



## Il Metodo Grinberg®

# Trasformare il dolore

*Traduzione dall'inglese*

*Tutti noi abbiamo esperienza del dolore: appartiene alla vita stessa. Eppure, sia che si presenti per brevi momenti o per lunghi periodi, sia che sia nostro o che appartenga ad altri, abbiamo difficoltà a gestirlo.*

*Questo libretto descrive una modalità di approccio che permette di usare la propria volontà ed attenzione per trasformare l'esperienza del dolore e ridurre la sofferenza che molto spesso vi è associata.*

## **Indice**

<b>Introduzione .....</b>	<b>3</b>
<b>L'impatto del dolore cronico.....</b>	<b>5</b>
<b>Atteggiamenti comuni nei confronti del dolore.....</b>	<b>6</b>
<b>Trasformare il dolore .....</b>	<b>8</b>
<b>Cosa aspettarsi da un percorso individuale del Metodo Grinberg.....</b>	<b>10</b>
Imparare a mettere attenzione e fermare gli sforzi automatici.....	10
Lasciare lavorare il corpo.....	10
Il lavoro dell'operatore.....	10
Il ruolo del cliente .....	11
Risultati e lezioni per la vita.....	11
<b>Domande frequenti .....</b>	<b>12</b>
<b>Esercizio – mettere attenzione e fermare la vostra reazione al dolore.....</b>	<b>15</b>
<b>Per iniziare.....</b>	<b>16</b>

### **Avvertenza:**

*Il Metodo Grinberg è una metodologia basata sull'attenzione e insegna ad espandere e a focalizzare l'attenzione del corpo. Non dichiara di guarire, di essere una medicina alternativa, una forma di massaggio terapeutico o di essere considerato tra le professioni assistenziali. Non è destinato a persone che soffrono di condizioni che minacciano la loro vita o di malattie gravi che richiedono attenzioni mediche o psichiatriche e non intende sostituire qualsiasi tipo di trattamento medico richiesto. Il metodo non si fonda su basi ideologiche o mistiche e non richiede alcuno stile di vita particolare.*

## **Introduzione**

Il dolore è una delle forze più potenti che agisce su di noi: fa parte della nostra esperienza quotidiana, è connesso con il significato di essere umani. Può essere la più grande battaglia che affrontiamo nella vita e molto spesso è un fattore significativo che definisce il nostro comportamento e la nostra esperienza. Ma è anche una forza che accresce la nostra consapevolezza, in quanto ci fornisce una motivazione essenziale per imparare, evolverci, adattarci, creare, trovare nuove soluzioni a difficoltà e problemi o per imparare dagli errori. Si somma al nostro essere umani, ci conferisce profondità, umiltà e il senso di essere mortali; la vita diventa preziosa perché il dolore ci ricorda che può, e alla fine lo sarà, essere perduta.

Il Metodo Grinberg considera il dolore come un'esperienza che avviene all'interno della nostra attenzione. È come una chiamata urgente che indica che il corpo richiede attenzione o un cambiamento oppure ha un bisogno; quindi il dolore è necessario per la sopravvivenza e per continuare ad esistere. Il dolore agisce come un confine che non dovremmo superare, ci mostra i limiti oltre i quali potremmo morire o danneggiarci. Costituisce un'esperienza necessaria e naturale del corpo, in quanto fa parte dello sforzo che il corpo compie per guarire se stesso

Il dolore può essere il risultato di un infortunio, può manifestarsi come un mal di schiena costante o mal di testa ricorrente o ginocchia dolenti e così via, ma può anche essere sperimentato come dolore per un fallimento, una perdita o una separazione. Quando il dolore è breve e va via in fretta lo sperimentiamo ma non soffriamo. Invece, se il dolore è ricorrente, persistente e senza fine causa sofferenza. Quindi influenza profondamente la nostra vita in termini di benessere: dalla nostra capacità di riposare e rilassarci, alla capacità di lavorare, di divertirci con attività ricreative, di mantenere e sviluppare relazioni con chi ci sta intorno e così via.

Non dobbiamo stupirci se culturalmente il dolore è soprattutto considerato come un nemico e, in genere, non vogliamo sperimentarlo in alcun modo. Sebbene ognuno di noi abbia un suo stile particolare, la tendenza sarà sempre quella di distogliere l'attenzione dal dolore, come impegnandoci in qualcos'altro, riducendo la respirazione e contraendo i muscoli nel tentativo di non sentire dolore. Forziamo il corpo in un set di posture, risposte e attitudini e conformiamo la nostra attenzione per escluderlo dalla nostra esperienza. Soprattutto non siamo consapevoli di farlo, a volte per molti anni, in modo così automatico e abituale che non sappiamo di avere la possibilità di scegliere di reagire in modo differente.

