



Transformarea traumei

Calea către
speranță și
vindecare

Traducere
din limba engleză de
George Chiriță

Dr. James S. Gordon

Lifestyle



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GORDON, JAMES S.

Transformarea traumei : calea către speranță și vindecare /
Dr. James S. Gordon ; trad. din lb. engleză de George Chiriță. - București :
Lifestyle Publishing, 2022
Conține bibliografie
ISBN 978-606-789-335-9

I. Chiriță, George (trad.)

159.9

Titlul original: *The Transformation: Discovering Wholeness and Healing After Trauma*
Autor: James S. Gordon M.D.

Copyright © 2019 by James S. Gordon
Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Această carte conține sfaturi și informații referitoare la îngrijirea sănătății. Trebuie utilizată ca o resursă suplimentară și nu va înlocui opinia doctorului dumneavoastră sau a unui alt profesionist din domeniul medical. Dacă știți sau suspectați că aveți o problemă de sănătate, este recomandat să cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a vă înscrie în orice fel de program medical sau a urma vreun tratament. S-au depus toate eforturile pentru a asigura acuratețea informațiilor conținute în această carte la data publicării ei. Editorul și autorul își declină răspunderea pentru orice consecințe medicale pe care le-ar putea avea aplicarea metodelor sugerate în această carte.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022
pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-335-9

- ▲ EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu
- ▲ DIRECTOR: Crina Drăghici
- ▲ REDACTARE: Raluca Hurduc
- ▲ DESIGN: Alexe Popescu
- ▲ DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban
- ▲ DTP: Dan Crăciun
- ▲ CORECTURĂ: Irina Botezatu, Irina Mușătoiu

CUPRINS

Introducere -----	9
Capitolul 1: O invitație-----	29
Capitolul 2: Biologia traumei-----	41
Capitolul 3: Tehnica Stomacul moale: liniștirea minții, trupului și spiritului-----	58
Capitolul 4: Acceptarea Speranței-----	76
Capitolul 5: Scuturarea și dansul-----	90
Capitolul 6: Toate emoțiile sunt inocente-----	108
Capitolul 7: Pur și simplu conectează-te-----	128
Capitolul 8: Accesarea Ghidului interior-----	139
Capitolul 9: Împrietenește-te cu corpul tău-----	162
Capitolul 10: Dieta pentru vindecarea traumelor-----	181
Capitolul 11: Înțelepciunea corpului-----	214
Capitolul 12: Îmblânzirea declanșatorilor traumei-----	235
Capitolul 13: Faceți dragoste, nu război-----	249
Capitolul 14: Natura vindecă-----	264
Capitolul 15: Terapia cu animale-----	274
Capitolul 16: Râsul rupe vraja traumei-----	283
Capitolul 17: Citirea frunzelor din arborele tău genealogic-----	296

Capitolul 18: Cercul vindecător	316
Capitolul 19: Recunoștința schimbă tot	338
Capitolul 20: Iertarea	347
Capitolul 21: Dragoste, Sens și Scop	362
Capitolul 22: Următorii pași	375
Anexă: Alte forme de ajutor	389
Mulțumiri	409
Note	417

Introducere

Există două idei greșite, comune și periculoase, legate de traumele psihice.

Prima este că trauma (cuvântul vine din limba greacă și înseamnă „vătămare“ sau „rană“) este trăită numai de unii dintre noi: combatanții sau civilii dintr-un război, victimele unor dezastre naturale, supraviețuitorii violurilor și incesturilor, copiii care au trăit în cele mai aspre și sordide familii.

A doua este că trauma ar fi un dezastru total, care cauzează o schilodire emoțională permanentă și care necesită tratament pe viață, limitând sever viețile celor care au trăit-o.

De fapt, cu toții trăim traume, mai devreme sau mai târziu. Într-un sondaj guvernamental, 60% dintre adulții americani au spus că, în copilărie, au suferit abuzuri și/sau neglijență grave. Studiile cu privire

la experiențele adverse din copilărie*¹ (ACE) din anii 1990 raportau că mai mult de un sfert dintre americanii chestionați, indivizi din clasa de mijloc, bine educați și cu situație financiară bună, au fost, în copilărie, „loviți des sau foarte des... atât de tare, încât le rămâneau semne sau erau răniți“.

