



Benessere Donna: fermare le reazioni al dolore, rompere l'immagine di sé per recuperare forza e libertà nell'essere.

A cura di *Valentina Tacchia**

In primavera, e martedì 12 giugno si è svolto un incontro rivolto alle professioniste che con il loro lavoro sostengono, curano, incontrano altre donne e le loro problematiche, fisiche ed emotive.

Lo scopo dell'incontro è stato quello di dedicare uno spazio e un tempo rivolto alle donne che lavorano con altre donne per far conoscere e sperimentare il lavoro di grande sostegno che può essere effettuato tramite il metodo Grimberg.

Sottolineo ulteriormente altri aspetti di questo metodo, già citato lo scorso anno in un articolo, perché sollecitata da alcune colleghe infermiere e non, che l'hanno trovato particolarmente interessante. Le operatrici del Metodo Grimberg che ci hanno accompagnato in questa esperienza sono state **Silvia Dragoni** Operatrice Professionale Diplomata e Annamaria Fedeli operatrice di II livello. **È stata un'esperienza ricca che ci ha permesso di andare a toccare alcune problematiche incontrate dalle donne:** i dolori acuti e cronici del periodo mestruale e premestruale, le emicranie, i dolori al basso schiena e i gonfiori, l'ansia e gli attacchi di panico, la difficoltà nell'affrontare le separazioni e i lutti con la sensazione, spesso, di sentirsi disarmate solo e in difficoltà, la difficoltà nella gestione del tempo spesso provocata dai sensi di colpa nel dire di no, i dolori provocati da endometriosi, le cicatrici da rimarginare, sia fisiche che emotive, ...



Considerato il notevole interesse che questi incontri hanno suscitato ho chiesto a Silvia Dragoni di raccontarci più precisamente cosa significa per Lei l'attività rivolta alle "donne per le donne".

Così Silvia ci racconta: **Le donne hanno la grande capacità di essere a stretto contatto con la terra, con la fisicità**, grazie alle caratteristiche che accumulano il mondo femminile: la possibilità di far crescere un seme all'interno del loro corpo, dandogli lo spazio e il tempo per svilupparsi e poi lasciarlo uscire fuori una volta pronto per la vita. **Posseggono quindi una grande capacità di accogliere, grandi qualità di resistenza, determinazione, forza, passività, la possibilità di ricevere e di donare, un'estrema naturalezza che le pone in contatto con la**

ciclicità naturale (basti pensare al ciclo mestruale...) e quindi con **una fisicità e una passività che è la base del sentire femminile**. Dove per passività non si intende dipendenza, accettazione, sacrificio ma ci si riferisce alla capacità di aspettare, accogliere, ascoltare, sentire...

Molto spesso queste qualità e la capacità di essere in contatto con la naturalezza e la ciclicità della vita vengono perse, a causa dell'educazione ricevuta, della cultura, di una propria incapacità di attingere al proprio "potere" personale. **Questa perdita di consapevolezza, di attenzione, di ascolto del proprio corpo e del proprio sentire femminile ha delle conseguenze poco piacevoli:** *l'originarsi di tensioni, rigidità, perdita di sensazioni, difficoltà nel respirare, debolezze che con il passare del tempo determinano il manifestarsi di sintomi fisici e malesseri.*



Per questo nell'incontro abbiamo voluto sviluppare alcuni di questi temi con l'obiettivo di creare una maggiore armonia ed equilibrio con il nostro sentire, attraverso un'esperienza che fosse anche fisica e non solo pensata, capita, percepita.

