



– Andre pattedyr ryster naturligt, hvis de bliver ophidsede eller udsættes for traumer. I virkeligheden burde vi også følge vores krops impulser og ryste i bukserne, når vi bliver stressede eller forskrækkede, siger traume-eksperten David Bercei.

# Rydst det af dig

Vi er alle traumatiserede i en eller anden grad. Enten af alvorlige oplevelser, ulykker eller krig, eller af skænderier, stress og skilsmisse. Det er den internationalt kendte traume-ekspert David Bercei's pointe, og i sine workshops demonstrerer han sine banebrydende enkle øvelser. Traumerne skal – bogstavelig talt – rystes ud af kroppen, ellers lagrer de sig i kroppen og påvirker livet negativt.

> AF SUSSIE MUNK  
> FOTO: FINN BYRUM



**De fleste af os kender det** – at man kommer til at ryste over hele kroppen efter et stort chok eller andre følelsesmæssige påvirkninger. Man tager et tæppe omkring sig. Nogen kommer med en stærk drink. Lægen udskriver beroligende medicin – i det hele taget er man meget koncentreret om at få rystelserne væk igen, for de virker skræmmende og ude af kontrol. I virkeligheden burde vi gøre det modsatte – nemlig fremelske rystelserne. I virkeligheden burde vi følge vores krops impulser og ryste i bukserne, når vi bliver bange for chefen, når vi bliver stressede over for meget arbejde, og når vi bliver forskrækkede over en høj lyd. Det mener traume-terapeuten David Bercei, der gennem mange år har arbejdet med traumer – bl.a. som munk i alverdens krigszoner og i områder med naturkatastrofer.

### Genvej til følelserne

Psykologi var med, da David Bercei holdt to eksklusive workshops i Danmark. En af dem fandt



## Ryst verden bedre sammen

David Bercei er gradvist ved at samle en stor kreds af tilhængere for sin brede, enkle og logiske tilgang til traumebehandling. Han er født i Pennsylvania, USA i 1955, har boet i 15 lande, arbejdet i mere end 29 forskellige lande og har været i kontakt med, hvad han selv betegner som »millioner af mennesker« i krig og under naturkatastrofer. David Bercei har været munk og er desuden socialrådgiver, massageterapeut, bioenergetisk terapeut og spirituel vejleder. David Bercei mener, at alle dyr, planter og mennesker oplever traumer, og at det er vores evne til at overleve og lære af traumerne, der har gjort os til nogle af evolutionens stærkeste. Han mener også, at hvis vi hver især fjerner den negative effekt af vores egne personlige traumer, kan vi forebygge vold, fjerne stress og skabe en mere fredelig og harmonisk jord.

sted i Odense i Galleri Galschiøt, hvor over 30 interesserede deltagere var mødt op. David Bercei fortalte om, hvordan alle traumer – lige fra krig og naturkatastrofer til skænderier, skilsmisser, dødsfald, jobtab og sygdom – lagrer sig i vores krop, hjerne og følelser. Her kan de komme til udtryk som angst, spændinger, smerter eller i svære tilfælde posttraumatisk stressyndrom

(PTSD). F.eks. ved man, at hjemvendte krigsveteraner ofte får problemer med misbrug, begår selvmord eller bliver voldelige over for deres koner og børn. Derfor gælder det om at finde en metode til at frigøre traumerne – både de nye og de gamle – og det har hidtil været et omfattende arbejde med lang tids terapi. David Bercei's metode gør op med alle tidligere metoder, fordi den i al



sin enkelhed går ud på at skyde genvej gennem kroppen til følelserne, hjernen og hukommelsen gennem 6 enkle øvelser, der tager mindre end en time at gennemføre.

#### Vi undertrykker naturen

– Traume Releasing Exercises (TRE) er designet, så de faktisk gør det modsatte af, hvad kroppen gør i forbindelse med et traume, hvor især hoftens vigtigste bøjemuskel, psoas-musklen, trækker sig sammen. TRE-øvelserne går ud på at trække musklerne sammen og spænde af – så kommer rystelserne, og så forløses traumerne, forklarer David Berceci. Det har taget ham adskillige år at aflure traumernes mønster, undersøge hvordan kroppen bevæger sig ved traumatisering og udvikle øvelserne.

