

# Liberar tensión como los animales

«Temblamos para liberar tensión profunda acumulada. Los animales lo hacen de forma natural y así vuelven al estado de relajación. El ser humano necesita reaprenderlo.»

Entrevista a Mónica Tarrés

ENTREVISTA: FRANCESC MIRALLES    TRANSCRIPCIÓN Y EDICIÓN: ISABEL DEL RÍO

**P**sicoterapeuta psicoanalítica por la Sigmund Freud University de Viena, Mónica Tarrés descubrió por casualidad la técnica del TRE (*Tension & Trauma Releasing Exercises*) y la sintió tan profundamente en sí misma, que ha decidido traerla a nuestro país, donde era desconocida hasta ahora.

Actualmente es facilitadora y formadora de TRE, y aplica esta técnica como una herramienta más en sus terapias en el centro de Salud Integral del que es fundadora, además de impartir cursos sobre esta y otras prácticas.

Según sus propias palabras, «es un mecanismo natural grabado en nuestro ADN, pero los seres humanos, por el hecho de estar socializados, lo

hemos parado. La cultura ha relacionado el temblor con la patología y hemos reprimido este mecanismo. Y es el momento de recuperarlo y ponerlo a nuestro favor».

La entrevistamos en su centro de terapias del Montseny, en una bella casa de madera a 45 minutos de Barcelona.

## ¿Cómo conociste el TRE?

Fue divertido, pues surgió de una propuesta de la profesora de pintura de mi hija, que nos invitó a hacer un taller llamado 'Vibra por la vida'. Y como era tan interesante el título y la pequeña explicación que lo acompañaba, me sedujo. Esto fue a finales del 2013. Era un sábado por la mañana, tres horitas, salía económico y lo propuse en casa. Así que me llevé a mi hija y a mi pareja, y fuimos los tres.

## ¿Qué sucedió?

Una vez en el taller, el facilitador nos dio una breve explicación teórica para después iniciar la práctica. Él era un terapeuta bioenergético —el TRE deriva de la bioenergética—, que se había formado en TRE y ofrecía estos talleres para darlo a conocer. Nos



Mónica Tarrés



pusimos a hacer la práctica y el tiempo pasó muy rápido. Y esa vibración con la que contacta yo la empecé a tocar casi cuando él nos decía de parar. Y claro, yo no quería salir justo cuando lo estaba empezando a vivir. Y fue divertido porque él se dio cuenta y me dijo que me quedara un poquito más.

**Tu interés por el TRE se inició tras este taller.**

Sí, después del taller, a principios del 2014 vi que había un curso introductorio de TRE en Bilbao y me apunté. Empecé a practicar por mi cuenta porque una vez que lo aprendes puedes practicar autónomamente, y resultó que al curso en Bilbao vino David Bercei, que es el creador de la técnica. Tuvimos una gran suerte, porque él ya no hace talleres introductorios, hace cursos de formación continuada

para la gente que ya está certificada, y fue un lujo y un placer descubrir la vibración, la técnica, a él como persona, y a partir de aquí ya decidí que me iba a formar en TRE y dar a conocer la técnica en España. En estos últimos años he hecho mi camino en el TRE y me he certificado como formadora. Ahora soy facilitadora y formadora certificada.

**¿Quién es David Bercei?**

Es una persona tremendamente vivida, con muchas experiencias de vida que le hacen muy muy humano. El último encuentro que tuvimos con él, fue en Bremen, y en un momento dado me dijo: “¿Sabes qué? La gente somos extraña. Este es el título de mi próximo libro, La gente es extraña. Desde su humanidad, desde su sencillez, él observaba



David Bercei





la complejidad de nuestra psique, de nuestros mecanismos.

David es muy amoroso, sientes que apuesta por la vida, que confía totalmente en la capacidad del cuerpo de recuperarse de cualquier cosa. Y confiando en el cuerpo, confía en la persona. Hay gente que nunca vibra, que no cree en nada, y a su lado hacen unos procesos increíbles, porque con él hay esa resonancia: él sabe que la vida es Vida.

