



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERCELI, David. Stress & Trauma: suas implicações no corpo e propostas para sua liberação segundo o TRE (Trauma Releasing Exercises).. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## STRESS & TRAUMA: SUAS IMPLICAÇÕES NO CORPO E PROPOSTAS PARA SUA LIBERAÇÃO SEGUNDO O TRE (TRAUMA RELEASING EXERCISES).

**David Berceli**

### RESUMO

Stress, trauma, trauma vicariante e fadiga de compaixão compõem um continuum de eventos vitais que perturbam o funcionamento harmonioso do corpo humano. Estas perturbações contínuas criam sintomas secundários que muitas vezes são definidos como "distúrbios". O distúrbio de stress pós-traumático é redefinido nesta apresentação como um comportamento natural do corpo humano. A anatomia do trauma demonstra que a resposta reflexa de sobressalto e a reação de choque do corpo humano durante um trauma alteram o tônus e a funcionalidade dos músculos esqueléticos. Se são negligenciadas, estas alterações musculares desenvolver-se-ão como padrões de tensão crônica que acabarão por criar disfunções somáticas adicionais. Partindo de uma terminologia descomplicada da neurologia do trauma, explica-se como as memórias traumáticas são codificadas diferentemente das memórias de acontecimentos comuns. Os padrões adaptativos da resposta primária do sobrevivente ao trauma são alterados como resultado deste mal funcionamento neurológico. Considera-se, nesta apresentação, que a compreensão deste processo é essencial para a abordagem inicial de sobreviventes ao trauma, bem como para seu subsequente acompanhamento e aconselhamento.

**Palavras-chave:** Corpo. Energia. Estresse. Trauma.

---

O animal humano é projetado para experimentar, resistir e sobreviver episódios traumáticos. Se não possuíssem esta capacidade, espécie humana teria sido extinta logo depois que nasceu. Portanto, quando ocorre um evento traumático, o indivíduo sente-se oprimido e a experiência parece insuportável. No entanto, é precisamente por causa dessa experiência avassaladora que o indivíduo é forçado a sair da sua velha maneira de pensar em um novo modo de ser do universo. Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King, Madre Teresa, todos experimentaram situações traumáticas e usaram seus encontros dolorosos para desenvolver uma resposta mais ética e moral à sua situação



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERCELLI, David. Stress & Trauma: suas implicações no corpo e propostas para sua liberação segundo o TRE (Trauma Releasing Exercises).. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

traumática. Suas vidas demonstram-nos que o processo de recuperação do trauma contém a possibilidade de ajudar a pessoa humana se transformar em uma espécie com mais moral e ética. Se conseguirmos repetir esse processo para milhares ou milhões de pessoas, podemos usar o poder de transformação inerente ao processo de recuperação do trauma para transformar os fundamentos éticos e morais da pessoa humana.

### Sabedoria nascida de trauma

"Eu não desejo a ninguém a tragédia, mas desde esse acidente, eu nunca deixar de dizer a minha esposa eu a amo. Eu beijo meus filhos todos os dias. A vida é mais rica, mais completo e profundo do que eu já experimentei. Ele tem mais significado e profundidade do que jamais tivemos antes. "

Esse tipo de transformação de vida após sobreviver a uma experiência traumática é muito comum. As perguntas que pedem para serem feitas aqui são: Como e por que uma experiência traumática, levar-nos a viver uma vida mais profunda do que tinha anteriormente? Por que não basta escolher viver a vida em seu nível mais profundo antes de uma tragédia? Por que precisamos de ter uma experiência traumática a acordar para apreciar a vida em sua plenitude?

Como uma espécie humana, somos biologicamente projetado para experimentar, resistir e sobreviver trauma. Não é diferente de outros organismos que vivem neste planeta, somos geneticamente programados para deixar de ir e se recuperar do trauma como uma forma de nos livrar de qualquer experiência que obstrui ou interfere com o processo evolutivo natural do corpo humano.

Resolver os traumas passados nos liberta para o futuro. Através do ciclo interminável de recuperação do trauma, a espécie humana aprende a se adaptar a situações de perigo de vida. Esse processo de adaptação faz com que as espécies mais fortes e sábias as protejam de futuros episódios traumáticos. Se não possuir este evolutivo instinto natural, teria morrido como



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERCELI, David. Stress & Trauma: suas implicações no corpo e propostas para sua liberação segundo o TRE (Trauma Releasing Exercises).. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

uma espécie pouco depois de nascer. A recuperação do trauma é tão natural e comum, como o trauma em si. Aceitar esse fato desagradável da vida, por vezes, nos permite ver o trauma sob uma nova luz. Só deixando ir podemos destravar-nos do passado, seja entregue para o futuro e nos prepararmos para a nossa próxima experiência evolutiva.

