

TRE

**HERSTELLEN VAN
STRESS EN TRAUMA
KAN JE LICHAAM
ZÉLF!**

'Ik ben fan.'

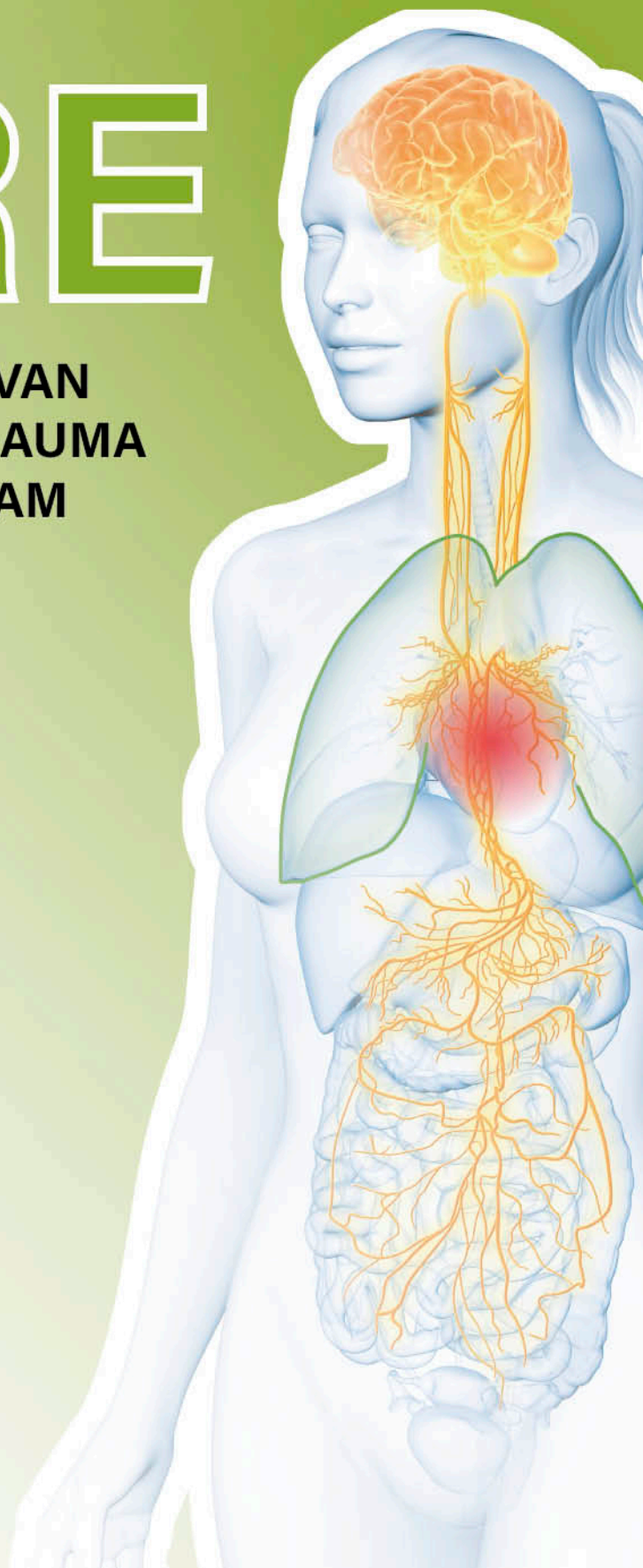
Luc Swinnen

***'Dit boek sluit perfect
aan op deze tijd.'***

David Bercei



marc doornik



TRE

HERSTELLEN VAN STRESS EN TRAUMA KAN JE LICHAAM ZÉLF!

TRE, Tension and Trauma Releasing Exercises

Dit boek is een reis van inzichten naar zelf-analyse tot aan oplossingen. Uitgelegd aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke inzichten; de polyvagaaltheorie.

Colofon

TRE, herstellen van stress en trauma kan het lichaam zelf.

© Auteur Marc Doomernik

Copyright © Uitgeverij: MarcDoomernik

Adres uitgeverij: Ploegweg 9, 5232 BR Den Bosch

Contact: Marc Doomernik, Petra Smulders

Vormgeving en lay-out: Jack van Elten, Studio van Elten, Gemert

Redactie: Lili de Ridder

Foto auteur: Gaby Devaney

Fotografie en illustraties:

Shutterstock, Marc Doomernik, Jack van Elten, Maartje Kunen en Tamara Kolevski

Druk: Leesterheide Grafisch

Eerste druk december 2024

ISBN: 9789083495804 en NUR-code: 892

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Behalve in het geval van korte aanhalingen gebuikt in beschouwende artikelen of recensies, uiteraard met vermelding van de bron.

De auteur heeft zijn best gedaan om alle rechthebbenden te achterhalen en te vermelden. Wanneer iemand meent dat een bepaalde vermelding onjuist is of wanneer iemand meent enig recht te kunnen doen gelden, dan verzoek ik u dit te melden aan mij.

Hoewel aan de samenstelling van deze uitgave de grootst mogelijke zorg is besteed, kan de uitgever niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele fouten, noch kunnen aan de inhoud rechten worden ontleend.

Voorwoord door David Berceli

Tegenwoordig zijn er talloze manieren en methodes om met stress om te gaan. Prachtig en ook nuttig. Maar ik ben ervan overtuigd dat TRE een hele makkelijke, adequate en goed onderbouwde methode is waarmee je fysieke, emotionele en mentale stress zelf kunt verlichten, maar zeker ook kunt voorkomen.

Daarom ben ik heel blij dat er nu een Nederlands boek is geschreven over TRE. Het is altijd geweldig om boeken over TRE in meerdere talen te zien. Naarmate meer mensen baat hebben bij TRE en inzien hoe belangrijk het is om het naar een breder publiek te brengen, beginnen meer mensen erover te schrijven vanuit hun persoonlijke en professionele perspectief.

In dit boek neemt Marc je mee op reis. Hij begint met je inzicht te geven in hoe stress en trauma ontstaat en wat hun impact is op je hersenen, je zenuwstelsel en je lichaam. Vervolgens laat hij je op zelfonderzoek gaan: In welke mate heb ikzélf last van spanning, stress of trauma? Uiteraard draagt hij ook oplossingen aan om deze (over)activatie te verminderen en/of op te lossen.

Een van de doelen van dit boek is om het huidige verhaal te ontcrachten dat lichaamstrillingen op de een of andere manier slecht, verkeerd of disfunctioneel zijn. Marc laat je begrijpen hoe stress, spanning en trauma het lichaam beïnvloeden, maar vooral hoe het natuurlijke tremormechanisme van het lichaam een genetische codering is om de natuurlijke pulsatie van het menselijk organisme te herstellen, zodat we de zelfregulerende wezens kunnen worden die we werkelijk zijn.

