



GIOVANNI FIORITI EDITORE

Giovanni Fioriti Editore s.r.l.  
via Archimede 179, 00197 Roma  
tel. 068072063 - fax 0686703720.  
E-Mail [info@fioriti.it](mailto:info@fioriti.it) – [www.fioriti.it](http://www.fioriti.it)  
[www.clinicalneuropsychiatry.org](http://www.clinicalneuropsychiatry.org)

# La teoria polivagale nella terapia

Prendere parte al ritmo della regolazione

Di Deb Dana

## Presentazione

Questo libro è stato concepito per aiutarvi a portare la Terapia Polivagale all'interno della vostra pratica terapeutica. Fornisce un approccio approfondito all'intervento, attraverso la presentazione dei diversi modi di comprendere le risposte autonome e modellare un sistema nervoso autonomo al servizio della sicurezza.

Grazie a questo libro, imparerete la Teoria Polivagale e utilizzerete esercizi teorici e sperimentali per applicare tale conoscenza alla pratica.

La sezione I, "Familiarizzare con il sistema nervoso", introduce la scienza della connessione e crea una dimestichezza di base con il linguaggio della Teoria Polivagale. Questi capitoli hanno lo scopo di presentare gli elementi fondamentali della Teoria Polivagale attraverso la costruzione di fondamenta solide di conoscenza e preparando il terreno per il lavoro con le applicazioni cliniche presentate nella restante parte del libro.

La sezione II, "Tracciare una mappa del sistema nervoso", si concentra sull'apprendimento del riconoscimento dei pattern del sistema di risposta polivagale. Gli esercizi presentati in questi capitoli hanno lo scopo di creare la capacità di identificare in modo prevedibile una collocazione individuale all'interno della gerarchia autonoma.

La sezione III, "Navigare all'interno del sistema nervoso", si basa sulle nuove competenze acquisite nell'identificazione di stati autonomi e integra i passi successivi del processo: imparare a monitorare i pattern di risposta, riconoscere i trigger e identificare le risorse di regolazione.

La sezione IV, "Modellare il sistema nervoso", esplora l'utilizzo di percorsi passivi e attivi per giungere al tono del sistema nervoso autonomo e rimodellarlo allo scopo di incrementare la flessibilità di risposta. Questi capitoli offrono diversi modi di sfruttare le capacità di regolazione del sistema ventro-vagale attraverso interventi ed esercizi sul momento che iniziano a guidare il sistema verso la ricerca di una sicurezza nell'ambito della connessione.

## INDICE



PREFAZIONE	
di Stephen W. Porges	XIII
RINGRAZIAMENTI	XVII
INTRODUZIONE	1
SEZIONE I	
<b>FAMILIARIZZARE CON IL SISTEMA NERVOSO</b>	<b>3</b>
Capitolo 1	
Sicurezza, pericolo e minaccia alla vita: pattern di risposta adattivi	13
Capitolo 2	
Vigilanza autonoma: la neurocezione	27
Capitolo 3	
Nati per entrare in connessione	34
Sezione I Riassunto	38
SEZIONE II	
<b>TRACCIARE UNA MAPPA DEL SISTEMA NERVOSO</b>	<b>41</b>
Capitolo 4	
La mappa del profilo personale	45
Capitolo 5	
La mappa delle luci e delle ombre	51
Capitolo 6	
La mappa della regolazione delle risorse	56
Sezione II Riassunto	61
SEZIONE III	
<b>NAVIGARE NEL SISTEMA NERVOSO</b>	<b>63</b>
Capitolo 7	
Connessione compassionevole	65
Capitolo 8	
Sicuro, consapevole e capace di attenzione	79
Capitolo 9	
Creare un ambiente sicuro	88

Sezione III Riassunto	95
<b>SEZIONE IV</b>	
<b>MODELLARE IL SISTEMA NERVOSO</b>	97
Capitolo 10	
Il sistema nervoso autonomo come sistema relazionale	99
Capitolo 11	
Tonificare il sistema attraverso il respiro e il suono	108
Capitolo 12	
Regolazione attraverso il corpo	122
Capitolo 13	
Regolazione vagale con il cervello in mente	132
Capitolo 14	
Stati interconnessi	143
Sezione IV Riassunto	153
CONCLUSIONE	155
APPENDICE: MEDITAZIONI AUTONOMICHE	165
SCHEDE DEGLI ESERCIZI	173
BIBLIOGRAFIA	199
INDICE ANALITICO	207

## PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

La Teoria Polivagale di Stephen Porges ha rivoluzionato il nostro criterio di osservazione delle reazioni fisiologiche di sopravvivenza a fronte di situazioni percepite come pericolose. In ambito applicativo la teoria ha fornito, a chi lavora nel campo della traumatologia e della psicosomatica, un fondamentale modello di comprensione su ciò che accade, dal punto di vista neuroautonomico, quando un individuo sperimenta un trauma persistente all'interno delle proprie relazioni di attaccamento. Negli anni recenti, la Teoria Polivagale ha contribuito a costruire un solido ponte tra la ricerca e la clinica, rendendoci più consapevoli nel setting della relazione mente-corpo e valorizzando ancora di più le scoperte nell'ambito delle neuroscienze dello sviluppo emotivo, della psicobiologia dell'attaccamento sicuro/insicuro e dei correlati biologici del trauma complesso, dando nuova enfasi alle prospettive di intervento nella salute mentale.