Depois de um trauma, somos forçados, quer queiramos ou não, a seguir a sua vida-alterando caminho. Às vezes, esse processo leva-nos através de episódios de desamparo e desesperança. Ele pode nos aterrorizar, revelando a fragilidade, precariedade e vulnerabilidade de nossa humanidade. Expõe-nos a crueza da vida como uma espécie de vida neste planeta. Ele rasga o tecido da nossa identidade e redefine radicalmente nossa visão da vida. No entanto, é precisamente porque esta experiência tem queimado as pontes das nossas antigas maneiras de pensar que somos forçados a uma nova forma de estar na vida. As velhas formas de pensar e relacionar, não bastam e um novo modo de ser, começa a emergir. Descobrimos que do outro lado desta viagem assustadora, temos o potencial dos países emergentes em uma nova vida, a compaixão maturidade e sabedoria.

Berceli traz uma profunda compreensão da dinâmica entrelaçada de que o estresse e o trauma pode ter em dimensões culturais, religiosas e étnicas. Através deste entendimento abrangente ele desenvolveu processos específicos para capacitar as pessoas para gerenciar pessoal ansiedade, estresse e trauma, bem como trazer a cura ea reconciliação entre os diversos grupos e indivíduos. Ele é o criador de um conjunto revolucionário e exclusivo de Exercícios de Libertação do Trauma (TER), que liberam a tensão criada pelo corpo durante experiências estressantes e traumáticas. (TRE, 2011)

TRE é um conjunto de seis exercícios simples que ajudam indivíduos a reduzir a tensão nos músculos, que por sua vez, relaxa a ansiedade de nossas mentes, através da evocação de um processo de agitação muscular no corpo.

Os exercícios provocam essa agitação de uma forma controlada e sustentada. Quando evocado por meio de tais exercícios, esta agitação, também chamada de tremor neurogênica, começa a liberar a tensão muscular



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERCELI, David. Stress & Trauma: suas implicações no corpo e propostas para sua liberação segundo o TRE (Trauma Releasing Exercises).. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

crônica profunda do corpo, viajando ao longo da coluna, liberando a tensão crônica profunda do sacro ao crânio. Quando a tensão é liberada em qualquer parte do corpo, o cérebro registra uma redução de sinais de dor e produz novos hormônios de relaxamento e conforto. Muitas vezes, esta versão de tensão é muito mais como receber uma massagem.

Os Exercícios para liberação do trauma (ELT) descritos no livro escrito por Berceli (2007) - Exercícios para liberação do trauma -, foram projetados especialmente com essa finalidade. Esses exercícios são seguros e podem ser praticados pelo indivíduo, pela família, pelos grupos de apoio, pela comunidade local ou por populações em grande escala. Eles foram especialmente projetados para despertar processos naturais de cura que estão geneticamente codificados no nosso corpo humano e, portanto, podem ser aplicados a pessoas de diferentes culturas de todo o mundo. Apesar de simples de fazer, esses exercícios despertam profundo alívio crônico, as pessoas que estiveram se recuperando de traumas graves devem fazer esses exercícios com ajuda e supervisão de um profissional.

## REFERÊNCIAS

BERCELI, David. **Exercícios para liberação do trauma** - Um revolucionário novo método para a recuperação de estresse e trauma. Recife: Editora Libertas, 2007

TRE – **Tension and trauma releasing exercises**. Disponível em > <http://traumaprevention.com/2009/07/19/founder-ceo-david-berceli/>, 2011

---

**David Berceli/USA** - É especialista internacional nas áreas de liberação de stress, de intervenção sobre o trauma e de resolução de conflitos. É também o ativo e criativo fundador do Serviço de Recuperação de Trauma (1998), bem como seu diretor executivo. Nos últimos 22 anos tem vivido e trabalhado em diversos países, dirigindo workshops de liberação do trauma e desenvolvendo programas de recuperação para organizações internacionais ao redor do mundo. É o criador de uma revolucionária e exclusiva série de Exercícios para a Liberação do Trauma e do Stress (TRE), a qual auxilia a aliviar a profunda tensão crônica gerada no corpo durante uma experiência traumática. É pós-graduado em Serviço Social Clínico (Ph.D.), em Teologia (Me.), e também



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERCELI, David. Stress & Trauma: suas implicações no corpo e propostas para sua liberação segundo o TRE (Trauma Releasing Exercises).. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

licenciado em Massagem Terapêutica (LMT) e certificado em Análise Bioenergética (CBT).

**E-mail:** [david.berceli@asu.edu](mailto:david.berceli@asu.edu)