Dit boek beperkt zich niet alleen tot de oefeningen en principes van TRE, maar geeft je ook inzicht in het feit dat stress zich vaak heel onbewust ophoopt in ons lichaam, met alle gevolgen van dien.

Alle zoogdieren hebben een ingenieus ingebouwd systeem dat zeer behulpzaam is bij het overleven. Ze hebben een natuurlijk herstelmechanisme om spanningen na een overweldigende gebeurtenis automatisch van zich af te schudden. Ze hoeven er niet over na te denken, het gebeurt gewoon. Wij hebben dit vermogen ook, bij ons werkt het op dezelfde manier. Je kunt het beschouwen als onze zoogdierenerfenis. Het grote verschil is echter dat we een ego (cognitief brein) hebben dat ons ervan weerhoudt om dit tremormechanisme automatisch, spontaan, te activeren op de momenten dat we het nodig hebben. Dit ondermijnt ons natuurlijke instinctieve zelfregulerende vermogen. Dit belemmert het menselijk organisme om stress los te laten

als gevolg van fysieke pijn, spanning, mentale angst, gevoelloosheid of overactivatie. Dit alles bij elkaar kan het normaal dagelijks functioneren moeilijker maken dan het zou moeten zijn.

In de huidige maatschappij en de tijd waarin we leven, is het belangrijk dat we ons 'natuurlijke zelfregulerende systeem' weer op orde krijgen. We hebben het tot onze beschikking. Trillen is een genetisch gecodeerd mechanisme in het menselijk organisme. Zonder de activering van dit mechanisme, dat essentieel is voor ons herstelsysteem, kan ons lichaam niet meer optimaal functioneren. Op dit moment wordt er in de maatschappij veel van ons verwacht en gevraagd, waardoor onze cortex voortdurend sterk geactiveerd is. Hierdoor is er vaak weinig tijd om stil te staan bij wat we voelen of wat we nodig hebben om weer te ontspannen. Het resultaat is overstimulatie (overactivatie) en minder effectief functioneren.

TRE is een natuurlijke methode in het menselijk lichaam. Het is geen verzonnen methode of techniek. Het is gewoon een deel van onze natuur. Het primaire doel is om het lichaam/geest-organisme te helpen een natuurlijke staat van ontspanning te bereiken na stressvolle gebeurtenissen. We kunnen dit op een natuurlijke manier doen. Simpelweg door de tremors te activeren en daarmee bestaande spanning en stress te ontladen die mogelijk het gevolg zijn van traumatische ervaringen. Op deze manier kunnen we het lichaam helpen om het los te laten en uit ons lichaam te laten vloeien. Hiermee stimuleren we de pulsatie van het lichaam, waardoor het lichaam weer in beweging komt. Dit maakt de fysieke structuur op een natuurlijke manier los en laat emotionele en/of mentale spanning los.

Met de inzichten van Stephen Porges' polyvagaaltheorie begrijp je nog beter waarom TRE zo'n mooie methode is om stress te verminderen. De hoofdstukken over ons zenuwstelsel, neuroceptie en (co-)regulatie maken duidelijk hoe ons zenuwstelsel reageert op 'prikkelers' en hoe we eenvoudig kunnen voorkomen dat stress zich opbouwt. TRE stelt je niet alleen in staat om stress te ontladen, maar voorkomt vaak ook dat je overmatige stress opbouwt. Als je eenmaal begrijpt hoe het werkt en hoe je de spanning op de juiste en veilige manier kunt reguleren, heb je een enorme gereedschapskist tot je beschikking voor het leven. Mooi dat Marc juist ook aandacht besteedt aan het voorkomen van stress.

Ik ben dan ook blij dat een andere TRE Trainer het initiatief neemt om dit proces uit te leggen en te demonstreren en zo de lezer een persoonlijk en professioneel inzicht te bieden dat nodig is om TRE op een verantwoorde en effectieve manier toe te passen. Kortom, dit is een boek dat niet alleen een bron van kennis is, maar je ook een spiegel

voorhoudt. Een boek dat perfect past in deze tijd, waarin we constant gebombardeerd worden door prikkels, een tijd waarin ons zenuwstelsel constant 'aan' staat, waarin het moeilijk is om een balans te vinden.

Na het lezen van dit boek kun je een weloverwogen keuze maken om thuis zelfstandig TRE te gaan doen. Als je echter weet dat je ernstige stress of trauma's ervaart, of als je ernstige gezondheidsproblemen hebt, is het aan te raden om een gecertificeerde TRE-Provider te zoeken. Deze kan je helpen, begeleiden en inzichten geven om in dit proces veiligheid en comfort te ervaren, want zonder deze voorwaarden zal een lichamelijke 'tril' ervaring niet helpend zijn. Het kan ook heel nuttig zijn om TRE in een groep te ervaren. Dit is een geweldige manier om te oefenen met reguleren. Om te leren meer op jezelf te vertrouwen en te aarden en tegelijkertijd meer contact te maken met anderen. Onze ervaring is ook dat veel mensen een diepere ontlading of ontspanning ervaren tijdens 1-op-1 begeleiding of in een TRE groep dan wanneer ze dit alleen thuis doen. Als coregulerende soort resoneren en verbinden onze zenuwstelsels op een onzichtbare manier. Hoe dan ook, welke TRE-vorm je ook kiest, ik hoop dat je veel aan de kennis, inzichten en alle praktische voorbeelden in dit boek zult hebben.

Dank je wel Marc voor het helpen vergroten van de bekendheid van TRE. Niet alleen nu met dit boek, maar ook jaren geleden door het oprichten van de stichting [www. TRE-Nederland.nl](http://www.TRE-Nederland.nl). Je hebt TRE in Nederland een professioneler karakter gegeven. Het is geweldig dat er een platform is waar alle Nederlandse TRE Providers samen kunnen komen om samen professioneel verder te groeien en waar mensen een TRE Provider bij hen in de buurt kunnen vinden.

Met respect en dankbaarheid,

Dr. David Bercei



Voorwoord door Luc Swinnen

Hallo Marc, het was een plezier dit boek door te nemen.

Het is echt goed geschreven en ben fan geworden. Ik heb de tijd genomen om het te lezen en vind dat het professioneel oogt en duidelijk, helder, op een gestructureerde manier, de materie beschrijft.

Hieronder een welgemeend voorwoord voor je mooie boek!

In een wereld waarin stress en trauma helaas alledaagse metgezellen zijn geworden, hebben we een dringende behoefte aan methoden die ons kunnen helpen om het lichaam te bevrijden van de opgebouwde spanning en pijn.



