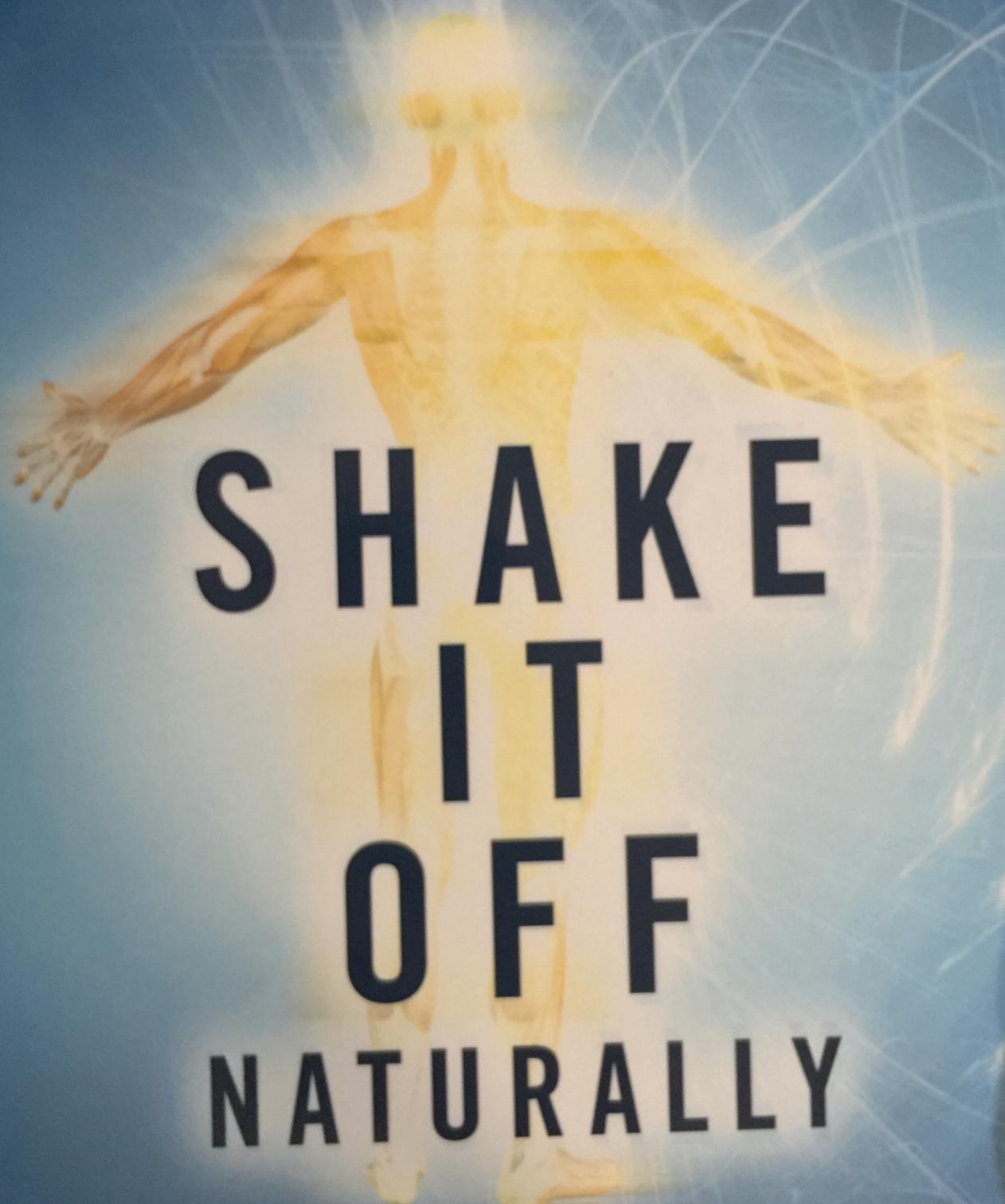


**DAVID BERCELI, PHD**  
FOREWORD BY ROBERT SCAER, MD



**SHAKE  
IT  
OFF  
NATURALLY**

REDUCE STRESS, ANXIETY, AND TENSION WITH (TRE)

Copyright © 2015 by Dr. David Berceli

All rights reserved

ISBN-13: 978-1515065289

All pictures and artwork in this book appear by permission of the respective individuals and artists. No part of this book may be reproduced, in any form, without written permission from the publishing company or David Berceli.

