HÄLSA
för kropp och själ i balans

Känslo-kontroll ger oss djupa spänningar

Muskler i kroppen spänns som en skyddsreflex vid obehagliga upplevelser. David Bercelis metod går ut på att lösa upp spänningarna från hjärnstammen, där de uppstod.

MANNEN BAKOM Tre-övningarna, David Berceli, är doktor i socialt arbete och kroppsterapeut. Han var tidigare lekbroder i en katolsk orden och tjänstgjorde i krigsområden, där han kom i kontakt med många traumatiserade människor och blev traumatiserad själv.

– Under alla timmar jag suttit i skyddsrum medan bomber har briserat utanför, så har jag förstått att det är en reflex hos människan att dra ihop sig. Alla som är med om något otäckt kryper ihop, jag också.

En reflex är en ofrivillig sammandragning av musklerna. I skyddsreflexen, när vi drar ihop oss, är det bland annat psoasmuskeln, som går mellan ryggraden och lårbenet, som spänns. Den är en djupt liggande muskel, som böjer höften och den går inte att komma åt med massage.

DAVID BERCELI TÄNKTE att, om kroppen nu har en skyddsreflex som spänner muskler, så måste ju kroppen också ha ett eget sätt att släppa spänningarna.

– Naturen måste ju ha ordnat det, annars skulle vi inte överlevt som art. Att gå omkring med konstanta spänningar är inte livsbefrämjande. Djupa spänningar ger alla möjliga problem. Men chock och trauma har alltid ingått i det mänskliga livet och kommer att göra det. Vi är byggda för att klara av det.

Ändå får människor posttraumatiska stressyndrom, där konstant hypervaksamhet och oförmåga att slappna av är några av symptomen. David Berceli ser kropp och psyke som ett enda, därför att det ena inte kan existera utan det andra. En upplevelse som har satt spår i musklerna påverkar också psyket så att olika situationer blir jobbiga och svåra att hantera. Att prata om det vi har varit med om hjälper till en del, men inte alltid.

– Det finns en ständigt pågående kemisk påverkan efter ett trauma, som kroppen behöver få göra sig av med. När vi pratar om jobbiga händelser så använder vi helt andra delar av hjärnan, neocortex, än de där minnena har lagrats och där skyddsreflexerna skapas. Spänningarna kan bara lösas upp helt och fullt från samma centrum i hjärnan som de har uppstått, det vill säga hjärnstammen.

Hjärnstammen är det område som reglerar reflexer och kroppens jämvikt, utan vår medvetna inblandning.

DEN KROPPSLIGA FUNKTION som David Berceli intresserade sig för var skakningar.

– I samband med chock och trauma är det naturligt för oss att skaka, det har jag sett många gånger. Det gör vi automatiskt och det är hjärnstammen som styr skakningarna. Men oftast kan vi kontrollera oss och stoppa dem, om vi inte vill visa att vi är rädda.

David Berceli anser att det är vårt civiliserade sätt att kontrollera alla känslouttryck, som är orsaken till konstanta djupa spänningar. Känslokontrollen gör att spänningar från händelser, som inte ens behöver vara trauman i vanlig mening, inte får sitt naturliga utlopp, utan lever kvar inom oss.

Tre-övningarna kan ge bot för det. De går ut på att starta en skakning i benen genom en serie fysiska ställningar och låta den fortplanta sig upp genom, psoas, ryggens djupa muskulatur, ända upp till nacken och käkmusklerna. Övningen börjar stående för att övergå i liggande. Skakningen fortsätter av sig självt när man väl kommit i gång, men den kan lätt stoppas när man vill. Den som har lärt sig hur man skakar, på kurs eller hos en terapeut, kan göra det hemma. Vanligt är att hålla på 15 till 30 minuter några gånger i ▷

"Vi är byggda för att klara av otäcka upplevelser."

veckan, för att rensa upp både bland gamla och nytillkomna spänningar.

DAVID BERCELI HAR byggt sin metod på bioenergetics, en kroppspsykoterapi, och vidareutvecklat sin egen metod i enlighet med forskningsrön om trauma och hjärnan. Till skillnad från i bioenergetics, som i sin tur bygger på *Wilhelm Reichs* idéer om att bryta upp kroppens "muskelpansar" för att frigöra känslor, ser Berceli sin metod som rent kroppslig och som en självhjälpsmetod. Det finns inget syfte att få kontakt med minnen av trauman eller med känslor som stängts in.