© Dieter Telemans

Dit boek geeft eerst een duidelijke en praktische beschrijving van stress en de gevolgen van spanning en stress. En dan krijgen we een goede en duidelijke beschrijving van David Berceli's Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE). Dit door de lens van de polyvagaaltheorie bekeken. De techniek van Berceli en de "zeven oefeningen" bieden een baanbrekende benadering om stress en spanning aan te pakken.

In het boek worden deze technieken op een behapbare, vlotte en toegankelijke manier beschreven. En gelukkig ook de randvoorwaarden, zodat we deze technieken veilig kunnen toepassen. Dat is een grote meerwaarde. Want zonder die informatie kunnen we niet aan de slag.

Maar Marc gaat een stap verder, waarmee hij TRE naar een ander niveau tilt. Hij geeft juist ook veel inzicht en tools om stress (opbouw) te voorkomen. Daarmee is TRE niet alleen meer een methode om stress te ontladen, maar juist ook om spanningsopbouw te voorkomen. Hij benadrukt vooral ook het belang van veiligheid en het tijdig reguleren tijdens een TRE-sessie. Zijn stelling '*TRE gaat voor 80% over reguleren en maar 20% over trillen*' vind ik passend. Zeker gezien vanuit de polyvagaaltheorie.

TRE is ontwikkeld met de eenvoudige vooronderstelling dat ons lichaam in staat is zichzelf te helen door spanning los te laten. Dit kan een grote aanvulling zijn voor de aanpak van stress. Door middel van specifieke, milde oefeningen kan het lichaam diepgewortelde spanning die door trauma of chronische stress is ontstaan, losmaken. Dit proces vindt zijn basis in de fysiologie van ons zenuwstelsel. En het is hier waar TRE een fascinerende verbinding vindt met de polyvagaaltheorie van Dr. Stephen Porges en met de moderne visie op stress.

De polyvagaaltheorie biedt ons een nieuw inzicht in de werking van ons autonome zenuwstelsel. Het helpt ons te begrijpen hoe ons zenuwstelsel reageert op prikkels die wijzen op gevaar of glimmers die veiligheid betekenen. We zien hoe deze reacties ons vermogen om te herstellen beïnvloeden. De polyvagaaltheorie werpt een nieuw licht op de manier hoe stress en trauma ons functioneren en welzijn beïnvloeden.

De oefeningen van Berceli en de polyvagaaltheorie vullen elkaar op een prachtige manier aan. Waar de polyvagaaltheorie inzicht biedt in het 'waarom' van onze reacties op trauma en stress, biedt TRE een concreet antwoord op het 'hoe'. Hoe we deze opgeslagen spanning kunnen loslaten. Zo kunnen we ons zenuwstelsel reguleren.

Het unieke van dit boek is dat Marc beide theorieën beschrijft en de samenhang onderzoekt.

Het is mijn overtuiging dat de inzichten en methoden die in dit werk worden gedeeld, een waardevolle bijdrage leveren aan zowel individueel als collectief herstel.

Ik nodig je uit om met een open geest en hart doorheen dit boek te gaan. Laat je inspireren door de wijsheid die het belichaamt. Ontdek ook hoe de oefeningen van Berceli en de polyvagaaltheorie je kunnen helpen om spanning los te laten en een dieper gevoel van rust, veerkracht en wijsheid te vinden. De auteur heeft er zorg voor gedragen dat je werkelijk van inzicht naar oplossing kunt reizen.

Met warme groet,

Luc Swinnen

Vlaamse auteur en internationaal spreker over stress en veerkracht en de polyvagaaltheorie.

Inhoud

Voorwoord door David Berceci	3
Voorwoord door Luc Swinnen	7
Inleiding	13
Wat kun je verwachten?	14
TRE	14
Hoe is dit boek opgebouwd?	16
Tot slot...	17
Deel I:	
TRE en de bronnen van stress of trauma	19
1. Wat is TRE?	21
1.1 Ontladen en loslaten door spieractivatie	21
1.2 Stress en overactivatie	22
1.3 Waar kun je overactivatie aan herkennen?	22
1.4 Je eigen herstelmechanisme	23
1.5 3 basisvoorwaarden om te ontladen	24
1.6 Hoe ziet een TRE-sessie er op hoofdlijnen uit?	25
1.7 TRE: voordelen en randvoorwaarden	29
1.8 Zo ben ik nou eenmaal	36
2. Spanning, stress en soorten trauma's	39
2.1 Ik? Stress?	39
2.2 Wat is spanning, stress?	41
2.3 Tikjes op de neus	43
2.4 Wat is trauma?	46
2.5 Wanneer is het spanning, stress of trauma?	47
2.6 Vele soorten trauma's	49
2.7 Gevolgen van trauma	60
2.8 Neergang of groei door trauma?	61
2.9 TRE in relatie tot (onbewust) trauma	63
3. Ontstaan en werking van emoties	67
3.1 Directe en indirecte emoties	67
3.2 Een verbod of afwijzing creëert indirecte emoties	71
3.3 Stoppen met voelen en de 12 basisbehoeften	75
3.4 De basisbehoeften	76
3.5 De 12 basisbehoeften	77
3.6 TRE in relatie tot emoties	80

4.	Hechting en gevolgen van hechtingsproblematiek	83
4.1	Wat betekent hechting?	84
4.2	Verschillende vormen van hechtingsproblemen	85
4.3	Oefeningen en voorbeelden van hechtingspatronen en -dynamieken	89
4.4	TRE en intra- en interpersoonlijke relatie	97
4.5	TRE in relatie tot uitingsvormen bij hechtingsproblematiek	103
5.	De (samen)werking van ons brein, zenuwstelsel en zintuigen	109
5.1	Onze reacties op prikkels	109
5.2	Uitleg zenuwstelsel	110
5.3	De werking van ons brein	116
5.4	Kortsluiting in het brein	119
5.5	TRE in relatie tot een (over-)geactiveerd zenuwstelsel	127
6.	Zelfonderzoek: heb ik last van spanning, stress of trauma?	129
6.1	Gevolgen jeugdtrauma	129
6.2	ACE studie en zelfonderzoek	131
6.3	ACE onderzoek in Nederland & zorgverzekeraars	135
6.4	Checklist klachten	135
6.5	TRE in relatie tot dit zelfonderzoek	137

