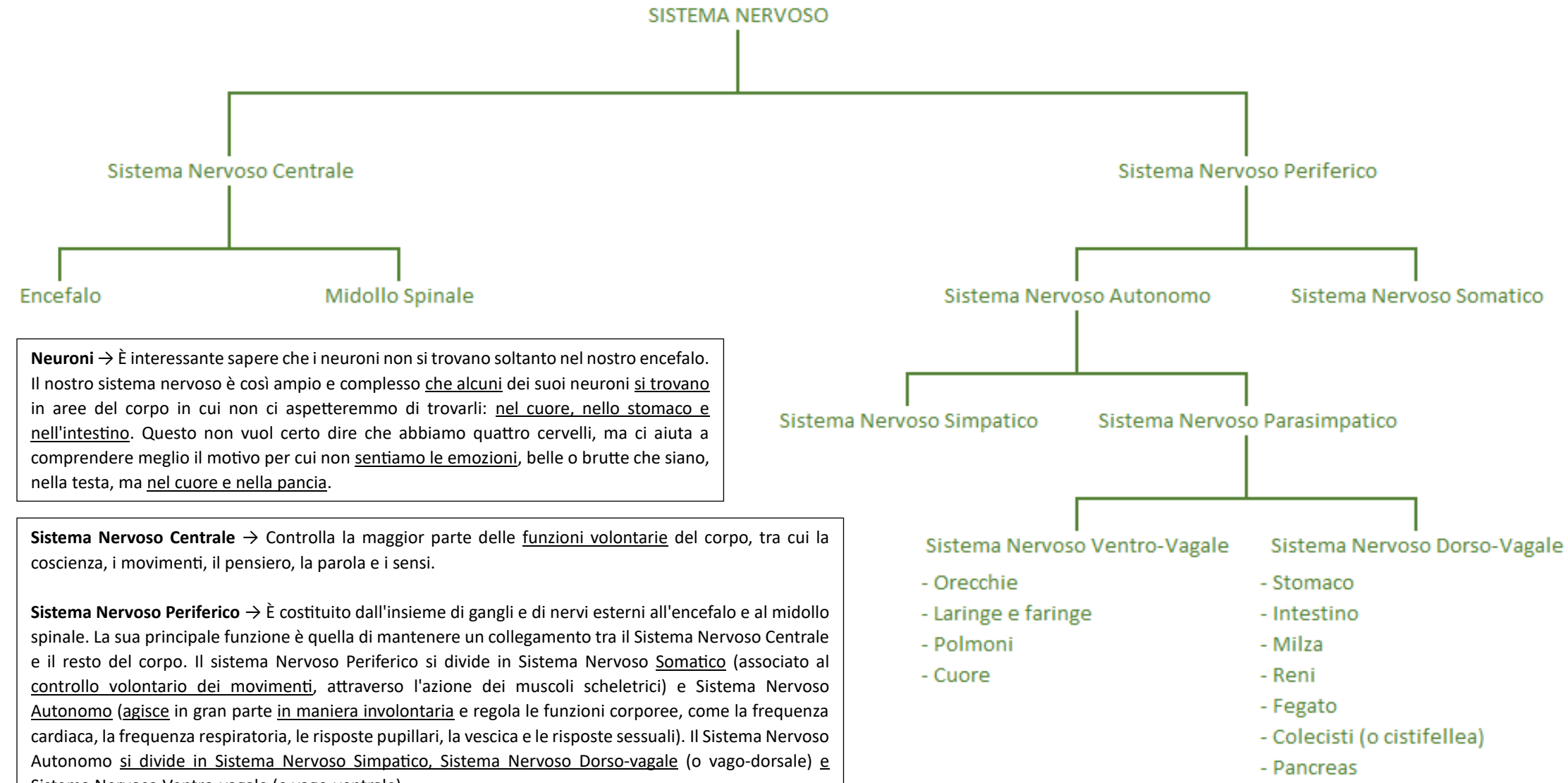
LA TEORIA POLIVAGALE

Per approfondimenti:
Antonella Montano e Valentina Iadeluca, La teoria polivagale in pratica
Deb Dana, Ancoràti[1]

[1] Nota per i professionisti: a chi è interessato professionalmente alla teoria polivagale consigliamo un percorso basato anche su queste altre quattro pubblicazioni di Deb Dana: La teoria polivagale nella terapia; Esercizi polivagali per la sicurezza e la connessione. 50 esercizi centrati sul paziente; La flipchart della teoria polivagale. Comprendere la scienza della sicurezza; Le carte polivagali. Esercizi per la calma e il cambiamento.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

IL SISTEMA NERVOSO



Neuroni → È interessante sapere che i neuroni non si trovano soltanto nel nostro encefalo. Il nostro sistema nervoso è così ampio e complesso che alcuni dei suoi neuroni si trovano in aree del corpo in cui non ci aspetteremmo di trovarli: nel cuore, nello stomaco e nell'intestino. Questo non vuol certo dire che abbiamo quattro cervelli, ma ci aiuta a comprendere meglio il motivo per cui non sentiamo le emozioni, belle o brutte che siano, nella testa, ma nel cuore e nella pancia.

