



La formazione professionale del Metodo Grinberg®

L'arte di toccare la vita delle persone

Un manuale per gli studenti

Traduzione dall'inglese

Indice

Introduzione	3
Cos'è il Metodo Grinberg?	4
La professione di operatore del Metodo Grinberg.....	6
Lavoro con i clienti	6
La professione come disciplina.....	7
In pratica.....	7
Essere uno studente – diventare un operatore	8
Richieste degli studi professionali	8
Cosa cerchiamo in uno studente.....	9
Gli strumenti della professione	11
Il tocco come linguaggio.....	11
Parlare al corpo	12
I contenuti di un processo d'apprendimento	13
Consapevolezza del corpo.....	13
Acconsentire a sperimentare paura e dolore	13
Recupero	14
La differenza tra potenziale di base e potenziale attuale.....	15
Forza di volontà.....	15
Liberarsi dal passato.....	16
Self-image	16
Mettere attenzione all'esterno – il mondo interiore e la realtà.....	17
Creatività.....	17
Responsabilità personale – il fermare	18
La disciplina dell'attenzione e l'apprendimento	18
Amare la vita – restare giovani, sani e motivati.....	19
Codice Etico e di Condotta Professionale degli Operatori del Metodo Grinberg®.....	20
Nota finale.....	24

Introduzione

La professione di operatore del Metodo Grinberg consiste in una disciplina che vi coinvolge a tutti i livelli dell'esperienza umana e che richiede apprendimento e sviluppo nel pensiero e nel comportamento sia a livello fisico che emotivo. Essa richiede ed insegna chiarezza di pensiero e di espressione, concentrazione, fisicità, consapevolezza del corpo, self-control, compassione, distacco, fiducia in se stessi e la capacità di esigere. Imparate a diventare più responsabili, attenti e indipendenti e ad offrire questa stessa possibilità ai clienti con cui lavorate.

Lavorare con i clienti significa che incontrerete molte persone che verranno per imparare come affrontare differenti problemi nella loro vita, alcuni dei quali sono intensi o dolorosi. Ogni seduta è diversa poiché per ogni persona la focalizzazione del lavoro è differente e il vostro tocco, strategia e approccio necessitano di essere adattati all'individuo. Questo crea una sfida nell'ambiente di lavoro.

Immaginate una professione che vi renda più forti e vi richieda di essere più attenti agli altri, una professione che vi permetta di essere generosi e di sostegno, ma al tempo stesso intensi e diretti, e che vi consenta di dirigere e costruire la vostra volontà così che possiate indirizzarla per dare a molte persone una preziosa esperienza di apprendimento. Imparate a portare il meglio in voi così da poter insegnare agli altri a fare lo stesso, tutto ciò per creare un contatto profondo con i vostri clienti.

Con i tre anni di formazione professionale del Metodo Grinberg farete parte di un corpo di studi in costante sviluppo sia nel contenuto che nella struttura, grazie ai suoi studi avanzati e alla preparazione dei suoi insegnanti.

In questo manuale troverete descrizioni che hanno lo scopo di chiarire come questa professione viene insegnata, cosa è implicato nell'impararla e alcune delle idee chiave che sono alla base del Metodo Grinberg.

Cos'è il Metodo Grinberg?

Il Metodo Grinberg prende in considerazione le persone come individui ad ogni livello umano, sia esso mentale, comportamentale, emotivo o fisico. Siamo differenti per le capacità e qualità che usiamo per percepire e mettere attenzione a ciò che ci circonda. Questo è definito come il nostro potenziale di base. Le persone sono capaci di imparare e di voler aumentare la percezione della realtà intorno a loro, sono in grado di accedere alle loro capacità e qualità personali, di evolversi, di crescere e di diventare più di quello che sono potenzialmente.

Il Metodo Grinberg inoltre osserva le persone nel contesto della loro realtà: come usano il loro potenziale di base in risposta alle esperienze che la vita porta loro e le scelte che esse fanno. Una persona percepisce pienamente la realtà quando in una situazione è in grado di vedere cosa sta succedendo e quindi può pensare con chiarezza, avere la piena esperienza delle emozioni che questa provoca e può agire e rispondere in un modo che sia adatto alla situazione e che sia in sintonia con i propri bisogni.

Spesso le persone cercano di soddisfare le aspettative della società e della cultura. Nello sforzo di essere come tutti gli altri tendono a creare attività e modi di essere uniformi con il fare paragoni tra se stesse e gli altri; le persone cercano di corrispondere al modo in cui esse “dovrebbero” essere. Facendo ciò, limitano il loro potenziale e riducono la loro capacità di imparare e di adattarsi, creando così sofferenza personale. L'abilità delle persone di pensare, muoversi, esprimere se stessi e usare il loro corpo è influenzata in modo da creare disagio, da diminuire la fiducia e da portare ad auto-danneggiarsi, in quanto questa abilità diventa ripetitiva e non attenta ai bisogni del corpo. Il Metodo Grinberg insegna alle persone a sperimentare l'unicità del proprio modo di essere come una risposta ad ogni attività ed esperienza della loro vita. L'obiettivo è diventare un individuo e con naturalezza esprimere e realizzare le qualità e le capacità personali.

La paura e il dolore sono due delle forze più intense che influenzano gli esseri umani. Sono naturali e semplici per il corpo e hanno lo scopo di essere usate per la sopravvivenza e l'autoguarigione. Sono energie essenziali che permettono alle persone di imparare, evolversi, adattarsi, creare, trovare nuove soluzioni alle difficoltà e ai problemi o di imparare dagli errori. E ancora, paura e dolore sono spesso viste come nemici e le persone cercano di evitarli, si proteggono contro di loro e non vogliono averne l'esperienza. Piuttosto che percepire la loro vera natura e vivere un'esperienza diretta, le persone creano un'interpretazione statica e rispondono con reazioni automatiche entro schemi fissi.

Tutto ciò che succede nella vita è sperimentato attraverso il corpo. Ogni esperienza che sia stata molto intensa, come un trauma, o che si sia ripetuta, rimane come memoria nel corpo, influenza il presente e continuerà ad influenzare il futuro. Le persone sono modellate dalla loro storia e spesso in un modo automatico di essere, tanto da reagire agli stimoli del presente nello stesso modo in cui lo hanno fatto nel passato. Nelle loro differenti sfumature paura e dolore possono essere trovati nel nucleo di ogni esperienza. Quindi, le reazioni automatiche esisteranno in tutti gli aspetti della vita di una persona; l'idea di avere paura è abbastanza per iniziare a reagire prima che qualcosa sia veramente spaventoso, e il pensiero del dolore è abbastanza perché il corpo inizi a contrarsi per evitare di sentire qualsiasi cosa.

L'obiettivo è di fermare le reazioni automatiche in generale e più specificatamente quelle verso la paura e il dolore. Se sperimentiamo uno di loro nel corpo lo facciamo senza lo sforzo di controllare l'esperienza e di trasformarla in qualcosa di negativo. Questo comporta l'imparare a distinguere tra una reazione automatica, basata sulla storia, e come il corpo percepisce in realtà una situazione. Quindi, una crisi può essere trasformata in una esperienza che rafforza invece che indebolire e in

cui la persona può scegliere di imparare e di evolversi. Grazie a questo si crea la possibilità di numerosi momenti nuovi nella vita, che contengono esperienze fresche, che arricchiscono e che sono appaganti.

Il ruolo dell'operatore del Metodo Grinberg è di percepire il cliente e di creare una situazione in cui la persona può imparare a sviluppare la propria percezione. Un operatore insegna alla persona ad essere attenta a se stessa e alla sua realtà, ad imparare ad essere consapevole e a sperimentare la vita a partire dal proprio potenziale di base piuttosto che da interpretazioni basate sull'esperienza del passato e che non sono più rilevanti per il presente o per il futuro. Una persona può imparare a ridurre la sofferenza personale, riducendo gli sforzi in eccesso per conformarsi a qualcosa che non è, e a scegliere di fermare le reazioni automatiche alla vita che non sono più adatte alla realtà della situazione o dell'esperienza. Questo permette di essere più responsabili nelle vicende personali e di avere più benessere ed indipendenza nella vita.

Avvertenza:

Il Metodo Grinberg è un metodo educativo che insegna attraverso il 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.

La professione di operatore del Metodo Grinberg

Lavoro con i clienti

Il Metodo Grinberg insegna alle persone ad usare le proprie capacità per affrontare le lotte e le difficoltà personali. Ai clienti viene insegnato a far fronte alle tematiche delle loro vite intensificando la loro percezione nelle situazioni e aumentando la consapevolezza dell'esperienza attraverso il loro corpo. Questo crea uno slittamento dallo spiegare o il parlare della vita a sperimentarla e viverla.

