

Warszawa, 28 grudnia 2022r.

## Gość Poradni #6/2022

ROZMOWA O METODZIE TRE® - ĆWICZENIA UWALNIAJĄCE NAPIĘCIA,  
SPRZYJAJĄCE REDUKCJI STRESU, WSPIERAJĄCE KONTAKT Z EMOCJAMI



W cyklu „Gość Poradni” jest z nami dzisiaj Pan Paweł Piotrowski, provider TRE®, pedagog i socjolog z wykształcenia oraz trener warsztatów profilaktyczno-wychowawczych dla dzieci i młodzieży. Pan Paweł prowadzi szkolenia dla nauczycieli i spotkania z rodzicami w wielu placówkach oświatowych na terenie kraju. Niedawno ukończył Program Pomocy Psychologicznej w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie. Aktualnie rozwija swoje zainteresowanie projektowaniem i zakładaniem ogrodów, uczestnicząc w kursie Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Twórców Ogrodów.

**MK:** Na stronie [tresciciala.pl](http://tresciciala.pl) czytamy: TRE® - Ćwiczenia uwalniające napięcia, sprzyjające redukcji stresu, wspierające kontakt z emocjami. Czym jest TRE®?

**PP:** TRE® czyli Tension and Trauma Releasing Exercises to ćwiczenia, które wykorzystują zdolność organizmu do uruchamiania drżenia mięśni w celu uwolnienia napięć w nich zgromadzonych. Stres pobudza napięcie w systemie nerwowym, co stawia mięśnie w stanie gotowości do odpowiedzi na realnie istniejące lub wyobrażone zagrożenie. Ma to na celu umożliwić podjęcie szybkiej reakcji walki lub ucieczki, a w krytycznym momencie, gdy obie możliwości są niewystarczające, doprowadzić do zamarcia w bezruchu. Celem tych mechanizmów jest ochrona zdrowia i życia. Każda z tych reakcji wiąże się z pobudzeniem emocjonalnym. Człowiek, podobnie jak inne zwierzęta, posiada również mechanizm służący rozładowaniu zmagazynowanego napięcia po zakończeniu sytuacji stresogennej. Stanowi to dopełnienie reakcji obronnej organizmu i pozwala na odzyskanie elastyczności ciała, a tym samym dobrostanu psychofizycznego. Metoda TRE® służy przypomnieniu i ponownemu oswojeniu drżenia i wibracji płynących przez ciało. Mówię ponownemu, bo z racji nagromadzonych w społeczeństwie przekonań i skojarzeń drżenia ciała ze stanem chorobowym czy oznaką słabości, wiele osób zaniechało jego spontanicznego wykorzystywania. Zaniechanie to powiązane



z pędem życia, akumulacją stresorów w codziennym funkcjonowaniu, znacząco ogranicza możliwość samodzielnego i bezpiecznego rozładowywania stresu, napięć oraz przeżywania i wyrażania towarzyszących im emocji. Co więcej, taki stan rzeczy wzmacnia utrzymywanie się sztywności ciała, prowadząc do zaburzeń jego funkcjonowania, takich jak: przewlekły ból, zwiększona podatność na urazy fizyczne, utrzymujące się stany chorobowe oraz ogólne poczucie dyskomfortu psychofizycznego. TRE® pomaga rozluźnić się, ożywić.

***MK: Komu szczególnie warto polecić tę metodę?***

PP: TRE® stanowi wsparcie w radzeniu sobie z nagromadzonym napięciem. Poszerzając zdolność ćwiczącej osoby do szybszego wykrywania potencjalnych stresorów, unikania ich szkodliwego oddziaływania i budowania odporności na stres, działa również profilaktycznie. Mam na myśli odporność będącą zasobem w codziennym funkcjonowaniu, umiejętnością odczytywania i rozumienia języka jakim ciało przemawia. W takich warunkach stres, napięcie i emocje nie muszą być wrogami przeznaczonymi do wyeliminowania. Mogą być cennymi informatorami w tematach postrzegania sytuacji oraz otoczenia, w jakich obecnie się znajdujemy. I właśnie z tego względu szczególnie polecałbym tę metodę wszystkim, którzy pracują w obszarze pomocowym oraz w edukacji z dziećmi i młodzieżą. A poza tym każdemu, kto nie posiada przeciwwskazań.



