

“

Felles er at nesten alle forteller om en følelse av fornyelse, renselse, og avspenning



tekst og foto  
Arne Storrønningen

Den amerikanske terapeuten David Berceli mener han har oppdaget kroppens egen, urgamle metode for bearbeiding av traumer og dypt stress. Det siviliserte, voksne mennesket har fortrenget denne naturlige egenskapen –hevder han i et intervju med Folkevevt.

## Et skjelvende møte

Ikke alle intervjuavtaler kommer i stand like forretningsmessig formelt. Møtet med den internasjonale spesialisten i traume- og stressbearbeiding, David Berceli, har sin egen lille tilfeldige forhistorie.

Det er fredag kveld om bord på et kraftig forsinket tog mellom Stockholm og Oslo – som for sikkerhets skyld – står parkert på et ensomt sidespor i dyppet av de varmlandske skogene. Som vanlig når timene går, begynner ellers tause passasjerer å snakke med hverandre.

Mannen i nabosetet, forteller at han arbeider med håndtering av traumer og at han er på vei hjem til Oslo for å lære mer av mannen som har utviklet en internasjonalt anvendt- og effektiv metode – amerikaneren David Berceli.

Jørgen Thorkildsen som min medpassasjer om bord på det strandede kveldstoget heter, er selv behandler og jobber sammen med sin kone Bea Thorkildsen med ulike måter å håndtere traumer på, inkludert Bercelis, som de har mange positive erfaringer med.

– Det unike med David Berceli, mener han, er at han ikke jobber med individuell terapi, men mer i form av lokale og regionale folkehelseprosjekter, ofte rettet mot befolkningsgrupper i fattige land som har vært utsatt for store påkjenninger på grunn av krig, naturkatastrofer eller andre dramatiske hendelser. – Men metodene har også blitt lært bort og praktisert med like stor suksess i rike land. Metodene er universelle, de bygger på kroppens og vår opprinnelige måte å mestre traumatiske hendelser på, hevder min medpassasjer på Stockholm-Oslo toget.

Han kan gjerne arrangere et møte, Berceli er en uortodoks behandler, hans lokalbaserte tilnærming til traumeskader i utviklingsland – og mye annet vil helt sikkert interessere mange av lesere av Folkevevt mener han. Det er jeg enig i. En medikamentfri metode som bygger på kroppens egne evner til å helbrede seg selv – som er enkel og billig, en potensiell utfordring til legemiddelindustrien – og som anvendes med suksess i både rike og fattige land – er verdt å se nærmere på.

Slik har det seg at jeg noen dager senere møter traumespesialist David Berceli på brasseriet Hansken i Oslo. Den tidligere romersk-katolske munken reiser verden rundt, de fleste av årets dager, for å fortelle om og lære bort metodene han har utviklet gjennom en årrekke. David Berceli kaller metoden for TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises)

I følge Berceli selv er det en revolusjonerende metode som bygger på kroppens egne urgamle mekanismer for å løse dype muskelspenninger som har oppstått som følge av traumatiske opplevelser. Å løse de dype muskulære spenningene, bidrar i neste omgang også til å forløse mentale spenninger og sinnstilstandene som følger av traumer som ikke er bearbeidet; depresjon, søvløshet, angst, agressjon osv.

Mye av det vi i tradisjonell behandling retter hovedressursene mot – er bare en slags bivirkning av at kroppen selv ikke har fått mulighet til å bearbeide traumatiske opplevelser, slik den er opprinnelig konstruert til



- **Navn:** David Berceli
- **Alder:** 55
- **Bosted:** Phoenix, Arizona.
- **Utdannelse:** sosialarbeider, massasjeterapeut, bioenergetisk terapeut.
- **Jobb:** Har utviklet TRE, en naturlig metode for bearbeiding av traumer og dypt stress. Har arbeidet i 29 land, og bodd i 15 av disse, særlig land i Midt-østen. Han snakker flytende arabisk.
- **Grunnsyn og visjon:** Alle planter, dyr og mennesker opplever traumer. Vi har naturlige mekanismer for bearbeiding av traumene. Hvis traumebehandling tas på alvor vil det bidra til å skape en mer harmonisk og balansert jord.

