

## רוצים לשחרר? - שיטת טרייגר

מאת אבי בחט

שיטת טרייגר

יאללה, שחררו

שחרר אחי, שחררי אחותי. כמה פעמים אנחנו אומרים את זה לאחרים? שחרר אחי, תתקדם. עזוב אותך, נו. מה נתקעת על זה? שחרר את הכעס, שחרר את המועקה, שחרר את הילד, שחרר את הפחד. שחרר ושחרר ושחרר. נדמה לי לפעמים שזאת הכמיהה האנושית הרחבה ביותר. כולם רוצים לשחרר. אבל לשחרר מה? ואיך בכלל משחררים את זה? והאם יש מישהו שהוא משוחרר לגמרי? ואיך כל השחרור הזה נראה בגוף או אם לדייק יותר איך זה מרגיש כשלא משוחרר ואיך זה מרגיש כשכן.

כמו ענבל בפעמון



רוב האנשים בעולם לא שמעו מעולם את שמו של ד"ר מילטון טרייגר (1908-1997), פיזיותרפיסט אמריקאי שבגיל 42 החליט ללמוד רפואה כדי שיוכל להשפיע עם שיטת הטיפול שלו גם בעולם זה.

טרייגר, ידע לשחרר ויותר מכך, הוא ידע ללמד לשחרר דרך הגוף. השיטה שלו לשחרר הייתה לתת לגוף אינפורמציה שהוא יכול לשחרר, שכל אחד יכול לעשות את זה. גם חסרי האמונה כמו רוחמה שהגיעה אליי לפני יותר מעשור כדי לראיין אותי על השיטה. בתום הראיון הצעתי להדגים לה משהו מהשיטה. אחרי היסוס היא הסכימה לנסות. היא נשכבה על מיטת הטיפולים ורבע שעה אחרי כן היא ירדה ממנו מכווצת כמעט כמו שהייתה קודם, הכתפיים שלה מורמות ומוחזקות ובית החזה שלה קורס, אבל היא ביקשה לקבוע מועד להתחלת טיפול. הרבה חודשים אחרי כן שאלתי אותה מה שכנע אותה. היא אמרה לי שהיא הרגישה שכאן

היא תוכל לשחרר. היא יכלה לדמיין את השחרור. רחוקה ממנו מאוד היא הצליחה להרגיש לרגע, להרף עין איך זה מרגיש להיות בגוף משוחרר.

רוחמה הייתה מהמעטים שבאמת מנסים לחיות כל הזמן מהראש. הגוף שלה היה עליה עול, נטל, כבד מאוד. אלה מילים שלה. היא "סחבה" את הגוף באי רצון, במאבקים יומיומיים, בתיעוב לפעמים ובניכור. היא כמעט ולא נהנתה ממנו. היא לא אהבה כשנוגעים בה או כשהיא נוגעת באחרים. אם הייתה יכולה לוותר על הגוף הייתה עושה את זה. התוצאה של זה הייתה גוף מכווץ באופן כרוני.

שיטת טרייגר היא בדיוק למצבים מהסוג הזה. העבודה יכולה להתבצע עם בגדים (במשך חודשים רוחמה הייתה לבושה מכף רגל ועד ראש על שולחן הטיפולים. השחרור מבגדים היה גם הוא תהליך בפני עצמו) משום שבניגוד לעיסוי אין צורך להשתמש בשמנים, ובניגוד לרולפינג שם יש צורך במגע ישיר על העור והגוף, טרייגר עובד אחרת.

אז איך מעבירים לגוף מכווץ כרונית את האינפורמציה שהוא יכול לשחרר? השלב הראשון הוא להתגבר על הצורך של המטופל "לעזור" למטפל, לשכנע אותו שאין צורך שהוא יעזור, שאין צורך שהוא יעשה משהו מלבד להרגיש. מדהים לגלות עד כמה אנחנו כולנו חוששים להניח, להרפות, לתת למישהו אחר לעשות במקומנו.

