

IBRIS | We know books
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PORGES, STEPHEN W.

Lumea noastră polivagală: cum să depășim experiențele traumatice și să atingem starea de siguranță prin activarea nervului vag / Stephen W. Porges și Seth Porges; trad. din engleză: Walter-Radu Fotescu. – București: Herald, 2024
ISBN 978-630-336-056-0

I. Porges, Seth

II. Fotescu, Walter (trad.)

159.9

STEPHEN W. PORGES
SETH PORGES

LUMEA NOASTRĂ POLIVAGALĂ

*Cum să depășim experiențele traumatice
și să atingem starea de siguranță prin
activarea nervului vag*

Traducere din limba engleză de
WALTER-RADU FOTESCU

EDITURA  HERALD
București

Our Polyvagal World: How Safety and Trauma Change Us
Copyright © 2023 by Stephen W. Porges and Seth Porges
First edition published by W.W. Norton & Company, Inc.
All rights reserved

Redactori:

Simina Bălășoiu

Luisa Neag

Corector:

Dușa-Udrea Boborel

Viziune grafică și DTP:

Ela Stoica

Cuprins

INTRODUCERE:	
Ce este teoria polivagală?	13
LUMEA NOASTRĂ POLIVAGALĂ	
PARTEA ÎNTÂI	
ÎN LĂUNTRUL NOSTRU	25
1. Sistemul nervos <i>automat</i>	27
2. Neurocepția: sistemul de supraveghere al corpului	43 75
3. Nervul vag	101
4. Evoluția teoriei polivagale	
5. Conexiune și coreglare: un imperativ biologic	111
6. Traumă și dependență	129
PARTEA A DOUA	
ÎN LUME	165
7. Paradoxul pandemic	167
8. Teoria polivagală în acțiune	179
9. Educația	201
10. Detenția	213
EPILOG: VIAȚA POLIVAGALĂ	229
MULȚUMIRI	235
GLOSAR	241
BIBLIOGRAFIE	261
NOTE	273
TEORIA POLIVAGALĂ	276
INDEX	279

LBRIS

We know
books

PARTEA ÎNTÂI

ÎN LĂUNTRUL
NOSTRU

Sistemul nervos *automat*

Pentru a înțelege teoria polivagală, trebuie mai întâi să înțelegem sistemul nervos autonom (sau SNA, cum îl vom numi uneori).

Să simplificăm lucrurile: Cuvântul „**autonom**” înseamnă „**automat**”, astfel încât sistemul nervos autonom¹ ar putea fi la fel de bine numit sistemul nervos *automat*.

Imaginați-vă SNA ca pe sistemul autopilot al corpului care permite inimii să bată, plămânilor să respire și pupilelor să se dilate fără ca noi să trebuiască să ne gândim la asta. El este efectiv centrul de control al tuturor funcțiilor corpului, care operează fără controlul nostru conștient.

Acest lucru este important, căci în lipsa SNA-ului care să preia controlul, ar trebui să ne gândim conștient la fiecare lucru mărunț pe care-l face corpul nostru, până la acțiunea glandelor sudoripare. Și, deși situația ar putea să pară un fel de fantezie în care mintea stăpânește corpul, ar fi totuși incredibil de epuizant și mai mult sau mai puțin imposibil. Pentru aceia dintre noi care au dificultăți să pășească și în același timp să mestece gumă, ne putem imagina cum ar fi dacă, pe lângă asta, în orice moment ar trebui să jonglăm cu funcțiile a zeci de organe individuale! Nu am putea să adormim, pentru că inima și plămânii noștri s-ar opri. De fapt, cu cât trebuie să ne gândim mai puțin la necesitatea de a prelua controlul treburilor murdare îndeplinite de digestie, cu atât mai bine.

¹ Ca substantiv, „automat” înseamnă o mașină, un robot de exemplu, care funcționează fără intervenția directă a omului. Aceași idee e surprinsă și aici.

Ne place să credem că deținem controlul asupra funcționării organelor interne, dar autopilotul SNA controlează, de fapt, vasta majoritate a funcțiilor din corp.

Să folosim figura de stil bine-cunoscută a aisbergului. Vedeți vârful micuț care plutește deasupra apei? E singura parte din corpul nostru controlată de gândurile conștiente. Cu ajutorul gândirii, ne putem mișca limba pentru a rosti un anumit cuvânt sau ne putem mișca picioarele ca să alergăm ori să dansăm. Dar dedesubtul acestor funcții controlate conștient se află o vastă și complexă rețea de sisteme corporale întretesute care, ca să zicem așa, pulsează în fundal, menținându-ne în viață și pe cât de sănătoși și fericiți le stă în putință, fără ca noi să trebuiască să acționăm manual manetele sau să le acordăm atenție.