å kunne gjøre, mener David Berceci.

– *Hva var utgangspunktet for din interesse for traumbearbeiding?*

– Det startet for mer enn tjue år siden. Som en del av jobben min den gangen oppholdt jeg meg mye i krigs- og konfliktområder, særlig i Midt-Østen. En gang da jeg befant meg i et bomberom i Beirut – under harde krigshandlinger – la jeg merke til noe jeg aldri hadde tenkt over tidligere: Når granatene og bombene slo ned rundt oss med harde smell, reagerte alle identisk. Vi skvatt til og krøp automatisk raskt sammen i selvbeskyttende, lett framoverlent stilling, forteller den amerikanske traumebehandleren.

– Berceci fortsatte sine observasjoner. Han så det samme gjenta seg overalt hvor mennesker ble utsatt for en plustelig og potensiell truende situasjon. Kroppens reaksjon var nøyaktig den samme, uavhengig av kjønn, alder, etnisitet, religion og kulturbakgrunn.

At det dreide seg om et universelt, genetisk nedkodet, almennmenneskelig reaksjonsmønster var åpenbart for Berceci. Det var sannsynlig at kroppen hadde sin egen refleksive metode for å reagere på plustelige truende situasjoner. Den foroverbøyde bevegelsen han nå la merke til overalt førte umiddelbart til spenning og sammenknytning av de store musklene i mage, bryst og hofteregionen.

Hvis kroppen hadde sin egen refleksive reaksjon på truende hendelser som førte til umiddelbar muskelsammentrekning og spenning av de store muskelgruppene i kroppen – så hadde trolig kroppen nedarvet et reaksjonsmønster og en "metode" for avspenning og gjenoppsett av stabilitet og kontroll, mente amerikaneren.

Berceci la merke til en sentral detalj under observasjonene i

bomberommene. Barna reagerte med skjelvinger når faren var over. De voksne gjorde det ikke.

Den amerikanske traumeeksperten kjente også til at ville dyr aldri blir traumatisert. Det til tross for at de lever nesten i konstant fare for å bli drept – eller jaget, og at de kontinuerlig må forsvare sitt eget revir og sitt eget matfat.

De ville pattedyrenes umiddelbare reaksjon på dramatisk truende opplevelser er alltid skjelving og kroppslige rystelser, forklarer Berceci videre. Det skjer helt automatisk.

At også skjelving hos mennesker er knyttet til frykt, angst, flukt, og dramatiske hendelser er opplagt. I alle språk finnes det begreper og ord som beskriver eller relaterer seg til dette, "å skjelve i buksa", "en skakende opplevelse", "å skjelve som et aspeløv", "mo i knærne" "den store skjelven" osv.

Vi vet fra våre egne liv, sier Berceci, at når vi utsettes for store påkjenninger, så setter kroppen i gang sine egne reaksjoner – underleppen kan skjelve, hendene kan skjelve, vi opplever matthetsfølelse, følelse av tap av kontroll.

Men dette har vi lært oss til å fortrenge og beherske. Skjelving blir sett på som et tegn på svakhet, noe som for all del ikke må skje, noe som er forbundet med skam og ydmykelse.

David Berceci mener dette reaksjonsmønsteret, skjelvingen, er eldgammelt, og knyttet til de eldste delene av hjernen vår. At det er fortrent av kulturelle årsaker betyr ikke at det er borte, det har bare gått i dvale – og må hjelpes litt for å komme i funksjon igjen.

Dette kan skje gjennom enkle sammenknytnings- og avspenningsøvelser og er en del av metodene som David Berceci er opphavsmann til.

Bercecis metoder er spredt til et stort antall land gjennom mer enn tjue års virksomhet. Selv

hevder han at "millioner av mennesker har vært i berøring med metodene – og har erfaringer med dem.

Den amerikanske behandleren har ofte arbeidet i områder hvor befolkningen befinner seg i en traumatisert tilstand, enten det skyldes, naturkatastrofer, krig, eller konflikter.