שיחה היא רק חלק מהתהליך. המילים של המטפל יחד עם המגע שלו הם אלה שמובילים לפריצת הדרך שהתחלה שלה היא בהבנה שאפשר לחיות גם בלי להילחם, בלי לצאת לקרב. איך משכנעים אישה שקמה כל בוקר לקרב עם הגוף שלה דווקא להתיידד איתו? תנודת הרגל כולה כשהעקב במו ענבל של פעמון בשיטת טרייגר

זה קשה מאוד. כשלקחתי בפעם הראשונה את הרגל של רוחמה והנחתי על הירך שלי האינסטינקט הראשוני שלה היה להרים את הרגל. המחשבה שהרגל מכבידה עליי, שאני סובל, שאני נמערך. אז היא הרימה את הרגל. הבקשה שלי להניח את הרגל שלה על הירך שלי ולהרפות פתחה מלחמה פנימית אדירה שאפשר היה להרגיש על הגוף הדרוך שלה. המילים שלי שמותר לה לשחרר לא מספיקות כי ההרגל שלה לעזור ולא להכביד חזק ממנה והיא מרימה את הרגל שוב ושוב. צריך הרבה סבלנות ואמונה, במטופל ובעצמי, שזה אפשרי. בצילומים המצורפים, אפשר לראות משהו מהתהליך הזה (ואני מדגיש תהליך כי זה לא קסם. זה לא מפגש אחד וגמרנו).



בשלב הראשון הרגל של המטופלת (שהיא לא רוחמה) על הירך שלי. בשלב הבא אני מרים באוויר את הרגל ומתחיל ליצור תנועה שמרחיקה את כף הרגל שלה ממני והיא חוזרת חזרה. אפשר לדמיין את התנועה הזו כדנדון ענבל של פעמון.

בתוך הקרב הגדול שמתנהל בראש ובגוף שלה בכל זאת מתחילה להתקבל בגופה עוד אינפורמציה שלא הייתה לה עד עכשיו. היא מזהה את התמיכה שהיא מקבלת. לוקח הרבה מאוד זמן, לפעמים שבועות או חודשים, עד שהאינפורמציה של התמיכה גוברת על הצורך של המטופל "לעזור" להרים את הרגל.

מה מרגישים כשמרגישים תמיכה? מרגישים את הקיום של הרגל, מרגישים כמה היא שוקלת, כמה היא כבדה ומהי מידת הלחץ שהיא לוחצת על מה שמתחתיה. זה אולי לא נשמע כמו הרגשה מיוחדת אבל מי שהגוף שלו מכווץ כל הזמן, מי שמחזיק כל הזמן בעצמו ולא נותן למשהו או למישהו אחר לתמוך בו לא מרגיש חופש. אם אני נתמך זה אומר שאני יכול לשחרר כי אני לא אפול ולא אפצע. אני נתמך.

משיחות שלי ומפגשים עם מטופלים במשך עשרות שנים בהן אני מלמד ועובד בשיטת טרייגר אני תמיד מגלה כמה כוח יש לתחושה הקיומית של התמיכה. עולם חדש פיזי ורגשי נפתח בפני מי שהמוח שלהם התחיל לזהות את התמיכה ואז "הרשה" לשחרר. משיחות ומפגשים שלי עם מטופלים בכל השנים האלה אני יודע עד כמה זה קשה לנו לתת למוח לקלוט אינפורמציה חדשה שמובילה לשחרור. קשה להתגבר על ההרגל ש"הגן" עלינו כל כך הרבה שנים. אבל אני יודע עד כמה זה אפשרי.

המחשת התנועה בקרסול בשיטת טרייגר (המנואלה) שקילת הרגל כולה עם תנועה מחברת לעמוד השדרה בשיטת טרייגר מתיחת השוק מלפנים בטרייגר חיבור לעמוד השדרה דרך הברך בשיטת טרייגר

בגדול, שיטת טרייגר מחזירה אותנו לחיים בגוף, לחיים נעימים יותר בגוף, משוחררים יותר. ואיך תדעו אם שיטת טרייגר מתאימה לכם? נסו תרגיל קטן עכשיו בעצמכם. תנו למישהו לקחת את היד שלכם. הוא יוכל לאחוז בכם בכל מקום שיבחר – בזרוע, באמה, במרפק או אפילו בכף היד. תנו לו "לתלות" את היד שלכם, לנענע אותה, להרים אותה, להורידה. האם אתם מצליחים לתת לאחוז ביד לעשות ביד שלכם כרצונו? האם אתם רוצים לעזור לו או להקל עליו? האם אתם "נותנים" לו את היד בקלות? האם אתם נאבקים בו? מחזיקים את היד? האם אתם באמת מרגישים נתמכים? ואולי השאלה החשובה יותר – האם אתם רוצים לשחרר? אם התשובה היא חיובית זאת התחלה מצוינת ומבטיחה. כולם יכולים לשחרר. כולם. אתם רוצים? ואתה? ואת? אתם מוזמנים ליצור קשר.

אז שחרר אחי, שחררי אחותי.

שלכם,  
אבי בחט