

## ESERCIZIO "CALARE L'ANCORA" (CONSAPEVOLEZZA ESPANSIVA)

### Script per il terapeuta in seduta (N.d.T.)

Fai pausa fra una richiesta e l'altra.

- Riesco a vedere che è appena apparso per te qualcosa di molto doloroso (ad esempio pensiero / sensazione / memoria) e voglio aiutarti ad affrontarlo
- Spingi con forza i piedi sul pavimento
- Siediti in punta di sedia
- Spingere saldamente le mani una contro l'altra
- Oltre a questo pensiero / sensazione / ricordo doloroso, nota il tuo corpo sulla sedia: mani, piedi, schiena, ecc.
- Guardati anche intorno e nota 5 cose che puoi vedere
- *E* nota anche 3 o 4 cose che puoi sentire
- *E* nota anche me e te, che stiamo lavorando insieme
- Quindi qui c'è un pensiero / sentimento / ricordo doloroso
- *E* il tuo corpo sulla sedia
- *E* una stanza intorno a te
- *E* tu ed io lavoriamo insieme

MODIFICARE QUESTO SCRIPT A PIACERE.

Puoi chiedere al cliente di concentrare l'attenzione su qualsiasi cosa ti piaccia: il suo respiro, la vista dalla finestra, ecc.

Fai l'esercizio per tutto il tempo necessario a radicare il cliente.

In casi estremi, questo potrebbe durare anche dieci minuti o più!

NB: devi continuare a riconoscere e verbalizzare la presenza del pensiero / sentimento doloroso (es. "qui c'è un pensiero / sentimento / ricordo doloroso"), altrimenti questo si trasformerà in una tecnica di distrazione piuttosto che in una tecnica di consapevolezza e disponibilità.