

Uwalnianie ciała i umysłu

W ubiegły weekend (17-19 maja) gościem Centrum Pracy z Ciałem był David Berceli, międzynarodowy ekspert w dziedzinie pracy z traumą, psychoterapeuta bioenergetyczny i twórca zestawu ćwiczeń TRE. W ciągu ostatnich 22 lat pracował w wielu krajach, prowadząc warsztaty leczenia skutków traumy dla międzynarodowych organizacji. W Koszalinie poprowadził warsztaty szkoleniowe TRE

Rozmowa z dr. Davidem Bercelim

Jak tak proste ćwiczenia jak TRE mogą mieć tak ogromny wpływ na psychikę?

To bardzo dobre pytanie (śmiech). Ćwiczenia aktywują część systemu nerwowego, który powoduje drżenie w ciele, i mimo że sam system nerwowy jest dość skomplikowany, dla ciała ćwiczenia są bardzo proste. Używamy jego naturalnych mechanizmów.

Czy do ćwiczeń trzeba się specjalnie przygotować, czy każdy może je od razu wykonywać?

Każdy może wywołać mechanizm trzęsienia się ciała. Jest on genetycznie zakodowany. Wiele osób może go używać w sposób zupełnie bezpieczny i wykonywać ćwiczenia samodzielnie. Sytuacje, gdy potrzeba profesjonalnej pomocy to takie, w których ciało zaczyna



uwalniać głębokie urazy i traumy psychiczne czy emocjonalne.

Wtedy ciało reaguje silniej?

Tak. Wtedy już nie pracuje się z napięciem w mięśniach, ale z emocjami. Ćwiczenia są tak zaprojektowane, żeby te emocje, czasem ukryte, nieokielznane, odszukać i uwolnić. Wiele traum „codziennych” nie wymaga jednak radzenia sobie z silnymi emocjami. Ćwiczenia można więc stosować samodzielnie i są bardzo użyteczne.

Ciekawy wątek w pana książce („Zaufaj ciału” – dop. am) dotyczy osób z ADHD. Czy metoda TRE oddziałuje na nich w szczególny sposób?

To znakomita metoda dla osób z tym schorzeniem. Poziom napięcia nerwowego jest w ich przypadku niezwykle wysoki. Są bardzo pobudzeni, spięci. TRE redukuje to napięcie i poziom aktywności ner-

wowej. Pozwalają im się uspokoić wewnętrznie i umożliwiają odprężenie, które przychodzi im z wielkim trudem. Kiedy się zrelaksują, mogą używać swojej wysokiej energii skupiając ją, a nie rozpraszając.

Leczenie jakich innych schorzeń i dolegliwości może być wspomagane przez TRE?

Bardzo wielu. W moim przekonaniu metoda jest tak pomocna w leczeniu, bo redukując poziom stresu w systemie nerwowym, wzmacnia się system odporności potrzebny do walki z chorobą. Osoby chore, z którymi pracowałem, zauważały te zależności i korzyści.

Jakie było pana najbardziej intensywne doświadczenie w pracy metodą TRE?

Och, jest ich wiele. Pracowałem np. z młodzieżą postrzeloną w masakrze na wyspie Utoya w Norwegii. Z ofiarami tsunami w Japonii, trzęsieniami w Chinach, żołnierzami, ofiarami wojen w środkowej Europie. Ich przerażenie było ogromne, a ciała „przechowywały” potworny strach, że wydarzenia, których doświadczyli, mogą się znów powtórzyć. Uczyłem ich spokoju, powrotu do normalnego życia.

Czy to oswobodzenie ciała i umysłu zawsze się udaje?

Zawsze. Właśnie dlatego, że, jak już wspominałem, ćwiczenia bazują na naturalnym mechanizmie ciała. Poziom sukcesu w pracy z ciałem zależy jednak zawsze od wewnętrznej stabilności jednostki, jej indywidualnej predyspozycji. Osoby, które noszą w sobie duży niepokój i lęk, potrzebują wykonywać ćwiczenia w terapeutycznym kontekście. Ci, którzy mają niepokój natury ogólnej, związanej z codziennymi stresami, a nie urazami psychicznymi, odczuwają efekty niemal od razu. Mechanizm trzęsienia jest stworzony, żeby regenerować ciało po złych wydarzeniach. Ciało go potrzebuje, by się z nich podnosić.

