



FORENINGEN

Ryst dig fri. Brug TRE-metoden til at forløse stress, spændinger og traumer

Ryst dig fri. Brug TRE-metoden til at forløse stress, spændinger og traumer

Af David Bercei

Forlaget Borgen

232 sider

Vejledende udsalgspris: 255 kr.



Anmelder Sidsel Arnfred

Bogen "Ryst dig fri" beskriver en kropslig tilgang og metode til at frigøre sig fra stress, spændinger og traumer. Metoden kaldes TRE, hvilket står for Tension and Trauma Releasing Exercises. Den er udviklet af David Bercei, som har arbejdet i mange af verdens brændpunkter med mennesker, som har været udsat for multiple traumer.

David Bercei betoner i bogen det vilkår, at livet grundlæggende kan være stressende, angstprovokerende og indimellem traumatisk. Mange af os er mærkede af dette på måder, som vi ofte er uvidende om. Bogen redegør med mange konkrete eksempler for, hvordan disse mere eller mindre smertefulde oplevelser indlejrer sig i både psyken og kroppen og påvirker, hvor godt vi fungerer i vores videre liv.

TRE tager udgangspunkt i viden om, at menneskekroppen spontant vil ryste efter en angstprovokerende oplevelse. Rystelserne er udløst på hjernestammeniveau, forårsaget af adrenalin og kortisol. Når vi ryster, aflades spændingen i kroppen, og vi kan vende tilbage til kroppens normaltilstand. Vi bliver dermed ikke traumatiseret eller fastlåst i reaktionen og oplevelsen.

Jordemødre kender det fra kvinder, der lige har født. Den nybagte mor kan ryste så meget, at hun ikke synes, at hun kan holde fast på sit barn. Dyrelivet har også mange eksempler på, at rystelser hjælper for eksempel hunden med at komme igennem og over nytårsnat.

Dog har det moderne menneske ofte lært sig at stoppe rystelserne. Årsagen kan både være relateret til sociale normer og til værdier omkring at være i kontrol. Så hvis kroppen ikke får rystet, vil der indlejres kropslige spændinger og dermed uforløste oplevelser, hvilket kan have mange følger både mentalt, emotionelt og kropsligt. TRE handler om at kunne sætte kroppen i stand til at ryste igen. Så at sige at ryste stress, spændinger, traumer af sig. Det beskrives i bogen som det at genetablere den psykofysiske homøostase og vende tilbage til et følelsesmæssigt sundt sted.

Helt konkret er det syv lette yogalignende øvelser, som særligt involverer psoasmusklen, som sætter os i stand til at ryste, sitre eller vibrere. Udfordringen er, at rystelserne gerne skal ske i et styrkeniveau, som man kan håndtere og rumme. Det handler om at lære selv at kunne selvregulere, så man tør lade rystelserne ske. Det særlige er, at TRE kan udnyttes af alle, ethvert sted på planeten, uden professionel hjælp. Det kan bruges af den enkelte som en daglig stressreduktion i relation til arbejde eller personlige kriser eller vilkår. Og man kan også bruge metoden som en traumefrigivelsesproces.

Denne bog indfører dig i en meget enkel metode, som du selv let kan praktisere, og som kan hjælpe alle, ikke mindst jordemødre, der arbejder under stressende og til tider traumatiske forhold. Når metoden er indøvet, kan man hurtigt aktivere rystelserne, og få gjort det til en daglig aktivitet både

hjemme på stuegulvet, i sengen eller 20 sekunder
op ad væggen på kontoret. Det gavner også din
søvn.

Bogen understøtter jordemødres forståelse af
rystelserne som en nødvendig kropslig reaktion,
som skal have mulighed for at udspille sig, hvis den
opstår. Det kan have stor betydning for den enkelte
kvindes kropslige og mentale helbred efter fødslen.