



## El Método Grinberg®

# Transformar el dolor

*Traducido del inglés*

*Todos hemos experimentado dolor alguna vez, pues forma parte de la vida. Pero aun así, ese dolor –nuestro o de los demás–, que puede aparecer durante breves momentos o en largos períodos, no nos es fácil de sobrellevar.*

*Este librito propone un modo de transformar la experiencia del dolor, a través del uso de la voluntad personal y de la atención, y reducir el sufrimiento asociado a él.*

---

Todos los derechos pertenecen a Grinberg Method

Este documento no puede ser reproducido total ni parcialmente en forma o manera alguna, sea electrónica, mecánica u otras.

## Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introducción</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>El impacto del dolor crónico</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>Actitudes comunes ante el dolor</b> .....                                       | <b>6</b>  |
| <b>Transformar el dolor</b> .....  | <b>8</b>  |
| <b>Qué podemos esperar de un proceso individual según el Método Grinberg</b> ..... | <b>10</b> |
| Aprender a prestar atención y a dejar de hacer esfuerzos automáticos .....         | 10        |
| Dejar que el cuerpo trabaje.....   | 10        |
| El trabajo del practicante.....  | 10        |
| El papel del cliente .....   | 11        |
| Resultados y lecciones vitales .....   | 11        |
| <b>Preguntas frecuentes</b> .....  | <b>12</b> |
| <b>Ejercicio: prestar atención y detener tu reacción al dolor</b> .....            | <b>15</b> |
| <b>Primeros pasos</b> .....  | <b>16</b> |

### ***Aclaración:***

El Método Grinberg es una metodología de atención que enseña a través de ampliar y dirigir la atención al propio cuerpo. No intenta sanar ni ser una medicina alternativa o un masaje terapéutico, ni pretende que se le incluya entre las profesiones dedicadas a prestar ayuda. No está dirigido a personas que sufran condiciones que pongan en peligro su vida, ni con dolencias o enfermedades graves que requieran atención médica o psiquiátrica. Tampoco es un sustituto de ningún tipo de tratamiento. El Método no tiene una base ideológica o mística y no requiere llevar un estilo de vida particular.

## **Introducción**

El dolor es una de las fuerzas más poderosas que nos pueden afectar; forma parte de nuestra existencia y de lo que significa ser humano. Puede convertirse en el reto más grande al que nos enfrentemos a lo largo de nuestra vida y, muy a menudo, es un factor determinante a la hora de definir nuestro comportamiento y nuestras experiencias. Pero es también un poder que aumenta nuestra conciencia y constituye una motivación esencial en nuestra forma de aprender, evolucionar, adaptarnos, crear o hallar nuevas soluciones para dificultades y problemas, o en nuestra capacidad para aprender de los errores. El dolor nos humaniza, nos da profundidad, nos aporta humildad y nos hace apreciar la vida, ya que nos recuerda que podemos perderla.

El Método Grinberg considera el dolor como una experiencia que se produce dentro del ámbito de nuestra atención. Nos alerta indicando que nuestro cuerpo requiere atención o un cambio, o que necesita algo, y por eso es necesario para nuestra supervivencia y nuestra existencia. El dolor actúa como una frontera que no debemos cruzar, y nos muestra los límites más allá de los cuales podemos morir o hacernos daño. Al formar parte del esfuerzo que hace el cuerpo para estar sano, el dolor se convierte en una experiencia corporal necesaria y natural.

El dolor puede ser resultado de una herida, o aparecer de una manera persistente, por ejemplo en la espalda, o habitual, como el dolor de cabeza, de articulaciones u otros similares. Pero también se puede experimentar dolor por un fracaso, una pérdida o una separación. Cuando el dolor es breve y pasa pronto, lo experimentamos pero no sufrimos. Sin embargo, cuando el dolor es recurrente, persistente y parece no tener fin, nos causa sufrimiento. En este caso, tiene un efecto intenso en nuestras vidas y en nuestro bienestar: afecta a nuestro descanso y relajación, a nuestra capacidad de trabajo, a nuestras actividades de ocio e incluso a nuestras relaciones con los demás.

No es de extrañar, pues, que culturalmente el dolor se haya considerado casi siempre como un enemigo y que, en general, no estemos dispuestos a experimentarlo. Aunque cada uno de nosotros lo hace a su manera, siempre tratamos de alejar nuestra atención del dolor: intentamos distraernos con cualquier tema, respiramos menos o apretamos los músculos para no sentirlo tanto. Para evitar la experiencia del dolor, adoptamos determinadas posturas, actitudes y respuestas automáticas, y también prestamos atención de una manera particular. Pero la mayoría de las veces no nos damos cuenta de ello y se trata de un comportamiento tan automático y habitual, repetido incluso, a veces, durante tantos años, que no nos imaginamos que se pueda reaccionar de un modo diferente.