Jak ludzie reagują na efekty ćwiczeń?

Generalnie są dwa rodzaje takich reakcji. Gdy uwalniają traumę fizyczną, są to naprawdę silne drżenia mięśni, czasem całego ciała. Jeśli trauma ma podłoże emocjonalne, to mają głębsze reakcje wewnętrzne.



Fot. Mariusz Czajkowski (3)

Centrum Pracy z Ciałem – wówczas pod nazwą Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem, Pomocy i Edukacji Psychologicznej – powstało w 2008 r. Właścicielka Centrum, Joanna Olchowik, jest psychologiem, ukończyła Szkołę Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Jeszcze podczas studiów zgłębiała metody pracy z ciałem opisane w książkach psychoterapeuty Analizy Bioenergetycznej Alexandra Lowena, jednak prawdziwa przygoda z bioenergetyką (nie mylić z bioenergoterapią) zaczęła się od pobytu na warsztatach pracy ciałem w Kostaryce, prowadzonych przez psychoterapeutów i trenerów Fundacji Alexandra Lowena. Szkoliła się w kierunku terapeutycznej pracy z pacjentem w Analizie Bioenergetycznej w Rzymie (S.M.I.A.B), ukończyła także cykl szkoleniowy TRE-Level I i II na warsztatach szkoleniowych w NIBA w Niemczech.

W nowocześnie urządzonej i wyposażonej Centrum osoby żyjące w stanie chronicznego stresu, w kryzysie emocjonalnym oraz pacjenci, którzy przeżyli traumę lub silny wstrząs psychiczny mogą korzystać z indywidualnych konsultacji i pomocy psychologicznej, a także ćwiczeń bioenergetycznych, TRE i jogi. Ponadto Centrum organizuje szkolenia w zakresie Analizy Bioenergetycznej i stosowania ćwiczeń TRE, a także warsztaty bioenergetyczne terapii grupowej prowadzone przez terapeutów z Fundacji Dr. Aleksandra Lowena oraz z Międzynarodowego Instytutu Analizy Bioenergetycznej w Nowym Jorku. Z Centrum współpracują psychoterapeuci i specjaliści: David Berceli, dr Vita Heinrich-Clauer, dr Jorg Clauer, Anna Kyriakakis Miller, Olaf Trapp, Heiner Steckel, Jacek Paszkowski, Aneta Łastik. Centrum zorganizowało już kilkanaście szkoleń i warsztatów ze wspomnianymi specjalistami. Centrum jest wydawcą książek Alexandra Lowena, Davida Bercelego, Elizabeth Michel, Rona Kurtza: „Bioenergetyka”, „Język ciała”, „Zdrada ciała”, „Zaufaj ciału”, „Droga do zdrowia i witalności”, „Lęk przed życiem”.

Stworzenie Centrum to nie tylko konsekwencja zawodowej pasji, ale także – jak podkreśla Joanna Olchowik – krok do stworzenia kolejnych ośrodków i rozpowszechnienia bionergetyki w Polsce jako skutecznej metody terapeutycznej. Pierwszym była organizacja warsztatów bioenergetycznej pracy z ciałem prowadzonych przez psychoterapeutów zagranicznych z USA i Niemiec oraz 4-letniego szkolenia Analizy Bioenergetycznej, które rozpoczęło się we wrześniu 2011r. w Warszawie. Uczestnicy szkolenia po jego zakończeniu uzyskują certyfikat CBT (Certified Bioenergetic Therapist) uprawniający do prowadzenia indywidualnej i grupowej terapii w nurcie Analizy Bioenergetycznej.

Pracuje pan dwadzieścia lat z ludźmi z całego świata. Czy pana coś potrafi jeszcze zaskoczyć?

