

Grinberg Metoden

Forvandling af Smerte

Oversættelse fra engelsk

Vi oplever alle smerte; det er en del af livet. Og alligevel finder vi det vanskeligt at håndtere smerte, hvad enten den føles i kortere eller længere perioder eller føles af os selv eller af andre.

Denne brochure beskriver en metode, der sætter os i stand til at benytte vores vilje og vores opmærksomhed til at forvandle smerte oplevelsen og formindske den lidelse, som så ofte følger med smerte.

Indholdsfortegnelse

Indledning	3
Kronisk smertes indflydelse	5
Almindelige holdninger til smerte	6
Omdannelse af smerte	8
Forventninger til et en-til-en forløb med Grinberg Metoden	10
At lære at være opmærksom på og hindre automatiske spændinger	10
At lade kroppen arbejde	10
Instruktørens arbejde	10
Klientens rolle	11
Resultater og livslang indlærng	11
Ofte stillede spørgsmål	12
Øvelse i at rette opmærksomhed mod smerte og i at bringe ens reaktion til ophør	15
At komme i gang	16

Disclaimer/ Ansvarsfraskrivelse:

Grinberg Metoden er en opmærksomheds metode, hvis indlærng består i at udvikle og i at fokusere kropsbevidsthed. Den foregiver ikke at kunne kurere eller være en form for alternativ medicin, massage terapi, eller anden form for terapeutisk behandling. Metoden retter sig ikke mod personer, der lider af livstruende sygdomme. Heller ikke mod personer, der lider af sygdomme, der kræver medicinsk eller psykiatrisk behandling. Metoden udgør heller ikke en erstatning for nogen given behandling. Metoden baserer sig ikke på nogen ideologisk eller mytisk ide og kræver ikke nogen speciel form for livs førelse.

Indledning

Smerte er en af de stærkeste kræfter, der kan påvirke os; den er integreret i vor dagligdag, den er en del af det at være menneske. Den kan udgøre den største kamp, som vi møder i livet, og er meget ofte en afgørende faktor i udformningen af vor adfærd og vore oplevelser. Men den er også en kraft, der øger vores bevidsthed, da den er en afgørende faktor i vor indlæring, udvikling, tilpasning, kreativitet, udtænkning af nye løsninger overfor vanskeligheder og problemstillinger eller i erkendelsen af vore fejl. Smerte forstærker vores følelse af at være menneske, da den giver både dybde, ydmyghed og en fornemmelse af dødelighed; livet bliver dyrebart, fordi smerte minder os om, at det kan mistes og vil blive mistet.

Grinberg Metoden anskuer smerte som en tildragelse, der finder sted indenfor vor bevidstheds felt. Smerte er påtrængende, da den tilkendegiver, at kroppen behøver opmærksomhed, forandring eller behovsopfyldelse, og på den måde er smerte nødvendig for overlevelse og liv. Smerte agerer som en grænse, vi ikke bør overskride, da den viser os de rammer, som ved overskridelse vil forårsage vores død eller lemlæstelse. Smerte er en nødvendig og naturlig kropslig reaktion, da den udgør kroppens bestræbelse på at hele sig selv.

Smerten kan stamme fra en læsion, vise sig som en konstant smertende ryg, gentagne hovedpine anfald, smertende knæ eller lignende og kan også opleves som smerte ved fiasko, tab eller adskillelse. Når smerten er kortvarig og hurtigt er ovre, erkender vi den, men lider ikke under den. Men hvis smerten er tilbagevendende, vedvarende og aldrig ophørende, skaber den lidelse. Så vil den påvirke vores livskvalitet fra vores evne til at hvile og slappe af til vores arbejdskapacitet, fritidsaktiviteter, vores fastholdelse og udvikling af relationer med vore medmennesker og på mange andre måder.

Det er ikke så mærkeligt, at smerte – kulturelt set – først og fremmest opfattes som en fjende, som vi generelt er uvillige til at erkende. Skønt vi hver især har vor helt egen fremgangsmåde overfor smerte, så vil handlingen altid bestå i at bortlede opmærksomheden fra smerten; det sker ved at gøre os travlt optaget af noget, ved at nedsætte vor vejrtrækning og ved at spænde vore muskler i et forsøg på ikke at føle smerten. Vi tvinger vores krop ind i bestemte/ låste positioner, reaktioner og holdninger og former vor bevidsthed, så den udelukker smerten fra vor erkendelse. Som oftest er vi ikke bevidste om, at det er det, som vi gør, da det sker så automatisk og vanemæssigt gennem mange års praksis, at vi ikke er klar over, at muligheden for at vælge at reagere på en anden måde faktisk eksisterer.