3 sono stati i temi principali:

- a) **Come automaticamente reagiamo al dolore** e come attraverso un percorso di attenzione e consapevolezza è possibile ridurre l'impatto del dolore nella nostra vita
- b) Quanto e come **l'immagine che abbiamo di noi stesse e/o che desideriamo dare agli altri diventa una prigione** che limita il nostro essere, la nostra capacità di sentire e la nostra libertà e come fare per sbarazzarcene;
- c) Abbiamo appena avuto il tempo, le ore sono passate troppo veloci, di aprire il tema molto caro alle donne di come **imparare ad ascoltare il proprio corpo per recuperare la propria fisicità e passività e quindi la propria forza femminile.**

Il dolore, nostro o delle persone a noi vicine, è parte integrante della vita, ci accompagna durante tutta la nostra vita. **Imparare a non reagire al dolore è alla base per fare del dolore una fonte di energia e di attenzione anziché di sofferenza.** *Non parliamo di accettazione al dolore come sacrificio o penitenza, ma accettazione, perché, nostro malgrado, fa parte della vita stessa.* È quindi, sia utile che necessario, ridurre tutti gli sforzi che facciamo "inutilmente" per evitarlo. In questo modo possiamo rilassare il nostro corpo nel dolore ed evitare sforzi, tensioni, sintomi fisici correlati e associati al dolore (dolore nelle zone circostanti, cambiamento di postura con conseguenza di una perdita di equilibrio, riduzione della nostra capacità di essere calmi e concentrati...).

Imparare a non reagire al dolore significa quindi ridurre la sofferenza e di recuperare la forza e l'energia investite per cercare di evitare il dolore per metterli a disposizione di una più rapida guarigione.

L'esperienza pratica attraverso un esercizio di attenzione e consapevolezza ha consentito alle partecipanti di scoprire le loro reazioni automatiche al dolore (contrarre le spalle, corrugare la fronte, stringere la mascella...) per imparare ad interromperle. E questo ha portato a risultati diversi nelle partecipanti, per la gran parte si è registrata una riduzione o una scomparsa del dolore stesso. **Su You tube alla voce Grinberg Method Transforming Pain - training by the Grinberg**

Method - vi è la possibilità di fare un esercizio sulla gestione del dolore con il Metodo Grinberg, è **insegna in inglese** ed è un modo semplice per sperimentare un esercizio di attenzione guidato. Potete anche contattarci per ricevere ulteriore materiale informativo.

L'immagine di sé (come noi ci vediamo, cosa non ci piace di noi, come vorremmo essere, come vorremmo apparire ...) **modifica e riduce le nostre qualità e il nostro benessere.** Nell'incontro abbiamo sviluppato un aspetto dell'immagine di noi, legata all'immagine fisica di noi stesse. *Come vogliamo sia il nostro corpo di donna? Cosa ci piace e cosa non ci piace di noi? Vorremmo avere un seno grande o piccolo? il sedere grosso e pieno? Sodo? Ci piacciono le nostre gambe? Oppure sono troppo secche, troppo grasse, troppo muscolose, troppo dritte, troppo storte ...* **passando a rassegna ogni parte del corpo abbiamo potuto verificare quante idee e commenti e pensieri ci sono sul nostro corpo e come questo porta a creare tensioni e rigidità, emozioni che limitano la nostra libertà e il nostro stare bene non solo a livello fisico.** Attraverso l'allenamento insieme abbiamo poi rotto questa gabbia nella quale ci eravamo messe per recuperare piacere, libertà, spazio. Un apprendimento che ci ha permesso di ridere con ironia e di recuperare con gioia la nostra individualità e fisicità, per scoprire quanto male possiamo fare al nostro corpo nel tentare di modelarlo a un'idea anziché di dare spazio alla nostra individualità e alla nostra forza.

Rompere la gabbia creata dall'immagine di noi ci permette di recuperare il nostro corpo, di rilassarlo, di riscoprire gli sforzi inutili che facciamo nel tentativo di essere uguali ad altre donne e di scegliere di prenderci cura del nostro corpo non a partire da un'idea ma da un bisogno di benessere.