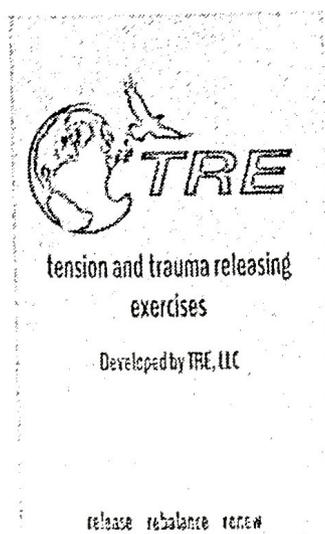
Printed in the United States of America  
First Edition

Neither David Berceli nor TRE LLC is responsible for the content of any individual chapter from the contributing authors.

The model for the exercises illustrated in this book is: Jonas Nordström:  
jonas.nordstrom@minskadinstress.se      www.tre-webinar.com

For information on TRE certification, training and certified TRE Providers go to: <http://www.traumaprevention.com>      <http://www.TREforAll.org>

## TRE APP



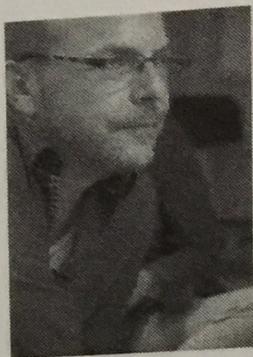
An APP with videos, pictures and instructions on how to perform TRE is available. The name of the APP is: **Stress Less TRE**

Apple iPhone

[https:// itunes.apple.com/us/app/tre/id854933082?mt=8](https://itunes.apple.com/us/app/tre/id854933082?mt=8)

Android Galaxy

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.interbiz.ptsdhelp>



## LA PAZ DE ADENTRO HACIA AFUERA

By: *Pedro Rojas, MS (República de Colombia)*

Colombia es un país traumatizado. Esa fue la premisa principal que me llevó a buscar hace unos años a David Bercei para pedirle que enseñara TRE en mi tierra. Quería que la conciencia sobre la existencia de los temblores neurogénicos y sus efectos sobre el estrés y los traumas despertara y se quedara en una nación de la cual soy ciudadano, una nación herida en toda su extensión por un conflicto armado interno de más de 50 años que se resiste a terminar y que, de acuerdo con los datos oficiales, en los últimos 30 años ha dejado más de 6 millones de víctimas. Me cautivaba la idea de convertir al sistema nervioso autónomo en un aliado en la búsqueda de esa paz de la que tanto hablamos los colombianos y que hasta ahora no sabemos cómo alcanzar. TRE significaba para mí poner al alcance de quienes hemos sido o estamos siendo heridos de una u otra forma por el conflicto –en últimas, todos los colombianos- la posibilidad de buscar y negociar la resolución no violenta de nuestras diferencias a partir de un cambio en nuestros cerebros. Por mi experiencia personal y profesional, sabía lo difícil que resulta perdonar y reconciliarse con la vida cuando la violencia nos ha lastimado. Por tanto, los sencillos ejercicios diseñados por David para poner al cuerpo humano a vibrar espontáneamente y, de este modo, reactivar un mecanismo cerebral capaz de recuperar y cultivar paulatinamente la paz interior, se ofrecían ante mis ojos como una semilla de paz que podía esparcirse fácilmente por todo nuestro territorio, generando más colombianos relajados y sin ganas de pelear. ¿Qué pasaría –me preguntaba- si se les enseñara a las víctimas del conflicto cómo promover la paz de adentro hacia afuera, es decir, cómo lograr que sus cuerpos hicieran lo que los cuerpos de los mamíferos saben hacer de manera natural para soltar la tensión generada por una situación de amenaza para sus vidas y así retornar relajados a la cotidianidad? ¿Cómo se transformarían los procesos de recuperación de las heridas emocionales dejadas por el conflicto en Colombia, si las comunidades aprendieran a sanarse a sí mismas vibrando de manera regular? ¿Podría convertirse TRE en un método fácilmente replicable para que

