

IPSO

Istituto di Psicologia Somatorelazionale

Tesina di Counseling

**Teoria Polivagale e
Counseling Somatorelazionale**

Relatore: Monique Mizrahi

Allievo: David Longo

Anno 2023

Indice

Introduzione

1. Su di me
2. La Teoria Polivagale
3. La visione
4. Un parallelo con la sapienza Indiana
5. L'amore
6. La Teoria Polivagale e il modello Somatorelazionale
 - 6.1 Partiamo da Rogers
 - 6.2 Counseling somatorelazionale e integrazione
 - 6.3 Classi di bioenergetica
7. Conclusioni

Introduzione

*Il punto principale è che gli esseri umani richiedono
interazioni con le altre persone al fine di
sviluppare e ottimizzare il loro potenziale*

S. Porges

La prima volta che ho sentito nominare la Teoria Polivagale è stato circa 6 anni fa, quando al termine di una lezione di yoga una mia nuova allieva, psicoterapeuta, mi consigliò di informarmi in merito agli studi di Porges in quanto, lei mi disse, avrei trovato molte affinità con il mio modo di insegnare. Subito acquistai il libro Teoria Polivagale, ci misi un po' a decidermi ma quando iniziai a leggerlo, fu, con mia grande sorpresa, un viaggio inaspettato. Lo lessi tutto d'un fiato, avevo familiarità con molti dei termini tecnici che trovo nel libro dato che da un po' mi dilettavo nello studio delle neuroscienze. Ma al di là della teoria, ciò che più mi avvolse e affascinò, ciò che più mi diede gusto, fu la visione che questa teoria proponeva. Ho trovato in quel testo moltissime informazioni e conferme riguardo a intuizioni che, ancora sopite in me, aspettavano il momento giusto per emergere, altre attendevano ulteriori conferme per poter essere concettualizzate in modo appropriato e proposte con maggior chiarezza ai miei allievi. Avevo già passato molto tempo sui libri studiando il sistema nervoso autonomo e i due rami del simpatico e del parasimpatico ma questa novità di un vago diviso in due, questa visione evolucionistica mettevano sotto una nuova luce, più chiara e limpida, pensieri che già galleggiavano nella mia mente senza però ancora avere una sponda sicura a cui ormeggiare. Gli anni di questo primo incontro con la TP erano per me anche gli anni di IPSO e della bioenergetica: quel percorso che mi ha fatto entrare più profondamente in contatto con me, che mi ha aiutato a rivalutare tanti modi di essere e mi ha consegnato la possibilità di un grande lavoro interiore, che mi ha portato ad appassionarmi al tema del sentire... Questo termine che prima era solo parola e poi ha iniziato ad avere un significato profondo: è diventato esperienza ed elemento avvincente. Un periodo fatto di lavoro corporeo, diverso da quello che conoscevo con lo yoga anche se, per certi aspetti, molto vicino; elementi importanti che si travasavano dall'uno all'altro modo, dando spessore... ecco, tempi in cui ho sentito per la prima volta uno spessore nuovo nella vita, uno spessore corporeo. E, anche, tempi accarezzati dalla poesia di Rogers, questo modo di essere e di stare in relazione, così dolce, così amorevole, così sensibile, così rispettoso... di tutto ciò ho trovato nella Teoria Polivagale una conferma, un impianto teorico che racchiude e chiarifica questo mio momento e processo e nuove intuizioni per un possibile movimento futuro.

In questa tesi vorrei raccontare un po' questo viaggio, con tanta passione e gratitudine.

1. Su di me

*I tre guna (qualità) che hanno origine dalla natura e cioè la bontà,
la passione, la tenebra vincolano nel corpo,
o eroe dal forte braccio, l'eterno che nel corpo dimora*

Bhagavad Gita, XIV

Ho incominciato a interessarmi e appassionarmi alla mia vita interiore verso i 16 anni, e a 20 anni ho iniziato ad approfondire lo yoga. Ho amato fin da subito questa visione della vita, e ho amato l'India, dove ho trascorso un paio d'anni rincorrendo Maestri, cercando insegnamenti, studiando tradizioni. Ho sempre creduto che nella filosofia dell'India si nascondessero verità eterne e universali che andavano profondamente meditate e comprese. Alcune di queste hanno trovato posto nella mia vita attraverso l'esperienza, altre sono state confermate dagli studi più recenti che, con grande soddisfazione, mi portano sempre più a credere che qualsiasi verità può essere conosciuta e studiata dalla mente ma, in modo più incisivo, può essere esperita nel corpo, nella forma di sottile esperienza, e riconosciuta attraverso la capacità di sentire. Da una parte capiamo la vita, dall'altra viviamo sempre più intensamente la vita che è in noi e ci accordiamo con essa.

La scuola che più sentivo vicina era la scuola Tantrica Satyananda, fino a quando non ho incontrato il mio Maestro, Sri Aurobindo. È stato un tempo denso in cui praticavo e insegnavo tanto. Presi l'iniziazione a Sannyasin e sognavo di ritirarmi a vivere in un Ashram facendo la vita da monaco. Mi interessava molto l'idea di poter crescere spiritualmente, ma intendevo questa via come lontana dal mondo. In ritiro. Nel mondo di energie, di prana, in cui mi ero immerso, mi appassionai subito all'argomento del maschile e femminile, e trovai i primi testi in cui si parlava di sistema nervoso simpatico e parasimpatico, in relazione a queste due energie. Da allora il mio yoga si è addolcito molto, integrando approcci che la mia curiosità mi ha spinto a incontrare: prima l'Ayurveda con i suoi massaggi e la sua visione della vita, poi la danza e il metodo Feldenkrais, il metodo Buteiko e il Reberthing, la meditazione Vipassana. Così, piano piano, la fluidità ha preso il posto dell'immobilità, la dolcezza il posto dello sforzo, e l'attenzione si è sempre più rivolta al sottile, all'intimo movimento delle sensazioni nel corpo, e poi il rilassamento e l'ascolto. Sono cambiati i tempi, sono cambiati i termini, sono cambiati i modi. Poi un giorno, un giorno difficile in un periodo difficile un libro... *Bioenergetica* di Alexander Lowen. Ho sentito che parlava a me, e mi suggerì un nuovo movimento.

In quello stesso periodo un argomento dello yoga cominciava a delinearsi nella mia mente e, quando tenni un seminario sulla "spiritualità delle emozioni", dopo aver studiato per mesi e approfondito l'argomento, intuì un aspetto del vivere che mi sembrò così chiaro eppure fino ad allora sfuggente.

Mi resi conto che, al di là delle emozioni, ci sono tre energie, più profonde, più chiare, che animano il vivere umano e che riconobbi come paura, rabbia/dinamismo e amore. Questo rese subito chiaro in me l'argomento dei Guna dell'India e su questo elemento ho continuato nella mia ricerca. Il sentire, il sentirmi che stavo acquisendo con la bioenergetica e che continuo ad affinare, mi ha permesso di notare come, nel mio carattere, la paura esiste e si esprime – quando succedono certe cose attorno a me – come timore, voglia di sparire, di non essere visto. Così come – quando succedono altre cose – si esprimono la rabbia, un senso di irritazione e pensieri giudicanti. Ho anche sentito come un particolare momento di lavoro corporeo, l'ascolto profondo, il ricevere un massaggio o il camminare nei boschi mi portano a una dimensione di maggior apertura, tenerezza

e leggerezza. Ho visto che se non mi guardi mi arrabbio, se mi guardi troppo mi nascondo, che se mi prendo cura di me e non mi giudico posso ritornare nella fiducia e nell'apertura...

Ma cosa sono i Guna? Nel pensiero indiano, con il termine Guna si definiscono le qualità della materia come composta dall'insieme di cinque elementi. Qualità che ci permettono di inferire le energie che sono all'opera in un determinato momento. Tra tutti i Guna, le qualità, tre sono definite Maha Guna, ovvero i grandi Guna, i più importanti; si tratta di:

TAMAS, RAJAS, SATTWA.

Queste tre qualità, che influenzano l'uomo a livello psichico sono presenti sempre e ovunque con gradi di intensità differenti, non sono giudicabili, non sono bene o male, sono ciò che mantiene in equilibrio l'universo.

"Tali guna possono essere intesi come "qualità latenti" profondamente rarefatte che impartiscono direzione e caratteri unici a quanto vanno a permeare" (Ayurveda F. J. Ninivaggi)

Tamas è l'energia più pesante, è fredda, apatica, oscura, rallenta i processi, porta dentro, è legata alla paura – è l'antico in noi.

