



**Los estudios profesionales
del Método Grinberg**

El arte de tocar la vida de la gente

Manual de estudios

Tabla de contenidos

Introducción.....	3
¿Qué es el Método Grinberg?.....	5
Ser un profesional del Método Grinberg.....	7
El trabajo con clientes.....	7
La profesión como una disciplina.....	8
De manera práctica.....	8
Ser un estudiante – llegar a ser un profesional.....	9
Demandas y requisitos de los estudios profesionales.....	9
¿Qué buscamos en un estudiante?.....	10
Las herramientas de la profesión.....	11
El tacto como lenguaje.....	11
Hablarle al cuerpo	12
El contenido de un proceso de aprendizaje.....	13
Consciencia del cuerpo.....	13
Estar dispuestos a experimentar miedo y dolor	13
Recuperación	14
La brecha entre el potencial básico y el potencial actual.....	15
Liberarse del pasado	15
La autoimagen.....	16
Prestar atención afuera. El mundo interior y la realidad.....	17
La responsabilidad personal – Parar	17

La disciplina de la atención y del aprendizaje	18
Amar la vida – mantenerse joven, sano y curioso.....	18
Código Ético y de Conducta Profesional	19
Nota final.....	22

Introducción

La profesión del Método Grinberg es una disciplina que te involucra en todos los niveles de la experiencia humana y te pide desarrollar y aprender nuevos aspectos sobre tu manera de pensar y actuar, y sobre tus capacidades físicas y emocionales. A la vez que requiere de ti, te enseña también aspectos como claridad de pensamiento y expresión, capacidad de concentración, conciencia corporal, objetividad y confianza en ti mismo. Aprendes a asumir más responsabilidad, a ganar atención e independencia y a ofrecer estas mismas posibilidades a los clientes con los que trabajas.

Cuando trabajas con clientes, te encontrarás con personas que vienen a aprender como hacer frente a diferentes aspectos de sus vidas, siendo algunos de éstos intensos y dolorosos. Cada sesión es diferente ya que el objetivo del trabajo es distinto para cada persona. Esto convierte tu trabajo en un reto constante.

La formación profesional del Método Grinberg tiene un programa de estudios de tres años cuya estructura y contenido están en constante desarrollo y se complementan con diferentes estudios avanzados.

Este manual tiene la intención de informar acerca de cómo se enseña la profesión, qué implica el aprendizaje y algunas de las ideas clave que estructuran el Método Grinberg.

¿Qué es el Método Grinberg?

El Método Grinberg contempla a las personas como individuos en cualquier nivel de la experiencia humana, ya sea este mental, de comportamiento, emocional o físico. Las habilidades y cualidades particulares que utilizamos para percibir y prestar atención a nuestro entorno definen nuestro potencial básico. Éste es diferente en cada uno de nosotros. Tenemos la capacidad de aprender a ampliar la percepción de la realidad a nuestro alrededor, a tener acceso a nuestras habilidades y cualidades personales, a evolucionar, crecer y a llegar a ser más lo que potencialmente somos.

El Método Grinberg observa a las personas en el contexto de su realidad; cómo utilizan su potencial básico en respuesta a sus experiencias vitales y las decisiones que toman. Una persona percibe plenamente la realidad cuando dentro de la situación es capaz de ver lo que pasa y pensar con claridad, experimentar plenamente los sentimientos que le provoca y actuar, respondiendo de una manera que se adapte a la situación de acuerdo a sus propias necesidades.

Normalmente intentamos satisfacer las expectativas de nuestra cultura y de la sociedad en que vivimos. En un esfuerzo por ser como todo el mundo, tendemos a participar de actividades parecidas, creando maneras de ser uniformes, comparándonos a los demás o intentando encajar en lo que “debería” ser. Al hacer esto, limitamos nuestro potencial y reducimos nuestra habilidad para aprender y adaptarnos, con el sufrimiento que esto conlleva. Nuestra capacidad de pensar, movernos, expresarnos y utilizar el cuerpo se verá afectada de tal manera que experimentaremos incomodidad y falta de confianza. Repetir este comportamiento puede llegar a causarnos un daño personal.

El Método Grinberg enseña a las personas a experimentar su manera particular de ser en cualquier actividad y experiencia vital. El objetivo es llegar a ser uno mismo, pudiendo expresar y desarrollar cualidades y habilidades propias de forma natural.

El miedo y el dolor son dos de las fuerzas más intensas que afectan a los seres vivos. El cuerpo las experimenta como algo simple y natural y las utiliza para curarse o para sobrevivir. Son energías esenciales y presentes en cómo la persona aprende, evoluciona, se adapta, crea, halla nuevas soluciones ante dificultades y problemas o aprende de sus errores. Aún así, el miedo y el dolor son generalmente observados como enemigos; intentamos evitarlos y nos protegemos de ellos. En lugar de permitir su verdadera naturaleza y experimentarlos de forma directa, creamos interpretaciones fijas de estas fuerzas y respondemos a ellas con reacciones automáticas dentro de patrones fijos.

Todo lo que nos pasa en la vida lo experimentamos a través del cuerpo. Cada vivencia intensa (por ejemplo un trauma) o repetitiva deja una memoria en el cuerpo y crea un efecto en el presente y en el desarrollo del futuro. Las personas estamos definidas por nuestra historia a través de maneras automáticas de ser, reaccionando al presente de la misma manera en que lo hicimos en el pasado. Con diferentes matices, el miedo y el dolor pueden encontrarse en el corazón de cada experiencia. Por lo tanto, las reacciones automáticas existirán en todos los aspectos de nuestra vida: la sola idea de pasar miedo es suficiente para empezar a reaccionar

antes de que algo nos asuste, y pensar en algo doloroso es suficiente para que nos empecemos a contraer.