muchos colombianos recuperaran, temblando, la confianza perdida en su capacidad para vivir y florecer en paz? Todas estas reflexiones justificaron para mí el buscar a David e invitarlo a introducir TRE en Colombia, en aras de crear aquí un programa de atención a víctimas del conflicto armado basado en la enseñanza y la práctica de estos ejercicios. En marzo de 2013, David vino a Bogotá, la capital del país, abriendo con su visita el proceso de entrenamiento colombiano para facilitadores de TRE, es decir, para las personas interesadas en enseñar la técnica a otras personas, dejándome a mí con la responsabilidad de continuar y concluir con este proceso, así como de promocionar poco a poco la técnica allí donde fuese posible. La aventura -ya no solo mía sino de aquellos que decidieron convertirse en facilitadores nacionales de la técnica- de ayudar a Colombia a salir de su largo, complejo y, para mí, poco comprendido trauma colectivo, había comenzado.

### **De la Terapia a la Autoayuda**

El abordaje de mis propios traumas personales me llevó, hace muchos años, a conocer y a hacer parte de mi vida personal y profesional al trabajo con el cuerpo con propósitos psicoterapéuticos y de desarrollo de la conciencia. El Análisis Bioenergético, el Pilates, y el Core Energetics fueron las herramientas básicas gracias a las cuales me convertí, con el paso del tiempo, en un terapeuta corporal y en profesor de técnicas corporales para el autoconocimiento y el crecimiento personal. Esta experiencia me convenció rápidamente de la importancia de ofrecer dichas herramientas como alternativas de apoyo psicosocial a la recuperación de las víctimas del conflicto armado colombiano. Sentí la necesidad creciente de sacar a la terapia corporal del ámbito privado y, en la mayoría de los casos, elitista del consultorio o del salón, para llevarlo a la calle, al barrio, al pueblo o al campo, es decir, a las comunidades, de modo que tuviera un efecto profundo sobre la conciencia colectiva colombiana. Mi anhelo, sin embargo, me parecía difícil de concretar dada la poca receptividad y reconocimiento, tanto institucional como popular, de las posibilidades que ofrece este tipo de trabajo a la rehabilitación de la gente afectada por la guerra. Y también porque no contaba de lejos ni con los recursos económicos necesarios para una tarea semejante, ni con el entrenamiento profesional adecuado para montar un programa de trabajo comunitario de esta naturaleza que recibiera el beneplácito de quienes tenían los medios materiales y estratégicos para sostenerlo. Por eso, cuando me enteré, en 2009, del método sencillo que un