Este traumatizant să ai o boală fatală², o dizabilitate pe termen lung sau o durere cronică. La fel este și să ai grijă de o persoană aflată în această stare³.

Sărăcia este traumatizantă⁴, la fel și rasismul⁵ și discriminarea în funcție de sex⁶.

Pierderea unei relații de dragoste⁷ este profund traumatizantă. La fel este și pierderea unui loc de muncă⁸, acela care dădea sens și scop vieții tale.

Și noi toți⁹, dacă trăim suficient, va trebui să facem față traumei cauzate de pierderea celor dragi și, la bătrânețe, traumei cauzate de fragilitatea fizică urmată de moarte.

Trauma apare în viața tuturor și consecințele sale pot fi teribile. Acesta este adevărul. Aceasta este vestea proastă. Vestea bună este că noi toți putem folosi instrumentele conștiinței de sine și ale autoîngrijirii pentru a ne vindeca traumele, ba chiar pentru a deveni mai sănătoși și mai întregi decât am fost vreodată. Dacă acceptăm durerea pe care o cauzează trauma, aceasta ne poate deschide mințile și corpurile unei schimbări vindecătoare. Dacă ne relaxăm în haosul pe care îl aduce, poate lua naștere o nouă ordine, mai flexibilă și mai stabilă. Inimile noastre frânte se pot deschide cu o considerație blândă și o nouă dragoste față de semenii, precum și față de noi înșine.

* În original, *adverse childhood experiences*. În limba română, este folosit și acronimul ACE, provenit de la termenul din limba engleză. (N.t.)

Aceasta este vechea înțelepciune a șamanilor, cei mai vechi tămăduitori indigeni ai planetei noastre și, de asemenea, a măreței noastre tradiții religioase și spirituale: suferința este solul din care cresc înțelepciunea și compasiunea; este școala pe care o absolvim, dedicați vindecării suferinței altora. Studii științifice recente despre dezvoltarea posttraumatică ajung la concluzii similare.

Asta știu eu după cincizeci de ani de activitate cu oameni traumatizați și din lupta cu provocările obișnuite, din care învăț mereu, și pierderile care mi-au sfâșiat inima în propria mea viață. Asta vreau să-ți împărtășesc aici și acum, în *Transformarea traumei*.

Cu cincizeci de ani în urmă, ca rezident la camera de gardă de la Jacobi, spitalul public din Bronx, am cunoscut-o pe Diana și am început activitatea în domeniul vindecării traumelor.

La facultatea de medicină, am învățat să pătrund în lumea interioară a copiilor cu probleme și a bătrânilor care se luptă cu boli letale, precum și să-mi ascult propria nedumerire și propriile probleme. I-am cerut ajutor lui Robert Coles, un tânăr psihiatru de la Harvard Health Services, care lucra cu copiii afro-americani ce sfidau mulțimile înspăimântătoare pentru a se integra în școlile din New Orleans. Bob m-a ajutat să învăț din experiență proprie lecțiile lui Freud — cum traumele mele din copilăria timpurie, legate de pierderi și abuzuri uitate, mă făceau mai vulnerabil în fața pierderilor prezente. De asemenea, a reprezentat un exemplu de vulnerabilitate personală și dedicație curajoasă, împărtășindu-mi durerile și pierderile lui și arătându-mi că îmi pot aduce contribuția la vindecarea lumii, dar și a fiecărui pacient în parte. Bob m-a

ajutat să aflu cine sunt și să-mi apreciez identitatea — un sentiment trainic al sinelui, care m-a ajutat să trec prin momentele dificile.

Când eram student și lucram în secția medicală sau în cea de psihiatrie, mă bucuram și de sfaturile altor profesori care au început să apară — în cărți, dar și în viața mea.

La început¹⁰, a fost cartea *Omul în căutarea sensului vieții*, un volum subțire de amintiri scris de Viktor Frankl, psihiatru evreu austriac pe care naziștii l-au ținut închis în lagărul de concentrare. La Auschwitz, în mijlocul celor mai neomenești abuzuri și al celei mai de neimaginat suferințe, Frankl și-a găsit scopul și sensul vieții. „Suferința încetează să mai fie suferință“, scria Frankl, „în momentul în care își găsește sensul“. El și-a găsit sensul în aprecierea, înțelegerea și compasiunea față de semenii săi întemnițați și față de sine. Și-a dat seama, chiar în timp ce soția sa era condamnată la moarte în alt lagăr de concentrare, că „dragostea este binele suprem înspre care poate tinde ființa umană“. A învățat „să spună «da» vieții în ciuda tuturor lucrurilor“. Citindu-l pe Frankl și admirându-l, am știut că și eu vreau să fac la fel.

