



Los estudios profesionales del Método Grinberg®

El arte de tocar la vida de la gente

Manual del estudiante

Traducido del inglés

Tabla de contenidos

Introducción	3
¿Qué es el Método Grinberg?	4
La profesión de practicante del Método Grinberg.....	6
El trabajo con clientes	6
La profesión como una disciplina	7
De manera práctica.....	7
Ser un estudiante – llegar a ser un practicante	8
Exigencias de los estudios profesionales.....	8
¿Qué buscamos en un estudiante?	9
Las herramientas de la profesión	11
El tacto como lenguaje	11
Hablarle al cuerpo	12
El contenido de un proceso de aprendizaje	13
Conciencia del cuerpo	13
Estar dispuestos experimentar miedo y dolor.....	13
Recuperación	14
La brecha entre el potencial básico y el potencial actual	15
La fuerza de voluntad	15
Liberarse del pasado	16
La autoimagen	16
Prestar atención afuera. El mundo interior y la realidad	17
Creatividad	17
La responsabilidad personal - parar.....	18
La disciplina de la atención y del aprendizaje.....	18
Amar la vida – mantenerse joven, sano y curioso.....	19
Código Ético y de Conducta Profesional de los Practicantes del Método Grinberg®.....	20
Nota Final.....	25

Introducción

La profesión de practicante 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, de actuar, tus capacidades físicas y emocionales. Requiere de ti a la vez que te enseña sobre aspectos como claridad de pensamiento y expresión, capacidad de concentración, fisicalidad, conciencia corporal, auto-control, compasión, imparcialidad, confianza en ti mismo y la capacidad de ser exigente. Aprendes a asumir más responsabilidad, a ganar atención e independencia y a ofrecer estas posibilidades a los clientes con los que trabajas.

En tu trabajo con clientes, te encontrarás con mucha gente que vendrá a aprender cómo hacer frente a diferentes aspectos en sus vidas, siendo algunos de éstos intensos y dolorosos. Cada sesión es diferente ya que el foco de trabajo sobre cada persona es distinto y es necesario, por tanto, adaptar tu tacto, la estrategia y la manera como te acercas a cada uno de tus clientes. Esto convierte tu trabajo en un reto constante.

Imagina una profesión que te hace fuerte y que a la vez te exige más atención hacia los demás; una profesión que refuerza tu voluntad y te permite ser generoso, intenso, directo y a la vez capaz de dar apoyo a los demás para ofrecerles una experiencia de aprendizaje valiosa. Una manera de sacar lo mejor de ti mismo y enseñar a otros a hacer lo mismo, consiguiendo, en definitiva, un contacto profundo con tus clientes.

Al empezar la formación profesional del Método Grinberg, entras a formar parte de un programa de estudios de tres años cuya estructura y contenido están en constante desarrollo y se extienden hacia diferentes estudios avanzados y la formación continua de profesores.

Este manual tiene la intención de informar acerca de cómo se enseña la profesión, qué implica el aprendizaje y algunas de las ideas claves que hay detrás del 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 éste 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. Las personas tienen la capacidad de aprender a ampliar la percepción de la realidad a su alrededor, a tener acceso a sus habilidades y cualidades personales, a evolucionar y crecer y a llegar a ser más lo que potencialmente son.

El Método Grinberg también observa a las personas en el contexto de su realidad; cómo utilizan su potencial básico en respuesta a experiencias que la vida trae y las decisiones que toman. Una persona percibe la realidad plenamente 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 y responder de una manera que se adapte a la situación y de acuerdo a sus propias necesidades.

A menudo las personas intentan satisfacer las expectativas de su cultura y de la sociedad en la que viven. En un esfuerzo para ser como todo el mundo, tienden a participar de actividades parecidas y a crear maneras de ser uniformes, se comparan a los demás o intentan encajar en algo que “deberían” ser. Al hacer esto, limitan su potencial y reducen su habilidad para aprender y adaptarse, con el sufrimiento que esto conlleva. Su capacidad de pensar, moverse, expresarse y hacer uso del cuerpo, se verá afectada de tal manera que la persona experimentará incomodidad y falta de confianza. Repetir este comportamiento que no tiene en cuenta lo que el cuerpo necesita puede llegar a causar 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 a menudo observados como enemigos y la gente trata de evitarlos y se protege de ellos sin intención de permitirlos. En lugar de percibir su verdadera naturaleza y experimentarlos de forma directa, la gente crea interpretaciones fijas de estas fuerzas de manera y responde 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 que se repite un número de veces deja una memoria en el cuerpo y crea un efecto en el presente y en el desarrollo del futuro. Las personas están definidas por su historia, a través de maneras automáticas de ser: reaccionando a al presente de la misma manera que lo hicieron en el pasado. Con diferentes matices, el miedo y el dolor pueden encontrarse en el corazón de cada experiencia. Por tanto, las reacciones automáticas existirán en todos los aspectos de la vida de la persona; la sola idea de pasar miedo es suficiente para empezar a reaccionar antes de que nada nos asuste de verdad, y pensar en algo doloroso es suficiente para que el cuerpo empiece a contraerse para evitar sensación alguna.

El objetivo es parar las reacciones repetitivas y automáticas que creamos ante el miedo y el dolor y poder, así, 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 una reacción automática basada en la historia y la manera como el cuerpo percibe la situación en la actualidad. Por tanto una crisis puede ser una experiencia que nos fortalece, en la que podemos escoger aprender y evolucionar. De esta manera, damos opción a nuevas ocasiones que favorezcan experiencias que nos enriquezcan y aporten satisfacción.

El papel del practicante del Método Grinberg es percibir al cliente y crear una situación en la que éste puede aprender a desarrollar su propia percepción. Un practicante enseña a una persona a estar atenta a si misma y a su realidad, para aprender a ser consciente y experimentar la vida desde su potencial básico en lugar de hacerlo a través de interpretaciones basadas en experiencias pasadas. Una persona puede aprender a disminuir su sufrimiento reduciendo el esfuerzo que hace para ajustarse a algo que no encaja con ella y parando reacciones automáticas a la vida que no se adaptan a la realidad de la situación. Esto permite ser más responsable de las circunstancias individuales, del bienestar y de la independencia de cada uno.