El Método Grinberg lleva a la práctica una metodología de la atención que establece una relación entre el sufrimiento causado por un dolor prolongado, con la manera estática con la que nos relacionamos con él y los esfuerzos que hacemos para intentar evitarlo. Por esta razón el Método enseña a llevar y expandir la atención al propio cuerpo –a desarrollar la atención corporal– y a ganar, así, control sobre nuestra forma automática de reaccionar al dolor. Aunque a menudo no somos responsables de la causa de nuestro dolor ni se nos puede culpar de la situación que lo ha provocado, sí que podemos responsabilizarnos de la manera en que reaccionamos ante la existencia de dolor en nuestras vidas. En lugar de una respuesta repetitiva, que fija la experiencia que tenemos del dolor, el Método Grinberg propone cambiar de actitud, usando nuestra fuerza de voluntad y nuestra atención para transformar esa experiencia del dolor. La metodología, lejos de

*The Grinberg Method® - Transformar el dolor*

querer sanar, combatir o eliminar el dolor, lo que busca es reducir el sufrimiento causado por él, y en ocasiones esto puede conducir a la desaparición del propio dolor, ya que entonces el cuerpo puede curarse.

Este librito pretende divulgar la visión que tiene el Método Grinberg sobre el modo de transformar el dolor a través de nuestra atención. Esta metodología puede aplicarse mediante sesiones individuales, en talleres o en actividades en grupo.

## **El impacto del dolor crónico**

El dolor es un fenómeno muy común a la experiencia humana y que se encuentra muy presente en la vida de todos. No sólo afecta a quienes lo sufren, sino también a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo, y reduce el bienestar de todos ellos.

A continuación reproducimos una serie de datos y estadísticas (\*) que hemos seleccionado para destacar el dramático efecto que el dolor prolongado ejerce sobre la sociedad y las personas que lo sufren, y hasta qué punto es uno de los temas que más nos consumen. De acuerdo con estos datos, una de cada cinco personas sufre dolor, de modo que debemos aceptar el hecho de que el dolor es inevitable; si no eres tú quien lo padece, será alguien que está cerca de ti, y si no es hoy, podría ser mañana.

*El dolor crónico es un problema devastador y generalizado que afecta a uno de cada cinco adultos en Europa. Las personas con dolor crónico lo sufren durante una media de siete años; y uno de cada cinco, durante 20 años o más. En el conjunto de Europa el dolor crónico supone una pérdida de cerca de 500 millones de días de trabajo al año, lo que a la economía europea le cuesta unos 34 billones de euros. Más del 40% de las personas que sufren dolor crónico afirman que afecta a sus actividades diarias, tanto para levantar o acarrear cosas, como para hacer ejercicio o dormir.*

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

*El dolor es un grave problema sanitario en el mundo actual. Una de cada cinco personas sufre desde un dolor moderado a un dolor crónico severo.*

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

*La lumbalgia es uno de los problemas de salud más importantes. Según datos procedentes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, en Estados Unidos, entre un 70 y un 85% de todas las personas sufrirán dolor de espalda en algún momento de su vida. El dolor de espalda es la causa más frecuente de limitación de actividad en personas menores de 45 años.*

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

*Más del 25% de los estadounidenses de más de 20 años, es decir, unos 76,5 millones de personas, afirmaron haber sufrido algún tipo de dolor que persistió durante más de 24 horas. Esta cifra no incluye el dolor agudo.*

Fuente: American Pain Foundation

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

*El coste anual del dolor crónico en Estados Unidos, incluidos los gastos sanitarios y la pérdida de ingresos y de productividad, se estima en 100.000 millones de dólares.*

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

(\*) Acceso a los links, 16.05.11

## **Actitudes comunes ante el dolor**

Tanto nuestra actitud como el modo en que reaccionamos ante el dolor son comportamientos aprendidos y, aunque muy personales, en esencia todos se parecen mucho. En general, consideramos el dolor como un enemigo terrible, lo rechazamos, y nuestro principal objetivo es escapar o librarnos de él. Al distanciarnos de la experiencia del dolor e intentar eliminarla de nuestra percepción, dedicamos gran parte de nuestra voluntad y atención a reducir la intensidad del dolor y a minimizar su impacto. Nos relacionamos con el dolor como si no fuera una parte de nosotros mismos, igual que hacemos cuando oímos o sentimos algo que nos molesta y no podemos pararlo o alejarnos.

