





# PRZEJŚĆ SWÓJ RUBIKON

---

---

O tym, co się z nami dzieje,  
kiedy pod wpływem stresu  
rozpadamy się na kawałki,  
i jak można przewyciężyć  
ten stan - mówi

**DAVID BERCELI,**

psychoterapeuta, twórca  
programu leczenia traumy  
i zarządzania stresem  
dla międzynarodowych  
organizacji humanitarnych.

---

---

## NEWSWEEK PSYCHOLOGIA: Czy każdy człowiek ma na swoim koncie wydarzenie traumatyczne?

**DAVID BERCELI:** Tak, tylko dla każdego są to inne zdarzenia. Dla jednych to przemoc w dzieciństwie, dla innych rozwód, wypadek, powódź, nawet poród.

### Czym jest trauma?

- Gigantycznym stresem, na który nasz organizm potrafi zareagować tak, żeby przetrwać, bo jesteśmy na niego ewolucyjnie zaprogramowani. Trauma zmienia biochemię mózgu. Zwiększa się produkcja kortyzolu - hormonu stresu i adrenaliny - neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za pobudzenie (wzrost ciśnienia, rozszerzenie źrenic, przyspieszenie bicia serca). Jednocześnie zmniejsza się produkcja serotoniny i wzmacnia się agresja. Pojawia się też mechanizm dysocjacji, czyli odcięcie od emocji - również w celu przetrwania. To tak, jakby człowiek spotkał lwa i nie mógł uciec. Wia-



## JAK UWOLNIĆ TRUDNE EMOCJE

Trauma Releasing Exercises to zestaw ćwiczeń opracowanych przez Davida Bercelego, które uwalniają napięcia mięśniowe i emocje, spowodowane traumatycznymi wydarzeniami, chronicznym stresem. Podczas ćwiczeń

ciała drży w naturalny, zaprogramowany przez nasz organizm sposób.

TRE to fragment bioenergetyki - metody pracy z ciałem opracowanej przez amerykańskiego psychoterapeutę Alexandra Lowena.

domo, że dozna obrażeń, a jego organizm zareaguje, wydzielając opioidy, które znieczulą i ból poczuje dopiero po pewnym czasie. Problem w tym, że przeżycie jest tak silne i reakcja naszego ciała tak mocna, że część ludzi nie wraca potem do normalnego funkcjonowania. Część mózgu odpowiedzialna za obróbkę tych informacji - czyli traumy - uznaje, że są zbyt ciężkie i je omija. W związku z tym złe wspomnienia krążą po ciele i wyświetlają się te, które boją, gdy cokolwiek przypomni tamto zdarzenie - jakiś przedmiot, zapach, kolor. Generalnie jesteśmy w kawałkach, zamiast w całości. Odcięci od ciała, reagujący agresywnie. Mężczy bezsenność, pojawiają się choroby - nawracające migreny, bóle kręgosłupa, poczucie, że nogi odmawiają posłuszeństwa, spada odporność organizmu. Bywa, że pojawia się depresja i ucieczki w używki, żeby choć przez chwilę nie czuć bólu.

### Jak sobie z tym radzić?

- Z jednorazowym traumatycznym zdarzeniem, którego doświadcza dorosły, można uporać się szybko. Najgorsze są traumy długotrwałe, które miały miejsce w dzieciństwie. Rozprawienie się z nimi wymaga dłuższej pomocy psychologicznej, ponieważ po pierwsze, trzeba „odkodować” tamto zdarzenie, po drugie, nauczyć człowieka mechanizmów regulacji emocji. Chodzi o to, że potraumatyczny dorosły nie potrafi się ukoić w stresie, zaopiekować sobą, tylko prowadzi wyniszczający styl życia. W tych jednorazowych zdarzeniach traumatycznych szybko zadziała opracowana przeze mnie metoda - TRE (Trauma Releasing Exercises). Polega ona na aktywacji mechanizmu drżenia, w które wyposażyla nas natura. Mają go też inne ssaki. Nieszczęście ludzkie polega na tym, że zamiast pozwolić ciału się wytrząść, zaczynamy analizować i interpretować. I zamiast uwolnić traumę z ciała, zatrzymujemy ją. Metodą TRE można pracować z całą rodziną urodźców i dużymi grupami ludzi np. po trzęsieniu ziemi czy tsunami. To nie jest analiza charakteru ani trwająca latami terapia. To naturalne leczenie ciała poprzez umożliwienie mu robienia tego, co i tak potrafi.