***MK: To znaczy, że bywają sytuacje w których TRE® jest niewskazane?***

PP: Oczywiście, są takie sytuacje. Dotyczą szczególnie momentów, kiedy klient nie miał wcześniej doświadczenia korzystania z TRE®, chce rozpocząć naukę, choć na przykład niedawno przeszedł operację, wspomaga się farmakologicznie środkami przeciwbólowymi albo innymi lekami zaburzającymi lub ograniczającymi świadomość. Zaburzenia pracy serca, ciśnienia krwi, padaczka, hipo- i hiperglikemia również stanowią przeciwwskazania. Ukierunkowanie metody TRE® na wzmacnianie kontaktu z własnym ciałem wymaga udziału świadomości osoby ćwiczącej. Z tego powodu providerzy, czyli osoby prowadzące sesje TRE®, weryfikują podczas rozmowy z klientem określone informacje o jego kondycji zdrowotnej, a niekiedy też proszą o uzyskanie zgody od specjalisty, z którym klient współpracuje tj. lekarza, fizjoterapeuty, psychoterapeuty. Cięża jest czasem, kiedy należy zachować szczególną uważność, dlatego w tym okresie nauka TRE® jest przeciwwskazaniem. Co innego, kiedy kobieta korzystała z TRE® wcześniej. Wtedy uruchamianie wibracji może być dla niej naturalnym wsparciem w tym wyjątkowym czasie.

***MK: TRE® nie jest terapią, a prowadzący nie są psychoterapeutami. Kim więc są?***

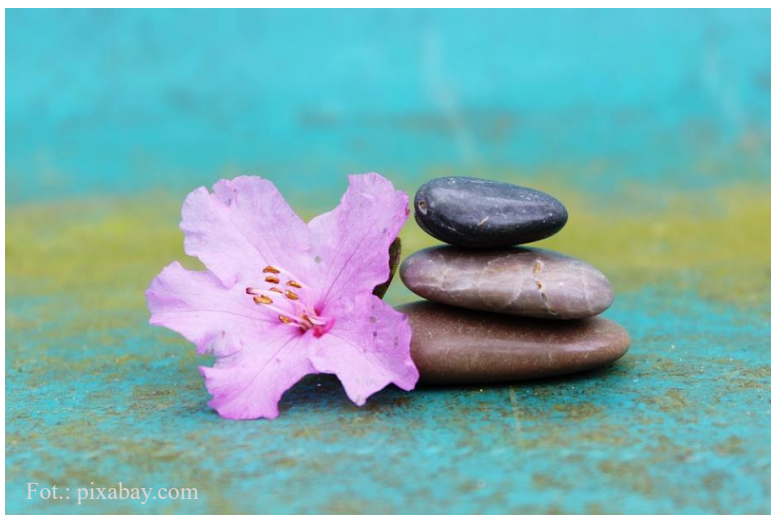
PP: Prowadzącego sesję TRE® nazywa się providerem. Jest to termin przyjęty również w Polsce i na potrzeby TRE® nie jest tłumaczony. Językowa kalka nie jest zbyt trafna. Moim zdaniem „provider” dobrze oddaje charakter pracy w metodzie służącej pogłębieniu kontaktu poprzez ciało, nie zaś jego wytrenowaniu, co może kojarzyć się z rolą trenera. Provider nie zajmuje się interpretacją doświadczeń klienta, natomiast zapewnia mu bezpieczne warunki do nawiązania dialogu z własną cielesnością. Warunki, w których to klient ma możliwość odkrycia i zaciekawienia się jakością i różnorodnością sygnałów płynących przez jego ciało. Wymiar analizy tych doświadczeń klient może z kolei wnieść na swoją psychoterapię lub do kontaktu z innym specjalistą.

Zdarza się zresztą, że to właśnie psychoterapeuci różnych nurtów sugerują swoim klientom włączenie TRE® jako metody wspierającej lub/i uzupełniającej proces terapeutyczny. Dodam jeszcze, że wśród providerów spotkać można psychoterapeutów, fizjoterapeutów, pedagogów i wiele, wiele innych osób o różnych specjalizacjach. Certyfikowani providerzy przeszli własny proces szkolenia oraz tok pracy indywidualnej i grupowej w superwizji. Warto zapytać swojego providera o certyfikat, gdyż, niestety, zdarza się od czasu do czasu, że niektórzy wykorzystują popularność metody w sposób nieuprawniony i zagrażający klientom.