El objetivo es parar las reacciones repetitivas automáticas que creamos ante el miedo y el dolor y poder, de esta manera, experimentar estas dos fuerzas en el cuerpo, sin tratar de controlar la experiencia y sin vivirla como algo negativo. Esto implica aprender a distinguir entre la reacción automática basada en nuestra historia y la manera en como el cuerpo percibe la situación en la actualidad. Así, una crisis puede ser una experiencia que nos fortalece, en la que podemos aprender y evolucionar.

El papel del profesional del Método Grinberg es percibir a su cliente y crear una situación en la que éste puede aprender a desarrollar su propia percepción. El profesional enseña a la persona a estar atenta a si misma y a su realidad, para experimentar la vida desde su potencial básico en lugar de hacerlo a través de interpretaciones basadas en experiencias pasadas.

Aclaración:

El Método Grinberg es un método educacional que enseña a través del cuerpo. No alega ni sanar, ni ser una medicina alternativa, ni un masaje terapéutico, ni estar incluido dentro de las profesiones de ayuda. No está dirigido a personas que sufran condiciones que pongan en peligro su vida. Tampoco para aquellas con condiciones graves o enfermedades que requieran atención médica o psiquiátrica. Tampoco constituye un sustituto para ningún tipo de tratamiento necesario. El método no tiene una base ideológica o mística y no pide un particular estilo de vida.

Ser un profesional del Método Grinberg

El trabajo con clientes

El Método Grinberg enseña a las personas a utilizar sus propias habilidades para hacer frente a dificultades y conflictos. Enseñamos a nuestros clientes a tratar con diferentes aspectos de sus vidas, ampliando su atención en las situaciones donde estos aspectos aparecen y ganando conciencia de cómo le afectan en su cuerpo. Esto permite a la persona dejar de explicarse la vida, para pasar a experimentarla y vivirla de otro modo.

Como profesional del Método Grinberg trabajas con clientes dentro de la estructura de un proceso individual. El cliente viene una o dos veces por semana en sesiones de una hora. Las sesiones varían de un cliente a otro, adaptándose a la persona, su condición y sus metas.

El objetivo del proceso se define con el cliente en el primer encuentro. Algunas personas querrán enfocarse en una sensación física, dolor o malestar; para otras el foco del proceso se dirigirá a tratar estados de ánimo repetitivos, nivel de concentración, capacidad de comunicarse con los demás u otros temas.

Como profesional, acompañarás a un cliente durante un periodo de tiempo; un proceso puede durar algunas semanas o varios años. Tu cliente y tú formáis un equipo: el cliente mantiene el compromiso de aprender y tú de adaptarte a los cambios que se produzcan. La implicación y fuerza de voluntad del cliente en el proceso de aprendizaje son parte de lo que hace que un proceso sea satisfactorio.

No hay recetas para las diferentes condiciones y aunque algunos de tus clientes vengan con una condición u objetivo similar, el trabajo te exige pensar, planificar y crear una estrategia de aprendizaje que encaje individualmente. Trabajarás con gente de diferentes edades, procedencia y deseos.

Enseñarás a través de diversos tipos de tacto y técnicas manuales, utilizando instrucciones, cuestionarios, descripciones y programas de entrenamiento que tus clientes utilizaran para practicar por su cuenta.

En la sesión, el profesional crea una atmosfera que es intensa pero segura y que permite a su cliente aprender a relajarse profundamente, a estar en silencio, a permitir miedo y dolor en el cuerpo, a completar experiencias pasadas, a describir diferentes reacciones automáticas y conclusiones, y a pararlas. Es un proceso que se va desarrollando como una espiral ascendente. El cliente utiliza su atención y su claridad para controlar aquello que se repite y que pertenece al pasado. De esta manera recupera la energía que estaba previamente invertida en experiencias pasadas y reacciones ganando así fuerza, atención y llevando su aprendizaje a nuevos objetivos.

Una parte fundamental de cualquier proceso se basa en la imparcialidad del profesional. Esto no quiere decir que sea insensible, distante o indiferente ante lo que el cliente experimenta. Ser imparcial te permite participar plenamente de la experiencia sin dejarte arrastrar por ella y ser capaz de liderar la sesión hacia la meta definida.

En resumen, la profesión te ofrece la posibilidad de tener días de trabajo interesantes en los que ninguna hora es igual a la anterior. Al finalizar el día puedes esperar sentirte satisfecho y lleno de energía.

La profesión como disciplina

Cuando empiezas los estudios profesionales del Método Grinberg, inicias una metodología que propone un aprendizaje continuo. Es el primer paso de un entrenamiento pensado para que avances en tus conocimientos, nivel de atención, habilidades y capacidades.

En este sentido es parecido a un arte marcial, que pide un entrenamiento continuo para mejorar. Se trata de un recorrido ambicioso que reporta satisfacción y beneficio personal.

Como estudiante y posteriormente como profesional, podrás aplicar los conceptos que aprenderás de forma práctica en tu día a día y en distintos aspectos de tu vida, con la intención de incrementar tu atención y fuerza de voluntad.

De manera práctica

La práctica de la profesión conlleva lo siguiente:

. Un profesional es libre de trabajar en cualquier parte del mundo, en cualquier cultura o sociedad. El Método Grinberg se viene practicando en muchos lugares a lo largo de tres décadas. Durante este periodo de tiempo diferentes profesionales han cambiado de residencia y han sido capaces de adaptarse y tener éxito en su nuevo país. Cualquier comunidad puede beneficiarse de alguien que sabe cómo lidiar con el dolor, tensión, estrés diario o los efectos de un trauma.

. Cualquiera, sin importar su edad, educación o grupo cultural al que pertenezca puede ser un cliente y aprender a prestar atención, estar bien y acercarse más a lo que es realmente. Este trabajo no tiene una afiliación política ni religiosa y puede ser relevante para todo el mundo. La única situación en la que esta metodología no puede aplicarse es cuando la persona está muy enferma o, por alguna razón, no puede aprender.

. Cuando la profesión se practica con éxito permite independencia económica y un alto nivel de vida.

Ser un estudiante. Llegar a ser un profesional.