### W jaki sposób drżenie uzdrawia ciało?

- Kiedy dźwigasz duży ciężar, twoje ciało drży - ten mechanizm informuje cię, że sobie nie poradzisz. Drżenie idzie do mięśni, które są najbardziej napięte, i zaczyna nimi potrząsać. Kiedy napięcia zostaną uwolnione, drżenie przesuwa się przez ciało bez wielkich ruchów. Problem polega na tym, że w ciele są traumy z całego życia. I ci, którym nie udaje się przetworzyć traumatycznego zdarzenia w dorosłym życiu, to ludzie, którzy mają w swoim ciele zbyt wiele innych traum.

### W jakich miejscach najczęściej zapisuje się traumatyczne zdarzenie?

- W każdym, nawet w palcu, bo dłoń, usta, policzki też drżą. Wszystko nosi w sobie traumę, mówię nam, że ten mięsień brał udział w bardzo trudnym doświadczeniu.

**Patrząc z boku na ludzi, którzy poddają się TRE, można odnieść wrażenie, jakby dopadł ich atak epilepsji. To może być niepokojące dla człowieka Zachodu, który lubi mieć ciało pod kontrolą. Pracował pan z ludźmi na całym świecie, jak kultura wpływa na myślenie o ciele?**

- Różne kultury mają różne podejście do ciała, ale mechanizm drżenia jest ponadkulturowy, bo tak działa nasz organizm. Pracując w różnych miejscach świata, muszę liczyć się z miejscową kulturą. Z Arabkami siadam w pewnej odległości, daję im koc, żeby nakryły nogi. Muszą czuć się bezpieczne, dlatego mają możliwość otwartych kolan lub zamkniętych. Mogą

- Jak najbardziej! Dla ciała to bez różnicy, bo poród to skurcze, tylko kontekst inny. Orgazm jest bardzo naturalny dla ludzkiego ciała, tylko kultura zabrała mu tę naturalność, nadając piętno grzechu.

Pracując TRE, zobaczyłem, że ludzie Zachodu odczuwają wstyd, poruszając biodrami i ramionami, jakby nie mieli zgody na swoją seksualność, bali się własnej cielesności. Kobiety uznają to za zbyt prowokujące. Tymczasem kiedy patrzę na Brazylijczyków, widzę, że dla nich to naturalne. To jest również ta kulturowa różnica.

**Mnóstwo kobiet nie ma orgazmu. Nawet go udają, żeby nie sprawić przykrości partnerowi.**

- Pracowałem z wieloma kobietami mającymi problem z orgazmem albo z zajściem w ciążę. Nierzadko zachodziły już po trzech miesiącach drżenia. Spięte mięśnie miednicy zostały uwolnione.

*Z jednorazowym traumatycznym zdarzeniem można uporać się dość szybko. Najgorsze są traumy długotrwałe, które miały miejsce w dzieciństwie. Rozprawienie się z nimi wymaga dłuższej pomocy psychologicznej*

też zaktywować mechanizm drżenia, nie kładąc się na podłodze z rozwartymi kolanami, ale opierając się o ścianę. Czasem od tego zaczynają, a potem, kiedy czują się bezpieczne, swobodnie drżą na podłodze. Podobnie pracuję z kobietami po przemoc seksualnej. Ale na przykład w Azji, gdzie joga jest popularna, otwieranie nóg jest powszechnym doświadczeniem i nie ma seksualnych konotacji - nie budzi niepokoju.

**Czy kobiety mają inne problemy z ciałem niż mężczyźni?**

- Są tylko dwie różnice - kobiety mają więcej traum związanych z przemocą seksualną i z porodem. Reszta jest identyczna. A na marginesie powiem, że TRE można wykorzystać przy porodzie. Każda kobieta po narodzinach dziecka drży w sposób naturalny. Niestety środki znieczulające blokują reakcje systemu nerwowego. Gdy matki dochodzą do siebie i następuje naturalne drżenie, lekarze podają leki, żeby ten proces zatrzymać. To wielka nieświadomość mechanizmów ciała.

**A drżenie podczas orgazmu?**

- To to samo. Niezależnie od tego, czy jest to pozytywne, czy negatywne uczucie, ciało drży, bo pobudzony jest system nerwowy. Bo czym jest orgazm? Skurczem, również podczas porodu.

**Można mieć orgazm podczas porodu?**

**Ludzie Zachodu są bardziej zamrożeni, odcięci od swoich ciał?**

- Zdecydowanie tak. Ludzie z Ameryki Południowej, Afryki i Azji są o wiele bardziej swobodni. Kiedy mówię: „chodźmy na ćwiczenia”, są podekscytowani. Kiedy mówię to ludziom Zachodu, czują się zaniepokojeni, boją się utraty kontroli. Nie ufamy naszym ciałom, nie czujemy ich.

