

LBRIS

We know
books

ÎNTR-O VOCE NEROSTITĂ

Deblocarea traumelor și restabilirea stării de bine

PETER A. LEVINE

Traducere din limba engleză de
ANDRA CRISTINA ȘAMATA

PAGINA DE PSIHLOGIE

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prefață</i>	13

PARTEA I

RĂDĂCINILE: TEMELIA PE CARE PUTEM DANSA

Capitolul 1

Puterea vocii nerostite	21
-------------------------------	----

Capitolul 2

Revelația	40
-----------------	----

Capitolul 3

Expresia variabilă a traumei	54
------------------------------------	----

Capitolul 4

Imobilizat de frică	63
---------------------------	----

Capitolul 5

De la paralizie la transformare	63
---------------------------------------	----

Capitolul 6

O hartă pentru terapie	131
------------------------------	-----

Capitolul 7

Cartografierea corpului, repararea minții	174
---	-----

PARTEA A II-A

**CORPUL CA POVESTITOR:
ÎN SPATELE MINȚII TALE**

Capitolul 8	
În cabinet	203
Capitolul 9	
Observații privind accidentul lui Peter	267

PARTEA A TREIA

INSTINCTUL ÎN EPOCA RAȚIUNII

Capitolul 10	
Suntem doar niște animale.	281
Capitolul 11	
Până la fund	310

PARTEA A PATRA

**ÎNTRUPARE, EMOȚIE ȘI SPIRITUALITATE:
RESTAURAREA STĂRII DE BINE**

Capitolul 12	
Sinele întrupat	335
Capitolul 13	
Emoția, corpul și schimbarea	376
Capitolul 14	
Traumă și spiritualitate	428
<i>Epilog</i>	441
<i>Note</i>	445

Mulțumiri

*Întreaga noastră „existență umană” se datorează
celor mulți și necunoscuți care au trăit înaintea noastră,
ale căror realizări noi le primim ca pe un dar.*

H. Hass (1981)

Pentru tot ceea ce am realizat, sunt recunoscător oamenilor de știință și etologilor care au studiat animalele în mediul lor și astfel au contribuit la concepția naturalistă pe care o am despre omul ca animal. Mulțumesc în mod special lui Nikolaas Tinbergen, laureat al Premiului Nobel, care m-a încurajat să merg în această direcție. Vreau să îi onorez și pe cei pe care i-am cunoscut doar prin intermediul lucrărilor lor, Konrad Lorenz, Heinz von Holst, Paul Leyhausen, Desmond Morris, Eric Salzen și Irenäus Eibl-Eibesfeldt. Alți profesori „virtuali” sunt Ernst Gellhorn, care mi-a format gândirea neurofiziologică, și Akhter Ahsen, care mi-a consolidat percepția unei unități nediferențiate și omogene a corpului și minții.

Un uriaș pe ai cărui umeri mă sprijin este Wilhelm Reich, MD. Cel care mi-a expus contribuția lui Wilhelm Reich la înțelegerea „energiei vieții” a fost Philip Curcuruto, un om laconic și înțelept. Sunt profund recunoscător și îndatorat lui Richard Olney și Richard Price, care mi-au oferit primele noțiuni despre autoacceptare. Dr. Ida Rolf m-a sprijinit în formarea ca cercetător terapeut. Îi mulțumesc Dr. Virginia Johnson pentru cunoștințele indispensabile despre stările modificate de conștiință. Și lui Ed Jackson pentru încrederea

Partea I

Rădăcinile: Temelia pe care putem dansa

Trebuie să coborâm până la temeliile vieții. Pentru că orice organizare superficială a vieții care lasă nesatisfăcute cele mai profunde nevoi ale acesteia este la fel de ineficientă ca și cum nu s-ar fi făcut nicio încercare de organizare...

*I Ching, Hexagrama nr. 34 „Fântâna”
(circa 2500 î.Hr.)*

Capitolul 1

Puterea vocii nerostite

Când un om descoperă în inima sa ce înseamnă frica și tremurul, el este protejat împotriva oricărei terori produse de influențe exterioare.

I Ching, Hexagrama nr. 51 (circa 2500 î.Hr.)

