



SENTIRSI SICURI E INTERCONNESSI

Soltanto quando si sentirà al sicuro, il corpo inizierà la sua riorganizzazione (Stephen Porges)

di Luisa Brancolini e Donatella D'Agostino

Uno degli indicatori del benessere è la capacità di affrontare le sfide quotidiane e di risollevarsi dopo le difficoltà. Questa capacità è diversa per ognuno di noi e, secondo l'approccio polivagale, dipende dal proprio sistema nervoso autonomo (SNA).

Con la Teoria Polivagale, Stephen W. Porges, psichiatra statunitense, direttore del Trauma Research Center del Kinsey Institute dell'Indiana University, ha fornito una nuova mappa e una nuova comprensione delle modalità attraverso le quali il sistema nervoso autonomo, oltre a regolare le funzioni degli organi interni, è strettamente correlato con il nostro stato emozionale e modella, momento dopo momento, la nostra esperienza di connessione e di protezione.

Porges, abbandonando la visione

dei due sistemi antagonisti – il sistema simpatico che attiva l'organismo e quello parasimpatico che lo placa –, ha enfatizzato il ruolo del sistema nervoso autonomo nel guidare le nostre esperienze quotidiane attraverso l'attivazione gerarchica di tre sistemi progressivi che si attivano a seconda della percezione della gravità della minaccia e del pericolo. Questi tre sistemi sono: il sistema ventro-vagale, il sistema nervoso simpatico e il sistema dorso-vagale, ognuno dei quali ha a disposizione una serie di azioni protettive.

SIAMO ESSERI SOCIALI

Nella quotidianità, ci orientiamo al mondo servendoci del sistema ventro-vagale, il più recente in ordine evolutivo, che fornisce la capacità

di co-regolarci attraverso la connessione e l'ingaggio sociale. Siamo esseri sociali: per il nostro benessere fisico ed emotivo abbiamo bisogno di relazioni sicure e reciproche nelle esperienze quotidiane della vita. Quando ci sentiamo al sicuro, cioè né minacciati né in pericolo, la nostra condizione fisiologica favorisce, a sua volta, comportamenti spontanei di interconnessione sociale (social engagement).

Quando il sistema nervoso autonomo si sente minacciato, in pericolo, si allontana dalla sicurezza ventro-vagale, in quanto la connessione e la comunicazione con gli altri non sono state sufficienti per fronteggiare la minaccia percepita, e attiva strategie di attacco e fuga del sistema nervoso simpatico. Il tentativo è quello di risolvere il pericolo e tornare alla si-

curezza ventro-vagale.

Il sistema nervoso simpatico è il secondo a svilupparsi nell'evoluzione, e ci permette di mettere in atto queste tattiche di mobilitazione per fronteggiare la minaccia o per fuggire (fight-flight). Nel corso delle nostre giornate il ciclo di reazione e ritorno alla regolazione tra questi due stati autonomici è un'esperienza abituale per tutti noi.

Quando nemmeno le tattiche del sistema nervoso simpatico funzionano, compiamo il definitivo passo all'indietro, nella linea temporale evolutivista, verso il sistema dorso-vagale. In questo stato siamo disconnessi da noi stessi, dagli altri e dalle nostre risorse interne ed esterne. Nell'immobilizzazione dorso-vagale, restiamo in attesa, ci sentiamo perduti e incapaci di ritrovare la strada verso la connessione. Il sistema dorso-vagale è il più antico e utilizza la strategia dell'immobilizzazione. Si attiva quando non siamo in grado né di lottare, né di fuggire. Per assicurarci la sopravvivenza ci immobilizziamo.

È possibile intuire la differenza tra il funzionamento di questi tre sistemi ripensando alla nostra evoluzione.

