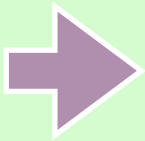


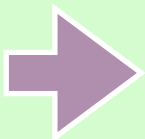


GROUNDING

Che cos'è e come può esserci utile



Il Grounding o “radicamento” nasce all’interno della cornice delle terapie psicocorporee ed è una tecnica che agisce come una modalità di regolazione del nostro sistema nervoso. Si è sviluppata a partire dalla constatazione che le persone risultano tanto più bilanciate ed in contatto con la realtà quanto più sono radicate al terreno e consapevoli di avere “i piedi per terra”.



Applicare le seguenti semplici tecniche di grounding serve a gestire al meglio tutte le sensazioni fisiche dovute al manifestarsi o al perdurare di emozioni di forte intensità (ansia, paura, rabbia, impotenza, vergogna, colpa, ecc.). Tornare “grounded” significa quindi rientrare da uno stato di attivazione emotiva recuperando fisicamente e mentalmente il contatto con il momento presente.

DI SEGUITO ALCUNI ESEMPI DI SENSAZIONI CORPOREE CHE POSSIAMO SENTIRE QUANDO VIVIAMO EMOZIONI AD ALTA INTENSITA':



Mal di testa / testa pesante, leggera o ovattata



Confusione mentale



Vista offuscata



Vertigini o stanchezza



Tremori o formicolii



Sudorazione



Bocca secca



Fiato corto, respiro affannato



Dolore o peso al petto



Battito accelerato



Nausea o farfalle nello stomaco



Inappetenza o desiderio di cibo



Dolori gastrointestinali, diarrea



Gambe molli

QUANDO POSSIAMO UTILIZZARLO?

Puoi applicare questa tecnica in qualsiasi momento della giornata quando:

- ◆ un evento, un pensiero o un ricordo attiva in te un'intensa reazione emotiva;
- ◆ percepisci sensazioni corporee spiacevoli non meglio attribuibili a problematiche organiche, malattie o segnali fisiologici (es. digestione, fame, deprivazione di sonno, assetti ormonali particolari, stanchezza, ecc.);
- ◆ senti di perdere il controllo sul tuo corpo o sulla tua mente;
- ◆ senti di non essere più in contatto con il tuo corpo, parti di esso o ti sembra di essere impossibilitato a muoverti oppure ti senti fuori dal corpo o la realtà ti appare strana e poco familiare (queste sensazioni rientrano nel fenomeno chiamato "dissociazione"). NB: A volte tali sensazioni possono essere molto spaventose da sentire, per questo può essere utile contattare uno specialista per essere coadiuvati nel processo di regolazione emotiva.

LE POSIZIONI CONSIGLIATE:

Puoi svolgere il grounding in qualsiasi posizione che ti permetta di sentire un buon radicamento col terreno e una buona centratura. Scegli tu momento per momento quella giusta per te!

Le 3 posizioni più utilizzate sono:

- ◆ In piedi con le mani appoggiate sui fianchi e i piedi un po' distanziati tra loro (30 cm circa).
- ◆ Seduto su una sedia con la schiena (dritta, ma non rigida) appoggiata allo schienale, le gambe non accavallate, i piedi ben appoggiati al terreno e le mani sulle gambe.
- ◆ Seduto su un tappetino nella posizione classica dello yoga (fiore di loto).

TIPI DI GROUNDING

MENTALE



Da impiegare quando le sensazioni disturbanti sono maggiormente presenti a livello mentale e cognitivo e si percepisce difficoltà a ragionare lucidamente ed a rimanere ben ancorati nel qui ed ora. Esempi di queste sensazioni sono: confusione, spaesamento, disorientamento, ottundimento, testa pesante/leggera, sensazione di ovattamento o di "essere in una bolla".

FISICO



Da impiegare quando le sensazioni disturbanti sono maggiormente presenti a livello corporeo oppure percepiamo una perdita di contatto col nostro corpo o parti di esso. Esempi di queste sensazioni sono: sensazioni fisiche intense nelle varie parti del corpo oppure, al contrario, debolezza improvvisa, intorpidimento, formicolii o perdita di contatto con gambe, piedi, braccia e mani.

IMMAGINATIVO



Utilizza immagini mentali per aiutarci a recuperare una percezione di sicurezza e tranquillità. Può essere impiegato efficacemente per tutte i tipi di sensazioni disturbanti.

PRONTO A COMINCIARE?

ESERCIZI DI GROUNDING

Scegli l'esercizio più giusto per te sulla base della sensazione percepita.
Svolgilo per tutto il tempo che ti serve per sentire che la sensazione è rientrata.
Puoi provarne anche più di uno in sequenza!



- Rispondi alle seguenti domande: "Dove sono?", "Che giorno e che anno è?", "Quanti anni ho?", "Cosa ho mangiato a colazione?"
- Conta all'indietro da 100 in giù
- Ripeti a memoria e ad alta voce uno scioglilingua, una filastrocca o una poesia
- Osserva e descrivi un oggetto nel dettaglio (colore, dimensioni, consistenza, forma, ecc.) come se fosse la prima volta che lo vedi



- Abbracciati
- Mettiti una mano sul cuore e una sulla pancia e ascolta il ritmo del respiro ed il tuo cuore che batte
- Stringi i braccioli della sedia o i pugni, senti il contatto dei piedi sul pavimento oppure, se sei seduto, dei glutei e della schiena contro la sedia
- Massaggia e/o contrai e/o pizzica leggermente la parte del corpo in oggetto
- Fai 20 salti sul posto portando le braccia su e giù
- Assumi una postura ed una espressione facciale che ti faccia sentire forte, in equilibrio e saldo nel terreno
- Utilizza i 5 sensi:
 - * **OLFATTO:** annusa per qualche secondo un profumo forte, ma piacevole (es. oli essenziali)
 - * **UDITO:** fai schioccare le tue dita vicino alle orecchie oppure ascolta una musica piacevole concentrandoti su di essa
 - * **TATTO:** tocca qualcosa di morbido (un peluche, un cuscino) e senti che sensazione ti dà al contatto con le mani oppure stai in contatto con la sensazione che ti dà sui palmi della mano qualcosa di leggermente appuntito (es. spazzola per capelli)
 - * **VISTA:** guarda un oggetto che cattura la tua attenzione
 - * **GUSTO:** assapora un cibo gustoso stando in contatto con la consistenza, il sapore e la temperatura



- Immagina di avere delle radici che dai tuoi piedi si innestano nel terreno e ad ogni respiro scendono più in profondità
- Immagina lo sguardo benevolo di una persona che prova affetto per te e con cui c'è un buon rapporto
- Immagina una situazione passata in cui hai dimostrato di possedere la risorsa che ti serve in quel preciso momento (es. forza, determinazione, indulgenza) o una persona che la possiede
- Immagina di essere nel tuo personale luogo sicuro (reale o immaginario)
- Usa il "Dialogo interno calmante": Ripeti a te stesso delle frasi rassicuranti che senti vere. Ad esempio: "Sono al sicuro, non c'è pericolo", "Io posso difendermi", "Io posso farcela", "È una brutta sensazione, ma passerà", "Io posso tollerarlo"

Ricorda: non vi sono controindicazioni all'eseguire esercizi di grounding, ma in alcuni casi - soprattutto se non si è abituati a stare in contatto con le proprie sensazioni corporee - potresti sentire aumentare il livello di disturbo.

Se questo capita non c'è da spaventarsi: le emozioni e le sensazioni corporee arrivano, hanno un picco, poi pian piano inevitabilmente scendono di intensità.

Semplicemente, quindi, interrompi l'esercizio.