Il tempo è passato rapido e veloce con il piacere di condividere un pezzo di strada insieme in un percorso di attenzione e di ascolto per recuperare il sentire femminile:

- **riscoprire e sviluppare le nostre qualità innate,**
- **facilitare il naturale recupero dopo un trauma o un momento difficile,**
- **favorire il riequilibrio fisico alterato dai sintomi fisici e dallo stress.**



Il nostro corpo non è uno "strumento", ma come parte integrante e imprescindibile di noi, pensiamo a qualcuno che grazie alla sua professionalità ci possa insegnare a recuperare il contatto con il



nostro corpo, pensiamo alla possibilità di rientrare in relazione con la nostra natura selvaggia e con la sana tendenza al benessere e al miglioramento...

I professionisti coinvolti sono operatori del Metodo Grinberg®.

Il Metodo Grinberg® è una metodo educativo di insegnamento attraverso il corpo, ha come finalità lo sviluppo personale, il benessere e la prevenzione con lo scopo di migliorare la qualità di vita delle persone. (sito ufficiale: www.grinbergmethod.com/it/). 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.

Esiste la possibilità di effettuare dei Percorsi individuali.

Cioè: **Processo di recupero di una condizione fisica** che è focalizzato su un **sintomo fisico acuto**, sul recupero da un **trauma appena subito**, su una **condizione fisica che richiede un rapido cambiamento**. Il percorso sostiene e accelera il naturale processo di guarigione del corpo. Le sedute durano un'ora e gli strumenti utilizzati sono il tocco, l'attenzione, il movimento, le istruzioni verbali, l'analisi del piede. La persona impara a non reagire in modo automatico al dolore e alla paura e a mantenere nel corpo un stato di rilassamento necessario per un miglioramento rapido.

Alcuni esempi:

- Recupero dopo un taglio cesareo
- dolori premestruali e mestruali
- recupero post-traumatico, cicatrici, aderenze e sintomi correlati
- cistiti
- stanchezza e gonfiore
- una qualsiasi condizione fisica che richieda per l'intensità del dolore o del malessere un miglioramento immediato
- disturbi post parto (incontinenza urinaria per esempio)

E nel contempo effettuare un **Processo di apprendimento** che è focalizzato sul **raggiungimento di obiettivi concreti** scelti dalla persona nel suo percorso di apprendimento e sull'imparare a interrompere tutti gli atteggiamenti e le abitudini fisse dannose (disistima, scarsa fiducia in sé, cattiva circolazione, pesantezza e cattivo flusso della zona del bacino e delle gambe, dipendenza dall'approvazione degli altri, relazione distorta con il cibo, dominare o essere dominate, reagire alla paura e al dolore, sforzi e tensioni nel corpo, self-image, emozioni ricorrenti, ...) che impediscono il raggiungimento di tali obiettivi.

Per favorire il percorso di recupero e di sviluppo ci si muove nel campo della **consapevolezza e dell'ascolto del corpo** per imparare ad interrompere le abitudini automatiche che limitano le **proprie risorse e qualità non solo fisiche**. Si impara ad utilizzare la gelosia, l'invidia, la paura e il dolore nel loro significato originario (**cura, desiderio, attenzione, allarme per i pericoli**) e **non come barriere all'espressione e all'evoluzione umana**.

L'analisi del piede, la descrizione e l'attenzione mettono in evidenza i passi necessari per interrompere le abitudini ricorrenti e dare spazio a qualcosa di nuovo che faciliti il **raggiungimento di mete e desideri** personali sia che essi riguardino:

- le relazioni
- la gestione con il denaro
- l'incapacità di esprimere alcune emozioni sia che riguardino:
 - le condizioni fisiche
 - le abitudini e gli umori ricorrenti

e/o

- la realizzazione di un progetto e di un desiderio personale

Silvia Dragoni

Operatrice Diplomata Metodo Grinberg®

Anna Maria Fedeli

Studio Professionale per il Metodo Grinberg®

via Ferloni 32, 22070 Bulgarograsso (CO)

Tel: 339. 89.43.296 380.69.70.752

e-mail: s.dragoni.segreteria@gmail.com

www.respirabenessere.com

www.grinbergmethod.com



Grazie ancora alle colleghe per lo stimolo che anche questa volta hanno saputo darci.

Valentina