Come operatori del Metodo Grinberg lavorate con i clienti in una struttura denominata processo d'apprendimento individuale. Un cliente viene una o due volte alla settimana per una seduta di un'ora. Le sedute variano da un cliente all'altro a seconda dell'individuo con cui lavorate, della condizione del cliente e dell'obiettivo del suo processo.

Definite l'obiettivo del processo con il vostro cliente nel primo incontro. Alcuni dei vostri clienti vorranno focalizzarsi maggiormente su una condizione fisica, un dolore, un disagio e simili, mentre per altri il focus del processo sarà sugli umori che hanno, sul loro livello di concentrazione o sull'abilità di comunicare con gli altri, e su molte altre tematiche ancora.

Come operatori, seguite un cliente per un periodo di tempo; un processo può durare poche settimane o diversi anni. Voi e il vostro cliente diventate partner nel processo, il che richiede al cliente di imparare e a voi di adattarvi ai cambiamenti che ne risultano. Parte di ciò che fa sì che un processo abbia successo sono la partecipazione del cliente e la sua volontà di imparare.

Non ci sono ricette per le diverse condizioni e, anche se alcuni dei vostri clienti arrivano con una condizione o un obiettivo simile, il vostro lavoro richiede di pensare, pianificare e creare una strategia di insegnamento adatta all'individuo. Lavorate con persone di età, estrazione sociale e desideri differenti. Ogni cliente richiede un approccio, un tipo di tocco e di insegnamento diverso, ma tutti i clienti hanno processi con l'obiettivo comune di diventare di più del loro potenziale e di fermare ciò che causa loro sofferenza.

Insegnate attraverso molti tipi di tocco e di tecniche, usando anche istruzioni, questionari e descrizioni e attraverso programmi d'allenamento che i vostri clienti possono adoperare per praticare a casa.

Nella seduta l'operatore crea un'atmosfera intensa ma sicura, per consentire al cliente di imparare il rilassamento profondo, il silenzio, di permettere paura e dolore nel corpo, di andare in esperienze passate, di descrivere differenti aspetti di reazioni automatiche e di vecchie conclusioni e di fermarle. È un processo costruito come una spirale che sale; con l'unificare l'attenzione e la chiarezza il cliente diventa capace di controllare quello che era automatico e che apparteneva al passato. Ciò permette di recuperare l'energia, che prima era investita in esperienze passate e in reazioni, in modo che il cliente diventi più potente, più attento e capace di apprendere ancora di più.

Come partner di molti processi gli operatori sono allenati ad essere distaccati. Questo termine non significa che diventiate insensibili, distanti o indifferenti verso ciò che il vostro cliente sta provando. Piuttosto esso descrive un modo che vi permette di partecipare pienamente all'esperienza del vostro cliente, senza esserne trasportati così da essere capaci di guidare la seduta verso il suo obiettivo prefissato. Parte di ciò che vi consentirà di seguire i vostri clienti in ogni esperienza è il vostro allenamento personale a permettere paura e dolore senza sforzi per controllare o limitare l'esperienza. In questo modo create la stessa possibilità per i vostri clienti e diventate capaci di seguirli.

Nel complesso, la professione permette di avere dei giorni di lavoro interessanti, in cui ogni ora è diversa dall'altra. Potete aspettarvi di finire una piena giornata di lavoro con un senso di soddisfazione ed energia invece che con la sensazione di essere esausti e svuotati.

La professione come disciplina

Frequentare la scuola del Metodo Grinberg significa entrare in una disciplina che esige un impegno che va lontano nel futuro e in cui l'imparare non finisce mai realmente. È il primo passo in molti anni di allenamento e di pratica continui che questa professione richiede così da aumentare costantemente la vostra conoscenza, il livello di attenzione, la vostra capacità e abilità.

In questo senso è simile alle arti marziali che richiedono una vita intera di allenamento per raggiungere i più alti livelli. Essere un operatore del Metodo Grinberg significa voler dedicare tutto se stesso ad un'arte che implica una costante richiesta di sviluppo. È un cammino fatto di sfide e che può portare una considerevole soddisfazione personale e una miriade di miglioramenti

Tutti gli aspetti del vostro essere, inclusa la vita professionale e personale, saranno influenzati, rendendovi fisicamente consapevoli, forti e allo stesso tempo capaci di rilassarvi ad un livello profondo, attenti, chiari nel pensiero e capaci di percepire veramente le altre persone. La disciplina ha lo scopo di insegnarvi a focalizzare la volontà, a raggiungere ciò che volete nella vita, a portare un elevato senso di contentezza e gioia. Parte del risultato è una maggiore profondità nell'esperienza quotidiana, l'essere più umani, ottenere una "mente del principiante", cioè la possibilità di vedere ogni situazione nella vita con occhi "nuovi".

Come studenti e poi come operatori vi allenate e praticate continuamente. L'esercitarsi e l'applicare praticamente nelle attività quotidiane i concetti imparati è un mezzo per incrementare l'attenzione e la forza di volontà. In questo modo, la professione di operatore non inizia quando lavorate con i clienti e finisce con la vita privata, voi siete voi stessi in entrambe.

In pratica

La pratica della professione di operatore del Metodo Grinberg è progettata per raggiungere diversi vantaggi:

- Un operatore è libero di lavorare e praticare ovunque nel mondo, in qualsiasi cultura o società. Il Metodo Grinberg è stato praticato in molti posti per più di due decenni e lo è tuttora. Nel corso del tempo un certo numero di operatori hanno cambiato la loro residenza e sono stati capaci di adattarsi e di avere successo nei loro nuovi paesi con relativa facilità. Ogni comunità può trarre benefici dall'avere qualcuno che può far fronte al dolore, alle conseguenze di un trauma e allo stress e alla tensione quotidiani. Gli operatori dovrebbero essere capaci di trovare una posizione rispettata e vitale in ogni comunità.
- Chiunque può essere cliente, senza limiti di istruzione, di gruppo culturale o d'età, e può imparare a diventare sempre più se stesso, avere più attenzione e stare bene. Questo lavoro non ha affiliazioni politiche o religiose. Non esclude nessuno e può essere rilevante per tutti. L'unica situazione in cui il Metodo Grinberg non può essere usato è quando le persone sono molto malate o, per qualche ragione, non sono capaci di imparare.
- Quando è praticato con successo permette indipendenza economica e un alto standard di vita.

Essere uno studente – diventare un operatore

Il Metodo Grinberg viene insegnato con lo scopo di formare operatori eccellenti. Essere eccellenti in questo lavoro significa essere capaci di dare tutto di se stessi al processo di insegnamento ai clienti. Vuol dire quindi rimanere focalizzati e chiari per tutta l'ora di ogni seduta, essere diretti, potenti, efficaci e adattare il vostro modo di essere e di lavorare a ciascun cliente; è essere capaci di mettere attenzione ad un'altra persona invece di essere concentrati su voi stessi. Questo necessita di una battaglia lunga e molto disciplinata, un allenamento e una pratica portata avanti per molti anni, per poter padroneggiare la professione ad un grado effettivamente di alto livello. I tre anni di formazione e i successivi di studi avanzati hanno lo scopo di raggiungere ciò.

Come detto in precedenza, imparate una professione che tocca tutti i livelli dell'esperienza umana. Imparerete a pensare, a fermare comportamenti di routine, a permettere la paura nel corpo, senza resisterele, e il dolore senza reagire contro di esso. Apprenderete a mettere attenzione alle zone del vostro corpo e a profondità di esperienze che non pensavate che esistessero. Guadagnerete abilità nel raggiungere il silenzio, agire senza esitazione, insegnare attraverso tocco e movimento; tutto questo perché possiate relazionarvi ai vostri clienti in modo significativo ed efficace.

Inoltre, ciò che esigete da voi stessi non dovrebbe riguardare soltanto la partecipazione agli studi ma dovrebbe considerare in ugual misura l'incrementare l'attenzione nella vostra vita quotidiana e il rafforzare la vostra volontà. Parallelamente ai vostri studi vi verrà chiesto di avere un processo d'apprendimento personale su voi stessi in cui superare i vostri limiti e creare un cambiamento nella vostra vita.

Prima di iniziare gli studi dovrete diventare clienti, a meno che non lo siate già. Questo è per avere un'esperienza diretta di ciò che fa la professione. Attraverso la formazione gli studenti imparano ed esercitano la capacità di fare ciò che insegnano a fare agli altri. Questo è richiesto sia dal punto di vista etico sia per insegnare da un corpo ad un altro; per esempio, è facile comprendere che per insegnare ad un altro a rilassarsi è necessario che voi vi rilassiate.