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 personas con condiciones graves o enfermedades que requieran atención médica o psiquiátrica. Tampoco constituye un substituto para ningún tipo de tratamiento necesario. El método no tiene una base ideológica o mística y no pide un particular estilo de vida.

La profesión de practicante 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. Se enseña a los clientes a tratar con temas de sus vidas ampliando su atención en las situaciones donde estos temas aparecen y ganando conciencia de cómo éstos les afectan en el cuerpo. Esto nos permite dejar de darnos explicaciones sobre la vida para pasar a experimentarla y vivirla de otro modo.

Como practicante del Método Grinberg trabajas con clientes dentro de la estructura de un proceso de aprendizaje individual. El cliente viene una o dos veces por semana en sesiones de 1 hora. Las sesiones varían de un cliente a otro adaptándose a la persona, su condición y sus metas.

El objetivo del proceso se define junto con el cliente en el primer encuentro. Algunos de tus clientes querrán enfocarse más en una sensación física, dolor o malestar y para otros el foco del proceso se dirigirá a tratar estados de ánimo repetitivos, su nivel de concentración, la capacidad de comunicarse con los demás u otros temas.

Como practicante, acompañas 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 un compromiso de aprender y tú de adaptarte a los cambios que se produzcan. La implicación y la 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 con el individuo. Trabajarás con gente de diferentes edades, procedencias y deseos. Cada cliente requiere una aproximación, un tipo de tacto y una manera de enseñar variada, pero todos los clientes tienen como objetivos comunes de sus procesos satisfacer más su potencial y parar aquello que les causa sufrimiento.

Enseñas a través de muchos tipos de tacto y técnicas, utilizando instrucciones, cuestionarios, descripciones y programas de entrenamiento que tus clientes utilizan para practicar por su cuenta.

En una sesión, el practicante crea una atmósfera que es intensa pero segura y que permite al cliente aprender a relajarse profundamente, a estar en silencio, a permitir miedo y dolor en el cuerpo, a completar experiencias pasadas, a describir diferentes aspectos de reacciones automáticas y viejas 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, el cliente recupera la energía que estaba previamente invertida en experiencias pasadas y reacciones ganando así fuerza, atención y llevando su aprendizaje a nuevos objetivos.

Como una parte fundamental de cualquier proceso, el practicante aprende a ser imparcial. Lo que no quiere decir que se vuelve 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. Parte de lo que te permitirá acompañar a tu cliente en cualquier experiencia es tu propio entrenamiento en permitir miedo y dolor sin tener que hacer esfuerzo para controlar o limitar la experiencia. De esta manera, creas la misma posibilidad

para tus clientes y puedes acompañarles.

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

La profesión como una disciplina

Al ingresar en la escuela del Método Grinberg entras a formar parte de una disciplina que propone un aprendizaje que no tiene límite y que te exige de forma continuada. Es el primer paso en muchos años de entrenamiento y de práctica continua para que avances en tus conocimientos, nivel de atención, habilidades y capacidades.

En este sentido es parecido a un arte marcial que te exige toda una vida de entrenamiento para llegar a los niveles más altos. Ser un practicante del Método Grinberg conlleva querer dedicarse a un arte que implica una constante exigencia de desarrollo. Es un recorrido desafiante que puede reportar mucha satisfacción y beneficio personal.

El efecto se hará notar tanto en tu vida profesional como personal. Tendrás una mayor conciencia física, te sentirás más fuerte y, a la vez, serás capaz de relajarte a niveles más profundos. Ganarás atención y claridad en tu manera de pensar y serás capaz de percibir a los demás de una manera más completa. La disciplina tiene como meta enseñarte a dirigir tu voluntad hacia aquello que quieras lograr en la vida y conseguir más satisfacción y entusiasmo. Algunos de los efectos serán una mayor profundidad en tu experiencia diaria, la posibilidad de observar cualquier situación en la vida a través de una mirada sin prejuicios y un mayor sentido de humanidad.

Como estudiante y posteriormente como practicante, te entrenas y practicas de forma continuada, aplicando de forma práctica en tu día a día los conceptos que aprendes, con la intención de incrementar tu atención y fuerza de voluntad. La profesión no hace distinción entre vida personal y profesional. En todo momento aprendes a mantener tu atención en los conceptos que has aprendido.

De manera práctica

La práctica de la profesión de practicante del Método Grinberg conlleva lo siguiente:

- Un practicante es libre de trabajar y practicar en cualquier parte del mundo, en cualquier cultura o sociedad. El método Grinberg se viene practicando en muchos lugares a lo largo de más de dos décadas. Durante este periodo diferentes practicantes han cambiado de residencia y han sido capaces de adaptarse y tener éxito en su nuevo país con relativa facilidad. Cualquier comunidad puede beneficiarse de alguien que sabe cómo tratar el dolor, la tensión y el estrés diario o los efectos de un trauma.
- Cualquiera, sin importar su edad, educación o el grupo cultural al que pertenezca puede ser un cliente y aprender a prestar atención, estar bien y acercarse a lo que uno es. Este trabajo no tiene una afiliación política ni religiosa. No excluye a nadie y puede ser relevante para todo el mundo. Las únicas situaciones en las que el Método Grinberg no puede aplicarse es cuando la persona está muy enferma o, por alguna razón, no es capaz de aprender.
- Cuando se practica con éxito, permite independencia económica y un alto nivel de vida.

Ser un estudiante – llegar a ser un practicante

El Método Grinberg se enseña con el objetivo de formar practicantes 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 toda la hora de la sesión, ser directo, poderoso, efectivo y adaptar tu manera de ser y tu trabajo a cada cliente y ser capaz de prestar atención a tu cliente en lugar de estar ocupado contigo mismo. Esto requiere una lucha larga y disciplinada y un entrenamiento y una práctica mantenida durante años. De esta manera se llega a ser un practicante con un alto nivel de efectividad. Los tres años de estudios y los estudios posteriores tienen como finalidad llegar a este nivel de excelencia.

Como hemos mencionado anteriormente, aprendes una profesión que toca todos los niveles de la experiencia humana. Aprenderás a pensar, a parar comportamientos repetitivos, a permitir miedo en todo el cuerpo sin resistencia y a permitir dolor sin reaccionar a él, a ganar atención a zonas de tu cuerpo y a niveles de experiencia que no pensabas que podían existir. Ganarás herramientas para obtener silencio, actuar con confianza, enseñar a través del tacto y del movimiento; todo con el objetivo de poder afectar a tus clientes de manera significativa.

