

# Leczenie przez



foto: arch. Elżbiety Pakoły/Bogdan Pakoła

**Niedawno strażacy psychologowie i koordynatorzy ratownictwa medycznego w PSP uczestniczyli w warsztatach szkoleniowych przybliżających metodę TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises). To jeden ze sposobów relaksacji i metoda pracy z ciałem. W rozmowie z Elżbietą Pakołą – terapeutką, nauczycielką i propagatorką TRE w Polsce przybliżamy jej założenia.**

ło samoistnie sięga po mechanizm drżenia, żeby rozładować nadmiar hormonów, np. adrenaliny. W chwilach zagrożenia jej przyptyw pomaga nam bronić się czy uciekać. Nadmiar hormonów jest jednak szkodliwy, zbyt obciążający. Po to pojawiają się drżenia mięśni – mają „spalić” pozostałą adrenalinę, zakończyć cykl pobudzenia i pozwolić się rozluźnić. Dzieci i zwierzęta korzystają z tego cyklu spontanicznie, dorośli rzadko.

**Na warsztatach TRE zorganizowanych m.in. dla strażaków powiedziała pani, że na TRE trafiła pani po długich poszukiwaniach skutecznej metody relaksacji – i okazała się strzałem w dziesiątkę. Co panią urzekło w tej metodzie?**

Spodobała mi się ze względu na moje podejście do leczenia. Wierzę w to, że człowiek został dobrze skonstruowany, że urodziliśmy się ze wszystkim, czego potrzebujemy, tylko nie zapoznaliśmy się dobrze z instrukcją obsługi naszego ciała. Nie podoba mi się leczenie polegające tylko na ingerencji zewnętrznej i ignorowaniu mądrości natury. A TRE sięga po naturalne mechanizmy naszego organizmu.

**Metoda wydaje się dość prosta. Kilka ćwiczeń, niezbyt zresztą forsownych, wprowadza ciało w wibracje, co ma przynieść bardzo obiecujące efekty – pomóc pozbyć się stresu, a nawet traumy, wspomóc leczenie PTSD. Co leży u podstaw takiego przeświadczenia?**

Metoda ma podstawy fizjologiczne. Ciało drży w różnych sytuacjach. Na przykład z wysiłku. To dla nas sygnał, że wykonaliśmy za dużo pracy i czas odpocząć. Drżenie, które uruchamiamy w TRE, też znamy. Każdy, kto przeszedł trudną emocjonalnie sytuację – poród, wypadek, kłótnię z kimś bliskim – zadrżał. Trzęsły mu się ręce, kolana czy całe ciało. Problem w tym, że nie lubimy tego drżenia – kojarzy nam się z przykrą chwilą, kiedy nie mogliśmy nad sobą zapanować. Umysł podpowiada, że dzieje się z nami coś złego.

**Kulturowy nakaz mówi, żeby być silnym.**

Ten, kto jest silny, kto staje przed każdym zadaniem bez mrugnienia okiem, zasługuje na uznanie. Czyli ignorujemy ludzką naturę. Tworzymy wizję człowieka oderwaną od rzeczywistości. Przecież w ekstremalnych sytuacjach cia-

**Po co wprowadzać się w drżenie, skoro nie doznaliśmy sytuacji zagrożenia? Nie wytworzyła się adrenalina, nie mam czego zrzucić.**

Nasze życie jest pełne trudnych doświadczeń i stresu, choć pozornie wygląda na spokojne. Słuchając radia, telewizji, przeżywamy notoryczne zagrożenie, nie wiemy, co nas czeka. Mamy kredyt, w pracy hierarchię służbową, od czyjejś oceny zależy, czy wypłacą nam pensję, czy nie. Dźwigamy na co dzień mnóstwo obciążeń. Nasze ego umie odciąć świadomość od reakcji ciała. Służy temu cała gama mechanizmów obronnych. Większość ludzi nie wie, że ma napięte ciało, że tłamsi swój oddech. Codzienny stres powoduje, że ciągle czujemy. Nasz układ hormonalny dostaje informację o zagrożeniu i podaje adrenalinę, choć oczywiście nie taką, jak w sytuacji ekstremalnej, bo tego byśmy nie wytrzymali.