Grinberg Metoden gør brug af en bevidstheds / opmærksomheds metode; den etablerer en sammenhæng mellem den lidelse, der kommer fra en langtids-smerte med den deraf følgende statiske måde, vi forholder os til den på og de anstrengelser, vi gør os for at undgå den. Metoden lærer os således at øge og koncentrere vort fokus på vor krop – udvikle kropsbevidsthed – og på den måde få kontrol over vor automatiske smerte reaktion ved hjælp af kroppen. Skønt vi ofte ikke er ansvarlige for årsagen til vor smerte og ikke kan bebrejdes denne tilstand, så er vi ansvarlige for den måde, vi reagerer på overfor smerte i vores tilværelse. I stedet for en gentagen reaktion, som kun vil grundfæste smerte erfaringen, foreslår Grinberg Metoden, at vi kan forvandle smerte erkendelsen ved en holdningsændring og ved at gøre brug af vor vilje og vor opmærksomhed.

The Grinberg Method® - Forvandling af Smerte

Metoden har ikke til hensigt at helbrede, ordne eller bortskaffe smerte, men sigter mod at formindske den lidelse, som smerte forårsager, hvilket ofte vil føre til, at smerten forsvinder, da kroppen så kan hele sig selv.

Det er hensigten med denne brochure at gøre Grinberg Metoden kendt, så vi kan lære at bruge vor bevidsthed til at forvandle smerte. Metoden anvendes i en-til-en sessioner, workshops og i grupper.

Kronisk smertes indflydelse

Smerte er et meget almindeligt fænomen i menneskets oplevelse og en som berører alles liv. Den påvirker ikke kun dem som lider, den påvirker også deres venner, familie og kolleger, og i sidste ende nedsætter den alles velvære.

Det følgende er nogle få statistikker (*) som fremhæver den dramatiske effekt af langvarig smerte på individer og kulturer og det er i dag en af de mest drænende problemstillinger for mennesker. Ifølge disse statistikker lider en ud af fem af smerte og derfor er vi nødt til at acceptere at smerte er uundgåeligt; hvis det ikke er dig er det en ved siden af dig og hvis det ikke er i dag så kan det være i morgen.

*Kronisk smerte er et ødelæggende og udbredt problem, som rammer en ud af fem voksne i Europa; folk med kronisk smerte lider gennemsnitligt i 7 år; en ud af fem i 20 år eller mere; over hele Europa tegner kronisk smerte sig for næsten 500 millioner tabte arbejdsdage hvert år – det koster den europæiske økonomi mindst €34 milliarder; over 40% af folk som lider af kronisk smerte siger at deres smerte påvirker hverdagsaktiviteter, fra at løfte og bære til træning og søvn.
Smerte i Europa www.britishpainsociety.org/Pain%20in%20Europ%20survey%20report.pdf*

Smerter er et alvorligt sundhedsproblem i verden i dag, hvor en ud af fem mennesker lider af moderat til alvorlig kronisk smerte.

Verdens Sundhedsorganisationen WHO <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr70/en/>

Lændesmerter er et af de betydeligste sundhedsproblemer. Ifølge Centers for Disease Control and Prevention (CDC), har mellem 70 og 85% af alle mennesker rygsmerter på et tidspunkt i deres liv. Rygsmerter er en af de hyppigste årsager til aktivitetsbegrænsning hos mennesker, som er yngre end 45 år.

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

Mere end en fjerdedel af amerikanere (26%) i alderen 20 år og ældre – eller ca. 76,5 millioner amerikanere – beretter at de har haft et eller andet problem med smerte som varede ved i over 24 timer. Dette antal tegner sig ikke for akut smerte.

American Pain Foundation www.painfoundation.org/learn/publications/files/PainFactsandStats.pdf

Den årlige udgift forbundet med kronisk smerte i USA, inklusiv sundhedsudgifter, tabt arbejdsfortjeneste og tabt produktivitet, bliver estimeret til \$100 milliarder.

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

(*) Alle links blev tilgået den 16/05-2011

Almindelige holdninger til smerte

Almindelige reaktioner på og holdninger til smerte er tillærte, og omend de synes individuelle, er de i bund og grund meget ens. Almindeligvis opfattes smerte som en frygtindgydende fjende, vi ønsker den ikke, og det er vor hensigt at undslippe den eller komme fri af den. Ved at distancere os fra oplevelsen og udelukke den fra vor tilværelse bliver vores opmærksomhed og vilje fokuseret på at reducere smerte intensiteten og formindske påvirkningen. Vi skaber en relation med smerten, som om den ikke var en del af os, ligesom når vi hører en gennemtrængende lyd eller føler noget, som generer os, uden at vi kan standse det eller undslippe det.