Deel II: De 3 pijlers van de polyvagaaltheorie als basis voor TRE 139

7.	Inleiding: polyvagaaltheorie als opstap tot TRE	141
8.	Autonome hiërarchie overlevingsmechanismen (Pijler 1)	145
8.1	Hiërarchie overlevingsmechanismen	147
8.2	Belang van ons gezicht bij sociale betrokkenheid	148
8.3	Evolutie van het autonome zenuwstelsel en de 2-vertakkingen van de nervus vagus	154
8.4	De voorkeursvolgorde van reageren lukt (lang) niet altijd	157
8.5	De 4 over- Leef -mechanismen in schema	159
8.6	Ontstaan van schuld en schaamte (na overactivatie)	170
8.7	Neuroplasticiteit	173
8.8	TRE in relatie tot de hiërarchie van ons zenuwstelsel	175
9.	Neuroceptie (Pijler 2)	181
9.1	Waar staat neuroceptie voor?	183
9.2	Een blinde vlek m.b.t. neuroceptie	189

	13.2 De beweging van het ademhalingsdiafragma	289
	13.3 Verkeerd ademen en de angstgordel	290
	13.4 Weerstand bij ademen	292
	13.5 De juiste versnelling bij ademen	294
	13.6 Tips voor een beter adempatroon?	297
	13.7 TRE in relatie tot adempatronen	301
Deel IV:	TRE in de praktijk: voorbereiding en de TRE oefeningen	305
	14. Voordat je met de TRE-oefeningen begint...	307
	15. TRE – De oefeningen	317
Deel V:	En dan nog dit...	333
	16. Open brief aan de samenleving	335
	17. Bezorgdheid versus zorgvuldigheid bij TRE	341
	18. Zwarte bladzijde voor TRE	345
	19. Waarom bestaat er eigenlijk een opleiding voor TRE?	347
	19.1 David Berceli; waarom bestaat er een opleiding voor TRE?	348
	20. Veel gestelde vragen over TRE	353
	Dankwoord	375
	Bijlagen	377
	Bijlage 1: Checklist klachten en problemen	379
	Bijlage 2: Ben jij een goede (co-)regulator?	383
	Bijlage 3: Voorbeeld ingevuld activatieschema	389
	Noten	391

Inleiding

Laat ik maar meteen met de deur in huis vallen en het goede nieuws brengen: Spanning, stress in ons lichaam en de onrust in ons hoofd kunnen we zélf heel eenvoudig, snel en effectief verminderen. Fysieke, emotionele en mentale gevolgen van opgelopen trauma kunnen we eveneens zelf drastisch reduceren. En dat ook nog op een natuurlijke lichaamseigen manier.

Waarom doen we dat dan niet?

Het antwoord is even eenvoudig als frustrerend: omdat we niet weten dát we dit kunnen.

We hebben, net als zoogdieren, het natuurlijke vermogen om zelf stress te ontladen op een fysieke manier. Het ligt voor het grijpen, maar we zien het alleen niet.

Met dit boek wil ik je weer in contact brengen met dat herstellvermogen dat je nog steeds hebt. Door te laten zien dát het er is, wat het doet en hoe je het weer 'als vanzelf' kunt aanspreken.

Om dat te bereiken is het echter nodig eerst een flinke duik te nemen in het fenomeen stress. Wat is stress, hoe ontstaat trauma? Wat doet het met je – fysiek en mentaal – hoe bouwt het zich op en met welke gevolgen? Het is de noodzakelijke opstap om te begrijpen hoe je jouw eigen balans en herstel hierin kunt hervinden.

Ons lichaam heeft eenvoudige oplossingen om minder stress op te bouwen, waardoor je bijvoorbeeld ook lichamelijk ongemak voorkomt. Wie kent bijvoorbeeld geen spanningshoofdpijn of schouders die vastzitten na een enerverende of stressvolle dag? Of buikpijn voorafgaand aan een examen? Allemaal niet nodig! Daarnaast heeft het lichaam een eigen ingebouwd natuurlijk herstelsysteem om zelfstandig spanning, stress, emoties en beperkende gedachten te kunnen verminderen of los te laten. Hoe dan? Dit komt ook allemaal aan bod.

Je hebt het allemaal al in huis: het vermogen om de huidige gevolgen van stress te verminderen én de mogelijkheid om in de toekomst minder stress op te bouwen. Twee vliegen in één klap dus.

Wanneer is dit boek interessant voor jou?

Een heel korte checklist om erachter te komen of dit boek interessant voor je is:

- Ervaar je regelmatig stress of spanning?
- Heb je last van de gevolgen van opgelopen trauma?
- Zitten je emoties (soms) in de weg?
- Heb je last van diverse lichamelijke klachten?
- Zitten zorgen of negatieve gedachten je vaak in de weg?
- Krijg je het idee dat 'erover praten' onvoldoende helpt of heeft geholpen?
- Wil je meer (nacht)rust, plezier, energie en veerkracht?
- Ben je professioneel geïnteresseerd in TRE, maar wil je er eerst nog wat meer over weten?

Een of meer vragen met 'JA' beantwoord? Dan is het lezen van dit boek zeer zeker de moeite van het proberen waard!

Wat kun je verwachten?

- Inzicht hoe spanning, stress, emoties en negatieve gedachten ontstaan.
- Bewustwording dat je meer spanning en stress opgeslagen hebt in je lichaam dan je denkt.
- Handvatten hoe je kunt voorkomen dat je in de toekomst stress opbouwt. Dit noem ik 'leren reguleren'.
- Een methode om zelfstandig en eenvoudig je huidige stress, je lichamelijke pijn en spanning, je emoties en niet functionele gedachten te verminderen of zelfs grotendeels op te lossen. Dit noem ik 'ontladen'. De methode is TRE.

TRE

De methode die als rode draad door dit boek loopt heet TRE. Dit staat voor *Tension and Trauma Releasing Exercises*. De methode is ontwikkeld door David Berzeli en in de loop der jaren verder uitgewerkt en verfijnd.

Het is de methode die je weer zicht biedt op en in contact brengt met de mogelijkheden die je allemaal al zelf in je hebt, maar die je weer moet leren kennen en gebruiken. Het is als een goed werkende fiets waarvan je vergeten bent dat deze achterin je schuurtje staat. Je hoeft hem alleen maar tevoorschijn te halen. Fietsen verleer je niet gauw en ik laat je – aan de hand van TRE – zien hoe de versnellingen, de remmen en de derailleur ook alweer werken. Ook geef ik je weer even de handvatten over hoe je kunt schakelen naar een meer comfortabele versnelling. Was jij

misschien vroeger wel een kind dat altijd riep: “zelluf doen!” Even heel eerlijk: soms was het toch helemaal zo akelig niet dat iemand een eindje meeholde, met een hand in je rug of nekje, zodat je nét wat meer evenwicht hield? Toch?

