

## Trauma Releasing Exercises – traumer kan heles gjennom å arbeide direkte med musklene

*”Etter å ha arbeidet som for den katolske kirken i Midt-Østen og Afrika i flere år, kom jeg hjem til USA med symptomer på posttraumatisk stress. Ingen av behandlingene jeg oppsøkte kurerte symptomene i kroppen. Trauma Releasing Exercises (TRE) er et resultat av min mangeårige søken etter å forstå hvordan traumatiske hendelser påvirker kroppen og hvordan man kan bruke kroppens egne mekanismer til å helbrede posttraumatisk stress.”*

Jeg møter David Berceli på kurs i Stockholm. Han forteller ivrig om sin søken etter å forstå hvordan kroppen og hjernen fungerer i faretruende situasjoner, han fletter inn egne opplevelser og illustrerende bilder vi alle kan kjenne oss igjen i.

”I Midt-Østen og Afrika hadde jeg vært ute for faretruende situasjoner. Blant annet bombeangrep. Da jeg kom hjem hadde jeg klassiske symptomer på posttraumatisk stress. Jeg prøvde alle mulig forskjellige psykoterapeutiske behandlinger uten at det hjalp. Først da jeg begynte med kroppsorienterte behandlingsformer kjente jeg at det begynte å hjelpe.

Jeg spurte meg selv hvordan kroppen fungerer. Dyr lever til daglig med ”å spise eller bli spist”, traumatiske hendelser som truer deres liv er en naturlig del av livet. Likevel blir de ikke traumatisert. Altså har dyr instinktive mønstre for å forløse stresset i en traumatisk hendelse.

Jeg begynte å observere menneskers reaksjonsmønstre. Når vi opplever en trussel mot vårt liv, trekker kroppen seg automatisk sammen mot fosterstilling. Jeg oppdaget dette en gang jeg satt i en bygning i Libanon under et bombeangrep. Vi var åtte personer i rommet fra åtte ulike land. Jeg la merke til at hver gang vi hørte en bombe så gjorde alle åtte nøyaktig samme bevegelse. Hodet og skuldre bøyde seg framover og kroppen trakk seg sammen mot fosterstilling. Ingen hadde lært meg at under bombeangrep skal jeg trekke meg sammen. Altså er dette en reaksjon som ligger naturlig i kroppen vår. Kroppen vår er programmert til å reagere etter et fast mønster under fare.

Om kroppen har et fast mønster for å reagere i en faretruende situasjon må det jo også finnes en ”av” knapp for denne reaksjonen, et mønster i kroppen for å gi slipp på farereaksjonen igjen? Jeg tenkte at om jeg bare finner ut hvor i hjernen dette er lagret så kan jeg kanskje også finne ut hvordan det kan forløses?”

### Hjernen

David viser oss illustrasjoner av hjernens ulike deler. ”For å forstå kroppens reaksjon på fare så må vi forstå at ulike deler av hjernen er ansvarlig for ulike reaksjoner i oss. Alle deler av hjernen og kroppen henger sammen og interagerer, men det er også nyttig å lage et teoretisk skille for å forstå.

Hjernestammen, også kalt ”reptilhjernen”, er ansvarlig for de automatiske prosessene i kroppen som holder oss i live, som hjerterytme, pust, temperatur og så videre. Om du i en situasjon får økt hjerterytme, så vet du at reptilhjernen er involvert.

Det limbiske system, kalt ”pattedyrhjernen”, er ansvarlig for det vi kaller ”fight and flight” reaksjoner. Om du kjenner deg paralyisert i kroppen, eller om du reagerer med sterkt sinne så er det limbiske system involvert. Cortex og neocortex er den tenkende, logiske, analytiske delen av hjernen.

Cortex reagerer mye langsommere enn de instinktive delene av hjernen. Vi er derfor programmert slik at i en faretruende situasjon så blir cortex "kidnappet" og overkjørt av de mer primitive delene av hjernen. Vi vil oppleve det slik at kroppen reagerer før vi har rukket å tenke oss om. Om du legger hånden på en varm stekeplate så trekker den seg tilbake før vi har rukket å tenke en eneste tanke. Om du ser noe som ligner et farlig dyr, så vil du kjenne kroppen stivne eller vike tilbake før du rekker å se hva det egentlig er.

### **Fysisk død og egodød**

"Det som gjør dette komplisert er at vi i motsetning til dyrene ikke bare har en kropp vi ønsker å holde i live, men også et ego – en identitet. Når vi opplever noe som truer vår identitet vil vi ofte reagere med de samme instinktive reaksjonene som om det var en fysisk trussel mot vårt liv.