Vores reaktion på smerte er i den grad automatisk, at vi end ikke bemærker, at vi reagerer. Vi falder tilbage i samme generelle tilstand hver gang, vi oplever smerte, uden kontrol, opmærksomhed eller bevidsthed; det ”sker bare”. Sædvanligvis praktiseres dette reaktionsmønster så ofte, at det optræder som vort sande jeg eller som en del af, hvem vi er. Vi er almindeligvis overbevist om, at det er den bedste eller eneste måde at reagere på overfor smerte.

Mange af de måder, som vi reagerer på overfor smerte blev tillært i en ung alder. Vi erhverver viden, holdninger og opførsel fra vore medmennesker og tilegner os kulturelle tendenser og måder at imødegå smerte på. Således vil et barn, der ser sin far blive anspændt og vred over sine rygsmerter efterligne og lære at imødegå sine egne smerter på samme måde. Og det kan også være det modsatte – et ”stort drama” hver gang en smerte optræder uanset, hvor beskeden eller forbigående den kan være. Børn, som pådrager sig en skade eller et traume, som involverer intens smerte, vil hurtigt lære ikke at føle den. De benytter kroppens helende evne til at lukke af og til at undgå oplevelsen, når et intenst traume ledsaget af ubærlig smerte indtræffer. Men ved at gøre det uanset smertens intensitet skabes der nemt en situation, hvor al smerte opfattes som traumatisk og for overvældende til at imødegå, hvilket hver gang efterlader os forundrede og rystede. På grund af tidligere erfaringer vil vi som oftest frygte at komme til at opleve smerte og derfor ofte begynde at reagere, før der er noget tegn på smerte overhovedet.

En del af vores tillærte adfærd består jo i at finde begrundelser for og forklaringer på smerte anfald, hvilket gør vores tankevirksomhed meget travl og på den måde afleder os fra det, som smerten forsøger at vise os i kroppen. Da vi opfatter smerten som et problem, fokuserer vi vor opmærksomhed på at prøve at forstå og løse dette. Hvis vi fortæller andre om vores smerte, så beklager vi os, vi bedømmer den og udtrykker vor mening om den. Vi skaber adskillelse mellem fysisk, følelsesmæssig og mental smerte og rangordner dem som bedre eller værre, som mere eller mindre vigtige, og alt taget i betragtning skaber vi en parallel oplevelse, som er en del af vores reaktion på smerte. Selv vores sprogbrug reflekterer disse holdninger overfor smerte; vi henviser til vor ”rygsmerter” eller siger at ”den” er kommet tilbage, som om vi talte om smerte som en genstand med egen fri vilje, der kommer og besøger os, når den vil.

Smerte bliver ofte set som en plage, der ikke kan kontrolleres individuelt, og hvis lindring bestemmes af en anden. Smerten bliver ofte opfattet som en straf for noget, som vi har gjort eller undladt at gøre, og på den måde tilføjer vi skyld og skam eller vrede og had, så smerten bliver mere intens.

The Grinberg Method® - Forvandling af Smerte

Nogle mennesker reagerer ofte på smerte i et forsøg på at komme fri af den ved at gøre sig anstrengelser for at afvise smertevirkningerne. Andre synes at se den som noget skændigt eller forsøger at skjule, at de er i smerte. Andre igen forsøger at ignorere smerten og foregive, at den ikke eksisterer, mens atter andre vil blive lammet af smerten og blive hjælpeløse og ude af stand til at fungere.

En masse af anstrengelserne for at mindske smerte påvirkningen og smerte intensiteten iværk-sættes som barrierer, der i form af muskel spændinger og kropslige sammentrækninger tjener til at fjerne opmærksomheden fra smerte stedet. De fysiske anstrengelser, som vi påtager os, dræner og trætter os, og vi er ude af stand til at hvile os og slappe af. Mange af os bliver stive og anspænd-te, så vi på den måde begrænser vores bevægelsesmuligheder, og derved kommer vi til at forøge den allerede eksisterende smerte og til at skabe en ond cirkel, hvor vores reaktioner overfor smerten kun kommer til at forværre den.

Når så meget af vores personlighed bliver involveret i denne kamp, bliver vi adskilt og isoleret fra vores omgivelser, vi oplever at føle os utilstrækkelige og ydmygede i et levende mareridt, som vi i frustration oplever som aldrig hørende op. Selvom vi tror, vi er alene med vores lidelse, så er smerte ikke personlig; udover en masse andre påvirkninger så skaber det at være pårørende til en, der lider af smerte, en slags tristhed over at være så hjælpeløs og ude af stand til at gøre noget eller forandre noget.

Og for at søge at formindske smerte intensiteten vil vi uundgåeligt til sidst dræne vores livsindhold for farve, spænding og fornøjelse, da vi opfatter os selv som deltagere i en endeløs lidelseskamp.