Nuestra manera de reaccionar al dolor es automática, hasta el punto de que ni siquiera nos damos cuenta de que lo hacemos. Cada vez que experimentamos dolor, nos colocamos en un estado de ánimo sobre el que no ejercemos ningún control o atención, ni tenemos conciencia de él, sencillamente “sucede”. A menudo esta manera de reaccionar está tan interiorizada que no podemos separarla de quienes somos, y muchas veces estamos convencidos que es la mejor o la única manera de lidiar con el dolor.

Muchas de nuestras reacciones ante el dolor las aprendimos de niños. Asimilamos conocimientos, actitudes y comportamientos de las personas que teníamos a nuestro alrededor y adoptamos las tendencias culturales y modas para tratar con el dolor que existían en ese momento. A menudo incluso, se nos instruyó, y se instruye aún hoy a los niños, para no sentirlo: “no hay para tanto, qué exagerado eres” o “los hombres de verdad no se quejan”. Un niño que ve a su padre ponerse tenso y enfadarse cuando le duele la espalda, lo imitará y aprenderá a tratar el dolor de la misma manera. O puede darse el caso contrario: cada vez que hay dolor, aunque sea pequeño y pasajero, se organiza un drama. Los niños que sufren un trauma o una herida que les produce mucho dolor aprenderán rápidamente a no sentirlo. Utilizarán la sana habilidad del cuerpo de desconectar y evitar el sufrimiento asociado a un trauma muy doloroso. Sin embargo, adoptar esta actitud ante cualquier tipo de dolor, independientemente de su intensidad, puede acabar desembocando en la percepción de que el dolor es algo traumático y difícil de tratar, lo que nos dejará desconcertados y conmocionados cada vez que lo suframos. Tememos al dolor porque lo aprendimos en el pasado, y muchas veces empezamos a reaccionar incluso antes de sentirlo.

Buscar explicaciones y encontrar la causa del dolor también forma parte de lo que hemos aprendido para tratar con él. Este hábito hace que ocupemos nuestra mente con esa búsqueda y que nos alejemos de lo que el dolor quiere indicarnos respecto a nuestro cuerpo. Vemos el dolor como un problema y, por lo tanto, intentamos entenderlo y buscar una solución. Si hablamos de nuestro dolor con otras personas, lo hacemos quejándonos, o dando nuestra opinión o juzgando la situación. Diferenciamos el dolor físico del emocional o mental y lo consideramos mejor o peor, más o menos importante; así creamos una experiencia paralela que forma parte de nuestra reacción al dolor. Incluso nuestra manera de expresarnos refleja nuestra actitud hacia el dolor: hablamos de “mi dolor de espalda” o decimos “ya está aquí otra vez”, como si el dolor fuera una entidad con voluntad propia que se puede presentar cuando quiere.

A menudo se ve el dolor como un sufrimiento sobre el que tenemos poco control o cuyo alivio está en manos de un tercero. E incluso podemos llegar a considerarlo como un castigo por algo que

hemos hecho o que hemos dejado de hacer, y entonces nos sentimos culpables o avergonzados, o nos enfadamos y odiamos, e intensificamos así el sufrimiento.

Algunas personas reaccionan al dolor procurando sobreponerse, esforzándose en negar su presencia. Otras pueden llegar a verlo como algo vergonzoso e intentarán esconderlo. También los hay que querrán ignorarlo y fingir que no está, e incluso hay quienes se quedarán paralizados, impotentes y sin capacidad de respuesta.

Gran parte del esfuerzo invertido en minimizar el impacto del dolor y en reducir su intensidad se traduce en tensar y contraer determinados músculos en el cuerpo, lo que nos sirve para desviar nuestra atención del lugar que nos duele. Estos esfuerzos físicos nos fatigan y nos agotan, y no nos dejan descansar ni relajarnos. Muchos de nosotros nos ponemos rígidos, tensos, limitamos nuestros movimientos y, al hacerlo, creamos aún más dolor, enredándonos en un círculo vicioso en el que lo único que hacen nuestras respuestas al dolor es agravarlo.

Cuando estamos totalmente concentrados en esta lucha, nos separamos y aislamos de los demás, caemos en una especie de pesadilla en la que nos sentimos incapaces, humillados y frustrados, y creemos que nunca se acabará. Aunque podamos pensar que el sufrimiento sólo nos afecta a nosotros, en realidad el dolor no es algo personal: además de todos los efectos que hemos comentado, el dolor provoca también una sensación de tristeza e impotencia en quienes están al lado de alguien que lo sufre, por sentirse capaces de hacer o cambiar nada.