Sistema Nervoso Centrale → Controlla la maggior parte delle funzioni volontarie del corpo, tra cui la coscienza, i movimenti, il pensiero, la parola e i sensi.

Sistema Nervoso Periferico → È costituito dall'insieme di gangli e di nervi esterni all'encefalo e al midollo spinale. La sua principale funzione è quella di mantenere un collegamento tra il Sistema Nervoso Centrale e il resto del corpo. Il sistema Nervoso Periferico si divide in Sistema Nervoso Somatico (associato al controllo volontario dei movimenti, attraverso l'azione dei muscoli scheletrici) e Sistema Nervoso Autonomo (agisce in gran parte in maniera involontaria e regola le funzioni corporee, come la frequenza cardiaca, la frequenza respiratoria, le risposte pupillari, la vescica e le risposte sessuali). Il Sistema Nervoso Autonomo si divide in Sistema Nervoso Simpatico, Sistema Nervoso Dorso-vagale (o vago-dorsale) e Sistema Nervoso Ventro-vagale (o vago-ventrale).

I PRINCÍPI DELLA TEORIA POLIVAGALE

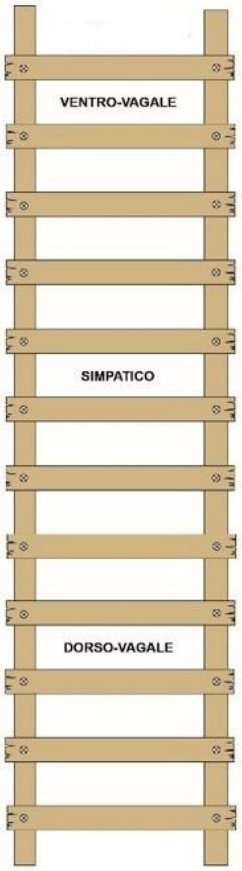
La **teoria polivagale**, elaborata dallo psichiatra Stephen W. Porges, **prende il nome dal nervo vago**, il decimo nervo cranico. Il prefisso "poli" deriva dal greco polys, che significa "molto". Questo prefisso ci ricorda il fatto che il nervo vago si compone di una famiglia di percorsi differenti. Questo nervo infatti vaga, nel senso che segue un lungo e intricato percorso all'interno del corpo umano, iniziando il suo cammino alla base della testa per poi passare attraverso il torace e scendere giù fin nel profondo delle viscere. Il suo viaggio procede in due direzioni. **Dal diaframma in su collega cuore, polmoni, orecchie, faringe e laringe**. In questo tratto prende il nome di **nervo ventro-vagale**. **Dal diaframma in giù**, invece, il nervo vago **connette stomaco, fegato, milza, reni e intestino**. Questa sezione si definisce **dorso-vagale**. La teoria polivagale, quindi, ridisegna la mappa del **sistema nervoso autonomo**, sostituendo la precedente divisione in sistema nervoso simpatico e sistema nervoso parasimpatico con una nuova divisione: **sistema nervoso simpatico**, **sistema nervoso dorso-vagale** e **sistema nervoso ventro-vagale**. **Attraverso questi tre percorsi** (simpatico, dorso-vagale e ventro-vagale) **reagiamo al servizio della sopravvivenza**.

Il nostro **sistema nervoso è** infatti come **un guardiano. Reagisce agli stimoli di pericolo, o** anche **di sicurezza**, rilevati nell'ambiente **mobilitando il nostro corpo a performare l'azione più adeguata in quel** determinato **momento**. Questo accade **ancor prima che la nostra consapevolezza cosciente comprenda** cognitivamente **quello che sta succedendo**. Finché parliamo di catastrofi naturali, rapine, aggressioni, violenze, siamo tutti d'accordo sul fatto che **la risposta fisiologica immediata**, quella **che ci prepara a combattere, fuggire o pietrificarci** (fight, flight, freezing), **ci mette nelle condizioni di fare proprio quel che serve per non soccombere**. Allo stesso tempo, **però, esiste una serie di situazioni in grado di gettarci in una percezione di minaccia alla vita che, ben lungi dall'essere reale, è solo soggettivamente percepita come tale**: prendere una metropolitana affollata, un appuntamento di lavoro importante, sottoporsi ad un esame medico, andare a una festa dove non conosciamo nessuno, sostenere un'interrogazione a scuola e così via. Come mai il nostro sistema nervoso autonomo processa proprio determinati indizi, e non altri, come pericolosi o sicuri? E **perché** tende a sovra-reagire in talune situazioni, sebbene non minacciose, proprio come se lo fossero? **L'insieme delle esperienze che realizziamo** già dai primi anni della nostra vita forgia il nostro sistema nervoso autonomo, e di conseguenza la maniera in cui quest'ultimo interpreta automaticamente alcuni stimoli. Quello che ci raggiunge all'interno del grembo materno, lo sguardo con cui siamo accolti nel momento in cui nasciamo, il tipo di contatto che riceviamo nei primissimi giorni della nostra esistenza, il clima che si respira in casa durante l'infanzia, lo stile educativo delle nostre principali figure di attaccamento, eventuali episodi di maltrattamento, abuso, bullismo, un'adolescenza tormentata: tutto ciò **sedimenta dentro di noi, modellando il nostro sistema nervoso e quindi il tipo di comportamento che esibiamo in presenza di determinati input. Ci spiega le ragioni per cui alcune persone sono abitate da sentimenti prevalenti di allarme o irrequietezza,**