Ne *La Teoria Polivagale nella Terapia*, Deb Dana operazionalizza il modello di Porges nell'ambito del contesto psicoterapeutico e lo rende accessibile dal punto di vista applicativo in una pratica clinica integrata. Permette,

quindi, alla Teoria Polivagale di “prendere vita”, come dice Porges, e di porsi ai clinici per favorire una migliore *sintonizzazione terapeutica*, in una prospettiva *psico-somatica* che comprende i processi impliciti e quelli cognitivi nel quadro mentalizzante della esperienza corporea. Questa nuova prospettiva terapeutica permette quindi di intervenire non solo sulle memorie traumatiche del paziente e sui conflitti che ne sono derivati e che vengono riattualizzati anche nella relazione terapeutica, ma, fondamentale, ha lo scopo di rendere consapevole il paziente di come gli *stati di tensione o di freezing* (le difese di mobilitazione e di immobilizzazione) derivanti dall'attivazione di memorie traumatiche non mentalizzate e dalla disregolazione autonoma dell'*arousal fisiologico*, abbiano effetti di profonda insicurezza nelle rappresentazioni di sé e degli altri e intervengano nel corpo. Le emozioni negative che non hanno avuto la possibilità di poter essere contenute, elaborate e trasformate nel sistema di attaccamento primario né nell'ambito delle relazioni interpersonali successive, e che pertanto sono divenute croniche e persistenti, ovvero disregolate, mantengono il Sistema Nervoso Autonomo (SNA) in uno stato di attivazione/difesa cronico (iper/ipoarousal) con la conseguenza di danni psicobiologici a sfavore degli organi più vulnerabili e dello stato mentale della persona.

La Teoria Polivagale enfatizza il ruolo del nostro sistema nervoso autonomo nel segnalare la presenza o l'assenza di una minaccia attraverso l'attivazione di tre stati autonomici. Lo *stato ventro-vagale* ci permette di calmarci quando ci troviamo in un contesto sicuro. Il battito del cuore diminuisce per permetterci di godere del nostro stato di sicurezza, circondati da coloro che ci amano e ci proteggono. Al primo segnale di pericolo, il sistema mette in moto la reazione di attacco o fuga attraverso l'attivazione dello *stato simpatico*. Questo ci permette di agire: fronteggiare la minaccia, se è concesso farle fronte, o fuggire, qualora affrontarla non fosse possibile. L'ultimo, lo *stato dorso-vagale*, si attiva quando non siamo in grado di lottare né di fuggire. È in questo stato che ci immobilizziamo, per assicurarci la sopravvivenza.

Gerarchia, neurocezione, coregolazione. Queste tre parole chiave risiedono alla base della comprensione della teoria di Porges e del conseguente approccio clinico di Dana.

**Gerarchia**, perché i tre stati si attivano, in base alle condizioni dell'ambiente circostante, in modo gerarchico e prevedibile: in base al proprio funzionamento autonomico, è possibile prevedere quali eventi possano innescare reazioni simpatiche o quali segnali abbiano il potenziale di riportarci alla regolazione ventro-vagale che ci permette di ‘sentirci al sicuro’.

È proprio a questa prevedibilità che si affida Dana nell'utilizzo della Teoria Polivagale nella terapia: tale caratteristica permette al paziente di sperimentare i propri cambiamenti di stato autonomico all'interno di una relazione *sufficientemente sicura*, quella col terapeuta; questo gli permetterà di comprenderli e mentalizzarli in assenza di pericolo, per poi essere in grado di osservarli e poi di prevederli nelle proprie relazioni di attaccamento al di fuori del contesto terapeutico. Le rotture all'interno della relazione con il clinico, proprio come le esperienze traumatiche, vengono considerate da Dana opportunità preziose di cambiamento, riparazione, crescita e comprensione. Attraverso l'attuazione di semplici ma brillanti esercizi di monitoraggio, da svolgere sia durante la seduta che fuori dal contesto terapeutico, Dana guida i propri pazienti nella scoperta che le proprie reazioni autonome possono essere anticipate, previste, e quindi contenute, elaborate e trasformate.