– Pga. mit arbejde i krigszoner begyndte jeg at se et mønster i, hvordan folk reagerede. Engang i slutningen af 70'erne sad jeg i et beskyttelsesrum under et luftangreb i Libanon. Hver gang der faldt en bombe, kunne jeg se, hvordan alle automatisk krummede kroppen sammen på akkurat den samme måde – som for at beskytte forsiden af kroppen, der er den mest sårbare. Børnene, der sad på forældrenes skød, begyndte at ryste. Det gjorde de voks-



*Der er stor forskel på, hvordan deltagerne i workshoppen reagerer på øvelserne. Nogle ryster voldsomt, andre sitrer næsten umærkeligt. David Berceci går fra deltager til deltager og taler med hver enkelt.*

ne ikke – de har nemlig lært at holde rystelserne tilbage, at undertrykke dem, fordi rystelser i vores kultur er ensbetydende med svaghed og mangel på kontrol, forklarer David Berceci.

#### Din krop bryder mønsteret

– Jeg begyndte at undersøge sagen nærmere, og jeg fandt bl.a. ud af, at andre pattedyr ryster naturligt, hvis de bliver ophidsede eller udsættes for traumer, forklarer David Berceci, inden han på sin afdæmpede facon går rundt og hører fra hver enkelt kursUSDeltager. De reagerer tilsyneladende vidt forskelligt på øvelserne. Nogle ryster med voldsomme bevægelser i hele kroppen. Andre sitrer umærkeligt med underlivet.

– Der findes ikke noget facit. Rystelsernes karakter afhænger af ens kropshi-



storik. Generelt har det vist sig, at de store rystelser er nye traumer, mens de små vibrationer kommer fra et langt dybere sted, siger David Berceci, der selv har trænet sig op til at kunne ryste hverdagens små traumer af sig når som helst og hvor som helst, han kan nemlig uden videre aktivere rystelser i sin krop.

– Jeg føler mig nærmest glad nu, siger en af de kvindelige deltagere. Det



er første gang, jeg gennemfører sådan noget kropsarbejde uden at besvime. – Din krop har brudt mønsteret og lavet et nyt, svarer David Berceci.

#### Lad rystelserne gøre arbejdet

– Metoden kan bruges både over for stærkt traumatiserede ofre i naturkatastrofer, erhvervsledere med stress, i asylcentre, fængsler, hos soldater, politifolk, brandmænd og hos voldsramte kvinder, mener Berceci, der også har arbejdet i Kina med ofre for jordskælv.

– TRE er velegnet til massebehandling af tusindvis af mennesker – f.eks. i forbindelse med tsunamien i Indonesien, hvor det var umuligt at sætte ind med traditionel psykoterapi. Desuden giver øvelserne hurtigere adgang til traumerne, end samtalerapi gør. Normalt tager det nemlig lang tid i terapi, før man har mod nok til at »tale om« de sværeste oplevelser. Ord kan også reaktivere traumatet, så man ligesom sidder fast i et følelsesmæssigt loop, som kan være svært at komme ud af. Der sker dog typisk det, at folk, der laver TRE-øvelserne, får behov for at tale om deres oplevelser bagefter, siger Berceci, der også mener, at krigsveteraner kan bruge metoden.

– Der er ikke ordentlige hjemvendelsesprogrammer for hjemvendte soldater. Jeg talte med en soldat for nylig, der fortalte mig, at den ene dag løb han rundt i Irak og slog ihjel. Den næste dag sad han i dagligstuen med sine børn og skulle være en god og kærlig far. Det er klart, at den slags giver traumer.

## Shake it...

- **David Bercelis traumeprogram består af 6 øvelser**, der kan udføres af alle. Øvelserne sigter alle mod at frembringe den samme slags rystelser eller sitren, som kroppen naturligt reagerer med i forbindelse med traumatiske oplevelser. Rystelserne i øvelserne skal ses som en slags »forsinket reaktion«, hvor ophobede spændinger og smerter løsnes og dermed ikke længere blokerer for følelser, krop og sjæl.
- **Har du fået mod på at afprøve TRE** på din egen krop, kan du tilmelde dig endags workshops hos Ole Ry og Susanne André, Psykoterapeutisk Center, på tlf. 98 23 57 23.
- **Disse workshops er både for dig**, der selv vil bruge øvelserne, og for behandlere, der vil anvende dem hos klienter. Du kan også bestille en bog eller en dvd med øvelserne på [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com)
- **Ifølge David Berceci er metoden så blid**, at du sagtens kan foretage øvelserne alene derhjemme. Dog anbefaler han, at du udfører øvelserne i samråd med en terapeut, hvis du får stærke eftervirkninger, eller hvis du ved, at du bærer på svære traumer.

## Socialrådgiveren



**Jeg synes, at det har været meget spændende, især synes jeg, at det er tiltalende, at man selv kan udføre øvelserne som selvhjælps-program uden at blive afhængig af en eller anden terapeut.**

Lone Møller

**Lone Møller** Er socialrådgiver og landskoordinator i Home-Start – en organisation som organiserer frivillige besøgsvenner til småbørnsfamilier.