Gli esseri umani si sono evoluti dai rettili, come ad esempio le tartarughe. Per rappresentare la disconnessione e l'immobilità dorso-vagale possiamo visualizzare una tartaruga che si nasconde all'interno del proprio guscio. Invece, per immaginare la reazione lotta o fuggi del sistema nervoso simpatico, possiamo pensare alla rapidità di un topolino che sfugge dal suo predatore felino. Infine, per rappresentare lo stato ventro-vagale si può immaginare un gruppo di amici che parlano tra di loro, sorridendo e condividendo momenti di connessione.

NEUROCEZIONE E CO-REGOLAZIONE

Oltre alla gerarchia autonoma, due principi organizzativi fondamentali che è necessario nominare quando si parla di Teoria Polivagale sono: la neurocezione e la co-regolazione.

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 ancor prima di esserne consciamente consapevole. Quando funziona correttamente la neurocezione è un dono, può aiutar-

ci a sopravvivere, ma quando siamo oscurati da forti emozioni – collera, paura, gelosia – o bloccati in un ricordo traumatico, diventa compromessa. Invece di percepire con chiarezza ciò che sta accadendo realmente, lo distorciamo. Per esempio potremmo avere, a livello corporeo, la percezione di essere sempre in pericolo.

La co-regolazione è un imperativo biologico. Come sostiene Deb Dana: "Siamo programmati per entrare in connessione". Attraverso la co-regolazione entriamo in connessione con gli altri e creiamo un senso di sicurezza condiviso. Quando si entra in relazione con una persona auto-regolata, si prende parte al ritmo della reciprocità e attraverso l'ingaggio sociale ci autoregoliamo. La capacità di autoregolarci dipende dalle esperienze di co-regolazione abbiamo sperimentato.

SUPPORTARE IL CLIENTE

Come vedremo più avanti, gli operatori di Biodinamica Craniosacrale – attraverso la capacità di presenza regolata, del campo di relazione sicuro e del tocco delicato – possono offrire esperienze di co-regolazione che supportano il ricevente nel ri-

C'è una voce che non fa uso di parole. Ascoltala. Rumi





contattare il senso di sicurezza verso un rimodellamento del sistema nervoso autonomo che ripristini la regolazione ventro-vagale, e con questa il senso di interezza, connessione, creatività, vitalità.

La Teoria Polivagale ha ristabilito quell'intuizione di Darwin, del 1873, che era stata poi abbandonata a favore dell'idea che il cervello rappresenti una forza dominante che dirige l'esperienza quotidiana. Secondo l'intuizione di Darwin, corpo e cervello sono connessi e costantemente impegnati in una conversazione bidirezionale attraverso il nervo vago, o X nervo cranico (che a quei tempi era conosciuto come pneumogastrico). Attraverso questi percorsi bidirezionali, i processi psicologici influenzano lo stato corporeo e lo stato corporeo colora la nostra percezione (Porges 2009).

L'AZIONE SINERGICA DI CINQUE NERVI

Da un punto di vista neurologico, il coinvolgimento sociale o Social engagement è uno stato di benessere basato sull'attività di cinque nervi cranici: il ramo ventrale del nervo vago (X nervo cranico) e i circuiti

dei nervi V (trigemino), VII (facciale), IX (glossofaringeo), XI (accessorio). Quando questi cinque nervi agiscono insieme in modo appropriato, la loro attività favorisce l'interazione sociale, la comunicazione e adeguati comportamenti calmanti e auto-rilassanti. Quando siamo in questo stato di coinvolgimento sociale sperimentiamo sentimenti di amicizia e amore; quando gli individui che appartengono a un certo gruppo si uniscono e collaborano vicendevolmente, aumenta la probabilità di sopravvivenza di ciascuno di essi.

Alla presenza di una persona affidabile, regolata e regolatrice, il ritmo della reciprocità crea esperienze di sicurezza. Ognuno di noi è in grado di intercettare questi segnali attraverso l'interazione sociale, decodificando in modo istintivo messaggi che derivano dal contatto oculare e dalla voce, inviando segnali di risposta, entrando in relazione e promuovendo l'auto-regolazione.