El Método Grinberg se enseña con el objetivo de formar a profesionales excelentes. La excelencia en este trabajo quiere decir dar lo mejor de ti mismo en el proceso de enseñar y te exige mantenerte enfocado y claro durante la sesión, ser directo, efectivo, adaptar tu manera de ser y tu trabajo a cada cliente, y ser capaz de prestar atención a otra persona en lugar de estar ocupado contigo mismo. Esto requiere ser constante, entrenarte y practicar de un modo continuo. Los tres años de estudios y los cursos de postgraduado tienen como finalidad que llegues a ser un profesional de calidad.

Como hemos mencionado anteriormente, se trata de una profesión que toca todos los niveles de la experiencia humana. Ganarás herramientas para obtener silencio, actuar con confianza y enseñar a través del tacto y el movimiento. Todo, con el objetivo de poder trabajar de la manera más efectiva posible.

Antes de empezar a estudiar deberías recibir algunas sesiones como cliente. De esta manera conseguirás una experiencia directa de lo que la profesión puede ofrecerte. Durante los estudios, entrenarás y aprenderás para después poder enseñar a tus clientes. Esto es un requisito ligado a la ética profesional y al hecho de enseñar de cuerpo a cuerpo. Por ejemplo: es fácil ver que para poder enseñar a los demás a estar relajados, antes tienes que estar tú relajado.

Demandas y requisitos de los estudios profesionales

A lo largo de las diferentes etapas de tus estudios te encontrarás con diferentes tipos de demandas y requisitos dirigidos a hacer de ti un buen profesional.

El entrenamiento se hace durante y entre los encuentros de estudios. Incluye ejercicios en grupo (durante los encuentros), prácticas de sesiones individuales y ejercicios practicados en casa individualmente. Este entrenamiento tiene como objetivo optimizar tu calidad profesional y por lo tanto, es una demanda indispensable para los estudios.

Durante el primer año de estudios podrás empezar a trabajar con gente, poniéndote en contacto con personas interesadas, despertando el interés de la gente por lo que haces y practicando de manera activa lo que has aprendido. Parte de los requisitos para completar con éxito cada etapa de estudios es que trabajes de forma regular con un número creciente de clientes. De este modo ganarás confianza y habilidad en tu trabajo y en la manera de presentarlo a la gente.

Durante los estudios serás evaluado por el profesor que sigue tu formación. El objetivo es mostrarte en qué aspectos necesitas enfocarte para mejorar.

Una vez tengas el certificado de primer año pasarás a ser *profesional de nivel 1* y podrás empezar a cobrar por tu trabajo. Te recomendamos que pases tantas horas como te sea posible, remuneradas o no, practicando tu profesión.

Pon la atención necesaria en tus estudios. No mezcles conocimientos o prácticas de otras disciplinas para no crear confusiones. De esta manera estarás lo más abierto posible a aprender algo nuevo.

Al finalizar los tres años de estudios, y tras ser evaluado por tu profesor, obtendrás tu diploma de graduado internacional.

¿Qué buscamos en un estudiante?

El haber enseñando la profesión durante más de 20 años en distintas culturas nos ha proporcionado claridad sobre qué cualidades son necesarias para llegar a ser un profesional excelente. No es necesario tener una determinada personalidad, sino un interés genuino por las personas, el deseo y la aspiración de aprender y evolucionar, junto con la voluntad de hacer algo por los demás.

El Método Grinberg busca promover y apoyar el desarrollo de individuos; no espera que los estudiantes adopten una personalidad determinada, sino que desarrollen sus habilidades y las expresen de acuerdo con quién cada uno es.

Esta profesión te pide que seas curioso, que mantengas vivo el deseo de aprender y descubrir cosas nuevas, y que te permitas sorprenderte. Un estudiante es alguien capaz de ser flexible en su manera de pensar y actuar sin quedarse atrapado en rutinas. Desarrollando esta flexibilidad, uno puede aprender de los errores y cambiar, en lugar de proteger un comportamiento automático. También puede transformar diferentes situaciones, ya sean superficiales o graves, en oportunidades.

Un profesional necesita tener un interés genuino por las personas, estar de acuerdo en no saber, no querer tener siempre la razón y ver al cliente con una mirada nueva en todo momento, sin importar cuánto sabe de él.

Ser un estudiante implica tener el coraje básico para tratar con el miedo, el dolor y el sufrimiento, manteniéndose humano, cercano y fiel a sí mismo.

La profesión también pide disfrutar aprendiendo a través del cuerpo. El reto no es solo intelectual, sino también físico.

Por último, un estudiante debería tener disponibilidad para estudiar, es decir, tener el tiempo y los medios que le permitan dedicar su atención al aprendizaje y al entrenamiento.

Las herramientas de la profesión

El objetivo de un proceso es que el cliente cree un cambio en su vida, en su cuerpo y en la manera en cómo percibe la realidad. Las herramientas que utilizamos para ello son el tacto y la comunicación verbal.

El tacto como lenguaje

El tacto se utiliza habitualmente para relajar, estimular la circulación, reducir el estrés o equilibrar el flujo de energía. El Método Grinberg utiliza el tacto para enseñar; el profesional se comunica con el cuerpo del cliente utilizando diferentes tipos de tactos que tienen la intención de enseñar y llevar la atención a una zona determinada, y a las sensaciones que se despiertan.

Durante los tres años de estudios se enseñan cuatro tipos básicos de tacto que pueden aplicarse de diferente manera. Se enseñan alrededor de unas cien técnicas, que son la combinación de varios tipos de tacto aplicados en diferentes direcciones, intensidades y ritmos, con la intención de enseñar una lección específica. Estas técnicas, al igual que las instrucciones verbales, llevan la atención del cliente a una zona determinada del cuerpo y le permiten tener una experiencia diferente de esta, haciendo lo que de forma natural el cuerpo hace, sin interrupciones o interferencias de la mente o conclusiones del pasado.

