

LBRIS

We know

books

DEB DANA

# ANCORAT

**CUM SĂ TE ÎMPRIETENEȘTI CU SISTEMUL TĂU NERVOS  
ȘI SĂ ÎȚI RECUPEREZI ECHILIBRUL ȘI STAREA DE  
SIGURANȚĂ PRIN PRACTICI POLIVAGALE**

**Prefață semnată de Stephen W. Porges**

Traducere din limba engleză de:  
INES SIMIONESCU

EDITURA  HERALD  
București

**CUPRINS**

PREFAȚĂ	13
INTRODUCERE	21
1. O PRIVIRE RAPIDĂ ASUPRA PRINCIPIILOR ȘI ELEMENTELOR TEORIEI POLIVAGALE	27
2. CALĂTORIND DE-A LUNGUL CĂILOR AUTONOME	37
3. ASCULTAREA SE ÎNVAȚĂ	55
4. TÂNJIREA DUPĂ CONEXIUNE	67
5. NEUROCEPȚIA: INTUIȚIA PROPRIULUI SISTEM NERVOS	85
6. TIPARE DE CONECTARE ȘI PROTECȚIE	101
7. ANCORAREA ÎN STAREA DE SIGURANȚĂ	121
8. MODELAREA CU BLÂNDEȚE	143
9. REPOVESTIREA	165
10. EXPERIENȚE TRANSCENDENTE	181
11. ÎNGRIJIREA SISTEMULUI NERVOS	197
12. CREAREA UNEI COMUNITĂȚI	211
CONCLUZIE	227
MULȚUMIRI	230
DESPRE AUTOARE	232
NOTE	233

## PREFAȚĂ

de Stephen W. Porges, Ph.D.

În timp ce citesc *Ancorat*, îmi dau seama de contribuția importantă pe care o aduce Deb Dana prin punerea la dispoziție a unei metafore puternice (ancorarea – n. red.) care să ilustreze modul în care sistemul nervos își reglează propriile resurse pentru a oferi comportamentului social o platformă neurală și pentru a beneficia de pe urma efectelor coreglării. În *Ancorat*, Deb își împărtășește darurile intelectuale și percepția ei profundă prin transpunerea constructelor neurofiziologice complexe încorporate în Teoria polivagală într-un limbaj accesibil. Prin legarea cuvintelor de vizualizare și a vizualizării de senzațiile corporale, darurile sale depășesc cu mult simpla competență lingvistică, ele ne fac să conștientizăm într-un mod eficient senzațiile corporale. Prin această strategie, Deb îl învață pe cititorul cărții *Ancorat* abilitățile necesare pentru a reintra în starea de siguranță la nivelul propriul corp.

Din perspectivă polivagală, Deb își însoțește cititorii, cu pricepere și eficiență, în parcurgerea unor exerciții neurale structurate care permit efectiv sistemelor lor nervoase să susțină mai bine funcțiile homeostatice, în vederea menținerii sănătății, a dezvoltării și refacerii. Sau, într-o exprimare mai succintă, Deb rezumă exerciții neurale ce oferă resurse menite să regleze sistemul persoanei prin reducerea amenințărilor și să permită o angajare socială spontană, autoreglarea și angajarea socială creând împreună o cale fluidă spre coreglare și integrare.

Rezultatul acestei strategii este un sistem nervos mai rezilient, care susține atât sănătatea mentală, cât și pe cea fizică.

Pe măsură ce lecturam *Ancorat*, am devenit preocupat de paralela dintre strategiile de comunicare din interiorul corpului și strategiile de comunicare dintre indivizi. Acestea sunt niveluri interdependente de coreglare, din moment ce un sistem nervos reglat și plin de resurse (se) reglează spontan, prin reducerea reacțiilor defensive, în timp ce un sistem nervos aflat într-o stare cronică de amenințare (se) reglează prin reducerea oportunităților de angajare socială. Din fericire, de-a lungul istoriei noastre evolutive, ca animale sociale, ne-am dezvoltat un *portal* prin care ne reglăm reducând reacțiile de amenințare cu ajutorul neurocepției siguranței. Însă accesul la acest *portal* este influențat în mare măsură de starea neurală a individului. Dacă sistemul nervos autonom are resurse din plin, suntem rezilienți și există un prag scăzut de declanșare a stărilor de siguranță care vor conduce la angajare socială spontană și coreglare. Pe de altă parte, dacă suntem blocați într-o stare defensivă, sentimentele de siguranță s-ar putea să nu fie atât de ușor de accesat.

Cuvântul folosit și în titlu, *Ancorat*, servește ca metaforă pe care Deb o utilizează în mod scilicitor pentru a crea vizualizarea unui *spațiu de siguranță* care să se regăsească ușor în conceptul oricărei persoane despre ce înseamnă resurse personale (cum ar fi, sistemul nervos, conceptul de sine). Acest lucru servește în călătoria individului de asimilare a atributelor de *reziliență*, *autoreglare interioară* și *coreglare* cu ceilalți.