Proprio fin dall'inizio degli studi sarete sfidati ad assumervi le vostre responsabilità, a mettere il vostro impegno e la vostra volontà. Ad ogni stadio della vostra formazione ci si aspetta che diate sedute ai clienti e provvediate ad un eccellente servizio, limitato solo dagli strumenti che avete già acquisito e non dalla qualità del vostro lavoro mentre usate questi strumenti.

Richieste degli studi professionali

Durante la formazione si esigerà da voi e vi verranno fatte richieste in accordo al vostro livello di studi. Vi viene insegnato a portare fuori il meglio di voi stessi e a sfidarvi nel diventare il meglio che potete a livello professionale.

L'allenamento viene fatto durante le settimane di studio e, nell'intervallo tra queste, in un gruppo, in sedute individuali e da soli a casa. Parte dell'allenamento è generale, un'altra parte invece ha lo scopo di toccare temi specifici in cui è necessario che raggiungete un cambiamento. Ci aspettiamo e pretendiamo che i nostri studenti pratichino spesso e molto per raggiungere e mantenere un alto livello di lavoro.

Dopo la prima settimana di studi potete già lavorare con le persone, comunicare con i potenziali clienti, interessare le persone in ciò che fate e praticare attivamente quello che avete imparato. Parte delle richieste per completare con successo ogni livello degli studi è che lavoriate regolarmente con una quantità crescente di clienti, costruite la vostra fiducia e la vostra abilità di

presentare e di praticare ciò che fate come la vostra professione.

Mentre studiate verrete valutati e supervisionati, attraverso lezioni private e supervisioni, dagli insegnanti del corso che seguono il vostro sviluppo. L'obiettivo è mostrarvi su quali zone focalizzarvi di più per migliorarle, quali vecchie abitudini devono essere fermate e come rafforzare ciò che fate bene.

Una volta che avete il vostro primo certificato diventate un operatore di primo livello e potete ora guadagnare denaro con il vostro lavoro. Vi raccomandiamo di passare più ore possibile, sia pagate che non, praticando la vostra professione.

Come studenti vi si richiede di dare la vostra intera attenzione agli studi – compreso il mettere da parte altri tipi di conoscenza o di formazione – così da non diventare confusi, da non sprecare la vostra energia e il vostro tempo a combattere con vecchia conoscenza, e di essere il più aperti possibile ad imparare qualcosa di nuovo.

Una volta ottenuto il diploma internazionale diventerete operatori qualificati e potrete avere i requisiti per entrare a far parte della locale Associazione degli Operatori del Metodo Grinberg nel vostro paese. Per rimanere un membro dell'associazione, e quindi per poter partecipare ai corsi internazionali post-diploma, continuerete ad essere supervisionati con regolarità da supervisori designati e in accordo con i requisiti delle associazioni.

Formiamo i nostri studenti perché siano operatori a tempo pieno. Non raccomandiamo di imparare la professione come hobby poiché è un'arte che esige un intenso impegno personale e un investimento nella formazione, nella pratica e nel coinvolgimento degli operatori in ciò che fanno. Dal momento che diventate operatori qualificati ci aspettiamo che dobbiate diventare operatori affermati che lavorano a tempo pieno.

Come operatori qualificati, per diventare esperti nelle abilità della professione, è richiesta molta pratica manuale, allo stesso modo di ogni altra professione come nel campo delle arti, dello sport, della scienza e altro ancora. La nostra esperienza ci mostra che per raggiungere un buon livello di pratica si richiedono 10 anni e approssimativamente 10000 ore di pratica, insieme ad un costante ulteriore apprendimento con corsi, lezioni private e consulti.

Cosa cerchiamo in uno studente

Avendo insegnato la professione per più di 20 anni in un certo numero di differenti culture ci ha reso chiaro quali sono le qualità necessarie per diventare un operatore eccellente. Parlando in generale non è necessario che uno abbia un tipo particolare di personalità, ma deve avere senso di umanità, la propensione e l'aspirazione di imparare e di evolversi, insieme con il desiderio di fare la differenza per gli altri invece di essere focalizzato su se stesso.

Sotto ci sono alcune, più specifiche, qualità e tendenze. Tuttavia, poiché siamo tutti unici, queste appariranno in modi differenti nelle diverse persone. Inoltre, poiché la scuola ha lo scopo di incoraggiare e di essere di supporto allo sviluppo degli individui, non ci si aspetta che gli studenti adottino una personalità preconfezionata, piuttosto ci si aspetta che sviluppino le loro abilità e si esprimano nel loro proprio modo.

Per essere capaci di praticare la professione è necessario voler essere curiosi, voler sviluppare una reale fame per l'imparare e lo scoprire e provare gioia nell'essere sorpresi. Lo studente è qualcuno che può diventare flessibile nel pensiero e nell'azione invece di restare attaccato alle routine o alla

continuazione del passato. Questo include l'abilità di essere leggeri e di non prendersi troppo sul serio. Sviluppando questa flessibilità si può imparare dagli errori e cambiare, invece che proteggersi e soffrire a causa di un modo di essere vecchio e automatico, e si può essere capaci di trasformare differenti situazioni, sia leggere che gravi, in opportunità.

Un operatore ha bisogno di avere un genuino interesse per le persone e quindi deve essere pronto a superare ogni paura legata al toccare gli altri. Questo include l'essere d'accordo con il non sapere, non voler avere ragione e, intenzionalmente non dare importanza al livello di conoscenza raggiunto nel tempo, ma guardare il cliente con occhi nuovi ogni volta.

Essere studente significa voler sviluppare forza e volontà, e diventare un efficace esempio per gli altri attraverso queste qualità. Significa essere qualcuno che ha il coraggio di base per affrontare la paura, il dolore e la sofferenza umana e allo stesso tempo restare umano, intimo e mantenere la propria natura.

Imparare il Metodo Grinberg comporta anche che una persona voglia essere un individuo; uno studente vorrebbe essere un individuo che pensa a mente aperta invece di trasformarsi in un credente, un seguace o essere dipendente dalle opinioni altrui.

Quindi, uno studente ha bisogno di avere la volontà e il desiderio di possedere una disciplina che gli permetta di apprendere in modo approfondito. Questo implica l'allenarsi e l'essere d'accordo con le richieste della professione, non per essere obbediente ma per scelta personale.

La professione riguarda anche l'essere fisici, il piacere che deriva dall'imparare ad essere un corpo e dall'avere una professione che oltre ad essere una sfida intellettuale vi sfida anche a livello fisico.

Infine, uno studente deve avere la libertà di studiare, ciò significa avere il tempo e i mezzi che gli permetteranno di dedicare la sua attenzione all'apprendimento e alla formazione.

Gli strumenti della professione

L'operatore ha lo scopo di lavorare in modo efficace ed efficiente per raggiungere l'obiettivo del processo e ottenere risultati e cambiamenti nella vita del cliente, nel suo corpo e nel modo in cui egli percepisce la realtà. Cambiamenti a tutti questi livelli avvengono durante il processo e l'operatore li nota e li segue sia usando il tocco che la comunicazione verbale come strumenti della professione.

Il tocco come linguaggio

Il tocco è usato comunemente per rilassare i muscoli, stimolare la circolazione, ridurre lo stress o per riequilibrare il flusso energetico. Il Metodo Grinberg usa il tocco per insegnare. L'operatore comunica con il corpo del cliente usando varie espressioni di tocco educativo per richiamare l'attenzione del cliente ad una determinata area e all'esperienza che vi ha sede.

Durante i tre anni di studi vengono insegnati quattro tipi di tocco di base, di cui ci sono numerose varianti. Vengono insegnate anche circa cento tecniche. Ciascuna di loro è data da una combinazione di tipi di tocco, direzioni, intensità e velocità, messe insieme per insegnare una specifica lezione. Come le frasi verbali esse richiedono al corpo di focalizzarsi su una zona specifica, di permettere che passi attraverso una determinata esperienza e di fare ciò che farebbe naturalmente senza interruzioni o interferenze provenienti dalla mente o dal passato.

L'obiettivo è che il cliente diventi capace di controllare e scegliere se reagire a qualsiasi cosa avvenga o se passare attraverso l'esperienza qualunque sensazione questo comporti. Quindi, non c'è nessuna possibilità che l'operatore faccia il lavoro per il cliente, l'operatore può solo insegnare al cliente come raggiungere questa possibilità.

Una lezione impartita attraverso il tocco può essere, per esempio, insegnare ad una persona a rilassare e lasciare andare muscoli contratti, quindi permettere al corpo di intensificare la circolazione e raggiungere un ancor più profondo rilassamento. Altre lezioni si impartiscono facendo identificare e notare al cliente, usando il tocco, schemi o reazioni automatiche fissate nel corpo, perché questi possa fermarle dopo averle apprese, come un'esperienza fisica, e possa imparare come le ha create e ripetute.