Finalmente, al querer reducir la intensidad del dolor constantemente, acabamos haciendo lo mismo con la intensidad de la vida, despojándola de color, emoción o placer, y centrándonos exclusivamente en una interminable batalla cargada de sufrimiento.

## **Transformar el dolor**

El Método Grinberg distingue dos maneras diferentes de enfrentarnos al dolor. En la primera, invertimos mucha energía y esfuerzo en evitarlo, resistirnos a él o ignorarlo. En la segunda, utilizamos nuestra atención para experimentarlo y aceptarlo. Mientras que con la primera opción lo único que conseguimos es que el dolor se prolongue, que extienda su alcance, y, con ello, agotarnos e intensificar nuestro sufrimiento, el hecho de estar dispuestos a experimentar el dolor permite a nuestro cuerpo ocuparse del problema. De este modo, se puede transformar el dolor y el cuerpo utiliza su energía para recuperarse, reponerse y sanar. Incluso si la mejoría no es completa, nos ahorraremos una gran cantidad de sufrimiento, porque no habremos invertido nuestra energía ni nuestro esfuerzo en reaccionar o ir en contra del dolor.

Como metodología que enseña sobre la atención, el Método Grinberg, no se ocupa de buscar explicaciones o posibles causas o razones del dolor, sino que se centra en cómo lo experimentamos. Su propuesta es enseñar a la persona a utilizar su atención y su voluntad para modificar y corregir lo aprendido sobre el dolor en el pasado y transformar así una experiencia no deseada.

Por otro lado, esta metodología no distingue entre diferentes tipos de dolor, ya que, si nos atenemos a nuestra manera básica de enfrentarnos a él, tanto el dolor de una pérdida, como el que podemos experimentar después de un accidente o incluso un dolor de cabeza, son similares. Así pues, podemos aprender a experimentar el dolor y a reducir nuestro sufrimiento tanto si nos estamos recuperando de una operación, como si se trata de un dolor premenstrual, de un dolor de espalda que llevamos 20 años sufriendo, o de un fracaso que aún nos atormenta.

El Método Grinberg se centra en la parte de nuestra experiencia que podemos controlar y de la que podemos hacernos responsables. Hasta cierto punto, todos podemos controlar lo que hacemos con nuestro cuerpo, cómo dirigimos nuestra atención, el nivel de tensión de nuestros músculos o nuestra forma de respirar y de relajarnos. La metodología tiene como objetivo enseñar a ejercer este control de manera eficiente y concentrada, no de una forma teórica, si no a partir de la experiencia del cuerpo y del dolor.

Cuando reaccionamos de manera automática ante cualquier dolor con la intención de evitarlo, atacarlo o distanciarnos de él, percibimos nuestro entorno y a nosotros mismos como a través de un filtro. Cuanto más persistente y sostenido es el dolor, más fija y sistemática es nuestra manera automática de reaccionar ante él, y ésta se expresa tanto en nuestros pensamientos y sentimientos, como en nuestras acciones y en la relación con el mundo que nos rodea. Y cuanto más nos esforzamos en evitar el dolor, más gira nuestro día a día alrededor de ese esfuerzo. Si nos enfadamos o nos frustramos, todo queda teñido del mismo color; las personas cercanas nos irritan, perdemos la paciencia rápidamente cuando algo no es cómo nos gustaría que fuese. Incluso podemos llegar a desistir de algo antes de empezarlo porque estamos convencidos de que no lo conseguiremos. El esfuerzo muscular hace que los movimientos más simples se vuelvan complicados; nos cansamos rápidamente y no somos capaces de descansar ni de recuperarnos, puesto que no nos relajamos profundamente. El resultado de todo ello es que nuestro cuerpo se encuentra en una lucha constante contra sí mismo, atrapado en una forma de pensar inamovible,

siempre con el mismo humor y haciendo el mismo esfuerzo, en un círculo interminable que deja muy poco espacio a la posibilidad de cambiar. Esta situación puede durar varios años, y cuanto más caemos en la trampa del sufrimiento, más razones tenemos para no sentir el dolor.

El Método Grinberg se aproxima al dolor con el objetivo de transformar una situación estática, en la que automática y constantemente dedicamos nuestra atención y nuestra energía en intentar evitarlo, en una situación fluida en la que el cuerpo se puede recuperar y permitir el proceso natural de curación. A menudo, esto por sí solo ya reduce el sufrimiento, y el dolor original desaparece o, como mínimo, disminuye, al mismo tiempo que dejamos de estar absolutamente centrados en atacar ese dolor.