Oricât de siguri de sine am fi, într-o fracțiune de secundă viețile noastre pot fi complet devastate. La fel ca în povestea biblică a lui Iona, forțele necunoscute ale traumei și ale pierderii ne pot înghiți cu totul, afundându-ne adânc în pântecel lor rece și întunecat. Fascinați și dezorientați, paralizăm de teroare și neputință.

La începutul anului 2005, am ieșit din casă, într-o dimineață senină în sudul Californiei. Căldura blândă și briza moale a mării mă binedispuneau. Cu siguranță, acesta era genul de dimineață de iarnă care îi face pe toți cei din restul țării (cu posibila excepție a lui Garrison Keillor de pe Lacul Wobegon) să dorească să renunțe la lopețile de zăpadă și să se mute pe plajele calde și însorite din Sud. Era începutul unei zile perfecte, o zi în care ești sigur că nimic nu poate merge prost, că nimic rău nu se poate întâmpla. Dar s-a întâmplat.

Momentul adevărului

Mergeam pe jos, bucurându-mă de apropiata întâlnire cu dragul meu prieten Butch, care își aniversa 60 de ani.

Am pășit pe o trecere de pietoni...

În clipa următoare, paralizat și amortit, mă trezesc întins pe șosea, incapabil să mă mișc sau să respir. Nu-mi pot da seama ce s-a întâmplat. Cum am ajuns aici? Dintr-o ceață învolburată de confuzie și nesiguranță, o mulțime de oameni se năpustește spre mine. Se opresc, îngroziți. Brusc, plutesc deasupra mea într-un cerc tot mai strâns, cu ochii holbați, fixați pe trupul meu moale și contorsionat. Din perspectiva mea neajutorată, ei par a fi un stol de corbi carnivori, care se năpustesc asupra unei prăzi rănite – eu. Treptat, mă orientez și identific adevăratul atacator. Ca într-o fotografie veche, văd o mașină bej profilându-se deasupra mea, cu botul semănând cu un șir de dinți și cu parbrizul spart. Portiera se deschide brusc. O tânără cu ochii mari dă buzna afară. Se uită la mine îngrozită. În mod ciudat, știu și în același timp nu știu ce mi s-a întâmplat. Pe măsură ce fragmentele încep să se unească, ele transmit o realitate oribilă: *Probabil că am fost lovit de această mașină când am pășit pe trecerea de pietoni*. Cu o neîncredere confuză, mă scufund din nou într-un crepuscul neclar. Constat că sunt incapabil să gândesc clar sau să mă trezesc din acest coșmar.

Un bărbat se grăbește să vină lângă mine și cade în genunchi. Se prezintă ca fiind paramedic, acum în timpul liber. Când încerc să văd de unde vine vocea, îmi ordonă cu severitate: „Nu te mișca”. Contradicția dintre porunca lui tăioasă și ceea ce corpul meu dorește în mod natural – să mă întorc spre vocea lui – mă sperie și mă blochează într-un fel de paralizie. Starea mea de conștiință se scindează în mod ciudat și experimentez o „dislocare” ciudată. E ca și cum aș pluti deasupra propriului corp, privind de sus scena care se desfășoară.

Sunt readus înapoi când bărbatul mă apucă brutal de încheietura mâinii și îmi ia pulsul. Apoi își schimbă poziția, direct deasupra mea. Stângaci, îmi prinde capul cu ambele

mâini, împiedicându-mă să-l mișc. Mișcărilor sale bruște și vocea sa tăioasă mă panichează; mă imobilizează și mai mult. Groaza se infiltrează în conștiința mea amestecată și încetoșată: *Poate că am gătul rupt*, mă gândesc. Simt o dorință imperativă de a găsi pe *altcineva* pe care să mă concentrez. Pur și simplu, am nevoie de privirea liniștitoare a cuiva, de un colac de salvare de care să mă țin. Dar sunt prea îngrozit ca să mă mișc și mă simt înghețat de neputință.

Bunul samaritean lansează întrebări în succesiune rapidă: „Cum te numești? Unde te afli? Unde mergeai? Ce dată e azi?” Dar eu nu pot să mă conectez cu gura mea și să formez cuvinte. Nu am energia necesară pentru a răspunde la întrebările lui. Felul în care le pune mă face să mă simt și mai dezorientat și complet confuz. În cele din urmă, reușesc să-mi formez cuvintele și să vorbesc. Vocea mea este încordată și crispată. Îi cer, atât cu mâinile, cât și prin vorbe: „Te rog, dă-te la o parte”. El se conformează. Ca un observator neutru, vorbind despre persoana întinsă pe asfalt, îl asigur că înțeleg că nu trebuie să îmi mișc capul și că îi voi răspunde mai târziu la întrebări.

