

TRE™ Trauma- en spanningsreducerende oefeningen

Colofon

ISBN: 978 90 8954 447 6

1e druk 2012

2e druk 2018

3e druk 2021

© David Berceci

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel

of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

Tel: 058 - 289 48 57

www.elikser.nl

Vertaling: Vertaalbureau Popkema

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Trauma Releasing Exercises LLC

© 1998, 2009, 2012

Alle rechten voorbehouden. Dit werk is auteursrechtelijk beschermd.

Niets uit deze uitgave mag veeleenvoudigd of overgedragen worden in enige vorm of op enige wijze, schriftelijk, oefeningen, of door mondelinge presentatie, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, door presenteren of door enig informatie opslag- en terugvind systeem, noch op andere wijze verspreid in elke vorm van omslag of binding op andere wijze dan die waarin het is gepubliceerd, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

TRE™ Trauma- en spanningsreducerende oefeningen

David Berceci



Geachte lezer,

Het Trauma Releasing Exercises (TRE™) programma heeft bewezen in de meeste gevallen veilig te zijn als zelfhulpproces voor het reduceren van stress en voor traumaherstel. Toch moeten personen met een voor- geschiedenis van fysieke of psychische problemen vóór het gebruik van deze oefeningen voor specifieke begeleiding contact opnemen met hun bevoegde me- disch zorgverlener. Door mijn oprechte zorg voor uw gezondheid en veiligheid heb ik aan het eind van dit boekje verscheidene disclaimers over deze oefeningen toegevoegd. Hopelijk zullen ze u helpen om een wel- overwogen besluit te nemen over hoe u te werk moet gaan met de Trauma Releasing Exercises (TRE™). Mijn primaire zorg is uw veilige, doelmatige en gezonde her- stelproces.

Hoogachtend,
David Berceli

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	11
Hoofdstuk 1: Mens van klei	16
Hoofdstuk 2: Trauma loslaten	22
Hoofdstuk 3: Trauma herkennen	27
Hoofdstuk 4: Nawerking van een trauma	37
Hoofdstuk 5: Afweerreactie van de psoaspier	40
Hoofdstuk 6: Trauma-ontspanningsmechanisme	44
Hoofdstuk 7: Adrenalineschommelingen	51
Hoofdstuk 8: Werking van opioïden	54
Hoofdstuk 9: Intuïtie en het ‘tweede brein’	60
Hoofdstuk 10: Neurologie van een trauma	63
Hoofdstuk 11: Jeugdtrauma’s	69
Hoofdstuk 12: Vijandbeeldsyndroom	73
Hoofdstuk 13: Trauma in de fantasie	78
Hoofdstuk 14: Zelfsabotage van het levende organisme	81
Hoofdstuk 15: Ontkenning van PTSS	86
Hoofdstuk 16: Trauma – de nieuwe epidemie in de bedrijfswereld	90
Hoofdstuk 17: Financieel voordeel, gericht op menselijkheid	96
Hoofdstuk 18: Traumatisering en leiderschap	101
Hoofdstuk 19: Internationale conflictbemiddeling en traumatisering	104
Hoofdstuk 20: Trauma en het menselijke systeem van innerlijke overtuiging	110
Hoofdstuk 21: Trauma is een springplank naar wijsheid	114
Hoofdstuk 22: Trauma-ontspanningsoefeningen	118
Vragen en antwoorden	153
Literatuur	157
Dankwoord	159

Voorwoord

Er zijn heel wat mensen aan wie ik dit boek individueel zou willen opdragen, maar in de eerste plaats draag ik het op aan alle getraumatiseerde mensen met wie ik in de afgelopen vijftien jaar heb mogen samenwerken. De wijsheid en het inzicht die ik heb ge(ver)kregen door deze mensen te begeleiden bij hun pijnlijke worsteling om hun trauma te verwerken gaan dieper dan met woorden uit te drukken is. Al die mensen uit al die landen en culturen die een stukje van hun leven met mij hebben willen delen hebben mijn ontdekkingsreis naar traumatisering en traumaherstel tot een onvergetelijk avontuur gemaakt.