Pentru a o ajuta pe Diana să se vindece a fost nevoie de tot ce m-a învățat Bob — și cărțile, facultatea și rezidențiatul —, solicitând o disponibilitate de a învăța și de a-mi asuma riscuri emoționale pe care nu mi le-aș fi putut imagina.

Diana a ajuns în toiul haosului obișnuit care apărea târziu în noapte. Avea o față de zână, păr castaniu tuns scurt și un corp mic și musculos. Purta o fustă conică și o bluză cu Peter Pan și vorbea cu un accent de Bronx, dar cizelat, care amesteca limbajul străzii cu observații

psihologice nonșalante, dar surprinzător de corecte. Fișa ei medicală era plină de diagnostice sumbre. Mai mulți psihiatri¹¹ făceau referire la „tulburarea de personalitate borderline“, altul la „personalități multiple“; iar altul sugera că este „schizofrenică“. Mi-a spus că terapeutul pe care îl are în prezent tocmai își termina rezidențiatul și că ea se gândea la sinucidere.

Următorii doi ani, eu și Diana ne-am întâlnit de trei, patru ori pe săptămână. Eu eram doctorul ei, iar ea era profesoara mea. Fiecare sesiune era surprinzătoare și captivantă. Nu știam niciodată cine urma să-și facă apariția în cabinetul meu: o fetiță înspăimântată în vârstă de opt ani; o versiune criminală a mamei sale, cu rânjetul pe față; o tânără sofisticată de douăzeci și ceva de ani; un copil neajutorat care își suge degetul.

Trăsăturile fizice ale Dianei păreau să se schimbe odată cu personalitatea ei. Vocea ei cobora în suspine și se ridica în țipete și strigăte. Uneori, se retrăgea într-un colț și se uita lung, ca o sălbatică, ca și cum ar fi văzut fantoma mamei sale. Trauma ei severă se pare că a determinat fragmentarea sinelui, disocierea acestuia în mai multe personalități care nu erau conștiente una de cealaltă. Studiile de caz ale lui Freud prindeau viață în cabinetul meu.

A devenit clar pentru mine că diagnosticul Dianei era mult mai puțin important decât fusese trauma timpurie, profundă și adesea repetată, responsabilă pentru suferința ei. Odată, am înțeles cum abuzul din copilărie a dat naștere celor mai tulburătoare și năucitoare simptome ale Dianei. „Sunt un gunoi. Mă scufund“, a mârâit ea la mine într-o după-amiază la mai mult de un an după ce începuserăm terapia, pe atât de furioasă pe cât era de rușinată. „Mama mea“,

a spus ea printre suspine și sughițuri, retrăind totul în momentul respectiv, „mă băga cu capul în gunoi. Îmi spunea că acolo trebuie să fiu.“

Uneori eram uluit de furia Dianei — cauzată de lipsa mea de atenție sau chiar la cel mai mic semn de lipsă de onestitate. Uneori mă speria de-a dreptul prin ce trece și ce ar putea face încercând să se rănească. Între o temere și alta, și toate eforturile mele de a o înțelege și de a înțelege ce încearcă să mă învețe despre mine ca terapeut și ca persoană, am simțit cum mi se deschide inima, poate mai mult decât oricând, brațele mele întinzându-se să strângă la piept un copil înspăimântat, întreaga ființă care trăia în această tânără scindată, tulburată și curajoasă.

Încet-încet, Diana a început să conștientizeze că dificultățile prezente — nevoile copiilor ei încă mici, furia soțului său și nevoile sexuale ale acestuia, concediul în care urma să plec — evocau, „declanșau“, amintiri despre nevoile neîmplinite, furiile amenințătoare, exploatarea și abandonul care îi deformaseră copilăria.

Pe măsură ce Diana își împărtășea și retrăia cu mine traumele trecute, părea să se înalțe, să stea mai drept.

— M-am simțit sigură cu tine. Am găsit un „eu“ înăuntru care era real, mi-a spus ea câțiva ani mai târziu. Mă înecam și tu ai fost cald și solid. M-am simțit acceptată, întreagă. În sfârșit, eu însămi.