Además, tu nivel de exigencia no debería limitarse a los estudios profesionales sino que de igual manera debería dirigirse a ampliar tu atención en tu día a día y a fortalecer tu fuerza de voluntad. Paralelamente a los estudios, se te pedirá que participes en un proceso de aprendizaje individual en el cual puedas cruzar tus propios límites y crear cambios en tu vida.

Antes de empezar a estudiar deberías ser cliente. Esto es necesario para que tengas una experiencia directa de lo que la profesión puede ofrecerte. A través de los estudios, los estudiantes deben aprender y entrenar previamente para después poder enseñar a sus 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, uno tiene que estar relajado.

Desde el inicio de los estudios, tendrás el reto de poner a prueba tu responsabilidad, tu compromiso y tu voluntad. En cualquier etapa de tus estudios se te pedirá que des sesiones a tus clientes y que ofrezcas un servicio excelente, sólo limitado por la cantidad de herramientas que puedes utilizar y no por la calidad de tu trabajo.

Exigencias de los estudios profesionales

A lo largo de las diferentes etapas de tus estudios, te encontrarás con diferentes tipos de demandas y requisitos pensados para que des lo mejor de ti mismo y dirigidos a hacer de ti un muy buen profesional.

El entrenamiento se hace durante y entre las semanas de estudios. Este incluye ejercicios en grupo, prácticas realizadas en sesiones individuales y ejercicios practicados solo en casa. Parte del entrenamiento es general, otras partes tienen como objetivo afectar temas específicos en los que quieres crear un cambio. Esperamos y pedimos de nuestros estudiantes que practiquen de manera constante para poder llegar a obtener y mantener un nivel alto de trabajo.

Después de la primera semana de estudios podrás empezar a tocar gente, poniéndote en contacto con clientes potenciales, 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 tus estudios serás evaluado, mediante clases privadas y supervisiones, por el profesor que sigue tu formación. El objetivo es mostrarte en qué aspectos necesitas enfocarte para poder mejorar, qué viejos hábitos necesitas parar y cómo reforzar lo que haces bien.

Una vez tengas tu certificado de primer año pasas a ser practicante de primer nivel y puedes empezar a cobrar por tu trabajo. Te recomendamos que pases tantas horas como te sea posible, remuneradas o no, practicando tu profesión.

Como estudiante se te pedirá que pongas toda tu atención en los estudios –incluyendo poner de lado otros tipos de conocimiento o prácticas- para no crear confusiones, para que no pierdas tiempo y energía comparando lo que estás aprendiendo con lo que ya sabes y para que estés lo más abierto posible a algo nuevo.

Una vez hayas obtenido tu diploma internacional pasarás a ser practicante cualificado y podrás entrar a formar parte de la Asociación de Practicantes del Método Grinberg de tu país. Para poder continuar siendo miembro de la asociación y poder así participar en cursos de postgrado internacionales, deberás pasar supervisiones de forma regular por profesores designados para comprobar que en tu trabajo mantienes los requisitos definidos por la Asociación.

Los estudiantes son entrenados para ser practicantes a tiempo completo. No se recomienda aprender la profesión como un *hobby*. Se trata de un arte que pide un intenso compromiso personal y dedicación, tanto a tu formación como a la práctica, así como un alto nivel de implicación en lo que haces. Una vez alcances la posición de practicante cualificado se te pedirá que estés trabajando a tiempo completo.

Para poder tener un dominio de las herramientas aprendidas hasta alcanzar la posición de practicante cualificado, es necesaria mucha práctica, del mismo modo que en otras profesiones de carácter artístico, deportivo, científico, etc. La experiencia ha demostrado que hacen falta diez años de trabajo o aproximadamente 10.000 horas de práctica, junto con un aprendizaje continuo – en cursos, clases privadas y consultas específicas - para alcanzar un buen nivel profesional.

¿Qué buscamos en un estudiante?

El haber enseñado la profesión durante más de 20 años en distintas culturas nos ha proporcionado claridad sobre qué cualidades son necesarias para llegar a ser un practicante 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 más que ocuparte sólo de ti mismo.

Más abajo, podrás ver de forma más específica algunas de las cualidades necesarias para ser practicante. Éstas se expresarán de distinta manera en diferentes personas. La escuela del Método Grinberg busca promover y apoyar el desarrollo de individuos; no espera que los estudiantes adopten una personalidad determinada, sino que desarrollen sus propias 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 del pasado. Por tanto es capaz de relativizar y no darse demasiada importancia. Desarrollando esta flexibilidad, uno puede aprender de los

errores y cambiar, en lugar de proteger un comportamiento automático y sufrir. También puede transformar diferentes situaciones, ya sean superficiales o graves, en oportunidades.

Un practicante necesita tener un interés genuino por las personas y ser capaz de superar cualquier miedo relacionado con tocarlas. También tiene que 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 querer desarrollar fuerza y voluntad, y llegar a ser un verdadero ejemplo para los demás a través de estas cualidades. Es decir, alguien que tiene el coraje básico para tratar con el miedo, con el dolor y el sufrimiento manteniéndose humano, cercano y fiel a si mismo.

Aprender el Método Grinberg conlleva que la persona quiera ser un individuo; un estudiante debería aspirar a ser un individuo de mente abierta que piensa por si mismo, más que un creyente, un seguidor o alguien que depende de las opiniones de los demás.

Por tanto, un estudiante necesita tener el deseo de mantener una disciplina que permite un conocimiento profundo. Esto implica tanto entrenar como satisfacer los requisitos de la profesión, no desde la obediencia, sino como una decisión personal.

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

Por último, un estudiante debería tener total 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 practicante trabaja de manera eficaz con la intención de alcanzar el objetivo del proceso: crear un cambio en la vida del cliente, en su cuerpo y en la manera que éste percibe la realidad. Estos cambios a distintos niveles se manifiestan a lo largo del proceso y el practicante los reconoce y los incorpora. Las herramientas que utiliza son el tacto y la comunicación verbal.