Rajas è dinamica, è calda, è movimento, è nervosa, è precisa, razionale, pungente, è legata alla rabbia – è l'evoluzione in noi.

Sattwa è apertura, è visione, è relazione, è empatia, è legata all'amore – è ciò verso cui tendiamo.

I Guna esistono e si muovono sempre nell'ambiente e in noi, influenzando il nostro stato. Per lo yoga la possibilità di entrare in stati di meditazione profonda è legata alla presenza di Sattwa Guna, e di conseguenza tutte le tecniche vengono usate per muovere l'energia stagnante di Tamas, pacificare l'energia agitata di Rajas e potersi quindi dedicare alla ricerca interiore con una mente attiva in Sattwa. Poiché seguire questa visione richiederebbe l'utilizzo di un linguaggio e di concetti esoterici, ci limiteremo a uno studio delle conoscenze attualmente a disposizione, misto a qualche volo intuitivo immaginativo, ma sempre pertinente all'argomento e al modo.

I tre circuiti del sistema nervoso autonomo "insorgono", esistono e si mescolano reciprocamente, creando l'intera gamma di complessi stati fisiologici, emotivi e comportamentali appartenenti al genere umano

Deb Dana

2. La Teoria Polivagale

Siamo sempre stati abituati a una visione dualistica del sistema nervoso autonomo, ovvero il ramo simpatico e il ramo parasimpatico. In questa visione, in qualche modo e soprattutto negli ultimi tempi, il simpatico veniva collocato dalla parte del cattivo mentre il parasimpatico era quello buono. Il simpatico accelera tutti i processi, ci spinge fuori e ci predispone alla reazione di attacco e fuga; nella nostra epoca è molto stimolato, a causa dello stile di vita competitivo, veloce, affannato. Il parasimpatico, invece, ci rallenta, ci rilassa, ci permette di accedere a quegli stati dell'essere che consentono il recupero, il ripristino e la crescita. La Teoria Polivagale nasce dagli studi di Stephen Porges, che lo hanno portato a formulare quello che viene descritto come il "paradosso del vago". Questo paradosso emerge dall'osservazione che il nervo vago, che è parte del sistema parasimpatico, se da un lato ci rilassa e ci permette di recuperare energia, dall'altro può, in alcuni casi, portare alla morte per un abbassamento eccessivo della frequenza cardiaca (Bradycardia).

Per rispondere alla domanda: com'è possibile che lo stesso nervo possa produrre due risultati così diversi tra loro, la TP ci propone un modello teorico in cui il nervo vago si divide in due filoni distinti.

In una parte del nostro cervello, nel nucleo encefalico, il nervo vago si divide e prende due strade diverse. Questi due rami del vago vengono identificati con i nomi di Vago Dorsale e Vago Ventrale, che hanno funzioni distinte

Il vago dorsale, che appartiene alla parte più antica del sistema nervoso, ha origine nel nucleo motore dorsale, innerva tutti gli organi sottodiaframmatici e non è mielinizzato. Le informazioni che viaggiano lungo il vago dorsale scorrono lente e permangono per tempi lunghi nel sistema. Il vago ventrale appartiene invece alla parte più recente del sistema nervoso; ed è presente soltanto nei mammiferi. Il vago ventrale ha origine nel nucleo ambiguo, da dove fuoriescono fibre vagali che innervano tutti i muscoli della faccia, della testa, del collo, della faringe, della laringe e dell'orecchio interno, oltre al cuore e ai bronchi. Questo nervo è mielinizzato e trasmette informazioni in modo molto veloce. Svolge inoltre la funzione di freno vagale sul cuore, dove agisce come un vero e proprio freno tenendo il battito sotto la normale soglia (pace-maker), quindi un po' appunto "frenato", e permettendo all'occorrenza un innalzamento della frequenza cardiaca liberando un po' di energia del sistema simpatico senza attivare l'asse HPA (ipotalamo-ipofisi-surrene). È proprio questa la funzione che più ha richiamato l'attenzione di Porges in quanto, agendo come freno sul cuore, il vago ventrale rende possibile l'aritmia sinusale respiratoria (ASR) ovvero la variazione della frequenza cardiaca correlata con l'attività respiratoria (il nostro cuore aumenta il battito durante l'inspiro e lo rallenta durante l'espiro). Questo nervo consente quindi al cuore di funzionare in modo più morbido e plastico, verosimilmente con una maggior capacità di adattamento alle situazioni. – *la modulazione del freno vagale promuove gli stati di calma e di autorassicurazione (attenuazione dell'influenza del simpatico sul cuore), o sostengono la mobilitazione (potenziando l'influenza del simpatico sul cuore).* (S. Porges – *La teoria polivagale*, p.182)

Con questa visione di un nervo vago diviso in due dobbiamo ripensare il sistema nervoso autonomo come diviso in tre strutture specifiche ossia: il vago dorsale, il sistema simpatico e il vago ventrale (l'insieme di vago dorsale e vago ventrale costituisce la maggior parte del sistema nervoso parasimpatico). Queste tre piattaforme neurali che formano il sistema nervoso autonomo si sono sviluppate in tempi diversi negli ultimi 500 milioni di anni, partendo dal vago dorsale, già presente

nei rettili estinti, per arrivare poi al simpatico e infine al vago ventrale, che è presente solo nei mammiferi. Questa evoluzione del sistema nervoso stabilisce in effetti una gerarchia. Questa gerarchia è anche una gerarchia di funzionamento, in quanto il sistema nervoso tenta sempre di attivare la struttura di origine più recente; tuttavia, quando le situazioni non lo permettono, vengono reclutati i sistemi più antichi.

La teoria polivagale sostiene che il sistema nervoso autonomo reagisce alle sfide del mondo reale con una modalità gerarchica prevedibile che riflette la storia della filogenesi del sistema nervoso autonomo dei vertebrati. In altre parole, se studiamo il percorso evuzionistico di come il sistema nervoso autonomo si è sviluppato nei vertebrati, comprendiamo che non solo la corteccia si è ampliata, ma che anche il sistema nervoso autonomo è cambiato per composizione e funzioni. Nei mammiferi, il sistema nervoso autonomo funziona in modo gerarchico e non in una logica di equilibrio tra il sistema simpatico e parasimpatico. (Porges, La teoria polivagale p. 279)

Nel loro funzionamento queste tre piattaforme neurali svolgono una funzione adattiva nei confronti di quelle che sono le richieste e le sfide alla sopravvivenza proposte dall'ambiente. Le modalità di adattamento ai pericoli sono quella del congelamento quando è attivo il vago dorsale, dell'attacco e fuga quando si attiva il sistema simpatico e quella dell'ingaggio sociale quando si attiva il vago ventrale. Per sapere quale sia l'adattamento migliore al contesto, la teoria ci dice che il sistema nervoso ha una sua modalità di rilevare costantemente i segnali che giungono dall'ambiente. Questa capacità di rilevamento viene chiamata neurocezione: è un processo – che avviene al di fuori del campo della coscienza ordinaria – che rileva nell'ambiente esterno e nelle persone intorno la presenza di segnali di minaccia, di pericolo e di sicurezza. Solo quando l'ambiente viene rilevato come sicuro, si attiva il sistema più recente che rende possibile l'esperienza dell'ingaggio sociale. Questa possibilità di essere in relazione con gli altri viene riconosciuta come un imperativo biologico: gli uomini hanno bisogno di stare in relazione, di vivere assieme, di aiutarsi reciprocamente, di fare esperienze di comunità. Grazie alle nostre relazioni facciamo esperienza di co-regolazione, e mediante questa abbiamo la possibilità di sperimentare le varie attivazioni del sistema nervoso e di conseguenza l'esperienza interiore, acquisendo una maggior plasticità e resilienza, divenendo capaci di passare attraverso i vari stati autonomici senza rimanere agganciati all'una o all'altra delle nostre modalità adattive. La co-regolazione definisce la possibilità di crescere assieme.

Ecco i tre elementi che costituiscono i principi organizzativi e l'ossatura della TP:

- Neurocezione: il nostro sistema interno di sorveglianza
- Gerarchia neurale: i tre mattoni di base del sistema nervoso
- Co-regolazione: l'imperativo biologico per sentirsi al sicuro con gli altri

COSA VUOL DIRE TUTTO QUESTO?