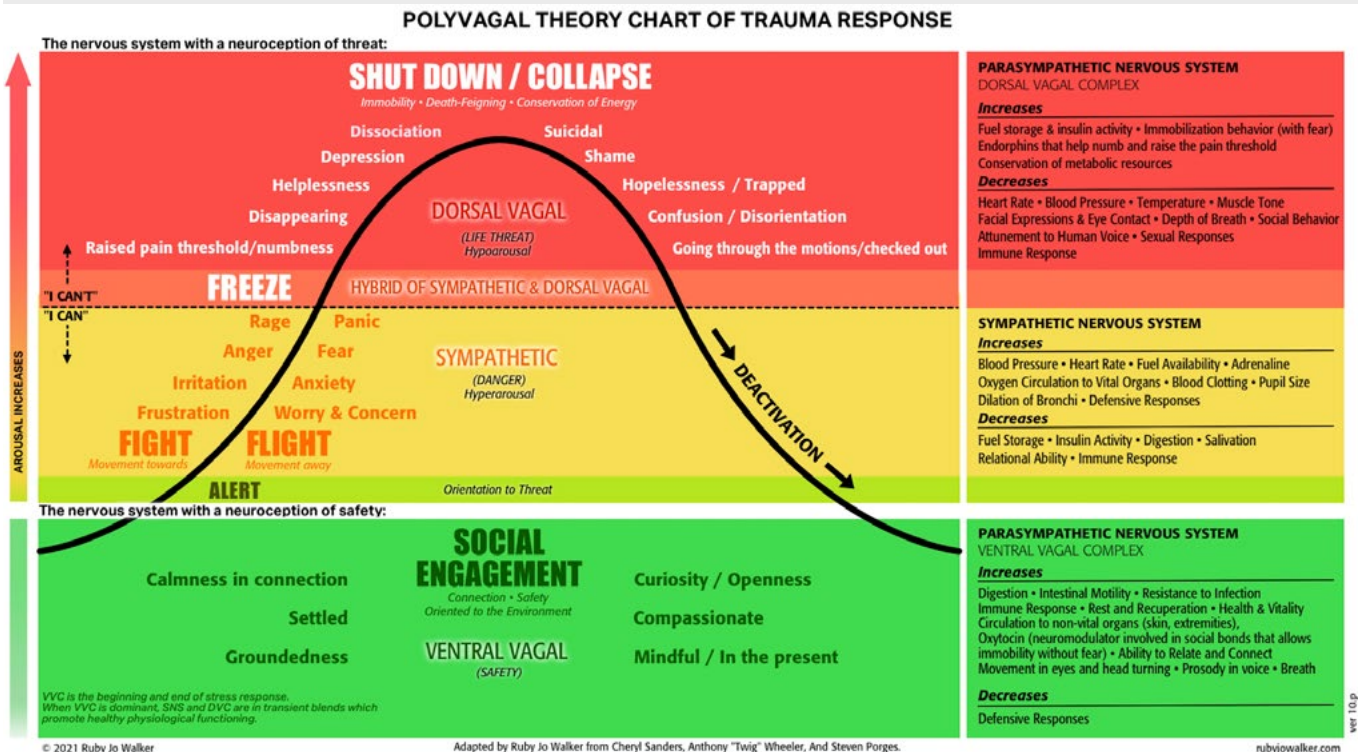
RADICATI E INTERCONNESSI

Durante la sessione di Biodinamica Craniosacrale il ricevente viene accolto dall'operatore in un campo