Como profesionales del Método Grinberg, no hacemos el trabajo por el cliente, sino que le enseñamos a cómo alcanzar este objetivo.

Una posible lección es, por ejemplo, enseñar a una persona a través del tacto cómo relajar y soltar los músculos contraídos. De esta manera permitiremos, por un lado, que se intensifique la circulación en el cuerpo y, por otro, que se relaje profundamente. Otras lecciones tienen la intención de enseñar cómo intensificar, utilizando el tacto, reacciones o patrones automáticos que la persona mantiene en el cuerpo para que ésta pueda pararlos, una vez haya aprendido cómo los crea y los repite.

Al tratar con el dolor, en lugar de intentar curarlo, utilizamos el tacto para enfocar la atención del cliente hacia éste, mostrándole la manera en cómo se pelea con él. A la vez le damos instrucciones para que no lo evite o se resista a él de manera automática, sino que permita la experiencia que éste le produce. Cuando el cliente aprende a dirigir la atención al cuerpo, éste – el cuerpo- puede tratar con la causa o el origen del dolor.

El Método Grinberg llama “dejar trabajar al cuerpo” al momento en el que el cuerpo se equilibra. A través del tacto, enseñamos a la persona a conseguir un estado de atención en el que el cuerpo utiliza toda su habilidad natural para recuperarse.

Cuanto más avanza un proceso, más crece la capacidad del cliente para aprender a través del tacto; es entonces cuando podemos acceder de manera más profunda a temas más intensos de la vida de la persona. El tacto puede despertar memorias y acontecimientos antiguos o incompletos. En estos casos la persona aprende a completarlos, sin necesidad de entenderlos, experimentando lo que no pudo experimentar en su momento. Esto permite a la persona

digerir traumas, acontecimientos y emociones antiguas que mantiene porque no es consciente o porque no sabe como librarse de ellas.

Utilizar el tacto para enseñar es un arte. Sus infinitas posibilidades ofrecen un espacio creativo en el que las personas pueden aprender, cambiar y desarrollarse.

Hablarle al cuerpo

La comunicación verbal se utiliza como otra forma de enfocar intensamente la atención del cliente y crear un efecto en su cuerpo. Utilizamos las palabras de una forma directa y precisa, utilizando un lenguaje descriptivo y dando directrices claras, no interfiriendo con nuestras opiniones o creencias personales.

La palabra se combina con el tacto para facilitar el entendimiento entre ambos y garantizar que estamos enfocados en lo mismo.

Durante los estudios, el estudiante aprende a percibir a sus clientes con más precisión y claridad, y a utilizar herramientas de comunicación verbal, tales como descripciones o cuestionarios, que permitan la obtención de resultados. Cuando las experiencias son descritas con claridad se vuelven más reales para el cuerpo y van más allá de un conocimiento únicamente mental. De este modo el cliente aprende de una manera más clara, ganando atención y siendo fiel a lo que siente. La atención de la persona deja de estar definida por conceptos verbales y se transforma en una experiencia en el cuerpo. De esta manera, se tiene la posibilidad de aprender a un nivel más amplio, profundo y detallado.

El contenido de un proceso de aprendizaje

El objetivo de un proceso de aprendizaje es ampliar la percepción de la persona respecto a quién es y cómo se relaciona con su realidad. Lo que sigue a continuación es una descripción de los diferentes conceptos que se aplican en un proceso de aprendizaje.

Conciencia del cuerpo

Hoy en día tendemos a ser muy mentales. Cada vez necesitamos menos movernos, caminar o utilizar el cuerpo. Se trata de una tendencia global que continúa creciendo. Hace miles de años, si no eras fuerte, rápido y prestabas atención, no podías conseguir alimento y morías de hambre. Hoy en día, puedes ser rápido y fuerte navegando por internet y sin salir de la silla puedes convertirte en la persona más rica del mundo y que los mejores chefs te hagan la cena. Incluso el placer se ha vuelto una actividad mental. Todo esto puede parecer normal y aceptable para nuestras mentes, pero percibir solo desde nuestra mente nos hace olvidar que somos mortales y que necesitamos nuestro cuerpo para existir en nuestra realidad temporal.

Como sociedad hemos perdido la conciencia de que somos nuestro cuerpo, lo que nos lleva a diferentes niveles de negligencia. No comer lo que se necesita, adoptar actitudes poco naturales para el cuerpo, no hacer ejercicio o juzgar nuestro cuerpo deseando que fuera distinto, ejemplos comunes que conducen a diferentes trastornos en la salud. Los desórdenes alimenticios, por ejemplo, son actualmente una clara manifestación de hasta dónde puede llegar nuestra cultura; en el pasado los humanos no podían permitirse este tipo de problemas. Y al olvidar el cuerpo, solo somos concientes de la interpretación que la mente hace de la realidad. En lugar de experimentar y participar de la vida, la observamos como si de una película se tratara. Todo esto nos lleva al vacío y al aburrimiento.

El Método Grinberg nos acerca al concepto de que “yo soy mi cuerpo”. La gente puede aprender a vivir desde sus cuerpos ampliando su atención y su percepción y, por lo tanto, reconociendo lo que es necesario para mantenerse fuerte, saludable y joven, viviendo su vida más intensamente. Enseñamos a una persona a relajarse, a reducir su diálogo interno y a controlar las funciones de la mente, lo que le permite tener silencio, desarrollar su concentración y experimentar cualquier sensación física con la mayor intensidad.

Estar dispuestos a experimentar miedo y dolor

Desde el momento que nacemos hasta el momento en que morimos, percibimos y experimentamos miedo y dolor, el nuestro y el de las personas que están a nuestro alrededor. Aprendemos -de nuestros padres, profesores, amigos y cualquier persona cercana- a cómo responder a situaciones dolorosas o que nos asustan. Aprendemos a evitar o a resistirnos a estas sensaciones, a pretender que no están allí o a culpabilizar a alguien o a algo por sentir las. Las culturas, sus leyes y estructuras sociales, están construidas o bien para evitar el miedo y el dolor, o bien para utilizarlos como instrumento de manipulación. Muy raras veces nos han

enseñado a transformar algo que nos asusta o que es doloroso en una experiencia de aprendizaje que nos da poder.