Ook al kun je en wil je het ‘zelluf’, ik wil je tóch graag een duwtje in de rug geven. Om het je makkelijker te maken en je te laten begrijpen en ervaren waar TRE nu werkelijk over gaat. Aan de slag gaan met je spanning of stress heeft ook alles te maken met het jezelf gunnen. Met hulp durven vragen en dit ook te ontvangen. Ook dat is een vorm van ‘loslaten’. Van lief voor jezelf zijn. Gun jij jezelf dit?

Zoals al gezegd, met dit boek bied ik je een methode aan, TRE, om huidige stress los te kunnen laten (ontladen) en om in de toekomst minder stress op te bouwen (zelf-regulatie). Een methode die je weer in contact brengt met je zelfontladend/ontspannend vermogen. Waar je ook bent, je hebt het altijd bij je. Je hoeft namelijk niet altijd te liggen op de vloer voor TRE. Je kunt het ook staand of zittend doen. Misschien levert het idee dat je nu dit hele boek zou moeten lezen al spanning of weerstand op. Nou, je mag het van mij ook gewoon direct gaan doen. In dat geval, voordat je begint, heb ik dan toch zomaar wat vragen voor je:

- Weet je dat je stress en zelfs trauma heel onbewust op kunt lopen?
- Weet je hoe je eenvoudig stressopbouw kunt voorkomen?
- Weet je precies waaraan je symptomen van stress kunt herkennen?
- Wanneer je veelal onbewust stress en trauma oploopt, weet je dan ook in welke mate je hier nu zelf last van hebt?
- Weet je wat de juiste ontladende tremors zijn en wat de verkeerde tremors zijn die niks opleveren of zelfs extra schade toebrengen?
- Weet je waaraan je over-activatie kunt herkennen en wanneer je af moet remmen of stoppen?

Mogelijk heb je al eens gehoord van TRE, video’s bekeken op internet en het zelfs ook zelf al uitgeprobeerd.

- Maar weet je ook zeker dat je de oefeningen goed uitvoert, zodat je daadwerkelijk stress ontlaadt in plaats van dat je extra spanning opbouwt en/of je klachten toenemen?

Wanneer je eerlijk en oprecht naar jezelf bent en moeiteloos en met zekerheid bovenstaande vragen allemaal met ‘JA’ hebt kunnen beantwoorden, dan kun je direct naar

de laatste hoofdstukken van dit boek. De toepassing van TRE. Zo niet, dan raad ik je toch aan om gewoon bij het begin te beginnen. Eerst een beetje bladeren mag ook.

Hoe is dit boek opgebouwd?

De subtitel van het boek is *Van inzicht tot oplossing*. Ik wil je meenemen van het begin tot het eind. Van hoe stress ontstaat en alle gevolgen ervan, naar meer inzicht hoe je stress-signalen kunt herkennen tot aan het oplossen – en ontladen – van stress. Veel mensen willen namelijk weten waarom ze ‘ergens’ last van hebben, anderen willen alleen maar weten ‘hoe kom ik ervan af?!’

Het boek is opgebouwd uit vier (nou ja, vijf) delen.

In het **eerste deel** – hoofdstuk 1 t/m 6 – geef ik je allereerst een beknopt beeld van wat TRE is (en doet). De werkelijke reikwijdte en onderliggende aannames (theorie) van de methode zullen je naarmate je verder bent in het boek steeds duidelijker worden, maar voor het begin volstaat een korte indruk. Vervolgens duiken we achter-eenvolgens in de fenomenen stress, trauma en emoties: wat ze betekenen en wat die met je (kunnen) ‘doen’ in termen van spanningsopbouw. Omdat voor velen van ons de interactie met anderen ook een bron van spanning kan betekenen, besteed ik vervolgens aandacht aan problemen rondom hechting en hechtingsproblematiek. In het voorlaatste hoofdstuk van dit deel geef ik je een indruk van hoe ons brein, zenuwstelsel en zintuigen samenwerken om prikkels te verwerken en wat er eigenlijk ‘gebeurt’ bij spanning en stress. Het vormt een opstap naar wat later veel uitgebreider aan de orde komt. We eindigen dit deel met een zelfonderzoek: hoe sta je er zelf voor wat betreft spanning/stress en (mogelijk eerder opgelopen) trauma?

Het **tweede deel** – hoofdstuk 7 t/m 10 – vormt het stevige theoretische fundament onder TRE en leunt sterk op de drie pijlers van de polyvagaaltheorie van Stephen Porges. Ik neem je in deze hoofdstukken mee in hoe we – vooral neurologisch, dus via ons zenuwstelsel – spanning opbouwen, hoe dit samenhangt met onze (instinctieve) overlevingsmechanismen en onze (onbewuste) waarneming (neuroceptie). Ook laat ik je steeds zien hoe deze theorie zich verhoudt tot TRE. In misschien wel het belangrijkste hoofdstuk uit dit deel laat ik zien hoe (co)regulatie werkt: het je bewust worden van spanningsopbouw (activatie) en hoe daarin (bij) te sturen, ofwel te reguleren.

In het **derde deel** – de hoofdstukken 11 t/m 14 – komt het accent iets meer te liggen op de fysieke/fysiologische aspecten van spanning en de uitingen daarvan. Ik laat je het verschil zien tussen niet-functionele trillingen (tremoren) van het lichaam

en helpende of functionele trillingen, zoals we die bij TRE proberen te initiëren. Niet functionele tremoren? Jazeker, die bestaan! Je kunt heel lekker trillen op de verkeerde manier. Oeps....

Vervolgens kijken we wat de impact van stress is op het bindweefsel en de spieren en we besluiten het deel met de relatie tussen stress en ademen. En uiteraard steeds weer met een bruggetje naar TRE!

Het **vierde deel** – de hoofdstukken 14 t/m 15 – gaat in z'n geheel over de 'praktijk' van TRE. Wat je moet weten voor je de TRE-oefeningen doet, de oefeningen zelf en extra richtlijnen bij de uitvoering (en ontlading).

Het **vijfde deel** – de hoofdstukken 16 t/m 20. Je zou kunnen zeggen dat het **slotdeel** in het teken staat van mijn persoonlijke bevlogenheid en mijn diepe wens om TRE heel breed op de kaart te zetten, omdat het voorkomen en reduceren van oplopende stress een enorme impact op de gezondheid(sbeleving) – én kosten – betekent. Een maatschappelijk belang dus. Daarnaast maak ik me graag hard voor een professionele en zorgvuldige uitvoering van TRE omdat het, zoals je na het lezen van dit boek ongetwijfeld zult zien, geen nieuwe loot aan de stam van 'snelle oplossingen' of 'hippe therapietjes' is, maar – mits goed toegepast – een krachtige en levenslang bruikbare verrijking van je zelfsturend en zelf-helpend vermogen. Als laatste een hoofdstuk met veelgestelde vragen over TRE.