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

altre da un senso di esclusione dal gioco della vita, altre ancora si muovono fra queste due condizioni senza conoscere davvero il sapore della serenità. In qualche modo, la storia di tutto questo inizia da lontano. Attraverso la nostra storia passata si scrive il manuale di istruzioni che il nostro sistema nervoso utilizza per decidere come e quando attivarsi. **Eppure, non è mai troppo tardi** per mettere mano a quello che sembra essere totalmente fuori dal nostro controllo e costruire per noi stessi una dimora più calda e rassicurante. Non è mai troppo tardi **per costruirci una nuova piattaforma biologica da cui vivere una vita migliore**. È difficile, è lungo, è doloroso, a volte è lento in modo frustrante, di tanto in tanto succede di cadere mentre lo facciamo, ma siamo perfettamente in grado di farlo. Non da soli, ovviamente, ma **insieme a persone di cui ci fidiamo**: un buon terapeuta, i nostri familiari, i nostri amici, i gruppi di automiglioramento. Le possibilità oggi sono tantissime. Sfruttiamole. **Ne va della nostra serenità, della nostra felicità**, a volte **della nostra** stessa **vita**.

La teoria polivagale è costruita intorno a **tre principi cardine**:



- La **gerarchia autonomica** → Il sistema nervoso autonomo si è sviluppato nel corso del tempo con le sue tre sezioni che si sono progressivamente aggiunte l'una all'altra. La sezione dorso-vagale è la più antica. Risale a circa 500 milioni di anni fa ed è comune a tutti i vertebrati. Utilizza l'immobilizzazione (freezing) come risposta di difesa estrema, l'ultimo baluardo di fronte a stimoli percepiti come fortemente minacciosi per la propria incolumità. Quando si attiva lo stato autonomico dorso-vagale gli individui tendono a sentirsi intorpiditi, congelati, prosciugati, assenti, collassati, dissociati, spaventati a morte. La dimensione della socialità e della relazione è inaccessibile. Segue il sistema simpatico, che risale a circa 400 milioni di anni fa. Il suo centro direttivo è situato in due file di neuroni, organizzati in gangli, situati lungo la colonna vertebrale. Dai gangli si diramano fibre che innervano le ghiandole e i muscoli degli organi interni. La sua nascita ci mette nella condizione di reagire di fronte ad un eventuale pericolo attraverso la mobilizzazione, con risposte di avvicinamento/attacco (fight) o di allontanamento/fuga (flight). In questo stato le persone si percepiscono agitate, apprensive, ansiose, preoccupate. La dimensione della socialità e della relazione è inaccessibile. Il sistema ventro-vagale compare per ultimo, circa 200 milioni di anni fa. È presente nei mammiferi ma non nei rettili e media risposte di connessione e impegno sociale. La sua attivazione rende possibile la relazione, l'intimità e il gioco a partire da una base autonomica di fiducia e sicurezza. L'attivazione di questi stati segue una specifica sequenza, è governata, cioè, da una precisa organizzazione gerarchica. Quando il sistema percepisce una minaccia, risponde nell'ordine inverso rispetto a come si è evoluto. Dallo stato ventro-vagale la rilevazione soggettiva di un pericolo ci fa spostare verso la mobilitazione simpatica. Da qui, quando il pericolo permane