Il Metodo Grinberg si basa su una metodologia che sviluppa l'attenzione, che mette in relazione la sofferenza, derivante da lunghi periodi di dolore, con la modalità fissa con cui l'affrontiamo e con gli sforzi che facciamo nel tentativo di evitarla. Quindi, il Metodo insegna alle persone a incrementare e a focalizzare la propria attenzione sul corpo – sviluppando l'attenzione del corpo – con il risultato di ottenere il controllo sulle risposte automatiche al dolore tramite e con il loro stesso corpo. Anche se spesso non siamo responsabili della causa del dolore e non possiamo lamentarci per la situazione, possiamo, tuttavia, essere responsabili per il modo in cui rispondiamo all'esistenza del dolore nella nostra vita. Invece di una risposta ripetitiva, che intensifica l'esperienza dolorosa, il Metodo Grinberg suggerisce di cambiare l'attitudine e usare la nostra volontà e attenzione in modo da trasformare l'esperienza del dolore. La metodologia non cerca di

*The Grinberg Method® - Trasformare il dolore*

guarire, di riparare o di cancellare il dolore, ma lo scopo è di ridurre la sofferenza che esso causa, in modo tale che, molte volte, il dolore sparisce e finalmente il corpo può guarire se stesso.

Questo libretto espone il punto di vista del Metodo Grinberg sul modo in cui possiamo imparare a trasformare il dolore usando la nostra attenzione. Questa metodologia viene applicata in percorsi individuali, workshop e attività di gruppo.

## **L'impatto del dolore cronico**

Il dolore è un fenomeno molto comune nell'esperienza umana e tocca la vita di tutti noi. La sua influenza non è solo su chi soffre, ma anche sui suoi amici, la sua famiglia, i suoi colleghi e alla fine riduce il benessere di tutti.

Qui di seguito ci sono alcuni dati statistici che evidenziano gli effetti drammatici del dolore a lungo termine sia sugli individui che sulla società, in quanto questo è attualmente uno dei problemi che più esaurisce le persone. Secondo queste statistiche una persona su cinque soffre per il dolore, quindi dobbiamo accettare che il dolore sia inevitabile: se non siete voi a soffrire è qualcuno vicino a voi, se oggi state bene non è detto che domani sia ancora così.

*Il dolore cronico è un problema devastante e diffuso, in Europa colpisce un adulto su cinque; persone con dolore cronico soffrono in media 7 anni, uno su cinque per 20 anni o più; in Europa il dolore cronico è responsabile della perdita di circa 500 milioni di giornate lavorative all'anno, che costano all'economia europea almeno 34 milioni di euro; più del 40% delle persone che soffrono di dolori cronici dicono che il loro dolore influenza le loro attività quotidiane, dal sollevare al trasportare pesi, dal fare esercizi al dormire.*

*Pain in Europe* [www.britishpainsociety.org/Pain%20in%20Europ%20survey%20report.pdf](http://www.britishpainsociety.org/Pain%20in%20Europ%20survey%20report.pdf)

*Il dolore è attualmente uno dei più grandi problemi di salute nel mondo, una persona su cinque soffre di dolore cronico da moderato ad intenso.*

*World Health Organization* <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr70/en/>

*Il dolore al basso schiena è uno dei più importanti problemi di salute. Secondo il Centro di Controllo e Prevenzione delle Malattie (CDC) dal 70% all'85% delle persone hanno mal di schiena in qualche periodo della loro vita. Il mal di schiena è la causa più frequente che limita le attività di persone di età inferiore ai 45 anni.*

*Yale Medical Group* <http://www.yalemedicalgroup.org/stw/Page.asp?PageID=STW023967>

*Più di un quarto degli Americani (26%) dell'età di 20 anni e oltre- o, un numero stimato di 76.5 milioni di Americani- ha dichiarato di aver avuto problemi con qualche tipo di dolore persistente che è durato più di 24 ore. Questo numero non comprende i casi di dolore acuto.*

*American Pain Foundation* [www.painfoundation.org/learn/publications/files/PainFactsandStats.pdf](http://www.painfoundation.org/learn/publications/files/PainFactsandStats.pdf)

*Il costo annuale del dolore cronico negli Stati Uniti, che include le spese per la prevenzione, la perdita del reddito e la perdita della produttività, è stimato sui 100 miliardi di dollari.*

*The American Academy of Pain Medicine* <http://www.painmed.org/patient/facts.html>

(\*)Tutti i link menzionati erano accessibili al 16.05.11

## **Atteggiamenti comuni nei confronti del dolore**

Le reazioni personali e gli atteggiamenti nei confronti del dolore si imparano e, sebbene siano individuali, di solito sono sostanzialmente molto simili tra loro. Parlando in generale, il dolore è visto come un nemico terribile, non lo vogliamo e il nostro scopo principale è evitarlo o liberarcene. Cercando di mettere distanza tra noi e l'esperienza e cercando di escluderlo dalla nostra esistenza, investiamo la nostra attenzione e la nostra volontà nel ridurre l'intensità del dolore e nel diminuire il suo impatto. Creiamo con il dolore una relazione come se non facesse parte di noi, come quando sentiamo un rumore che ci disturba o percepiamo qualcosa che ci infastidisce e non possiamo farlo smettere né tantomeno andarcene via.

