



# Infermieristica e cure complementari

*Imparare a stare bene con il Metodo Grinberg®*

31

A cura di Iacchia Valentina\*

In questo articolo vi presento un'ulteriore possibilità di argomenti di approfondimento per il personale sanitario: infermieri, ostetriche, medici. Mi sono approcciata al metodo Grinberg come "utente" e da subito mi ha affascinato per la capacità che ha di attivare le risorse della persona al fine di raggiungere uno stato di benessere maggiore. Tutto ciò richiama la teoria di "auto cura" di Dorothea Orem. Ci racconta del metodo in questione Silvia Dragoni (operatrici del metodo Grinberg) e la collega infermiera Giovanna Fumagalli (operatrice del metodo in formazione).

**Stare bene? È la premessa di una disciplina che vuole occuparsi dell'essere umano.** Reagire in modo automatico e ripetitivo alle piccole o grandi avversità quotidiane può creare in ognuno di noi malessere e disagi che spesso si cronicizzano trasformandosi in veri e propri sinto-

mi fisici.

Per imparare a recuperare benessere possiamo fare riferimento al **Metodo Grinberg®** che attraverso il tocco, l'attenzione e diverse tecniche di movimento insegna alle persone ad **ascoltare il proprio corpo e a migliorare la propria qualità di vita.**

Affinché il trattamento sia efficace è necessaria la partecipazione della **persona, attenta e motivata** dal desiderio di creare un **miglioramento e un apprendimento permanente**, che collabori pienamente con l'operatore.

## LE ROUTINE SBAGLIATE SEGNAANO CORPO E MENTE- UN'ALTERNATIVA

Senza volerlo nel corso della vita impariamo a reagire alle difficoltà, ai dolori e alle paure, alle situazioni quotidiane in maniera **AUTOMATICA e RIPETITIVA.**

Manifestiamo questi automatismi attraverso tutto il nostro modo di essere, di muoverci, di camminare, di stare in piedi, respirare, pensare, agire e sentire emotivamente, secondo schemi che ripetiamo nel tempo e che rinforziamo attraverso la ripetizione.

Le routine alterano l'equilibrio e riducono il **potenziale di base della persona** (le sue qualità e risorse) restringendone la libertà e il piacere

nella vita, imparare a conoscerli ed interromperli ci dà la **possibilità di recuperare forza, energia** e soprattutto la possibilità di vivere senza schemi prestabiliti rendendo la nostra vita intensa e non prevedibile.

**Il Metodo Grinberg®** può anche essere utilizzato per **migliorare lo stato di salute** di coloro che soffrono di **disturbi ricorrenti** (come mal di testa, mal di schiena, dolori alla cervicale, gonfiore alle gambe, stitichezza, stanchezza agli occhi...), per **chi ha subito un trauma e nel periodo pre e post operatorio.** Nervosismo, agitazione, timidezza, imbarazzo in luoghi pubblici, false sicurezze, difficoltà nella gestione dei soldi, solitudine, attacchi di panico, ansia, stress, difficoltà relazionali o di comunicazione... diventano sfide semplici da poter realizzare.

## IMPARARE A GESTIRE IL DOLORE CON IL METODO GRINBERG®

Fermare le reazioni al dolore?

Il dolore, pur non essendo piacevole, **accompagna costantemente l'esperienza umana.** Dolore fisico o emotivo, in noi o diretto verso le persone che ci sono vicine, è una costante comune dell'esistenza umana.

Ognuno di noi ha il suo stile per reagire al dolore (ignorarlo, parlarne continuamente, drammatizzarlo, irrigidirsi...) ma tutti cerchiamo di evitarlo incrementandone in questo modo la sofferenza.

**Il Metodo Grinberg®** approccia il dolore come un'esperienza che avviene all'interno della sfera dell'attenzione, insegna alle persone a ridurre tutto lo sforzo inutile che viene fatto per



respingerlo ed evitarlo per imparare, invece, a sperimentarlo in modo differente. La persona può così recuperare e **permettere il naturale processo di guarigione del corpo** e utilizzare il dolore nel suo significato originario: come **spinta per l'apprendimento, l'evoluzione, l'adattamento, la creatività, l'abilità di trovare nuove soluzioni alle difficoltà ed ai problemi.**

Per maggiori informazioni consultate l'opuscolo "The Grinberg Method® TRASFORMING PAIN".

**L'applicazione del Metodo nel periodo post-operatorio** è stata sperimentata anche all'ospedale Humanitas di Rozzano, nell'hinterland milanese. *Le persone dopo un intervento chirurgico all'addome hanno ricevuto, sia immediatamente dopo l'intervento nella sala recovery, sia nei giorni successivi delle sedute individuali per supportare e sostenere il processo di guarigione del corpo.*

### ALLA RADICE...

Il metodo è stato ideato negli anni '70 da **Avi Grinberg**, terapeuta israeliano che iniziò a studiare e praticare diverse tecniche di lavoro sul corpo prima di creare una propria metodologia di attenzione al corpo e alla persona con un approccio educativo anziché terapeutico (da terapeuta, che aiutava le persone a stare bene, ad **insegnante che guida le persone ad essere responsabili del proprio sviluppo personale, della propria salute e del proprio benessere.**)

Oggi vi sono centinaia di operatori che applicano il metodo in tutta Europa, in Israele e negli Stati Uniti.