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/



o noi non ci sentiamo in grado di fronteggiarlo, ci muoviamo verso lo spegnimento/collasso (freezing) dorso-vagale. Il percorso inverso segue la stessa traiettoria, ovviamente al contrario: dall'immobilizzazione dorso-vagale possiamo, infatti, ritornare alla connessione ventro-vagale soltanto passando attraverso la mobilizzazione simpatica. Per essere più chiari, quando ci troviamo nello stato ventro-vagale gli ostacoli comuni della vita di tutti i giorni non ci appaiono poi così gravi. Quando si buca una gomma dell'auto, dimentichiamo il telefono a casa, o facciamo tardi al lavoro, invece di arrabbiarci o di entrare in ansia, siamo in grado di assecondare il fluire degli eventi. Se, però, iniziano a susseguirsi tante piccole difficoltà, oppure accade un singolo incidente interpretato dal nostro sistema nervoso come soverchiante, a quel punto scendiamo più in basso. Non ci sentiamo più al sicuro, non siamo più in grado di mantenere uno sguardo pacato sulla realtà. Reagiamo, allora, attaccando o fuggendo. Se poi continuiamo a sentirci intrappolati in un ciclo infinito di problemi per i quali non ci sembra di avere una via di uscita, allora andiamo più in giù, scivolando nel dorso-vagale con le sue relative sensazioni di spegnimento e disconnessione. Questa organizzazione gerarchica del nostro universo autonomico può essere rappresentata graficamente attraverso l'immagine di una scala. Sui gradini più in alto si situa il ventro-vagale, al centro il sistema simpatico e in basso il dorso-vagale. Va precisato che tra uno stato e l'altro c'è una serie di stadi intermedi, con le loro varie sfumature. Nel corso della nostra giornata migriamo dall'attivazione di un sistema all'altro, il più delle volte, fortunatamente, senza dimorare a lungo nelle estremità angoscianti della mobilitazione simpatica o dello spegnimento dorso-vagale. È quindi molto importante imparare a riconoscere in quale parte della scala ci troviamo momento per momento. Soltanto così possiamo intervenire attivamente per risalirne i gradini quando ce ne sia bisogno. Intervenire in che modo? Facendo quelle cose che ci fanno stare bene e sentire sicuri e non facendo quelle cose che ci fanno stare male e sentire insicuri.

L'immagine della scala è molto utile perché rappresenta un aspetto molto importante della gerarchia autonomica: non si può mai passare dal dorso-vagale direttamente al ventro-vagale, così come dal ventro-vagale al dorso-vagale. Bisogna sempre passare dal sistema simpatico.

Finora abbiamo parlato di tre stati: ventro-vagale, dorso-vagale e simpatico. Esistono però anche tre **stati misti**. Due dei tre stati misti permettono di vivere esperienze di mobilizzazione e immobilizzazione partendo da una base ventro-vagale di connessione e sicurezza. In quanto tali, rieducano il sistema nervoso a dimorare nell'area della regolazione. Riducono progressivamente

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

lo spettro degli stimoli in grado di attivare la neurocezione di pericolo e di indurre risposte di sopravvivenza del tipo attacco/fuga o spegnimento/collasso.

- **Ventro-vagale + simpatico** → Quando l'energia attivante del simpatico incontra la calma rasserenante del ventro-vagale entriamo in modalità play, una specifica condizione autonomica in cui è possibile danzare, suonare, recitare, giocare, fare esercizio fisico. Siamo cioè in un'area di attivazione ottimale. Il nostro freno vagale lavora proficuamente e si rafforza la nostra capacità di spostarci con agilità fra quiete e azione.
- **Ventro-vagale + dorso-vagale** → l'immobilità mette a dura prova il nostro sistema nervoso autonomo. La difficoltà principale consiste nello stare fermi senza spegnersi. Tuttavia, esistono delle circostanze in cui i sistemi ventro-vagale e dorso-vagale possono cooperare per conferire all'esperienza dell'immobilità stessa il sapore della sicurezza: ciò può accadere nel corso di alcune esperienze meditative, mentre si mantengono alcune posizioni yoga, quel momento in cui attraversiamo la soglia tra la veglia e il sonno etc. A ben vedere, anche attimi di intima condivisione con gli amici, con il partner, con i figli, con gli animali, con la natura ci possono vedere fermi, immobili a sperimentare la forza potente della connessione.

Il terzo stato misto (**dorso-vagale + simpatico**) è uno stato di tipo difensivo, in cui dobbiamo augurarci di non trovarci mai, per quanto è complesso e faticoso. Immaginiamo di premere contemporaneamente l'acceleratore e il freno di un'automobile ad alta velocità. L'acceleratore è il simpatico**:** produce adrenalina, aumenta la frequenza cardiaca, prepara i muscoli a scattare; il freno a mano è il dorso-vagale: blocca il movimento, rallenta la risposta visibile ed esegue un'operazione di immobilità o intorpidimento (shutdown). Quando questi due sistemi si attivano insieme in un contesto di minaccia, il corpo si trova fisicamente congelato, ma internamente iper-attivato. Quali sono le manifestazioni principali di questo stato misto?

- Muscoli rigidissimi ed estremamente tesi, battito cardiaco accelerato (o aritmico), respiro superficiale o trattenuto, sensazione di nodo allo stomaco o stretta alla gola.
- Sensazione di essere in trappola, terrore paralizzante, "voglio scappare ma non riesco a muovermi", panico silenzioso.
- Sguardo fisso (staring), impossibilità di parlare o reagire.