Quando si affronta il dolore, invece di provare a guarire il dolore di una persona, l'operatore usa il tocco per focalizzare l'attenzione della persona sul dolore stesso. Mostra al cliente il modo in cui lotta contro di esso e gli da istruzioni per non evitarlo o resistere automaticamente ma piuttosto per permettersi di sperimentare il dolore. Perché? Perché spesso, quando il cliente impara a dare abbastanza attenzione al corpo, il corpo può poi affrontare la fonte o la causa del dolore.

Il Metodo Grinberg definisce il momento in cui il corpo si riequilibra da solo come "lasciar lavorare il corpo". Attraverso il linguaggio del tocco insegniamo ad una persona a raggiungere uno stato di attenzione in cui le abilità naturali del corpo vengono usate con la massima efficienza per recuperare e ristabilirsi.

Più un processo d'apprendimento avanza più cresce l'abilità del cliente di imparare attraverso il tocco e l'operatore può avere un approccio più profondo e toccare tematiche più intense nella vita del cliente. Il tocco può portare all'attenzione della persona ricordi, eventi ed esperienze vecchi o incompleti. Si insegna al corpo a completarli, non attraverso la comprensione ma sperimentando ciò che non è stato possibile sperimentare in precedenza. Questo permette alle persone di lasciare

andare vecchi traumi, eventi ed emozioni, che spesso non sono stati trattenuti per scelta ma a causa della mancanza di consapevolezza e dell'incapacità di liberarsi di loro da soli.

L'operatore pianifica una strategia per usare i numerosi tipi di tocco e di tecniche e per adattarsi alle necessità individuali di ciascun cliente. Non ci sono ricette, ripetizioni o modi "generalisti" di lavoro con un cliente. Più l'operatore è avanzato più si fa eloquente la comunicazione attraverso il tocco; l'operatore è in grado di avvicinarsi ai posti precisi con più accuratezza, e lo fa in modo che sia adatto al cliente e che questi possa apprendere più rapidamente le lezioni necessarie.

Toccare come forma di insegnamento è un'arte. È ricca e favorisce uno spazio creativo in cui le persone possono imparare, cambiare e svilupparsi.

Parlare al corpo

La comunicazione verbale è usata come un'altra via per focalizzare intensamente l'attenzione del cliente ed influenzare il corpo. L'operatore impara ad essere diretto e preciso usando un linguaggio descrittivo e dando direttive chiare, evitando di esprimere opinioni o credenze personali.

Il parlare viene combinato con il tocco educativo per ottenere la comprensione tra l'operatore ed il cliente e per essere sicuri che ambedue siano focalizzati sulla stessa cosa. L'operatore evita di usare espressioni o parole che potrebbero avere un differente significato per il cliente e causare confusione. Per esempio, rabbia o frustrazione, parole che sono usate di frequente, possono avere un significato e un modo di essere sperimentati diversi da una persona all'altra. Termini psicologici, giustificazioni, spiegazioni o interpretazioni sono spesso generalizzazioni e possono causare vaghezza e quindi ridurre l'esperienza dell'individuo.

Durante gli studi l'operatore impara a percepire i clienti con sempre maggiore accuratezza e chiarezza ed è capace di usare gli strumenti della comunicazione verbale, come descrizioni e questionari, per creare uno scambio pratico e che può portare a risultati. L'attenzione è spostata da concetti verbali ad esperienze nel corpo, permettendo così al cliente di imparare ad un livello più profondo, più ampio e con più dettagli. Quando le esperienze vengono descritte con chiarezza diventano reali per il corpo e vanno oltre la comprensione della mente. Questo rende il cliente capace di imparare ad essere più attento, chiaro ed onesto.

I contenuti di un processo d'apprendimento

Lo scopo di un processo d'apprendimento è di incrementare la percezione di una persona su chi essa è e su come si relaziona alla realtà che la circonda. Qui di seguito c'è la descrizione dei diversi concetti contenuti nell'insegnare ad un cliente.

Consapevolezza del corpo

Oggi, siamo diventati sempre più testa e rivolti verso la mente; muoversi, camminare ed essere fisici è sempre meno necessario e le persone vivono come “menti” non come esseri fisici. È una tendenza a livello mondiale ed in continua crescita. Migliaia di anni fa, se non eravate forti, veloci ed attenti non sareste stati in grado di catturare il pranzo e sareste morti di fame. Oggi, potete diventare forti e veloci in Internet e, senza alzarvi dalla sedia, diventare l'uomo più ricco del mondo ed avere i migliori chef che vi cucinano il pranzo. Anche il piacere è diventato un'attività della mente. Questo può sembrare normale ed accettabile per le nostre menti, ma se percepiamo solo attraverso la mente facciamo in modo da dimenticare che siamo mortali e che i nostri corpi hanno bisogno di esistere nella nostra realtà temporale.

Come società abbiamo dimenticato la consapevolezza che il nostro corpo è ciò che noi siamo, cosa che porta alla noncuranza in tanti modi diversi. Le persone non mangiano quando ne sentono il bisogno, si muovono in modi innaturali, mancano di esercizio, giudicano il loro corpo e vogliono che sia differente. Questi sono alcuni degli esempi più comuni di ciò che porta a varie complicazioni di salute. I disordini alimentari, per esempio, sono la manifestazione ricorrente di dove è arrivata la nostra cultura; una volta gli umani non avrebbero potuto permettersi questo tipo di problemi. E, avendo dimenticato il corpo, siamo attenti solo all'interpretazione che la mente dà della realtà. Invece di sperimentare e partecipare alla vita guardiamo un “film” su come si sperimenta. Tutto questo produce vuoto e noia.

Scopo del Metodo Grinberg è di cambiare l'attitudine che crea nelle persone l'illusione di poter ottenere un corpo nuovo quando quello vecchio smette di funzionare e di trasformare questa illusione nella consapevolezza di essere “io il mio corpo”. Le persone possono imparare a vivere essendo il loro corpo, incrementando la loro attenzione e percezione, e quindi a sapere di cosa hanno bisogno per restare forti, sani e giovani, e a vivere la vita in modo molto più intenso. Usando il tocco, l'operatore insegna alle persone a rilassarsi, a ridurre il dialogo interiore e a controllare le funzioni della mente. Tutto ciò permette il silenzio, un aumento della propria concentrazione ed infine incrementa ogni esperienza fisica e porta a costruire l'intensità dell'essere vivi.

Acconsentire a sperimentare paura e dolore

Dal momento in cui nasciamo fino al momento della nostra morte percepiamo e sperimentiamo la paura e il dolore, sia i nostri che quelli di chi ci sta intorno. Impariamo come rispondere loro dai genitori, dagli insegnanti, dagli amici e da chiunque altro ci sia vicino. Soprattutto, impariamo come evitare o resistere a queste sensazioni: facciamo finta che esse non ci siano o ci lamentiamo di averle a causa di qualcuno o qualcosa. Le culture con la loro struttura sociale e le leggi sono costruite sia per evitare la paura e il dolore sia per usarli al fine di mantenere tali strutture. Raramente ci viene insegnato come trasformare qualcosa di spaventoso o di doloroso in un'esperienza di apprendimento che ci renda più forti.

Il risultato di tutto questo è che creiamo strutture nel corpo per limitare la nostra percezione della paura e del dolore, anche se il corpo è in grado di sperimentare ed usare queste energie. Un tipico esempio di risposta alla paura e al dolore è fare qualsiasi cosa per evitarli. Per ottenere ciò non

osiamo fare certe cose, definiamo noi stessi in modo prefissato – “io sono fatto così”- tale che non ci permette di provare qualcosa di diverso o di nuovo.

Non importa cosa abbiamo fatto nel corso della nostra vita, la paura e il dolore ne hanno fatto parte. Nel tentativo di non sperimentarli essi sono rimasti con noi e ci hanno condotto a vivere una vita in cui abbiamo corso molti pochi rischi, facendo solo quello che “sapevamo” di poter fare e avendo sogni e aspettative che erano definite dal nostro status o da ciò che percepiamo come nostro limite. Cerchiamo di piacere agli altri, di evitare critiche e giudizi e rinunciamo a nuove idee per le quali sarebbe necessario lottare. Facendo tutto questo manteniamo la ripetizione, il nostro passato diventa il nostro futuro, non c'è spazio perché qualcosa di nuovo accada e la parte avventurosa ed eccitante della vita, ammesso che esista, si riduce. E per terminare, lo sforzo di respingere o evitare costantemente paura e dolore ci indebolisce e può rendere l'esperienza di entrambe molto più lunga e difficoltosa da superare.

