



Liladevi Marialaura Bonfanti
Shri Devi Yoga Restorative Terapeutico

La teoria polivagale



La teoria polivagale è stata introdotta nel 1994 dal professore di psichiatria Stephen Porges. Essa descrive come abbiamo tre modi distinti di rispondere al mondo attraverso il nostro sistema nervoso autonomo. Questi sono:

- impegno sociale
- lotta o fuga (mobilitazione) e
- immobilizzazione (immobilizzazione).

Una rapida panoramica sul sistema nervoso

Il nostro sistema nervoso autonomo è un sistema involontario del corpo che controlla le funzioni degli organi interni e delle ghiandole, tra cui la respirazione, la digestione e la frequenza cardiaca. Ci aiuta anche a leggere e reagire alle minacce di pericolo.

Il nostro sistema nervoso ascolta tutto il nostro corpo, i nostri polmoni, il nostro cuore, la nostra digestione e i nostri muscoli per determinare cosa sta succedendo. Ascolta anche l'ambiente esterno e ascolta tra il mio sistema nervoso e il tuo sistema nervoso. E poi decide: questa situazione è sicura o pericolosa? Si tratta di un

processo chiamato neurocezione, che avviene senza che noi ce ne rendiamo conto.

Tradizionalmente lo consideriamo composto da due parti che lavorano insieme:

1. Il sistema nervoso simpatico, che ci spinge all'azione attraverso la risposta di lotta o fuga.
2. Il sistema nervoso parasimpatico, che calma il corpo e conserva l'energia, talvolta chiamato risposta di riposo e digestione.

La teoria polivagale afferma che **esiste una terza risposta** del sistema nervoso autonomo coinvolta nella connessione e nella sicurezza e che esiste una gerarchia dei tre stati di risposta. Egli la descrive così in un'intervista al quotidiano Guardian:

"La teoria polivagale articola tre diversi rami del sistema nervoso autonomo che si sono evoluti dai vertebrati molto primitivi ai mammiferi... In primo luogo, c'è un sistema davvero antico, che è quello della finta morte o immobilizzazione. Poi c'è il sistema di lotta o fuga, un sistema di mobilitazione. Infine, nei mammiferi, c'è quello che io chiamo sistema di impegno sociale, che è in grado di rilevare le caratteristiche di sicurezza e di comunicarle agli altri".

La teoria polivagale e il nervo vago

La teoria polivagale nasce dagli studi del dottor Porges sul ruolo del nervo vago, che svolge un ruolo nel sistema parasimpatico. Il nervo vago ha due parti: la dorsale (posteriore) e la ventrale (anteriore). Queste due parti del nervo vago svolgono ruoli diversi nelle nostre risposte.

La parte dorsale del nervo vago ha connessioni sotto il diaframma nell'intestino. Risponde ai segnali di pericolo e ci allontana dalla connessione, inducendoci in una risposta di congelamento.

La parte ventrale del nervo vago, invece, ha ramificazioni sopra il diaframma che raggiungono la testa, il cuore e i polmoni. Risponde ai segnali di sicurezza nel nostro ambiente e nelle interazioni sociali. Quando il sistema vagale ventrale è attivato, proviamo un senso di sicurezza nell'ambiente che ci circonda e nelle interazioni. Siamo in grado di sentirci connessi e socialmente coinvolti.

Quindi, secondo la teoria polivagale, abbiamo tre stati del sistema nervoso che si attivano in questo ordine:

1. Sistema vagale ventrale - coinvolgimento sociale

Parte del sistema nervoso parasimpatico. Questo è il sistema di sicurezza e connessione. Assegniamo allo stato vagale ventrale il colore verde, così è facile da ricordare. In questo stato ci sentiamo abbastanza rilassati e sicuri da interagire socialmente, ci connettiamo, siamo presenti e proviamo curiosità per la vita e gioia. Possiamo muoverci nel mondo in modo abbastanza sicuro.

2. Sistema nervoso simpatico: lotta o fuga

Ci sentiamo ansiosi, stressati e in stato di allerta. Questo è un sistema di mobilitazione. Ci protegge attraverso l'azione: fuggendo dalla situazione o combattendo per uscirne. Ora, la mobilitazione in sé non è una cosa negativa se viene utilizzata con l'energia vagale ventrale, ad esempio quando facciamo sport, yoga, giochi, ecc. Semplicemente non è utile quando quel sistema entra in uno stato di difesa non necessario. Assegniamo a questo sistema il colore rosso.

3. Sistema vagale dorsale: congelamento o dissociazione.

Anche il sistema vagale dorsale fa parte del sistema parasimpatico ed è il sistema dell'immobilizzazione. Quando siamo in questo stato, ci proteggiamo attraverso una qualche forma di congelamento o dissociazione. Ci chiudiamo, crolliamo, ci rimpiccioliamo, smettiamo di provare emozioni o diventiamo pesanti e depressi, diventiamo insensibili. Proprio come la mobilitazione non è "sbagliata", nemmeno l'immobilizzazione lo è se funziona insieme all'energia di connessione vagale ventrale. Questo ci permette, ad esempio, di immobilizzarci in uno stato profondo di rilassamento o meditazione e di rilassarci in momenti condivisi di intimità. Vogliamo anche mantenere il nostro sistema vagale dorsale fuori da uno stato di difesa quando non è necessario che ci sia. Assegniamo a questo sistema il colore blu.