Omdannelse af smerte

Grinberg Metoden viser forskellen mellem de to muligheder, der eksisterer for at reagere på en smerte oplevelse. Den ene består i, at vi bruger en masse energi og kræfter på at undgå, modstå og fjerne smerten, mens vi ved den anden mulighed fokuserer vores opmærksomhed på at opleve og stemme overens med smerten. Mens den første mulighed forlænger smerten, udvider dens spillerum, dræner personen for energi og forstærker lidelsen, så giver det at stemme overens med smerte oplevelsen kroppen mulighed for at reagere på det, der sker. Smerten kan så omdannes, og kroppen kan bruge denne energi på at komme til kræfter, blive rask og hele sig selv. Selvom helingen ikke er fuldstændig, så bliver en hel del lidelse formindsket, fordi der ikke længere bruges energi og kræfter på at reagere og kæmpe mod smerten.

Grinberg Metoden er en metodik, der opøver opmærksomhed og derfor ikke fokuserer på årsag, baggrund eller forklaring i relation til smerten. I stedet for fokuserer den på den måde, vi oplever smerten på. Dette er en metode, som opøver en person i at bruge sin opmærksomhed og vilje til at gøre op med, hvad vi har lært om smerte tidligere og ændre denne uønskede oplevelse.

Metodikken skelner desuden heller ikke mellem typer af smerte, som det er kommet til udtryk i vores grundlæggende reaktion på smerte, hvad enten det gælder smerte efter tab, efter en ulykke, eller smerte fra hovedpine eller lignende. På den måde kan man lære at opleve smerte og reducere lidelsen, når man er ved at komme sig efter en operation, efter vedvarende rygsmarter gennem 20 år, ved præmenstruel smerte, efter en separation eller efter en smertefuld fejltagelse, som stadig plager én.

Grinberg Metoden fokuserer på den del af vor oplevelse, som vi kan kontrollere, og som er indenfor vor ansvarligheds virkefelt. Hvad vi gør med vores krop, hvordan vi fokuserer vor opmærksomhed, spændingsniveauet i vore muskler, den måde vi trækker vejret på og slapper af på er alle eksempler på aktiviteter, som vi i et vist omfang er i stand til at kontrollere. Metodikken sigter mod at lære os at opnå kontrol på en fokuseret og effektiv måde, ikke som teoretisk idé, men i vor oplevelse af smerte og af egen krop.

Når vi reagerer automatisk ved enhver slags smerte ved at undgå, bekæmpe eller adskille os fra den, så opfatter vi det, som om der er et filter mellem os og alt det, der foregår omkring os. Jo mere vedvarende og langvarig smerten er, jo mere rodfæstet og systematisk bliver vores automatiske relation til smerten. Denne automatiske relation til smerte kommer til udtryk i vores tanker, følelser, handlinger, og interaktion med det liv der omgiver os. Og jo mere vi forsøger at undgå smerten des mere vil vores tilværelse centrere sig omkring denne bestræbelse. Hvis vi bliver vrede eller frustrerede, vil alt andet, som vi laver blive farvet af dette; vi bliver irriterede på de mennesker, der står os nærmest, vi mister hurtigt tålmodigheden, når der er noget, der er anderledes, end vi ønsker det. Det kan være, at vi giver op, før vi overhovedet er begyndt på noget, fordi vi er overbevist om, at det ikke kan lykkes for os. Muskulære spændinger gør de simpleste bevægelser vanskelige, vi bliver hurtigt trætte og bliver ude af stand til at hvile og komme til kræfter, da vi ikke formår til fulde at slappe af.

Kroppen befinder sig følgelig i en konstant kamp med og mod sig selv, fanget i identiske tankebaner, identisk og vedvarende sindstilstand samt underlagt vedvarende spændinger, så

The Grinberg Method® - Forvandling af Smerte

gentager den endeløse identiske reaktionsmønstre, hvor der kun findes sparsom plads til og mulighed for forandring. Dette kan ske hen over en lang årrække, og jo mere vi falder i lidelses fælden, jo flere grunde har vi til ikke at skulle føle smerte.

Grinberg Metoden tager fat på smerte ved at løse op for en fastlåst tilstand, hvor opmærksomhed og energi automatisk og vedvarende bliver anvendt til at undgå smerte, ved at gøre den mere fleksibel, så kroppen kan genvinde kræfter og helbrede sig selv på en naturlig måde. Dette vil ofte reducere lidelsen, og den oprindelige smerte vil forsvinde eller i det mindste tage af, når den anvendte energi og anstrengelse på at dæmme op for smerten bliver bragt til ophør.