### Y a ti, como paciente, ¿en qué te ayudó el TRE?

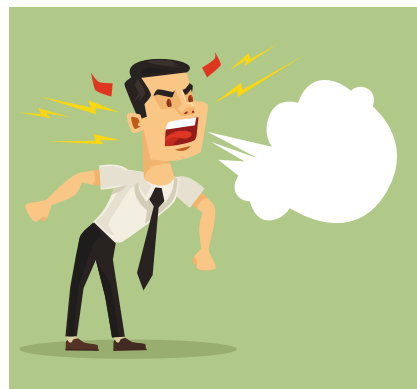
Hay un tema de soltar: soltar la impulsividad, soltar la tensión, soltar el nerviosismo... A pesar de que ya había regulado mi comportamiento alimentario, a veces todavía me sentía enganchada, y con el TRE siento que me he liberado. Es una herramienta fantástica.

Aquí en casa —porque todos lo han practicado en un momento u otro—, a veces los niños me dicen “Mamá, ¿por qué no te vas a temblar un poco?”, como diciendo: “El ambiente se está caldeando sin razón, así que vete, sácalo y luego vuelves tranquila”. Y otras veces son ellos los que me dicen “Mamá, ¿vamos a temblar?”

El TRE es una herramienta que, en un momento de tensión, antes de reaccionar de manera impulsiva o como estás acostumbrado a reaccionar delante de la tensión, te permite soltarla y conectarte con la vida. Descansas mejor y te da mucha serenidad. Es una terapia muy válida para personas que tienen problemas para contener la ira y la ansiedad.

### ¿Cómo descubrió David la técnica?

En su primera etapa profesional —David era misionero—, viajó a medio oriente y a África. Vivió durante quince años en países con dificultades y conflictos, haciendo un trabajo de



entendimiento entre las culturas. Y estando en estos países —Yemen, Sudán, Egipto, Kenia, Uganda, Etiopía...— estalló la guerra. Los hombres tuvieron que irse a la batalla y las mujeres y los niños quedaron abandonados. Vio que en un estado así, todas las herramientas que él tenía no le servían para ayudar como terapeuta y mediador, y se deprimió porque no había manera de ayudar en casos tan extremos.

### Temblar

Observó que, cuando caían las bombas y todos se metían en los bunkers, tanto los de ayuda humanitaria como los civiles locales, reaccionaban al unísono con sus cuerpos, como si fuera una coreografía. Y lo que observó es que todos los cuerpos se cerraban en posición fetal, que es la posición de máxima protección. Y cuando esto había terminado, es decir, que la amenaza de las bombas y los tiroteos habían cesado, los cuerpos volvían a abrirse y observó que los niños empezaban a temblar. Así que empezó a preguntar a los adultos, él les preguntaba si ellos también querían temblar, y ellos decían que sí, que ese instinto estaba en ellos, pero que no

lo hacían para no asustar a los niños. Él estuvo allí durante quince años y vio cómo los niños pudieron salir de eso, pero los adultos quedaban afectados por no haber podido liberar.

Él mismo tuvo diferentes experiencias con el temblor. Estando en un piso, en la frontera con Israel, sufrió un ataque con gases lacrimógenos, y empezó a llorar y pensó: “Aquí muero. O me matan estas bombas o me da un infarto”, porque todo él estaba súper acelerado. Entonces se encerró en el baño, empezó a poner toallas mojadas para que no pasara el humo, y su cuerpo empezó a sacudirse y a temblar. Pensó que era el fin y se desmayó, se disoció. Cuando despertó, estaba perfecto y tuvo la visión de que lo que él pensaba que lo estaba matando, posiblemente le estaba salvando.

Y a partir de ahí, de estos quince años y estas experiencias, regresó a EEUU y empezó a investigar. Había investigaciones en animales, pero poco en seres humanos.

### Una técnica con seis ejercicios

¿En qué consiste el TRE? ¿De qué manera trabaja?

El TRE significa *Tension and Trauma Releasing Exercises*, que significa: ejercicios para liberar la tensión, el estrés y el trauma. Es una técnica, no una terapia, esto es importante diferenciarlo. Y como técnica lo que hace es que, a través de seis ejercicios muy sencillos de enseñar y muy sencillos de practicar, permite que desde el cuerpo emerja una vibración, que es una reacción natural de todos los mamíferos —y de hecho de todos los animales—, que va a permitir que la tensión profunda acumulada debido al estrés continuo, a la tensión por algún trauma o vivencia —sea física, relacional o emocional—, pueda liberarse. Es así de sencillo. Es un mecanismo grabado en nuestro ADN.