Puterea generozității

După câteva minute, o femeie apare discret și se așază în liniște lângă mine. „Sunt medic, pediatru”, spune ea. „Vă pot fi de ajutor?”

„Vă rog să rămâneți cu mine”, îi răspund. Chipul ei deschis și amabil pare îngrijorat, dar este calm și plin de susținere. Îmi ia mâna în a ei, iar eu o strâng. Ea îmi întoarce blând gestul. În timp ce ochii ni se întâlnesc, simt cum mi se formează o lacrimă. Mirosul delicat și ciudat de familiar al parfumului ei îmi spune că nu sunt singur. Mă simt susținut emoțional de prezența ei încurajatoare. Un val de eliberare

trece prin mine și respir pentru prima dată adânc. Apoi, un fior sacadat de groază îmi trece prin corp. Lacrimile îmi curg acum din ochi. În mintea mea, aud cuvintele: „*Nu pot să cred că mi s-a întâmplat asta; nu este posibil; nu asta am plănuit pentru ziua de naștere a lui Butch din seara asta.*” Mă cuprinde un regret de neînchipuit. Corpul meu continuă să se cutremure. Realitatea se instalează.

În scurt timp, un tremur mai ușor începe să înlocuiască convulsiile. Simt valuri alternante de teamă și tristețe. Îmi dau seama că există posibilitatea crudă că aș putea fi grav rănit. Poate că voi sfârși într-un scaun cu rotile, infirm și dependent. Din nou, valuri adânci de tristețe mă inundă. Mi-e teamă să nu fiu înghițit de durere și mă agăț de privirea femeii. O inspirație mai profundă îmi aduce mirosul parfului ei. Prezența ei continuă mă susține. Pe măsură ce mă simt mai puțin copleșit, frica mea se înmoaie și începe să se diminueze. Simt o licărire de speranță, apoi un val de furie înflăcărată. Corpul meu continuă să se convulsioneze și să tremure. Este când rece ca gheața, când fierbinte. O furie arzătoare izbucnește din adâncul pântecelui meu: *Cum a putut copila aia toantă să mă lovească pe trecerea de pietoni? Nu era atentă? La naiba cu ea!*

O explozie de sirene stridente și lumini roșii intermitente blochează totul. Stomacul mi se strânge, iar ochii mei caută din nou privirea blândă a femeii. Ne strângem mâinile, iar nodul din stomac mi se dezleagă. Îmi aud cămașa sfâșiindu-se. Mă sperii și din nou plutesc deasupra trupului meu împrăștiat. Privesc străinii în uniformă cum îmi fixează metodic electrozi pe piept. Paramedicul, bunul samaritean, raportează cuiva că pulsul meu era de 170. Îmi aud cămașa sfâșiindu-se și mai tare. Văd cum echipa de urgență îmi fixează un guler pe după gât și apoi mă plasează cu grijă pe o targă. În timp ce mă leagă, aud niște comunicații radio con-

fuze. Paramedicii cer o echipă completă de traumă. Devin brusc alarmat. Cer să fiu dus la cel mai apropiat spital, aflat la doar o milă distanță, dar mi se spune că rănile mele ar putea necesita îngrijire la centrul de traume majore din La Jolla, aflat la vreo treizeci de mile mai departe. Inima mi se strânge. În mod surprinzător, însă, frica dispare rapid. În timp ce sunt urcat în ambulanță, închid ochii pentru prima dată. O vagă urmă a parfumului femeii și privirea ochilor ei liniștiți și blânzi persistă. Din nou, am acel sentiment reconfortant de a fi învăluit de prezența ei.

Deschizând ochii în ambulanță, simt o vigilență sporită, ca și cum aș fi supraîncărcat cu adrenalină. Deși intens, acest sentiment nu mă copleșește. Chiar dacă ochii mei vor să privească în jur, să cerceteze mediul necunoscut și rău-prevestitor, îmi dirijez în mod conștient atenția spre interior. Încep să fac un bilanț al senzațiilor corpului meu. Această concentrare activă îmi atrage atenția asupra unui vuiet intens și inconfortabil în tot corpul meu.