- Vuol dire che il sistema nervoso è sempre teso tra l'istinto di sopravvivenza e il bisogno di relazione.
- In ogni momento, l'ambiente esterno, le persone vicine e il nostro stato organismico sono soggetti a una tacita e inconsapevole valutazione; siamo sempre tesi a cercare segnali di minaccia o la loro assenza, e soprattutto la presenza di segnali di sicurezza. Ciò che osserviamo attraverso la neurocezione sono i segnali che arrivano dalle espressioni del viso, dalla postura, dal movimento delle mani e dal tono della voce.
- In base all'esperienza rilevata il sistema si attiva e si adatta in modo da poter sopravvivere. Le attivazioni possono essere di paura e immobilità dorsale, di rabbia e difesa simpatica o, ciò a cui il sistema auspica continuamente, di ingaggio sociale, di rilassatezza.
- Quando siamo nella modalità di ingaggio sociale sono attive quelle parti del cervello che danno spazio all'intuitività e alla creatività, le relazioni sono aperte e nutrienti. Quando siamo in simpatico siamo sempre in uno stato di allerta e valutazione, nel dorsale siamo chiusi, distratti, lontani.
- Quando il ventrale è attivo e veglia sugli altri sistemi, questi possono essere attivati in modo promettente alla crescita e al benessere. Per esempio attiviamo assieme simpatico e ventrale nel gioco, quando ci possono essere espressioni di aggressività ma il contatto viso a viso ci permette di riconoscere le intenzioni non minacciose del nostro compagno e questo mantiene la possibilità di ingaggio. Quando il ventrale e il dorsale sono attivi simultaneamente abbiamo la possibilità di un'immobilità senza paura, il modo in cui l'umano si concede all'intimità e all'amore.

Quindi:

Il nostro sistema si è evoluto attraverso milioni di anni di storia e porta in eredità tutte quelle strategie che sono state funzionali alla sopravvivenza e all'evoluzione. Quando nasciamo siamo sempre tesi all'amore e alla relazione, perché da questa relazione traiamo nutrimento e accudimento, e questo rimane come una spinta (un imperativo biologico) per tutta la vita. Attraverso le relazioni primarie impariamo a co-regolarci con l'altro, facciamo esperienza di stati viscerali ed emotivi che possono essere piacevoli o dolorosi, ma se non intervengono forzature o traumi impariamo a essere plastici, ad accettare il dolore quando c'è ma a muoverci sempre verso lo stato di piacere, rispettando noi e rispettando l'altro. Il nostro sistema impara a leggere i segnali dell'ambiente e dell'altro in modo da sapere come muoversi, capire quando siamo al sicuro, se ci possiamo concedere di essere vulnerabili o se ci dobbiamo proteggere. In questo modo il sistema diventa resiliente e il bambino diventa un adulto in grado di muoversi nella vita liberamente, di vivere relazioni significative, avendo fiducia in sé, nel proprio Sé, e trovando gioia nelle condivisioni con gli altri. Quando questo processo viene deviato o ostacolato, come normalmente accade, il sistema nervoso fa proprie le strategie adattive che sono state promettenti nei primi anni di vita e tenderà a reiterare in automatico quei pattern biocomportamentali.

Fortunatamente la speranza giace nel sapere che, se le prime esperienze modellano il sistema nervoso, le esperienze correnti possono rimodellarlo. Deb Dana

3. LA VISIONE

*Veniamo al mondo programmati per entrare in connessione,
sistema nervoso autonomo con sistema nervoso autonomo.*

La connessione è un imperativo biologico - essenziale alla sopravvivenza.

*Il sistema nervoso autonomo necessita di reciprocità
per regolare gli stati e per sentirsi al sicuro.*

Deb Dana

Esercizi polivagali per la sicurezza e la connessione, p. 124

La visione che la teoria polivagale ci propone lascia intendere una traiettoria evolutiva che procede dalla separazione verso l'incontro e la fusione. Questa visione mette al centro del vivere umano il funzionamento del sistema nervoso autonomo e ci dice che lo stato crea la storia, ovvero che l'attivazione del nostro sistema autonomo, che non dipende dalla nostra parte razionale e cosciente, ma è influenzata dall'ambiente esterno e da come noi lo leggiamo, determina il nostro modo di muoverci nel mondo, le possibilità che si aprono e quelle che si chiudono davanti e attorno a noi e la storia che ci raccontiamo. Nel corso di milioni di anni il sistema ha imparato ad adattarsi a quelle che sono state le sfide dell'ambiente attraverso tre differenti modi: il più antico il congelamento, poi l'attacco e la fuga e quindi l'ingaggio sociale. Come a suggerirci che prima ci siamo immobilizzati e chiusi sperando di non essere visti, poi abbiamo imparato a combattere o a fuggire avendo a disposizione capacità motorie e intellettive più raffinate e maggiore forza, poi ci siamo messi insieme, abbiamo fatto gruppo, abbiamo trovato nello stare insieme nuove risorse e capacità migliori di adattamento. Abbiamo imparato a comprendere con chi unirci e chi invece allontanare. Qui, a questo nuovo livello, sembra che la sopravvivenza non sia più un fattore puramente legato al fisico, ma si intravede l'emersione di una sopravvivenza di carattere emotivo, per sopravvivere e vivere bene l'uomo ha bisogno di condividere i propri sentimenti. Questo aspetto mette in luce come la vita sia un fenomeno di relazione, che si evolve verso una relazione sempre più profonda. I nostri sistemi nervosi sono sempre in relazione, si sentono, e si organizzano di conseguenza con una tendenza innata alla fusione sebbene con un'attenzione alla protezione e alla sopravvivenza. Come un bambino che riceve un nuovo giocattolo vuole sempre giocare con quello, così la vita sembra tendere all'utilizzo delle sue nuove formazioni (senza però dimenticare la possibilità di rispolverare i vecchi modi quando quelli moderni si dimostrano essere inefficaci). Così siamo sempre tesi a utilizzare l'ultimo elemento che l'evoluzione ci ha consegnato, ovvero il vago ventrale, tant'è che quando veniamo al mondo siamo sempre aperti al dare e al ricevere amore, siamo aperti e fiduciosi verso la relazione con la mamma; in questa e quelle che saranno le relazioni primarie ci avviciniamo in apertura, senza difese, e da queste relazioni impariamo.

Nonostante le nefandezze di cui ci siamo macchiati e ci macchiamo tuttora, miracolosamente noi nasciamo tutti sempre ancora amorevoli, innamorati, dolci, affettuosi, tendenzialmente (e sottolineo tendenzialmente) pacifici, collaborativi. Vibriamo e risuoniamo all'unisono con i nostri simili, siamo e saremmo una specie pacifica come tutti gli esseri viventi. Se non ci fosse stato e non ci fosse appunto... da sopravvivere. (Giorgio Piccinino – Essere vivi)

Così, passando da un'attivazione all'altra mentre facciamo esperienza di contatto tenero, di frustrazione o rabbia o paura, di ripristino, attraversando quindi tutte le attivazioni possibili, impariamo a sviluppare la plasticità del nostro sistema, sviluppiamo la resilienza. In questo primo tempo in cui sperimentiamo la co-regolazione impariamo a leggere tutta una serie di segnali che provengono dall'esterno, dall'ambiente (neurocezione): l'illuminazione, i rumori, la temperatura, la presenza di elementi naturali e rassicuranti. Impariamo anche a leggere l'attivazione delle persone presenti attorno a noi, il tono della voce – se è una voce prosodica oppure una voce di allarme, ansiosa, spaventata, arrabbiata o minacciosa – le espressioni del viso, i movimenti (principalmente i movimenti delle mani), la postura, lo sguardo. Tutto questo ci informa, e in base alle informazioni ci attiviamo per adattarci all'ambiente. Ogni sistema quindi rileva ciò che gli sta attorno, lo "neurocepisce", e per quanto questo avvenga al di sotto del livello di coscienza, possiamo imparare a sentire in noi, a percepire lo stato autonomico attivo. Sentiamo come l'ambiente risuona in noi. Tutto quello che accade assume significati e ci orienta ad azioni che sono codificate nella storia della specie ma sono anche acquisite durante la nostra storia personale. A volte la nostra storia personale ci porta a leggere degli elementi come segnali di pericolo quando potrebbero non esserlo, e quindi ci troviamo a essere attivati in un modo non promettente, non coerente alla situazione e al poter vivere l'esperienza pienamente. Ma queste attivazioni personali, che ci possono allontanare dalla pienezza di un'esperienza e dell'esperienza del vivere, sono viste dalla TP come modalità adattive, le uniche e più efficaci che il nostro sistema ha potuto chiamare in causa per permetterci di navigare attraverso le esperienze della vita, per permetterci in fondo di essere ancora qui, assicurandoci la possibilità di poter in ogni momento modificare questi modi per orientarci nuovamente verso la pienezza. Quindi emerge un senso di tenerezza, di gratitudine e di non giudizio nei confronti di questi nostri modi. E, proprio da questa apertura amorevole verso i nostri pattern biocomportamentali, possiamo partire per ridefinire nuove possibilità, nuovi movimenti, più appaganti e promettenti alla nostra realizzazione. Il nostro sistema impara sempre, ed è verosimile pensare che, attraverso le giuste tecniche (esercizi neurali) e il giusto atteggiamento, l'uomo abbia la possibilità di rimodellare il proprio sistema nervoso con l'intento di mantenere attivo e vigile il vago ventrale: *"La cosa più importante in ogni educazione è fare del nostro sistema nervoso un alleato, piuttosto che un nemico"* (William James). Guardando la storia, e la direzione nella quale essa ci sospinge, possiamo azzardare che l'uomo sia progettato per vivere nell'amore, nell'apertura e nella condivisione pacifica e nutriente. Che questa sia proprio la dimensione nella quale funziona meglio. Intuiamo anche l'importanza dei confini, se pensiamo che al polo opposto dell'amore troviamo la paura che ci chiude in noi, ci isola, ci raffredda. E, sapendo che, neurologicamente, le due vie (vago ventrale e vago dorsale) sono molto vicine tra loro, è facile intuire che sarebbe molto facile "cadere" dall'apertura alla chiusura se non ci fosse, tra questi due aspetti del vivere, il sistema simpatico con il suo calore, la sua forza e il suo dinamismo. Quest'attivazione che diventa rabbia, ma anche assertività, ci permette di proteggerci quando siamo aperti: *"si deve ricordare che l'obiettivo legittimo della rabbia non è il controllo degli altri, ma la salvaguardia della propria*

