
HELENDE RYSTETUR

Tekst: **Maria Holm Iversen**
Foto: **Andreas Foss**

TRE, en traumeforløsende metode i praksis

"Jeg er adopteret, og det har jeg altid vidst. Det er ikke et problem, før jeg bliver fem år, hvor jeg spørger min far om, hvem han elsker højest i verden. Far kigger forundret på mig. Det er som om, at han ikke forstår mit spørgsmål, at jeg overhovedet kunne være i tvivl om det.

Min far svarer: "Jeg elsker selvfølgelig din mor højest, men du kommer ind på en flot andenplads, min skat."

I det øjeblik braser min verden sammen. Selvom jeg ikke er ret gammel, husker jeg tydeligt, at jeg bliver overvældende bange for, om min mor har det på samme måde. Det vil betyde, at jeg ikke er nogens nummer et, og hvis jeg ikke er nogens nummer et, så er jeg nummer to og derved sidst, uønsket og værdiløs. Det var mit rationale dengang.

Episoden kom til at påvirke hele mit liv, alle mine valg og min måde at tænke om mig selv på. Værdiløshed blev en grundfølelse, hvorigennem jeg bevidst og ubevidst filterede alt, hvad jeg oplevede, tænkte og følte. Allerede fra tidlig skolealder får jeg et higende behov for at være vellidt, og som konsekvens tillader jeg mig at overskride alt for mange grænser i ønsket om at være med og blive elsket. Jeg får et overdrevet behov for at blive nummer et og bliver afhængig af ros og anerkendelse. Jeg udvikler angst for konflikt og tør aldrig helt vise mit sande jeg. Jeg er bange for, at hvis folk virkelig kan se mig, at de så ikke kan lide mig, og så er det bedre, at være på den sikre side og holde afstand. Det er en meget ensom strategi, men den virker. Jeg har kontrol, og det gør mig tryk. Jeg har svært ved tillid og har altid været i meget problematiske og destruktive parforhold. Det er som om, at jeg hele livet har samlet beviser på, at jeg ikke er værd at elske. Jeg turde aldrig stille min mor samme spørgsmål."

Kvinde, 47 år

Kvinden i ovenstående case er i et forløb i min terapeutpraksis. Efter tredje samtale foreslår jeg, at vi skal arbejde med TRE (*Tension and Trauma Releasing Exercises*), som er en metode til at forløse traumer. Det vil hun gerne.

TRAUMEFORLØSNING

"Traumer er et komplet mysterium," skriver psykolog Peter A. Levine i sin bog *Væk tigreren* (2010). Jeg er enig med Levine. Der eksisterer ikke noget endegyldigt svar på, hvad et traume er. Ordet traume kommer af græsk

og betyder sår. I ordets oprindelse henvises der til en fysisk skade. 'Såret' er en udmærket metafor på et emotionelt traume. Når vi skærer os eller udsættes for en traumatisk hændelse, får vi et 'sår' – fysisk eller psykisk. Over tid dannes arvæv. Arvæv er ufleksibelt, hårdt og ufølsomt. Området omkring arret er umiddelbart mere robust end før skaden, men ved direkte berøring kan det være meget følsomt og smertefuldt. Arret bliver en del af kroppens historie.

Alle mennesker udsættes for traumeudløsende hændelser i deres liv, og alle mennesker er traumatiseret i en eller anden grad. Det er både naturligt, normalt og måske endda med til at gøre os mere menneskelige. David Bercei, ph.d. og ekspert inden for traumehåndtering, har nogle interessante betragtninger omkring traumer i sin nyeste bog *Ryst dig fri* (2020). Bercei mener, at der kan indtræde en positiv selvfornyelse, når et menneske arbejder bevidst med en smertefuld hændelse. Han mener, at den traumatiske oplevelse tvinger os til at udforske smertefulde dybder i os selv, som vi ellers ikke vil være i stand til at få kontakt med. David Bercei mener, at det netop er traumernes chokerende virkning, som tvinger os til at tænke på nye måder, føle på et dybere plan og relatere til andre med større medfølelse.

I casen med kvinden bliver hun traumatiseret i det øjeblik, hvor hendes far fortæller, at han elsker hendes mor højest. Oplevelsen virker ødelæggende på hendes selvopfattelse. Hun får et psykisk ar. Ifølge Levine er det individuelt, hvordan mennesker reagerer på en eller flere traumatiske hændelser. Samme traumatiske hændelse kan efterlade nogle i et personligt helvede, hvor andre slet ikke påvirkes af situationen. I tilfældet med kvinden bliver én sætning fra hendes far medbestemmende for, hvem hun er, og hvilke valg hun træffer i sit liv. Kvindens naturlige jeg er begrænset af fortidens fortælling og først, når hun giver sig selv lov til at opleve og omfavne sin frygt, vil hun have mulighed for at opnå den positive ny-orientering, som Bercei beskriver. Kvinden er, som hun selv beskriver det, fastlåst i gamle mønstre, som konstant bekræfter hende i, at hun er forkert, fravalgt og værdiløs.