Pe fondul acestei senzații neplăcute, observ o tensiune deosebită în brațul stâng. Las această senzație să vină în prim-planul conștiinței mele și urmăresc tensiunea brațului pe măsură ce crește și crește. Treptat, îmi dau seama că *brațul vrea* să se îndoie și să se miște în sus. Pe măsură ce se dezvoltă acest impuls interior de mișcare, mâna mea *vrea* să se rotească. Foarte ușor, simt că se mișcă spre partea stângă a feței mele – ca și cum ar vrea să o protejeze de o lovitură. Dintr-o dată, prin fața ochilor mei trece o imagine fugară a mașinii bej și, din nou – ca într-un instantaneu –, văd privirea absentă din spatele parbrizului spart. Aud zgomotul umărului meu stâng care spulberă parbrizul. Apoi, în mod neașteptat, un sentiment învăluitor de ușurare mă inundă. Simt că mă întorc în corpul meu. Zumzetul electric s-a retras. Imaginea ochilor goi și a parbrizului spulberat se îndepărtează și pare

să se dizolve. În locul ei, mă imaginez ieșind din casă, cu soarele blând și cald pe față și plin de bucurie în așteptarea întâlnirii cu Butch în acea seară. Ochii mei se pot relaxa în timp ce mă concentrez spre exterior. În timp ce privesc în jur, ambulanța pare cumva mai puțin străină și de rău augur. Văd mai clar și mai „cu indulgență“. Am sentimentul profund liniștitor că nu mai sunt paralizat, că timpul și-a reluat cursul, că mă trezesc din coșmar. Mă uit la paramedicul care stă lângă mine. Calmul ei mă liniștește.

După câțiva kilometri cu denivelări, simt un alt model de tensiune puternică care se dezvoltă de la coloana vertebrală în partea superioară a spatelui meu. Simt că brațul meu drept vrea să se întindă în afară – văd o străfulgerare de moment; asfaltul negru se precipită spre mine. Îmi aud mâna lovind asfaltul și simt o senzație de arsură pe palma mâinii drepte. Asociez acest lucru cu percepția că mâna mea se întinde pentru a-mi proteja capul să nu se izbească de șosea. Simt o ușurare imensă, împreună cu un sentiment profund de recunoștință că trupul meu nu m-a trădat, știind exact ce să facă pentru a-mi proteja creierul fragil de o rană potențial mortală. Concomitent cu tremuratul ușor, simt o undă de furnicături calde, împreună cu o forță interioară ce crește din adâncul corpului.

În timp ce sirena stridentă continuă să răsună, paramedicul de pe ambulanță îmi ia tensiunea arterială și îmi înregistrează EKG-ul. Când îi cer să-mi spună care sunt semnele mele vitale, mă informează cu blândețe și profesionalism că nu poate să-mi dea aceste informații. Simt un impuls subtil de a prelungi contactul nostru, de a interacționa cu ea. Calm, îi spun că sunt medic (lucru pe jumătate adevărat). Există calitatea ușoară a unei glume împărtășite. Ea se joacă cu echipamentul și apoi indică faptul că ar putea fi o citire falsă. Un

minut sau două mai târziu îmi spune că ritmul meu cardiac este de 74 și că tensiunea arterială este de 125/70.

— Care au fost valorile când m-ați conectat prima dată? întreb.

— Ei bine, ritmul cardiac era de 150. Tipul care a luat-o înaintea să venim a spus că era de aproximativ 170.

Respir adânc, ușurat.

— Mulțumesc, spun. Slăvă cerului, nu voi avea sindromul de stres post-traumatic.

— Ce vrei să spui? întreabă ea cu o curiozitate sinceră.

— Ei bine, vreau să spun că probabil nu voi avea tulburare de stres posttraumatic.

Când ea pare în continuare perplexă, îi explic cum faptul că tremuratul și toate reacțiile mele de autoprotecție ce au urmat m-au ajutat să-mi „resetez“ sistemul nervos și m-au readus în corpul meu.

— În acest fel, continui, nu mai sunt în modul „luptă sau fugi“.

— Hmm, comentează ea, oare de aceea victimele accidentelor se luptă uneori cu noi – sunt încă în modul „luptă sau fugi“?

— Da, așa este.

— Știi, adaugă ea, am observat că deseori îi opresc intenționat pe oameni să tremure atunci când îi ducem la spital. Uneori îi leagă sau le fac o injecție cu Valium. Poate că asta nu e prea bine?