sicuro e di presenza empatica. Attraverso l'ascolto dei ritmi sottili viene facilitata la riconnessione con le forze biodinamiche, può avvenire una riorganizzazione del sistema nervoso autonomo e un rimodellamento delle risposte autonome. Il ricevente può sperimentare esperienze di co-regolazione e interezza. Al termine della sessione, avrà la sensazione di un equilibrio ritrovato, maggior senso di radicamento e capacità di inter-connessione. Come operatori in Biodinamica Craniosacrale abbiamo la responsabilità di acquisire le capacità di stare in una presenza consapevole, auto-regolata e regolatrice, senza la quale il processo della sessione non potrebbe svolgersi. Il senso di sicurezza sperimentato nella relazione operatore-ricevente è alla base della possibilità di cambiamento. Senza senso di sicurezza non può esserci né relazione, né regolazione, perché tutta l'energia del cliente sarà concentrata sul difendersi e sul creare protezione per sé stesso. Attraverso le sessioni di Biodinamica Craniosacrale il ricevente può creare nuove connessioni al servizio di una maggiore vitalità, creatività e interconnessione.

Le risposte del sistema nervoso autonomo

Il grafico polivagale rappresenta l'attivazione del nostro sistema nervoso autonomo alla percezione di pericolo. Creato da Stephen Porges, Jo Walker e Peter Levine, rappresenta le tre risposte neurofisiologiche possibili.



La parte verde rappresenta la risposta del circuito ventro-vagale che innerva i muscoli del volto e gli organi sopra diaframmatici. Questa risposta si attiva quando lo stimolo è percepito come sicuro, non pericoloso o moderatamente attivante. Si chiama anche risposta di immobilità senza paura. Rappresenta la nostra risposta sociale, il nostro stato di sicurezza, percepiamo il mondo come amichevole (social engagement system). Quando siamo in questo stato ci sentiamo a nostro agio, interconnessi, sentiamo compassione, radicamento, curiosità, presenza, apertura, fiducia.

La parte gialla rappresenta la risposta del sistema nervoso simpatico, o risposta di mobilitazione che arriva quando interpretiamo lo stimolo come pericoloso. Quando arriva questa risposta, è perché le strategie di modulazione precedenti, del sistema di coinvolgimento sociale, non hanno funzionato. Quindi si attiva questa risposta non sociale, che porta ad un movimento: combattere o scappare (fight-flight).

Quando siamo in questo stato sentiamo rabbia, paura, panico, collera, ansia, preoccupazione, frustrazione, irritazione.

La parte rossa rappresenta la risposta del circuito dor-

so-vagale, che innerva gli organi sotto-diaframmatici, il più antico nell'evoluzione. Questa risposta arriva quando la percezione che abbiamo è quella di pericolo di vita, il sistema nervoso autonomo mette in atto una risposta molto antica attivando il circuito vagale dorsale, che provoca il collasso dei sistemi e produce un comportamento di congelamento (freeze). Quando siamo in questo stato sentiamo disconnessione, intorpidimento, depressione, elevata soglia del dolore, impotenza, vergogna, chiusura, mancanza di speranza, sensazione di essere intrappolati.

L'aspetto interessante è che ognuno di noi ha la propria soglia di attivazione all'allarme che varia in base alle esperienze che vive quotidianamente, ma anche alla storia personale di attaccamento.

Nonostante le esperienze precoci possano aver stabilito un profilo autonomo, il rimodellamento è possibile attraverso nuove esperienze, è possibile diventare sempre più capaci a spostarsi dalle zone più attivate alle zone meno attivate, in un processo che si dispiega nel tempo, attraverso l'allenamento dei circuiti neurali, la riconnessione con le risorse, le esperienze di sintonizzazione e co-regolazione.

Alla scoperta di A.CS.I



Associazione CranioSacrale Italia
Biodinamica Craniosacrale

A.CS.I. Associazione CranioSacrale Italia è un'associazione culturale a carattere nazionale, iscritta al Registro delle Persone Giuridiche, che riunisce persone che si occupano di Biodinamica Craniosacrale: operatori, docenti, studenti e sostenitori che accettano lo Statuto e sostengono le norme stabilite dal Codice deontologico. Lo scopo dell'associazione è quello di promuovere la conoscenza, lo sviluppo e la diffusione della cultura e dei principi della Biodinamica Craniosacrale per contribuire allo sviluppo e al benessere dell'individuo.