La nostra risposta al dolore è automatica, al punto che non notiamo più che cosa stiamo facendo. Ogni volta che sperimentiamo il dolore siamo addormentati nello stesso stato d'essere generale, senza controllo, attenzione o consapevolezza, esso "giusto capita". Solitamente esercitiamo così bene questo modo di reagire che ci sembra di essere "noi" o una parte di ciò che noi siamo. Di solito siamo convinti che questo sia il migliore o il solo modo di affrontare il dolore.

Fin da piccoli impariamo molti modi per reagire al dolore. Dalle persone che ci sono intorno acquisiamo conoscenze, attitudini e comportamenti e per superare il dolore adottiamo anche le tendenze culturali e di moda. Da bambini riceviamo spesso istruzioni e messaggi per non sentirlo, frasi come "non è poi così doloroso, smettila di dargli così attenzione" oppure "i veri uomini non sentono il dolore". In questo modo un bambino che vede suo padre diventare teso ed arrabbiato quando ha mal di schiena lo imiterà ed imparerà ad affrontare il proprio dolore nella stessa maniera. È anche possibile l'opposto: un "grande dramma" ogni qualvolta c'è dolore, non importa quanto possa essere insignificante e passeggero. Bambini con lesioni o traumi estremamente dolorosi impareranno in fretta o non sentire più il dolore. Usano la sana abilità del corpo per disconnettersi ed evitare l'esperienza che si presenta quando un trauma forte provoca un dolore insopportabile. Tuttavia fare così senza tener conto dell'intensità del dolore, può creare una situazione in cui percepiamo ogni dolore come traumatico ed eccessivo per poterlo affrontare e rimaniamo sorpresi e scossi ogni volta. A causa di ciò che abbiamo imparato nel passato, abbiamo normalmente il terrore di sperimentare il dolore e spesso iniziamo a reagire ancora prima che si manifesti completamente.

Uno dei nostri comportamenti appresi è trovare ragioni e spiegazioni sul perché del dolore, cosa che ci rende così occupati nella mente da separarci da ciò che il dolore sta tentando di mostrarci nel corpo. Poiché lo consideriamo un problema mettiamo tutta la nostra attenzione sul provare a comprenderlo e a risolverlo. Così se parliamo agli altri del nostro dolore, ci lamentiamo, lo giudichiamo e abbiamo opinioni su di esso. Creiamo delle divisioni tra dolore fisico, emotivo e mentale, le giudichiamo come migliori o peggiori, più o meno importanti, e cosa ancora più rilevante creiamo un'esperienza parallela che è parte della nostra reazione al dolore. Anche il nostro linguaggio si è sviluppato riflettendo queste attitudini al dolore: ci riferiamo al "mio mal di schiena" e diciamo frasi come "lui" è tornato di nuovo; parliamo del dolore come se fosse un'entità con una propria volontà libera che gli permette di venire a visitarci quando ne ha voglia.

Spesso il dolore è considerato come una sofferenza su cui si può avere un piccolo controllo individuale o il cui sollievo è nelle mani di qualcun altro. È piuttosto frequente percepirlo come

una punizione per qualcosa che abbiamo fatto o che non abbiamo fatto, in modo tale da aggiungere colpa o vergogna, rabbia e odio, e da aumentare la sofferenza.

Alcune persone rispondono al dolore cercando di superarlo e facendo sforzi per rifiutarne gli effetti. Altri possono vederlo come una vergogna e cercare di nascondere il fatto che sentono il dolore. Altri proveranno ad ignorarlo e faranno finta che non esiste, mentre altri saranno paralizzati dal dolore, diventeranno impotenti ed incapaci di funzionare. Gran parte dello sforzo di diminuire l'impatto e ridurre l'intensità del dolore è dovuto al fatto di creare barriere, usando la tensione muscolare e la contrazione del corpo, in modo da distogliere l'attenzione dalla zona dolorosa. Gli sforzi fisici ci fanno esaurire e stancare, così che siamo incapaci di riposare e di rilassarci. Molti di noi diventano rigidi, tesi, riducono la libertà di movimento, e così facendo aggiungono altro dolore a quello originale e creano un circolo vizioso in cui le risposte al dolore diventano ancora peggio.