Per avere la lista completa degli operatori certificati sul territorio nazionale potete consultare l'associazione italiana degli operatori del Metodo Grinberg che vigila sulla professionalità dei propri iscritti e fornisce un elenco aggiornato. (visitare il sito [www.metodogrinberg\\_AssocItalia.com](http://www.metodogrinberg_AssocItalia.com))

**Disclaimer:** Il Metodo Grinberg è un metodo educativo che insegna attraverso il corpo. Non dichiara di guarire, di essere una medicina alternativa, una forma di massaggio terapeutico, o di essere considerato fra le professioni assistenziali. Il Metodo Grinberg non è destinato a persone che soffrono di condizioni che minacciano la loro vita o di malattie gravi che richiedono attenzioni mediche o psichiatriche e non intende sostituire qualsiasi tipo di trattamento richiesto. Il Metodo non si fonda su basi ideologiche o mistiche e non richiede alcun stile di vita particolare.

**Come si svolge...** *"Difficile riassumere un'esperienza così ricca e piena ..."*

**Dove:** Una sala di lavoro, uno spazio accogliente e neutro, illuminato, riscaldato, un lettino, una sedia, lenzuola pulite, un professionista del metodo Grinberg e una persona attenta e motivata, desiderosa di imparare.

**Primo meeting:** Gli incontri iniziano con un colloquio e un'analisi del piede che riflette qualità e risorse della persona, gli schemi acquisiti, il potenziale attuale e quello di base...

Attraverso **l'osservazione, l'attenzione e l'ascolto** si descrive lo schema, il sintomo, la situazione che la persona desidera modificare. L'operatore evidenzia le abitudini e i comportamenti che la persona ha messo in atto nella sua vita per cercare di affrontare il malessere, il disagio, la situazione, e come li ha resi cronici e automatici nel proprio corpo, quale **percorso la persona deve fare per creare il cambiamento e fermare il malessere.**

**Successivamente:** L'operatore attraverso diversi tocchi sul corpo, invita a portare l'attenzione alle zone interessate e alla respirazione, insegna alla persona a rilassarsi anche nel dolore, ad acquisire una consapevolezza fisica degli schemi che automatici, a recuperare attenzione, a fermare l'automatismo, a permettere il lavoro del corpo. La voce e l'attenzione dell'operatore facilitano la persona nel percorso di attenzione e apprendimento che avviene **attraverso il corpo.**

*È un percorso fatto di attenzione, piacere, recupero di qualità e risorse, di responsabilità intensa come libertà di scegliere e vivere pienamente, di una migliore condizione fisica e di una semplicità nello sperimentare ed essere.*

### TESTIMONIANZA

**Giovanna Fumagalli infermiera e operatrice Il livello Metodo Grinberg**

"Carissimi colleghi colgo con molto piacere l'invito di condividere, a mezzo della nostra rivista, i contenuti salienti di questa recente disciplina, che a parer mio, vale assolutamente la pena di conoscere.

Ho conseguito il Diploma di Infermiera professionale nel 1982. Ho esercitato la professione come infermiera e soprattutto come capo sala in realtà ospedaliere e non, in Italia e all'estero.

Attualmente lavoro in una comunità psichiatrica e frequento il 2° anno della Scuola per Operatori del Metodo Grinberg.



Personalmente lo trovo un metodo rivoluzionario perché restituisce alla persona la dignità e la responsabilità di poter stare bene... se davvero lo vuole.

Il Metodo Grinberg si rivolge a tutte quelle persone che vogliono imparare, che non si accontentano, che desiderano scoprire sempre di più su loro stessi, che amano l'avventura e che vogliono essere protagonisti della loro vita.

Non è una forma di cura, bensì è un metodo di insegnamento, per mezzo del quale, la persona che si rivolge ad un operatore del Metodo, impara a riconoscere e a non ripetere comportamenti, umori, pensieri, posture che lo danneggiano nella vita, guadagnando così vitalità, salute, benessere e libertà.

**FANTASTICO:** imparando a non farci del male, impariamo di conseguenza a star bene!

Scopo del metodo è insegnare ad **ESSERE RESPONSABILI** nelle situazioni in cui siamo coinvolti. Possiamo imparare ad aumentare l'attenzione al corpo e ad identificare il comportamento automatico che si manifesta in queste situazioni - come teniamo il corpo, come creiamo tensioni, come respiriamo, il modo in cui pensiamo, e rispondiamo a livello emotivo è allora che possiamo **SCEGLIERE di fermare l'automatismo.**

**Imparare attraverso il corpo:** In virtù del fatto che tutto ciò che ci succede nella vita è custodito come memoria in ogni nostra singola cellula, in una seduta con il Metodo Grinberg, l'apprendimento

avviene attraverso il corpo. L'operatore insegna, usando il tocco e le istruzioni verbali, inizialmente le lezioni di base come il rilassamento e la respirazione che portano ad una maggior consapevolezza di avere un corpo.

*Già questo risultato è da considerarsi notevole in un mondo dove ci viene sempre più chiesto di essere testa e rivolti alla mente, dimenticandoci la consapevolezza " che il nostro corpo è ciò che noi siamo.* Uno stadio sempre più approfondito e avanzato nel processo di apprendimento, consentirà alla persona di imparare come crea, prima nel fisico e poi anche a livello di pensieri e di emozioni, quei comportamenti automatici e ripetitivi di cui parliamo prima e che non sono solo causa di stati d'animo - come nervosismo, ansietà, tendenza ad arrabbiarsi facilmente, ed altri ancora - ma che nel tempo sono responsabili, nella maggioranza dei casi, anche di sintomi fisici come: mal di testa, stitichezza, mal di schiena, dolori mestruali, pesantezza alle gambe, ecc...

***È un'esperienza che consiglio a tutti di sperimentare***

*Per informazioni:*

*Studio Professionale per Il Metodo Grinberg®*

*www.imparareastarebene.com*

*email: info.imparareastarebene@gmail.com*

*telefono 339 89 43 296*

*sito ufficiale: www.grinbergmethod.com/it/*