El tacto como lenguaje

El tacto se utiliza habitualmente para relajar músculos, estimular la circulación, reducir el estrés o equilibrar el flujo de energía. El Método Grinberg utiliza el tacto para enseñar; el practicante se comunica con el cuerpo del cliente utilizando diferentes tipos de tactos que tienen la intención de instruir y llevar su 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, con diferentes intensidades y ritmos, con la intención de enseñar una lección específica. Estas técnicas, al igual que las instrucciones verbales, llevan la atención a una zona determinada del cuerpo y le permiten pasar por una cierta experiencia y hacer lo que de forma natural el cuerpo hace, sin interrupciones o interferencias de la mente o conclusiones del pasado.

El objetivo es que el cliente sea capaz de controlar y de escoger reaccionar a lo que está pasando o dejarse llevar por la experiencia junto con las sensaciones que ésta comporta. Por tanto, el practicante de ninguna manera hace el trabajo por el cliente, sino que le enseña cómo alcanzar este objetivo.

Una posible lección es, por ejemplo, enseñar a través del tacto a una persona cómo relajar y soltar sus 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 identificar, utilizando el tacto, reacciones o patrones automáticos que la persona mantiene en el cuerpo para que ésta pueda pararlos una vez haya aprendido, como una experiencia física completa, como los crea y los repite.

Al tratar con el dolor, en lugar de intentar curarlo, el practicante utiliza el tacto para enfocar la atención del cliente sobre éste, mostrándole la manera cómo se pelea con él y dándole 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 darle suficiente atención al cuerpo, éste puede tratar con la causa o el origen de este dolor.

El Método Grinberg llama al momento en que el cuerpo se equilibra “dejar que el cuerpo haga su trabajo”. 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, también crece la capacidad del cliente para aprender a través del tacto; es entonces cuando el practicante puede acceder de manera más profunda a temas más intensos en 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 ser experimentado en su momento. Esto permite a las personas soltar traumas, acontecimientos y emociones antiguas que muchas veces mantienen sin elegirlos,

bien porque no son conscientes o porque no saben cómo librarse de ellas.

El practicante planifica una estrategia para utilizar los diferentes tipos de tactos y técnicas adaptándolos a las necesidades individuales de cada cliente. No hay recetas ni se trabaja de manera repetitiva o general con los clientes. Cuánta más experiencia tiene el practicante, más efectiva será la comunicación a través el tacto; el practicante será capaz de llegar a los lugares adecuados con más precisión, adaptándose al cliente para que éste aprenda de la manera más rápida las lecciones que necesita.

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. El practicante aprende a ser directo y preciso utilizando lenguaje descriptivo y dando directrices claras, evitando expresar su opinión o creencias personales.

La palabra se combina con el tacto para facilitar el entendimiento entre el practicante y el cliente y garantizar que ambos están enfocados en lo mismo. El practicante evita utilizar expresiones o nombres que puedan ser interpretados de forma distinta por el cliente, creando confusión. Por ejemplo: enfado o frustración son palabras que se utilizan muy a menudo y que pueden interpretarse o llevar a una experiencia muy diferente de una persona a otra. Términos psicológicos, justificaciones, explicaciones o interpretaciones son con frecuencia generalizaciones y pueden crear imprecisión y reducir la experiencia del individuo.

Durante los estudios el practicante aprende a percibir a sus clientes con más precisión y claridad y a utilizar herramientas de comunicación verbal, tales como descripciones y 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 más 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 y entonces la persona 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 a cómo se relaciona con su realidad. Lo que sigue a continuación es una descripción de los diferentes conceptos que se aplican al enseñar a un cliente.

Conciencia del cuerpo

Hoy en día tendemos a ser muy mentales. Cada vez necesitamos menos movernos, caminar, utilizar el cuerpo. La gente vive más desde la mente y menos desde el cuerpo. Es 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 en internet y sin salir de la silla puedes convertirte en el hombre más rico 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 el cuerpo y quererlo diferente son algunos ejemplos comunes que conducen a diferentes trastornos en la salud. Los desordenes alimenticios, por ejemplo, son actualmente una clara manifestación de hasta donde puede llegar nuestra cultura; en el pasado los humanos no podían permitirse este tipo de problema. Y al olvidar el cuerpo, solo somos conscientes 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 trata de cambiar la idea de que se pueden reemplazar partes del cuerpo cuando éstas dejan de funcionar o ser cómo quisiéramos. y acercarnos a la idea de que “yo soy mi cuerpo”. La gente puede aprender a vivir desde sus cuerpos ampliando su atención y su percepción y, por tanto, reconociendo lo que es necesario para mantenerse fuertes, saludables, jóvenes y vivir su vida más intensamente. Utilizando el tacto, el practicante enseña a una persona a relajarse, a reducir su diálogo interno y a controlar las funciones de la mente, lo que le permite silencio, desarrollar su concentración y experimentar cualquier sensación física con una mayor intensidad.

Estar dispuestos experimentar miedo y dolor

Desde el momento que nacemos hasta el momento de nuestra muerte, percibimos y experimentamos miedo y dolor, el nuestro y el de la gente a nuestro alrededor. Aprendemos de nuestros padres, profesores, amigos y de cualquier persona cercana cómo responder a situaciones dolorosas o que nos asustan. Generalmente hemos aprendido a evitar o a resistirnos a estas sensaciones, a pretender que no estaban allí o a culpabilizar a alguien o a algo por sentir las. Las culturas, sus leyes y estructuras sociales, están construidas bien para evitar el miedo y el dolor o para utilizarlos para mantener el *status quo*. 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 del dolor, a pesar de que el cuerpo es perfectamente capaz de experimentar y utilizar estas energías. Un ejemplo típico de cómo respondemos al miedo y al dolor es hacer todo lo posible por evitarlos. Para conseguirlo no nos atrevemos a ciertas cosas o nos definimos de

maneras fijas- diciendo: “yo soy así”- que no nos permiten tener nuevas experiencias. El miedo y el dolor han estado presentes en cualquier momento de nuestras vidas. No queriendo experimentarlos, vivimos sin tomar muchos riesgos, hacemos solo lo que “sabemos” hacer y tenemos sueños y perspectivas determinados por nuestra posición social o lo que percibimos como nuestros límites. Intentamos complacer a los demás para evitar críticas o sentirnos juzgados y renunciamos a nuevas ideas por las que desearíamos luchar. Al final acabamos repitiéndonos y nuestro pasado se acaba convirtiendo en nuestro futuro; no hay espacio para nada nuevo y la aventura y excitación de la vida acaban por reducirse hasta casi desaparecer. 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 miedos y dolores antiguos que todavía están vivos en el cuerpo. El trabajo del practicante 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, el miedo y del dolor se transforman en fuerza y energía vital. El miedo y el dolor presentes hoy en día pueden darnos la fuerza que nos permita reforzar nuestra voluntad y conseguir nuestros sueños, deseos y objetivos. Una parte importante de un proceso de aprendizaje se sostiene sobre esta idea.