Quando così tanto del nostro essere è focalizzato su questa battaglia, siamo separati e isolati da ciò che ci circonda, viviamo in un incubo in cui sperimentiamo l'essere inadeguati o umiliati e sentiamo la frustrazione che niente finirà mai. Sebbene possiamo pensare di essere soli con la nostra sofferenza, il dolore non è personale; oltre a tutti gli altri effetti, essere vicino a chi soffre crea un senso di tristezza dovuto al sentirsi impotenti ed incapaci di fare o cambiare qualcosa.

Infine, cercando costantemente di ridurre l'intensità del dolore, facciamo inevitabilmente la stessa cosa con l'intensità della vita, spogliandola dei colori, dell'eccitazione e del piacere, e ci ritroviamo a combattere senza fine con la sofferenza.

## **Trasformare il dolore**

Il Metodo Grinberg evidenzia la differenza tra due possibilità di affrontare l'esperienza del dolore. Una, in cui investiamo molta energia e sforzo nel tentativo di evitarlo, resistere e cancellarlo, ed un'altra in cui investiamo la nostra attenzione nello sperimentare ed accettare il dolore. La prima modalità prolunga il dolore, ne aumenta la portata, svuota la persona di energia e intensifica la sofferenza, invece la seconda, cioè accettare l'esperienza del dolore, permette al corpo di affrontare ciò che c'è. Il dolore quindi può essere trasformato e il corpo usa questa energia per recuperare, rimettersi e guarire se stesso. Anche se il recupero non è completo, si riduce una grande quantità di sofferenza, perché l'energia e lo sforzo non sono più investiti nel reagire e respingere il dolore.

Essendo una metodologia che insegna l'attenzione, il Metodo Grinberg non si focalizza sulle cause, le ragioni e le spiegazioni correlate al dolore. Si focalizza, invece, sulla modalità con cui lo sperimentiamo. È un approccio che insegna alle persone ad usare l'attenzione e la volontà di disimparare le lezioni apprese sul dolore nel passato e a trasformare le esperienze indesiderate.

Inoltre, la metodologia non distingue tra tipi di dolore, poiché nei termini della nostra risposta di base il dolore per una perdita o dopo un incidente o per il mal di testa sono simili tra loro. In questo modo è possibile imparare a sperimentare il dolore e a ridurre la sofferenza proveniente dal ristabilirsi da un'operazione, da 20 anni di mal di schiena continuo, da dolori premestruali, da una separazione oppure da un fallimento doloroso che ancora ci affligge.

Il Metodo Grinberg si focalizza su quella parte della nostra esperienza che possiamo controllare e di cui possiamo essere responsabili. Siamo in grado di controllare fino ad un certo punto ciò che facciamo con il corpo, come focalizziamo la nostra attenzione, il livello di tensione nei muscoli, il modo in cui respiriamo e ci rilassiamo. La metodologia ha lo scopo di insegnare come guadagnare il controllo in modo focalizzato ed efficiente, non con come un'idea teorica ma attraverso l'esperienza del dolore e del corpo.

Quando reagiamo automaticamente ad ogni tipo di dolore per evitarlo, lottare o separarci da esso, percepiamo noi stessi e la vita intorno a noi come se in mezzo ci fosse un filtro. Più il dolore è persistente e prolungato, più cementato e sistematico diventa il nostro modo automatico di relazionarci al dolore, così che lo applichiamo anche ai nostri pensieri, ai sentimenti, alle azioni e alle interazioni con la vita intorno a noi. E più cerchiamo di evitare il dolore, più la nostra vita comincia ad incentrarsi solo su questo sforzo. Se ci arrabbiamo e siamo frustrati, qualsiasi cosa d'altro facciamo sarà dipinta con lo stesso colore; ci irritiamo con le persone che ci stanno accanto, perdiamo subito la pazienza quando qualcosa non è come noi vorremmo che fosse. Rinunciamo ancora prima di iniziare qualcosa, poiché siamo convinti che tanto non riusciremo. Gli sforzi muscolari rendono difficile anche il più semplice dei movimenti e, siccome non possiamo rilassarci completamente, ci stanchiamo subito e non siamo capaci di riposare e recuperare.

Il risultato è che il corpo si trova a dover combattere costantemente con e contro se stesso: è bloccato nello stesso modo di pensare, nello stesso umore persistente e negli stessi sforzi costanti, ripete cicli senza fine e lascia poco spazio o possibilità ai cambiamenti. Questo può accadere nel



## *The Grinberg Method® - Trasformare il dolore*

corso di molti anni e più cadiamo nella trappola della sofferenza più ragioni abbiamo per non sentire il dolore.