Son seis ejercicios en pie y un último tumbado en el suelo. Y la vibración, de hecho, emerge en la posición de estar tumbado en el suelo. De hecho, los ejercicios previos sirven, bien para estimular la musculatura o bien para estirla, y es esa combinación lo que permite después que el cuerpo entienda que estamos buscando esta descarga, este mecanismo de vibración.



### ¿Cuáles son esos efectos colaterales que puede haber?

Cuando hablamos de tensión y estrés, estamos hablando de un vector que, a un nivel muy bajito se encuentran la

## Los tiempos difíciles te hacen más fuerte

### Los pollitos

«Voy a relatarles un sencillo experimento que un grupo de investigadores hizo con tres conjuntos de polluelos. El primer conjunto fue el grupo de control, que no recibió ninguna intervención por parte de los investigadores. El segundo grupo, fue sostenido en las manos de los investigadores, hasta que los polluelos presentaron la respuesta de entumecimiento (a los pocos instantes se quedan quietos, como congelados), sin luchar para liberarse. Enseguida, se les liberó, permitiendo su recuperación del estado de entumecimiento, lo que implicó que se pusieran a temblar y sacudir sus alas. El tercer conjunto de pollitos, también fue sostenido en las manos de los investigadores, hasta evocar la respuesta del entumecimiento; pero, una vez liberados y apenas comenzaron a temblar, fueron inmediatamente tomados por los investigadores para impedir que este proceso continuara.

Cuando el segundo conjunto de pollitos, que habían sido traumatizados y se les había permitido descargar su trauma, fue colocado en un recipiente con agua, para comprobar cuánto tiempo podían nadar, antes de llegar al punto de ahogarse por agotamiento, resultó que éstos tuvieron más resistencia que el primer conjunto de polluelos, que no había sufrido el trauma de ser sostenido en las manos de los investigadores. En otras palabras, los pollitos traumatizados, a los que se les había permitido descargar el trauma, se habían tornado más resistentes o *resilientes*. El tercer grupo, al que no se le había permitido descargar el trauma temblando y sacudiendo sus alas, se hundió hasta el fondo del recipiente, sin siquiera intentar nadar. Habían aprendido a ser indefensos ante las amenazas.»



LIBERACIÓN DEL TRAUMA, DAVID BERCELI



tensión y el estrés, pero a un nivel alto se encuentra el trauma. Y muchas veces no sabemos el impacto de esa tensión o estrés, o de ese trauma, en el cuerpo, porque nos puede haber ocurrido de bebés o en la vida intrauterina, o en momentos que hemos olvidado y relegado al inconsciente por ser demasiado dolorosos. Pero todas estas memorias están en el cuerpo y en una situación de peligro vuelven a emerger.

### Tres reacciones

Así que en una situación de tensión o peligro, la reacción natural del cuerpo sería: huyo o lucho contra esto. Pero cuando esto no es posible y el sistema se colapsa de manera inteligente para dar salida y continuar la vida, hay tres reacciones posibles: la congelación, la disociación o la inundación emocional. Y esto puede emerger cuando hacemos TRE y hay que conocerlo para saber cómo conducirlo.

La congelación es cuando una parte del cuerpo se queda rígida, de hecho es cuando el sistema se colapsa y queda completamente paralizado. Por ejemplo, si alguien viene y te atraca con una pistola, posiblemente, sin que tú lo pienses, como el peligro de salir huyendo o de luchar delante de una pistola es muy grande, porque es muy fácil que te disparen, el cuerpo, antes de que

puedas reaccionar de forma consciente-mental, va a quedarse bloqueado. Y cuando esto haya pasado dirás “No pude reaccionar”, pero es que no había opción y el cuerpo toma la decisión por ti, te paraliza para poder sobrevivir a esa situación.

Esto sería un ejemplo de congelación, pero a nivel práctico lo vivimos como rigidez en las articulaciones, con sensación de frío o de hormigueo en algunas partes de nuestro cuerpo, etc. Y esto, si nos aparece cuando estamos haciendo la vibración, cuando estamos practicando la TRE, tenemos que saber cómo darle respuesta. Esto es lo que enseñamos en los talleres y en las sesiones. Porque no es tanto vibrar como acompañar el proceso de vibración.