integrità e dei propri sentimenti positivi” (A. Lowen – Arrendersi al corpo, p.104). Ma ci consente anche di uscire dalla paura e di orientarci nuovamente verso l’apertura: “uno stato di congelamento può essere modificato solo con il calore; specificamente, il calore della rabbia” (A. Lowen – Arrendersi al corpo, p. 97). Questa assertività ci lascia intuire che per porsi nella relazione con l’altro l’uomo ha bisogno di definire il proprio spazio e i propri confini, di conoscere sé stesso, ed è proprio lungo quei confini che possono avvenire l’incontro, l’unione ed eventualmente anche la fusione.

La Teoria Polivagale enfatizza il fatto che il bisogno di sentirsi in connessione con gli altri rappresenta un imperativo biologico primario per gli esseri umani. La teoria enfatizza il fatto che, attraverso il senso di connessione, l’assetto fisiologico viene co-regolato al fine di ottimizzare la salute fisica e mentale. (S. Porges)

4. UN PARALLELO CON LA SAPIENZA INDIANA

Partiamo dalla situazione della medicina agli inizi della civiltà: esiste una notevole massa di dati antropologici, a cominciare dal classico studio di Malinowski sui primitivi delle isole Trobriand; dati che attribuiscono ai primitivi una sensibilità piuttosto viva, con assenza di blocchi nevrotici. La percezione dei propri istinti è diretta, così come lo è la percezione dei suoni, degli odori, dei sapori. (Omeopatia e bioenergetica – Nicola e Emilio Del Giudice – p. 23)

Ciò che mi arriva da queste parole è che l’uomo, prima che la mente fosse così condizionata e condizionante, aveva un contatto più intimo e profondo con sé, con la natura e con la vita. L’antica cultura dell’india, in quella che è la visione dello yoga (Yoga Darshan), ha indagato la vita da un punto di vista psicologico. Nel silenzio della meditazione, il sentire forte e raffinato ha permesso agli yogi di comprendere le energie che erano all’opera sentendole nel proprio corpo. Queste sono state poi tradotte in termini sanscriti e passate, come insegnamenti, da Maestro a discepolo. Solo chi era ritenuto pronto ad un certo livello di profondità veniva reso partecipe di un aspetto della vita che doveva profondamente meditare per comprendere, per riconoscere in sé come parte integrante del significato della vita. Una delle verità su cui si fonda il processo di crescita e liberazione è la non separazione, tutto ciò che esiste, compreso l’uomo, è parte di qualcosa di più grande. Quest’esistenza ha una propria direzione che può essere riassunta con il famoso mantra che recita:

dalla non conoscenza alla Conoscenza

dall’oscurità alla Luce

dalla morte all’Immortalità

L’uomo è invitato ad un costante lavoro su di sé per potersi armonizzare con questo movimento, con questa direzione. I tre guna visti come forze che agiscono a livello macrocosmico descrivono un continuum evolutivo che si divide in tre punti fondamentali ovvero il prima, il dopo e il mentre. Nel prima, guardando indietro l’uomo vede un passato oscuro in cui la materia era priva di coscienza, nell’orizzonte vede un futuro chiaro in cui la coscienza sarà espansa, la materia sarà cosciente (coscienza di verità), e tra questi due opposti c’è il movimento di evoluzione, di trasformazione, il cambiamento. Questi tre elementi sono sempre presenti nella vita, in tutto quello che c’è troviamo traccia di tutto quello che è stato, ovvero c’è sempre un antico che rallenta, che chiude, che ha

paura, c'è sempre un nuovo che chiama, che sussurra e c'è un movimento, un divenire. Non essendoci separazione tutti questi aspetti vanno riconosciuti come operanti anche a livello di microcosmo e quindi nell'uomo, esprimendosi come paura, movimento e amore ed espansione.

Se si osserva attentamente la vita da una parte e lo yoga dall'altra, ci si accorge che tutta la vita è, in modo cosciente o subcosciente, yoga. Con questo termine, infatti, intendiamo uno sforzo metodico di perfezionamento di sé attraverso il manifestarsi di potenzialità latenti nell'essere e la ricongiunzione dell'individuo umano con l'Esistenza universale e trascendente che vediamo parzialmente espressa nell'uomo e nel Cosmo. Se spingiamo lo sguardo oltre le apparenze, la vita intera è un immenso yoga della natura; è la Natura che cerca di realizzare la sua perfezione lasciando emergere sempre di più le proprie potenzialità segrete per fondersi nella stessa realtà divina. Con l'uomo, che ne è la manifestazione pensante, essa ha per la prima volta ottenuto su questa Terra strumenti coscienti e attivi, atti a realizzare più rapidamente e più potentemente questo alto destino. (Sri Aurobindo – La vita divina, vol. 1)

Nell'insegnamento dello yoga si riconosce quindi la presenza di tutte e tre le energie dei Guna, sempre e costantemente all'opera nella vita e nell'uomo. Lo sforzo dell'uomo dev'essere quello di riconoscere questa realtà e di orientarsi sempre verso l'aspetto Satwico, di individuo liberato, dove emergono qualità dell'essere che sono, ci dicono i Maestri, l'amore, la compassione, l'umiltà, la leggerezza, l'innocenza, la gioia. Tutte qualità che la teoria polivagale riconosce come emergenti in un sistema nervoso regolato ed attivo nel vago ventrale.

Quindi la teoria polivagale così come il pensiero dei Guna ci incoraggia a vivere una vita basata sulla capacità di relazione e lontana dallo scontro, una vita tesa ad abitare il Sattwa e il vago ventrale perché lì sono espresse le più alte qualità di rispetto e cura, di pienezza e amore.

5. L'AMORE

L'amore non è dare, ma essere aperti.