Pe măsură ce Diana se simțea mai în siguranță, a devenit mai bună și mai generoasă cu copiii ei. Pe măsură ce anxietatea ei s-a liniștit, temerile și furiile sale „nebunești“ au început să se liniștească și lumina minții ei rafinate s-a aprins.

Diana va mai fi avut ani întregi de muncă psihologică grea de făcut, dar simțeam deja fragmentele ființei sale cum se îmbină. Vindecarea, începeam să

înțeleg, era posibilă chiar și pentru cei care au suferit traume teribile.

Explorarea alternativelor

Rezidențiatul meu în psihiatrie a fost intens, concentrat. Cei zece ani petrecuți în cercetare la Institutul Național de Sănătate Mentală (National Institute of Mental Health — NIMH) au fost expansivi și exploratori. Am început prin a dărui ce am învățat de la Diana și în Bronx copiilor care fugiseră de acasă ori care nu aveau case și consilierilor acestora, pe străzile din Washington, DC, și din comitatul Prince George și, mai târziu, după ce am fost selectat pentru a crea un program național, copiilor cu probleme și familiilor acestora din toată America.

Știam deja că toți am suferit sau vom suferi traume — bătrânii spitalizați, oamenii cu tulburări evidente, precum Diana, oamenii fără adăpost maltratați și confuzi, copiii fugiți de acasă și părinții lor dezorientați, precum și colegii mei, profesorii mei și eu însumi. Și începusem să cred că noi toți ne putem reveni din traumele trecute și putem face față amenințărilor și loviturilor viitoare cu reziliență, ba chiar cu grație.

Și totuși, știam că lipsesc niște piese din puzzle-ul programului meu de recuperare după traumă. Trebuia să găsesc moduri de a înțelege mai bine dimensiunea fizică și spirituală, precum și pe cea mentală, socială și emoțională din viața noastră, alături de modalități de a le integra în activitatea mea de vindecare.

Mulți psihiatri considerau acum problemele emoționale drept tulburări ale creierului, ce necesitau tratament medicamentos. Dar această abordare biologică

aparent rațională părea imprecisă, inadecvată, ba chiar periculoasă. Unii oameni care luau medicamente psihotrope se simțeau mai bine. Însă mulți simțeau că administrarea medicamentelor îi eticheta ca bolnavi, dependenți de medicamente și incapabili de a se ajuta pe ei înșiși. Alții erau siguri că medicamentele le estompau emoțiile și le blocau creativitatea.

Studiile arătau încă de pe atunci¹² că medicamentele antidepresive și antipsihotice perturbau adesea digestia, cauzau îngrășarea, provocau pacienților tremurul mâinilor și dureri de cap. Și propria mea experiență clinică îmi spunea clar că medicamentele tratau mai mult simptomele, suprimând, și nu rezolvând trauma care cauza atât de multe dintre problemele pacienților mei.

Am vrut să găsesc alte răspunsuri: modalități sigure, nefarmacologice de a promova o transformare biologică potrivită cu munca pe care o depuneam în spre vindecarea psihică și care o sporea.

Cercetările pe care le citeam asupra stresului și bolilor cauzate de stres ne arătau o direcție nouă. Învățam că biochimia și psihologia noastră sunt afectate de gândurile și dispozițiile noastre, unde trăim și cu cine ne petrecem timpul. Și puteam să simt asta la mine. Când șchiopătam de la durerile de spate, dispoziția mea era foarte proastă. Când eram frustrat și agitat, durerile de spate se înteteau.

Studiile publicate scoteau la iveală faptul că puteam utiliza conștient această legătură între minte și corp pentru a ameliora vătămarile fizice și emoționale. Cercetările ne spuneau¹³ că patruzeci de minute pe zi de meditație în tăcere pot scădea tensiunea, potoli anxietatea, îmbunătăți dispoziția, scădea durerea și întâri imunitatea și funcția cerebrală. Ca orice doctor,

știam că Hipocrat, părintele medicinei occidentale, ne-a avertizat ca „înainte de toate, să nu faci rău“. Dacă meditația funcționa atât de bine, fără efecte adverse, atunci mie mi se părea că ar trebui să fie prima opțiune de tratament, iar medicația, cu efectele sale secundare dăunătoare, o ultimă soluție.

