

21.10.2014 - La Teoria Polivagale di S. Porges

L'abilità di "osservare" il battito cardiaco, negli ultimi anni, è diventata una porta d'accesso privilegiata per lo studio di numerosi fenomeni psico-fisici, nonché per l'osservazione delle funzioni di regolazione svolte dal sistema nervoso, in particolare quello autonomo, sul nostro organismo.

Tutti abbiamo fatto esperienza della variazione del nostro ritmo cardiaco in risposta al variare degli stimoli che provengono dalle viscere o dalla periferia (esterno) del corpo. In questi casi, è la regolazione vagale ad assicurare al nostro organismo quel necessario equilibrio tra flessibilità e/o stabilità che ci è tanto necessario.

Questo elemento assume, nella Teoria Polivagale del prof. Stephen Porges (Università del Nord Carolina ed Università di Chicago), un ruolo centrale per comprendere come il nostro sistema nervoso risponde alle esigenze di adattamento all'ambiente.

Altro elemento saliente della teoria di Porges, è quello relativo al prevalere, per noi come per tutti i mammiferi, di esigenze sociali che hanno non solo una funzione relazionale ma anche di regolazione psicofisiologica. Secondo Porges, la nostra propensione alle relazioni sociali è funzionale alla nostra necessità di regolare, attraverso gli scambi ed il contatto, i nostri parametri fisici e psicologici.

Fondamentalmente, infatti, noi creiamo relazioni sociali che hanno lo scopo di farci sentire sicuri, contribuendo al mantenimento del nostro benessere psicofisico.

Le interazioni quindi, con la loro opportunità di fornirci intimità, affetti positivi e sicurezza, non svolgono soltanto una funzione emotiva ma anche una funzione di regolazione del nostro sistema fisico, mediato attraverso le risposte vagali.

Le relazioni sociali devono essere appropriate alla situazione fisiologica che abbiamo in un dato momento, altrimenti, anziché fornire supporto, diventano fonte di stress.

Secondo la Teoria di Porges: quando siamo emotivamente in uno stato difensivo non siamo in grado, dal punto di vista metabolico, di attivare processi virtuosi di guarigione fisica.

Questo significa che il benessere emotivo gioca un ruolo essenziale anche nei processi fisici di guarigione, in quanto le emozioni negative attivano, a livello fisiologico, una reazione di allarme che interferisce con il metabolismo di recupero dalla malattia.

Per questo, il nervo vago riveste un ruolo centrale nella teoria di Porges.

Il vago, infatti, permette la comunicazione tra la periferia del corpo ed il cervello e può veicolare i segnali di rassicurazione, cioè di assenza di pericolo. Cosa ancora più interessante per l'analisi bioenergetica, è che il nervo vago risponde ai processi di espirazione, uno degli obiettivi del lavoro corporeo.

Quando viene segnalato un rischio a livello centrale, il sistema di rassicurazione del nervo vago viene disattivato e si attiva invece il sistema di risposta difensiva che si struttura attorno a due polarità "attacco" e "fuga" (fight or flight).

La teoria polivagale descrive, in buona sostanza, il funzionamento del sistema individuale di calma e connessione, attraverso sia i segnali corporei non verbali, che attraverso le relazioni sociali.

I segnali non verbali, che sono tipicamente coinvolti sono: i gesti della testa, delle mani, la prosodia della voce, l'espressione della parte superiore del viso. Tutte queste informazioni vengono lette dalla corteccia temporale che ne individua l'intenzionalità e decide se avviare un'interazione o ritirarsi.

Quindi, il sistema di conforto, è legato all'espressione del viso, mentre il sistema difensivo può comportare, oltre alla risposta di attacco e fuga, anche la risposta di freezing o immobilizzazione.

La teoria polivagale ipotizza tre sistemi gerarchici di risposta agli stimoli ambientali.

Il primo livello è costituito dal sistema nervoso autonomo. C'è poi un "sistema di soglia" che regola la percezione del dolore e che può eliminarne la percezione quando supera una certa soglia, come espresso nei lavori di Porges sulla finestra di tolleranza.

La caratteristica di questo sistema, è quella di produrre il fenomeno del distacco dissociativo in condizioni estreme di stress (abuso, trauma...) e la risposta di immobilizzazione.

Il problema è che, mentre il sistema nervoso autonomo passa facilmente da una risposta simpatica di attivazione ad una parasimpatica di disattivazione, questo sistema di soglia, una volta attivato, non ha un processo automatico di disattivazione. Questo processo è mediato dal nervo vago.

Il vago è un nervo che svolge funzioni sia motorie, collegando il tronco encefalico alle viscere, che sensorie (80%) collegando i segnali viscerali al tronco encefalico.

Nel caso delle fibre motorie, si tratta di fibre mielinizzate e regolano le aree al di sopra del diaframma, mentre le fibre sensorie sono demielinizzate e regolano le funzioni sottostanti al diaframma.

Per Porges, la consapevolezza che la risposta vagale può modificarsi attraverso i segnali positivi della mimica facciale ed attraverso il lavoro sull'espiazione, diventa importante proprio in ordine alla possibilità di uscire dalla risposta traumatica di immobilizzazione.

Infatti, secondo Porges, qualunque processo di cura, fisica e psicologica, richiede un livello di buona reciprocità relazionale e la sensazione di essere in condizioni di sicurezza, affinché non si attivi - o si disattivi - la risposta vagale al pericolo.

Fonte: <http://www.nicabm.com>