- La **neurocezione** → La teoria polivagale chiarisce che possediamo tutti un sistema di sorveglianza, un "senso" che agisce al di sotto del nostro cervello pensante: la neurocezione (il termine neurocezione è stato coniato direttamente da Stephen Porges). Possiamo immaginarla come un set di antenne presenti in ogni cellula del nostro corpo costantemente al lavoro per scandagliare 1) il nostro ambiente interno, cioè le sensazioni fisiche, le emozioni e i pensieri 2) l'ambiente esterno, vale a dire quello che accade al di fuori di noi 3) lo spazio interpersonale, ossia gli altri attorno a noi. Lo scopo di questa incessante attività di monitoraggio è quello di rilevare indizi di sicurezza (i glimmer) o pericolo (i trigger) e quindi di innescare le modificazioni che preparano la fisiologia ad affrontare il potenziale rischio. La neurocezione ci fa entrare in un

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

determinato stato autonomico. Normalmente non siamo consapevoli degli stimoli che producono il passaggio dalla tranquillità ventro-vagale alla mobilitazione simpatica, sino all'immobilizzazione dorso-vagale, ma siamo perfettamente in grado di percepire le risposte corporee che ne conseguono. La risposta fisiologica, cioè, si modifica/attiva molto prima che l'informazione raggiunga il pensiero cosciente. La nostra neurocezione interpreta gli stimoli come minacciosi o meno anche in base alle nostre personali esperienze di vita. Quando il nostro sistema nervoso autonomo ha preso forma in un ambiente poco funzionale, può verificarsi, infatti, il fenomeno dell'incongruenza neurocettiva: non riusciamo a tranquillizzarci in contesti oggettivamente sicuri oppure non siamo in grado di attivare un comportamento di difesa adeguato in situazioni ad alto rischio. In altre parole, le nostre risposte autonomiche abituali tendono ad essere sovra o sottodimensionate, tenendoci intrappolati nel perimetro angusto di una realtà costruita per noi/da noi molti anni addietro.

Nel paragrafo precedente abbiamo introdotto i concetti di **trigger** e **glimmer**. Sono concetti fondamentali, quindi ora ne parleremo in dettaglio.
Il termine **trigger** (in italiano spesso tradotto come "**innesco**" o "**attivatore**") è uno stimolo esterno (un suono, un odore, una parola, un luogo…) o interno (un pensiero, una sensazione fisica…) che **riattiva istantaneamente il ricordo di un trauma passato o di un'esperienza fortemente negativa**. Quando incontriamo un trigger, il nostro cervello rettiliano e l'amigdala (il centro della paura) si attivano prima ancora che la nostra parte razionale (la corteccia prefrontale) possa elaborare l'informazione. **Il corpo entra immediatamente in modalità di attacco, fuga o congelamento** (fight, flight, or freeze), come se il pericolo passato stesse accadendo proprio in quel momento. Qualche esempio pratico: il rumore di un petardo che fa rivivere a un veterano di guerra il panico del combattimento; un profumo specifico che evoca l'ansia legata a una relazione abusiva passata; una critica sul lavoro che innesca un profondo senso di inadeguatezza legato a dinamiche familiari infantili.
Il concetto di **glimmer** (letteralmente "**bagliore**" o "**luccichio**") **è** relativamente più recente ed è **stato introdotto** dalla psicologa Deb Dana **all'interno della Teoria Polivagale** ed è l'esatto opposto del concetto di trigger. Un glimmer è un micro-momento, uno stimolo spesso minuscolo, che **segnala al nostro sistema nervoso che siamo al sicuro, protetti e connessi**. Non si tratta di una felicità intensa o di un'euforia, ma di una sensazione sottile di pace, rilassamento e benessere. Mentre **il trigger attiva il sistema nervoso simpatico** (stress/allerta), **il glimmer attiva il ramo ventro-vagale**, che è responsabile della calma e della connessione sociale. I glimmer aiutano a regolare il sistema nervoso, riportandolo in uno stato di equilibrio ed omeostasi. Qualche esempio pratico: notare i riflessi della luce del sole tra le foglie di un albero; il calore di una tazza di tè tra le mani in una giornata fredda; lo sguardo d'intesa o il sorriso caloroso di uno sconosciuto per strada; accarezzare il proprio animale domestico e sentirlo fare le fusa.
La psicologia moderna (specialmente la terapia focalizzata sul trauma) spiega che **non possiamo eliminare completamente i trigger dalla nostra vita**. Tuttavia, **imparare a riconoscere e**

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

"collezionare" i glimmer agisce come un contrappeso emotivo. Aiuta il sistema nervoso a capire che, nonostante le minacce passate, nel momento presente esistono anche spazi di assoluta sicurezza. Se impariamo a portare la nostra attenzione su questi attimi di gioia che comunque irrompono nella nostra giornata, se ci alleniamo ad assaporarli, possono diventare tanto significativi da farci risalire la scala autonomica. E **un insieme di glimmer può diventare un glow, un bagliore così intenso da illuminare la nostra giornata e cambiarne il colore**.