Tot slot...

Ik heb geprobeerd alles wat ik voor dit onderwerp relevant vind op een makkelijk te begrijpen manier te presenteren. Om Johan Cruijff te citeren: *'Je gaat het pas zien als je het doorhebt.'*

Sommige mensen willen kort en makkelijk door hoofdstukken wandelen. Anderen houden van wat meer verdieping. Voor de laatste groep lezers heb ik de verdiepende stof in aparte kaders en/of verwijzingen opgenomen. Ook verwijs ik regelmatig naar relevante literatuur of video's op YouTube kanalen.

Nou, zin in?

Let's go dan!

Veel leesplezier en nieuwe wijsheid toegewenst!

Marc Doomernik

TRE buiten het boek

Ontstaat er nu al een verlangen om zelf een TRE-sessie of TRE workshop te ervaren?

Kijk dan eens op www.TRE-Nederland.nl.

Deze stichting heb ik een paar jaar geleden opgericht en ook voorzitter van geweest. Hier kun je alle gecertificeerde (lees: deskundige) TRE begeleiders vinden bij jou in de buurt.

Woon je in België? Kijk dan eens op: www.tre-belgium.com

Deel I: TRE en de bronnen van stress of trauma

1. Wat is TRE?

TRE staat voor Tension en Trauma Releasing Exercises. Het is een lichaamsgerichte methode om op een natuurlijke manier zelfstandig spanning, zowel dagelijkse als chronische stress uit je lichaam los te laten, te **ontladen**. Daarnaast is het juist ook heel helpend bij het herstellen van de neveneffecten van eerder opgelopen (onbewuste) trauma's. Achteraf, zelfs jaren ná een heftige gebeurtenis, is het lichaam in staat om hiervan te herstellen.

1.1 Ontladen en loslaten door spieractivatie

Dit ontladen (loslaten) doe je door op een milde manier een aantal specifieke lichamelijke oefeningen te doen. Met deze gerichte oefeningen – waarvan je de uitwerking achterin dit boek vindt – activeer je spiergroepen die normaliter ook op momenten van stress automatisch geactiveerd worden.

De reden van het activeren van deze spieren is om uiteindelijk ontladende tremors (trillingen) of andere ontladende sensaties te krijgen. Dit ontspant het lichaam op veel manieren, waardoor fysieke, emotionele en mentale klachten afnemen. Dit klinkt misschien raar en misschien denk je: als mijn -spierspanning onbewust en automatisch al oploopt bij stress, waarom ga ik dit dan opnieuw bewust wéér doen bij TRE?

Nou, dit is een behoorlijk ingewikkeld proces, sterker nog, er is hier nog steeds geen volledige wetenschappelijke verklaring voor, maar een groot deel van de uitleg hierover komt elders in dit boek aan de orde. Waar het in het kort op neerkomt, is dat zoogdieren automatisch herstellen van overweldigende gebeurtenissen en ook allemaal op exact dezelfde manier: via het natuurlijke en automatische ontladings-/herstelmechanisme. Wij mensen (ook een zoogdier), hebben dit herstelmechanisme ook, alleen werkt dit bij ons níét automatisch en vanzelf. Wij moeten ons éérs bewust worden van overmatige stress (activatie) en vervolgens dit herstelproces 'aanzetten' om stress te ontladen.

Dit ontladingsproces zetten wij aan door eerst onze spieren lichtjes te activeren (aanspannen en stretchen) om vervolgens overtollige spierspanning, los te kunnen laten. Om precies de juiste spiertrillingen (tremors) in gang te zetten, moet dit wel op een specifieke manier gebeuren en er moet aan een aantal basisvoorwaarden voldaan zijn. Die komen verderop in dit hoofdstuk aan bod.

1.2 Stress en overactivatie

Het gaat dus om het loslaten of ontladen van stress en spanning. Helaas is stress inmiddels nogal een containerbegrip geworden, dus laten we eens stilstaan bij wat we eigenlijk onder stress verstaan:

Stress is een reactie op een negatieve prikkel (situatie) die een fysieke, emotionele of mentale spanning veroorzaakt.

Wanneer je in een situatie een beetje last hebt van spanning, stress of emoties, dan noemen we dit **activatie**. Er is sprake van prikkeling van je zenuwstelsel. Je ervaart het wel maar je kunt nog steeds redelijk goed functioneren. Wanneer deze toestand echter met je aan de haal gaat en je niet meer goed kunt nadenken of geen normaal gedrag meer kunt vertonen, dan spreken we van **overactivatie**. Dan is er sprake van overprikkeling.

1.3 Waar kun je overactivatie aan herkennen?

In het kort zou ik overactivatie kunnen beschrijven als: je fysiek en/of emotioneel en/of mentaal opgejaagd of overweldigd voelen, waardoor je de grip/controle over je gedrag grotendeels kwijtraakt. De spierspanning in je lichaam neemt toe, je hartslag wordt hoger, je ademt korter en sneller, je temperatuur stijgt waardoor je kunt gaan transpireren, enzovoorts. Emoties schieten van onrust naar boosheid of van onzekerheid naar angst of paniek. Mentaal verval je van logisch kunnen redeneren en weloverwogen communiceren in een onsamenvangende of beledigende waternival. Of juist het tegenovergestelde: je komt niet meer uit je woorden en je klappt dicht. Je kunt ook gaan lachen of je aanvankelijk ontspannen mimiek kan veranderen in fronsen, vurige ogen, gespannen kaken, gebalde vuisten, te heftige bewegingen of juist een gesloten houding.

Bovenstaande 'sensaties' kunnen tijdelijk en kortstondig zijn, maar kunnen ook chronisch worden, waardoor je fysiek vast komt te zitten, pijn kunt ervaren, emotioneel snel overprikkeld bent en mentaal heel veel onrust ervaart. Hier wil je graag van af toch?

Dit is ook het doel van TRE, om je met specifieke oefeningen te helpen ontspannen en/of ontladen. Hiermee krijg je ook de tools om dit uiteindelijk altijd en overal zelfstandig te kunnen, wanneer je dat nodig hebt.

Vaak ervaren mensen het ontladen als erg prettig. Daarmee kan deze positieve ervaring ook verraderlijk worden. Omdat je niet bijtijds stopt of even pauze neemt, maar te lang doorgaat. Je lichaam gaat dit ontladen dan namelijk als te veel, te lang of als

te intensief ervaren. Wanneer de bewegingen en trillingen voor je lichaam doorschieten naar te veel – terwijl jij die nog mentaal als prettig ervaart – dan werkt het juist de andere kant op, wat contraproductief is. In plaats van dat je stress ontlaadt, ben je dan juist extra spanning en stress aan het opbouwen!