## **Qué podemos esperar de un proceso individual según el Método Grinberg**

### **Aprender a prestar atención y a dejar de hacer esfuerzos automáticos**

Consideramos natural nuestra manera fija, repetitiva y automática de relacionarnos con el dolor y de reaccionar ante él, como si fuera la única opción que tenemos, y la mayoría de veces ni siquiera somos conscientes de todo ello. En las sesiones aprenderás a prestar atención a la experiencia de manera completa: a percibir la zona que es dolorosa y a reconocer y experimentar cómo respondes con el cuerpo a ese dolor. A través de las instrucciones y del tacto del practicante, aprenderás a identificar los esfuerzos y tensiones que creas en esa zona y a su alrededor, las posturas que agravan el dolor, y cómo piensas, sientes, respiras y te mueves cuando reaccionas a la sensación de dolor.

Las orientaciones proporcionadas por el practicante están dirigidas a aumentar tu control sobre tu forma automática de reaccionar, para que, de este modo, puedas dejar de hacerlo. Aprenderás a liberar la respiración de patrones estáticos y repetitivos, a relajar músculos contraídos, a dejar de controlar tu cuerpo mediante instrucciones mentales y a dirigir tu atención hacia el dolor. Aprenderás a controlar tu respuesta automática al dolor desencadenándola y deteniéndola, fijándote en uno o en varios aspectos de la misma a la vez. Poco a poco aumentarás tu control sobre la tensión muscular o sobre otros aspectos más sutiles de tu reacción automática, como tu humor o como las cosas que te dices a ti mismo cuando aparece el dolor. Cuanto más lo practiques, más elementos de la respuesta automática podrás dejar de hacer. Y cuanto mayor sea tu habilidad, más fácil será que no vuelvas a reaccionar así.

### **Dejar que el cuerpo trabaje**

Fundamentalmente, el trabajo del practicante tiene como finalidad ampliar tu atención y crear así las mejores condiciones para que tu cuerpo haga lo que sabe hacer de forma natural. Utilizamos el concepto “dejar que el cuerpo trabaje” para describir el momento en el que, tras detener un esfuerzo continuado, la energía se invierte en el trabajo natural del cuerpo.

El cuerpo, una vez libre de obstáculos, puede dirigir su atención y recursos a lo que es relevante y le molesta, y a sanarse. Cuando esto pasa, el cuerpo experimenta diferentes estados y sensaciones, como temblor, sudor, sacudidas, frío, calor, electricidad, flujo intenso o movimientos incontrolados, a la vez que se llena de fuerza y de vitalidad. Puesto que el dolor está ligado a nuestra supervivencia y a nuestra existencia, lo normal es que, de forma natural, el miedo también forme parte de nuestra experiencia. Así, al dejar que el cuerpo trabaje, permitimos que también fluya la energía del miedo.

### **El trabajo del practicante**

Cada cuerpo es único e individual, y cada uno de nosotros tiene un potencial diferente, historias personales, experiencias dolorosas propias y reacciones particulares al dolor. Aunque dos personas se quejen de dolor de espalda, la experiencia no será la misma para ambas. Por eso, el tacto y la manera de enseñar del practicante se adaptan a la persona con la que trabaja en ese momento. En un proceso individual, la planificación de las sesiones y la estructura de las lecciones se establecen en función de la experiencia del cliente y de lo que éste necesita aprender primero. Los

practicantes no utilizan fórmulas fijas o recetas, ya que no hay dos procesos iguales. Y tampoco ofrecen un diagnóstico ni etiquetan el dolor del cliente.

Al tratar el dolor, el practicante se sirve del tacto y de las instrucciones para señalar una zona y recalcar los esfuerzos que la persona hace como respuesta al dolor. De este modo, enseña al cliente a contraer más y a relajar la zona en tensión, a abandonar la rigidez y a dirigir su atención al hecho de experimentar el dolor en lugar de reaccionar contra él. Cuanta más experiencia tiene el practicante, más directa es la comunicación a través del tacto, puesto que puede acercarse a los lugares adecuados con mayor precisión, adaptándose al cliente de manera que éste pueda aprender plenamente las lecciones que necesita.