Il Metodo Grinberg si accosta al dolore con lo scopo di trasformare una situazione di stallo, in cui attenzione ed energia sono automaticamente e costantemente investite nell'evitarlo, in una situazione fluida in cui il corpo possa recuperare e permettere il processo naturale di guarigione. Spesso, ciò riduce la sofferenza e il dolore originario sparisce o almeno diminuisce, in quanto si smette di investire energia e sforzo, che in realtà lo peggiorano, per respingere il dolore.

## **Cosa aspettarsi da un percorso individuale del Metodo Grinberg**

### **Imparare a mettere attenzione e fermare gli sforzi automatici**

Il modo in cui ci si relaziona e si reagisce al dolore è stabilito, ripetitivo e fatto automaticamente e senza attenzione, tanto che spesso lo si sperimenta come naturale e come la sola unica opzione e si è inconsapevoli di cosa si sta facendo. Nelle sedute imparate a mettere attenzione all'intera esperienza: a percepire la zona dolorosa, a riconoscere e a sperimentare il modo con cui rispondete con il corpo a quel dolore. Attraverso il tocco e le istruzioni dell'operatore, imparate ad identificare gli sforzi e le tensioni che create nella zona ed intorno ad essa, le posizioni o posture che possono aggravare il dolore e il vostro modo particolare di pensare, sentire, respirare e muovervi quando reagite alla sensazione dolorosa.

Le indicazioni del vostro operatore hanno lo scopo di farvi ottenere il controllo sulla modalità automatica con cui reagite in modo da poterla fermare. Imparate a rendere il respiro libero da modelli automatici e statici, a rilassare muscoli contratti e lasciare sforzi nel corpo, a smettere di controllare il corpo con comandi provenienti dalla mente e a focalizzare la vostra attenzione sul dolore. Imparate a controllare la vostra risposta automatica creandola intenzionalmente e poi fermandola, focalizzandovi allo stesso tempo su uno o più dei suoi aspetti. Gradualmente migliorate il controllo, divenendo capaci di fermare la tensione muscolare, così come altri elementi sottili della reazione, come il vostro umore e cosa dite a voi stessi durante la reazione. Più lo fate, più elementi della reazione riuscite a fermare. E più diventate capaci, più facile diventa non reagire affatto.

### **Lasciare lavorare il corpo**

Essenzialmente, il lavoro di un operatore ha lo scopo di favorire l'espansione della vostra attenzione per creare le condizioni migliori affinché il vostro corpo faccia quello che naturalmente può fare. Usiamo il termine lasciar lavorare il corpo per descrivere quel momento, dopo aver fermato uno sforzo continuo, in cui si recupera e si investe l'energia nel lavoro innato del corpo. Senza ostacoli, quindi, il corpo può focalizzarsi e destinare le sue risorse a ciò che è rilevante e lo infastidisce, come il dolore, e guarire se stesso. Quando si permette ciò, il corpo attraversa differenti esperienze, come rabbrivire, sudare, tremare, avere sensazioni di caldo, di freddo o di elettricità, avere un flusso intenso o movimenti incontrollati ed essere pieno di vitalità e forza. Poiché il dolore è connesso con la nostra sopravvivenza ed esistenza, ci si aspetta ed è naturale che la paura faccia parte della nostra esperienza. Quindi parte del permettere al corpo di lavorare significa anche permettere che fluisca l'energia della paura.

### **Il lavoro dell'operatore**

Ogni corpo è unico e specifico e ognuno di noi ha una differente potenzialità, una diversa storia personale e un diverso modo di sperimentare e di reagire al dolore. Anche se due persone possono lamentarsi entrambe per il mal di schiena, la loro esperienza non sarà uguale. Basandosi su questa osservazione, l'insegnamento e il tocco degli operatori si adatta ad ogni persona con cui lavorano. Le loro scelte in un percorso individuale, sia che riguardino la programmazione delle sedute che la struttura delle lezioni, vengono fatte basandosi sull'individuo, sull'esperienza del cliente e su quello che il cliente deve imparare come prima cosa. Un operatore non usa formule o ricette,

poiché due percorsi non saranno mai uguali. L'operatore non fa diagnosi e non prova a dare un nome al dolore del cliente. Quando lavorano con il dolore gli operatori usano il tocco e le istruzioni per evidenziare un'area ed enfatizzare gli sforzi fatti in risposta al dolore. Così facendo si insegna ai clienti a contrarre e a rilassare, a lasciare andare la rigidità e la tensione e a focalizzare la loro attenzione sull'aver l'esperienza piuttosto che reagire ad essa. Più l'operatore è avanzato più è efficace la comunicazione attraverso il tocco, l'operatore è in grado di toccare i posti giusti con maggior precisione, adattandosi bene al cliente, così che questi possa imparare appieno le lezioni di cui ha bisogno.