***MK: Od czego najlepiej zacząć, jeśli chcielibyśmy spróbować ćwiczeń TRE®?***

PP: Jeśli chodzi o „spróbowanie”, dobrym sposobem na poznanie metody może być udział w sesji indywidualnej lub grupowej. W Internecie dostępne są informacje na temat TRE®, w tym wywiady z twórcą metody doktorem Davidem Bercelem czy fragmenty polskich programów telewizyjnych z udziałem providerów przybliżających widzom metodę. Moim zdaniem jest to jednak nieporównywalne z własnym doświadczeniem w ćwiczeniu TRE®. Providerów działających w naszym kraju polecam szukać na stronie [tre-polska.pl](http://tre-polska.pl). Tam można dowiedzieć się o nich znacznie więcej, uzyskać dane kontaktowe. Co istotne, są to osoby, co do których można mieć pewność, że uzyskały certyfikat providera. Dodatkowo, podane są informacje, kto z nas korzysta z superwizji.

***MK: Jakie trudności możemy napotkać podczas pierwszych zajęć? Ile spotkań potrzeba, by zorientować się czy to dla mnie?***



PP: Sądzę, że tym, co może stanowić trudność, jest ukierunkowanie celu swojej pracy przez klienta na szybkie „przepracowanie” konkretnego problemu. Takie założenie może okazać się ślepią uliczką, za sprawą chęci kontrolowania procesu przez umysł. W TRE® uczyliśmy się, że nawet niepozorne doznanie może być kluczowym, że ruch w ciele to coś więcej niż samo poruszanie ciałem zauważalne gołym okiem. Ponieważ każdy z nas jest tak niepowtarzalny, jak niepowtarzalny

jest nasz sposób reakcji na to samo zdarzenie, nie mam jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Może to być jedna sesja. Może potrzeba będzie kilku, kilkunastu?

***MK: Czy istnieją charakterystyczne wrażenia, odczucia, uwalniające się podczas ćwiczeń lub po ich zakończeniu, których można się spodziewać?***

PP: Generalnie odczucia mogą dotyczyć wszelkiego ruchu ciała. Mogą płynąć z najdrobniejszych obszarów, jak i całości. Doświadczenia klientów są przy tym tak osobliwe i wyjątkowe, że trudno mi mówić o jakiejś ogólnej charakterystyce dotyczącej spodziewanych wrażeń podczas ćwiczeń czy tuż po zakończeniu sesji. Natomiast w kwestii potencjalnych efektów, jakie daje praktykowanie TRE®, klienci mówią o poczuciu rozluźnienia, ożywienia, doznaniu ulgi, bywają zadowoleni, że dopuścili, wyrazili jakąś emocję, czasem ktoś jest poruszony wglądem w siebie.



***MK: Zajęcia odbywają się indywidualnie lub grupowo. Od czego to zależy?***

**PP:** To dwie możliwości różnicowania i poszerzania swojego procesu dla klienta. Na sesji indywidualnej komunikacja zachodzi między dwiema osobami, dwoma systemami nerwowymi, które oddziałują na siebie – klienta i providera. Na sesji grupowej w takim niewerbalnym dialogu uczestniczą wszyscy obecni. To stwarza warunki do zdobywania informacji na temat osobistego przeżywania kontaktu z samym sobą oraz z providerem lub dodatkowo z innymi uczestnikami. Warunki te odpowiadają sytuacjom życia codziennego, w których funkcjonujemy. Dzięki temu stanowią okazję do odkrywania osobistych wzorców inicjowania, utrzymywania lub unikania kontaktu, a co za tym idzie przeżywania określonych stanów emocjonalnych, które korespondują z napięciem, ruchem lub bezruchem w ciele. Warto pamiętać, że obok sesji indywidualnych i grupowych, jest jeszcze trzecia możliwość, będąca konsekwencją jednej lub dwóch poprzednich, czyli korzystanie z umiejętności autoregulacji napięcia za sprawą ćwiczeń TRE® w życiu codziennym, poza salą ćwiczeń.