Mijn familie en vrienden waren daarbij een grote zegen. Mijn moeder en mijn vader, mijn zusters Denise en Debi, mijn broers Frank en Mike en mijn schoonzus Kathy; ze stonden altijd achter me en hebben me steeds geholpen en gesteund, ook tijdens de moeilijkste momenten van mijn reizen in door oorlog geteisterde landen. Mijn dierbare vrienden Michael, Kerry, Richard, Bob, Jim en Riccardo hebben me ook steeds gesteund en bemoedigd. Zonder hen had ik de wonderbaarlijke reis die mijn leven is nooit kunnen maken. Ik ben hun daar zeer dankbaar voor.

Geachte lezer,

Mijn eerste ervaring met de snelle effecten van de TRE™-oefeningen was tijdens een training van NMT in 2008 in Haarlem. Riccardo Cassiani Ingoni, een naaste medewerker van David Berceci, werd door Les Feinberg gevraagd om een kwartier TRE™ te doen met een zwaar getraumatiseerde vrouw uit Libanon om haar wat op haar gemak te stellen. Na 15 minuten zagen wij een hele andere vrouw met heldere ogen en een mimiek, die meer ontspannen en open was, ongelofelijk.

Zodoende ben ik een paar maanden later op een TRE™-workshop met David en Riccardo beland en heb genoten van de oefeningen en het trillen.

Drie jaar later ben ik de methode nader gaan leren, omdat er geen therapeut in Nederland was, waarnaar ik mensen kon verwijzen. Daar ik zeer overtuigd ben van de enorme toegevoegde waarde van deze oefeningen en vooral het feit, dat de mensen zelf aan hun stressmanagement kunnen werken, heb ik het initiatief genomen om Davids boek in het Nederlands te laten vertalen. Met deze oefeningen en de interessante ook voor leken begrijpbare uitleg, hoop ik een steentje te kunnen bijdragen om mensen met een trauma en/of langdurige stress te helpen. Het is niet alleen bedoeld voor therapeuten, maar voor iedereen met stress en vooral mensen met een “gevaarlijk” beroep. Door regelmatig deze oefeningen te doen, kun je preventief stress afbouwen.

Mijn dank gaat vooral uit naar Riccardo, David en mijn vriend Martinus voor hun vertrouwen en steun.

Veel lees en oefenplezier!!

Jette Begeer

Inleiding

‘Er is een nieuw paradigma nodig voor traumaherstel’

Tijdens een van mijn bezoeken aan Ethiopië was ik verschillende keren in de gelegenheid deel te nemen aan de koffierituelen van de plaatselijke bevolking. Het is daar een algemeen gebruik dat verschillende families 's morgens bij elkaar komen om koffie te drinken. Dat is een uitvoerig ritueel. Eerst worden de bonen geroosterd en gemalen, waarna er een verse pot koffie wordt gezet. Het neemt minstens twee uur in beslag, en alles wat de vorige dag is gebeurd komt ter sprake. Omdat deze mensen in een oorlogsgebied leefden bespraken ze ook vaak de tragedies die zij of anderen in hun omgeving hadden meegemaakt. Door zo hun pijn met elkaar te delen ondersteunden en bemoedigden ze elkaar om verder te gaan. De culturen in Afrika en het Midden-Oosten zijn gebaseerd op familie en gemeenschap. Op grond van mijn ervaringen bij mijn werk met getraumatiseerde mensen aldaar ontdekte ik dat in veel oorlogsgebieden binnen de bestaande tradities natuurlijke methoden voor traumagenezing zijn ontwikkeld. Deze mensen hadden geen behoefte aan individuele psychotherapie. Ze hoefden niets te weten over het ego of westerse psy-

chologie. Ze hadden geen ‘professionele begeleiding’ nodig bij hun genezingsproces. Ze hadden eenvoudig weet van pijn en lijden en van de noodzaak van ondersteuning door de familie om het aan te kunnen. Tijdens mijn werkzaamheden als traumatherapeut in oorlogsgebieden kwamen veel mensen naar me toe om hun problemen te bespreken. Vaak namen ze vrienden of familieleden mee. Het idee dat iemand alleen naar de therapie zou moeten komen was hun vreemd. ‘Wij zijn vrienden’, zeiden ze. ‘Waarom zouden wij niet meegaan naar zijn therapiesessie? Wij zijn degenen die hem helpen om weer gezond te worden.’ Door mijn ervaringen in talloze Afrikaanse en Midden-Oosterse landen ben ik anders gaan denken over traumaherstel.