Il Metodo Grinberg insegna come percepire la paura e il dolore da un differente punto di riferimento. Essi possono diventare esperienze che ci rafforzano invece di indebolirci. Possiamo imparare ad essere più consapevoli delle risposte abituali a vecchi paura e dolore che sono ancora vivi nel nostro corpo e possiamo apprendere come cambiarle. Il lavoro dell'operatore è insegnare alle persone come sperimentare ed integrare queste energie direttamente nel corpo invece di resistere e separarsi da loro. Fermando una reazione automatica ad entrambe, l'energia della paura e del dolore diventa energia vitale e forza. Paura e dolore attuali sono anche trasformati in una forza che può sostenere la nostra voglia di vivere e di realizzare i nostri sogni, desideri ed obiettivi. Una parte importante del processo d'apprendimento si basa su questa lezione.

Recupero

Una vasta percentuale di persone soffre di dolore cronico, affaticamento o debolezza, di funzioni del corpo ridotte, come digestione o respiro, e di mancanza di sensazioni in determinate zone del corpo. Ci sono anche quelli che si stanno ristabilendo in seguito a malattie, incidenti o altri tipi di trauma. In molti casi, sarebbe stato possibile un recupero veloce e completo in quanto il corpo ha la capacità naturale di guarire se stesso.

Tuttavia, più spesso che no, il recupero diventa più lungo o non è completo e la sofferenza si prolunga. Ciò avviene perché le persone hanno la tendenza a difendersi e a distaccarsi dal dolore o dalla paura correlati alla loro condizione. Faranno cessare il sintomo o la lesione creando sforzi nel corpo per non sentirli, dando il comando al corpo di ignorare e dimenticare la zona e le sensazioni che vi sono. Facendo ciò riducono drasticamente la capacità del corpo di guarire.

Per esempio, per una persona che ha una lesione dolorosa al polso una reazione tipica sarà tendere il braccio e la spalla, ridurre il respiro, limitare l'uso e il movimento della zona e altro ancora, tutto nello sforzo di evitare di sentire male al polso. Togliendo l'attenzione dalla zona, il polso richiederà più tempo per guarire e non recupererà mai completamente dopo la lesione.

Nel caso di un trauma, soprattutto, nel momento in cui è accaduto la persona non ha potuto sperimentarlo o accettarlo oppure ha fatto di tutto per respingerlo. E così, anche dopo che l'evento è passato, il corpo ha continuato a riviverlo e a sentire la paura e il dolore che vi erano connessi. E l'energia diretta a difendersi e ad evitare l'esperienza – anche se accaduta da non molto- è ancora investita in questo sforzo. Inoltre, come conseguenza immediata e sgradita di questi esempi, lo sforzo di evitare l'esperienza di una lesione o di un trauma crea condizioni secondarie nel corpo che possono diventare dannose e portare la condizione della persona in una spirale discendente. Rifiutare la paura e il dolore, o “l'imparare a vivere con” una condizione, una lesione o un trauma diventa debilitante o pericoloso per la salute della persona. Per favorire la guarigione, invece di

relazionarci alla condizione attraverso la mente e reagire all'averla, possiamo imparare ad unificare l'attenzione e l'esperienza di questa attraverso il corpo.

In un processo di recupero l'operatore lavora per permettere il naturale processo di guarigione alla massima ampiezza. L'operatore non aggiunge o toglie niente alla situazione, non guarisce, non ripara o corregge ma crea le migliori condizioni perché il corpo faccia il suo lavoro naturale. Una persona impara a focalizzare l'attenzione sulla condizione, riduce gli sforzi irrilevanti, si rilassa, si concentra, diventa silenziosa e permette che la paura e il dolore siano sperimentati ed usati come energia nel processo di guarigione e di recupero.

La differenza tra potenziale di base e potenziale attuale.

Siamo nati con un insieme di qualità che costituiscono il nostro potenziale di base. Nel corso della nostra vita alcune di queste qualità si evolvono e si sviluppano, altre sono represses, giudicate o ridotte e altre ancora sono inaccessibili perché non ne siamo consapevoli. Questo costituisce ciò che definiamo come il nostro potenziale attuale. Raramente si ha la realizzazione delle qualità di base in quanto di solito siamo stati allenati a raggiungere i tipici obiettivi culturali, ad andare incontro alle aspettative sociali o a dare importanza a poche e selezionate qualità. Creiamo un'immagine di noi stessi e di questi talenti che non è precisa. La nostra percezione è limitata e le possibilità nella vita sono ridotte. Per esempio, una persona brillante può credere di essere stupida ed incapace a causa di ciò che gli è stato detto a scuola.

Il Metodo Grinberg si focalizza sulla differenza tra il potenziale che le persone possiedono e a quale livello esse hanno realizzato questo potenziale. Questa differenza esiste nel modo in cui le persone pensano, sentono, agiscono e sperimentano la vita. Per molte persone la differenza è enorme e apparentemente impossibile da superare; la potenzialità di ciò che avrebbero potuto essere non è reale, è vaga o sembra molto lontana da raggiungere. Invece di realizzare il loro potenziale rimangono bloccati nelle loro teste in lunghe discussioni con se stessi su chi, sul perché, sull'essere ciò che sono, mettendo poca attenzione al fatto che tutto intorno a loro c'è la vita e ci sono le possibilità. Le persone camminano addormentate nella vita, non si rendono conto che bramano la realizzazione e pertanto non riescono mai a scoprire cosa o chi potrebbero potenzialmente essere.

La differenza tra il potenziale di base e il potenziale attuale è individuale; anche se sembra che abbiate successo agli occhi della vostra cultura, potrebbe ancora mancarvi la realizzazione. Un operatore insegna alle persone a rendere attuale questo potenziale e a diventare chi esse sono in un modo naturale ed individuale.

Forza di volontà

La volontà è la manifestazione dell'attenzione e dell'energia che mettete nella vostra vita. È un atto che coinvolge l'intero sé ed è un riflesso del nostro potenziale di base. Per realizzare questo potenziale abbiamo bisogno di essere chiari e focalizzati e di far fronte alla paura e al dolore che inevitabilmente sorgono quando mettiamo il nostro cuore in qualcosa. Altrimenti, la sola realizzazione possibile è nella mente e non c'è passione né potenza nell'impatto con la realtà.

spesso si vedono come vittime di una situazione e non percepiscono di avere una volontà che può trasformarla. Reagiranno in un modo abituale piuttosto che scegliere chi e come essere e realizzare ciò che vogliono. Spesso, quando le persone vogliono qualcosa parlano, pensano e fantasticano su questa cosa, ma raramente agiscono per ottenerla. Oppure potrebbero essere così occupati a pensare a ciò desiderano e per questo non si chiedono come possono ottenerlo. Altri non sono sicuri di avere forza di volontà o non sanno dove "trovarla".

Volere qualcosa o desiderare di realizzare un sogno è spaventoso e c'è anche la possibilità dolorosa che si potrebbe fallire. Perdite passate o fallimenti si aggiungono a ciò e influenzano il modo in cui noi guardiamo noi stessi, in quanto la self-image è basata sugli eventi e sulle esperienze del passato invece che su ciò che la persona potrebbe essere oggi.

Il Metodo Grinberg insegna alle persone a mettere tutto l'intero sé dietro la loro volontà, a volere non soltanto dalla loro mente ma dalla somma totale del loro corpo così che i loro cuori, pensieri, talenti naturali e bisogni fluiscano tutti nella stessa direzione. I clienti imparano una disciplina di attenzione e l'allenano nella vita per diventare più attenti a quando stanno reagendo automaticamente invece di scegliere ciò che vogliono. Imparano a ridurre l'impatto della storia sul modo in cui percepiscono se stessi e ad affrontare la paura e il dolore che vi sono connessi. Il Metodo Grinberg ha lo scopo di insegnare alle persone che il volere è un modo potente di essere e può renderle più forti, capaci, fiduciose e in grado di realizzare i loro sogni.

Liberarsi dal passato

È evidente l'incapacità delle persone a fermare il ripetersi della loro storia, il cessare un comportamento o un umore ripetitivo oppure il portare all'estremo sintomi ricorrenti. Il nostro passato è pieno di lezioni che portiamo con noi nel presente e nel futuro. Alcune sono state imparate nel corso di eventi traumatici ed altre attraverso la ripetizione. Per esempio, se abbiamo imparato ad essere diffidenti quando eravamo giovani, continueremo per lungo tempo nella vita ad accostarci a situazioni e persone con questa stessa diffidenza. La nostra visione di ciò che sta avvenendo nell'"ora" attraverso le lenti di ciò che è accaduto in passato ci impedisce di percepire chiaramente il presente. Vecchia paura o vecchio dolore derivanti da un trauma o da eventi che si sono ripetuti possono essere immagazzinati nel corpo e risvegliati ogni volta che qualcosa di spaventoso o di doloroso accade e vengono sperimentati come se il passato stesse accadendo di nuovo. Più il tempo passa e più rievociamo il nostro passato, più la sua presa sulla nostra volontà e sulla nostra attenzione diventa più forte. Il risultato è che molte persone vivono con la sensazione che niente cambierà e che niente succederà, diventando prigionieri ed incapaci di sfuggire ad essa.