La **neurocezione è un senso**? Non esattamente. Per questo poco sopra l'abbiamo indicata fra virgolette. Tutti conoscono i cinque sensi "classici" (vista, udito, tatto, olfatto e gusto), ma pochi sanno che abbiamo altri tre sensi: due legati al movimento (propriocezione e sistema vestibolare o equilibrio) e uno, l'interocezione, legato alla percezione dei bisogni e delle condizioni interne del corpo, alla percezione dei segnali emotivi e alla percezione delle caratteristiche ambientali. La neurocezione non è un senso autonomo nel significato anatomico classico, perché non ha recettori unici o una corteccia dedicata. Piuttosto, è una funzione organizzativa del sistema nervoso che utilizza tutti gli altri sensi (inclusa l'interocezione) per scansionare il mondo. Possiamo immaginarla come un software di sicurezza costantemente attivo in background che:

1. Prende i dati degli otto sensi.
2. Li processa a livello sottocorticale (principalmente nell'amigdala e nelle strutture del tronco encefalico), bypassando le aree logiche del cervello.
3. Esegue un'azione riflessa immediata.

Se i sensi tradizionali raccolgono i dati grezzi, la neurocezione dà a questi dati un significato biologico istantaneo: "è sicuro" oppure "è una minaccia".

- La **co-regolazione** → Il terzo principio a fondamento della teoria polivagale stabilisce che siamo wired to connect, siamo cioè neurologicamente cablati per la relazione, per vivere esperienze di connessione da una base di serenità e sicurezza, per co-regolarci attraverso gli altri. Questo bisogno innato ci accompagna dall'inizio della vita senza abbandonarci mai. Veniamo al mondo totalmente dipendenti da chi si prende cura di noi, incapaci di provvedere a noi stessi. Ci rivolgiamo agli adulti intorno a noi per soddisfare le nostre necessità, che non sono soltanto fisiche, ma anche emotive e psicologiche. Abbiamo bisogno di rassicurazione, amore e contatto così come dell'aria che respiriamo, così come del latte con cui ci nutriamo, per poter crescere e diventare persone capaci di prendersi cura autonomamente di se stesse. Se il nostro sviluppo avrà seguito una traiettoria sufficientemente buona, da adulti ci muoveremo armoniosamente tra momenti di connessione a noi stessi, con le persone che danno senso e significato al nostro esistere e con la realtà attorno a noi. L'esigenza di co-regolarci attraverso gli altri permane per tutto il corso della vita. È una componente essenziale del nostro benessere, ma in taluni casi è anche un problema da superare. L'imperativo biologico della connessione, infatti, cammina accanto all'altro nostro bisogno primario: la sicurezza. Soltanto quando ci sentiamo al sicuro possiamo aprirci, possiamo affidarci, possiamo amare. Soltanto allora possiamo lasciare che i

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

nostri sistemi mente/corpo si sincronizzino in un sottile gioco che coinvolge lo sguardo, la voce, il ritmo cardiaco, il respiro e tutta la nostra affettività. Ma quando, invece, il seme della connessione cade in un terreno in cui la nostra neurocezione rileva di non potersi affidare, il sistema nervoso autonomo si sposta in modalità difensiva. Siamo allora spinti a proteggerci e lo facciamo attaccando, fuggendo, schermandoci o spegnendoci. La nostra società è costruita sui miti dell'autoregolazione e dell'indipendenza, che alimenta con ogni tipo di messaggio. In realtà la co-regolazione è a fondamento della nostra stessa natura umana. Abbiamo sempre bisogno di legami sani con le altre persone.

La **teoria polivagale** è una teoria molto complessa e non è soltanto gerarchia autonomica, neurocezione e co-regolazione. Qui di seguito presentiamo **altri aspetti** molto **importanti** di questa teoria.

Il **Sistema di Ingaggio Sociale** è un altro costrutto fondamentale della teoria polivagale. È composto dalla rete di percorsi nervosi che si determina dall'incontro fra il nervo vago ventrale con il nervo trigemino (V nervo cranico), il nervo facciale (VII nervo cranico), il nervo glossofaringeo (IX nervo cranico) e il nervo accessorio (XI nervo cranico). Attraverso la nascita del sistema di ingaggio sociale la specie umana si è dotata di una vera e propria connessione organica tra cuore e volto. Il costrutto del sistema di ingaggio sociale è strettamente connesso al principio della co-regolazione. La sua attività si traduce in quell'insieme di segnali corporei attraverso cui un sistema nervoso invia all'altro messaggi di apertura o chiusura alla relazione: i movimenti del capo, le espressioni del viso, lo sguardo, la voce e l'udito. Quando due individui si incontrano, ben prima che la consapevolezza cosciente sia raggiunta dal pensiero "questa persona mi piace/non mi piace", il sistema di ingaggio sociale ha già rilevato una serie di indizi. Sono questi i segnali che producono la percezione di essere benvenuti o meno, di potersi fidare o meno. Ed è da questo processo, quindi, che la nostra fisiologia si prepara alla co-regolazione attraverso l'altro oppure, alternativamente, alle risposte di mobilizzazione o immobilizzazione autonomica nel contesto della relazione.