Vet du forresten hvorfor du blir så rasende sint når mannen din har glemt å ta ut søpla? Du reagerer helt bortenfor fornuft. Det er fordi ditt limbiske system tar over og overkjører den logiske delen av din hjerne. Ditt ego og selvverd føler seg truet og dermed tar mer primitive deler av hjernen over og du reagerer som om du er truet på livet.

Egodød er når en opplevelse dreper din livsvilje. Et eksempel er når du hører noen si at "etter at hans kone døde så har han ikke vært seg selv". Dette er ego død. Det hender når vi taper noe vi er identifisert med. Eksempler på trusler mot vår identitet er avvisning, skam, nederlag og latterliggjøring.

I vårt samfunn opplever vi ikke så ofte fysiske trusler om død, men vi lever til daglig med trusler mot vår identitet. Særlig i barndom og tenårene opplever mange mye som kan oppleves som traumatisk. Om slike opplevelser ikke får utløp, så blir de værende i kroppen. Musklene som trekker seg sammen under fare, forblir gjerne anspente. Vi gjenkjenner alle dette automatisk når vi ser en fremmed person på gaten. Vi ser om vedkommende går rundt med rak rygg eller om vedkommende går framoverbøyd. Vi tolker kroppsspråket automatisk. Vi ser om vedkommende om vedkommende er fri til å være seg selv eller holder seg selv tilbake."

### **Konsekvenser av traumer**

Vanlige symptomer på at traumer er lagret i kroppen er søvnproblemer, angst, depresjoner, migrene osv. Kroppen har en naturlig rytme for søvn og våkenhet. Når vi ikke får sove så er det et tegn på at noe i kroppen forstyrrer denne syklusen. Ofte er det at adrenalinet vårt er i gang. Et annet symptom på høyt adrenalinnivå i kroppen er at vi lett overreagerer på situasjoner. Vi gjenkjenner dette fra situasjoner der vi har stilt et enkelt spørsmål og vedkommende reagerer med et sinne som ikke står i forhold til spørsmålet vi stiller. Når symptomene er knyttet til sinne, hyperaktivitet og lignende så er det et tegn på at det sympatiske nervesystemet er aktivert. Om symptomene går i retning av utbrenthet, følelse av tomhet, manglende tilstedeværelse, følelse av å ikke være i kroppen så er det et tegn på at det parasympatiske nervesystemet er aktivert. Dette er den funksjonen som gjør at vi i en faresituasjon "fryser" for å "spille død" slik at en angriper skal miste interessen. Om denne reaksjonen ikke får utløp så vil vi fortsette å kjenne oss paralyserte, utenfor kroppen, nummen i kropp og følelser. Andre kan oppleve en som fjern og passiv.

Vi er designet til å oppleve stressende og traumatiske situasjoner. Alle arter på jorden er det. Vi er designet til å overleve. Det er også gjennom vanskelige situasjoner at vi lærer. All utvikling er resultat av at man har opplevd utfordringer, overlevd dem og lært noe nytt. Det er dette som er evolusjon. Når vi kommer i kontakt med det som har vært traumatisk og vi kan gi slipp på dette, kan vi også lære fra det.

Alle mennesker opplever i løpet av et vanlig liv mange situasjoner som kan skape traumer og stress. Vi opplever også "uskyldige traumer" – hverdagslige hendelser som ikke er spesielt traumatiske men som likevel kan sette seg i kroppen som stress. Så hvordan håndterer vi dette? Om vi i stedet for å dytte alt dette bort, visste hvordan vi kunne håndtere det, så ville det skape mer resiliens i oss – en større evne til å oppleve vanskelige situasjoner uten at det skaper varige men.

### **TRE – Trauma Releasing Exercises**

"Som sagt har musklene slike instinktive mønstre for å beskytte oss. Under en trussel mot vårt liv, helse eller selvværd vil kroppen reagere med å trekke oss sammen for å forberede oss på fight eller flight. Psoasmuskelen trekker seg sammen under fare. Denne muskelen går fra halebenet, gjennom bekkenet og er festet i ryggvirvlene. Dette skaper en kjedereaksjon i kroppen og vi spenner muskler helt opp til nakke og kjeve. Dette er muskler som ligger dypt inne i kroppen. Vi har lite følelse i dem så vi kjenner ofte ikke at de er spent. Når disse musklene er spent, går vi rundt med en kropp som er ute av balanse. Dette kan på sikt skape fysiske symptomer i muskler og ledd. Når disse musklene slapper av så faller automatisk bekken, skuldre og ledd tilbake i en balansert posisjon.