**Dlaczego?**

- Bo od dzieciństwa słyszymy: „nie rycz”, „nie złość się”, „nie pyskuj”. Nie przytulamy dzieci, gdy płaczą, tylko ignorujemy albo wpędzamy w poczucie winy. Nie jesteśmy nauczeni przeżywania emocji i odcinamy się od siebie. Uciekamy od bólu, złości, lęku. Mamy być tylko silni. Jesteśmy wychowywani przez opresyjny system. W naszej zachodniej kulturze wielu ludzi, którzy wciąż się uśmiechają i wyglądają na wyluzowanych, w środku jest bardzo napiętych. To ci po traumach dziecięcych, takich jak przemoc domowa.

**Pracując z człowiekiem wie pan, jakie traumy przeżył i na jakim etapie życia się wydarzyły?**

- Mechanizm drżenia przechodzi przez wszystkie części ciała. Patrzę, gdzie brakuje tej energii drżenia, to mi mówi, gdzie są blokady. Zastanawiam się, jak mogę wyprowadzić to przez mięśnie. Uwolnić. Dotykam ciała

i po napięciu wiem, jak silna była ta trauma.

**Pracował pan także z ofiarami Breivika po tragedii na wyspie Utøya. Czy rozpoczynając pracę z traumą tuż po zdarzeniu, chronimy człowieka przed jej konsekwencjami?**

- Badania potwierdzają zależność między traumami wojennymi a przemocą domową. Przemoc domowa częściej występuje w rodzinach żołnierzy, którzy byli na wojnie. Chodzi o wspomniany kortyzol, adrenalinę, serotoninę. Jeden z żołnierzy powiedział mi: „To tak, jakbyś biegł z prędkością 1000 km na godzinę, a inni idą w tempie 30”. To samo dotyczy policjantów, strażaków, ratowników medycznych. Ofiar przemocy też.

***Jesteśmy wychowywani przez opresyjny system. Uciekamy od bólu, złości, lęku. Mamy być tylko silni. W naszej, zachodniej kulturze wielu ludzi, którzy wciąż się uśmiechają i wyglądają na wyluzowanych, w środku jest bardzo napiętych***

- Zdecydowanie tak, bo jeśli pozostaje w ciele długo, to tworzy się neurofizjologiczna sieć, w którą człowiek płacze się coraz bardziej. Za sprawą skurczy uwolni się szybko, no i ciało nie nauczy się z traumą funkcjonować. Wzorec życia z tym obciążeniem nie zostanie utrwalony.

**Dlaczego po trzęsieniu ziemi czy wypadku samochodowym, po wojnie, nawet po Holokauście jedni mają zespół stresu pourazowego (PTSD), a inni nie?**

- Z większym problemem borykają się ci, którzy mają już na koncie inne traumy. Bez złej przeszłości leczysz tylko mały kawałek, razem z nią to już większa praca. Czasem zdrowego kawałka jest niewiele.

**Chodzimy chorzy, choć tego nie widać?**

- Wielu żołnierzy w Stanach Zjednoczonych mówiło mi, że woleliby stracić rękę, niż nosić w psychice te obciążenia powojenne, których nie widać. To też rany, blizny, kalectwo, tylko psychiczne. PTSD nie widać. Tylko rodzina wie, że z tym człowiekiem jest coś nie tak.

**Żołnierze uważają się za silnych i nie sięgają po pomoc. Cierpią uwięzieni w micie bohaterstwa. Po powrocie z wojny bywają agresywni, wręcz przemocowi.**

**Do zawodowej armii, a potem na wojnę idą często ludzie z historią przemocy w tle. Stają jakby po dobrej stronie mocy, to potrzeba odreagowania złego dzieciństwa.**

- To prawda. Cały czas używają tych samych mechanizmów. Pozbywają się tej traumy, powtarzając ją. Jestem tego przykładem. Doświadczalem przemocy w dzieciństwie, strauatyzowany poszedłem do zawodowej armii. Mój tata alkoholik był nieobliczalny. Wojsko było sposobem na ucieczkę z rodzinnego domu. Kiedy wstąpiłem do wojska, nie miałem pojęcia, co ta trauma mi zrobiła. Pamiętam, jak mój dowódca dał się na mnie, a ja pomyślałem sobie, że i tak mnie nie uderzy, bo to nielegalne. Dotarło do mnie, że mogę czuć się bezpieczny, kiedy ktoś jest zły. Powoli, w bezpieczniejszych warunkach niż w domu wracałem do ciała, czyli zaczynałem coś czuć, mieć emocje, przestawałem się bać. Zaczęłem proces zdrowienia.