Etter de kraftige jordskjelvene i den kinesiske Sichuan-provinsen i 2008, ble Berceci invitert til området av et anerkjent offentlig institutt for psykisk helsevern. Den internasjonale terapeuten lærte opp et korps av instruktører og titusener av skolebarn ved mer enn 700 skoler ble undervist i bruk av metodene. I to tilfeller over 3 år besøkte Berceci de jordskjelvrammede områdene.

De kinesiske helseekspertene hadde en umiddelbar forståelse for metodene vi lærte bort, det skyldes kanskje at de har en forankring i en kultur med en mer helhetlig virkelighetsforståelse enn i vår del av verden, tror amerikaneren.

Det geniale med metodene er at de er enkle og lære bort, de gir gode resultater, de er billige – og de krever ikke kostbare og vanskelig tilgjengelige medisiner.

Reaksjonene på øvelsene og metoden er forskjellig fra individ til individ. Noen opplever dype og intense skjelvinger, andre nesten ikke merkbare bevegelser i kroppen, noen opplever gråt eller latter – felles er at nesten alle forteller om en følelse av fornyelse, renselse, og avspenning. De sterke skjelvingene er ofte knyttet til nyere traumer, mens de svakere til eldre, mener traumeeksperten.

At vi reagerer forskjellig er naturlig, det er ingen fasit her, dette er kroppens urgamle mekanikk, vår felles nedarvede metode for å overleve som individer og art.

Det er ikke overraskende at vi er utstyrt med en slik egenskap, at kroppen selv kan rydde opp i

traumene og de sterke påkjenningene i livet.

*Det høres enkelt ut?*

– Synes du? Ikke la deg skremme av enkelheten i øvelsene, sier Berceci som har brukt år på å finne fram til sammenhenger mellom traumer og stress og kroppens naturlige reaksjonsmønstre.

– Det flotte er jo at livet ikke har tenkt at vi skal låses fast og for all tid begrenses av gamle, vonde opplevelser. Vi er utviklet med tanke på fornyelse og for – bokstavelig talt – å riste av oss det som er bak. Berceci ser det som sin misjon og spre kunnskap og traumer og bearbeiding av traumene over hele kloden.

– Finnes det forskning som bekrefter resultatene av metoden du har utviklet?

– Vi har tusener av beretninger fra folk i mer enn 30 land som forteller om sine egne positive erfaringer, ikke minst helsepersonell som ofte er involvert i mange av prosjektene som instruktører. Men selv har jeg nok med å undervise og instruere, andre får eventuelt ta seg av evalueringene.

– Legemiddelindustrien har så langt ikke oppfattet TRE som noen trussel. Det kan ha å gjøre med at vi fortsatt er i en tidlig fase i internasjonal utbredelse. Men metodene får langsomt feste – og de store produsentene av antidepressiva og søvmedisiner, vil neppe være glad for konkurranse fra oss, tror Berceci. Som kjent er medisiner mot søvnløshet og depresjoner blant de aller største inntektskildene for legemiddelbransjen.

– Traumbearbeiding i stor skala kan bidra til å gjøre kloden til et bedre sted å være, mener Berceci. Til syvende og sist kan det være med på å skape mer harmoniske samfunn. Evolusjonen har gjort oss til robuste overleverer og gitt oss metoder for å komme videre ifølge den amerikanske behandleren.

## NTECH NESTE GENERASJON VINDUER

NorDan NTech gir bedre klima både inne og ute

NorDan NTech er markedets best isolerende vinduer. Den lave U-verdien\* gjør det mulig å redusere energiforbruket og mengden byggematerialer i nybygg uten å måtte inngå kompromiss med de nye byggeforskriftene. Resultatet er lavere utgifter, lavere energiforbruk og et jevnere, sunnere innklima. Du sparer penger i dag. Du sparer i morgen. Og du sparer miljøet for fremtiden. Smart.

Er det rart vi kaller det neste generasjon vinduer?

SMART I DAG – SMART I MORGEN

www.nordan.no

**NorDan**

\*U-verdi angir et vindus evne til å isolere og måles i W/m²K. NorDan NTech Lavenergi med 2-lags glass har U-verdi på 1,2. NorDan NTech Passiv med 3-lags glass har markedets laveste U-verdi på 0,7.