Traumatiske hendelser lagres som spenninger i psoasmuskelen. Om vi arbeider med psoasmuskelen så kan vi arbeide ut disse energiene og gi slipp på den traumatiske hendelsen. Når vi arbeider med psoasmuskelen, behøver vi ikke å huske hva som hendte, og vi arbeider automatisk med ulike hendelser uten å måtte ta dem for oss én etter én.

Det er dette som er Trauma Releasing Exercises, øvelser som lar oss arbeide direkte med psoasmuskelen for å gi slipp på spenninger som er lagret i denne."

David viser oss først oppvarmingsøvelser til å arbeide med psoasmuskelen. Det er enkle bevegelser, tøy og bøy. Vi "sitter" også med ryggen til veggen helt til bena begynner å skjelve. Så legger vi oss ned på rygg og blir liggende her i cirka tjue minutter med fotsålene mot hverandre og knærne spredt. Det som skjer er at bena etter en stund begynner å skjelve, dette kan så forplante seg til resten av kroppen. Hver enkelt deltagers opplevelse av dette er ulik. Noen forteller at de bare kjenner kroppen skjelve, andre forteller at det kommer opp følelser, redsel, minner og så videre.

"Å skjelve er kroppens naturlige måte å gi slipp på noe på. I vårt samfunn tillater vi ofte ikke dette. I mange situasjoner vil man kanskje selv prøve å kontrollere og holde tilbake skjelvninger i kroppen. Kvinner har fortalt meg at etter fødselen så ville kroppen riste, men at dette ikke kjentes som det var akseptert av helsepersonalet og at de enten fikk beroligende eller forsøkte å holde det tilbake. Ambulansepersonale har fortalt meg at de ofte gir beroligende til mennesker etter ulykker for å roe ned skjelvninger."

### **Deltagernes opplevelser**

Jeg snakker med noen av deltagerne. Flere har vært på kurs med David tidligere og praktisert øvelsene hjemme i perioden mellom kursene for å kunne bli sertifisert behandler i denne metoden.

Inga Mari Solders forteller at hun er utdannet rosenterapeut. Rosenterapi er en annen metode som arbeider direkte med kroppens muskler for å forløse muskelminner som skaper spenninger. Hun sier at TRE øvelser når muskler som ligger dypt i kroppen og som man ikke når i rosenterapi. Hun har brukt TRE på klienter i kombinasjon med rosenterapi og opplever at det fordyper behandlingen og tilbyr en annen innfallsvinkel til å nå saker som ligger lagret i kroppen.

”For meg har TRE hjulpet meg å komme mer i kontakt med meg selv. Særlig mitt sinne og min evne til å sette grenser. Dette har vært en viktig prosess for meg. De siste fem månedene har jeg praktisert TRE jevnlig og kjenner at jeg har sluppet mange gamle mønstre som har holdt meg tilbake.”

En annen deltager forteller at han har fått bedre kontakt med sin kropp etter at han har praktisert TRE og forteller levende om hvordan dette har forandret opplevelsen hans av å stå på slalom – nå kjenner han mer kontakt med bakkene og at kroppen beveger seg mer naturlig i forhold til terrenget.”

Les mer på David Bercelis hjemmeside:

<http://traumaprevention.com/>

I Norge ledes kursene i TRE av psykoterapeut Erika Beata Thorkildsen. Les mer og ta kontakt på [www.se-terapi.no](http://www.se-terapi.no)

Faktaboks (lagt ved tekst som kan brukes, vet ikke hvor mye som er interessant å ha med, klippet fra hans nettside:

David Berceli Ph.D

is an international expert in the areas of trauma intervention and conflict resolution. He is also the energetic and creative founder and CEO of Trauma Recovery Services (1998). For the past 22 years he has lived and worked in nine countries providing trauma relief workshops and designing recovery programs for international organizations around the world. Dave has lived and worked extensively in Israel/Palestine, Sudan, Uganda, Kenya, Yemen, Egypt, and Lebanon. Fluent in English and Arabic, David brings a keen understanding of the intertwining dynamics of religion and ethnic customs and has developed specific processes to enable people to manage personal trauma as well as bring healing and reconciliation between diverse groups. He is the creator of a revolutionary and unique set of Trauma Releasing Exercises (TRE) that help release the deep chronic tension created in the body during a traumatic experience. David continues to be involved in trauma recovery programs not solely for the sake of reducing the suffering caused by trauma but because he has recognized globally that trauma possesses unique possibilities of transformation in the individual if they pursue their recovery process to its ultimate end.