### **Il ruolo del cliente**

Come clienti, giocano un ruolo importante per il successo e la durata del percorso individuale la vostra volontà di imparare, di rompere abitudini di vita durature, il vostro livello di coinvolgimento, di curiosità e di interesse e anche la vostra capacità di imparare a controllare e a fermare le reazioni automatiche. Prima di iniziare è vostra responsabilità fare tutti gli accertamenti medici necessari per la vostra condizione per poter essere sicuri che non avete bisogno di cure mediche. Siete anche responsabili del vostro benessere generale e del prendervi cura della vostra salute. È importante anche che mettiate attenzione ad ogni cambiamento della condizione tra una seduta e l'altra e che lo comuniciate al vostro operatore. Ciò permette all'operatore di valutare il progresso durante le sedute e di conseguenza di adattare il suo lavoro a voi. Il vostro percorso avrà ancora più successo se allenate e applicate alla vita quotidiana quanto imparato nelle sedute.

Se iniziate un percorso individuale a causa del dolore, questa è la prima cosa che dovrete dire al vostro operatore. Ogni cosa che l'operatore farà sarà focalizzata sul dolore. Ogni seduta dura un'ora e all'inizio il vostro operatore parlerà brevemente con voi facendo domande sulla vostra esperienza fisica del dolore e sui cambiamenti avvenuti dall'ultima seduta ricevuta. Alla fine della seduta riceverete istruzioni relative al mettere attenzione al dolore e a come allenarvi, usando le lezioni apprese nella seduta, fino all'incontro successivo. La struttura del vostro percorso dipende dalle vostre circostanze individuali: l'intensità del dolore, quanto abitate lontano dal vostro operatore ed altre considerazioni pratiche.

### **Risultati e lezioni per la vita**

La base di un percorso individuale è la collaborazione tra operatore e cliente, in quanto tutti e due lavorano per ottenere lo stesso obiettivo. Se il percorso è efficace, vedrete molto velocemente dei risultati correlati con il livello di dolore e anche con altri aspetti della vita, come energia rinnovata, concentrazione, riposo, migliori relazioni e un generale benessere.

Ogni percorso che è focalizzato sul dolore ha lo scopo non solo di ridurre la sofferenza ma anche di insegnare lezioni preziose, che possono essere applicate dal cliente per tutta la vita, con la conseguenza di diventare indipendente. Le lezioni imparate possono essere applicate senza la presenza dell'operatore. Possono essere usate quando ci si ferisce, si è malati oppure per passare più facilmente attraverso momenti difficili.

## **Domande frequenti**

*Per che tipo di dolore è adatto un percorso individuale?*

Il Metodo Grinberg tocca il dolore a tutti i livelli. Non fa distinzione tra i diversi tipi di dolore, ma si connette all'esperienza di esso in quanto parte della nostra capacità naturale di mettere attenzione a ciò che il corpo ci richiede. Quindi, un percorso individuale potrebbe essere adatto sia per dolori mestruali ciclici e ripetitivi, per dolore al basso schiena ed emicrania, così come per il dolore di fallire, per una separazione o una perdita. In ogni caso, il focus sarà sull'esperienza individuale del dolore. La metodologia non è idonea per persone con condizioni che minacciano la vita come il cancro, o per dolori che richiedono l'ospedalizzazione o la prescrizione continua di antidolorifici potenti oppure cure psichiatriche.

*Quando inizio un percorso dovrei smettere di prendere le medicine?*

Al contrario, un percorso con il Metodo Grinberg non richiede di smettere alcun trattamento e specifica che solo il tuo medico può prendere una decisione su medicine e trattamenti.

*Devo rimandare un'operazione fino alla fine del percorso?*

Solo tu, con il tuo medico, puoi decidere se fare o no un'operazione. Un percorso individuale non sostituisce alcun trattamento medico. L'operatore non è allenato per dare consigli e non può esprimere giudizi.

*Ci sono condizioni con cui l'operatore non può lavorare?*

L'operatore non può lavorare con condizioni che minacciano la vita o con malattie mentali. Prima di iniziare un percorso individuale ti verrà chiesto di compilare e firmare un questionario in cui devi dichiarare ogni condizione di salute attuale o passata. Questo permette all'operatore di determinare se puoi iniziare un percorso.

*Cosa si può fare se la mia condizione è genetica?*

Se la condizione non minaccia la vita, un operatore può lavorare con te per gestire qualsiasi dolore connesso alla condizione. Lavorando con un operatore puoi essere in grado di affrontare il dolore più efficacemente e di migliorare la salute generale, ma non cambiare la condizione in sé.