Din punct de vedere funcțional, călătoria ne impune ca mai întâi să devenim conștienți de circuitele neurofiziologice implicate în sentimentele de siguranță, de pericol și de amenințare a vieții; în al doilea rând, ne ajută să devenim conștienți de puterea neurocepției, de detectarea semnalelor de amenințare și siguranță în lipsa unei cunoașteri conștiente; iar în al treilea rând, prin vizualizări și experiențe, ne ajută să devenim conștienți de schimbările care intervin la nivelul stării

autonome. În ansamblu, această secvență poate fi conceptualizată sub forma exercițiilor neurale, care vor promova o conștientizare de sine și o autoreglare mai mari, conducând la o reziliență sporită.

Într-o lucrare recentă, am încadrat Teoria polivagală ca extrapolare științifică a călătoriei filogenetice spre o sociabilitate exprimată funcțional la mamiferele sociale, care au evoluat din reptilele asociale. De-a lungul acestei călătorii, *portalul* neurofiziologic spre sociabilitate a necesitat dezvoltarea unui mecanism eficient pentru a detecta siguranța și pentru a se regla în mod reflex prin reducerea defensivei. În esență, mecanismele neurale aflate la baza sociabilității permit trecerea rapidă de la reacțiile de amenințare agresive sau submisive la o fiziologie care favorizează accesibilitatea și promovează oportunitățile de coreglare. Ca om de știință și creator al Teoriei polivagale, îmi dezvolt continuu expunerea care descrie și justifică teoria. Deși lumea terapiei traumei a înțeles repede importanța teoriei în corelație cu experiențele clienților, eu am înțeles mai greu semnificația teoriei pentru tratarea traumei și a altor tulburări legate de sănătatea mentală. A trebuit să învăț de la terapeuți și de la clienții lor, care m-au informat cu privire la valoarea teoriei atât în practica clinică, precum și în transformarea narațiunii personale a supraviețuitorilor traumei.

Deb Dana este unul dintre acești terapeuți pertinenti și elocvenți care m-au informat despre rolul pe care Teoria polivagală îl poate avea deopotrivă în procesul clinic și în interacțiunile sociale de zi cu zi. Deb a adoptat rapid teoria și, prin intermediul ideilor sale perspicace și al abilităților ei de comunicare a făcut teoria mai accesibilă nu numai pentru terapeuți, ci și nouă, tuturor, ca o hartă utilă pentru a ne înțelege rolurile personale în decursul interacțiunilor sociale zilnice. Deb a exprimat în lucrările sale faptul că nu evenimentele, ci senzațiile corporale sunt esențiale în experiența traumei. Activitatea sa se concentrează pe tema

centrală pe care se bazează și funcționează terapiile informate din punct de vedere polivagal.

Terapiile informate din punct de vedere polivagal schimbă centrul de interes al terapiei dinspre evenimentul traumatic spre senzația corporală. Aceasta este o transformare teoretică importantă referitoare la modul în care trauma este deopotrivă tratată și integrată în sistemul nervos al supraviețuitorului. La nivel fundamental, Teoria polivagală scoate în evidență că starea fiziologică este variabila intermediară care ne determină reactivitatea față de repere și contexte. Astfel, teoria insistă asupra faptului că nu trauma ca eveniment este principalul determinant al rezultatului. Mai curând, teoria subliniază că principalul factor determinant al rezultatului este reprezentat tocmai de „reacordarea” reglării neurale a sistemului nervos autonom astfel încât el să poată susține reacțiile la amenințare. Acest lucru nu exclude importanța evenimentului traumatic, ci admite existența unor diferențe individuale majore legate de rezultat în cazul unor experiențe traumatiche comune. Perspectiva polivagală asupra traumei diferă de punctul de interes al cercetării epidemiologice, care pune accentul pe scale precum cea a Experiențelor Adverse Suferite în Copilărie (EAC) și identificarea unor evenimente specifice cauzatorii din conceptualizarea SSPT/PTSD (Sindrom de Stres Post-Traumatic). Această strategie redefiniște trauma și o deplasează de la interiorul individului spre un eveniment extern.

Modelele epidemiologice contemporane prevalente presupun că evenimentele relevante pot fi evaluate cantitativ de-a lungul unui continuum de severitate a traumei, a stresului sau abuzului. Cu toate acestea, Teoria polivagală schimbă dialogul dinspre evenimentul extern spre sistemul neural intermediar care poate fi vulnerabil sau rezilient în fața amenințării. Dacă individul se află într-o stare vulnerabilă, atunci evenimentele de intensitate mai scăzută îi pot perturba funcționarea și trecerea sistemului nervos de la o stare de susținere a homeostazei la o

stare vulnerabilă ce reflectă o destabilizare autonomă cu comorbidități substanțiale. Dacă sistemul persoanei este rezilient, poate amortiza funcțional impactul evenimentelor de intensitate mai mare. Teoria sugerează că reacordarea sistemului nervos autonom în urma evenimentului traumatic este o consecință adaptivă a traumei de supraviețuire.