Het werd me duidelijk dat mensen ook zonder professionele begeleiding kunnen genezen van een trauma, en dat dit ook vaak gebeurt. Daardoor begon ik de noodzaak en het nut van individuele therapiesessies als primaire methode in twijfel te trekken en ik vroeg me af hoe het in onze eigen cultuur gesteld is met traumaherstel. Zou het mogelijk zijn een veilige en doeltreffende methode voor traumaherstel te ontwikkelen die mensen kunnen gebruiken met hun familie, vrienden of in een zelfhulpgroep? Hebben overlevenden van een trauma altijd individuele psychotherapie nodig, of kunnen ze een deel van de genezing zelf bewerkstelligen binnen de helende relaties met hun dierbare naasten?

Door een andere bijzondere ervaring, op een heel onverwachte plaats, ging ik het genezingsproces op een dieper niveau bekijken. Het gebeurde in het afgelegen

Ethiopische stadje Dembidolo, waar ik een trauma-workshop gaf aan oorlogsvluchtelingen. Op een middag liep ik tijdens een pauze even binnen in de katholieke kerk aan de overkant van de onverharde straat. Het eenvoudige lemen kerkje werd schaars verlicht door de paar zonnestralen die door de kleine deur en de raampjes wisten te dringen. Terwijl ik daar in alle stilte zat kwam er een oude man de kerk binnen. Hij liep langzaam langs me, steunend op de kerkbanken. De bank waar hij ging zitten was maar een paar rijen voor die van mij. Het katoenen overhemd dat hij droeg was zo versleten dat je zijn huid erdoorheen kon zien. Toen hij neerknielde op de lemen vloer viel mijn oog op zijn blote voetzolen. Door de rode kleur van de aarde en het spaarzame licht kon ik niet onderscheiden waar zijn voeten ophielden en de vloer begon. Meteen schoot me het beeld te binnen van God die de mens van klei maakte. Deze ervaring, in combinatie met de arme, ongeschoolde en vertwijfelde oorlogsvluchtelingen die deelnamen aan mijn workshop, zette me aan het denken over mijn werk en traumaherstel in het algemeen. De volgende vragen kwamen bij me boven: hoe moeten wij als individu, als volk, als land en als globale gemeenschap omgaan met de traumatische ervaringen en de posttraumatische stressstoornissen van grote delen van de wereldbevolking? Kunnen we een methode van traumagenezing ontwikkelen die direct werkt, gemakkelijk kan worden onderwezen en toegepast zonder begeleiding van een professionele therapeut?

Terwijl ik daar in dat sobere kerkje zat te kijken naar die eenvoudige biddende man, kwam de gedachte bij me op

dat als trauma's ieder mens kunnen overkomen, ieder van ons ook het vermogen bezit om ervan te herstellen. Ik raakte ervan overtuigd dat traumagenezing overal mogelijk is, zelfs onder hele bevolkingen in de meest afgelegen en armste delen van de wereld. Hiermee nam ik duidelijk afscheid van wat ik tijdens mijn opleiding had geleerd, namelijk dat traumaherstel moet plaatsvinden onder toezicht van een therapeut en vooral door middel van inzicht in de westerse psychologie en de werking van het ego.

Het werd mij duidelijk dat er binnen de traumatologie een nieuw paradigma voor traumagenezing nodig is, een multiculturele en internationale aanpak van traumaherstel en PTSS, Post Traumatisch Stress Stoornis. Er zijn alternatieve methoden voor traumaherstel nodig, die mensen zelf kunnen toepassen en die niet beperkt zijn tot westerse psychologische concepten.