Con il concetto di **freno vagale**, invece, si fa riferimento all'azione di regolazione che una sezione del nervo vago esercita sulla frequenza cardiaca, mantenendola costante intorno ai 70 battiti al minuto circa. Si tratta, nello specifico, di quella diramazione del vago-ventrale che, connettendosi al nodo seno-atriale, cioè il nostro pacemaker naturale, controlla momento per momento la quantità di energia in arrivo dal sistema simpatico al cuore. Una buona metafora rappresentativa del suo funzionamento è quella del freno di una bicicletta: quando si allenta il freno vagale l'energia in arrivo aumenta e di conseguenza il battito del cuore accelera; quando si aziona il freno vagale l'energia diminuisce e il battito del cuore rallenta. In sintesi: 1) l'azione del freno vagale decrementa o incrementa rapidamente la frequenza cardiaca 2) con la sua funzione di regolazione, consente di permanere in una condizione di equilibrio ottimale, senza che si inneschi la risposta simpatica e si entri quindi in modalità attacco/fuga fino a giungere poi allo spegnimento/collasso. Il freno vagale ci

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

consente quindi di muoverci con flessibilità da stati di difesa e mobilizzazione a stati di regolazione. In questo senso, il concetto di freno vagale può essere collegato a quello di resilienza, ovverosia alla capacità di ritornare in una condizione di equilibrio dopo aver sperimentato un'esperienza negativa. È quell'àncora che permette di risalire nel porto tranquillo dell'energia ventro-vagale, dopo essere stati strattonati nelle acque tormentate dell'attivazione simpatica, sino a precipitare nel freddo immobilismo dello stato dorso-vagale.
Un modo semplice e immediato di intervenire sul freno vagale è attraverso la respirazione. Quando inspiriamo il freno vagale si allenta, quando espiriamo il freno vagale si serra. Se ci troviamo in uno stato d'animo negativo, un buono modo per portarci in uno stato d'animo positivo è compiere una sequenza di inspirazioni e di espirazioni lente e profonde, avendo cura di fare delle espirazioni più lunghe rispetto alle inspirazioni. Possiamo ad esempio inspirare per tre o quattro secondi ed espirare per cinque o sei secondi. Più le espirazioni saranno lunghe rispetto alle inspirazioni, maggiore sarà l'effetto di questo semplice esercizio. Ci sono anche molti altri esercizi respiratori in grado di aiutarci. E lo stesso vale per gli esercizi basati sul suono e sul movimento. La cosa migliore è sperimentare attivamente tutti questi esercizi per capire quali sono i più adatti a noi (v. sessioni 6, 7 e 8 del libro *La Teoria Polivagale in pratica* di Montano e Iadeluca).

Un altro aspetto molto importante della teoria è l'**impatto autonomico del trauma**. La galassia del trauma può essere divisa in due categorie. Esistono traumi psicologici, che sono il risultato di singoli episodi ben riconoscibili e che si caratterizzano per l'esperienza di un senso di minaccia alla vita: terremoti, incidenti d'auto, rapine, stupri, omicidi… Esistono, poi, traumi che avvengono durante l'età dello sviluppo, proprio nei luoghi e per mano delle persone con cui dovremmo sentirci più al sicuro. Si tratta di azioni (violenze verbali o fisiche, abusi, etc) o mancanze (scarsa attenzione, abbandono, discontinuità nella cura, etc) protratte nel tempo e in grado di compromettere la nostra integrità fisica ed emotiva. Queste azioni o mancanze possono essere di per sé di basso impatto (per esempio, commenti continui sul nostro aspetto fisico o sul nostro modo di socializzare, sul nostro modo di vestire, sui libri che preferiamo leggere), ma il fatto che vengano portate avanti per mesi o anni è in grado di trasformarle in traumi severi. È come riempire un vaso con una goccia d'acqua alla volta: alla fine il vaso sarà comunque pieno e ogni ulteriore goccia d'acqua provocherà l'uscita dal vaso di tutta l'acqua contenuta. Abbiamo visto come i bambini siano dipendenti dagli adulti che li co-regolano. Abbiamo sottolineato, inoltre, come la sicurezza e la connessione siano due imperativi biologici. Crescere all'interno di ambienti disfunzionali, dunque, dove le relazioni con gli adulti di riferimento sono intermittenti e/o pericolose, ha conseguenze ad alto impatto sul sistema nervoso autonomo. Da una parte, le persone non possono apprendere la capacità di co-regolarsi. Dall'altra, sono completamente dipendenti da se stesse per l'autoregolazione. E qualunque tentativo di calmarsi e farsi compagnia, comunque, avviene in un ambiente di profonda angoscia. Le risposte autonomiche abituali, di conseguenza, tendono a cristallizzarsi nella direzione della protezione, a discapito della connessione. La capacità di regolazione del loro freno vagale è compromessa. Alcuni individui, pertanto, finiscono per vivere in una condizione basale di attivazione del sistema nervoso

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

simpatico. Altri, invece, dimorano prevalentemente in uno stato di fondo di immobilizzazione dorso-vagale. Per entrambi, l'energia ventro-vagale è praticamente sconosciuta. Vivere la vita bloccati nello stesso perimetro delle risposte di sopravvivenza è fonte di grande sofferenza. Ma nel momento in cui le persone iniziano a riconoscere i propri momenti di disregolazione e imparano a muoversi con maggiore flessibilità nel proprio territorio autonomico, è possibile allora utilizzare tutte le risorse di cui si dispone per iniziare a familiarizzare con l'energia calda e rassicurante del ventro-vagale.

