

Bogen *Ryst dig fri. Brug TRE®-metoden til at forløse stress, spændinger og traumer* af David Berceli, er oprindelig udgivet i 2008, men er i 2020 udkommet på dansk. Bogen beskriver væsentlige resultater og erfaringer fra Bercelis mangeårige internationale arbejde med traumebehandling, herunder metoden Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE®), på dansk: spændings- og traumeforløsende øvelser.

Bogen har fokus på en kropsorienteret og udviklingsorienteret tilgang til traumeforståelse og traumebehandling. TRE®-metoden beskrives som en kropsorienteret metode, der er beregnet til at udløse en naturlig rystemekanisme, neurogen tremor, i kroppen og dermed forløse såvel dybe kroniske muskelsammentrækninger som lettere muskelspændinger fra hverdagens stressbelastninger, men også eventuelle følelsesmæssige og mentale temaer. Kernen i TRE-øvelserne er deres evne til at fremkalde naturlige rystelser. Det beskrives, at rystelserne kan brede sig gennem hele kroppen, finde dybe kroniske spændinger og udlade dem på naturlig vis, så musklerne afslappes. Ved regelmæssig anvendelse beskrives det, at TRE®-metode også kan forhindre hverdagslivets mindre belastninger i at blive til kroniske spændinger, dvs. at TRE® kan have en forebyggende funktion, hvor tremor (vibration, rysten) kan bidrage til selvregulering. Selvregulering forstås inden for TRE®-metoden som en regulering af det fysiske, det emotionelle og det mentale.

Bercelis TRE®-metode kan siges at gøre brug af og bygge videre på en lang tradition med at kombinere psykoterapi og kropsterapi. Berceli er selv uddannet i Alexander Lowens metode bioenergetik. Bercelis TRE®-metode kan ses som en effektiv koncentration af bioenergetikken, forkortet ned til 7 let brugbare øvelser. Ligeledes ses paralleller til Peter Levines (grundlægger af Somatic Experiencing®) selvregulerende øvelser, hvor selvhjælpsøvelser og naturlig rysten anvendes ved behandling af traumetilstande mv.

TRE® beskrives som en metode, der let kan integreres med andre behandlinger, fx et psykoterapeutisk behandlingsforløb med vægt på samtale.

For Berceli, der har boet og rejst i mange lande, hvor der er store grupper af traumatiserede mennesker og med meget få psykologer til at hjælpe, har det været vigtigt at udvikle en selvhjælpsmetode, der er let at lære og praktisere for den enkelte og som hurtigt kan implementeres i katastrofeområder. Berceli har været inviteret til bl.a. Kina efter jordskælvet i Sichuan, Oslo for at arbejde med ofrene for terrorangrebet og Japan for at arbejde med ofrene for tsunamien, jordskælvet og ulykken på atomkræftværket i Fukushima.

Bogens første del har fokus på traumer, herunder at finde mening i stress, angst og traumer. En væsentlig pointe hos Berceli er, at det ikke er begivenhederne, der er årsag til, at helbredet kan lide skade. Det er måden, vi reagerer på dem. Der er ofte tale om en automatisk respons mere end en bevidst beslutning. Berceli fremsætter tesen, at når vi kæmper mod det, der sker os, fører det til øget lidelse, herunder bidrager til udvikling af en række symptomer og eventuelt sygdomme. Der argumenteres for, at kroppen og psyken har selvrestituerende evner, dvs. medfødte evner til at genoprette en ligevægtstilstand, uafhængig af kultur. Ved at acceptere traumer som en uundgåelig del af det at være menneske, kan vi give traumer lov til at udøve deres transformerende virkning på os og bidrage til indre vækst.

Bogens anden del beskriver, og illustrerer med fotos, TRE®-metoden som en konkret selvhjælps-metode, der let kan læres og praktiseres af den enkelte. Denne del af bogen lægger op til at kunne bruges som en manual til at lære øvelserne på egen hånd. Ligeledes beskrives i hvilke situationer, det anbefales at stoppe med at bruge metoden og i stedet søge professionel hjælp, fx hvis der opstår ubehagelige følelsesmæssige oplevelser.

Bogen henvender sig til en bred målgruppe, idet den er letlæselig og praksisorienteret, herunder indeholder bogen en manual til selvhjælps-øvelser til brug også for ikke-fagfolk. Ligeledes kan den være relevant for professionelle, fx psykologer og psykoterapeuter med interesse for stressbehandling og traumeterapi, idet metoden kan være en god supplerende metode i en psykoterapeutisk proces. Ved at kombinere psykoterapi og kropsterapi kan der arbejdes med traume- og stressreaktioner på flere niveauer i nervesystemet, herunder med både bevidste og instinktprægede reaktioner. Bogen, herunder brug af TRE-øvelserne, vurderes til også at kunne anvendes af sundhedspersonale, inklusive psykologer, som et bidrag til at reducere egen stress, omsorgstræthed og udbrændthed i en hverdag med mange klienter, der påvirker fagpersonens krop, nervesystem og følelsesmæssige reaktioner

Indimellem er bogen præget af fortællinger, anekdoter og udsagn, der kommer til at fremstå mere som påstande end resultater af undersøgelser, faktisk viden mv. Det kunne have været ønskeligt for den fagligt interesserede læser, at der var inddraget mere forskningsbaseret viden samt anvendt flere kildeangivelser, når der i bogen henvises til undersøgelser og forskning.

Det kompenseres der delvist for af psykolog og TRE®-træner Michael Morin Nissen i forordet, hvor nyere undersøgelser relateret til brugen af TRE® inddrages. Her henvises der bl.a. til pilotstudier, igangværende forskningsprojekter mv. af psykologers brug af TRE® som en del af Scleroseforeningens psykologtilbud, hvor TRE® har vist god effekt i forhold til en række psykologiske parametre. Ligeledes har TRE® i Danmark været anvendt af psykologer i Gigtforeningen til mennesker med gigt med god effekt.

*Af Marianne E. Bredberg, autoriseret psykolog og specialist i Psykoterapi*