*Tale apertura deve essere
in primo luogo verso sé stessi,
poi verso l'altro.*

Alexander Lowen – Arrendersi al corpo, p. 135

Attualmente siamo ad un punto dell'evoluzione in cui si osserva un progressivo affinamento delle qualità intellettive. Dalla materia viene la vita, dalla vita la mente e dalla mente la Super Mente o la Mente di Verità scrive il Maestro e filosofo Indiano Sri Aurobindo. – *I più importanti studiosi del cervello concordano sull'opinione che ci sia una mente, con un'enorme capacità di azione intellettiva, che esiste del tutto separatamente dalla struttura del cervello. È probabile che l'evoluzione ci guiderà verso una sovracoscienza e una mente superiori con un potere di gran lunga più grande di quello posseduto attualmente da mente e coscienza* – fa eco Rogers nel suo libro: Un modo di essere. Credo che la mente di verità sia una mente connessa con la vita, connessa con il corpo, con la verità del corpo che risuona con gli altri corpi (oggi sappiamo grazie alla teoria dei neuroni specchio che questa è una realtà). – *La verità è pieno ed immediato contatto tra il vivente che percepisce e la vita che è percepita.... La verità quindi è una funzione naturale nel mutuo rapporto tra il Vivente e ciò che è vissuto* (Roberto Maria sassone - *La ricerca dell'Amore, p. 87*)

Siamo passati gradualmente dall'incoscienza alla coscienza e le qualità intellettive si fanno via via più raffinate, siamo in grado sempre più di comprendere la realtà a livelli sottili creando, grazie alla mente, strumenti estremamente raffinati. È l'aspetto delle mente che si va via via raffinando, il corpo è pressoché quello di 100 mila anni fa. La mente che ora si sta raffinando è un elemento emergente dalla natura ma sembra si stia specializzando sempre più nell'astrazione, nel cercare risposte osservando la natura dall'esterno, come se fosse un oggetto ad uso e consumo, così come lo è diventato il corpo. Ma se non ci fosse la possibilità di estraniarsi dal corpo, se fossimo stati sempre e solo corpo, forse non avremmo potuto andare così lontano nella ricerca. Ma questa possibilità di andare oltre ci permette di formulare teorie e a volte queste teorie confermano quanto era emerso in precedenza proprio dal corpo o meglio nel corpo. Ed è sempre al corpo che ci riportano queste teorie, a dirci che quello che abbiamo capito deve diventare nuovamente una esperienza incarnata, solo così potrà agire realmente nella nostra vita, nel nostro modo di essere. E ciò che vediamo e sperimentiamo in accordo alla teoria dei Guna e a quella polivagale è che l'uomo si apre alla pienezza della vita nel momento in cui si sente al sicuro e libero dalla paura, libertà che gli permette di aprirsi all'amore, al sentirsi connesso, con sé, con gli altri, con la vita. In questo stato l'uomo è nella possibilità di ridefinire i confini del proprio ego, in quanto non è più costretto a proteggersi ma può iniziare realmente e condividere, a co-creare.

Intuiamo che tutto il nostro mondo si mantiene perfettamente in equilibrio, un equilibrio dinamico, da milioni di anni e questa armonia è parte della meraviglia della natura. Un universo e una vita perfettamente armonizzati, dove tutti gli esseri viventi (ad eccezione ahimè dell'uomo), vivono in funzione della vita, compiono il loro ruolo silenziosamente, umilmente, senza cercare di acquisire più di quanto abbiano bisogno. In tutto questo si percepisce un'armonia, un'armonia dei ruoli, un'armonia nei ritmi, un'armonia nella comunicazione, e questa armonia nutre anche l'uomo, ogni volta che si sente connesso, ogni volta che il suo sguardo si innalza al cielo e si sente piccolo ma si sente parte. Ma questo senso di appartenenza sfugge all'uomo che si trova in stati di dis-regolazione e si chiude alla vita. L'uomo dis-regolato porta dis-regolazione nel mondo, prende più di quel che serve e per questo si intossica. Ma poi c'è l'amore, questo sentimento che avvicina i corpi, che scioglie le difese, che porta a una fusione, sospinge l'uomo verso questa relazione di reciproco scambio, di condivisione e compenetrazione. L'amore che porta l'uomo a ritrovare quell'armonia e quel desiderio di condivisione. L'amore che emerge dall'attivazione del vago ventrale, come se l'evoluzione ci volesse riportare lì, all'armonia. Sembra chiaro come noi tutti siamo costantemente tesi verso l'amore, è la nostra natura più profonda, ogni volta che non siamo nell'amore stiamo male, siamo nervosi, frustrati, inabili a vivere pienamente la vita. L'amore che si esplicita anche nella compassione, nella cura, nella fiducia e quest'attivazione è sempre stata rincorsa dall'uomo che cercava il senso della vita. Moltissime tecniche del passato hanno avuto lo scopo di attivare il vago ventrale, il Sattwa, perché l'esperienza è quella di unione, di fusione, l'amore diventa la sostanza del nostro essere. Credo che questo sia sempre stato lo scopo della meditazione, attraverso la quale l'uomo impara a diventare amorevole con sé e a "vedere le cose per quelle che realmente sono", senza sovrastrutture, senza giudizio, senza preferenza o avversione.

*Noi siamo cresciuti fin da piccoli dalla mentalità del realizzo. Miriamo direttamente ad ottenere un risultato e trascuriamo il processo che ci porta ad esso. Se ci disponiamo alla meditazione sperando di avere una bella esperienza, cercando di farla bene, sforzandoci di non pensare, tentando di rilassarsi, allora abbiamo già inquinato il processo. La meditazione è non fare, è l'azione senza un ritorno, è arrendersi. Ci aiuta ad essere ciò che si è, senza giudizio, e ad accogliere tutto ciò che viene. Sviluppate un **osservatore amorevole**. (Roberto Maria Sassone – La ricerca dell'amore, p. 65)*

"L'amor che muove il sole e le altre stelle" recita Dante, è tutto intorno a noi. All'uomo è data la possibilità di far entrare all'interno dell'amore anche la sfera della sessualità, che assume significati che possono tendere alla liberazione. *L'impulso sessuale è l'anelito del corpo alla fusione (Roberto Maria Sassone – La ricerca dell'amore, p.85)* Così come intuiva Reich e gli stessi tantrici, nell'amore l'uomo può perdere i propri confini e si può perdere nel flusso della vita. Si può sciogliere completamente. Sembra essere questa l'eterna ricerca dell'uomo, del resto fin da piccolo è stato agito da un amore innocente e profondo nei confronti della mamma. Crescendo il bimbo impara ad accondiscendere ad un amore condizionato, in quelle esperienze che hanno formato il suo carattere, hanno ostacolato la tendenza attualizzante, creato pattern difensivi. Ma questo bisogno rimane sempre attivo sotto la superficie della persona, ed il processo di crescita (anche spirituale) sembra essere quello di liberarsi dai condizionamenti che non permettono all'uomo di arrendersi completamente all'amore. E se da bambino non vi è consapevolezza di questo sentimento, l'adulto può toccare di nuovo la vetta dell'amore incondizionato in piena consapevolezza e coscienza. Così, seguendo questa ipotesi, possiamo pensare ad un movimento di evoluzione graduale che troverà la sua piena realizzazione nel giorno in cui il vivere coinciderà perfettamente con l'amare.

Proprio perché la lotta per sopravvivere, l'impulso verso la permanenza sono contraddetti dalla legge della morte, la vita individuale è costretta ad assicurare più la permanenza della propria specie che la propria permanenza, ed è utilizzata per questo; ma non può farlo senza la cooperazione di altre vite; e il principio di cooperazione e di reciproco aiuto, il desiderio di altri, il desiderio d'una moglie, d'un figlio, d'un amico, d'un aiutante, d'un gruppo associato, la pratica dell' associazione, dell' unione cosciente e del mutuo scambio sono il seme da cui fiorisce il principio dell'amore. Ammettiamo che all'inizio l'amore non possa essere che un egoismo allargato e che quest'aspetto d'egoismo allargato possa persistere e dominare, come in effetti ancora persiste e domina, negli stadi superiori dell'evoluzione: tuttavia, a mano a mano che la Mente evolve e scopre se stessa, essa viene a percepire, mediante l'esperienza della vita, dell'amore e dell'aiuto reciproco, che l'individuo naturale è un termine minore dell'essere ed esiste grazie all'universale. Una volta scoperto questo, come è inevitabilmente scoperto dall'uomo, essere mentale, il suo destino è determinato; perché egli ha raggiunto il punto in cui la Mente può cominciare ad aprirsi alla verità che esiste qualcosa al di là di sé stessa; da quel momento la sua evoluzione, per quanto lenta e oscura, verso questo qualcosa di superiore, verso lo Spirito, verso la Supermente, verso una Superumanità, è inevitabilmente predeterminata. (Sri Aurobindo – La Vita Divina, Vol. 1 p. 158)

6. LA TEORIA POLIVAGALE E IL MODELLO SOMATORELAZIONALE

La TP ci dice che un sistema può essere dis-regolato ma non sbagliato per questo. Ci dice inoltre che tutti i sistemi ambiscono allo stato di regolazione ventrale, dove l'evoluzione ci spinge ad abitare, quello stato in cui la vita si fa piena semplicemente perché il sistema è in grado di sentirne la pienezza.

Giunti a questo punto vorrei riflettere su come la TP fornisca un impianto teorico valido a confermare, dal punto di vista neurofisiologico, la validità delle intuizioni che hanno portato Rogers a formulare la terapia centrata sul cliente. Mi sembra inoltre che gli esercizi e la pratica bioenergetica possano rispondere al bisogno di ripristinare la resilienza e l'aggancio in vago ventrale che la TP pone come orizzonte di salute, fornendo un ventaglio di esercizi che possono essere definiti come dei veri e propri "esercizi neurali".