– Jeg har fået kurset her i fødselsdagsgave, og jeg skal indrømme, at jeg var en anelse bekymret, for der kan jo ske hvad som helst, når man vover sig ud i sådan noget. Men jeg synes, at det har været meget spændende, især synes jeg, at det er tiltalende, at man selv kan udføre øvelserne som selvhjælps-program uden at blive afhængig af en eller anden terapeut. Da jeg lavede TRE-øvelserne, blev jeg meget overrasket over, at jeg kunne genkende rystelserne. Jeg har nemlig altid haft en tendens til at ryste naturligt, når jeg bliver vred eller forskrækket, og det har jeg altid oplevet som pinligt, og jeg har tit slået det hen med en kommentar om, at »der vel nok er koldt herinde« eller noget i den retning. Nu fandt jeg så ud af, at rystelserne er helt i orden, og det har jeg fortalt alle og enhver om. For mig giver det stor mening, at rystelserne kan forhindre, at man stivner i sine traumer, og jeg kunne godt forestille mig at fortsætte med øvelserne, dog helst i en gruppe.

# Lejesoldaten

**Poul Melgaard** Blandt deltagerne på David Berceles workshop var en særdeles veltrænet mand i camouflagedbukser. Det viste sig at være Poul Melgaard, der er tidligere professionel soldat.

– Jeg har en god bekendt, som så kurset og anbefalede det til mig. Fra 1989 til 2003 har jeg arbejdet med vold som håndværk – bl.a. som bodyguard og professionel soldat i Sydafrika. Da jeg kom hjem, fandt jeg ud af, at jeg led af post-traumatisk stresssyndrom. Jeg svedte, var ligesom ved siden af mig selv, kunne ikke sove og var bange for at blive aggressiv. Desuden føltes det konstant, som om der sad en mand på brystet af mig. Jeg gik til lægen og fik Zolofit (lykkepiller, red.), og de hjalp, indtil jeg trappede ud af dem og i stedet begyndte at se mig om på markedet efter andre muligheder.

Det førte bl.a. til en uddannelse inden for NLP og som coach. Jeg var lidt skeptisk, før jeg kom til kurset her, fordi jeg troede, at der var lidt for meget urtete og lilla strømper over det. Men jeg er blevet meget positivt overrasket – puha, det var meget effektivt. Efter øvelserne følte jeg mig afslappet og tryk, og jeg føler mig nu mere til stede. Men jeg er klar over, at jeg stadig mangler noget. F.eks. kan jeg stadig ikke rigtig mærke mine børn. Jeg sidder og kigger på dem og ved, at jeg burde føle noget – jeg vil, men kan ikke, siger Poul Melgaard, der mener, at der bør tages bedre hånd om hjemvendte soldater fra f.eks. Irak.

– Man hører en masse om dem, der bliver skudt eller kommer til skade. Men der er en stor tavs gruppe, som man



**Efter øvelserne følte jeg mig afslappet og tryk, og jeg føler mig nu mere til stede. Men jeg er klar over, at jeg stadig mangler noget. F.eks. kan jeg stadig ikke rigtig mærke mine børn.**

Poul Melgaard

ikke hører om. Mange af dem betaler en høj pris, fordi de aldrig får snakket om, hvordan de virkelig har det. Og mange af dem bliver nødt til at tage af sted igen og sprænge ting i luften for at føle, at de lever – de bliver warjunkies. Jeg tror, denne form for traumeøvelser ville være meget effektive i forhold til soldater, fordi øvelserne er mere fysiske og foregår uden ord.

**Man behøver slet ikke at ha' været udsat for noget fatalt eller ha' været i verdens brændpunkter – man kan bare zoome ned og bruge det i et helt almindeligt liv som mit.**

Mette Uhrfeldt



# Læreren

**Mette Uhrfeldt** Hun har været i gang med en lang periode med selvudvikling og har for nylig gennemgået en skilsmisse efter lang tids parterapi, så for folkeskolelærer Mette Uhrfeldt var traumekurset en del af vejen fra et stresset liv til en mere harmonisk tilværelse.

– Jeg må sige, at kurset med David Berceles virkelig udvidede mit stress- og traumebegreb. Man behøver slet ikke at ha' været udsat for noget fatalt eller ha' været i verdens brændpunkter – man

kan bare zoome ned og bruge det i et helt almindeligt liv som mit. Jeg synes, at det var en fantastisk oplevelse med den her rysteterapi, hvor David Berceles råbte: »You are beautiful,« mens 40 mennesker stod og rystede mellem alle kunstværkerne på galleriet. På det seneste har jeg haft stress på mange fronter i mit liv, men jeg kan mærke, at det her virker, for det føles, som om jeg er landet i min krop igen.