**Neurocezione** è il termine coniato da Porges per indicare la capacità del nostro sistema nervoso autonomo di individuare e comunicare la presenza di una minaccia prima ancora di essere consciamente consapevoli della sua presenza e del suo significato (Porges 1995). La neurocezione è **il sistema di percezione subconscia, costantemente attivo, di valutazione della minaccia e della sicurezza basato sulle informazioni provenienti dal SNA e sulla regolazione del cervello corticale**. Per Dana, riuscire a familiarizzare con la propria neurocezione è il primo obiettivo da raggiungere per poter arrivare a comprendere e mentalizzare la modalità attraverso la quale il nostro sistema nervoso autonomo comunica con noi. Parte fondamentale dell'approccio polivagale alla terapia riguarda quindi la capacità del paziente di valorizzare in termini cognitivi ciò che il proprio corpo gli comunica: ogni variazione, ogni spostamento di stato autonomico, ogni reazione corporea apparentemente avversa viene attivata esclusivamente in funzione della sua sopravvivenza. Come dice Porges, “[...] non esiste ‘la risposta cattiva’. Ci sono solo risposte adattive. Il punto fondamentale è che il nostro sistema nervoso sta cercando di fare la cosa giusta e dobbiamo rispettare ciò che fa”.

Attraverso un processo finalizzato ad aumentare l'insight dello scenario *mente-corpo-relazione*, il paziente impara non soltanto a comprendere le motivazioni delle proprie reazioni fisiologiche, ma a sostenere gli sforzi che il proprio sistema mette costantemente in atto allo scopo di proteggerlo da ciò che ritiene essere fonte di minaccia e di pericolo. Ecco che allora le reazioni autonome potranno essere quindi mentalizzate e risimbolizzate sotto una nuova luce: il corpo, la consapevolezza degli stati corporei disregolati, le reazioni funzionali, diventano un campo di maturazione personale e interpersonale.

L'obiettivo terapeutico, attraverso l'utilizzo della prospettiva polivagale nella terapia, è che, nell'ambito di una relazione clinica condivisa, il paziente riesca a sintonizzarsi con i propri stati autonomici, sviluppando un senso di

autocompassione che gli permetta di osservare le proprie reazioni fisiologiche come tentativi di sopravvivenza, piuttosto che come un disturbo mentale, in modo da poter ritrovare la strada verso la sicurezza personale e interpersonale, la connessione con se stesso e con gli altri, il ritmo della regolazione psico-somatica.

La **coregolazione** è infine il target psicobiologico della Teoria Polivagale: stare insieme, ovvero l'ingaggio sociale, è essenziale per la sopravvivenza. Attraverso una *regolazione autonoma reciproca*, ovvero attraverso gli avvicendamenti delle rotture e delle riparazioni relazionali, siamo in grado di sentirci al sicuro, di creare relazioni durature e benefiche con gli altri e di vivere prevalentemente in una neurocezione di sicurezza. Come sostiene Dana, veniamo al mondo “programmati per entrare in connessione”.

Seppur programmati per vivere in connessione l'uno con l'altro, gli esseri umani sono allo stesso tempo programmati per sopravvivere. È per questo, quindi, che quando *entrare in connessione* non è più percepito in maniera sufficientemente sicura, il nostro sistema nervoso autonomo ci allontana dagli scambi sociali, o li rende altamente conflittuali, in funzione della nostra risposta di sopravvivenza a fronte di un pericolo, ed è questo il meccanismo che si innesca a seguito di un trauma cumulativo all'interno della relazione di attaccamento. Le memorie traumatiche non mentalizzate ci impediscono di *connetterci* con gli altri, di sperimentare sentimenti di appartenenza e di sicurezza nelle relazioni sociali e pertanto, ci impediscono di favorire il nostro *stato di attivazione ventro-vagale*.

Il sistema nervoso autonomo è un sistema flessibile, modellabile, e le nostre esperienze precoci ne plasmano il funzionamento. Il trauma relazionale rende la coregolazione ‘pericolosa’ e interrompe il processo di sviluppo neuroaffettivo di un circuito di connessione con gli altri. Quando un trauma non ha la possibilità di poter essere contenuto, elaborato e trasformato nell'ingaggio sociale, il sistema nervoso autonomo ci comunica, attraverso il linguaggio della neurocezione, che non è più sicuro entrare in relazione; così, “i percorsi di connessione vengono rimpiazzati da pattern di protezione”, ovvero modalità difensive sensomotorie di attacco/fuga o di immobilizzazione. A seguito di un evento traumatico non elaborato, le risposte di sopravvivenza diventano pattern autonomici disfunzionali abituali: “La solitudine cronica trasmette un costante messaggio di pericolo, e il nostro sistema rimane bloccato in modalità di sopravvivenza” (Dana 2018).