Recuperación

Un gran número de gente sufre dolor crónico, fatiga o cansancio, desórdenes en la digestión, dificultad en la respiración o falta de sensación en ciertas áreas del cuerpo. Por otro lado, hay 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 y no sea total y que el sufrimiento se alargue. Esto sería distinto si las personas no trataran de distanciarse del miedo o del dolor inherente a estas situaciones. En cambio, la gente se aísla 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 en ella. Al hacer esto, reducen drásticamente la capacidad de curación del cuerpo.

Una reacción común de una persona con una lesión en la muñeca será tensar el brazo y el hombro, disminuir la respiración, limitar el uso y el movimiento de la zona, todo con la intención de evitar sentir el dolor. Al dejar de prestar atención a la zona, la muñeca tardará más en curarse o no se recuperará totalmente de la lesión.

En el caso de un trauma, la mayoría de las veces, mientras está sucediendo la persona no sabe que hacer con esta experiencia, o no sabe encajarla o hace todo lo posible para distanciarse de ella. Una vez ha finalizado la situación traumática, el miedo y el dolor que han aparecido en ésta permanecen en el cuerpo y la persona los continúa sintiendo. Por otro lado, a pesar de que la experiencia traumática haya terminado, la persona sigue utilizando su energía para mantener el esfuerzo que le permitió evitarla cuando ésta se produjo. Esto tiene como consecuencia efectos secundarios dañinos y que pueden agravar la condición general de la persona.

Aislarse del miedo o del dolor o resignarse a convivir con la condición, la lesión o el trauma son actitudes igualmente 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 o interpretarla desde la mente.

En un proceso de recuperación un practicante trabaja para que el cliente permita plenamente el proceso natural de curación. El practicante no añade o extrae nada de la situación, no cura, arregla o corrige, sino que crea las mejores condiciones para que el cuerpo del cliente haga su trabajo de forma natural. La persona aprende a enfocarse en la condición, a reducir esfuerzos irrelevantes, a relajarse, a concentrarse y a estar en silencio y a permitir la experiencia del miedo y del dolor usando así toda su energía en el 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 unas algunas de ellas, para obtener metas culturales comunes o para satisfacer expectativas sociales. Creamos una imagen imprecisa de nosotros mismos y acabamos teniendo una idea poco clara de estas cualidades. Nuestra percepción se estrecha y las posibilidades en nuestra vida se reducen. Por ejemplo, alguien brillante puede creerse que es estúpido e incapaz a raíz de lo que le dijeron en la escuela.

El Método Grinberg se enfoca en la brecha que existe entre el potencial que las personas tienen y como éste se expresa en la realidad. Esta brecha la podemos observar en la manera cómo la gente piensa, siente, actúa y experimenta la vida. Para la mayoría de personas esta distancia es considerable y la perciben como algo imposible de superar; aquello que en un momento desearon se vuelve algo indefinido o inalcanzable. En lugar de satisfacer su potencial, la gente permanece ocupada en sus cabezas en largas discusiones con ellos mismos acerca de por qué son cómo son, prestando poca atención al hecho de que hay vida y posibilidades a su alrededor. La gente camina dormida por la vida, sin prestar atención a su necesidad de realización, sin descubrir qué o quienes pueden llegar a ser.

La brecha entre potencial básico y potencial actual es individual; incluso si consigues un éxito a los ojos de la sociedad en la que vives, puedes experimentar un sentimiento de insatisfacción en tu vida. Un practicante enseña a la persona a realizar su potencial y llegar a ser quienes son de forma genuina.

La fuerza de voluntad

Ejercer tu voluntad es la manifestación en la realidad de aquello que deseas conseguir a través de tu energía y atención. Se trata de un acto que implica todo tu ser y es un reflejo de nuestro potencial básico. Con el fin de satisfacer este potencial necesitamos tener claridad, mantenernos enfocados y enfrentarnos al miedo y al dolor que inevitablemente surgen cuando ponemos nuestro corazón en algo. Si no, cualquier posible logro es solo mental y por tanto sin la pasión y la fuerza necesarias para crear un impacto en la realidad.

Es una creencia común que las circunstancias determinan aquello que es posible. La gente, muy a menudo, se sienten víctimas de una situación y no se dan cuenta de que pueden utilizar su voluntad y transformarla; reaccionan de forma habitual en lugar de escoger quién y cómo ser para conseguir lo que quieren. A menudo, cuando las personas quieren algo, hablan, piensan o fantasean sobre ello, pero raras veces hacen algo para alcanzarlo. Están muy ocupados pensando en lo que quieren y no se cuestionan cómo conseguirlo. Otros, no están seguros de si tienen la fuerza de voluntad necesaria o de dónde pueden “sacarla”.

Querer algo o desear llevar a cabo un sueño asusta y puede llegar a ser doloroso ya que existe la posibilidad de que no lo consigamos. Si a este miedo y dolor, les añadimos nuestros fracasos y los errores cometidos, acabamos teniendo una imagen de nosotros mismos que tiene que ver más con el pasado que con nuestras posibilidades hoy en día.

El Método Grinberg enseña a la persona a querer algo con todo su ser; a querer no sólo desde su mente sino desde todo su cuerpo –es así como corazón, ideas, necesidades y talentos genuinos de la persona llevan una misma dirección. Los clientes aprenden una forma disciplinada de usar su atención y la practican en sus vidas para darse cuenta de cuándo están reaccionando de manera automática en lugar de escoger lo que quieren. Aprenden a reducir el efecto de su historia en la manera en cómo se perciben a sí mismos y a tratar con el miedo y el dolor que esto implica. El Método Grinberg enseña a las personas a alcanzar un estado en el que pueden utilizar su fuerza de voluntad para conseguir lo que desean; esto les llevará a ser más fuertes, más competentes y a conseguir la confianza necesaria para llevar a cabo sus sueños.