*C'è qualcosa che dovrei o non dovrei fare prima della seduta?*

Raccomandiamo di non mangiare abbondantemente nelle due ore precedenti per evitare l'attività digestiva durante la seduta. Raccomandiamo anche di non bere alcool o assumere droghe leggere prima della seduta ( questo non si riferisce alle medicine) in quanto ciò danneggia la tua capacità di essere attento e di imparare.

*L'età è un criterio per diventare clienti in un percorso individuale?*

Non ci sono restrizioni d'età, un percorso individuale è adatto per chiunque finché dura la sua capacità di imparare. Inoltre, poiché sperimentiamo e sviluppiamo reazioni al dolore fin da bambini, può dare grandi benefici iniziare ed imparare in giovane età.

*Devo credere in qualcosa perché funzioni?*

Il Metodo non ha connotazioni ideologiche, morali, mistiche o religiose. Non insegna modelli per

essere sani e non ci sono principi che dovrebbero essere seguiti. Ti sarà insegnato ad allenarti nella vita quotidiana, a focalizzare la tua attenzione e a praticare il fermare. La tua soddisfazione dovrebbe essere basata sui risultati raggiunti piuttosto che sulla verità di un'idea. Poiché un percorso è una collaborazione tra cliente e operatore dovresti essere in grado di fidarti del tuo operatore per poter permettere le migliori condizioni di apprendimento.

*È un massaggio?*

No, l'operatore non cerca di influenzare il corpo del cliente né usa il tocco per raggiungere un effetto terapeutico. Tutti gli strumenti, incluso il tocco, usati dall'operatore hanno l'obiettivo di incrementare la capacità del cliente di mettere attenzione – sviluppando l'attenzione del corpo – e la capacità di sperimentare interamente il corpo. Lo scopo di una seduta è di creare una situazione in cui al corpo è permesso di fare il suo lavoro e di non essere bloccato dalle reazioni al dolore.

*È una forma di medicina alternativa?*

No, il Metodo Grinberg non si pone come un tipo di medicina o trattamento e non è alternativo a nulla. È una metodologia attraverso cui si può imparare.

*Posso ricevere altre tecniche o terapie mentre sto facendo un percorso individuale?*

Sì che puoi. Tuttavia, se combini altre tecniche o terapie con il tuo percorso, sarà più difficile per te e per il tuo operatore determinare quale sta funzionando di più per te. Se fai altre tecniche o terapie, ti raccomandiamo che queste siano da supporto al lavoro del tuo percorso.

*Come faccio a sapere se funziona?*

Se funziona inizierai a notare cambiamenti in relazione al dolore e allo stato di salute generale dopo poche sedute. Se non noti alcun cambiamento dopo otto sedute vuol dire che non sta funzionando. Dovresti anche essere in grado di vedere che l'obiettivo del percorso è raggiunto nella vita quotidiana. Se non sei sicuro o non ti è chiaro, puoi chiedere al tuo operatore di fare una lezione privata con un insegnante del Metodo Grinberg che può fare una valutazione esterna del percorso.

*Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere?*

La cosa peggiore che potrebbe accadere è che il lavoro non funzioni. Potrebbe succedere che per un certo periodo il dolore sembri intensificato. Tuttavia, dovrebbe essere solo un periodo temporaneo, se non è così e la tua condizione potrebbe peggiorare allora dovresti consultare un medico.

*Quanto dura un percorso?*

Un percorso focalizzato sul dolore finisce quando l'esperienza dolorosa scompare e non si ripresenta più, ciò significa che il cliente ha imparato a fermare la reazione automatica al dolore. Il numero di sedute richieste dipende dalla capacità dell'operatore, dal livello di motivazione, attenzione e concentrazione del cliente, e dalla durata e complessità della condizione. Un percorso non dovrebbe continuare quando non ci sono risultati.

*C'è qualcosa che posso fare per aumentare l'efficacia del percorso?*

Un percorso è più efficace se fai sedute continue e regolari. Puoi anche imparare esercizi con un trainer del Metodo Grinberg e praticarli a casa.

*Quanto costa una seduta?*

Il prezzo di una seduta si basa sull'esperienza del tuo operatore, in termini di allenamento, di anni di pratica e del suo livello di attenzione.

*Quali altre attività offre il Metodo Grinberg?*

Ci sono diversi workshop, corsi e gruppi che vengono insegnati da insegnanti e trainer autorizzati, che potrebbero essere complementari all'obiettivo del percorso individuale. Un workshop di due giorni sull'imparare a gestire il dolore viene insegnato nella maggior parte dei paesi dove è praticato il Metodo Grinberg. Per trovare maggiori informazioni su queste attività puoi consultare il sito ufficiale [www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com) dove sono elencate le attività in corso o dove verrai indirizzato ai siti web degli insegnanti e dei trainer che possono interessarti. Puoi anche chiedere direttamente al tuo operatore.