— Nu, nu este, confirmă profesorul din mine. Poate că le oferă o ușurare temporară, dar îi lasă înghețați și blocați.

Ea îmi spune că a urmat recent un curs de „prim-ajutor în caz de traumă“, numit Critical Incident Debriefing.

— L-au încercat cu noi la spital. A trebuit să discutăm despre cum ne-am simțit după un accident. Dar discuția ne-a făcut pe mine și pe ceilalți paramedici să ne simțim mai rău.

Nu puteam să dorm după ce am făcut-o – dar tu nu vorbeai despre ce s-a întâmplat. Mi s-a părut că doar tremurai. Asta a făcut să-ți scadă ritmul cardiac și tensiunea arterială?

— Da, i-am spus și am adăugat că de vină au fost și micile mișcări spontane de protecție pe care le făceau brațele mele.

— Pun pariu că, dacă tremuratul care apare adesea după o intervenție chirurgicală ar fi permis și nu suprimat, recuperarea ar fi mai rapidă și poate chiar durerea postoperatorie ar fi redusă.

— Așa este, am spus, zâmbind.

Oricât de îngrozitoare și șocantă a fost această experiență, mi-a permis să exersez metoda de tratare a traumelor bruște pe care o dezvoltasem, despre care scrisesem și pe care o predam de 40 de ani. Ascultând „vocea nerostită” a corpului meu și permițându-i să facă ceea ce *el* trebuia să facă; neoprindu-mi tremuratul, „urmărindu-mi” senzațiile interioare, permițând în același timp și *finalizarea* răspunsurilor de apărare și de orientare; și simțind „emoțiile de supraviețuire” ale furiei și groazei fără a mă lăsa copleșit de ele, am ieșit, din fericire, nevătămat, atât fizic, cât și emoțional. Nu numai că am fost recunoscător; am fost copleșit și plin de grațitudine să descopăr că puteam folosi metoda mea pentru propria salvare. În timp ce unii oameni reușesc să-și revină singuri după astfel de traume, multe persoane nu reușesc. Zeci de mii de soldați se confruntă cu stresul extrem și oroarea războiului. Apoi, de asemenea, mai sunt și cazurile devastatoare de viol, abuz sexual și agresiune. Cu toate acestea, mulți dintre noi au fost copleșiți de evenimente mult mai „obișnuite”, cum ar fi intervențiile chirurgicale sau procedurile medicale invazive.¹ Într-un studiu recent, pacienții operați la ortopedie, de exemplu, au prezentat o incidență de 52% a diagnosticului cu PTSD complet în urma unei intervenții chirurgicale.

Alte traume includ căderile, bolile grave, abandonul, primirea unor vești șocante sau tragice, faptul de a fi martor la acte de violență sau de a avea un accident de mașină; toate acestea pot duce la PTSD. Acestea și multe alte experiențe destul de comune sunt toate potențial traumatizante. Incapacitatea de a ne reveni după astfel de evenimente sau de a fi ajutați în mod adecvat să ne revenim de către profesioniștii ne poate supune la PTSD – împreună cu o multitudine de simptome fizice și emoționale. Mi-e groază să mă gândesc cum ar fi putut decurge accidentul meu dacă nu aș fi avut cunoștințele necesare sau dacă nu aș fi avut norocul de a fi ajutat de acea femeie pediatru și de aura ei de generozitate mângâietoare.

Descoperirea metodei

În ultimii 40 de ani, am dezvoltat o metodă pentru a-i ajuta pe oameni să treacă prin numeroasele tipuri de traume, inclusiv prin ceea ce am trecut eu în acea zi de februarie când am fost lovit de o mașină. Această metodă este la fel de adecvată imediat după traumă sau mulți ani mai târziu – primul meu client întâmplător, descris în Capitolul 2, a reușit să se recupereze după o traumă care a avut loc cu aproximativ 20 de ani înainte de ședințele noastre. Somatic Experiencing® (Experimentarea somatică), așa cum numesc eu metoda, ajută la crearea unor stări fiziologice, senzoriale și afective care le transformă pe cele de frică și neputință, accesând diferite reacții instinctuale prin *conștientizarea senzațiilor corpului fizic*.