Forventninger til et en-til-en forløb med Grinberg Metoden

At lære at være opmærksom på og hindre automatiske reaktioner

Da vores forhold til og reaktioner på smerte er grundfæstede, gentagne og automatiske, uden at vi er opmærksomme på dem, så opleves den ofte naturligt og som eneste udvej - i en sådan grad at vi ikke er bevidste om, hvad vi foretager os. I sessioner lærer man at blive opmærksom på den fulde oplevelse: fornemme smerteområdet, erkende og opleve den måde, som man reagerer med sin krop på overfor smerten. Gennem instruktørens berøring og anvisninger lærer man at identificere de anstrengelser og spændinger, som man skaber på og omkring smerte området, de stillinger og holdninger som kan forværre smerten og tillige at identificere ens særlige måde at tænke, føle, bevæge sig og trække vejret på, når man reagerer på følelsen af smerte.

Instruktørens anvisninger sigter mod at man opnår kontrol over ens automatiske reaktionsmåde, så man kan bringe den til ophør. Man lærer at befri ens åndedræt fra gentagne statiske mønstre, at afslappe spændte muskler og anspændelser i kroppen, at standse kommandoer fra hjernen om kontrol af kroppen og at fokusere sin opmærksomhed på smerten. Man lærer at kontrollere sine automatiske reaktioner ved bevidst at fremkalde dem og så stoppe dem for på den måde at fokusere på et eller flere aspekter ved disse reaktioner. Man forbedrer gradvist sin kontrol og bliver således i stand til både at hindre muskel spænding og til at hindre mere forfinede dele af ens reaktionsmønster som f.eks. ens sindstilstand og ens indre dialog, når smerten sætter ind. Jo mere man arbejder med det, jo mere er man i stand til at hindre sine reaktionsmønstre. Og jo dygtigere man bliver, jo lettere er det at undlade at reagere overhovedet.

At lade kroppen arbejde

Dybest set sigter instruktørens arbejde mod at tillade ens opmærksomhed at udvide sig for at skabe de bedste betingelser for ens krop, så den kan gøre, hvad den finder naturligt. Vi bruger udtrykket ”at lade kroppen arbejde” for at beskrive øjeblikket efter en vedvarende kraftanstrengelse er standset, og energi er genoprettet og anvendt på kroppens naturlige arbejde. Så kan kroppen uhindret fokusere og tilføre kræfter til det, som er relevant, og som generer den, f.eks. smerte, og derved helbrede sig selv. Når dette sker, undergår kroppen forskellige reaktioner som gysen, svedeture, rysten, fornemmelser af varme, kulde, elektricitet, intens gennemstrømning og ukontrollerede bevægelser og fyldes så med livskraft og styrke. Da smerte er relateret til vores overlevelse og eksistens, er den forventelig, og det er dermed naturligt, at frygt bliver en del af vores oplevelse. På den måde betyder det ”at lade kroppen arbejde” tillige at lade frygtens energi flyde.

Instruktørens arbejde

Enhver krop fremstår individuel og enestående, og vi har hver især forskelligt potentiale, hver sin historie, oplevelse af og reaktion overfor smerte. Selvom to personer klager over rygsmerter, så vil de ikke have samme smerteoplevelse. Ud fra dette vil instruktørens undervisning og berøring blive afstemt efter den person, som vedkommende arbejder med. Når en instruktør arbejder i et en-til-en forløb vil udformningen af sessionerne og strukturen af undervisningen blive udformet efter den enkelte og baseret på vedkommende klients oplevelser og på det, som klienten har behov for at

lære først. Instruktøren har hverken regler eller opskrifter, da der ikke er to forløb, der er ens. Instruktøren vil heller ikke stille en diagnose eller forsøge at give klientens smerte et navn.

I smertehåndteringen benytter instruktørerne berøring og anvisninger for at udpege et område og fremhæve de kræfter, som der anvendes som reaktion på smerte. Det sker for at undervise klienten i at spænde og slappe af, for at give slip på stivhed og anspændthed, for at samle opmærksomheden om oplevelsen snarere end at reagere på den. Jo mere avanceret instruktøren er, jo mere letflydende bliver kommunikationen med klienten gennem berøringen; instruktøren kan nærme sig de rigtige steder med større præcision på en måde, som er vel afstemt efter den enkelte klient for at opnå en mere fuldkommen indsigt i, hvilke lektioner, der er nødvendige.