6.1 PARTIAMO DA ROGERS

*Solo uno stato ventro-vagale e una neurocezione di sicurezza
possono fornirci la possibilità di connessione,
curiosità e cambiamento
(Deb Dana - La teoria polivagale nella terapia p. 6)*

Il pensiero di Rogers si basa sul fatto che ci sia una naturale capacità, in ogni essere vivente, di orientarsi nella vita verso lo sviluppo delle proprie potenzialità, dei propri talenti e della propria piena espressione; questo movimento verso l'autorealizzazione, questa spinta interna, vitale, viene concettualizzata da Rogers nel tema della tendenza attualizzante: *Nell'uomo c'è una tendenza naturale verso il completo sviluppo, che viene spesso designata come tendenza attualizzante, presente in tutti gli organismi viventi (C. Rogers – Potere personale, p. 15)*. Tuttavia questa tendenza può essere ostacolata, perduta o non più riconosciuta, e la persona fa esperienza di tensione e disagio nella vita. Lo scopo della terapia, per Rogers, è quello di mettere la persona in una relazione in cui questa spinta possa ritrovare il proprio slancio, orientandola nuovamente verso la salute e la pienezza. Affinché questo sia possibile, Rogers pone l'accento sull'importanza di creare un ambiente che definisce facilitante, dunque un ambiente che faciliti questo processo. Giunti a questo punto possiamo intuire che per ambiente facilitante Rogers intenda un ambiente in cui la neurocezione del cliente non rilevi segnali di pericolo bensì soprattutto segnali di sicurezza - *Il modello enfatizza il fatto che la sicurezza sia definita dal sentirsi al sicuro e non dalla rimozione della minaccia (S.Porges - La guida alla teoria p. 23)*.

Le tre condizioni sufficienti e necessarie a creare tale ambiente sono: l'accettazione incondizionata, l'empatia e la congruenza, tre atteggiamenti che il counselor deve incarnare nella relazione: *Il counselor che conduce efficacemente la terapia centrata sul cliente utilizza un insieme coerente di atteggiamenti profondamente radicati nella sua organizzazione personale (Rogers, Terapia centrata sul cliente. P. 51)*. Sappiamo infatti che il sistema nervoso si attiva non in base alla storia che gli si racconta ma in funzione dell'attivazione del sistema con cui è in relazione.

Riguardo a queste tre condizioni Rogers scrive:

- L'accettazione incondizionata: *Quando il terapeuta ha un atteggiamento positivo di accettazione per quello che il cliente è in quel momento, è molto probabile che avvenga un progresso terapeutico o una modificazione. (C. Rogers – Potere personale p. 15)*
- L'empatia: *Nel caso migliore il terapeuta entra così profondamente nel mondo intimo dell'altro che riesce a comprendere non soltanto i significati consci ma anche quelli di cui il cliente non è del tutto consapevole. (C. Rogers – Potere personale p. 15)*

- La congruenza: *Ha a che fare con l'autenticità e la realtà. Più il terapeuta è sé stesso nel rapporto e non si cela dietro una facciata professionale, maggiori sono le possibilità che il cliente possa cambiare e svilupparsi in maniera costruttiva. (C. Rogers – Potere personale p. 16*

Sembra chiaro a questo punto che i tre atteggiamenti che il counselor deve esprimere emergono nel momento in cui il counselor stesso è ancorato al proprio vago ventrale. In questo modo egli funziona da risorsa ed il sistema dis-regolato del cliente potrà, non sentendosi minacciato, accedere esso stesso alla modalità di ingaggio sociale. Del resto, se volessimo tradurre ciò che accade all'interno di una relazione di tipo rogersiano (e non solo terapeutica) in termini polivagali potremmo dire:

Il sistema nervoso della persona che viene a chiedere aiuto è un sistema dis-regolato, attivato in modalità protettiva, ma non sbagliato per questo. L'imperativo biologico alla connessione, mediato dal vago ventrale, cerca sempre di attivarsi, così come la tendenza attualizzante. Il sistema però è sempre conteso tra il bisogno di relazione e l'istinto di sopravvivenza, e per poter attivare il vago ventrale ha bisogno di non rilevare segnali di minaccia nell'ambiente, anzi, ha bisogno di rilevare segnali di sicurezza (ambiente facilitante), questo per permettere al sistema stesso di uscire dalla dis-regolazione e di attivarsi nell'ingaggio sociale. Abbiamo già sottolineato come questa attivazione renda possibile la co-regolazione. Nella relazione d'aiuto la maggior parte dei segnali neurocepiti dal cliente sono verosimilmente inviati dal professionista che, trovandosi in uno stato di attivazione ventrale, potrà facilmente esprimere le condizioni suggerite da Rogers. Quando la persona si sente accolta così com'è, con la propria dis-regolazione - *Essere visti e capiti può aiutare gli esseri umani ad uscire da stati di disorganizzazione e paura. (La teoria polivagale - Porges. XXI)*, quando non si sente giudicata - *una volta che siamo giudicati, ci troviamo fondamentalmente all'interno di stati difensivi. Non ci troviamo in stati di sicurezza. (S. Porges - La guida alla teoria polivagale, p. 68)*, quando riconosce la persona che ha davanti come sincera e genuina, in un ambiente protetto, potrà ritrovare, attraverso la relazione stessa, la capacità di co-regolazione - *a livello funzionale, il terapeuta diviene una piattaforma per esercitare la capacità di cambiamento di stato attraverso il reclutamento delle caratteristiche del sistema di coinvolgimento sociale al fine di mantenere il sistema nervoso autonomo fuori da stati prolungati di difesa. Questo processo viene avviato attraverso la co-regolazione... successivamente, nel momento in cui il paziente fa esperienza di co-regolazione affidabile, il potere dei transitori cambiamenti di stato, come inneschi per mettere in atto reazioni di difesa, si riduce ed emerge spontaneamente l'auto-regolazione (Deb Dana - Le applicazioni cliniche della teoria polivagale, P. 72)*. Mediante questa co-regolazione l'individuo può esplorarsi ed esplorare i suoi modi, riconoscere i suoi pattern di attivazione abituali, accettare e magari sciogliere quelli che creano conflitto, ripristinare una maggiore resilienza e ritrovare la direzione più vera per sé e per la propria vita, manifestando quella che è la propria spinta a realizzarsi, la propria tendenza attualizzante.

Mi sembra importante sottolineare come sia fondamentale che il counselor si trovi il più possibile in contatto col proprio vago ventrale e non in uno stato di dis-regolazione: solo così potranno emergere in lui le qualità utili a creare un ambiente facilitante. - Quando siamo in uno stato difensivo, dice Porges, *non possiamo coinvolgere gli altri e non possiamo reclutare i meravigliosi circuiti neurali che ci rendono possibile esprimere gli aspetti espansivi, creativi e generosi dell'essere umano. Se siamo in grado di creare ambienti sicuri, possiamo avere accesso ai circuiti neurali che rendono possibile l'essere sociali, l'apprendere e il sentirsi bene* (s. Porges - *La guida alla teoria polivagale*, p. 68).

Trovo che più sono centrato, presente e collegato al mio vago ventrale, più mi sia facile, addirittura a volte naturale, pormi in un atteggiamento profondamente "rogersiano" nella relazione. Vedo che questo mio modo, quando presente, rilassa molto il cliente, e lo aiuta a non sentirsi sbagliato. E mi sembra di notare che da questo cambio di sentimento nei propri confronti il cliente tragga entusiasmo, e gli sia più facile attivare un movimento di cura nei propri confronti.

Un altro elemento comune che mi sembra emerga dalle visioni di Rogers e Porges è la delicatezza con cui entrambi osservano gli stati di dis-regolazione, riconoscendoli come stati adattivi del nostro sistema che sono stati utili in momenti di difficoltà, e guardandoli dunque con tenerezza e gratitudine – *La Teoria Polivagale fornisce ai terapeuti una cornice neurofisiologica per considerare le ragioni alla base del modo in cui le persone si comportano. Attraverso la lente polivagale comprendiamo che le azioni sono automatiche ed adattive... con questa nuova consapevolezza, è possibile aprire una porta verso la compassione.* (deb Dana - *La teoria polivagale nella terapia*, p. 5). La persona è una persona in difficoltà, dis-regolata e non etichettata. Sembra ci sia nell'approccio di Porges la stessa fiducia che Rogers poneva alla base della propria pratica terapeutica, la fiducia nel fatto che ogni persona possa prendere in mano la propria vita e orientarla verso la pienezza e la gioia. Il cliente, diceva Rogers, ha solo bisogno di essere accolto e non spaventato dalla relazione con il counselor. Anche la TP ci lascia intendere che la pienezza dell'esperienza ventrale è un orizzonte verso il quale il nostro sistema è costantemente teso; tuttavia, per poter scivolare incontro a questo stato, ha bisogno di uno spazio che non lo spaventi, in cui non ci siano segnali di minaccia: al contrario, ha bisogno di rilevare nell'ambiente segnali di sicurezza, segnali che lo incoraggino, fattori che possano essere vissuti come risorse.