Wciąż zaskakuje mnie wiele rzeczy. Ale jedną rzecz naprawdę pokochałem: na całym świecie, niezależnie od rasy, kultury, języka, którym się porozumiewamy, jesteśmy o wiele bardziej do siebie podobni niż od siebie różni. Mogę jechać do Japonii i nie rozumieć ani jednego słowa, ale kiedy zaczynam ćwiczyć z ludźmi, dokładnie wiem, co się z nimi dzieje. Pracuję z ludzkim organizmem, a nie z kulturą.

We wstępie do książki dziękuje pan tym ludziom za to, że wiele się pan od nich nauczył. Czego?

Uczę się od całej ludzkości, jak odporni i wytrwali jesteśmy fizycznie. Oraz jak silne jest nasze pragnienie uzdrowienia, leczenia. Nawet ludzie z głęboką, bolesną traumą, ciężkimi doświadczeniami, ciągle desperacko chcą wyjść z tego piekła i dobrze żyć. Dążyć do

szczęścia i go nieustannie doświadczać.

Może w takim razie powinno się TRE uczyć w szkołach?

W istocie (śmiech). Tyle, że my się boimy w ogóle poruszać temat traumy. Na przykład dlatego, że wiele z traum ma źródło w naszych rodzinach, dzieciństwie. Gdybyśmy umieli przyznać, że złe doświadczenia rodziców powodują trudności w funkcjonowaniu ich dzieci i jest to normalne, moglibyśmy o tym rozmawiać otwarcie, a nawet uczyć rozwiązywania takich problemów w szkołach, jak pani mówi.

W jakim stopniu metoda jest rozpowszechniona w świecie? W Polsce jest chyba mało znana?

To interesujące, że szybciej rozprzestrzeniła się w krajach i społeczeństwach, gdzie traumy są bardzo silne. Choćby w południowej Afryce, która boryka się z olbrzymim ubóstwem i przemocą, w Japonii i Chinach nawiedzanych przez trzęsienia

ziemi, Brazylii, kraju niezwykle traumatyzowanym. Tam ludzie, którzy cierpią, często latami, w milczeniu, są gotowi spróbować nowych rzeczy, bo desperacko chcą znaleźć pomoc, wrócić do życia. Miejsca, w których metoda rozwija się wolniej, to kraje, gdzie ludzie nie są świadomi traum w swojej kulturze. Odpychają ją i nie chcą eksplorować swojego wnętrza. W Norwegii nauka szła wolno do momentu strzelaniny. Wtedy każdy chciał spróbować TRE. To kwestia okoliczności.

Przez dziesięć lat praktyki na Zachodzie, metoda trafiła na dobre do 22 krajów. Prowadzimy ją tam z sukcesami. Widząc jak zarazem efektywne i proste to jest, ludzie chcą tego próbować. To po prostu działa (śmiech)!

Rozmawiała: Anna Makochonik

Kontakt:

Centrum Pracy z Ciałem
ul. Austriacka 1 Koszalin
tel. 532 588 187 (biuro)
www.centrumpracyzcialem.pl



Ćwiczenia TRE (z ang. trauma releasing exercises) polegają na rozluźnianiu głębokich napięć mięśniowych powstałych w wyniku chronicznego stresu i podczas urazów psychicznych. Specyficzne drżenie ciała uwalniają traumę, redukują stres i równoważą emocje. Metoda wywodzi się z Analizy Bioenergetycznej dr. Alexandra Lowena. Ma zastosowanie w przypadku m.in. traum, wtórnego stresu porazowego, zaburzeń lękowych, traumatyzacji zastępczej, ale także jako metoda relaksu. Ćwiczenia są bardzo łatwe, polegają na przyjmowaniu określonych pozycji wywołujących drżenie mięśni.

W większości przypadków mogą być wykonywane samodzielnie, w domu, np. jako uzupełnienie codziennej gimnastyki. Bywa, że efekt – odprężenie, relaks – jest natychmiastowy, zwłaszcza, gdy ćwiczenia są wykonywane systematycznie. Ćwiczenia mogą działać energetyzująco, ale też ułatwiać zasypianie. Osoby, które doświadczyły ciężkich przeżyć, powinny jednak skonsultować chęć ich stosowania z wyspecjalizowanym instruktorem metody TRE i najczęściej ćwiczyć w ich obecności.