Omdat traumatische ervaringen in toenemende mate plaatsvinden op een nationale, internationale en zelfs globale schaal, begint de ernst van PTSS – ook wel ‘de onzichtbare epidemie’ genoemd (Bremmer 2002) – steeds meer door te dringen. Met het oog op de vele door menselijk toedoen ontstane rampen, oorlogen en het toenemende terroristisch geweld is er veel werk te doen op het gebied van traumaherstel. Traumaonderzoek en herstelprogramma's zijn dringend nodig op veel plaatsen in de samenleving. Maar ondanks de toename van het verschijnsel traumatisering en de groeiende kennis van de schadelijke gevolgen voor individu en samenleving zijn de mensen die in de reguliere gezondheidszorg

werken onvoldoende voorbereid en toegerust om op adequate wijze met dit grootschalige probleem om te gaan. Bovendien zijn er niet genoeg goed opgeleide begeleiders, therapeuten en andere deskundigen om aan de overweldigende vraag naar traumaherstel te voldoen.

Mijn kritische onderzoek op het terrein van traumaherstel heeft een paar jaar geduurd en bracht me naar verschillende door oorlog geteisterde landen in Afrika en het Midden- Oosten. Het resultaat was een nieuwe methode voor traumaherstel, de trauma- ontspannings-oefeningen (*Trauma Releasing Exercises*, afgekort TRETM). Deze oefeningen zijn gebaseerd op de wetenschap dat de mens in het diepst van zijn fysieke systeem een organisch zelf genezend vermogen bezit met behulp waarvan hij kan herstellen van traumatische ervaringen. In dit boek wordt deze methode verklaard, in een theoretisch kader geplaatst en vervolgens worden de oefeningen zelf beschreven op een manier waarop de lezer ze zelf kan toepassen in zijn eigen omgeving, binnen het netwerk van familie, vrienden en woonomgeving.

Hoofdstuk 1

Mens van klei

(‘Help mij mezelf te genezen’)

Tijdens mijn werk in landen met getraumatiseerde culturen – met Ethiopiërs, Eritreërs, Noord- en Zuid-Soedanezen, Israëli's en Palestijnen, moslims en christenen – heb ik geleerd dat alle mensen, ongeacht cultuur, taal of psychosociale achtergrond, een aangeboren vermogen bezitten om te herstellen van traumatische ervaringen. Wij zijn genetisch uitgerust met het vermogen onszelf te genezen. Als we deze vaardigheid niet bezaten was onze soort kort na zijn ontstaan uitgestorven. Niet alleen zijn wij in staat om te herstellen van trauma's; trauma's zelf maken deel uit van het natuurlijke evolutieproces van onze soort, en ieder getraumatiseerd individu heeft toegang tot de natuurlijke geneesmethode die genetisch in hem is vastgelegd.

Het onderzoek naar trauma, PTSS en de heftige emoties die ermee gepaard gaan strekt zich uit over verschillende takken van de wetenschap, die allemaal hun eigen opvatting hebben ontwikkeld over de beleving van emoties bij de menselijke soort. Psychologen geloven dat emoties

worden gereguleerd door het ego en het onbewuste; neurologen gaan ervan uit dat emoties worden gestuurd door bepaalde delen van de hersenen; volgens fysiologen is het het zenuwstelsel dat onze emoties controleert en psychobiologen hebben vastgesteld dat emoties worden gestuurd door neuropeptiden (chemische substanties) die door verschillende delen van de hersenen en van het lichaam worden geproduceerd en overgebracht.

Duidelijk is dat onze reacties en gedragingen na een trauma berusten op de perfect afgestemde wisselwerking tussen al deze systemen, die hetzelfde doel hebben: het overleven en de evolutie van de menselijke soort. De inzichten die het wetenschappelijk onderzoek ons verschaft verdienen onze bewondering en dankbaarheid. Interessant is wel dat, terwijl onze wetenschap met de grootste moeite probeert de functies van het menselijk lichaam in kaart te brengen en te doorgronden, dat lichaam zelf met natuurlijke precisie en eenvoud functioneert wanneer het ons beschermt tegen gevaar. Het complexe onderzoeks-terrein van herstel van traumatische ervaringen is voor ons lichaam een vanzelfsprekend, zij het nauwkeurig en ingewikkeld proces.