Quindi:

Quando ci troviamo al sicuro, si verificano cose magiche. Accadono a molteplici livelli, non solo in termini di relazione sociale, ma anche a livello dell'accessibilità di certe aree cerebrali, certe aree legate alle sensazioni di piacere – l'essere espansivo, creativo e anche tenere un atteggiamento positivo. (S. Porges - *La guida alla teoria polivagale*, p.109)

La TP ci dice che anche l'ambiente, e quindi lo studio e lo spazio di incontro tra counselor e cliente, è un elemento neurocepito e dovrebbe quindi inviare segnali di sicurezza. Ci invita a riflettere sul come arredare lo spazio, e quali colori usare. Un aspetto importante ripreso più volte da Porges nei

sui libri è di quanto sia fondamentale per il sistema nervoso trovarsi immerso in contesti naturali, di quanto sia rilassante e armonizzante il contatto con la natura; nello specifico dello studio, questo contatto può essere ricreato attraverso la presenza di piante e fiori ma anche con immagini e addirittura proiezioni della natura. Un altro elemento importante può essere definito come comfort acustico. La TP ci dice che il nostro orecchio interno è sempre attivo nel valutare la presenza di suoni di minaccia. Suoni troppo bassi vengono intesi come suoni predatori, mentre suoni troppo alti come suoni di allarme; in entrambi i casi il sistema si attiva in protezione. La frequenza di sicurezza è quella che coincide con la prosodia della voce umana. Se nello studio arrivano suoni dal mondo esterno che possono attivare il cliente in risposta di protezione (probabilmente senza che lui non ne sia consapevole), può essere utile insonorizzare lo studio o mettere una musica di sottofondo che riproduca magari suoni naturali. Nella mia esperienza, quando questo non è possibile, è importante avvisare in anticipo il cliente del fatto che potranno esserci dei rumori. Eventualmente, se questo dovesse non bastare, diventa importante portare il cliente verso la consapevolezza di una sua attivazione di protezione così che possa muoversi da lì verso uno stato di apertura ventro vagale, ricordando inoltre che quando si è attivi nel vago ventrale si è con maggior facilità nel qui e ora, in quanto si è maggiormente connessi con il corpo.

I terapeuti hanno bisogno di capire che gli indizi di un setting terapeutico sono estremamente importanti per la riuscita del processo terapeutico stesso. I suoni di sottofondo sono in grado di cambiare lo stato fisiologico dei clienti e anche di limitare l'accessibilità del cliente alla terapia. Inoltre, non sono importanti solamente le parole che i clinici usano nelle loro sedute di terapia, ma lo è anche il come utilizzano l'intonazione della voce al fine di innescare una neurocezione di sicurezza nei loro pazienti. In terapia le intuizioni potrebbero essere molto meno importanti di quanto non lo siano le proprietà acustiche del setting terapeutico e dell'intonazione della voce del terapeuta (S. Porges – La guida alla teoria polivagale, p.73).

6.2 MODELLO SOMATORELAZIONALE E INTEGRAZIONE

Tutto accade nel corpo, l'80% delle fibre vagali che "vagano" nel corpo sono di tipo afferente e portano quindi segnali dal corpo al cervello. Nel counseling somatorelazionale, la relazione si basa sul modello proposto da Rogers e il corpo entra in questa relazione come "palcoscenico" in cui accadono le cose, in cui il cliente si ritrova, ritrova attraverso il sentire le proprie emozioni, sensazioni e sentimenti (sentizioni) - *Dal punto di vista del counseling somatorelazionale, la comunicazione tra cliente e counselor avviene a diversi livelli: dunque non solo a partire da processi verbali e cognitivi, ma anche attraverso i contenuti energetici e gli atteggiamenti corporei (Counseling una nuova prospettiva, Luciano Marchino e Monique Mizrahil p. 136) – C'è quindi un invito all'ascolto, a riconnettersi a corpo. Il cliente viene spronato gentilmente a ritrovare una propria capacità di sentire e può quindi sentire anche lo stato di attivazione: se è impaurito, se è arrabbiato, se è fiducioso e aperto. Poter condividere la visione polivagale con il cliente permette di utilizzare un linguaggio comune che lo aiuta a nominare e a comprendere ciò che accade nella sua vita, permettendogli di assumere un ruolo attivo nel processo di sviluppo dell'equilibrio e resilienza.*

Può imparare ad osservare il proprio comportamento, le proprie attivazioni, riconoscere quali sono gli eventi scatenati di una disregolazione, nonché le esperienze e i modi attraverso i quali può ritrovare un proprio aggancio al ventrale; introdurre il tema delle risorse, aiutare il cliente a trovare le proprie, di cui molto spesso non è consapevole, sembra rilassi molto il cliente e gli dia nuova fiducia nella vita e in sé – *tutti gli esseri umani, per potenziare le loro opportunità di sopravvivenza, sono caratterizzati da un pregiudizio di negatività. Questo significa che ciascuno di noi è portato a prestare più attenzione agli eventi negativi rispetto a quelli positivi; ciò comporta una maggior probabilità di farsi sfuggire i momenti ventro-vagali che coesistono con i momenti di disregolazione (Deb Dana – Esercizi polivagali per la sicurezza e la connessione, p. 83)* – quando una persona si trova in un momento di difficoltà, tende a vedere la difficoltà ovunque, irrigidendosi attorno a questa. Aiutare la persona a notare che nella sua vita ci sono comunque momenti espansivi e nutrienti, aiutarla a ricordarli e a sentirli nel corpo permette al sistema di uscire dallo stato di disregolazione - *la resilienza emerge nel momento in cui, nella realtà o nella percezione personale, le risorse prevalgono sulle fonti di stress (Deb Dana – esercizi polivagali per la sicurezza e la connessioni, p. 109)* – Considero che il counselor stesso può rappresentare per il cliente una risorsa, la relazione empatica e amorevole che si stabilisce rappresenta una risorsa che facilita il cliente nel cammino verso una nuova regolazione. Credo che in questa relazione, in questo incontro tra due persone, tra due corpi, tra due sistemi che risuonano tra loro, il sistema maggiormente dis-regolato tenti di sintonizzarsi col sistema maggiormente regolato, più attivo nel ventrale, che emette onde di frequenza Sattwica, quindi più sano e resiliente, e aggiungerei più morbido e più duttile. Nelle parole di Rogers la relazione di counseling viene definita come: *una relazione in cui almeno uno dei protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità e il raggiungimento di un modo di agire più adeguato ed integrato (C. Rogers – Terapia centrata sul cliente, p.68)*

Consideriamo inoltre che nei primi anni di vita, negli anni in cui si forma il carattere, vengono anche a consolidarsi i pattern difensivi che caratterizzeranno l'individuo da un punto di vista biocomportamentale. Sappiamo che nella relazione di counseling non ci sono le premesse né gli strumenti per poter lavorare sulla struttura caratteriale, lavoro che rientra nel campo della psicoterapia e che raggiunge una profondità non sempre necessaria. Trovo invece molto efficace poter lavorare con l'approccio polivagale, forse più superficiale, assolutamente dolce ed estremamente efficace.

Ricordo che prima della TP, nella relazione con i miei allievi, soprattutto a livello individuale, introducevo il tema dei Guna. Questo lo potevo fare solo con quei pochi che avevano familiarità col pensiero indiano o che erano quantomeno curiosi riguardo al mondo delle energie; insegnar loro a sentire se la loro attivazione fosse stata Tamasica, Rajasica o Sattwica e aiutarli a comprendere che accogliendo l'energia che si muoveva in loro, con l'utilizzo di alcune tecniche, potevano orientarsi verso Sattwa Guna. Ora spiego la stessa cosa in altri termini, parlo di vago dorsale, simpatico e vago ventrale e questo mi permette di inserire questo argomento con tutti, tutti sono in grado di capire. Il movimento è lo stesso, riconoscere ciò che è, accoglierlo e muoversi da lì verso la pienezza del ventrale o di sattwa.