El resultado de todo esto es que hemos creado actitudes en nuestro cuerpo para limitar nuestra percepción del miedo y el dolor, a pesar de que el cuerpo es perfectamente capaz de experimentar y utilizar estas energías.

El miedo y el dolor han estado presentes en cualquier momento de nuestra vida. No queriendo experimentarlos, vivimos sin tomar demasiados riesgos, hacemos solo lo que “sabemos”, nuestros sueños y perspectivas son determinados por nuestra posición social o lo que percibimos como nuestros límites, o tenemos sueños que mantenemos como imposibles. Intentamos complacer a los demás para evitar críticas o sentirnos juzgados y renunciamos a nuevas ideas por las que deseábamos luchar. El esfuerzo por evitar constantemente el miedo y el dolor nos debilita y hace que la experiencia se alargue y se vuelva más difícil de superar.

El Método Grinberg enseña a percibir el miedo y el dolor desde un lugar diferente. Pueden transformarse en experiencias que nos dan poder en lugar de empequeñecernos. Podemos aprender a ganar consciencia y cambiar respuestas habituales a miedo y dolor antiguos que todavía están vivos en el cuerpo.

El trabajo del profesional es enseñar a la persona a experimentar e integrar estas energías en el cuerpo en lugar de resistirse a ellas o tomar distancia. Al parar reacciones automáticas a ambas, se transforman en fuerza y energía vital. El miedo y el dolor presentes hoy en día pueden darnos la fuerza que nos permite afianzar nuestra voluntad y conseguir nuestros sueños, deseos y objetivos. Esta es la idea que sustenta una parte importante de cualquier proceso de aprendizaje.

Recuperación

Un gran número de gente sufre dolor crónico, fatiga o cansancio, desórdenes en la digestión, dificultad de la respiración o falta de sensación en ciertas áreas del cuerpo. Por otro lado, hay también personas recuperándose de enfermedades, accidentes u otros tipos de traumas. En la mayoría de los casos, sería posible una recuperación rápida y completa, ya que el cuerpo tiene la habilidad natural de sanarse a si mismo. Sin embargo, es frecuente que la recuperación requiera de más tiempo, no sea total y que el sufrimiento se alargue. Esto sería distinto si no tratáramos de distanciarnos del miedo o del dolor inherente a estas situaciones. En vez de hacer esto, nos aislamos del síntoma o de la herida creando esfuerzo en el cuerpo para no sentirlos y consiguiendo, así, ignorar y olvidar la zona y las sensaciones que hay en ella. Al hacer esto, reducimos drásticamente la capacidad de curación del cuerpo.

Para poner un ejemplo, una reacción común de una persona con una lesión en la muñeca será tensar el brazo y el hombro, disminuir respiración o limitar el uso del movimiento de la zona, todo con la intención de evitar sentir el dolor. Al intentar ignorar la zona, la muñeca tardará más en curarse o no se recuperará totalmente de la lesión.

En el caso de un trauma, mientras sucede, la persona no sabe que hacer con esta experiencia. O no sabe como encajarla o hace todo lo posible por distanciarse de ella. Una vez ha finalizado la situación traumática, el miedo y el dolor que se han generado permanecen en el cuerpo y la persona continua sintiéndolos. Por otro lado, a pesar de que la situación traumática haya terminado, la persona sigue manteniendo el esfuerzo que le permitió evitarla cuando ésta se

produjo. Esto tiene como consecuencia efectos secundarios dañinos que pueden agravar su condición general.

Aislarse del miedo y el dolor o resignarse a convivir con la lesión o el trauma son actitudes nocivas que debilitan la salud de la persona. Para que la curación sea posible es necesario que la persona aprenda a concentrarse y a experimentar la condición en el cuerpo en lugar de reaccionar a ella interpretarla desde la mente.

En un proceso de recuperación el profesional trabaja para que el cliente permita plenamente el proceso natural de sanación del cuerpo. No añadimos o extraemos nada de la situación, no curamos, arreglamos o corregimos. Creamos las mejores condiciones para que el cuerpo del cliente haga su trabajo de forma natural. La persona aprende a enfocarse en su condición, a reducir esfuerzos irrelevantes, a relajarse, a concentrarse y a estar en silencio, y a permitir la experiencia del miedo y el dolor usando así toda la energía para su propio proceso de curación y recuperación.

La brecha entre el potencial básico y el potencial actual

Nacemos con una serie de cualidades que definen nuestro potencial básico. A lo largo de nuestra vida algunas de estas cualidades evolucionan y se desarrollan, otras son reprimidas, juzgadas o reducidas y otras se vuelven inaccesibles, ya que ni siquiera tenemos conciencia de ellas. Así es como se acaba conformando nuestro potencial actual. Éste raramente incorpora todas nuestras cualidades básicas ya que hemos sido educados para valorar sólo algunas de ellas, para obtener metas culturales comunes o para satisfacer expectativas sociales. Creamos una imagen imprecisa de nosotros mismos, nuestra percepción y las posibilidades en nuestra vida se reducen.

El Método Grinberg se enfoca en la brecha que existe entre el potencial que las personas tenemos y cómo éste se expresa en la realidad. Para la mayoría de personas esta brecha es considerable y la percibimos como algo imposible de superar; aquello que en un momento deseamos se vuelve algo indefinido o inalcanzable. En lugar de satisfacer nuestro potencial, permanecemos ocupados en nuestras mentes en largas discusiones con nosotros mismos acerca de por qué somos como somos. Caminamos dormidos por la vida, sin prestar atención a nuestra necesidad de realización, sin descubrir qué o quienes podemos llegar a ser.