trabajador social y terapeuta corporal norteamericano llamado David Bercei había desarrollado y estandarizado para ayudar en la liberación de sus traumas a grandes comunidades afectadas por desastres naturales o sociales, sentí que se había abierto la puerta para que mi anhelo ya no fuera inalcanzable. TRE no solo volvía accesible a las grandes masas el trabajo corporal para la superación de las heridas emocionales sino que lo sacaba del ámbito estrictamente terapéutico y lo ofrecía, en primera instancia, como un sistema de autoayuda que cualquiera podía aprender a usar sin peligro en el alivio del estrés cotidiano o continuado y en el de los efectos físicos y emocionales negativos de muchos traumas. TRE prometía recordarle al ser humano y poner nuevamente a su servicio la innata y olvidada capacidad de su cerebro animal para revertir, por medio de la activación de los temblores neurogénicos, las alteraciones, temporales o fijas, provocadas en su organismo por situaciones de alerta o de real peligro para la supervivencia. Y el hecho de que tanto los descubrimientos de David sobre el abordaje neurofisiológico del trauma como el diseño y puesta a prueba de su técnica hubieran tenido lugar en contextos violentos y de guerra como el colombiano, hacía aún más interesante y perentorio el traer esta propuesta al país. Por eso, cuando abrí la convocatoria para el primer curso de TRE dictado por David en Colombia, hice lo posible para que dentro de los participantes del evento -un requisito fundamental para acreditarse como facilitador de la técnica en el país y ante la organización internacional Global TRE, encargada de promover la enseñanza, práctica y difusión de TRE en todo el mundo- se encontraran profesionales que tuvieran, como David, mucha experiencia en la asistencia psicosocial a individuos y comunidades víctimas de la violencia. Sabía, de antemano, por el contacto previo con este tipo de profesionales, lo frustrante -y, a veces, traumático- que resulta para muchos de ellos trabajar con las víctimas, dada la magnitud y la complejidad de los problemas que el horror de la guerra en Colombia causa en ellas. E intuía que les resultaría atractiva y útil una práctica corporal fácil de aprender y de aplicar, que cumpliera con el doble propósito de ayudarlos a lidiar más saludablemente con su frustración y, al mismo tiempo, a superar los grandes escollos con los que se tropezaban a la hora de velar por la recuperación de los traumas de las víctimas. Mi intuición fue acertada. La rápida respuesta relajante que los ejercicios de TRE causaron, entre otras cosas, en los cuerpos de los participantes del primer taller, junto con las exposiciones de David sobre el éxito comprobado del uso de los mismos en labores de

asistencia a per:  
naturales, lograr  
a crear los me  
entusiasmaran co  
y sigue siendo r  
TRE en el país:  
ello, la contribuc  
en los que TR  
Colombia despu  
psicosocial a sol

El ensayo en P  
Arrancar signi  
aprendían la téc  
tarea de foment  
una estrategia p  
recuperándose  
del trabajo soc  
departamento s  
distintas form  
habían sacudi  
amazónica, po  
descendientes  
habían arriba  
colonos llega  
llamado Vall  
medio de la v  
Putumayo al  
los distintos  
trabajador so  
víctimas de l  
a Andrés a l  
convenció c  
decidió cor  
facilitador d  
de TRE un  
víctimas de

Asistencia a personas afectadas por hechos violentos o por desastres naturales, lograron lo que yo estaba buscando: que quienes podían ayudarme a crear los medios para ofrecer TRE a las víctimas colombianas se entusiasmaran con la idea. Así comenzó a gestarse el trabajo sobre lo que era y sigue siendo mi principal foco de interés en la enseñanza y difusión de TRE en el país: la recuperación de los traumas de nuestra guerra y, gracias a ello, la contribución en la búsqueda de la paz. A la par con los otros frentes en los que TRE también empezó a moverse y a crecer lentamente en Colombia después de este primer taller, mi anhelado programa de atención psicosocial a sobrevivientes del conflicto armado colombiano arrancó.