Poiché siamo il prodotto di conclusioni così lunghe, ci ripetiamo automaticamente senza pensare, senza renderci conto di ciò che la situazione presente richiede. Continuiamo a vivere sulle promesse che ci siamo fatti molti anni fa, come un bambino che ha giurato di non piangere mai più o di amare ancora. Vivere nel passato ci fa perdere la gioia e la vita viene sperimentata con monotonia, con pochi colori o scarsa intensità. Facciamo questo invece di avere la possibilità di osservare la vita con occhi scintillanti e di partecipare ad essa con tutta la nostra piena attenzione. Riducendo l'impatto della storia, diventano accessibili esperienze fresche, nuove opportunità, soluzioni e un nuovo futuro. La sensazione della reale libertà scaturisce dal percepire e vivere la realtà dell'"ora".

Il Metodo Grinberg ha lo scopo di insegnare alle persone come spostare la loro attenzione dal passato al presente in modo che possano imparare nuove lezioni. In un processo, i clienti diventano consapevoli dei modi automatici che hanno appreso dalla storia, come li mantengono oggi nel corpo e come possono fermarli. Quindi imparano ad essere flessibili e in grado di adattarsi alla realtà invece di reagire automaticamente ad eventi e situazioni come se fossero gli stessi ormai passati da tanto tempo. E, infine, imparano ad essere liberi e creare un futuro che corrisponde alla volontà e al potenziale individuali.

Self-image

La capacità di osservarsi e di imparare da questa osservazione e, quindi, non ripetere gli stessi errori più e più volte, è una possibilità fondamentale dell'attenzione umana. Tuttavia, questo

meccanismo è spesso distorto e le persone sono occupate con se stesse pensando, comprendendo, giudicando e spiegando se stessi a se stessi. Essere occupato nella mia mente su come appaio, comparare me stesso agli altri, dare importanza a ciò che la gente dice o pensa di me, darmi voti continuamente, giudicare il mio corpo e i miei risultati, essere attaccato a conclusioni del passato su me stesso e dare ordini a me stesso sono tutte ossessioni con la propria self-image.

La self-image può essere da una parte buona e dall'altra cattiva e la maggioranza delle persone si muove tra i due lati – uno dove ci si vede senza valore e l'altro in cui ci si sente presuntuosi e superiori a chiunque altro. Alcune persone possono passare tutto il tempo della loro vita a mettere attenzione solo agli aspetti della loro self-image. Parlano a se stessi su questa, fanno in modo di sentire determinate sensazioni, fantasticano su come tutto potrebbe essere diverso e diventano pieni di odio e gelosi delle altre persone. Anche quando fanno qualcosa di buono per qualcun altro lo fanno per sentirsi bene con se stessi. Questo assorbimento in se stessi porta a vivere in una realtà privata e disconnessa nella quale si è circondati da specchi e si crea così un'esistenza estremamente ristretta. La maggior parte delle persone è di solito inconsapevole che la loro self-image è dove dirigono la loro attenzione. E anche quando ne sono consapevoli la trovano quasi impossibile da fermare, è come se fossero ipnotizzati da se stessi.

Uno dei più importanti obiettivi del Metodo Grinberg è insegnare alle persone a spostare l'attenzione al corpo, in modo da rendere la vita reale e diminuire il potere di questa ossessione. Il cliente impara a dirigere l'attenzione e la percezione all'esterno, a trovare valori nel mondo invece che in se stesso, ad agire senza inibizioni o dubbi su di sé e dando con naturalezza ciò che può alla vita.

Mettere attenzione all'esterno – il mondo interiore e la realtà

Focalizzare l'attenzione all'"interno" - un posto personale e privato in cui pensiamo che nessuno ci possa vedere - è relativamente normale ed è un'attività quotidiana per molte persone. Questo "mondo interiore" ha una sua propria versione della realtà in cui l'attenzione è focalizzata solo su un determinato contenuto o su determinati aspetti di persone, situazioni ed eventi. Questo crea due realtà parallele: ciò che è e ciò che sembra essere "l'è", apparenza questa che deriva dalle interpretazioni create dal mondo interiore. Per lo più, quest'ultimo sembra essere più reale della realtà stessa. Per esempio, entrare in una situazione su cui si abbiano molti preconcetti, opinioni e credenze, farà sì che ci si preoccupi di queste invece di mettere attenzione a ciò che sta realmente accadendo.

Le persone scelgono di vivere dirigendo la loro attenzione all'interno perché questo sembra sicuro e da loro l'impressione che niente possa raggiungerli. Possono riarrangiare eventi ed emozioni, evitando ferite e dolore, biasimando gli altri o restando bloccati nel senso di colpa e nella vergogna.

Il processo d'apprendimento del Metodo Grinberg ha l'obiettivo di tirare fuori dal mondo interiore l'attenzione del cliente, insegnandogli ad aumentare la consapevolezza del corpo, a diventare un corpo, a ridurre il dialogo interiore e a creare il silenzio. Tutto ciò consente alle persone di mettere veramente attenzione e di percepire la realtà. Più alta è l'attenzione e più è focalizzata e diretta all'esterno più intensa e soddisfacente sarà l'esperienza. Questo si manifesta con una sensazione di salute, di energia, di stare bene e con la naturale felicità che deriva dell'essere vivi.

Creatività

Il Metodo Grinberg definisce creatività l'abilità di essere o di fare qualcosa che non è entro i normali confini della propria attenzione e capacità. È un'azione di rottura dei limiti stabiliti in passato e di creazione di nuove esperienze e risultati.

Le persone la cui attenzione è intrappolata nel mondo interiore, che sono occupate con la loro self-image e che mantengono routine imparare dal passato, raramente sono capaci di diventare creative. Invece di provare a cercare nuove soluzioni, ripeteranno le stesse cose ancora ed ancora anche se non hanno funzionato prima, risponderanno a situazioni con le stesse reazioni automatiche e, creando un circolo vizioso nella loro vita, si assicureranno che la loro storia si ripeta.

Spostando l'attenzione al corpo scopriamo la fonte della creatività. Il corpo è capace di cambiare, di imparare nuovi concetti, di trovare nuove e soluzioni ed idee mai sentite prima e di esprimersi liberamente e pienamente in modi prima sconosciuti. A partire da questo, come professionisti potete organizzare il vostro lavoro in modo creativo, adattandolo a nuovi concetti, situazioni e richieste.

Il Metodo Grinberg insegna a fermare ed eliminare vecchie abitudini nelle quali c'è poca attenzione e a portare fuori la creatività attraverso il corpo, arricchendo così l'espressione personale e l'abilità di trovare nuove vie, idee, direzioni, risposte e soluzioni.

Responsabilità personale – il fermare

Gran parte della sofferenza umana deriva da quello che le persone fanno a se stesse. Pertanto l'opinione comune è che siamo vittime del nostro passato, delle circostanze e di ciò che ci circonda e che non c'è niente che possa essere veramente fermato o cambiato. Piuttosto che sperimentare la paura ed il dolore, che sono il cuore di tutte le esperienze, spesso reagiamo ad essi ciecamente, senza attenzione e senza assumerci la responsabilità per quanto accade a qualcuno o a qualcos'altro.

Invece di ripetere il passato e di diventare vittime del presente, possiamo assumerci la responsabilità della nostra vita aumentando la consapevolezza di come siamo e di come scegliamo di rispondere. Ad esempio, una persona che è spaventata nel trovarsi in una determinata situazione e che reagisce riducendo il respiro, contraendo il diaframma e le spalle, bloccando le ginocchia, preoccupandosi, odiando e giudicando la situazione e preferendo scomparire, diventa una persona diversa. Con l'imparare a mettere attenzione a tutte queste cose, con il riprodurle intenzionalmente e con il fermare i modi di essere automatici, emergerà una nuova possibilità la volta successiva in cui si ripresenterà la medesima situazione. Le persone possono scegliere di rifiutare la reazione, rilassare le spalle e il diaframma, non bloccare le ginocchia, respirare in modo differente e smettere di giudicare e di lamentarsi. Questo significa essere responsabili di ciò che si è nella situazione e quindi creare la possibilità che accada qualcosa di nuovo.

Scopo del Metodo Grinberg è insegnare ad essere responsabili nelle situazioni in cui siete coinvolti. Potete imparare ad aumentare l'attenzione al corpo e ad identificare il comportamento automatico che si manifesta in queste situazioni – come tenete il corpo, come create tensioni, come respirate, il modo in cui pensate e rispondete a livello emotivo- e potete apprendere a diventare responsabili scegliendo di fermare gli automatismi.