**Ale przecież stres życia codziennego pozwala nam funkcjonować, mobilizuje do działania. Przyptywa, odpływa. Mogę się zrelaksować na różne sposoby. Po co mam się wprowadzać w wibracje?**

Mamy wiele sposobów rozluźnienia – rozrywki intelektualne czy wszelkie formy ruchu. Kłopot w tym, że dziś mało kto potrafi się naprawdę zrelaksować. Na skali maksymalnego napięcia i rozluźnienia pozostajemy gdzieś pośrodku. Jesteśmy umiarkowanie pobudzeni, ale stałe napięcie zaczyna się odkładać w naszym ciele. Ludzie, którzy do mnie trafiają, mają bardzo napięte mięśnie, twarde jak stół. Do tego stopnia, że nie jestem w stanie wdrożyć u nich terapii manualnej, która jest delikatna i można ją stosować tylko przy rozluźnionych mięśniach.

**Znane są metody relaksacji polegające na wykonywaniu odpowiednich ćwiczeń, choćby joga, tai-chi. Czym się od nich różni TRE?**

# trzęsienie

W tych metodach to umysł wydaje ciału dyspozycje – nakazuje mu przyjęcie określonych pozycji i w miarę treningu udaje nam się rozluźnić. W TRE pozwalamy przejąć inicjatywę ciała, pozwalamy, żeby ono drżało, a umysł był bierny. Ciało naprawdę wie, co robić.

## Jak wygląda przykładowe ćwiczenie?

Leżymy na plecach, składamy stopy podeszwami do siebie. Napinając mięśnie po wewnętrznej stronie ud (tzw. mięśnie przywodziciele), stymulujemy je do wysiłku i drżenia. To uruchamia wibracje, które nazywamy neurogenicznymi. Są one samoistne i mają dobroczynny wpływ na nasz organizm. To najprostsza i najszybsza metoda wprowadzenia ciała w drżenie.

## Czy można się samemu nauczyć tej metody, czy też potrzebny jest instruktaż specjalisty?

Niektórym do opanowania tej metody wystarczy przeczytanie książki. Ważna jest wewnętrzna zgoda na to, by ich ciało drżało. Ale są ludzie mający słabszy kontakt ze swoim ciałem bądź obciążeni przebytymi traumami, nawarstwionymi problemami i wtedy potrzebna jest pomoc przeszkolonej osoby, która odpowiednio ich poprowadzi.

## Zalóżmy trudniejszą sytuację, kiedy człowiek ma za sobą silne przeżycia, stresy – dotyczy to np. strażaków, żołnierzy czy policjantów. Jak powinny przebiegać takie ćwiczenia?

Jeśli trauma jest świeża, to jednorazowe wykonanie ćwiczenia przynosi olbrzymią ulgę. Pamiętam sesję z żołnierzem, który wrócił z misji w Iraku. Jego organizm natychmiast zareagował. Po sesji usnął, a wcześniej skarżył się na bezsenność. Kiedy trauma jest stara, albo toczy się normalne życie, mamy codzienne problemy, które się odkładają, pojedyncza sesja może przynieść ulgę, ale zazwyczaj konieczny jest dłuższy proces, bo wiele osób potrzebuje czasu, by pozwolić zadrzeć własnemu ciału. Chowamy emocje w ciele. Żeby je otworzyć, potrzeba czasu i poczucia bezpieczeństwa.

## Czy TRE można nazwać terapią?

Jeśli stosuje ją terapeuta, może być włączona w terapię. Jeśli stosujemy ją sami, jest po prostu metodą relaksacji.

## Sceptycy podkreślają, że tej metody nie zbadano.

David Bercei, twórca TRE, stosuje ją od 20 lat na całym świecie. Zapoznał z nią ponad milion osób. Ale to jest jeden człowiek. Pokazuje ćwiczenia i gdzie dalej. Są też inni nauczyciele tej metody, ale zaledwie kilkadziesiąt osób na świecie. To, że metodę tę należy badać, jest oczywiste. Na to potrzeba jednak dużych nakładów finansowych. Uczelnie są skłonne badać coś, co jest już znane. Żeby przypatrywać się czemuś nowemu, trzeba mieć odwagę, ryzykować. Na razie mamy drobne prace badawcze oparte na ankietach osób stosujących tę metodę. Chcielibyśmy jednak zobaczyć, jak zmienia się skład krwi, jakie zmiany zachodzą w mózgu podczas ćwiczeń.