### El ensayo en Putumayo

Arrancar significó que mientras los primeros estudiantes colombianos aprendían la técnica y yo aprendía con ellos a enseñarla mejor, me puse en la tarea de fomentar muchas conversaciones e indagaciones sobre cómo montar una estrategia para introducirla en las comunidades inmersas en el conflicto o recuperándose de él. Una de esas conversaciones se dio con un profesional del trabajo social, llamado Andrés Cancimance, oriundo de Putumayo, un departamento situado en el límite sur del país y azotado por muchos años por distintas formas de violencia. Narcotráfico, guerrilla y paramilitarismo habían sacudido por más de 20 años a esta región inmersa en la selva amazónica, poblada principalmente por grupos indígenas y por colonos o descendientes de colonos provenientes de otras partes de Colombia que habían arribado allí buscando mejores oportunidades. Andrés, un hijo de colonos llegados en los años 80 a asentarse en un municipio putumayense llamado Valle del Guamuéz, había pasado su infancia y adolescencia en medio de la violencia. Conocía de primera mano la tragedia de las gentes de Putumayo al tener que vivir y tratar de prosperar en medio de las luchas entre los distintos actores armados que se movían por allí. Y luego, al hacerse trabajador social, participó activamente en distintos programas de apoyo a las víctimas de la violencia en su tierra de origen. Las vueltas de la vida llevaron a Andrés a participar en el taller de TRE en Bogotá, donde rápidamente se convenció de sus bondades y de sus múltiples opciones de uso. Por eso, decidió continuar con el proceso de entrenamiento para convertirse en facilitador de TRE. Y por eso también, cuando le expuse mi interés por hacer de TRE un elemento integral de los programas de recuperación de las víctimas de la violencia y de la promoción de la paz, me propuso que

trabajáramos en su pueblo.<sup>5</sup> Gracias a los proyectos de trabajo con comunidades víctimas de la violencia en los cuales había participado en años recientes, sobre todo en Putumayo y, particularmente, en el Valle del Guamuéz, Andrés estaba en contacto directo y permanente con diferentes líderes de grupos de víctimas que podían colaborar para hacer un trabajo con TRE allí. Tanto él como yo compartíamos la creencia en la importancia de dar a las víctimas herramientas de las cuales se pudieran apropiar y usar libremente en su rehabilitación, de manera que para su uso no dependieran del aval o de las acciones de agentes externos a sus comunidades. Esto nos llevó a pensar, inspirados en el trabajo que se hacía con TRE en otras partes del mundo, como Brasil y Sudáfrica, en que era no sólo importante enseñar los ejercicios a un número significativo de víctimas durante el tiempo necesario para que la pudieran convertir en parte de sus prácticas de vida cotidianas, sino también entrenar a algunos líderes comunitarios para que siguieran enseñando la técnica en la región y manteniendo su práctica. Con estas ideas como base, fuimos poco a poco elaborando un proyecto piloto que queríamos poner a prueba en esta zona para luego replicarlo en otras partes. Cuando el proyecto estuvo listo y logramos reunir algunos fondos para poder darle curso, convocamos, a través de algunos líderes comunitarios del Valle del Guamuéz, a un grupo de 40 víctimas, entre hombres y mujeres, pertenecientes al Valle o a algunas poblaciones cercanas. Nuestro propósito original con ellos era el de reunirnos, durante cinco fines de semana repartidos en igual número de meses, para practicar y arraigar la técnica en la vida de estas 40 personas. Y también para convertir a algunas de ellas en facilitadores comunitarios de TRE, es decir, en los responsables de continuar con la enseñanza y la divulgación de TRE en la región, una vez el programa hubiese terminado.

En junio de 2013, un poco más de un año después de la primera visita de David a Colombia y un mes antes de la segunda, el proyecto piloto arrancó y, con él, una inolvidable experiencia, llena de momentos inesperados y aleccionadores, que sirvió para sentar las bases del programa de formación de facilitadores comunitarios de TRE y de asistencia psicosocial a víctimas del conflicto armado en Colombia que hoy continuamos promoviendo a través de la Fundación el Alumbrador, la entidad sin ánimo de lucro que creamos para hacer viable financiera y logísticamente el programa en el país.