TRAUME OG TILGIVELSE

David Bercei har en interessant betragtning af traume-forløsning. Han mener, at det er en tilgivelseshandling, hvilket indbefatter tilgivelse af en selv og/eller tilgivelse af en anden, som bevidst eller ubevidst har forvoldt en smerte. De fleste af mine klienter provokeres voldsomt, når jeg italesætter tilgivelse som værende en frisættende gerning. De fleste udtrykker, at det føles, som om jeg beder dem om at acceptere uret og ugerninger. Jeg forstår godt mine klienters rationale og gør derfor meget ud af at forklare, at vi som menneske er begrænsede og ufri, så længe vi holder fast i smerte, vrede og hævn. Ved at holde fast giver vi traumet lov til at blive ved med at være en styrende faktor i vores liv. Tilgivelse er for ens frisættelse til at gå videre ind i en ny fremtid fri af fortidens skygger.

HVAD ER TRE?

Tension and Trauma Releasing Exercises – TRE – er en kropsorienteret metode, som består af syv øvelser, der kan minde om en mild form for yoga. Øvelserne bruges til at aktivere rystelser og bindevævsstræk i kroppen, som er forløsende på PTSD, stress, traume og kroniske spændinger. TRE kan også anvendes som en del af et træningsprogram eller en daglig meditationspraksis til at opnå fornyet energi og ro i kroppen. Rystemekanismen, som øvelserne er med til at aktivere, er medfødt og en naturlig del af menneskets måde at genoprette balance i krop og psyke. Metoden er simpel og kan anvendes af alle. I tilfælde af svære traumatiske oplevelser kan det være en fordel at kontakte en TRE-udbyder.

PSYKOTERAPI OG TRE I PRAKSIS

I casen med kvinden er der tale om et udviklingstraume. I en tidlig alder oplever hun en usund forbindelse til sin far. Hun beretter, at det er et tema i hendes liv, at de to altid har haft mange uoverensstemmelser, og at hun er blevet mødt med megen kritik fra sin far. Over tid har deres dysfunktionelle relation påvirket kvindens selvbillede og evne til at skabe gode relationer i sit vok-

”Der er som om, at det kun er kroppen, som er i gang. Jeg gør ingenting. Det føles skørt og fjollet og er også meget behageligt. Min hjerne kan ikke rigtig forstå det. Jeg føler mig rystet på plads og føler mig opløftet og let.”



”Det er, som om jeg kommer ud af hovedet og ned i kroppen, når jeg ryster. Det føles som en form for kropswellness, og indimellem kan jeg slet ikke lade være med at grine.”

senliv. Da jeg møder kvinden første gang, lader jeg hende frit fortælle sin historie. I løbet af de følgende sessioner undersøger vi nænsomt episoden med ”Jeg elsker mor højest” og de følelser, som er forbundet til mindet. Med en let tranceinduktion lader jeg kvinden genopleve hændelsen. Efter sessionen beskriver hun, at det føles mere let at tænke tilbage på episoden, og udtrykker, at det var befriende at give sig selv lov til at være vred og mærke det. Efter tredje session har vi etableret en særligt god kontakt, og det terapeutiske rum er både trygt og tillidsfuldt. Jeg foreslår, om hun kunne have lyst til at prøve TRE. Det vil hun gerne. Jeg forklarer hende lidt om metoden, at det er en selvregulerende kropsorienteret metode, som består af syv øvelser. Jeg forklarer hende, at hun selv vil kunne bruge metoden til at forløse stress, spændinger og traumer. Jeg understreger, at det er vigtigt at være nænsom med sig

selv i øvelserne, og fremhæver, at TRE-øvelserne ikke er gymnastik. Øvelserne er med til at aktivere kroppens naturlige systemmekanisme med den hensigt, at det skal være behageligt at udføre dem. Det er min erfaring, at mine klienter har stor progression og succes i deres healingsproces, når de selv udøver TRE og ikke blot er i det terapeutiske rum hver fjortende dag med en TRE-udbyder. Jeg opfordrer derfor kvinden til at lave TRE et par gange om ugen og til, at hun fører rystedagbog over sin proces. Dagbogen er et effektivt terapeutisk værktøj til at dokumentere en proces og de oplevelser og indsigter, der måtte dukke op undervejs.