Pentru a putea utiliza această variabilă intermediară în cercetarea efectuată prin metoda sondajului, am creat Chestionarul de Percepție Corporală - CPC (Body Perception Questionnaire - BPQ). CPC este un chestionar relativ scurt, ce evaluează reactivitatea sistemului nervos autonom. Datele psihometrice sunt bine instituite, fiind publicate deja mai multe studii care folosesc această scală. (Scala și informațiile legate de notare sunt disponibile pe site-ul meu, [stephenporges.com](http://stephenporges.com).) Atât colegii mei - în cercetările lor -, cât și eu, în propriile cercetări, am documentat rolul profund al reglării autonome ca variabilă intermediară ce mediază impactul antecedentelor de adversitate. Am descoperit că, dacă adulții cu antecedente de adversitate au avut și un sistem nervos autonom acordat mai degrabă pentru a fi reactiv la amenințare, rezultatele lor erau mai rele. Acest lucru a fost confirmat de două studii publicate recent: unul care investiga funcția sexuală, iar celălalt care explora reacțiile la nivel de sănătate mentală în timpul pandemiei.

Accentul pe care îl pune asupra sociabilității transformă Teoria polivagală într-o perspectivă relevantă din punct de vedere clinic. Atunci când au fost introduse principiile inițiale ale teoriei - în urmă cu mai bine de 25 de ani -, aplicabilitatea teoriei în domeniul medicinei de bază era mai importantă decât aplicabilitatea ei în domeniul sănătății mentale. Am crezut că teoria va prezenta interes în obstetrică, neonatologie, pediatrie, cardiologie și alte specialități medicale privind funcționarea autonomă atipică. Pe măsură ce o ascult pe Deb, pe măsură ce descopăr modul aplicat în care ea folosește teoria și intuițiile ei pe aceasta temă, Teoria polivagală capătă și pentru mine noi

valențe legate de înțelegerea și tratarea sănătății mentale și fizice. Prin acceptarea mesajului de bază al teoriei – și anume că suntem o specie socială sărăcită de receptivitatea și deschiderea către conectare<sup>1</sup> specifică moștenirii noastre de mamifere – recunoaștem că ne lipsesc resursele neurale pentru a ne menține într-o stare de siguranță și pentru a ne coregla cu ceilalți. Această moștenire se axează pe două trăsături unice ale mamiferelor: prima, un proces de neurocepție care permite reglarea prin reducerea stărilor de apărare datorită detectării reflexive a semnalelor de siguranță; și a doua, un circuit neural, complexul vagal ventral, cu capacitatea sa de a calma atât reacțiile de apărare, cât și de a oferi semnale de siguranță prin intermediul unui sistem integrat de angajare socială. Această moștenire leagă comportamentul și experiența psihologică de mecanismele neurofiziologice definibile și măsurabile, o legătură care unește sănătatea mentală și fizică și risipește miturile despre faptul că acestea ar fi independente una de cealaltă.

Cartea *Ancorat* se concentrează asupra unei îndrăznețe probleme terapeutice: cum putem să ne întoarcem la starea de siguranță în propriul corp. *Ancorat* vorbește despre refamiliarizarea cu senzațiile corporale, fără a retrăi asocierile care ne sunt familiare pentru că au fost înscrise senzorial în corpul nostru în urma unor evenimente periculoase pe care le-am trăit. Prin stabilirea unei ancore sigure în interiorul corpului, putem explora în siguranță senzații care anterior ar fi fost destabilizatoare. O ancoră ne oferă stabilitatea necesară pentru a explora și pentru a simți, într-un cadru de siguranță, rănilile care încă sunt înscrise în corp. Acest proces susține călătoria de vindecare în care sistemul nervos va deveni suficient de rezilient pentru a se conecta și cu ceilalți și pentru a găsi buna dispoziție și entuziasmul, nu amenințarea, în timp ce navigăm printr-o lume complexă și deseori imprevizibilă. Cu această carte, Deb

<sup>1</sup> În original, în lb. engl., *accessibility*, capacitatea de a fi deschis, receptiv, abordabil. (N. red.)

dovedește că a devenit expertă în folosirea unui limbaj care ne permite tuturor, indiferent de educație și de profesie, să experimentăm *acțiuni fățișe și vizualizări trăite în intimitate* ca exerciții neurale eficiente pentru a urma metaforic firul care conduce la sentimentele interioare de siguranță, care sunt acum ancorate la nivelul sistemului nervos.