Extinderea activității mele în domeniul vindecării traumelor pentru a include și zona spirituală a fost mai dificilă. Tămăduitorii indigeni, aflam, fuseseră învățători spirituali, precum și medici; la fel fuseseră și călugării și călugărițele care, până spre sfârșitul Evului Mediu, practicaseră medicina în Occident. Dar preocuparea¹⁴ pentru sensul și scopul suprem, întrebările despre Dumnezeu și experiențele mistice de uniune cu ceva dincolo de ceea ce este omenesc erau ignorate în practica medicală modernă sau etichetate ca „psihopatologie“. Asta părea obtuzitate. Ignoranță.

Eu simțisem cu mult timp în urmă adevăruri profunde în misterele biblice: Iacob luptându-se cu îngerul, legătura nemaivăzută a lui Moise cu Dumnezeu, extraordinara înțelepciune, compasiune și sănătate psihică din parabolele și poruncile lui Isus — de a renunța la mândrie și avuția materială și de a ne iubi unii pe alții, în special pe cei care ne fac rău. În ultima perioadă, am fost atras de calmul budiștilor și de acceptarea lucidă a suferinței vieții. Însă toate acestea erau povești pentru mine, care îmi ofereau doar câteva frânturi și idealuri. Voiam să le fac parte din viața mea de zi cu zi și din practica mea psihiatrică.

Apoi, în 1973, l-am cunoscut pe Shyam Singha, un om fluent atât în poezia inspirată a spiritului, cât și în proza elegantă a conexiunii dintre minte și corp și lumile medicinei „alternative“, neoccidentale. Shyam era un medic osteopat, naturopat, acupuncturist,

specialist în plante medicinale și maestru în meditație, născut în Cașmir, care lucra în Londra. Arăta și se mișca aidoma unei feline mari — pe furie, cu pricepere și imprevizibil — și vorbea cu o familiaritate improvizată despre yin și yang, rai, pământ și om, și despre cinci elemente ale medicinei chinezești. Când găteam împreună, crea nesfârșite combinații improbabile de cărnuri și fructe, fructe cu coajă lemnoasă și legume, ierburi și condimente într-o varietate infinită de feluri de mâncare care îmi încântau digestia și mă lăsau energizat și relaxat, satisfăcut și intrigat.

Shyam mi-a arătat puterea transformatoare a meditațiilor fizice intense care amestecau tradiția indiană, sufită din Orientul Mijlociu, chinezească și tibetană cu psihoterapiile occidentale concentrate asupra corpului, ca acele numeroase condimente — o respirație rapidă și adâncă, urmată de strigăte și lovituri; să sar pe călcâie; să mă răsucesc; să mă scutur și să dansez; să bolborosesc și să râd de mine în oglindă. Aceste „meditații expresive“ îmi eliberau tensiunea fizică și emoțională, scoteau la suprafață și eliberau temeri și furii refulate și au deschis poarta unei legături dulci și ușoare cu o lume în continuă schimbare și întotdeauna înviorătoare.

La NIMH, spre sfârșitul anilor 1970, am ajutat la crearea și furnizarea bazei științifice pentru noile domenii ale medicinei holiste, integrative și minte-corp. Am editat în colaborare două cărți¹⁵ — relatări cuprinzătoare a ceea ce știam pe atunci despre beneficiile și limitările acestor abordări: meditație, biofeedback, nutriție, plante farmaceutice, homeopatie, manipulare musculo-scheletală, medicina mediului, Ayurveda și medicină chinezească. Am coordonat Studiul special

cu privire la serviciile alternative de sănătate mentală pentru președintele Jimmy Carter.

Ceea ce aflam din aceste cercetări, împreună cu Shyam și ca psihiatru ce lucrează cu pacienți, dădea peste cap înțelepciunea convențională, arătându-mi altă cale. Suferințele fizice, emoționale și spirituale erau conectate inextricabil. Abordările naturale, fără efecte secundare, ale cauzelor, și nu ale simptomelor bolii ar putea ameliora vătămarile biologice și psihice, ar putea spori și îmbunătăți exponențial starea de sănătate și ne-ar putea ajuta să navigăm printre traumele inevitabile ale vieții, găsind conștientizarea și acceptarea, iubirea și compasiunea promise de toate tradițiile spirituale.