### Vibrar en Familia

Trabajar en zonas de Colombia donde todavía hay presencia armada significa aceptar que los planes pueden cambiar en cualquier momento cuando alguno o algunos de los grupos en conflicto deciden actuar, alterando el orden público. Por esta razón, el proyecto en Putumayo se alargó más de lo planeado. Los cinco encuentros originales con las 40 personas citadas terminaron convertidos en seis. Y necesitamos de otro encuentro más para completar el proceso de preparación de los siete facilitadores comunitarios que surgieron del grupo y quienes, en mayo de 2014, finalmente recibieron la certificación que los acreditó como tales. Originalmente, pensamos trabajar solo con adultos pero, debido a que un porcentaje significativo de los participantes tenía hijos y les era imposible dejarlos solos en sus hogares, a los talleres también se sumaron niños y adolescentes. Igual cosa sucedió con los ancianos a quienes no les era posible permanecer solos en casa y, por tal motivo, se sumaron a la experiencia TRE. Todo esto convirtió a cada taller en un encuentro familiar gracias al cual pudimos poner a prueba —y con éxito— la eficacia de la técnica en personas de casi todas las edades. No todos los que asistieron al primer taller concluyeron el proceso completo. Algunos tuvieron que abandonarlo pues la violencia en las áreas donde vivían o trabajaban los obligó. Otros por el hecho de que, a diferencia de algunos programas de recuperación de víctimas instalados en la región, nosotros no ofrecíamos dinero ni bienes materiales a los asistentes. Hubo quienes se sumaron a las clases en la segunda o tercera jornada y continuaron hasta el final. En últimas, de los 40 adultos originales, sólo 20 de ellos se mantuvieron firmes en medio de los imprevistos y las deserciones. Y de estos 20, siete terminaron siendo los primeros facilitadores comunitarios colombianos de TRE. Pero el común denominador de casi todas las personas que hicieron, constante o esporádicamente, parte de los talleres fue una reacción de sorpresa y de alegría al descubrir el efecto positivo que en sus cuerpos y en sus estados de ánimo tenían las vibraciones, y la facilidad para acceder por cuenta propia, una vez aprendidos los ejercicios, a dicho efecto. En la segunda jornada de ejercicios del primer taller, por ejemplo, una participante de la tercera edad, a quien un grupo de paramilitares le secuestró y asesinó a su hijo unos años atrás, dejó de sentir un dolor crónico en su hombro derecho que la molestaba desde ese trágico evento. Y luego de un mes de practicar TRE, nos dijo que había podido volver “a ver color en la vida”, es decir, a recuperar las ganas de vivir. Eso la animó a llevarnos a su

nieto de 9 años quien presentaba síntomas severos de estrés postraumático, luego de haber presenciado cómo unos ladrones entraron a su casa y amenazaron con matar a su familia si sus padres no entregaban un dinero que tenían guardado allí. Al cabo de unas pocas sesiones de vibración, el pequeño dejó atrás los síntomas y se convirtió de nuevo, según sus propias palabras, en "un niño normal". Un líder comunitario que no podía permanecer sentado por mucho tiempo pues hacerlo le generaba un intenso dolor de espalda, luego de dos meses de práctica se liberó de su dolor. Su esposa, también líder comunitaria, aquejada de problemas de tensión arterial alta y de gran ansiedad por el peligro que significaba para ella y para su familia vivir en una zona asediada por la guerrilla, al cabo de tres talleres y de vibrar juiciosamente en su casa casi todos los días por cuatro meses, le dijo adiós a sus síntomas. Y finalmente, una mujer mayor, después de una sesión de TRE en la que pasó de la risa estruendosa y contagiosa al llanto profundo, nos confesó al terminar de vibrar que, por fin, había podido quitarse de encima el rencor tan grande que cargaba en su cuerpo y en su corazón por el daño que, hacía muchos años, los paramilitares le habían hecho a su familia, matando a varios de sus miembros.

Podría seguir citando aquí más y más ejemplos de los fenómenos y resultados positivos que la práctica de TRE promovida por nuestro proyecto piloto produjo en la salud física y emocional de los participantes en el mismo, pero ese no fue mi propósito al escribir este artículo. Lo que quise, en realidad, al contar a grandes rasgos la pequeña y reveladora experiencia de Putumayo y los antecedentes y resultados generales de la misma, fue poner en evidencia el más significativo de los varios efectos transformadores que TRE ha desencadenado en el ejercicio de mi profesión. Esta técnica tan sencilla y a la vez tan poderosa de autocuración logró que mi trabajo se convirtiera en un trabajo por la paz del país. Poco a poco, me he ido comprometiendo con confianza en la tarea compleja y lenta de convocar a más y más personas a que aprendan y se vuelvan replicadoras de los ejercicios, de manera que Colombia, con los años, pueda contar en todos sus rincones con una herramienta efectiva para sanarse de su herida colectiva, grande y profunda. TRE me ha permitido sentir que es posible lograr un cambio nacional hacia una cotidianidad no violenta, usando los recursos que la evolución de la vida ha puesto en nuestros cuerpos. Y que el liderazgo que se necesita para que este sueño, originalmente mío y ahora de un número