Vi sarà chiaro a questo punto che la maniera in cui ci sentiamo, il modo in cui il nostro corpo reagisce in certe situazioni, le emozioni che proviamo e i pensieri che facciamo dipendono da come il nostro sistema nervoso risponde di fronte a determinati stimoli. Avrete inoltre capito che il nostro Sistema Nervoso Autonomo si mobilita con la sola funzione di proteggerci.
Ma se questo è vero, come mai alcuni di noi trascorrono la maggior parte del tempo in un costante stato di allarme, faticando persino a comprendere il significato della parola serenità? Perché altri si sentono per lo più spenti, distaccati, esclusi dal flusso della vita, che vedono scorrere davanti a sé come da dietro un vetro? Tutti noi nasciamo con un sistema nervoso estremamente plastico. Quello che ci raggiunge quando siamo nel ventre della nostra mamma, quello che succede nel momento in cui veniamo al mondo, il modo in cui i nostri genitori si prendono cura di noi, ci parlano, ci guardano, ci rassicurano, il tipo di atmosfera che respiriamo in casa: tutto questo ha il potere di modellare il nostro Sistema Nervoso Autonomo.
È come la mano del ceramista che dà forma al vaso. Da questo dipende la maniera in cui tenderemo a rispondere ai tanti stimoli che ci raggiungono ogni giorno. Attraverso la nostra storia passata si scrive il manuale di istruzioni che il nostro sistema nervoso utilizza per decidere come e quando attivarsi. Se cresciamo in ambienti rigidi, minacciosi, violenti, insicuri, trascuranti, imprevedibili, finiremo con il sentirci costitutivamente in pericolo, anche là dove potremmo sentirci al sicuro. O, al contrario, non saremo capaci di mobilitare la giusta dose di energia per difenderci, anche là dove sarebbe opportuno o necessario farlo.
Bisogna comprendere come mai il nostro sistema nervoso risponde in un determinato modo di fronte a certi input e, piano piano, un passo alla volta, costruire una nuova piattaforma biologica da cui vivere una vita diversa.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

LA TEORIA POLIVAGALE IN PRATICA: LE RISORSE PERSONALI

La **teoria polivagale** è uno **strumento di miglioramento personale straordinario, ma richiede impegno** per essere messa in atto. Dobbiamo **scoprire e utilizzare le nostre risorse personali per farla funzionare** per noi.

Esplorare le ragioni per cui finiamo in un determinato stato autonomico, costruire ponti di consapevolezza con il nostro passato è molto importante. È un ottimo modo per cominciare a narrare una nuova storia su di noi, per attutire il suono stridente di quella voce autocritica con cui così spesso ci rivolgiamo a noi stessi. Alla domanda "perché reagisco così?" possiamo sostituire la domanda "chi sono io e qual è la mia storia?". Al giudizio possiamo sostituire la comprensione e la compassione. Le nostre risposte autonomiche non accadono e basta. Esse non dipendono tanto da noi, quanto da quello che ci è successo, spesso ben prima che imparassimo a pronunciare il nostro nome.

Tutti quanti noi **possediamo** nella nostra vita **un kit di risorse**. Le utilizziamo perché ci fanno bene, spesso senza essere consapevoli del fatto che **attraverso di esse stiamo regolando il nostro sistema nervoso autonomo**.
Ci sono cose che facciamo da soli. Quando ci sentiamo particolarmente nervosi o spenti, qualcuno di noi ama fare una passeggiata nel verde, qualcun altro ascolta musica, qualcun altro ancora fa attività sportiva, pratica yoga o medita. Le possibilità sono infinite.
Ci sono poi **cose che facciamo con gli altri**. Ricordiamoci che siamo nati per la relazione e che gli altri sono i nostri principali co-regolatori. In un rapporto, una mente modifica l'altra, un corpo influenza l'altro. I legami sono per il nostro sistema nervoso quello che l'aria fresca e pulita è per i nostri polmoni: ossigeno. Ma **quando cresciamo in ambienti disfunzionali il nostro sistema nervoso** autonomo si allontana dalla connessione e **si trincera dietro modalità difensive**. Succede così che il nostro ventaglio di relazioni positive cui possiamo fare riferimento per regolarci si riduce fortemente.
Cosa fare in questi casi **per riappropriarci della capacità di stare con le altre persone da una base autonomica di serenità e fiducia**? L'idea è di **compiere piccolissimi passi verso la relazione**, passi che non siano percepiti come troppo rischiosi o audaci dal nostro sistema nervoso. Ognuno di noi deve trovare quell'area in cui sia possibile stare a contatto con gli altri, senza entrare in modalità autonomica protettiva.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/