Gustam asta în mâncare, o simțeam în corp, o vedeam în viața mea, o citeam în noile cercetări și o vedeam în practica mea. După ce am părăsit NIMH în 1982, mă întrebam cum pot continua să ajut la transformarea în realitate a acestui ideal — pentru mine și pentru toți ceilalți.

Autoîngrijirea este adevărata îngrijire medicală primară

După nouă ani de practică privată și de scris, am găsit un răspuns: să creez o organizație nonprofit. La Centrul pentru Medicina Minte-Corp (Center for Mind-Body Medicine — CMBM) urma să punem în practică principiile și practicile a ceea ce numeam eu „noua medicină”. Misiunea noastră plină de speranță și trufașă era să transformăm autoîngrijirea și sprijinul grupului, care o sporea, în elementele centrale ale întregului proces de îngrijire medicală, până la instruirea

tuturor profesioniștilor din domeniul sănătății și educația copiilor noștri, pentru a crea „o comunitate vindecătoare și o comunitate de vindecători“.

Am înființat CMBM în 1991, fără bani și fără personal angajat. Prieteni și colegi, precum Mary Lee Esty, lucrătoare socială și psihologă care studiasse la rândul ei cu Shyam, își ofereau voluntar competențele profesionale și entuziasmul.

Eu, Mary Lee și ceilalți am început să creăm un model care a reunit tehnicile și abordările pe care le exploraserăm: o respirație rară, profundă, cu Stomacul moale și exerciții de mindfulness; meditații expresive; Imagerie ghidată, Biofeedback și yoga; experimente cu cuvinte și desene, muzică, mișcare și mâncare; ritualuri de vindecare din multe tradiții.

Am învățat împreună și am predat ceea ce aflam în grupuri mici, care ne împărtășeau ideile, unor oameni din zona Washington, DC, despre care credeam că au cea mai mare nevoie de asta: copiii afro-americani și hispano-americani din orașe, devastați și profund marcați psihic de sărăcie, violențe, abuz și neglijență; oameni cu boli letale sau cronice precum cancer, HIV, boli ale inimii și depresie; profesioniștii din Washington care erau, așa cum observa un pacient al meu, membru al Congresului, „mult prea stresați pentru a mai suporta și stresul nostru“; studenții mei la medicină din Georgetown, ale căror temeri amenințau să le limiteze practica pe viitor și să le zdrobească compasiunea; și fluxul de refugiați care supraviețuiseră torturii și execuțiilor membrilor familiilor lor și care îmi umpleau cabinetul privat.

În doi ani, eu și Mary Lee, împreună cu primii cursanți ai noștri, am organizat o formare la nivel național în ceea ce privește medicina minte-corp.

Cum i-am învățat pe mii de oameni să vindece milioane

Iubeam învățăturile pe care se concentra munca noastră la CMBM și comunitatea de vindecători pe care o cream și mă bucuram nespus de rolul pe care mi l-a atribuit la scurt timp președintele Bill Clinton: președinte și consilier al proaspăt creatului Birou de Medicină Alternativă de la Institutul Național de Sănătate.

Însă în mine mai creștea o nevoie. Voiam să știu dacă abordarea noastră minte-corp, care începea să funcționeze atât de bine în spitale, clinici, școli și cabinete private în Statele Unite, putea ajuta cei mai tulburați și traumatizați oameni din câteva dintre cele mai întunecate colțuri ale planetei noastre.

Împreună cu Susan Lord, medic de familie, am mers cu această întrebare în Bosnia în 1997, imediat după ce a fost semnat Acordul de Pace de la Dayton. Patru ani de război devastaseră Bosnia în 1997, lăsând în urmă peste 200 000 de oameni uciși; zeci de mii de femei fuseseră închise în „lagărele de viol“. Acum, bărbații și femeile din Bosnia păreau să se miște greoi, adesea anesteziați cu alcool, prin nori de fum de tutun. Depresia, insomnia, alcoolismul și tulburarea de stres posttraumatic erau scăpate de sub control. Anii de traume triplaseră incidența bolilor cronice fizice, inclusiv boli cardiovasculare, cancer, diabet și artrită. Bărbați care nu ridicaseră niciodată mâna asupra cuiva din furie își băteau acum soțiile.

În 1998, când a început războiul dintre rebelii din Kosovo și guvernul sârb, eu și Susan trebuia să ne