Liberarse del pasado

La gente desconoce la posibilidad de dejar de repetir un comportamiento o un estado de ánimo que han aprendido en su historia o de poner fin a una serie de síntomas recurrentes. 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 del presente. Miedo o dolor antiguos procedentes de un trauma o de una situación repetitiva pueden quedar almacenados en el cuerpo. Cada vez que algo que nos asusta o nos hace daño sucede en la realidad, este miedo o dolor antiguo se despierta y lo 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 en nuestra atención. Como resultado, mucha gente vive prisionera, 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 y sin 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 juró 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 esta 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 la gente a trasladar su atención del pasado al presente para que puedan aprender nuevas lecciones. En un proceso, el cliente se hace consciente de estados de ser automáticos aprendidos en la historia, cómo los mantiene en el cuerpo hoy en día y cómo puede pararlos. 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 deforman

esta capacidad y la utilizan para estar ocupadas con ellas mismas, juzgándose, tratando de entenderse o explicarse a si mismas. Estar ocupado en mi mente sobre mi aspecto, comparándome a los demás, dándole importancia a lo que las otras personas dicen o piensan sobre mí, evaluándome constantemente, juzgando mi cuerpo y mis logros, manteniendo conclusiones que saqué en el pasado de mi mismo o dándome órdenes son algunas de las obsesiones que conforman mi autoimagen.

La autoimagen puede ser buena o mala y la mayoría de las personas oscilan entre estos dos estados: en uno se ven despreciables y en el otro se ven por encima de los demás. Algunas personas pueden pasarse la vida prestando atención únicamente a diferentes aspectos de su autoimagen. Se hablan a si mismos sobre este tema, acaban creando sentimientos alrededor de esto, imaginan que todo podría ser diferente y acaban volviéndose envidiosos y llenos de odio hacia los demás. Incluso cuando hacen algo para los demás, lo hacen en realidad para sentirse bien con ellos mismos. Este egocentrismo lleva a vivir en una realidad privada y aislada en la que la persona esta rodeada de espejos, creando una existencia extremadamente pequeña. La mayoría de las personas no se dan cuenta de que su atención está dirigida a su autoimagen. E incluso, si se dan cuenta, les parece imposible pararlo. Es como si estuvieran hipnotizados por ellos mismos.

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

Prestar atención afuera. El mundo interior y la realidad

Dirigir la atención “hacia adentro”, 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 sólo a determinados aspectos de las personas, las circunstancias o las situaciones. El resultado es la convivencia de dos realidades paralelas: lo que es y lo que parece ser desde las interpretaciones realizadas por este mundo interior. A menudo, estas interpretaciones pueden parecer más reales que la realidad misma. Por ejemplo, al abordar una situación sobre la que alguien tiene una gran cantidad de ideas preconcebidas, la persona estará más preocupada con estas opiniones y creencias que en prestar atención a lo que está pasando en el momento.

Las personas dirigen su atención hacia adentro porque parece más seguro y tienen la impresión de que así nada puede afectarles. Pueden reorganizar acontecimientos y sentimientos, evitar la ofensa y el dolor, echar las culpas a alguien o quedarse estancados sintiéndose culpables y avergonzados.

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, a reducir su diálogo interior y a permitirse silencio. Con esto conseguimos que la persona preste atención a la realidad. Cuánta más atención tiene, cuanto más puede dirigirla y enfocarla hacia afuera, mayor será la intensidad de la experiencia y con ello vendrá una sensación de salud, energía, bienestar y alegría por estar vivo.

Creatividad

El Método Grinberg define la creatividad como un estado y una forma de hacer que está fuera de los límites habituales de nuestra capacidad y atención. Es un lugar desde el que superamos los

límites establecidos en el pasado, pasamos por nuevas experiencias y conseguimos resultados distintos.

La gente que tiene su atención atrapada en el mundo interior, que están ocupados con la imagen que tienen de si mismos y que mantienen rutinas aprendidas en el pasado, raramente tendrá la posibilidad de ser creativos. En lugar de intentar buscar nuevas soluciones, repetirán lo que ya no funcionó anteriormente, respondiendo con las mismas reacciones automáticas y creando círculos repetitivos en sus vidas. De esta manera se aseguran de que la historia se repite.

Al llevar nuestra atención al cuerpo descubrimos una fuente de creatividad. La persona es capaz de cambiar, de aprender nuevos conceptos, de encontrar soluciones nuevas y diferentes y de expresarse plenamente y con total libertad. Desde este lugar un profesional puede dirigir su negocio de forma creativa, adaptándose a nuevos conceptos, situaciones y exigencias.

El Método Grinberg enseña a parar y eliminar viejas costumbres que hacemos sin atención y a utilizar nuestro cuerpo desde un lugar más creativo, enriqueciendo nuestra manera de expresarnos y nuestra capacidad para encontrar nuevas direcciones, caminos, ideas, respuestas y soluciones.

La responsabilidad personal - parar

Mucho del sufrimiento humano es consecuencia de lo que la 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 cualquier experiencia, reaccionamos a ellos sin atención y hacemos responsables de lo que pasa a alguien o a algo.

En lugar de repetir el pasado y actuar como víctimas en el presente, podemos ampliar nuestra percepción de quién somos y cómo respondemos y de esta manera tomar más responsabilidad en nuestras vidas. 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 parar, la próxima vez que se encuentre en la misma 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 la persona se hace responsable de quién es dentro de la situación y da la posibilidad de que algo nuevo suceda.

El Método Grinberg tiene como objetivo enseñarte tu responsabilidad en las situaciones en las que te involucras. Puedes aprender a ampliar tu atención al 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) y tomar la responsabilidad de pararlo.