Klientens rolle

Klientens villighed til at lære og til at bryde med livslange vaner, vedkommendes grad af involvering, nysgerrighed og interesse samt evnen til at lære at kontrollere and standse automatiske reaktioner spiller alt sammen en vigtig rolle i en-til-en forløbets succes og varighed. Før start er det klientens ansvar at få foretaget de nødvendige helbreds checks af hensyn til vedkommendes helbreds tilstand for at være sikker på, at der ikke kræves medicinsk behandling. Man er også ansvarlig for ens almen tilstand og for at passe på sit helbred. Det er også vigtigt at være opmærksom på enhver forandring i ens tilstand mellem sessionerne og meddele dem til instruktøren. På den måde kan instruktøren evaluere fremskridt i forløbet og tilpasse sit arbejde tilsvarende. Chancen for et succesrigt forløbet forøges, hvis klienten i hverdagen træner og øver sig i de lærte lektioner.

Hvis man påbegynder et en-til-en forløb på grund af smerte, bør det være det første, instruktøren underrettes om. Herefter vil alt, hvad instruktøren gør, relatere sig til smerten. En session varer en time og indledes med, at instruktøren kort taler om og spørger til klientens fysiske oplevelse af smerte og den forandring, der måtte være sket, siden I sidst sås. Ved mødets afslutning får man instruktion i hvordan man er opmærksom på sin smerte, hvordan man træner ved at benytte det man har lært, indtil man mødes igen. Forløbets struktur afstemmes efter ens individuelle behov: ens smerte intensitet, rejse afstanden mellem klient og instruktør samt andre praktiske forhold.

Resultater og livslang indlæring

Et en-til-en forløb er baseret på et partnerskab mellem instruktør og klient, som begge arbejder mod en fælles målsætning. Hvis forløbet er effektivt, vil man hurtigt kunne se nogle resultater i forhold til smerte niveau og til andre livs forhold såsom fornyet energi, koncentration, hvile, forbedrede relationer og generelt velvære.

Ethvert forløb, der fokuserer på smerte, sigter ikke kun på at formindske lidelsen men også på at give uvurderlige undervisningsforløb, som kan anvendes i resten af klientens levetid og derved skabe uafhængighed. Det indlærte kan praktiseres, uden at en instruktør er tilstede. Det kan bruges, når man bliver skadet, syg, eller for at komme nemmere gennem en vanskelig oplevelse.

Ofte stillede spørgsmål

Hvilken slags smerter er en-til-en forløbet relevant for?

Grinberg Metoden er for alle slags smerter. Den skelner ikke mellem forskellige typer af smerte, men relaterer sig til smerte oplevelsen som del af vor naturlige evne til at blive opmærksom på, hvad kroppen kræver. Som sådan kan et en-til-en forløb være lige så relevant for periodiske og gentagne præmenstruelle smerter, lændesmerter, og migræne smerter som for smerter opstået ved en fiasko, ved adskillelse eller ved tab. I hvert enkelt tilfælde vil fokus blive rettet mod den enkeltes oplevelse af smerte. Metoden er ikke relevant for mennesker med livstruende sygdomme som cancer eller for smerter, der kræver hospitalsindlæggelse, vedvaren ordineret smertestillende behandling eller psykiatrisk behandling.

Skal jeg holde op med min medicinering, når jeg påbegynder et forløb?

Bestemt ikke, et forløb med Grinberg Metoden kræver ikke, at man stopper nogen form for behandling, og det pointeres, at det kun er din læge, der kan træffe beslutning om din medicinering eller behandling.

Skal jeg udsætte en operation til efter forløbet er afsluttet?

Kun dig selv i samråd med din læge kan beslutte, om du skal have en operation eller ej. Et en-til-en forløb er ikke en erstatning for en medicinsk behandling. Instruktøren er ikke uddannet til at rådgive dig om dette.

Er der nogle helbredsforhold som en instruktør ikke kan arbejde med?

Instruktøren kan ikke arbejde med helbredsforhold, som er livstruende eller med mentale sygdomsforhold. Før man begynder på et en-til-en forløb, vil man blive bedt om at udfylde et spørgeskema, hvor man anmodes om at angive ethvert aktuelt eller tidligere helbredsmaessigt forhold. Dette vil give instruktøren mulighed for at beslutte, om det er muligt at påbegynde et forløb.

Hvad hvis min helbredstilstand er genetisk bestemt?

Hvis tilstanden ikke er livstruende, kan instruktøren arbejde med dig og håndtere enhver smerte, som relaterer sig til din helbredstilstand. Dit arbejde med instruktøren kan sætte dig i stand til at håndtere din smerte mere effektivt og forbedre dit generelle velbefindende uden dog at ændre selve helbredstilstanden.

Er der noget, som jeg bør gøre eller ikke bør gøre før et forløb?

Vi anbefaler, at man ikke indtager større måltider op til to timer før et forløb for at undgå fordøjelses aktiviteter under forløbet. Vi anbefaler også, at man ikke indtager alkohol eller euforiserende stoffer før et forløb (dette angår ikke medicin), da disse forhindrer ens evne til at være opmærksom og til at lære.