Din vremuri imemorabile, oamenii au încercat să facă față unor sentimente puternice și terifiante prin activități care se opun fricii și a neputinței: ritualuri religioase, teatru, dans, muzică, meditație și ingerarea de substanțe psihoactive, printre altele. Dintre aceste diverse metode de modificare a

comportamentului, medicina modernă a acceptat doar utilizarea substanțelor chimice (limitate, în speță psihiatrice). Celelalte metode de „a face față“ continuă să își găsească expresia în abordările alternative și așa-numitele abordări holistice, cum ar fi yoga, tai chi, exercițiile fizice, tobele, muzica, șamanismul și tehnicile orientate spre corp. Deși mulți oameni găsesc ajutor și alinare în aceste abordări valoroase, ele sunt relativ nespecifice și nu abordează suficient anumite mecanisme și procese fiziologice de bază care permit ființelor umane să transforme experiențele terifiante și copleșitoare. În metodologia particulară pe care o descriu în aceste pagini, clientul este ajutat să dezvolte o conștientizare și o stăpânire a senzațiilor și sentimentelor sale fizice. Vizitând câteva culturi indigene, am observat că această abordare are o anumită înrudire cu diverse ritualuri tradiționale de vindecare șamanică. Sugerez că o abordare colectivă, transculturală a vindecării traumei nu numai că deschide noi direcții de tratament, dar poate, în cele din urmă, să însuflească o înțelegere fundamentală mai profundă a comunicării dinamice bidirecționale dintre minte și corp.

De-a lungul vieții mele, precum și în această carte, am încercat să concilies munca de zi cu zi a clinicianului și descoperirile diferitelor discipline științifice, în special etologia, studiul animalelor în mediul lor natural. Acest domeniu vital a atins apogeul recunoașterii în 1973, când trei etologi – Nikolaas Tinbergen, Konrad Lorenz și Karl von Frisch – au împărțit Premiul Nobel pentru Fiziologie sau Medicină.*

Toți acești trei oameni de știință au folosit metoda observației asidue și precise pentru a studia modul în care anima-

* Tinbergen a primit premiul pentru studiul animalelor în mediul lor natural, Lorenz pentru studiul fenomenului de împănare și Von Frisch pentru studiul său privind modul în care dansul albinelor melifere comunică locul unde se află polenul către restul stupului.

lele se exprimă și comunică prin intermediul corpului lor. Comunicarea corporală directă este ceva ce facem și noi, animalele umane, care ne bazăm pe limbaj și rațiune. În ciuda dependenței noastre aparente de un discurs elaborat, multe dintre cele mai importante dialoguri au loc pur și simplu prin „glasul tainic“ al expresiilor corpului nostru în dansul vieții. Descifrarea acestui tărâm nonverbal reprezintă un fundament al metodei de vindecare pe care o prezint în această carte.

Pentru a transmite natura și transmutarea traumei în corp, creier și psihic, m-am bazat, de asemenea, pe anumite descoperiri din domeniul neuroștiințelor. Am convingerea că studiile clinice, studiile naturaliste pe animale și cercetările comparative asupra creierului pot contribui împreună în mare măsură la evoluția metodologiilor care ajută la restabilirea rezilienței și promovează auto-vindecarea. În acest scop, voi explica modul în care sistemul nostru nervos a dezvoltat o structură ierarhică, cum interacționează aceste ierarhii și cum sistemele mai avansate se închid în fața unei amenințări copleșitoare, lăsând creierul, corpul și psihicul să apeleze la funcțiile lor mai arhaice. Sper să demonstrez cum o terapie de succes readuce aceste sisteme la funcționarea lor echilibrată. Un efect secundar neașteptat al acestei abordări este ceea ce s-ar putea numi „Trezirea corpului viu și informat“. Voi discuta despre modul în care această trezire descrie, în esență, ceea ce se întâmplă atunci când instinctul animal și rațiunea sunt aduse împreună, oferindu-ne posibilitatea de a deveni ființe umane unitare.

Mă adresez terapeuților care caută o mai bună înțelegere a rădăcinilor traumei în creier și corp – psihoterapeuți, psihiatri, terapeuți ocupaționali și kinetoterapeuți. Sper, de asemenea, să ajung la numeroșii medici care sunt nedumeriți de pacienții cu simptome inexplicabile și fluctuante, la asistentele medicale care au lucrat mult timp în prima linie îngrijind