

# Indice

- p. 9 Capitolo 1  
*Quale urgenza?!*  
1.1. La terza gamba, 9  
1.2. Una via d'uscita, 11  
1.3. Reazione d'urgenza, 13  
1.4. Caratteristiche dell'urgenza, 15  
1.5. Esperienze pratiche e tecniche, 16
- 19 Capitolo 2  
*Emozioni e consapevolezza*  
2.1. Sequestro emotivo, 19  
2.2. Riconoscere le emozioni, 21  
2.3. Essere presenti, 22  
2.4. Dal corpo esterno al corpo interno, 23
- 27 Capitolo 3  
*Consigli pratici*  
3.1. Promuovere un principio, 27  
3.2. Quale informazione?, 29  
3.3. Non catastrofizzare!, 30  
3.4. Imparare a stare nel momento presente, 31

- 3.5. La pausa di riposo e il sonno, 33
- 3.6. Il potere della tecnica della distrazione, 34
- 3.7. L'importanza del respiro, 36
- 3.8. Movimenti in consapevolezza, 37
- 3.9. Rilassamento in piedi, 38
- 3.10. Cibo in consapevolezza, 40
- 3.11. Non è solo un'arancia!, 42
- 3.12. Una visione nel presente, 43
- 3.13. Importanza della condivisione, 45

p. 49 Epilogo

51 Riferimenti bibliografici

Ho perso una cosa che mi era essenziale e che non lo è già più. Non mi è necessaria, così come se avessi perduto una terza gamba che finora mi impediva di camminare ma che di me faceva uno stabile treppiedi. Quella terza gamba ho perduto. E sono tornata ad essere una persona che non sono mai stata. Sono tornata ad avere quanto non ho mai avuto: null'altro che le due gambe. E so che soltanto con due gambe io posso camminare. Eppure l'inutile assenza di quella terza gamba mi manca e mi spaventa, era proprio quella gamba a fare di me una cosa reperibile a me stessa e senza neppure aver bisogno di cercarmi. Sono disorganizzata perché ho perso ciò di cui non avevo bisogno?

Clarice Lispector  
*La passione secondo G.H.*  
Feltrinelli, Milano 1991



## Capitolo 1

### Quale urgenza?!

#### 1.1. La terza gamba

La sindrome della terza gamba capita, in genere, intorno ai diciotto mesi (ma a volte anche prima): il bambino sta compiendo grandi progressi verso l'autonomia, ma contemporaneamente sembra regredire e vorrebbe stare sempre appiccicato alla mamma, come se, appunto, fosse la sua "terza gamba". Questo passaggio evolutivo cruciale si può ritrovare sotto forma di attaccamento e legame anche negli adulti quando una persona, un oggetto, una situazione diventano irrinunciabili e sono considerati parte del proprio Essere. La società dei consumi spinge al desiderio e all'attrazione verso qualcosa anche quando non è necessario. Si creano così cattive abitudini che ci allontanano dal nostro essere presente, da una condizione naturale, sana, dello stare in contatto con le cose che circondano nella quotidianità. Nella percezione

dell'urgenza rispetto a situazioni critiche o di disagio emotivo, la lucidità scompare e si fatica a trovare una soluzione.

“Così stiamo in piedi” per così dire, ma immobili, quasi paralizzati, senza prendere alcuna decisione. Almeno quella sembra essere l'unica posizione possibile. Si sa perfettamente che così non funziona, ma si resiste con uno sforzo. Si sa che è inefficace perché ogni sforzo per stare in equilibrio risulta precario e fittizio, ma così ci si mantiene nella stessa posizione. Basterebbe riconoscere l'inganno di questo equilibrio apparente che ci costringe a rimanere in una posizione scomoda, ma le vecchie abitudini resistono. Adesso è l'occasione per riconoscere che la fatica è inutile e che possiamo “contare” sull'appoggio semplicemente dei nostri due piedi. Si tratta di spostare l'attenzione sull'essere presenti con la pratica di piccole performance immediate sulla centratura del corpo. Cosa si sta facendo? Un passo per uscire dall'impasse momentanea. Con queste note si intende promuovere l'opportunità di tornare a sperimentare le “due gambe”, quelle proprie. Un numero limitato di proposte, da inserire in un tempo precario, sospeso e incerto, per cogliere un tempo diverso di quello che stiamo vivendo.

## 1.2. Una via d'uscita

Che cosa succede quando ci si sente in gabbia, chiusi nonostante ci si trovi in uno spazio conosciuto e domestico?



Alcuni potrebbero vivere la quarantena come sopruso, ma l'improvvisa imposizione di regole e ristrettezze ambientali modifica qualsiasi territorio, anche il più vicino a noi. Tali imposizioni ci mettono in una condizione di disagio e nell'urgenza di trovare una via d'uscita.

Non si tratta solo di riorganizzare il proprio tempo e il proprio spazio con altri compiti, ma di comprendere il senso di un nuovo equilibrio di fronte a un mondo che si è inaspettatamente trasformato e che ha bisogno di soluzioni immediate.

Ci sono persone che non hanno problemi a chiedere aiuto psicologico, ma ne esistono anche molte altre che non l'hanno mai fatto o hanno timore di farlo; ci sono soggetti che sembrano aver superato il momento critico, ma che a distanza di tempo lamentano malesseri somatici che fungono da segnale di un disagio specificatamente psicologico; altri ancora che, dopo un tempo di resistenza,