Daarom ook is professionele begeleiding belangrijk, zodat er aandacht is voor details die mogelijk ingrijpend kunnen zijn. Tijdens een TRE-sessie kun je overactivatie overigens niet altijd aan de buitenkant waarnemen, terwijl de persoon in kwestie de spanning wel als te veel ervaart. Wanneer een begeleider ervaring heeft en 1) weet wat er kan gebeuren, 2) goed kijkt naar wat het lichaam laat zien, 3) ook luistert naar wat er gezegd wordt, 4) vragen stelt om te weten wat er gebeurt en 5) weten wat een vervolgstap zou moeten zijn, pas dan ervaart de cliënt voldoende veiligheid en vertrouwen om zich open te stellen.

Wanneer we ons in een onprettige situatie begeven voelen we ons (onbewust) niet meer **veilig**. Bij een overactivatie willen we het liefst ergens van weg lopen óf gaan we juist de strijd aan. Dit noemen we **vluchten of vechten**. Wanneer we níet meer in staat zijn te reageren, we zijn als het ware lamgeslagen, dan noemen we dit **bevriezen**. Dit kan zich op verschillende manieren manifesteren, zoals **dissociëren**, **immobilisatie** en **shutdown**. In hoofdstuk 8 ga ik hier wat dieper op in.

De dynamieken van **vechten**, **vluchten** of **bevriezen** noemen we overlevingsmechanismen. Die worden als vanzelf geactiveerd wanneer ons lichaam een situatie als overprikkelend of onveilig ervaart, terwijl we ons daar mentaal vaak niet bewust van zijn.

1.4 Je eigen herstelmechanisme

Het goede nieuws is dat er bij ons, naast de genoemde overlevingsmechanismen, een natuurlijk autonoom herstelmechanisme is ingebouwd. Het functioneert door een complexe samenwerking tussen ons brein, zenuwstelsel en zintuigen, waardoor we zelf kunnen herstellen van opgebouwde stress, spanning en opgelopen trauma. Zoals al eerder gezegd, dit lukt alleen als we ons eerst *bewust* worden van wat het lichaam allemaal als stress ervaart om vervolgens het herstelmechanisme in te zetten.

Voorwaarde om weer in een herstelmodus te komen is dat het lichaam zich wel **veilig** en grotendeels **ontspannen** voelt. Voorwaarde is ook dat het lichaam de controle krijgt, de baas is, over dit herstel. Willen begrijpen en analyseren wat er dan

'precies' gebeurt werkt averechts. In veiligheid de **controle** loslaten dus. Dit is voor sommigen, om wat voor reden dan ook, vaak nog niet zo makkelijk.

En dat is waar het eigenlijk in het leven van alledag nogal eens mis gaat: veel mensen denderen maar door bij stress of na een opgelopen trauma, of ervaren onvoldoende wat er gebeurd is, waardoor het zelfherstellend vermogen onvoldoende de kans krijgt. Hoe spanning en trauma zich dan kunnen gaan vastzetten komt in het volgende hoofdstuk aan de orde. Waar het me hier om gaat, is dat TRE erop gericht is om dit vermogen alsnog aan te spreken, waardoor ontladen en (letterlijk) ontspannen ook na enige tijd nog mogelijk is. (Met als extra goed nieuws dat TRE ook al in een veel eerder stadium – het voorkomen van stress – helpend kan zijn!)

Waar staan die kleurtjes voor?

Dat is de rode draad van het hele boek. Dit leg ik kort uit op bladzijde 42.

Nu al nieuwsgierig?

Kijk alvast maar even dan.

Maar laten we bij het begin beginnen, onderstaande is voor nu belangrijker.

1.5 3 basisvoorwaarden om te ontladen

Ontladen is in de basis heel eenvoudig, alleen heb je je wel aan een aantal voorwaarden te houden. Vergelijkbaar met regels in het verkeer, spelregels bij een teamsport. Doe je dit niet, dan kan het nadelig uitpakken en moet je vervolgens op de blaren zitten.

Nadat je je spieren op milde wijze geactiveerd hebt, kan je lichaam alleen maar ontladen in combinatie met het ervaren van:

1. veiligheid
2. zoveel mogelijk ontspanning in het lichaam
3. met je aandacht in het hier en nu zijn en blijven

Als je ervoor zorgt dat aan deze 3 voorwaarden is voldaan, dan werkt ons zenuwstelsel op een goede manier samen met ons brein en onze zintuigen om spanning los te laten. Dit loslaten is het gevolg van een lichaam dat op een veilige manier in beweging komt. Je moet het op de juiste manier doen om het wonder hiervan te ervaren. Daarom is het ook goed om het in eerste instantie onder professionele begeleiding te doen. Elders in dit boek ga ik ook dieper in op wat er mis kan gaan en wat ik onder echt goede (en professionele) begeleiding versta. De TRE-coach heeft beslist een

verantwoordelijkheid in het veilig begeleiden en reguleren van het hele proces. Ook die rol komt aan de orde.

1.6 Hoe ziet een TRE-sessie er op hoofdlijnen uit?

Wanneer je het proces en de randvoorwaarden begrijpt om TRE succesvol toe te passen, kun je het in principe ook heel goed zelf doen. Sterker nog, dit is ook uiteindelijk wat we willen bereiken. Wanneer je, om wat voor reden dan ook, ervoor kiest om TRE onder begeleiding te doen, bijvoorbeeld omdat je klachten complexer zijn of omdat je graag professioneel begeleid wilt worden, schets ik hier in het kort de essentie van een TRE-sessie. Hiermee krijg je al een beeld van wat je kunt verwachten. Niet uitputtend, want veel komt in de komende hoofdstukken aan de orde: in iedere slotparagraaf vertaal ik dan de theorie naar de TRE-praktijk.

Uitgangspunt: iedere sessie is anders, want iedere cliënt is anders. De methode past zich dus aan de persoon aan, in plaats van dat iedereen op dezelfde manier TRE moet toepassen. Afhankelijk van wat er nodig is, is er bij individuele begeleiding sprake van maatwerk. Los hiervan, op hoofdlijnen en qua randvoorwaarden is TRE doorgaans wel min of meer hetzelfde.