La disciplina dell'attenzione e l'apprendimento

Il Metodo Grinberg vede la possibilità umana di vivere “nella vita”, invece che isolati in una realtà personale, nella capacità di mettere attenzione, di interagire ed essere parte di essa. Ciò richiede di non avere un punto di riferimento fisso basato sul nostro passato, o un insieme di supposizioni, credenze ed interpretazioni sul mondo e su noi stessi.

Riducendo il potere del mondo interiore e diminuendo l'intensità della nostra interpretazione della realtà ci avviciniamo ad essere ciò che siamo stati destinati ad essere. Il creare una disciplina che allarga la percezione, che da una maggiore profondità, una visione più completa e una maggiore

esperienza della realtà, richiede un costante allenamento. E' necessaria una spinta costante e una gestione continua dell'attenzione per evitare di restare fissati in un punto di riferimento, di essere intrappolati nella mente, di vivere all'interno di una realtà personale e di dimenticare la capacità di percepire la vita con l'intero corpo.

Allenando questa disciplina diventa più facile trasformare la paura in forza, costruire una solidità e costruire una volontà forte come un percorso che non devia. È un costante ricordare che essere vivi è un regalo temporaneo; la vita è breve e potrebbe finire in qualunque momento. Lo scopo dell'allenamento è di rendere viva e di mantenere la nostra attenzione fresca e curiosa e di creare un punto di riferimento dal quale impariamo continuamente. L'attitudine di essere studenti ci fa smettere di stare seduti comodamente e di cadere addormentati. Esige che sistematicamente oltrepassiamo i confini del nostro normale modo di essere. Far parte della realtà più grande che ci circonda è una breve avventura e abbiamo la possibilità di gustarla, diventando un partecipante invece di essere uno spettatore.

Amare la vita – restare giovani, sani e motivati

Poche persone amano la loro vita e se la godono. Molti sono amareggiati, frustrati o giusto assonnati e vanno avanti per inerzia. In un determinato momento, le persone poi esprimono – o in silenzio a loro stessi o agli altri- il desiderio di morire e possono essere pieni di odio per se stessi e per qualsiasi altra cosa sia viva. Amare la vita significa volerla sempre e poiché è preziosa e breve è meglio averla interessante ed intensa. È come essere innamorati, stato che molte persone sfortunatamente hanno dimenticato come sia. Le pene del passato continuano nel presente e nel futuro, vergogna, colpa, lamento, rabbia e simili persistono e l'immagine che le persone hanno di se stesse riducono i colori e la bellezza delle loro diverse esperienze.

Poiché la nostra mente dà la stessa interpretazione a molte differenti esperienze, queste sono ridotte, diventano simili e perdono la loro unicità. Diventare vecchi è muoversi in routine fisse, credere nelle stesse convinzioni, pensare gli stessi pensieri, fare gli stessi atti e lentamente perdere l'attenzione a tutto ciò che è intorno, così tutto diventa veramente automatico. Se confrontate le persone innamorate all'inizio della loro relazione e dieci anni dopo spesso notate che gli anni di routine quotidiana hanno ucciso la magia; sono diventati due estranei che giocano più e più volte lo stesso gioco senza essere realmente presenti. Infine la ripetizione ci rende vecchi e la perdita di attenzione e di energia spesi per evitare paura e dolore possono rendere la vita un'esistenza ristretta e noiosa di cui, in genere, desideriamo la fine.

Restare giovani è avere una disciplina che esige di fermare le routine, di avere il controllo della nostra attenzione, di lavorare costantemente per ampliare la curiosità, di avere il coraggio per imparare attraverso la paura e il dolore ed di essere fisici. Possiamo accumulare gli anni ma non è necessario accumularli come un peso. Possiamo mettere insieme esperienze e ricordi ma non dobbiamo restare a vivere in loro. Amare la realtà significa voler essere in essa, guardarla, toccarla, sentirla. La realtà è viva, cambia ed è diversa in ogni momento. E restando fedeli ad essa rimaniamo giovani così come lo è lei.

Il Metodo Grinberg insegna i modi possibili per restare “vivi” nella vita e per permettere la gioia che questo comporta. Insegna come si può essere un corpo e come avere l'esperienza del piacere che da questo deriva. È focalizzato su qualità come la curiosità, l'interesse, il senso dell'avventura, la volontà di imparare cose nuove, l'essere coinvolti e il fare tutto ciò con il corpo.

Codice Etico e di Condotta Professionale degli Operatori del Metodo Grinberg®

Premessa

Il Codice Etico e di Condotta Professionale del Metodo Grinberg è una diretta conseguenza della disciplina del Metodo Grinberg. Ovviamente, include elementi che appaiono in altri metodi e pratiche, poiché si tratta di aspetti morali di distinzione di ciò che è giusto e sbagliato che ci si aspetta da ogni professionista che fornisca un servizio. Tuttavia, la ragione per la quale appaiono nel codice del Metodo Grinberg è tutt'altro che morale, si basa sul fatto che gli operatori possono essere professionisti solamente se adottano e rendono effettivi i principi di etica descritti più avanti in dettaglio. La mancata applicazione dell'etica implica anche l'omissione nell'applicazione stessa dei concetti base e della disciplina su cui si fonda la loro professione di operatori del Metodo Grinberg.

Per chiarire quest'affermazione ognuno degli articoli elencati più avanti, e ai quali ci si aspetta che gli operatori si uniformino, include una breve descrizione (in carattere italico blu) del principio basilare su cui l'articolo si fonda. La maggior parte degli articoli rispetta molti principi; quello che è descritto è il più rilevante in relazione all'articolo specifico.

Alla sua base il Metodo Grinberg non ha affiliazioni politiche o religiose: si può essere cliente indipendentemente dall'istruzione, dall'appartenenza a un gruppo culturale o dall'età. In ogni caso, proprio per la natura del processo, il cliente dovrebbe essere in grado e avere il desiderio di imparare.

Il ruolo dell'operatore

Il Metodo Grinberg è una disciplina di attenzione. Richiede che i suoi operatori prestino attenzione a ciò che li circonda invece di essere concentrati su loro stessi. Essendo un metodo d'insegnamento, il ruolo di operatore richiede come base di seguire due aspetti essenziali:

- Gli operatori dovrebbero insegnare agli altri solo ciò che dimostrano personalmente attraverso il loro stesso apprendimento e attraverso il modo in cui assumono la responsabilità della loro vita.
- Tutto ciò che l'operatore rappresenta deve permettere al cliente di avere fiducia e sicurezza. L'operatore, usando l'apprendimento attraverso il copro, guida il cliente attraverso un processo che coinvolge esperienze di varia profondità e intensità, che hanno lo scopo finale di creare l'effetto cercato nella vita del cliente. Fiducia e sicurezza sono indispensabili per permettere al cliente di accompagnare l'operatore su un cammino pieno di sfide.

Per raggiungere questi aspetti essenziali per la professione di operatore, è impossibile non avere bisogno dei principi etici descritti più avanti

Principi etici nel dettaglio

1. **Riguardanti il processo**
2. **In relazione all'ambiente professionale**
3. **Per l'operatore**

1. Riguardanti il Processo

- 1.1 L'operatore si attiene ai limiti della sua professione e non lavora con clienti che hanno una

condizione che minaccia la loro vita oppure che sono, per qualche ragione, incapaci di apprendere.

(Il Metodo Grinberg considera le persone come fundamentalmente capaci di apprendere e richiede l'apprendimento per ottenere il risultato individuale desiderato)