La brecha entre potencial básico y potencial actual es individual; incluso si conseguimos un éxito a los ojos de la sociedad en la que vivimos, podemos experimentar un sentimiento de insatisfacción en nuestra vida. Como profesionales del Método Grinberg enseñamos a las personas a acercarse a su potencial básico, siendo cada vez más genuinos.

Liberarse del pasado

Nuestro pasado está cargado de conclusiones que arrastramos hasta nuestro presente. Algunas provienen de una situación traumática y otras, de situaciones repetitivas. Por ejemplo: si aprendimos a ser desconfiados en nuestra juventud, continuaremos más adelante abordando situaciones y gente con la misma desconfianza.

Nuestra percepción de lo que está pasando ahora, a través de la lente de lo que pasó en el pasado, nos impide tener una percepción clara de nuestro presente. Miedo o dolor antiguos procedentes de un trauma o de una situación repetitiva, pueden quedar almacenados en el cuerpo. Cada vez que algo nos asusta o nos hace daño en el presente, este miedo y dolor

antiguos se despiertan y los experimentamos como si el pasado estuviera sucediendo ahora. Cuanto más tiempo pasa, más recreamos nuestro pasado y más fuerte es su efecto en nuestra voluntad y nuestra atención. Como resultado, muchas personas viven prisioneras, con el sentimiento de que nada cambia y de que nunca cambiará.

Cuando nuestra vida es el resultado de viejas conclusiones, nos repetimos automáticamente sin pensar ni darnos cuenta de lo que requiere la situación en el presente. Continuamos viviendo de promesas que nos hicimos hace muchos años, como un niño que jura no llorar o amar de nuevo. Vivir en el pasado nos hace perder la alegría. La vida se vuelve aburrida, rutinaria, sin apenas color o intensidad. Perdemos la posibilidad de observar la vida con ojos brillantes y de participar en ella con toda nuestra atención. Cuando reducimos el efecto de nuestra historia, podemos tener acceso a nuevas experiencias, oportunidades y soluciones, así como a un nuevo futuro. La experiencia de libertad es el resultado de percibir y vivir la realidad en el “ahora”.

El Método Grinberg tiene como objetivo enseñar a las personas a trasladar su atención del pasado al presente. En un proceso, el cliente se hace consciente de estas maneras de ser automáticas aprendidas en la historia, cómo las mantiene en el cuerpo y como puede pararlas. De esta manera aprende a adaptarse a la realidad en lugar de reaccionar a situaciones y circunstancias como lo hacía en el pasado, y, por último, gana libertad y puede participar de un futuro que encaje con sus deseos y su potencial.

La autoimagen

La capacidad de observarse con la intención de aprender y así no repetir los mismos errores una y otra vez, es una posibilidad propia de la atención humana. Sin embargo, las personas deformamos esta capacidad y la utilizamos para estar ocupados con nosotros mismos, juzgándonos y tratando de entendernos. Estar ocupados en nuestra mente sobre nuestro aspecto, compararnos con los demás, dar importancia a lo que las otras personas dicen o piensan sobre nosotros, evaluarnos constantemente, juzgar nuestro cuerpo y nuestros logros o darnos órdenes son algunas de las obsesiones que conforman nuestra autoimagen.

La autoimagen puede ser buena o mala y la mayoría de las personas oscilamos entre estos dos estados: en uno nos vemos por debajo y en el otro por encima de los demás. Podemos pasarnos la vida prestando atención únicamente a diferentes aspectos de nuestra autoimagen. Cuando tenemos este diálogo interno, acabamos creando sentimientos alrededor de ello. En este contexto, incluso cuando hacemos algo por los demás, lo hacemos en realidad para sentirnos bien con nosotros. Este egocentrismo nos lleva a vivir en una realidad privada y aislada en la que estamos rodeados de espejos, creando una existencia extremadamente pequeña. La mayoría de nosotros no nos damos cuenta de que nuestra atención está dirigida a nuestra autoimagen, e incluso si nos damos cuenta, nos parece imposible pararlo. Es como si estuviéramos hipnotizados con nosotros mismos.

Uno de los objetivos fundamentales del Método Grunberg es llevar la atención de la persona a su cuerpo, para que de esta manera su vida se haga más real al tiempo que disminuye la fuerza de sus obsesiones. Un cliente aprende a dirigir su atención y su percepción hacia fuera para hallar un valor en la vida más que en si mismo, para actuar sin inhibiciones y sin dudas, y para poder ofrecer al mundo lo mejor de si mismo.

Prestar atención afuera. El mundo interior y la realidad.

Dirigir nuestra atención “hacia dentro”, hacia un lugar privado y personal que creemos que nadie puede ver, es una actividad normal y cotidiana para mucha gente. El mundo interior representa una versión propia de la realidad, en la que enfocamos nuestra atención solo en determinados aspectos de personas, circunstancias o situaciones. El resultado es la convivencia de dos realidades paralelas: lo que es y lo que nos parece que es. Estas interpretaciones pueden parecer más reales que la misma realidad, y de hecho creemos que eso que percibimos es la realidad.

Dirigimos nuestra atención hacia dentro porque parece más seguro y tenemos la impresión de que así nada puede afectarnos. Podemos organizar acontecimientos y sentimientos, y sobre todo tener la constante sensación de “familiaridad” con lo que está sucediendo: lo conocemos y sabemos cómo movernos en ello.

Un proceso de aprendizaje según el Método Grinberg tiene como objetivo enseñar al cliente a dejar de prestar atención a su mundo interior, enseñándole a ampliar su conciencia corporal, reducir su diálogo interno y permitirse tener silencio. Con esto conseguimos que la persona preste atención a la realidad. Cuánta más atención tiene, cuanto más puede dirigirla y enfocarla hacia fuera, mayor será la intensidad de la experiencia y con ello vendrá una sensación de salud, energía, bienestar y la alegría natural de estar vivo.