Er der et alders kriterium for at blive klient i et en-til-en forløb?

Der er ikke nogle alders restriktioner: et en-til-en smerte forløb er relevant for enhver, der er i stand til at lære. Desuden oplever vi smerte og udvikler reaktioner overfor smerter, når vi er børn,

og det kan være meget givende at komme og lære i en tidlig alder.

Skal jeg tro på noget for at få det til at virke?

Metoden rummer ingen bibetydninger af ideologisk, moralsk, mystisk eller religiøs art. Den anviser ikke én måde at blive sund på, og der er ikke nogle særlige principper, man skal følge. Man får undervisning i at træne i sin dagligdag, i at fokusere sin opmærksomhed og at øve sig i at stoppe (det man ikke længere ønsker i sit liv). Din tilfredsstillelse skulle gerne bero på de opnåede resultater snarere end på den sandhed, der er i metoden. Da et forløb er at betragte som et partnerskab mellem klient og instruktør, skal du være i stand til at nære tillid til sin instruktør for at åbne op for de bedste betingelser for at lære.

Er det en form for massage?

Nej, for instruktøren søger ikke at påvirke klientens krop eller anvende berøring for at opnå en terapeutisk virkning. Alle instruktørens redskaber, som også omfatter berøring, bliver brugt med henblik på at øge klientens evne til at være opmærksom på og udvikle kropsbevidsthed og på at opleve kroppen totalt. Det er hensigten, når man mødes, at skabe en situation, hvor kroppen får mulighed for at gøre sit arbejde uden at blive blokeret af reaktioner mod smerte.

Er det en form for alternativ medicin?

Nej, ved Grinberg Metoden gives der ikke nogen form for medicin eller behandling, som kan være et alternativ til noget andet. Det er en metode til at lære.

Kan jeg benytte andre tekniker eller terapiformer, mens jeg deltager i et en-til-en forløb?

Ja, det kan man godt. Men hvis man kombinerer andre tekniker eller terapiformer med sit forløb, bliver det vanskeligere for en selv og for instruktøren at afgøre hvilken, der virker på en. Hvis man arbejder med andre tekniker eller terapiformer, vil vi anbefale, at de underbygger Grinberg forløbet.

Hvordan finder jeg ud af, om det virker?

Hvis det virker, vil man begynde at bemærke ændringer i forholdet til ens smerte og ens generelle velbefindende efter nogle få møder. Hvis man ikke mærker nogle forandringer efter 8 møder, virker det ikke for en. Man skulle også være i stand til at mærke, at hensigten med forløbet fornemmes i ens dagligdag. Hvis man ikke føler sig sikker, kan man bede ens instruktør om at deltage i en privat time sammen med en lærer indenfor Grinberg Metoden, som kan give en ekstern vurdering af forløbet.

Hvad er det værste, der kan ske?

Det værste, der kan ske, er, at det ikke virker. Man kan komme ud for en periode, hvor ens smerter synes at intensiveres. Men dette skulle kun være midlertidigt, og hvis det ikke er tilfældet, kan ens tilstand være blevet værre, og i så fald skal man søge læge.

Hvor lang tid varer et forløb?

Et forløb, hvis hovedsigte er smerter, afsluttes, når smerterne forsvinder og ikke vender tilbage, fordi klienten har lært at stoppe den automatiske reaktion på smerter. Forløbets længde afhænger af instruktørens dygtighed, klientens motivations niveau, opmærksomhed og koncentration samt af

The Grinberg Method® - Forvandling af Smerte

den særlige helbredstilstands varighed og kompleksitet. Et forløb bør ikke fortsættes, hvis der ikke opnås nogen resultater.

Er der noget, som jeg kan gøre for at fremme forløbet?

Hvis man har vedvarende og regelmæssige sessioner, bliver et forløb mere effektivt. Man kan også lære øvelser hos en træner indenfor Grinberg Metoden, så man kan øve sig hjemme.

Hvad koster en session?

En sessions pris afhænger af ens instruktørs erfaring mht. træning, erfaring indenfor området og graden af opmærksom.

Hvilke andre aktiviteter tilbyder Grinberg Metoden?

Der er forskellige workshops, klasser og grupper, som bliver undervist af certificerede lærere og trænere, hvilket kunne komplimentere et en-til-en forløbs mål. Der laves også to-dages workshops om, hvordan man skal håndtere smerte i de fleste lande hvor Grinberg Metoden praktiseres. Besøg den officielle hjemmeside for at få flere oplysninger om disse aktiviteter www.GrinbergMethod.com, hvor aktuelle tilbud er omtalt, og henvisninger gives til relevante læreres eller trænere hjemmesider. Man kan også henvende sig direkte til sin egen instruktør.