- 1.2 L'operatore evita di lavorare con persone che abbiano un legame forte tra loro o con l'operatore stesso. Se si sviluppa un interesse personale, l'operatore interromperà il processo e potrà indirizzare il cliente a un collega per il proseguimento del processo.
(La riuscita di un processo richiede distacco. Poiché esso può toccare questioni profonde e intime della vita delle persone, anche se ne siamo coinvolti, il distacco ci permetterà di rimanere focalizzati sul cliente e di non essere distratti.)
- 1.3 L'operatore non può garantire la durata di un processo che raggiunga lo scopo del cliente, garantire risultati predefiniti o fare alcuna promessa di guarigione.
(Il processo è individuale, senza ricette o prescrizioni per "curare" le condizioni del cliente, quindi i risultati non possono essere predeterminati con accuratezza, né si può stabilire di raggiungerli entro un certo limite di tempo).
- 1.4 L'operatore inizia e continua il processo solo finché e quando è chiaro sia al cliente sia all'operatore che il processo abbia un beneficio per la vita del cliente e va nella direzione dell'obiettivo del cliente. Se si dovesse notare nel cliente la necessità di un intervento più avanzato, l'operatore lo incoraggia a lavorare con un collega più esperto.
(Il nostro comportamento di operatori è l'espressione di chi siamo come esseri umani. Quando invece il desiderio di garantirsi un introito finanziario o di mantenere il proprio orgoglio diventa il fattore che guida le scelte dell'operatore, si avrà una diminuzione del livello di competenza.)
- 1.5 L'operatore mantiene riservata l'identità del cliente e tutte le altre informazioni personali riguardanti il cliente o terzi ricevute durante il processo. Quest'obbligo non ha limiti di tempo e si manterrà anche dopo la fine del processo. L'operatore potrà comunicare informazioni prese dalla scheda del cliente solo dietro autorizzazione del cliente stesso.
(Un problema fondamentale nella vita di una persona potrà essere rivelato e affrontato solo quando la fiducia del cliente nell'impegno dell'operatore alla confidenzialità è completo.)
- 1.6 L'operatore ha l'obbligo di agire in accordo con quanto previsto dalle leggi locali quando un cliente porta all'attenzione dell'operatore informazioni riguardanti un pericolo in corso o imminente per gli altri.
(In generale, un processo con il Metodo Grinberg ha la finalità di permettere alle persone di recuperare sempre di più la loro libertà personale, qualunque sia stato il loro modo di perderla. La libertà personale di uno non può essere basata sul ledere quella di un altro: né della persona che potrebbe essere in pericolo né tantomeno quella dell'operatore.)
- 1.7 L'operatore rispetta il cliente come individuo indipendente e ogni espressione della sua libera volontà.
(Il Metodo Grinberg percepisce le persone come diverse una dall'altra nel loro potenziale e non detta alcuno stile di vita o modo di essere particolare, la metodologia è basata sul condurre un processo adatto all'individuo.)
- 1.8 L'operatore ha un'attitudine e obiettivi d'insegnamento chiari, trasparenti e fa in modo di

non sfruttare il cliente in alcun modo, sessualmente, dal punto di vista emozionale, finanziario, influenzandolo con credenze religiose o ideologie che lo coinvolgano in attività che non siano parte del processo.

(Per guidare il processo ed essere un esempio personale di apprendimento, ci si aspetta dagli operatori che siano persone forti, ma che non abusino del loro potere nei confronti degli altri.)

- 1.9 L'operatore si accerta di usare un linguaggio chiaro per il cliente e di spiegare i termini professionali che sono utilizzati.

(Essere un operatore non implica una posizione di superiorità. La riuscita del processo dipende dalla collaborazione che si crea tra operatore e cliente.)

- 1.10 L'intensità e la forza dell'insegnamento dell'operatore attraverso il tocco vanno adeguate al cliente, servire allo scopo del processo, tenendo conto del contributo del cliente e rispettando la sua dignità e intimità.

(La fiducia, costruita non solo attraverso la comprensione del cliente ma anche attraverso la sua esperienza, è fondamentale per la riuscita del processo.)

2. In relazione all'ambiente professionale

- 2.1 L'operatore è un professionista indipendente e come tale non rappresenta nessuna delle strutture legali del Metodo Grinberg. In ogni presentazione deve essere fornita un'informazione completa riguardante la formazione professionale di ogni operatore.

(Scopo della metodologia è di insegnare alle persone ad avvicinarsi a ciò che veramente sono e a sentirsi bene con se stesse. Attraverso una presentazione chiara, sicura della sua preparazione, conoscenza ed esperienza con il Metodo Grinberg, l'operatore fornisce un esempio personale dell'adempimento di questa intenzione.)

- 2.2 Qualsiasi struttura legale che regoli il lavoro dell'operatore deve consentire la sua completa indipendenza professionale.

(Perché l'operatore possa mantenere la sua disciplina e servire al meglio lo scopo del processo con il cliente, egli non può essere soggetto ad alcuna pressione, influenza o bisogno di adattarsi a richieste che vengano da altre parti.)

- 2.3 La relazione dell'operatore con i colleghi, le diverse strutture del Metodo Grinberg e altre concernenti l'ambito professionale possono esistere solo se basate sulla responsabilità personale.

(Essere un individuo indipendente e imparare a stare bene significa mantenere la responsabilità personale sulla propria vita, in altre parole, non percependosi come vittima degli avvenimenti e circostanze attuali o passate.)

- 2.4 In generale l'operatore deve mantenere una condotta integra, evitare di diffondere false affermazioni, dichiarazioni irrispettose giudizi o pettegolezzi, e in particolare non agire in un modo che potrebbe danneggiare la dignità della professione.

(Un'efficace pratica della disciplina dell'attenzione implica, tra l'altro, un ampliamento costante della propria attenzione e il focalizzarsi continuamente sulle proprie intenzioni e volontà.)

- 2.5 L'operatore deve accertarsi di non fare confusione, combinando tecniche di origine differente mentre lavora con il Metodo Grinberg.

(Il Metodo Grinberg è una disciplina che fornisce un approccio completo a un processo individuale, inclusa una strategia, un comportamento e l'adattamento secondo i risultati, delle tecniche e altro. Incorporarvi altri concetti non permette all'operatore di seguire il processo verso il suo completamento e può distogliere dallo scopo e portare in una direzione ignota.)

- 2.6 L'operatore ha cura dell'ambiente in cui lavora e del suo aspetto per ottenere la condizione ideale per condurre il processo.

(La disciplina dell'apprendimento richiede uno spazio che permetta qualsiasi esperienza o espressione. Per ottenere questo la personalità dell'operatore o i suoi gusti non dovrebbero influenzare o limitare il cliente.)

3. Per l'operatore

- 3.1 L'operatore pone l'attenzione sulla sua salute e in generale sul suo benessere.

(Per insegnare a qualcuno a stare bene – lo scopo principale di qualsiasi processo nel Metodo Grinberg – occorre che l'operatore abbia percezione, attenzione, chiarezza e capacità di usare le qualità e la forza presenti nel proprio corpo.)

- 3.2 Non ci può essere differenza tra l'intenzione dell'operatore, la volontà e la disciplina e il modo in cui esse si manifestano in circostanze professionali o private.

(Il Metodo Grinberg è un approccio alla vita e percepisce la persona come un tutto, la somma di ciò che è, fa e vive. Essendo un approccio alla vita, quando è praticato con successo necessariamente influenza e si manifesta nel comportamento dell'operatore in qualsiasi aspetto della sua vita.)

- 3.3 L'operatore impara continuamente ed si evolve per costruire e migliorare le proprie conoscenze, competenze e capacità.

(Il Metodo Grinberg ha lo scopo di avvicinare le persone quanto più possibile umanamente a loro stesse. Per l'operatore, che deve sempre rimanere un esempio personale di questo scopo, non esiste mai un punto in cui può dire di essere "arrivato" e di non avere più nulla da imparare.)

- 3.4 L'operatore deve scegliere di adottare l'atteggiamento di uno studente pronto a imparare.

(In un metodo d'insegnamento basato sullo sviluppo e il cambiamento, l'arroganza e la presunzione sono gli ostacoli maggiori per l'apprendimento.)

- 3.5 L'operatore non può avere reticenze nei confronti del cliente con cui lavora.

(Per lo sviluppo e la crescita personale bisogna sperimentare i propri limiti e superarli. Ciò richiede che sia l'operatore sia il cliente si mettano completamente in gioco in ogni momento.)

- 3.6 L'etica professionale dovrebbe essere oggetto costante dell'attenzione e del comportamento dell'operatore.

(Come individui che praticano la disciplina dell'attenzione, gli operatori non possono essere seguaci o credenti. Per essere responsabili della loro condotta devono prestare attenzione, pensare, scegliere e incarnare i principi che stanno alla base delle loro azioni.)

Nota finale

Se avete trovato questi argomenti interessanti e vi attrae l'insegnamento di questi concetti o sentite che imparare e praticare la professione di operatore realizzerà il vostro potenziale e se avete un genuino desiderio di dare alle persone l'opportunità di imparare a diventare se stesse, questa professione potrebbe essere per voi.

Come nota finale, desideriamo aggiungere che sebbene abbiamo tentato, nel miglior modo possibile, di dare una piena descrizione di ciò che è il Metodo Grinberg, consideriamo però questa descrizione incompleta. Una reale scoperta ed esperienza di questi argomenti e concetti, e la piena percezione di ciò che questa formazione offre, può essere raggiunta solo attraverso il corpo. Se siete curiosi di saperne di più ci sono diverse possibilità: potete ricevere una seduta individuale da un operatore, frequentare un workshop, un corso, un gruppo oppure partecipare ad una presentazione delle attività.

Per ulteriori informazioni andate al sito ufficiale www.GrinbergMethod.com, dove potete trovare i dettagli per contattare gli insegnanti, i trainer e le associazioni degli operatori del Metodo Grinberg nei diversi paesi e cercare l'operatore più vicino a voi o altre attività del Metodo Grinberg.