La responsabilidad personal: parar

Mucho del sufrimiento humano es consecuencia de lo que al gente se hace a si misma. Sin embargo, la opinión general es que somos víctimas de nuestro pasado, de nuestras circunstancias, de nuestro entorno y que no hay nada que podamos hacer para cambiarlo. En lugar de experimentar el miedo y el dolor presentes en una experiencia, hacemos responsables a alguien o algo de lo que pasa.

Podemos ampliar nuestra percepción de quién somos y como respondemos habitualmente, y, de esta manera, tomar más responsabilidad en nuestra vida. Por ejemplo: una persona está asustada dentro de una situación determinada y reacciona respirando menos, contrayendo el diafragma y los hombros, bloqueando las rodillas, preocupándose y criticándose, odiando la situación y queriendo desaparecer. Si la persona aprende a prestar atención a todos estos aspectos, los reproduce a propósito y los aprende a para, la próxima vez que se encuentre en la situación podrá escoger una nueva posibilidad. La persona podrá evitar caer en la reacción relajando los hombros y el diafragma, desbloqueando las rodillas, respirando de forma diferente y dejando de criticarse y culpar a los demás. De esta manera, se hace responsable de quién es dentro de la situación y abre la posibilidad para que algo nuevo suceda. Quizás habrá aspectos de la situación que no podrá cambiar, pero si podrá decidir parar su actitud delante de la situación.

El Método Grinberg tiene como objetivo enseñarte cuál es tu responsabilidad en las situaciones en las que te involucras. Puedes aprender a ampliar tu atención hacia el cuerpo y a intensificar el comportamiento repetitivo que aparece en estas situaciones (cómo sujetas el cuerpo, qué tensiones creas, cómo respiras, tu manera de pensar y de responder emocionalmente) para poder tomar responsabilidad sobre ello y pararlo.

La disciplina de la atención y el aprendizaje

El Método Grinberg contempla la posibilidad humana de compartir una misma realidad con los demás, en lugar de estar aislado en una realidad privada. Esto requiere no tener un punto fijo de referencia basado en nuestro pasado o una serie de suposiciones, creencias y interpretaciones sobre la vida y sobre nosotros mismos.

Reducir el poder de nuestro mundo interior y disminuir la fuerza de nuestras interpretaciones de la realidad, nos acerca a quienes somos. Es necesaria una práctica constante para dominar una disciplina que nos permite ampliar nuestra percepción y que nos da una visión y una experiencia de la realidad más completa y profunda. Necesitamos entrenar nuestra atención de un modo continuo para evitar quedarnos fijos en nuestro punto de referencia personal, atrapados en la mente, viviendo dentro de nuestra realidad individual y olvidando la capacidad de percibir la vida con todo el cuerpo.

La práctica de esta disciplina hace posible transformar el miedo en fuerza, ganar perseverancia y hacer de nuestra voluntad algo firme. La práctica nos recuerda que el estar vivos es un regalo temporal, que la vida es corta y que puede finalizar en cualquier momento. El entrenamiento nos da entusiasmo, mantiene viva nuestra atención y nos acerca a un punto de referencia flexible desde el que podemos aprender continuamente. Mantener esta actitud de estudiante no nos permite quedarnos sentados cómodamente y dormirnos. Nos pide que sistemáticamente crucemos los límites de nuestra manera habitual de ser. Nuestras experiencias forman parte de una corta aventura dentro de una realidad más grande que nos rodea y de la que podemos disfrutar como participantes en lugar de ser espectadores.

Amar la vida; mantenerse joven, sano y curioso.

Poca gente disfruta y ama la vida. Amar la vida quiere decir quererla, siempre. Y ya que es corta y preciada, mejor que sea interesante e intensa. El dolor del pasado continúa en el presente y avanza hacia el futuro, la vergüenza, la culpa, el culpabilizar a los demás, el enfado y otros sentimientos parecidos, persisten y la imagen fija que uno tiene de sí mismo reduce los colores, la belleza y la diversidad de experiencias.

La mente atribuye las mismas interpretaciones a experiencias distintas. Así pierden su singularidad y se vuelven iguales unas a otras. Hacerse viejo significa quedarse arraigado a unas rutinas fijas y creencias, pasar continuamente por los mismos pensamientos, repetir las mismas acciones y perder lentamente la atención a todo lo que hay alrededor. Si comparamos a dos personas enamoradas al principio de la relación y al cabo de diez años, podemos observar que las rutinas cotidianas han matado la magia que había al principio; se han vuelto dos extraños que juegan al mismo juego una y otra vez sin estar presentes realmente.

Mantenerse joven implica practicar una disciplina dirigida a parar rutinas, tener control sobre nuestra atención, ampliar nuestra curiosidad, aprender sobre el miedo y el dolor y mantener una relación sana con el cuerpo. Podemos acumular años, pero no como una carga. Podemos almacenar memorias y experiencias sin tener que revivirlas una y otra vez. Amar la realidad significa querer estar en ella, querer verla, tocarla, sentirla. La realidad está viva, es cambiante y diferente en cada momento, y si le somos leales, podemos mantenernos tan jóvenes como ella.

Código ético y de conducta en el trabajo de los profesionales del Metodo Grinberg

Introducción

El *Código Ético y de Conducta Profesional del Método Grinberg* es el resultado directo de la disciplina de trabajo que propone el Método Grinberg. Naturalmente, incluye cuestiones que aparecen en códigos de otros métodos o prácticas, puesto que se trata de principios básicos que se esperan de cualquier profesional que preste un servicio. Aun así, la razón por la que estas cuestiones aparecen en el código del Método Grinberg se encuentra más allá de la moral y se basa en el hecho de que los profesionales sólo podrán serlo cuando adopten y establezcan los principios éticos detallados a continuación.

El Método Grinberg no tiene filiaciones políticas o religiosas, ni hace distinciones sociales ni de niveles de educación. Por lo tanto, para ser cliente solo se necesita tener el deseo y la disponibilidad de aprender, debido a la naturaleza del trabajo.

