

Piedi a terra, peso giù

60 SECONDI • VERSIONE LUNGA 3 MINUTI

Il paziente accelera: parla veloce, si agita sulla sedia, il respiro si fa corto e veloce.

PASSI

- 01 Entrambi i piedi a terra, appoggiati per intero.
- 02 Spingere piano i talloni contro il pavimento per 5 secondi, poi rilasciare. Tre volte.
- 03 Notare il peso del corpo sulla sedia: dove si sente più pesante?
- 04 Un'espirazione un po' più lunga dell'inspirazione, senza forzare.

COME PROPORLA

«Possiamo provare una cosa semplice, insieme? Sentiamo dove poggiano i piedi.»

Online: chiedi di allontanarsi un po' dallo schermo, così vedi anche le gambe.

LEGGI • LO RICONOSCI DA

RESPIRO

corto e veloce

SGUARDO

si sposta, cerca la porta

VOCE E POSTURA

veloce, gambe che si muovono

CORPO IN SEDUTA



Quando NON usarla

- Dolore o lesioni a piedi, ginocchia o anche.
- Se il contatto con il corpo aumenta l'agitazione o fa emergere immagini intrusive.
- Se il paziente sembra lontano e spento più che agitato: rileggi i segnali sulla mappa.

Verifica: se peggiora

Il respiro accelera ancora o lo sguardo si chiude? Fermati, occhi aperti sulla stanza, la tua voce lenta. Poi la carta alternativa:

A-07 · Tre suoni, vicino e lontano

FONTE

Ogden P., Fisher J., *Psicoterapia sensomotoria. Interventi per il trauma e l'attaccamento*, Raffaello Cortina 2016: il radicamento (grounding) come risorsa somatica.

LIMITE

Tecnica di uso clinico diffuso; le prove di efficacia sulla singola tecnica sono limitate. È una risorsa per la seduta, non un trattamento.



Cinque cose nella stanza

60 SECONDI • VERSIONE LUNGA 2 MINUTI

Il paziente si spegne: voce bassa, sguardo perso, risposte lente o «non lo so».

PASSI

- 01 Occhi aperti. Lasciare che lo sguardo giri piano per la stanza.
- 02 Nominare ad alta voce cinque cose che si vedono: un colore, un oggetto, una luce.
- 03 Girare lentamente la testa a destra e a sinistra, seguendo con gli occhi.
- 04 Premere i palmi delle mani uno contro l'altro per 5 secondi.

COME PROPORLA

«Possiamo guardarci intorno con calma? Proviamo a nominare cinque cose che ci sono in questa stanza.»

Online: le cinque cose sono nella stanza del paziente; tu ascolti e ripeti ad alta voce quello che nomina.

LEGGI • LO RICONOSCI DA

RESPIRO

superficiale, quasi fermo

SGUARDO

perso, fisso nel vuoto

VOCE E POSTURA

bassa, spalle che cadono

CORPO IN SEDUTA



Quando NON usarla

- Se il paziente è molto agitato: è Attivato, rileggi i segnali sulla mappa.
- Se la stanza o un oggetto richiamano ricordi traumatici.
- Con dolori cervicali: salta il passo 3.

Verifica: se peggiora

Lo sguardo resta fisso o cresce la sonnolenza? Non insistere con lo sguardo: serve un po' di movimento. La carta alternativa:

S-02 · In piedi, un passo

FONTE

Dana D., *Ancorati*, Giovanni Fioriti 2023: pratiche di ancoraggio e di orientamento. Ogden e Fisher, *Psicoterapia sensomotoria*, Raffaello Cortina 2016: l'orientamento.

LIMITE

L'idea di uno stato «dorsale vagale» è discussa in ambito scientifico: «Spento» descrive ciò che osservi, non è una diagnosi fisiologica.



Il punto calmo

60 SECONDI • IDEALE PER CHIUDERE

Il paziente è presente e regolato: è il momento di fissare la risorsa, o di chiudere una seduta intensa.

PASSI

- 01 Notare un punto del corpo che adesso sta «abbastanza bene».
- 02 Appoggiarci una mano, se va bene al paziente.
- 03 Tre respiri normali, senza cambiarli, restando lì con l'attenzione.
- 04 Dare a quella sensazione una parola o un'immagine.

COME PROPORLA

«Prima di chiudere, fermiamoci un momento: c'è un punto del corpo che adesso sta abbastanza bene?»

Online: uguale; chiedi di dire ad alta voce dove appoggia la mano.

LEGGI • LO RICONOSCI DA

RESPIRO

cambia con il discorso

SGUARDO

torna su di te

VOCE E POSTURA

modulata, postura mobile



Quando NON usarla

- Se non trova nessun punto «abbastanza bene»: non insistere, torna alla mappa.
- Se il contatto con il proprio corpo è vissuto come invasivo: fai solo il passo 4, senza mano.
- Come «rilassamento» a inizio seduta: serve a fissare uno stato che c'è già.

Verifica: se peggiora

L'attenzione al corpo fa salire l'agitazione? Occhi sulla stanza, piedi a terra. La carta alternativa:

S-05 · Cinque cose nella stanza

FONTE

Ogden e Fisher, *Psicoterapia sensomotoria*, Raffaello Cortina 2016: le risorse somatiche. Siegel D. J., *La mente relazionale*, Raffaello Cortina: la finestra di tolleranza.

LIMITE

Il lavoro sulle risorse è di uso diffuso, ma non è una tecnica validata da sola: va usato con il tuo giudizio clinico.