### **El papel del cliente**

Como cliente, tu deseo de aprender y de romper hábitos antiguos, tu nivel de implicación, de curiosidad e interés, y tu habilidad para aprender a controlar y a abandonar tus reacciones automáticas, representarán un papel importante en el éxito y la duración de un proceso individual. Por supuesto, antes de empezar, debes hacerte las revisiones necesarias para asegurarte de que no precisas tratamiento médico, pues eres responsable de tu bienestar general y de tu salud. También es importante que prestes atención a cualquier cambio que pueda producirse en tu situación entre una sesión y la siguiente, y que se lo comuniques a tu practicante para que éste pueda evaluar el progreso de la sesiones y adaptar así su trabajo a tu evolución. Si en tu día a día pones en práctica lo aprendido en las sesiones, mejorarás los resultados de tu proceso.

Si el dolor es el motivo por el que empiezas un proceso individual, debería ser lo primero que menciones a tu practicante, para que todo lo que éste haga vaya dirigido hacia ese dolor. Al inicio de la sesión, que tiene una duración de una hora, el practicante dedicará un breve espacio de tiempo a preguntarte sobre la experiencia física de tu dolor y sobre cualquier cambio que se haya podido producir desde vuestro último encuentro. Al finalizar la sesión, recibirás instrucciones de cómo prestar atención a ese dolor y cómo entrenarte hasta que os volváis a ver. La estructura del proceso dependerá de tus circunstancias particulares, es decir, de la intensidad del dolor, de la frecuencia con la que os podáis ver con tu practicante y de otras consideraciones que puedan ser relevantes.

### **Resultados y lecciones vitales**

Los procesos individuales se basan en el acuerdo entre el practicante y el cliente de conseguir un objetivo común. Si el proceso es efectivo, obtendrás muy rápidamente beneficios respecto a la intensidad del dolor, pero también podrás experimentarlos en otros aspectos de tu vida: te sentirás renovado, te costará menos concentrarte, descansarás, mejorarán tus relaciones y sentirás un bienestar general.

Cualquier proceso estructurado alrededor del dolor, no sólo está dirigido a reducir el sufrimiento sino también a transmitir al cliente inestimables enseñanzas que pueden aplicarse en el día a día y que proporcionan una mayor independencia. De este modo, si te haces daño o te pones enfermo podrás utilizar esas enseñanzas sin necesidad de la presencia del practicante, y eso te permitirá lidiar más fácilmente con una experiencia difícil.

## **Preguntas frecuentes**

*¿Para qué tipo de dolor es adecuado un proceso de aprendizaje individual?*

El Método Grinberg se aproxima al dolor a todos los niveles. No diferencia entre distintos tipos o formas de dolor. Considera que la experiencia del dolor forma parte de nuestra habilidad natural para prestar atención a lo que nuestro cuerpo necesita. Por eso, el proceso individual puede ser pertinente tanto para dolores menstruales, lumbalgias o migrañas, como para el dolor provocado por un fracaso, una separación o una pérdida. En cualquiera de estos casos, la atención se centrará en la experiencia del dolor de la persona en cuestión. Sin embargo, esta metodología no se puede practicar con personas con enfermedades graves que amenacen su vida, como un cáncer, o que sufren dolores que requieran hospitalización, una importante administración de analgésicos o atención psiquiátrica.

*¿Debo detener la medicación que tomo cuando inicio un proceso?*

Al contrario. El Método Grinberg no requiere que detengas ningún tratamiento y, de hecho, especifica claramente que sólo tu médico puede tomar decisiones respecto a tu medicación o tratamiento.

*¿Debería retrasar una operación hasta después de haber finalizado un proceso?*

Sólo tú, junto con tu médico, puedes decidir si hay que llevar a cabo una intervención quirúrgica o no. El proceso individual del Método Grinberg no sustituye ningún tratamiento médico. Los practicantes no están cualificados para aconsejarte ni para opinar al respecto.

*¿Existe alguna enfermedad con la que un practicante no pueda trabajar?*

Los practicantes no pueden trabajar con clientes afectados por enfermedades graves que amenazan su vida o que padezcan alguna enfermedad mental. Por eso, antes de empezar un proceso individual, deberás rellenar y firmar un cuestionario en el que se te preguntará sobre cualquier enfermedad o dolencia que estés sufriendo o que hayas sufrido en el pasado. De este modo, el practicante podrá determinar si es posible iniciar un proceso contigo.

*¿Qué pasa si mi afección es genética?*

Si la afección en cuestión no amenaza tu vida, el practicante podrá trabajar contigo sobre cualquier dolor relacionado con ella. Precisamente, llevar a cabo un proceso individual puede permitirte gestionar de un modo más efectivo el dolor que sientes y mejorar tu nivel general de bienestar, aunque no generará cambios en la propia afección.