En el segundo estadio, —la disociación—, mi cuerpo está aquí pero mi mente no está. Me escondo de la realidad del presente.

Y el tercero es la inundación emocional. Imagínate un tsunami, es cuando tengo ganas de llorar tanto que me pierdo en ese llanto. Una inundación emocional: la persona que llora, llora, llora y no puede dejar de llorar. Esto puede ocurrir en terapia y también haciendo TRE.

Las seis sesiones o el curso son para trabajar con esos estados, para que la persona entienda qué tiene que hacer si estos estados emergen. Se trata de acompañar a la persona en



las dificultades que pueden emerger. Además, van surgiendo cosas nuevas y así la persona tiene oportunidad de moverlo, contrastar, saber si lo está haciendo bien...

### Fisiológicamente, ¿cuál es la explicación del temblor?

Cuando hay una amenaza, nuestra musculatura y nuestro sistema nervioso reaccionan para contraerse, y para salir de esa contracción el cuerpo necesita movimiento, empieza a sacudirse para liberar la contracción.

Temblamos para liberar tensión profunda acumulada. Los animales lo hacen de forma natural y así vuelven al estado de relajación. El ser humano necesita reaprenderlo.

Cuando te niegas a temblar, porque estás mostrando miedo, lo que estás manteniendo es la contracción. Y cuando la contracción se afianza dentro de ti, vamos re-traumatizando y haciendo la contracción más fuerte. Hablamos de niveles muy profundos de tensión en la musculatura, que a veces con los masajes no es suficiente. Las terapias que hemos conocido hasta ahora van desde fuera hacia





El TRE es una herramienta que, en un momento de tensión, antes de reaccionar de manera impulsiva o como estás acostumbrado a reaccionar delante de la tensión, te permite soltarla y conectarte con la vida.

adentro, y esta es una terapia que va de dentro hacia afuera.

**¿Qué señales nos pueden hacer sospechar que tenemos un trastorno post-traumático?**

Malestar general, dificultad para dormir, tensiones físicas —dolor de

espalda, cefaleas, migrañas, dolores cervicales. Cuando hablamos de situaciones de estrés post-traumático, hay flashbacks, comportamientos compulsivos, comportamientos agresivos... Y todo esto lo encontramos en muchas personas, un “No sé, me sale un pronto y soy muy agresivo”, pero no sabe de



dónde sale. O adicciones, pero ¿quién no tiene una adicción? Y en el fondo de todo puede ser que haya un tema de estrés.

**El terapeuta**

Hasta ahora se había pensado que el tema traumático podría resolverse a través de la terapia psicológica —con el psicoanálisis, por ejemplo—, pero la neurociencia nos está diciendo que el impacto del trauma no está en el neocórtex, que es la parte mental y consciente, sino que está en otra parte del cerebro, que se llama cerebro reptil, que es instintivo y reactivo, y aquí no hay palabras. El impacto de este trauma queda gravado en una parte del cerebro al que no puede accederse a través del diálogo y la conciencia mental.

¿Qué hemos descubierto? Que sí podemos acceder a él a través del TRE. Y lo que hacemos con esta técnica no pasa por las palabras. Es decir, no vamos a buscar nunca la historia —que es lo que hace la psicología—, vamos a acompañar el proceso corporal y después le vamos a poner las palabras, si queremos, porque no es necesario.

**Quizá todo el mundo tiene traumas, grandes o pequeños, que liberar...**

Berceli dice que el trauma es inherente a la vida. Que hay vidas más fáciles y otras más difíciles, pero que nadie se salva de tensiones, conflictos y estrés. ¿A quién no se le ha muerto un ser querido? ¿Quién no ha sufrido algún tipo de problema económico? Hablo de cosas más cotidianas, quizá, pero que afectan al organismo. Porque para el cuerpo, lo mismo es una pelea con nuestro ser amado que una caída de bicicleta, el impacto a nivel físico es el mismo.

Por lo tanto, el trauma es inherente a la vida, pero tenemos la capacidad de tomar el aprendizaje de este trauma para conocernos más y llegar a ser más quiénes somos. Y el TRE nos ayuda justamente a esto.

Más información sobre la terapia y formación en TRE en:  
[www.monicatarres.com](http://www.monicatarres.com)