TRE is geen praattherapie

Door via deze methode met je lijf aan de slag te gaan hoef je gelukkig niet (en wellicht voor de zoveelste keer) met een professional over je problemen en pijn te praten. Begrijp me niet verkeerd: 'praattherapie' kan heel helpend zijn, alleen je moet er ook veel bij nadenken, veel je hoofd gebruiken terwijl je lijf bol staat van de spanning. TRE-begeleiding is nooit een langdurig traject, meestal volstaan slechts een paar sessies. Zodra je, met behulp van professionele begeleiding, de spelregels van TRE goed begrijpt en ze ook kunt toepassen, heb je een hersteltool voor je hele leven.

De TRE-oefeningen

De kennismaking en intake bij een eerste sessie is dus altijd heel kort. We willen namelijk zo snel mogelijk lichaamsgericht aan de slag. TRE gaat namelijk over ervaren. Vervolgens zijn er een 7-tal lichamelijke oefeningen die we doorlopen om uiteindelijk het lichaam te kunnen laten ontladen. Dezelfde oefeningen gebruiken we om je lichaamsbewuster te maken:

- Begrijp ik goed wat de bedoeling is van de oefeningen?
- Ervaar ik goed wat er gebeurt in mijn lichaam tijdens de uitvoering van de oefeningen?

- Luister ik naar de signalen van mijn lichaam die aangeven dat ik bijtijds moet stoppen?

We willen immers ons lichaam namelijk mild activeren in plaats van over-activeren. Dit is voor veel mensen best lastig. Je kunt het ontladen namelijk als prettig ervaren, terwijl er diverse lichaamssignalen zijn die wijzen op over-activatie. Dan heb je in je remmen te knijpen dus. Dit noemen we *reguleren*.

Loslaten en ontladen

Afhankelijk van hoe je op deze oefeningen reageert, kan het zijn dat we alle oefeningen doen en je lichaam ook tot een ontlading komt. Het kan ook zijn dat de focus veel meer ligt op het ervaren van veiligheid en leren reguleren en we hierdoor bepaalde oefeningen overslaan. Het accent ligt dus niet op *'huppakee, trillen maar!'* Nee, samen met je begeleider stem je af wat je nodig hebt om voldoende veiligheid te ervaren, de grip en controle los te kunnen laten om uiteindelijk toe te werken naar ontlading.

Ontladen is dus geen doel op zich, maar een proces waar we naartoe werken.

Stress, trauma en alles wat je hebt meegemaakt nemen we zeker serieus. We willen dit alleen vanuit een lichtheid benaderen. In mijn eigen sessies is er vaak ook ruimte voor speelsheid en humor. Eigenlijk dus een werkvorm om op een prettige manier 'troep' los te laten waar je last van hebt.

Aan het eind van een eerste sessie stem je met je TRE-begeleider af wat de vervolgstappen kunnen zijn. Welk huiswerk je meekrijgt, of je al zelfstandig thuis met TRE aan de slag kunt of dat het verstandig is om nog een (paar) keer terug te komen.

Trillen, schokken, rollen, draaien, schoppen, rekken, stilvallen

Het gaat bij TRE heel duidelijk om *'in beweging komen'*. Veel mensen hebben het idee dat TRE alleen om het trillen, om trillende spieren (tremoren) gaat. Dat dit het bewijs voor ontlading is. Dit is zeker niet het geval! Sterker nog, je kunt ook verkeerde of te heftige trillingen hebben. Die werken contraproductief. En trouwens: het lichaam hoeft namelijk helemaal niet te trillen om te ontladen. Soms tril je niet of nauwelijks, maar ervaar je wel veel meer ontspanning. Óf tril je niet, maar maak je contact met lang verborgen of opgekropte emoties. Óf merk je dat het in je hoofd (mentaal) een stuk rustiger wordt. Het kan bijvoorbeeld ook strekkende of schokkende bewegingen maken of andere lichamelijke reacties of soorten bewegingen laten zien. Vaak wordt

TRE als heel prettig ervaren, maar regelmatig ook als heel spannend. Fysiek, emotioneel of mentaal loslaten kan ook best eng of lastig zijn.

Door dit bewegen in de meest brede zin van het woord gebeurt veel meer dan alleen een trillend lichaam. Het zijn zeker niet alleen de spieren die trillen en in beweging komen. Dit geldt ook voor ons bindweefsel, onze organen, bloedvaten, enzovoorts.

Regelmatig valt het lichaam ook stil en lijkt er niks te gebeuren. Niks is minder waar. Gebeurt er echt niks of denk je dat er niks gebeurt omdat je zo gefocust bent op dat verdraaide trillen? TRE leert je juist ook om veel ruimer, holistisch te kijken en te voelen. Er gebeurt dus veel meer dan alleen trillen. Mogelijk voel je tranen opkomen, op heb je een brok in je keel, slik of lach je dingen weg, ervaar je best wat angst maar geef je niet toe, want je wilt zo graag loslaten. Het 'lullige' is alleen dat het lichaam helemaal niet voldoende in beweging kan komen om los te laten zolang je onveiligheid ervaart.

Veiligheid en overgave

Veel mensen willen grip houden, de regie en controle hebben over dingen, weten waar ze aan toe zijn en wat ze te wachten staat. TRE gaat juist over 'het laten gebeuren', je lichamelijke proces niet willen analyseren en controleren. Nadenken tijdens een TRE-sessie over alles wat er gebeurt en waarom, werkt contraproductief. Ik heb het geluk dat ik dit zelf niet zo nodig heb. Ik heb mijn eerste TRE-ervaring gewoon over me heen laten komen. Ik voelde me veilig, was vol vertrouwen en had ook geen hoge verwachting vooraf. Ik heb me eraan overgegeven. Helemaal niet bezig met of het zou lukken, of dat het allemaal wel goed zou gaan.

Veel later begon ik me pas echt te realiseren dat veiligheid en vertrouwen ervaren, ook de controle los kunnen laten, voor mij 'standje normaal' is. Dit geldt helaas niet voor alle mensen. Dit zijn ook de mensen die ik redelijk vaak begeleid. Juist voor hen vind ik het heel belangrijk om een goede co-regulator te zijn, dus iemand die je helpt om je eigen veilige ruimte en je eigen tempo te vinden en daarop aan te sluiten. Dit vanuit de hoop dat je hierdoor stapje voor stapje de grip en controle of zelfs de angst los kan laten.

Hoe het proces rondom TRE werkt, wat erin het zenuwstelsel en brein gebeurt om van spanning naar ontspanning te komen, wordt in deel II verder beschreven. We weten al veel over ons brein en zenuwstelsel in relatie tot stress en ziektebeelden. Alleen – spoiler alert – hoe en wat er precies op neurologisch niveau gebeurt, is nog niet aangetoond. De wetenschappelijke uitleg over hoe neurogene