– Det är kroppens naturliga funktion att vilja återställa oss till bästa möjliga tillstånd. För att bli det ska ske behöver inte ens minnen av händelserna komma upp till ytan. Det är faktiskt vanligare att det inte gör det. Skakningarna har lika bra effekt även om man tänker på annat, man kan till och med lyssna på musik eller ser på teve under tiden. Kroppen sköter det själv.

– Men visst förekommer det att något minne eller känslor dyker upp. Men det behöver aldrig bli överväldigande. Det är bara att stoppa skakningen, så stoppas känslan också. Man kliver upp, går omkring, dricker lite vatten. När man sedan lägger sig ned igen kan processen ta vid där man slutade. På så sätt kan man ta sig igenom även en stor och jobbig känsla, lite i taget.

– Viss försiktighet ska iakttas om man har högt blodtryck, hjärtsjukdom, epilepsi, är gravid eller har allvarlig psykisk sjukdom och står under medicinering, tillägger han.

– Däremot är det utmärkt att skaka efter att man har fött barn!

De första testerna av metoden i större skala, som David Berceli gjorde, var på soldater i det amerikanska försvaret. Senare har han haft Tre-grupper i många länder, bland annat i Kina (med jordbävningsdrabbade) och i afrikanska länder. Han har jobbat i sammanlagt 30 länder och med över 1,5 miljoner människor. Det har varit i grupper på upp till 500 människor samtidigt och han har ofta samarbetat med hjälporganisationer.

– Trauma är i sig inte farligt, om kroppen kan göra sig av med det som lagrats. Vi kan utvecklas genom att komma över trauman. Men om spänningen sitter kvar oförlöst, så söker vi oss till liknande situationer omedvetet, för att försöka avsluta händelsen och bli av med de ämnen i kroppen som låser oss.

NÅGRA VETENSKAPLIGA STUDIER av Tre-metoden finns inte, men just nu är det några som håller på att göra en utvärdering, enligt David Berceli som själv inte verkar särskilt intresserad av den saken.

– En metod som den här kommer ändå aldrig att användas inom vården, för vård bygger på experthjälp och att ha kontroll över vad patienterna gör, säger han. Detta är något helt annat. Om jag gjorde en studie som visade att det finns evidens för Tre, så skulle det bara krävas en studie till och en till, det skulle aldrig bli godkänt ändå.

I Norge har Tre redan funnits i några år och nu är turen kommen till Sverige. En första grupp, utbildade i att leda Tre-övningar, är klar. ❁

▸▸ Vill du veta mer?

"The Revolutionary trauma release process – transcend your toughest times", av David Berceli, Namaste Publishing, 2008, **www.traumaprevention.com**, Svenska utbildningar och grupper, öppna för alla, arrangeras av Erika Bea Thorkildsen, **www.se-terapi.se**, **www.actforbalance.se**.

Vad är ett trauma?

David Berceli definierar trauma som överväldigande upplevelser, situationer som får dig att säga "att jag fattar det inte". Det kan vara en bilolycka, ett benbrott eller att ditt barn faller och slår sig.

Ett trauma kan också vara "ställföreträdande"; om någon berättar om en ryslig händelse, till exempel ett rån, och du reagerar på det som om du själv hade blivit rånad. Eller när du ser på nyheter eller skräckfilmer. Dessa ganska vardagliga händelser kan skapa en reaktion i kroppen.

David Berceli skiljer också mellan hårda och mjuka trauman. Hårda är enskilda händelser som kan pekas ut. Mjuka är sådana som är utdragna, till exempel hotfulla eller våldsamma hemmiljöer under längre tider eller en psykologisk misshandel under barndomen.

Ny behandlingssyn

Forskning om trauman och posttraumatiska stressyndrom har hittills skett inom psykologin och behandlingen har varit inriktad på samtal. På senare år har det kommit en rad mer kroppsligt inriktade metoder för traumabearbetning, varav **Trauma releasing exercises** är en. Andra är **EMDR** (Eye movement desensitization and reprocessing), Somatic expriencing och **EFT** (Emotional freedom techniques).

De nya metoderna grundar sig på kunskap om hur kroppen och nervsystemet reagerar vid trauma. Förgrundsfigurer för synen att kroppen är central i traumabehandling är *Peter Levine, Bessel van der Kolk, Onno van der Hart* och *Robert Scaer*.

"När man sedan lägger sig ner igen tar processen vid där man slutade."