El papel del profesional

El Método Grinberg es una disciplina basada en la atención y requiere que el profesional preste más atención a su entorno que a sí mismo. Al ser un método de enseñanza, el profesional debe tener en cuenta dos aspectos fundamentales:

. Los profesionales deben enseñar solo lo que han incorporado a su vida y experiencia a través de su propio proceso de aprendizaje.

. La actitud del profesional debe permitir al cliente confiar en él y que, a la vez, el cliente se sienta seguro de su propia habilidad para aprender. A través del tacto, el profesional guía al cliente en un proceso que conlleva experiencias de diferente intensidad y profundidad, cuya finalidad es producir un efecto en la vida de la persona según el objetivo que el cliente ha marcado.

Para poder llevar a la práctica estos aspectos esenciales en el desarrollo de la profesión, la existencia de un código ético, tal y como está descrito a continuación, es totalmente necesaria.

Código ético detallado

1. El proceso
2. El entorno profesional
3. El profesional

1-El proceso

1.1 El profesional debe mantenerse dentro del límite de sus competencias profesionales, y no trabajar con clientes que sufran alguna dolencia que ponga en peligro su vida o que, por alguna razón, no estén capacitados para el aprendizaje.

1.2 El profesional evitará trabajar con personas con las que tenga una relación cercana o con dos personas que tengan una relación cercana entre ellas. Si se establece un interés de carácter personal con el cliente, el profesional detendrá el proceso y derivará al cliente a otro colega para que pueda proseguir con el mismo.

1.3 El profesional no podrá garantizar cuánto va a durar un proceso, asegurar resultados ni hacer ningún tipo de promesa de curación, hasta alcanzar el objetivo del cliente.

1.4 El profesional iniciará y continuará con un proceso siempre y cuando esté claro, tanto para el profesional como para el cliente, que se beneficia la vida de este último y que se progresa en la consecución de los objetivos personales del cliente.

1.5 El profesional mantendrá la confidencialidad acerca de la identidad del cliente y de toda la información que reciba durante el proceso, tanto si tiene que ver con el cliente como con terceras personas. Este deber no expira en el tiempo y se mantendrá incluso una vez finalizado el proceso. El profesional solo podrá transmitir información identificable del cliente si éste le da su consentimiento.

1.6 El profesional tiene el deber de actuar de acuerdo a las leyes locales cuando un cliente le proporcione información acerca de un suceso presente o inminente que pueda poner en peligro a otras personas.

1.7 El profesional respetará a su cliente como persona independiente y también cualquier manifestación de su voluntad.

1.8 El profesional mantendrá una actitud transparente y clara en su enseñanza y sus objetivos y no se beneficiará del cliente bajo ningún concepto, ni sexual, ni emocional, ni económicamente, y tampoco tratará de influirle desde un punto de vista religioso o ideológico ni lo involucrará en actividades que no sirvan a su proceso.

1.9 El profesional usará un lenguaje claro y comprensible para el cliente y explicará cualquier término específico de trabajo que utilice.

1.10 El profesional adaptará la fuerza e intensidad del tacto con el que realice su enseñanza a cada cliente, siempre teniendo en cuenta el objetivo del proceso, las consideraciones expresadas por el cliente y respetando su dignidad e intimidad.

2. El entorno profesional

2.1 El profesional de esta metodología es un autónomo independiente y, como tal, no representa a ninguna de las estructuras legales del Método Grinberg. Esto significa que como profesional cualificado puede ejercer esta disciplina pero que no está vinculado a la institución/empresa del Método Grinberg como tal, sino que ejerce la profesión de un modo

independiente. Cualquier presentación de su trabajo deberá ir acompañada de toda la información necesaria acerca de su nivel profesional.

2.2 Cualquier régimen legal que adopte el profesional a la hora de trabajar deberá proporcionarle independencia en su trabajo.

2.3 Las relaciones que el profesional establezca con sus colegas, con centros dónde se practique esta disciplina y con otras personas dentro de su entorno profesional, deben basarse en la responsabilidad personal.

2.4 La conducta del profesional debe ser totalmente íntegra, por lo tanto, no propagará afirmaciones infundadas ni rumores, no hará declaraciones o juicios irrespetuosos y no llevará a cabo ningún acto que pueda dañar la dignidad de la profesión.

2.5 El profesional no debe confundir o combinar técnicas de diferentes orígenes cuando trabaja con el Método Grinberg.

2.6 El practicante mantendrá tanto su lugar de trabajo como su aspecto personal en las mejores condiciones para poder dirigir el proceso.

3. El profesional

3.1 El profesional estará atento a su salud y, en general, a su propio bienestar.

3.2 No puede haber diferencias entre la intención del practicante, su voluntad y su disciplina manifestadas en su contexto profesional y las expresadas en su vida privada.

3.3 El profesional debe estar en continuo aprendizaje y evolución para desarrollar y mejorar sus conocimientos y cualidades.

3.4 El profesional debe mantener una actitud de estudiante dispuesto a aprender.

3.5 El profesional no puede tener ninguna reticencia respecto a ningún cliente con el que trabaje.

3.6 El profesional debe tener siempre presente la ética profesional.

Aprobado originariamente en Mayo de 1996, corregido en Marzo 2011

Nota Final

Si estos temas y conceptos te han parecido interesantes y te atrae enseñarlos a otras personas, si piensas que esta profesión encaja contigo, si tienes un deseo genuino de ofrecer a la gente la oportunidad de aprender a llegar a ser ellos mismos, entonces esta profesión es para ti.

Como nota final, queremos añadir que a pesar de haber puesto toda nuestra intención en hacer la mejor descripción posible del Método Grinberg, consideramos que ésta tiene sus limitaciones. Para poder vivenciar y descubrir estos temas y conceptos de forma plena es necesaria una experiencia personal. Si tienes curiosidad de saber más puedes optar por recibir una sesión individual o participar en un taller o clase.

Para más información sobre el Método Grinberg, dirígete a la página oficial:

www.GrinbergMethod.com