La disciplina de la atención y del aprendizaje

El Método Grinberg contempla la posibilidad humana de compartir una misma realidad 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 e 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 constantemente para evitar quedarnos fijados en un punto de referencia, atrapados en la mente, viviendo dentro de una 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 desde el que podemos aprender continuamente. Mantener una 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. Muchos están resentidos, frustrados o simplemente dormidos y viven como autómatas. En determinadas ocasiones, la gente expresa – en silencio a si mismos o a otras personas – el deseo de morir que puede estar teñido de odio hacia ellos mismos o hacia todo ser viviente. Amar la vida quiere decir quererla, siempre. Y ya que es corta y preciada, mejor que sea interesante e intensa. Es como estar enamorado, estado que mucha gente ha olvidado. 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 que uno tiene de si mismo reduce los colores y la belleza de las diferentes experiencias.

La mente atribuye las mismas interpretaciones a experiencias distintas; de este modo, estas experiencias pierden su unicidad y se vuelven comunes unas a otras. Hacerse viejo implica quedarse arraigado a unas rutinas fijas, tener las mismas 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 en diez años podemos observar que las rutinas cotidianas han matado la magia que había al principio; se han vuelto dos extraños que juegan el mismo juego una y otra vez sin estar presentes realmente. Repetir algo incansablemente nos hace viejos y la atención y energía que gastamos en evitar el miedo y el dolor de estas situaciones puede hacer de nuestra vida una existencia limitada y aburrida a la que, en general, queremos poner fin.

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.

El Método Grinberg enseña el modo en que podemos mantenernos “jóvenes” mientras vivimos y disfrutamos de este momento. Enseña cómo vivir la vida desde todo el cuerpo y el placer que esto conlleva. Se enfoca en cualidades como la curiosidad, el interés, las ganas de aventura, la voluntad de aprender nuevas cosas y de implicarse y la posibilidad de hacer todo esto desde el cuerpo.

Código Ético y de Conducta Profesional de los Practicantes del Método Grinberg®

Introducción

El *Código Ético y de Conducta Profesional del Método Grinberg* es 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 practicantes sólo podrán ser profesionales cuando adopten e implementen los principios éticos detallados a continuación. No hacerlo de este modo implicará, además, un fracaso en la aplicación de la disciplina y de los conceptos básicos sobre los cuales se basa su trabajo como practicantes del Método Grinberg.

Para ejemplificar esto, cada uno de los artículos descritos, que se espera que sean acatados por los practicantes, incluye una pequeña descripción (en cursiva y en color azul) del principio esencial a partir del cual se ha desarrollado. La mayoría de los artículos se podrían respaldar con varios principios; el que aparece desarrollado es el que define esencialmente el artículo específico.

El Método Grinberg no tiene filiaciones políticas ni religiosas, por lo que para ser cliente no importan los estudios, el grupo social o la edad. No obstante, debido a la naturaleza del proceso de trabajo, el cliente debe tener el deseo y la disponibilidad de aprender.

El papel del practicante

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

- Los practicantes deben enseñar solo lo que han incorporado a su vida y experiencia a través de su propio proceso de aprendizaje.
- La actitud del practicante debe permitir al cliente confiar en él y que, a la vez, el cliente se sienta seguro de su propia habilidad para aprender. El practicante guía al cliente a través de un proceso que conlleva experiencias de diferente profundidad e intensidad, y cuya finalidad es producir un efecto concreto en la vida del cliente. La confianza y la seguridad en sí mismo son necesarias para que el cliente pueda acompañar al practicante en este camino lleno de retos.

Para poder llevar a la práctica estos aspectos esenciales en el desarrollo de la profesión de practicante, 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 practicante**

1. El proceso

- 1.1 El practicante debe mantenerse dentro del límite de su ámbito profesional y no trabajar con clientes que sufran alguna dolencia que ponga su vida en peligro o que, por alguna razón, no estén capacitados para el aprendizaje.
(El Método Grinberg considera que todas las personas tienen la capacidad innata de aprender, y alcanzar el efecto individual que se está buscando requiere aprendizaje.)
- 1.2 El practicante 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, el practicante detendrá el proceso y derivará el cliente a otro colega para que pueda proseguir con el mismo.
(Para que un proceso tenga éxito, es necesario que exista una distancia entre el practicante y el cliente. Dado que en el proceso se tratarán temas íntimos y profundos de la vida de la persona, que en ocasiones pueden resultar muy conmovedores, la distancia permitirá al practicante mantenerse centrado en el cliente y no dejarse llevar por las emociones.)
- 1.3 El practicante no podrá garantizar cuánto va a durar un proceso hasta alcanzar los objetivos del cliente, ni asegurar resultados predeterminados ni hacer ningún tipo de promesa de curación.
(El proceso es siempre individual, sin recetas ni prescripciones que «traten» condiciones. Por ello, su resultado no puede determinarse con exactitud ni enmarcarse en una estimación temporal concreta.)
- 1.4 El practicante iniciará y continuará con un proceso siempre y cuando esté claro, tanto para el practicante 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. Si el practicante observa que el cliente requiere de cualidades o aptitudes más avanzadas, le animará a trabajar con un colega con más experiencia.
(Nuestra conducta como practicantes es la expresión de lo que somos como humanos. Si el deseo de asegurarse unos ingresos económicos o la vanidad se convierten en el motor de las decisiones del practicante, la calidad profesional se verá disminuida.)
- 1.5 El practicante 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 practicante solo podrá transmitir información identificable del cliente si éste le da su consentimiento.
(La mayoría de clientes solo revelarán temas esenciales de su vida para incorporar al proceso si confían plenamente en que su practicante mantendrá la confidencialidad.)
- 1.6 El practicante 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.
(En general, un proceso según el Método Grinberg tiene la intención de hacer posible que las personas ganen más libertad personal, teniendo en cuenta la manera individual cómo ésta no está presente en sus vidas. La libertad personal de alguien no puede asentarse sobre

la libertad que le ha sido arrebatada a otra persona; tanto si esta persona es alguien que pueda estar o esté en peligro, como si es el practicante.)