cada vez más creciente de personas, se haga realidad, es un liderazgo que está al alcance de todo aquel que se dé permiso para entregarse a las vibraciones por el tiempo necesario para convencerse de sus propiedades.

### **TRE para la Reconciliación en Colombia**

Además del proceso individual que se mencionó anteriormente, TRE también se está utilizando en un proyecto piloto de entrenamiento comunitario. La Fundación el Alumbrador, una entidad colombiana sin ánimo de lucro encargada de crear y mantener programas destinados a la recuperación emocional de los sobrevivientes del conflicto armado en Colombia, a través de la enseñanza de TRE, ha sido contratada por el Centro de Estudios sobre Conflicto, Violencia y Convivencia Social (CEDAT) de la Universidad de Caldas (Colombia), para desarrollar, a partir de agosto de 2015, un proyecto piloto de formación de facilitadores comunitarios de TRE con los siguientes tres grupos poblacionales:

1. jóvenes que hicieron parte de las filas de grupos armados y que después de haber participado de los programas estatales para la reinserción de combatientes, ahora se encuentran reintegrados a la vida civil;
2. mujeres en situación de desplazamiento forzoso por causa del conflicto armado;
3. estudiantes de trabajo social que desarrollan sus prácticas académicas en el CEDAT acompañando los procesos de rehabilitación de los jóvenes excombatientes y de las mujeres desplazadas.

Este programa, además de buscar que la enseñanza y práctica de TRE penetre, se desarrolle e integre dentro de las comunidades de origen de sus participantes, tiene como propósito introducir la técnica como una herramienta de apoyo en los procesos de reconciliación de los colombianos que, por efecto de la confrontación violenta, se han visto obligados a ocupar los roles de perpetradores o de víctimas. Esta será una experiencia novedosa en el país, pues en Colombia, donde el conflicto armado completa ya más de 50 años de existencia, no existen procesos de recuperación emocional de las heridas de la guerra que pongan en un mismo escenario a víctimas y victimarios. Y se introduce en un momento en que el gobierno y los grupos armados se aproximan lentamente a la firma de un tratado de paz que busca poner fin a medio siglo de guerra.

Si tiene preguntas o comentarios acerca de este capítulo por favor póngase en contacto con el autor directamente en:  
www.trecolombia.com pedritorojas@gmail.com

### **Biografía**

Pedro Rojas es un biólogo, terapeuta corporal y profesor de terapias corporales nacido en Bogotá, Colombia en donde vive y trabaja. Es uno de los fundadores y líderes de la Fundación el Alumbrador, una organización sin ánimo de lucro dedicada a promover un programa nacional de atención psicosocial a víctimas del conflicto armado colombiano a partir de herramientas corporales, siendo la principal de ellas TRE. Desde 2012, está a cargo de la promoción y enseñanza de TRE en su país.

### **Referencias**

1. [www.fundacionelalumbrador.com](http://www.fundacionelalumbrador.com)
2. [www.tallerdelalumbrador.com](http://www.tallerdelalumbrador.com)
3. [www.trecolombia.com](http://www.trecolombia.com)
4. [https://www.youtube.com/watch?v=rXFj8\\_k4oPY](https://www.youtube.com/watch?v=rXFj8_k4oPY)
5. Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud: Informe Final  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789243563701\\_spa.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789243563701_spa.pdf?ua=1)

\*\*\*