Door de toenemende samenwerking tussen de verschillende wetenschappelijke terreinen worden nieuwe onderzoeksmethoden ontwikkeld, die ons een dieper inzicht verschaffen in de processen van het menselijk lichaam. Ondertussen blijft het menselijk lichaam zelf gewoon functioneren op zijn eigen volmaakte manier, zonder zich om ons onderzoek en onze methoden te bekommeren. Het past zijn eigen geneesmethoden toe, zoals het al hon-

derduizenden jaren heeft gedaan. Zoals ooit alle wegen naar Rome leidden, zo ontdekken wij dat alle wegen van de emoties uiteindelijk naar de eenheid van lichaam en geest voeren, ook wel *body-mind continuum* genoemd. Deze term staat voor het eenvoudige inzicht dat wat ons lichaam beïnvloedt ook zijn weerslag op ons denken heeft, en dat alles wat het denken beïnvloedt ook effect heeft op het lichaam. Het is onmogelijk het eigen denken te veranderen zonder dat dit gevolgen voor het lichaam heeft. Evenmin bestaat er een verandering van het lichaam die geen uitwerking op het denken heeft.

Dit lichaam-geestcontinuüm is precies waar het om gaat als we ons bezighouden met het genezingsproces van een trauma. Dit continuüm, dat de mensen tijdens de loop van de evolutie heeft beschermd, zorgt er ook nu nog voor dat wij steeds weer gezond worden. Uitgangspunt van traumaherstel is dat al onze lichaamssystemen een gezamenlijk doel hebben: tijdens het trauma beschermen ze ons, na het trauma zorgen ze voor ontspanning en herstel. Als we de complexiteit van het lichaam-geestcontinuüm onderzoeken moeten we ons door deze simpele realiteit laten leiden.

De trauma-ontspanningsoefeningen die in dit boek worden uitgelegd en beschreven dienen maar één doel: mensen in staat stellen de genezing van hun trauma zelf ter hand te nemen. Een cliënt zei eens wanhopig tegen mij: ‘Twee uur per week helpt u mij bij mijn genezingsproces. De overige 166 uur van de week moet ik mezelf helpen. Geef me alstublieft iets wat ik kan doen om te werken aan mijn eigen genezingsproces als u er niet

bent!’ **Deze methode voor traumagenezing is niet bedoeld als vervanging van de professionele begeleiding**, waar veel mensen niet zonder kunnen, maar is zo ontworpen dat hij bijvoorbeeld kan worden toegepast door zelfhulpgroepen voor verkrachtingslachtoffers en vrouwen die slachtoffer zijn van huiselijk geweld, gezinnen en organisaties, mensen die werken bij de politie of de brandweer, militairen, ambulancepersoneel en in het algemeen mensen die in een traumagevoelige omgeving leven en/of werken. De oefeningen in dit boek reiken de lezer een methode aan die hij zijn leven lang kan gebruiken. Ze helpen hem zijn psychofysisch evenwicht te hervinden en leren hem om te gaan met de moeilijke ervaringen van het leven.

Met dit boek beoog ik mensen op een andere manier tegen trauma en traumaherstel aan te laten kijken, zodat ze er anders mee leren omgaan. Voor zover het mogelijk, haalbaar en veilig is wil ik het genezingsproces van een trauma uit de professionele therapeutische sfeer halen en direct bij mensen thuis brengen. Daarom behandel ik hier op een eenvoudige, niet-technische manier de biologische, psychologische en neurologische processen die een rol spelen bij een trauma en de genezing ervan. De hier uiteengezette methode is nog in ontwikkeling. De afgelopen vijftien jaar heb ik ermee gewerkt. Ik heb hem onderwezen aan duizenden mensen met uiteenlopende culturele en religieuze achtergronden en ik mag concluderen dat veel mensen er baat bij hadden: hun zelfvertrouwen nam toe, ze begonnen zelf initiatief te nemen en – het allerbelangrijkst – ze herstelden van hun trauma.

Onlangs bezocht ik tijdens een tussenstop op het vliegveld van Phoenix in Arizona een klein ruimtevaartmuseum. Ik werd geraakt door een uitspraak van een astronaut die ik daar las: ‘De eerste dag in de ruimte wezen we elkaar de landen aan waar we vandaan kwamen. Op de tweede dag wezen we elkaar ons continent aan. Op de derde dag wezen we elkaar onze planeet aan. Wat zou het mooi zijn als we allemaal eens onze planeet van een afstand konden bekijken en tot het inzicht konden komen dat mensen voor hun overleven en hun verdere evolutie op elkaar zijn aangewezen.’