***MK: Nowe metody często budzą zrozumiałe obawy i ostrożność. Jak można przekonać, że TRE® jest bezpieczne i profesjonalne?***

**PP:** Dr David Bercei, twórca metody, przez wiele lat mieszkał w krajach Bliskiego Wschodu i Afryki, gdzie wdrażał programy pomocy humanitarnej dla ludności doświadczającej skrajnego stresu m.in. z powodów konfliktów zbrojnych, klęsk żywiołowych. Pracował ze służbami mundurowymi (wojskiem, policją, strażą pożarną), a także pracownikami służby zdrowia, edukacji, również z weteranami wojennymi. Dziś TRE® dostępne jest na świecie w ponad 60 krajach. W Brazylii włączone zostało do narodowego programu zdrowia. Szczegółowe informacje na temat badań, w tym korelacji stosowania metody po określonych zdarzeniach, w grupach zawodowych, przy schorzeniach, znaleźć można na stronie [traumaprevention.com](http://traumaprevention.com). Co do bezpieczeństwa i profesjonalizmu zastosowania metody - świadczą o tym certyfikowani TRE® providerzy, których status zweryfikować można na wspomnianej stronie [traumaprevention.com](http://traumaprevention.com) oraz [tre-polska.pl](http://tre-polska.pl).



***MK: Co sprawiło, że zainteresował się pan pracą z ciałem oraz metodą TRE®?***

**PP:** Po studiach pedagogicznych podjąłem pracę jako trener warsztatów profilaktyczno-wychowawczych opartych na metodzie psychodramy. Uczestniczyłem również w Studium Terapii przez Sztukę, gdzie zajęcia w przeważającej części prowadziły osoby związane z teatrem, pracą przez ciało. Łącząc oba doświadczenia, zacząłem uświadamiać sobie znaczenie własnej ekspresji lub jej braku w kontekście oddziaływania na otoczenie. Ożywiałem się w takich eksperymentach, czerpałem z nich przyjemność i satysfakcję. Tuż po zakończeniu szkoły wziąłem udział w weekendowych warsztatach TRE®, które prowadziła Elżbieta Pakoca, nauczycielka TRE®. Prawdę mówiąc, nie do końca wiedziałem, co kryje się za tą nazwą i czego spodziewać się po ćwiczeniach. Kierowałem się wówczas ciekawością. Na warsztatach doświadczyłem wrażeń cielesnych, których nie potrafiłem wówczas opisać słowami. W efekcie czego, zdumiony i zaintrygowany, zdecydowałem się włączyć TRE® do życia codziennego praktykując przez kolejne miesiące.

Następnie biorąc udział w szkoleniu certyfikacyjnym, superwizjach, włączając terapię własną, odkryłem, że nie każde z tych odczuć było zupełnie nowym. Niektóre z nich opowiadały mi dawno zapomnianą historię o mnie samym. Poprzez TRE® nauczyłem się i wciąż uczę odczytywać język własnego ciała.

***MK: Kto może zostać providerem? Co warto doradzić osobom rozważającym nauczenie się tej metody nie tylko dla siebie, ale także by pomagać innym?***

PP: Sądzę, że na to pytanie szczegółowo odpowiedzą nauczyciele TRE®. Ze swojej strony dodam, że na pewno nie wystarczy sam udział w szkoleniu. W TRE® proces certyfikacji jest ścieżką indywidualną i wymagającą, dzięki temu jest świetną okazją do poznania siebie samego. Jednych to może pociągać, innych odrzucać. Moim zdaniem, to kluczowa sprawa w TRE® dlatego, jeśli ktoś chce sięgnąć po metodę by pomagać innym, warto by najpierw pomógł sobie. Rozpoznanie skąd pochodzi chęć pomagania innym może być bardzo wartościowym zasobem w pracy z klientami, którzy wybrali dla siebie ćwiczenia TRE®.

***MK: Bardzo dziękuję za podzielną się wiedzą i doświadczeniem.***

(-) *Maria Kurek*

***Maria Kurek*** – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWaw](https://www.facebook.com/SPRWaw)