## Czy istnieją przeciwwskazania do stosowania tej metody?

Takie same, jak w przypadku aktywności fizycznej. Nie powinniśmy sięgać po TRE, jeśli mamy jakieś świeże uszkodzenia ciała, niezagojone rany, zwichnięte stawy, jesteśmy po operacji. Ciało powinno się zagoić. Do tego dochodzą pewne choroby, m.in. padaczka, schorzenia psychiatryczne, bo w tej metodzie uczymy ludzi, że mają być obecni, żeby samemu regulować wibracje. Przeciwwskazaniem jest też ciąża.

## Pisze pani na stronie internetowej, że korzyści ze stosowania TRE są ogromne. W jakich sferach naszego życia je dostrzeżemy i jakie efekty osiągniemy – zakładając najlepszy scenariusz?

Korzyści pojawiają się w sferze fizycznej i psychicznej. Odzyskujemy elastyczność i miękkość ciała, umiejętność rozluźniania się. Poprawia się jakość snu, nastrój, łatwiej jest nam przyjmować codzienne trudności, nie wybuchamy emocjonalnie tak łatwo. Dzięki temu poprawiają się relacje zewnętrzne, np. w życiu rodzinnym. Odzyskujemy zdolność przyjmowania życia takim, jakie ono jest.

## A jakie są pani obserwacje z własnej praktyki terapeutycznej?

Na początku zalecam regularność ćwiczeń. Tak, żeby pacjent wdrożył się do stosowania tej metody. Co ciekawe, kiedy przyjmie ją jako swoją, a więc zaakceptuje, zazwyczaj sam odczuwa potrzebę jej regularnego stosowania. Tak jak odczuwa pragnienie czy potrzebę snu. Jeden z moich studentów powiedział, że kiedy zapomina wygospodarować czas, by wprowadzić się w wibracje, zaczyna czuć się brudny. Mogę to potwierdzić ze swojego doświadczenia. Jeśli nie dam sobie czasu, by porządnie, robię się drażliwa, a moje ciało sztywnieje.

## Czy pacjenci do pani wracają?

Tak. Bo inaczej się czujemy, stosując TRE w domu, a inaczej na zajęciach grupowych. Grupa wspiera, niweluje poczucie inności, wyobcowania, znika bariera wstydu. Ludzie się do siebie zbliżają, są otwarci.

## To metoda w dużej mierze stworzona dla ludzi, którzy zawodowo są szczególnie narażeni na trudne emocje i sytuacje. W zajęciach zorganizowanych dla strażaków brali udział m.in. strażacy psycholodzy i koordynatorzy medyczni. Czy mogą tę wiedzę przekazać strażakom?

Nie powinni. Muszą najpierw pomóc sobie, nauczyć się tej metody. Praca psychoterapeuty czy lekarza jest bardzo wyczerpująca. Trzeba uporządkować własne sprawy, żeby móc pomagać innym. To jest najtrudniejsze. Łatwo opanować wiedzę, ale zgodzić się, żeby pootwierać własne rany, podjąć próbę uzdrowienia się – to wymaga odwagi. Ten jednak, kto to robi, kiedy usiądzie przy innym człowieku, będzie wiedział, z czym on się zmagają, dlaczego nie może drzeć – i nie będzie naciskał. Założenie TRE jest więc takie, że najpierw pracujemy ze sobą, dobrze opanowujemy metodę i dopiero wtedy uczymy jej innych. Całość certyfikacji trwa około roku i kosztuje 5 tys. zł. Można powiedzieć: długo i drogo, ale kiedy widzę, jak ludzie zmieniają się po szkoleniu, jak funkcjonują we własnym życiu, to myślę, że tak naprawdę krótko i tanio. I przytaczam tu także opinie innych terapeutów.

## Ta metoda dopiero raczkuje w Polsce. Czy sądzi pani, że warto ją zaszczyć w służbach mundurowych?

Chciałabym bardzo, żeby w każdej jednostce straży pożarnej była osoba przeszkolona w stosowaniu tej metody, żeby strażacy, zanim wyjdą z jednostki po służbie, mieli pół godziny, żeby się potrzęść, zrzucić w ten sposób stres i nie przynosić go do domu. Dzięki temu pozbędą się bólów pleców, przestaną chodzić na zwolnienia i przechodzić na wcześniejszą emeryturę. Wszyscy, którzy pomagają innym, a nie potrafią zadbać o własną higienę psychiczną, bardzo cierpią i szybko się wypalają. Dla mnie TRE jest elementem higieny osobistej.

rozmawiała Anna Łańduch