A.CS.I. promuove il confronto tra i soci e favorisce lo scambio culturale. Ha stabilito per i Soci Qualificati un

iter formativo triennale costituito da un minimo di 650 ore totali, di cui 350 frontali. Inoltre richiede un aggiornamento professionale biennale. Questi standard elevati permettono di sostenere la diffusione di una Biodinamica Craniosacrale che sia di qualità, e questo aspetto rappresenta anche una sicurezza in più per l'utente nello scegliere il proprio operatore di fiducia. A.CS.I. promuove e incentiva la ricerca e lo sviluppo della Biodinamica Craniosacrale attraverso l'organizzazione di convegni, conferenze, riunioni, stage, webinar con professionisti di fama nazionale e internazionale, nonché attività editoriale e di comunicazione.

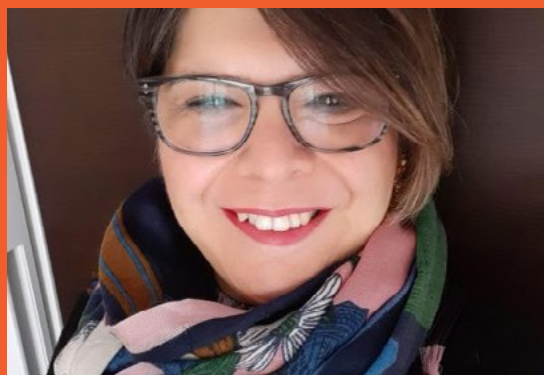
A.CS.I. gestisce l'elenco dei Soci Istruttori e quello dei Soci Qualificati, entrambi visibili sul sito web. Inoltre stabilisce e sostiene il Codice Deontologico, in modo da conferire agli operatori uno stato professionale, etico e responsabile che sia considerato tale anche dagli utenti e dai professionisti ordinistici e non ordinistici. A.CS.I. fa parte di European Craniosacral Association Network, ECSAN insieme alle altre associazioni presenti nei vari stati dell'Unione Europea, con l'obiettivo di creare un'associazione europea. Per maggiori informazioni: www.acsicraniosacrale.it

CHI SONO LE AUTRICI



Presidente e Socio Istruttore A.CS.I. Luisa Brancolini è docente e direttore didattico nella Formazione Triennale In Flow Romagna di Biodinamica Craniosacrale a indirizzo Mindfulness. Laureata in Farmacia e in Psicologia Clinica e Dinamica. Formata in Kum Nye con Maura Sills e in NARM® con L. Heller. Facilitatore Mindfulness. Conduce percorsi di formazione, incontri e consulenze. Negli ultimi anni la sua ricerca si è rivolta alla Medicina Narrativa e alla Mindful Self-Compassion come nuove frontiere per sviluppare vitalità e benessere. Appassionata Trainer di Gyrotonic®. Professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013, Fedolistica OL-2025, Trainer FEDPRO RT-075.

www.luisabrancolini.com



Socio Qualificato A.CS.I. formata con E. Ugolotti, Kalapa, Milano, Donatella D'Agostino da molti anni lavora come operatore in Biodinamica Craniosacrale integrando, quando necessario, con le competenze acquisite relative ad altre discipline del benessere. Facilitatore e Insegnante Mindfulness per i protocolli MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction e MBCT-Mindfulness Based Cognitive Therapy) formata con la Dott.ssa M. B. Toro Istituto di Mindfulness Interpersonale di Roma. Specializzata in percorsi Mindful Eating, formata con la Dott.ssa G. Palamara del Centro di Formazione Aioc Italia. In formazione continua in Biodinamica Craniosacrale con insegnanti sia italiani sia esteri.

www.donatelladagostino.it