- 1.7 El practicante respetará a su cliente como persona independiente y también cualquier manifestación de su voluntad.
(El Método Grinberg considera a las personas como seres diferentes unos de otros en su potencial y no propugna ningún tipo de vida o manera de ser concreta; la metodología se basa en dirigir un proceso que se ajuste a cada persona.)
- 1.8 El practicante mantendrá una actitud transparente y clara en su enseñanza y en 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.
(Para poder guiar un proceso y ser un ejemplo en el aprendizaje, el practicante deberá ser una persona fuerte, pero sin abusar de su poder para ejercerlo sobre otras personas.)
- 1.9 El practicante usará un lenguaje claro y comprensible para el cliente y explicará cualquier término profesional que utilice.
(Ser practicante no implica colocarse en una posición de superioridad. El éxito del proceso dependerá de la colaboración que se establezca entre practicante y cliente.)
- 1.10 El practicante adaptará la fuerza e intensidad del tacto con el que realice su enseñanza a cada cliente, siempre teniendo en cuenta el objetivo del proceso y las consideraciones expresadas por el cliente, y respetando su dignidad e intimidad.
(La confianza basada no solo en la comprensión sino también en la experiencia del cliente es fundamental para el éxito en un proceso.)

2. El entorno profesional

- 2.1 El practicante es un profesional independiente y, como tal, no representa a ninguna de las estructuras legales del Método Grinberg. Cualquier presentación de su trabajo deberá ir acompañada de toda la información necesaria acerca de su nivel profesional.
(La metodología tiene como objetivo enseñar a las personas a acercarse a quienes son realmente y a sentirse bien con ello. A través de una presentación clara y sincera del entrenamiento seguido por el practicante, de su conocimiento y experiencia dentro del Método Grinberg, éste conseguirá proporcionar un ejemplo personal de la implementación de este objetivo.)
- 2.2 Cualquier régimen legal que adopte el practicante para trabajar deberá proporcionarle independencia profesional.
(Para poder mantener la disciplina y servir de la mejor manera posible a los objetivos del proceso, el practicante no podrá estar sujeto a ningún tipo de presión, influencia o necesidad que suponga una adaptación a las demandas de terceros.)
- 2.3 Las relaciones que el practicante establezca con sus colegas, con otros centros del Método Grinberg y con otras personas dentro de su entorno profesional deben basarse en la responsabilidad personal.

(Ser una persona independiente y aprender a estar bien significa mantener la responsabilidad personal sobre la vida de uno mismo o, lo que es lo mismo, no verse como una víctima de sucesos y circunstancias pasados o presentes.)

- 2.4 En general la conducta del practicante 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.
(Practicar con éxito la disciplina de la atención implica, entre otras cosas, tratar de ampliar siempre esa atención, manteniendo el centro en las intenciones y deseos de uno mismo.)
- 2.5 El practicante no debe confundir o combinar técnicas de diferentes orígenes cuando trabaja con el Método Grinberg.
(El Método Grinberg es una disciplina que supone un acercamiento global al proceso de una persona, incluyendo estrategia, actitud, adaptación en función de los resultados, técnicas y otros elementos, de modo que la incorporación de conceptos ajenos impedirá al practicante continuar el proceso hacia su finalización con éxito y puede desviar el objetivo y los resultados en direcciones desconocidas.)
- 2.6 El practicante mantendrá tanto su lugar de trabajo como su aspecto personal en las mejores condiciones para poder dirigir el proceso.
(La disciplina de la enseñanza requiere mantener un espacio que permita llevar a cabo cualquier tipo de expresión o experiencia. Para conseguir esto, la personalidad del practicante o sus preferencias no deberán influir o limitar al cliente.)

3. El practicante

- 3.1 El practicante estará atento a su salud y, en general, a su propio bienestar.
(Para enseñar a una persona a estar bien –objetivo principal de cualquier proceso del Método Grinberg– son necesarias la percepción y la atención del practicante, y también su lucidez y habilidad para utilizar las cualidades y la fuerza disponibles en su cuerpo.)
- 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.
(El Método Grinberg considera a las personas como un todo, como la suma de lo que son, de sus actos y de sus vivencias. Como aproximación a la vida que es, para que el Método Grinberg pueda ser practicado con éxito debe influir y manifestarse en la conducta del practicante en todos los aspectos de su vida.)
- 3.3 El practicante debe estar en continuo aprendizaje y evolución para desarrollar y mejorar sus conocimientos, cualidades y talentos.
(El Método Grinberg intenta que las personas se acerquen a su propio potencial y, como ejemplo constante de ello que es, un practicante no puede decir nunca que ya ha «llegado al final» y que no tiene nada más que aprender.)
- 3.4 El practicante debe mantener siempre una actitud de estudiante dispuesto a aprender.
(En un método que trata del desarrollo y del cambio, el engreimiento y la pretensión de tener siempre la razón son los mayores obstáculos para el aprendizaje.)
- 3.5 El practicante no puede tener ninguna reticencia respecto a ningún cliente con el que trabaje.

(Para poder desarrollarse y crecer desde el punto de vista personal, la persona tiene que experimentar sus límites y poder ir más allá de ellos. Esto requiere que tanto el practicante como el cliente puedan aplicar todo lo que son en cualquier momento.)

- 3.6 El practicante debe tener siempre presente la ética profesional, tanto personalmente como en su conducta.

(Como persona que ejerce la disciplina de la atención, el practicante no puede ser creyente o seguidor de nada ni de nadie. Para ser responsable de su conducta tendrá que prestar atención, pensar, escoger y plasmar los principios que rigen su actuación.)

Aprobado originariamente en Mayo de 1996, corregido en Marzo de 2011

Nota Final

Si estos temas y conceptos te han parecido interesantes y te tienta el enseñarlos a otras personas; si piensas o sientes que aprender y practicar la profesión de practicante encaja con tu potencial; 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 de lo que se trata el Método Grinberg, consideramos que ésta tienes sus limitaciones. Para poder vivenciar y descubrir estos temas y conceptos de forma plena y percibir lo que un entrenamiento puede llegar a crear, es necesaria una experiencia a través del cuerpo. Si tienes curiosidad de saber más puedes optar entre recibir una sesión individual de un practicante, participar en un taller, clase o grupo o atender alguna presentación general.

Para más información sobre el Método Grinberg, dirígete a la página oficial: www.GrinbergMethod.com, donde encontrarás los detalles para contactar los profesores, los entrenadores y las asociaciones de practicantes del Método Grinberg en diferentes países e informarte sobre el practicante más próximo o sobre cualquiera de las actividades del Método.