Efter at have lavet øvelserne første gang udbryder kvinden frustreret: ”Jeg kan ikke finde ud af at ryste. Jeg føler mig dum og forkert.” Jeg beroliger hende og fortæller, at det er ganske naturligt, og at det godt

kan tage lidt tid, inden kroppens naturlige rystemekanismen vækkes.

Omkring fjerde session med TRE dukker mindet med kvindens far op. Hendes krop begynder at skælve, og tårerne løber ned ad kinderne. Jeg er rolig, nærværende og til stede med anerkendende nik, ros og trøst. Hun giver udtryk for at have lyst til at skrike. Hun fortæller, at det føles så smertefuldt indeni, at hun næsten ikke kan være i sin krop. Hun føler sig fanget og klaustrofobisk. Jeg opmuntrer hende til at skrike. Hendes krop spænder op, og hun skrider, indtil hun begynder at græde voldsomt. Hun hulker, klynker og krøller sig sammen. Jeg lægger et tæppe over hende og fortæller, at alt, hvad hun oplever, er naturligt og helt okay. Efter en pause ligger hun udstrakt på en yogamåtte, og sammen undersøger vi traumat. Jeg undersøger med en skala fra 0-10, hvor aktiveret hun er. 10 er meget aktiveret. Hun er 2-aktiveret og beretter, at det ikke længere føles så voldsomt at tænke på og kommer endda til at smile lidt af episoden. Samtalen er let og hun tilføjer, at hun faktisk stiller sin far samme spørgsmål, om hvem han elsker højest, da hun er omkring 23 år. Nu var hun forberedt og kom til at grine højlydt over hans svar, som var uændret og med lige så stor forundring som første gang, hun stiller spørgsmålet. "Det er selvfølgelig mor, som jeg elsker højest." Kvinden trækker vejret dybt, der er god øjenkontakt, og hun har fin rosa farve i kinderne. "Jeg er simpelthen så lykkeligt udmattet," udbryder hun og tilføjer, "Hvor har jeg dog trængt til bare at få lov til at ryste det af mig og skrike det hele ud."

SUCCESHISTORIE

Vi mødes omkring ti sessioner. Ved sidste session vælger hun at læse et uddrag fra sin 'rystedagbog': "Det er, som om jeg har fået plads til at elske min far som den, han er. Jeg har tilgivet ham og føler mig fri til at kunne være mig selv sammen med min familie, og når jeg alligevel ind imellem rammes af en svær følelse eller bliver spændt op og stresset, så laver jeg bare mine øvelser og ryster mig fri. Det gør mig tryk, at jeg har et effektivt og tilmed let værktøj, som jeg kan bruge i min hverdag. TRE er blevet en del af min daglige meditationspraksis."

OPLEVELSER MED TRE

Selvom noget er let, betyder det ikke nødvendigvis, at det ikke også kan være dybt, powerfuldt og meget effektivt. TRE kan skabe kontakt med kroppen og dennes hukommelse på en anden måde end samtalen. Hver oplevelse med TRE er unik. Nogle undres og bliver forlegne, når deres krop pludselig begynder at ryste. Andre bliver rørt over at opleve en fornyet kontakt til sig selv og sin krop. TRE kan vække alle former for følelser, og det er et fantastisk værktøj til at opnå mere ro, fred og balance i sit liv. TRE kan anvendes på tværs af kulturer, religioner og i alle sociale lag.

LITTERATUR

- Berceli, David: *Ryst dig fri*. Gyldendal 2020.
 Heller, Laurence & Aline Lapierre: *Udviklingstraumer*. Hans Reitzels Forlag 2014.
 Janov, Arthur: *The New Primal Scream*. Abacus 1993.
 Kolk, Bessel van der: *Kroppen holder regnskab – hjerne, psyke og krop i healing af traumer*. Klim 2019.
 Levine, Peter: *Væk tigreren*. Borgens Forlag 2010.
 Online:
<https://www.tre-danmark.dk/>
<https://www.youtube.com/watch?v=FeUioDuJjFI&t=190s>



Maria Holm Iversen er folkeskolelærer og psykoterapeut MPF, uddannet fra Dansk NLP Institut. Derudover er hun videreuddannet som EFT/TFT-terapeut og TRE-udbyder. Hun har mere end 10 års erfaring som psykoterapeut i kommuner og private organisationer. Egen praksis siden 2012 i København.