Øvelse - At rette opmærksomheden mod smerte og at bringe ens reaktion til ophør

I det følgende beskrives en øvelse, som kan udføres alene. Den sigter mod at give én indsigt i de begreber, som Grinberg Metoden bruger til at omdanne smerte. Skønt den på ingen måde kan sammenlignes med at komme til et møde for at lære af en instruktør, så giver den dog en ide om, hvad man kan opleve ved at anvende metoden.

Trin for trin

1. Vælg en særlig smerte og beskriv den på skrift (hvor man føler den, hvornår, hvor intens den er, og hvilken slags smerte, det er) for at rette ens opmærksomhed mod den.
2. Sid på en stol og luk øjnene, brug et par minutter på at være opmærksom på, hvad man gør for at reagere mod smerten (f.eks. presse kæberne sammen, trække vejret overfladisk, hæve skuldrene, spænde et eller andet sted for at undgå at føle smerten). Skriv det så ned.
3. Gå tilbage til stolen og luk øjnene og vær igen opmærksom på alle spændingerne, øg dem derefter lidt. Hvis man f.eks. hæver skuldrene, så hæv dem lidt mere. Hvis man presser kæberne sammen, så spænd dem lidt mere. Oprethold disse reaktioner et minuts tid og stop dem derefter alle sammen på en gang. Sænk f.eks. skuldrene, slap af i kæberne og træk vejret dybt. Vær så opmærksom på den fysiske oplevelse.
4. Bemærk forandringen i kroppen og læg så mærke til de spændinger, som ikke blev bemærket før som f.eks. krumning af tæer, spænding i benene og sammentrækning af øjnene. Skriv også dette ned.
5. Gentag spændings forøgelserne fra før og inkluder nu også de spændinger du oplevede første gang spændingerne blev bragt til ophør. Forøg alle spændinger, hold dem i cirka et minut, og slap så helt af igen. Træk vejret dybt, slap af og giv kroppen mulighed for at gøre, hvad den ønsker. Lad være at kontrollere den eller give den ordre til et eller andet, men giv den fri til bare at være i et par minutter.
6. Gentag øvelserne med at spænde og slappe af. Hver gang kan man bemærke nye ting, som man gør for at undgå smerte og tage dem med i øvelsen.

Ved at gøre denne øvelse frembringer man bevidst sine reaktioner overfor smerte og lærer at bringe dem til ophør. Afslapningstiden i stolen er den tid, hvor man lader sin krop arbejde.

Det er en enkel øvelse, men den kræver koncentration og opmærksomhed. Får man lyst til at øve sig, vil vi anbefale, at man gør det mere end en gang og i intervaller på højst 15-20 minutter hver, som omfatter en beskrivelse, frembringelse og ophør af reaktions mønstre samt mulighed for at lade kroppen arbejde.

At komme i gang

Med denne brochure håber vi at have fået informeret om, hvordan Grinberg Metoden forholder sig til reaktioner på smerte og om, hvad man kan forvente ved at deltage i et en-til-en forløb.

Vi underviser i, hvordan man kan håndtere smerte ved at fokusere og øge sin opmærksomhed for at skabe de betingelser, der er nødvendige for at få en total oplevelse af smerte og således give kroppen mulighed for at arbejde med baggrunden for smerten.

Det er Grinberg Metodens vision og formål at ændre folks opfattelse af smerte; ved at opøve og undervise om smerte, og i hvad der er den mest effektive tilgang til den for på den måde at formindske lidelsen. Dette bliver tilbudt ved en-til-en lærings forløb, workshops med fokus på smerte, og i mange andre gruppe aktiviteter. De begreber, som Grinberg Metoden underviser i, kan læres fra en tidlig alder som den enkeltes forberedelse til tilværelsen. En person, som lærer om smerte i en ung alder, har en bedre mulighed for at opleve en mere tilfredsstillende tilværelse og har bedre mulighed for at håndtere enhver smerte, som tilværelsen måtte bringe vedkommende.

I dag er der flere hundrede instruktører i Grinberg Metoden i Europa, Israel og Nordamerika; certificerede trænere tilbyder forskellige gruppe aktiviteter i Østrig, England, Frankrig, Tyskland, Israel, Italien, Spanien, Schweiz og i De Forenede Stater.

Besøg vor hjemmeside www.GrinbergMethod.com hvis der ønskes yderligere oplysninger om Grinberg Metoden, hvor man finder detaljerede oplysninger om lærere og trænere ligesom der er links til Grinberg Metodens instruktør sammenslutning, som kan hjælpe med at finde en instruktør og aktiviteter i forskellige lande.