*¿Debo hacer o dejar de hacer algo antes de una sesión?*

Recomendamos no ingerir grandes cantidades de comida en las dos horas previas a la sesión, para evitar el proceso de digestión durante la misma. También recomendamos no beber alcohol ni tomar drogas antes de la sesión (esto no incluye la medicación), ya que afecta negativamente a la capacidad de prestar atención y aprender.

*¿La edad es importante a la hora de empezar un proceso individual?*

No existen restricciones de edad: cualquier persona puede llevar a cabo un proceso individual para

trabajar con el dolor, siempre y cuando sea capaz de aprender. Es más, puesto que nuestras reacciones al dolor se suelen establecer ya en la infancia, puede resultar muy beneficioso aprender respecto a ello a una edad temprana.

*¿Tengo que creer en algo para que el proceso funcione?*

El Método Grinberg no tiene ningún tipo de connotación ideológica, moral, mística o religiosa. No enseña un modelo de cómo estar sano ni hay ningún principio que deba seguirse. El practicante te enseñará a entrenarte en tu vida diaria, a centrar tu atención y a detener comportamientos automáticos. Tu nivel de satisfacción se basará en los resultados que consigas, no en la creencia de una idea. Un proceso es una asociación entre el practicante y el cliente, de modo que la confianza de éste en aquél es básica para poder establecer las mejores condiciones para el aprendizaje.

*¿Es un masaje?*

No. El practicante no pretende influir en el cuerpo del cliente ni usar el tacto para conseguir efectos terapéuticos. Todas las herramientas del practicante, incluido el tacto, se utilizan para aumentar la habilidad del cliente de prestar atención –de desarrollar la atención corporal– y notar el cuerpo a todos los niveles. El objetivo de una sesión es crear una situación en la que el cuerpo pueda trabajar libremente sin quedar bloqueado por reacciones automáticas al dolor.

*¿Es un tipo de medicina alternativa?*

No. El Método Grinberg no sustituye a ninguna clase de medicina o tratamiento y no es una alternativa a nada. Es una metodología a través de la cual se puede aprender.

*¿Puedo practicar otras técnicas o terapias mientras hago un proceso individual?*

Sí que puedes. Sin embargo, si combinas otras técnicas o terapias con tu proceso, tanto para ti como para tu practicante resultará más difícil saber cuál de ellas es la que está funcionando. Si quieres practicar otras terapias o técnicas, te recomendamos que sean como soporte al proceso que estás llevando a cabo.

*¿Cómo sé si el proceso da resultado?*

Si funciona, enseguida, tras unas pocas sesiones, empezarás a notar cambios relacionados con tu dolor y tu nivel de bienestar. Si no notas ningún cambio tras ocho sesiones, entonces es que el proceso no está dando resultado en tu caso. Lo normal sería que pudieras comprobar si alcanzas el objetivo del proceso en tu día a día. Si no lo tienes claro o no estás seguro de ello, solicita a tu practicante una clase privada con un profesor del Método Grinberg que pueda realizar una valoración externa del proceso.

*¿Qué es lo peor que puede pasar?*

Lo peor que puede pasar es que no dé resultado. En algún caso, puede que pases por un período en el cual tu dolor se intensifique, aunque esto debería ser sólo temporal. Si no es así, y la situación persiste, entonces puede que tu dolencia haya empeorado y deberías consultar a un médico.

*¿Cuánto dura un proceso?*

Un proceso dedicado al dolor finaliza cuando éste ha desaparecido y no regresa, lo cual significará que el cliente ha aprendido a detener su reacción automática al dolor. La cantidad de sesiones

necesarias dependerá de la habilidad del practicante, del nivel de motivación, atención y concentración del cliente, y de la duración y complejidad de la dolencia que éste sufra. De todos modos, un proceso no debe mantenerse si no hay resultados.

*¿Puedo hacer algo para acelerar el proceso?*

Obviamente, un proceso siempre es más efectivo si recibes sesiones de forma regular. Por otro lado, también puedes aprender ejercicios con un entrenador del Método Grinberg, que podrás practicar en casa.

*¿Cuánto cuesta una sesión?*

El precio de una sesión depende de la experiencia del practicante, y ésta se basa en la cantidad de entrenamiento que haya recibido, en sus años de práctica y en su nivel de atención.