La flessibilità caratteristica del funzionamento del sistema nervoso autonomo, se da una parte ci permette di adattarci alle diverse avversità della vita, è però anche la causa della sua vulnerabilità alle esperienze traumatiche. Allo stesso tempo, essa è anche il tratto distintivo che consente, attraverso il lavoro terapeutico, di rimodellare i pattern di difesa cronica che si sono andati strutturando nel tempo. Ne *La Teoria Polivagale nella terapia*, Deb Dana ci offre una finestra attraverso la quale poter osservare le modalità con le quali una persona traumatizzata vive con sofferenza le più piccole sfide quotidiane e i problemi relazionali, alla costante ricerca della sicurezza perduta.

Attraverso l'indicazione di brillanti e semplici esercizi e utilizzando come banco di prova la relazione paziente/terapeuta, la terapia polivagale fornisce un nuovo insight per cui i pattern di protezione e le difese un tempo indispensabili alla sopravvivenza, non sono più necessari, guidando la persona a ricercare nuove esperienze di coregolazione ventro-vagale.

In questo volume, Dana ci guida all'utilizzo della prospettiva polivagale in terapia attraverso quattro sezioni.

La prima sezione, “Familiarizzare con il sistema nervoso”, introduce con estrema chiarezza il lettore alla teoria polivagale; alle basi della autoconsapevolezza psico-somatica e alla familiarizzazione col nuovo linguaggio polivagale che permettono di *vedere*, forse per la prima volta, la propria peculiare modalità di funzionamento autonomico.

L'azione e la relazione fra i tre stati viene brillantemente delineata da Dana attraverso l'utilizzo di una potente metafora, quella di una scala da risalire, alla cui base risiede l'immobilizzazione dorso-vagale e al cui vertice viene posto il punto d'arrivo, la coregolazione ventro-vagale. Tra i due stati, a metà della scala, troviamo lo stato di attivazione simpatico di attacco/fuga. L'immagine della scala risulta estremamente evocativa e immediata e permette al paziente e al terapeuta, formato alla terapia polivagale, di immaginare in modo condiviso un quadro di riferimento del funzionamento gerarchico del sistema nervoso autonomo.

Nella seconda sezione, “Tracciare una mappa del sistema nervoso”, il paziente viene guidato alla scoperta delle proprie personali reazioni autonome a fronte dei diversi, soggettivi, trigger ambientali capaci di innescare una reazione di pericolo. Attraverso la mappatura dei propri stati autonomici, i pazienti comprendono quali eventi, nella loro quotidianità, provocano loro uno stato di attivazione simpatica oppure di immobilizzazione dorso-vagale, e cosa sia in grado di riportarli a uno stato di rilassamento ventro-vagale. Essere in grado di riconoscere i trigger ambientali e i propri spostamenti lungo il continuum autonomico, permette ai pazienti di sperimentare il funzionamento del proprio sistema nervoso autonomo, di diventare finalmente consapevoli dell'intensità delle loro reazioni emotive, e di facilitare la trasformazione dei pattern di protezione difensivi in pattern di connessione e di sicurezza personale e interpersonale.

La terza sezione in particolare, “Navigare all'interno del sistema nervoso”, insegna ai pazienti a monitorare le proprie reazioni istintive di sentirsi in pericolo, a riconoscerle, a mentalizzarle e a identificare nuove risorse di regolazione.

La quarta e ultima sezione valorizza le strade da percorrere al fine di aumentare in maniera più efficace la flessibilità del sistema per cui, alla fine di questo lavoro, paziente e terapeuta sono in grado di apprezzare, nel dettaglio, ognuno dei diversi stati autonomici e il loro significato psicologico, incentivando quella flessibilità di spostamento da uno all'altro – e non la soppressione dei pattern di protezione difensivi – in cui risiede la regolazione sana e adattiva.

La lettura di questo volume è di estrema utilità clinica: crea un linguaggio condiviso tra i professionisti della salute mentale, indipendentemente dalla propria scuola di appartenenza, e un quadro di riferimento che paziente e terapeuta possono utilizzare insieme nella comprensione della propria storia autonoma, a favore della trasformazione personale in una capacità di azione più efficace. Nella prospettiva della coregolazione, paziente e terapeuta, all'interno del setting, risalgono insieme la scala autonoma, abbandonando gli stati dell'immobilizzazione dorso-vagale, attraversando l'attivazione simpatica delle reazioni di attacco/fuga, fino ad arrivare alla coregolazione ventro-vagale dove la ritrovata sicurezza di essere al mondo fa rinascere la speranza di poter essere se stessi e di poter sperimentare un nuovo senso di umanità.

Vincenzo Caretti

Giulia Lanza di Scalea

Università LUMSA di Roma  
Consorzio Universitario Humanitas

Collana: Psicotraumatologia

prezzo: € 24,00

**Formato** 16×24 - **pagine** 232

**Pubblicazione:** Aprile 2019 - **ISBN:** 978-88-98991-86-0