Pongo molta fiducia nella seguente affermazione:

Quando notiamo la nostra esperienza autonoma, abbiamo la possibilità di interagire con essa, non soltanto di esserne passivamente coinvolti (Deb Dana – La teoria polivagale nella terapia, P.79).

6.3 CLASSI DI BIOENERGETICA

A volte mi capita, durante le serate di bioenergetica, di sentire i singoli partecipanti, ognuno con la propria storia e il proprio grado di tensione. A un certo punto, durante la pratica, succede qualcosa, solitamente nel momento in cui il lavoro si fa più intenso (questo momento coincide spesso con l'uscita da un lavoro in diade) che cambia completamente l'esperienza. L'energia che riempie lo spazio si colora di una tinta più dolce e più morbida. Ho imparato a capire che in quel momento il sistema di tutti i partecipanti, che ha scaricato tensione e accumulato energia, ripristinando un equilibrio simpatico/parasimpatico, si è agganciato al vago ventrale. E questo tocca anche me: sento che anch'io risuono con loro, e questa è un'esperienza deliziosa che sento profondamente dentro di me e che solitamente, nelle condivisioni finali, si esprime in racconti più autentici, in movimenti più morbidi, in sguardi più accesi e in silenzi più spessi...

Osservare la pratica bioenergetica indossando le lenti polivagali ci permette di comprendere il processo incarnato che ha luogo durante gli incontri, nonché come questo processo si evolva nel lungo periodo. Il sentire che la pratica ci sprona a ritrovare e ad affinare è un sentire corporeo che ci mette in contatto con il qui e ora, permettendoci di riconoscere l'energia che si muove in noi, l'emozione, l'attivazione.

Se i pazienti sono disconnessi dalla propria consapevolezza autonoma, il loro stato diventerà automaticamente la loro storia (Deb Dana – La teoria polivagale nella terapia, p.80).

Nella mia esperienza sono consapevole che in questi anni di pratica, vissuta e guidata, il mio sistema nervoso ha sperimentato tantissime attivazioni differenti, alcune delle quali non mi permettevo nella vita o non così intensamente. Nella cornice della classe di bioenergetica, sentendomi al sicuro, ho sperimentato il gioco e il divertimento, la rabbia e il suo calore, momenti di solitudine e di distanza e poi momenti di profonda vicinanza e intimità, mi sono commosso, ho pianto, mi sono sentito accettato e ho provato sentimenti di profonda gratitudine e gioia. Sento e sono sicuro che tutto questo mondo di esperienze vissute mi ha reso più resiliente, ora so che il mio sistema nervoso ha sperimentato la possibilità di uscire ed entrare nei vari stati, rivalutando alcuni di quelli che erano dei miei pattern abituali. Questo lo vedo accadere anche nelle persone che partecipano ai gruppi. Sembra emergere da questa resilienza un maggior potere personale.

Nel momento in cui comprendiamo l'interocezione, comprendiamo che le sensazioni che derivano da stati fisiologici differenti promuovono l'accesso ad aree del cervello differenti e influenzano le prese di decisione, il recupero dei ricordi e altri processi cognitivi (Porges – La guida alla teoria polivagale, p.107).

7. CONCLUSIONI

A mio parere, le affinità tra il modello di Rogers, quello di Lowen e quello di Porges danno l'idea di un potenziale sviluppo futuro in cui queste diverse conoscenze potranno fondersi per dare strumenti ancora più efficaci alla relazione di counseling. Poter aiutare il cliente a esplorare il mondo polivagale mi sembra una grande opportunità.

Aver conosciuto la TP negli anni della mia formazione in counseling è stato per me un elemento molto importante, perché mi ha aiutato a comprendere meglio ciò che vedevo accadere, ma che rimaneva sullo sfondo, nelle relazioni con i miei clienti e con i miei allievi. Mi ha aiutato a comprendere l'importanza del mio comportamento e della mia presenza nella relazione di counseling, ma anche nella vita. Mi ha insegnato che esiste un luogo di connessione e che ci sono parti di me che a volte si nascondono, non perché siano sbagliate, ma semplicemente perché hanno paura. Mi ha insegnato a rispettare le mie paure, ad accoglierle, e a non aver paura di avere paura. Ha confermato inoltre che nella relazione, in qualunque relazione, più si è sinceri e più si può andare in profondità. È stato importante per me aver trovato un altro modo per descrivere ciò che in qualche modo già percepivo ed era parte della mia ricerca. Queste conoscenze "scientifiche" hanno pacificato la parte di me che vuole sapere razionalmente il perché, quella che non si accontenta di testi antichi o di sensazioni e sentimenti o che le idealizza. Trovo che la TP sia un bel modo per introdurre le persone a una conoscenza che possa orientarle diversamente nella vita, comprendendo quanto sia importante sentirsi al sicuro per poter amare, compresi se stessi. Riconoscere i miei stati autonomici, sentire quando si attivano, percepire dove un'attivazione mi sospinge ma anche conoscere le mie ancore, le mie risorse, mi aiuta nella vita e mi aiuta anche nella relazione col cliente e con i miei allievi, per capire dove sono loro, per rispettare il loro stato e magari per aiutarli a muoversi da lì, quando lì non è un bel posto dove stare. Cerco di portare queste conoscenze e questi elementi, quando è possibile, nella relazione coi clienti. Per ora uso cose semplici, come invitarli a disegnare o simbolizzare i loro stati per iniziare a comprenderli e sentirli e mi piace molto aiutarli a trovare le loro ancore, le loro risorse. Giochiamo a volte con delle piccole stimolazioni, un gentile massaggio al viso, al collo e al torace con l'idea di aprire, di rilassare e di espandere il viso, la gola e il cuore, i regni del vago ventrale. Con dei disegni alla lavagna spiego a grandi linee come funziona il sistema nervoso secondo la TP, di come ce la metta tutta per mantenere la vita, di come non ci sia niente di sbagliato in questo e come con pazienza e dedizione si possa riorganizzare il sistema stesso. Pongo sempre l'elemento della gratitudine per i pattern difensivi come fondamento di un possibile movimento verso la pienezza del vago ventrale. Ho notato che apprendendo queste informazioni molte persone respirano meglio, si sentono meno sbagliate e traggono da tutto ciò un segnale di speranza e di entusiasmo, oltre alla voglia di prendere nuovamente in mano la loro vita.

Bibliografia:

- Ninivaggi F. J., Ayurveda, Ubaldine Editore 2002
- Guenon R., L'uomo e il suo divenire secondo il Vedanta, Adelphi Edizioni 1992
- Eliade M., Yoga immortalità e libertà, Biblioteca Universale Rizzoli 1995
- Gamelli I., Sensibili al corpo, Edizioni libreria Cortina Milano, 2011
- Hellinger B., L'evoluzione delle costellazioni familiari, Tecniche Nuove 2011
- Marchino L. Mizrahi M., Counseling una nuova prospettiva, Mimesis Edizioni 2015
- Rogers C., Un modo di essere, Giunti Editore 2012
- Lowen A., Arrendersi al corpo, Casa Editrice Astrolabio 1994
- Del Giudice N. Del Giudice E., Omeopatia e Bioenergetica, Cortina International 1999
- Sri Aurobindo, La sintesi dello yoga vol. 1, Ubaldini Editore 1967
- Porges W.S., La teoria polivagale, Giovanni Fioriti Editore 2011
- Porges W.P. Dana D., Le applicazioni cliniche della teoria polivagale, Giovanni Fioriti Editore 2020
- Rogers C., Potere personale, Casa Editrice Astrolabio 1978
- Rogers C., Terapia centrata sul cliente, Edizioni La Meridiana 2007
- Feuerstein G., Filosofia yoga, Marsilio Editori 2009
- Sw. Niranjananda Saraswati, Prana Pranayama Prana Vidya, Ed. Satyananda Ashram Italia 2003
- Dana D., Esercizi polivagali per la sicurezza e la connessione, Giovanni Fioriti Editore 2021
- Dana D., La teoria polivagale nella terapia, Giovanni Fioriti Editore 2019
- Ammaniti M. Ferrari P.F., Il corpo non dimentica, Raffaello Cortina Editore 2020
- Porges W.S., La guida alla teoria polivagale, Giovanni Fioriti Editore 2018
- Fabbro F., Neuro psicologia dell'esperienza religiosa, Casa Editrice Astrolabio 2010
- Lowen A., Bioenergetica, Feltrinelli Editore 2014
- Sassone R.M., La ricerca dell'amore, Anima Edizioni 2007
- Taimni I.K., La scienza dello yoga, Ubaldini Editore 1970
- Sri Aurobindo, La vita divina vol. 1, Edizioni Mediterranee 1998