## **Esercizio – mettere attenzione e fermare la vostra reazione al dolore**

L'esercizio seguente potete praticarlo da soli. Il suo obiettivo è di farvi sperimentare i concetti che il Metodo Grinberg usa per trasformare il dolore. Sebbene non si possa paragonare al ricevere una seduta e ad imparare da un operatore, questo vi dà un'idea di quello che potreste sperimentare attraverso la metodologia.

### **Passo dopo passo**

1. Scegliete un dolore specifico e descrivetelo, prendendone nota (dove lo sentite, quando lo sentite, quanto è intenso e che tipo di dolore è) al fine di focalizzare la vostra attenzione sul dolore.
2. Sedetevi su una sedia, chiudete gli occhi e mettete per qualche minuto attenzione a ciò che fate per contrastare il dolore (per esempio: irrigidire la mandibola, respirare superficialmente, alzare le spalle, tendere una zona, cercare di non sentire il dolore). Poi scrivetelo.
3. Tornate a sedervi sulla sedia, chiudete gli occhi e di nuovo notate tutti gli sforzi e intensificateli tutti un pochino. Per esempio, se alzate le spalle, alzatele un po' di più. Se contraete i muscoli della mandibola, contraeteli di più. Mantenete questi sforzi per circa un minuto e poi lasciateli andare tutti in una volta. Per esempio, lasciate le spalle, rilassate la mandibola e respirate profondamente. Quindi mettete attenzione all'esperienza fisica.
4. Notate il cambiamento nel corpo, e mettete attenzione agli sforzi che non avete notato prima, come raggrinzire le dita dei piedi, tendere le gambe e contrarre gli occhi. Scrivete anche questi.
5. Iniziate un altro round di intensificare gli sforzi e includete quelli che avete notato dopo aver fermato la prima volta. Intensificate tutti gli sforzi, mantenendoli per circa un minuto, a poi di nuovo lasciateli andare tutti. Respirate profondamente, rilassate e permettete che il corpo faccia ciò che vuole. Cercate di non controllarlo o di dare dei comandi, ma lasciategli la libertà di essere per qualche minuto.
6. Ripetete di nuovo l'intensificare e il fermare gli sforzi. Ogni volta potrete notare altre cose che fate per evitare il dolore e potete includerle nell'esercizio.

Facendo questo esercizio avete prodotto intenzionalmente la vostra reazione al dolore e avete imparato a fermarla. Il momento in cui vi rilassate sulla sedia è il momento in cui lasciate lavorare il corpo.

L'esercizio è semplice ma richiede concentrazione e attenzione. Dovreste desiderare di praticarlo, vi raccomandiamo di ripetere l'intera sequenza più di una volta, per un massimo di 15-20 minuti per ogni sequenza, che include una descrizione, produrre e fermare la reazione e permettere il lavoro del corpo.

## **Per iniziare**

Speriamo che questo libretto abbia conseguito il suo scopo di comunicare e di informare su come il Metodo Grinberg considera e affronta il dolore e su cosa aspettarsi da un percorso individuale.

Insegniamo alle persone come far fronte al dolore focalizzandosi ed espandendo la loro attenzione al fine di creare le condizioni necessarie per sperimentare appieno il dolore e permettere al corpo di affrontare l'origine del dolore.

Il Metodo Grinberg ha il sogno e l'obiettivo di cambiare la percezione delle persone riguardo al dolore, di educare e di insegnare il dolore e come affrontarlo efficacemente e, quindi, di ridurre la sofferenza. Offre questa possibilità attraverso percorsi individuali di apprendimento, workshop focalizzati sul dolore e molte altre attività di gruppo. I concetti che il Metodo Grinberg insegna possono essere imparati fin da giovani come preparazione individuale alla vita. Una persona giovane che vuole imparare qualcosa sul dolore ha maggiori possibilità di sperimentare una vita più soddisfacente ed è in grado di affrontare meglio qualsiasi dolore la vita gli porti.

Attualmente ci sono parecchie centinaia di operatori del Metodo Grinberg in Europa, in Israele e nell'America del Nord; trainer autorizzati offrono varie attività di gruppo in Austria, Inghilterra, Francia, Germania, Israele, Italia, Spagna, Svizzera e negli Stati Uniti.

Se volete maggiori informazioni sul Metodo Grinberg, visitate il sito ufficiale [www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com), dove troverete anche i dettagli per contattare insegnanti e trainer nonché i link all'associazione degli operatori del Metodo Grinberg che vi aiuterà a trovare operatori e attività nei differenti paesi.