**Ile lat to panu zajęło?**

- Cztery lata spędziłem w wojsku, potem byłem pracownikiem socjalnym. Około trzydziestki było już nieźle. Wielu żołnierzy podobnie jak ja pochodzi z rodzin o niskim statusie społecznym. Idąc na wojnę, wybierasz coś, co dobrze znasz, bo taki człowiek miał poligon w domu. Można taki wybór tłumaczyć patriotyzmem, ale prawda o bohaterach jest taka, że na wojnie czują się jak u siebie, bo znają przemoc. Wojna jest jak dom. Potem, kiedy się kończy i wracasz, twój system nerwowy jest rozwibrowany, nie radzisz sobie w spokoju i pokoju. Mili ludzie doprowadzają do szału. Taki człowiek szuka podobnego pobudzenia, jakby znowu chciał być na wojnie. Podobnie dzieje się z ludźmi po przemocy domowej, również z tymi wykorzystanymi seksualnie w dzieciństwie. Mają olbrzymią trudność z nawiązaniem zdrowej relacji.

## DAVID BERCELI

Doktor nauk społecznych, psychoterapeuta analizy bioenergetycznej, magister teologii i arabistyki. Twórca programu leczenia traumy i zarządzania stresem dla międzynarodowych organizacji humanitarnych rządowych i pozarządowych NGO. Opracował zestaw ćwiczeń nazwany TRE, które opisał w książce „Zaufaj ciału”. Pracuje z ludźmi z różnych kultur i wyznań, m.in. z żołnierzami wracającymi z Afganistanu, Iraku oraz z ofiarami konfliktów zbrojnych w Sudanie, Etiopii, Kenii. Również z ocalałymi po ataku Andersa Breivika na wyspie Utøya, z ofiarami tsunami w Japonii i trzęsieniu ziemi w Chinach

Znajdą sobie partnera, który źle ich potraktuje, bo to coś, co znają najlepiej.

### **Gdzie jest centrum człowieka?**

- A to taki spór: serce czy głowa? Moim zdaniem nie ma centrum dowodzenia, bo jesteśmy całością. Podzieliliśmy nasze ciała na kawałki, komórki, tkanki, kości, a ono jest jednością.

### **Dziś większość ludzi Zachodu ma jeden problem: stres w pracy, wypalenie, mobbing. Wypłata to brak poczucia sensu życia. Co za tym stoi?**

- TRE pomaga zmniejszyć stres związany z pracą, ale jeśli człowiek czuje, że życie nie ma sensu, to trzeba wrócić do przeszłości. Co się stało, że odciął się od ciała i niewiele już czuje? Nie czuje do tego stopnia, że żyć mu się nie chce? Struktury korporacyjne odzwierciedlają rodzinne patologie. I podobnie jak w przypadku żołnierzy można zadać sobie pytanie, co takiego się zdarzyło, że tkwisz w tym toksycznym układzie? Dlaczego dajesz sobą pomiatać? Dlaczego pozwalasz się poniżać i uważasz, że tak być musi? Znamy przecież już ten stres, tę toksyczność i pozwalały sobie przeżyć go na nowo. Jeśli uda nam się z niego wyleczyć, zobaczymy, czym tak naprawdę był - trudnym, traumatycznym dzieciń-

stwem. Dopiero mając tego świadomość, możemy stać się zdrowi.

### **Czy każdy może wyzwolić się z traumy?**

- Tak, ale nie chodzi o to, by zapomnieć, bo to nie jest możliwe, ale by funkcjonować bez nieustannego cierpienia i potrzeby odtwarzania koszmaru. Nasze ciało jest w stanie się uzdrawiać, tak jest zaprogramowane, tylko trzeba mu pomoc. Uważam, że gdybyśmy mieli zdrowsze społeczeństwo, mniej opresyjny system edukacji, takie traumy jak wypadki czy kataklizmy można by leczyć szybko. Tymczasem leczenie polega na dokopywaniu się do dziecięcych traum. Bez bezpieczeństwa w dzieciństwie trudno o bezpieczne dorosłe życie. Największy ból na świecie to kochać kogoś i wiedzieć, że nie można mu pomóc, bo to on musi przejść swój Rubikon. //



## **JOANNA DROSIO-CZAPLIŃSKA**

Psycholog, terapeutka EMDR. Zajmuje się życiowymi kryzysami, szczególnie związanymi ze stratą - rozstaniem, żałobą, niepłodnością. Prowadzi warsztaty i wykłady psychoedukacyjne. Autorka książki „Jestem tatą!” - wywiadów z 12 mężczyznami o tym, jak doświadczają swojego ojcostwa. Współtworzy Centrum Rozwoju Psychologicznego Nasza Strefa