*¿Qué otras actividades ofrece el Método Grinberg?*

Existen diferentes talleres, clases y grupos impartidos por profesores y entrenadores autorizados, que pueden ser un buen complemento para alcanzar los objetivos de un proceso individual. En la mayoría de países en los que se practica el Método Grinberg, se imparte también un taller de dos días centrado exclusivamente en aprender a gestionar el dolor. Para obtener más información, puedes dirigirte a la web oficial [www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com), donde encontrarás la lista de actividades que se están llevando a cabo en este momento y los enlaces a las páginas de entrenadores y profesores que puedan interesarte. También puedes preguntar directamente a tu practicante.

## **Ejercicio: prestar atención y detener tu reacción al dolor**

Este ejercicio puede practicarse estando solo. Está pensado para que puedas experimentar los conceptos que el Método Grinberg utiliza para transformar el dolor. Aunque, por supuesto, no es comparable a recibir una sesión y aprender con un practicante, te puede dar una idea de lo que puedes experimentar mediante esta metodología.

### **Paso a paso**

1. Escoge un dolor específico y descríbelo por escrito (dónde lo notas, cuándo, con qué intensidad y qué tipo de dolor es), para que puedas dirigir tu atención hacia él.
2. Siéntate en una silla, cierra los ojos y presta atención por unos minutos a lo que haces en contra del dolor (por ejemplo, tensar la mandíbula, respirar superficialmente, subir los hombros, tensar una zona concreta del cuerpo, intentar no sentir el dolor, etc.). Escríbelo.
3. De nuevo en la silla, cierra los ojos y presta atención a todos esos esfuerzos que haces, y exagéralos un poco. Por ejemplo, si subes los hombros, hazlo un poco más. Si contraes los músculos de la mandíbula, contráelos más. Mantente así durante un minuto y suéltalo todo a la vez. Por ejemplo, suelta los hombros, relaja la mandíbula y respira profundamente. Y, entonces, nota lo que experimentas en tu cuerpo.
4. Nota el cambio que se ha producido en tu cuerpo y presta atención a otros esfuerzos que no notaste la primera vez, como tensar los dedos de los pies, o las piernas y apretar los ojos. Escríbelo.
5. Exagera de nuevo los esfuerzos detectados, tanto los primeros como los segundos. Mantenlos durante un minuto y suelta de nuevo. Respira profundamente, relájate y deja que el cuerpo haga lo que quiera hacer. No intentes controlarlo ni darle instrucciones. Dale libertad completa durante unos minutos.
6. Repite de nuevo las acciones de exagerar y de dejar de hacer esfuerzos. Es posible que cada vez notes más cosas que haces para evitar el dolor y así podrás incluirlas en el ejercicio.

Al realizar este ejercicio, recreas intencionadamente tu reacción al dolor y aprendes a detenerla. Durante el tiempo que estás relajado en la silla, dejas que tu cuerpo trabaje.

Es un ejercicio simple, pero requiere concentración y atención. Si quieres practicarlo, te recomendamos que lo hagas más de una vez, en períodos de entre 15 y 20 minutos como máximo, incluyendo todo el proceso, desde el principio hasta el final.

## **Primeros pasos**

Esperamos que este librito haya logrado su objetivo de ofrecerte información sobre la aproximación del Método Grinberg al tratamiento del dolor y lo que puedes conseguir con un proceso de aprendizaje individual.

En el Método Grinberg enseñamos a las personas a tratar con su dolor, dirigiendo y ampliando su atención para crear las condiciones necesarias que permitan experimentar plenamente el dolor y que, así, para el cuerpo pueda ocuparse de lo que lo originó.

El Método Grinberg pretende cambiar la percepción que las personas tienen del dolor, educando y enseñando sobre él y sobre cómo tratarlo para reducir el sufrimiento que provoca. Ofrece esta posibilidad a través de sesiones individuales, talleres sobre el dolor, así como otras actividades en grupo. Los conceptos que el Método Grinberg enseña se pueden aprender desde temprana edad, como una parte más de la preparación a la vida. Si la persona aprende ya en su infancia sobre el dolor, tendrá más posibilidades de lograr una vida más plena y de lidiar mejor con cualquier tipo de dolor a lo largo de ella.

Existen varios centenares de practicantes del Método Grinberg en Europa, Israel y Norte América; además, entrenadores autorizados ofrecen diferentes actividades en grupo en Austria, Reino Unido, Francia, Alemania, Israel, Italia, España, Suiza y Estados Unidos.

Si quieres más información sobre el Método Grinberg, visita la página oficial [www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com) , donde podrás encontrar los detalles necesarios para ponerte en contacto con profesores y entrenadores, y enlaces a las webs de las asociaciones de practicantes del Método Grinberg de los diferentes países, donde encontrarás la lista de practicantes y las diferentes actividades que se llevan a cabo en ese momento.