Și e bine așa, căci atenția este o resursă prețioasă. Dacă ne-am consuma toată energia operând conștient fiecare părticică a corpului, n-am mai putea să ne bucurăm de un film, să avem o conversație, să folosim o bătă de baseball, să savurăm o mâncare delicioasă, să ne așternem pe hârtie gândurile ori să avem grijă de cei dragi.

Luându-i sinelui conștient povara aceasta, SNA ne eliberează pentru a putea realmente *să trăim*.

E important să subliniem că, pentru majoritatea oamenilor, există o funcție a corpului majoră care poate fi controlată *atât* de SNA, *cât și* de gândirea conștientă: respirația.

Doar folosindu-ne gândirea, putem opta să ne ținem respirația sau să expirăm aerul cu precizia necesară pentru a reuși să cântăm la clarinet. Dar, dacă ignorăm respirația sau uităm de ea, plămâni își fac treaba și fără acceptul nostru. Altminteri ne-ar fi greu să dormim noaptea.

Prezența unică a respirației ca un sistem autopilotat de SNA – pe care-l putem, *de asemenea*, supune voinței noastre – îi conferă un statut foarte special. La fel ca un erou legendar de poveste care se trezește smuls între două lumi, această dublă calitate o face foarte potrivită ca punte de legătură între creier și corp și îi

oferă posesorului un remediu atunci când corpul acționează altfel decât ar fi vrut creierul.

Terapeuții și yoghinii petrec foarte mult timp predicând despre puterea vindecătoare și revitalizantă a respirației controlate. Puterea respirației este deseori explicată cu ajutorul unui limbaj New Age sau religios care-i inspiră la scepticism pe aceia dintre noi înclinați spre o gândire empirică, însă efectele ei își au rădăcina în anatomia de bază a omului și în SNA. Continuați lectura și veți înțelege de ce.

LENTILA PRIN CARE PERCEPEM LUMEA

Sistemul nervos autonom nu este un sistem monolitic, nefuncționând întotdeauna în același mod.

De fapt, SNA este angajat permanent într-un joc invizibil al bugetului nostru interior și al modului de economisire. Corpul dispune de o gamă vastă de funcții, dar numai de câteva resurse limitate în ce privește prețioasa atenție și energia.

Imperativul conservării resurselor este unul metabolic. În prezent, accesul la hrană este aproape prea facil pentru mulți dintre noi. Dar în cea mai mare parte a evoluției și existenței speciei noastre am întâlnit – și a trebuit să ne adaptăm la ele – perioade în care hrana (și deci energia) era deficitară. A fost necesar, pentru supraviețuire, ca în anumite momente corpul să fie capabil să-și dirijeze atenția și resursele către anumite sisteme și funcții. Dispunem de o cantitate limitată de combustibil în rezervor, iar corpul trebuie să-l folosească în mod chibzuit.

Fugim de un tigru cu colți ascuțiți? SNA vrea să se asigure că avem fluxul sanguin și impulsul dat de adrenalină ca să scăpăm nevătămați, deci va distribui resursele și va activa sistemele în așa fel încât să supraviețuim acestui pericol temporar.

Stăm în jurul unui foc de tabără și savurăm o masă împreună cu prieteni apropiați? Sisteme corporale extrem de diferite vor fi activate pentru a putea să râdem, să cântăm, să mâncăm, să socializăm, să-i facem pe ceilalți să se simtă în siguranță și să ne

vîndecăm propriul corp în acest timp minunat în care ne simțim în siguranță.

Să continuăm cu metafora autopilotului. În funcție de împrejurări, imaginați-vă că acest sistem e controlat de software-uri diferite – fiecare având o personalitate și un scop unic.

Unul dintre aceste software-uri autopilot acționează furios, agresiv și este în alertă, pe când altul este liniștit, calm și relaxat.

Fiecare dintre aceste software-uri autopilot (sau subsisteme ale SNA-ului, dacă renunțăm la metaforă) este activat la momente diferite și servește unei funcții diferite. Și chiar dacă nu le cunoaștem numele, cu siguranță le simțim efectele în fiecare zi.

Sistemul nervos simpatic (SNS)

Acest sistem mobilizează corpul, susține comportamentele tip luptă-sau-fugă și este activat atunci când corpul simte un pericol sau are nevoie de un impuls de energie, permițându-ne să ambalăm motorul și să fim pregătiți de acțiune.

Dacă reputația de activare a binomului luptă-sau-fugă (și asocierea cu stresul și agitația) a SNS-ului îi atrag deseori acuzații nedrepte, capacitatea lui de a mobiliza corpul poate fi utilă și pentru experiențe pozitive precum exercițiul fizic, dansul și competițiile sportive.

Sistemul nervos parasimpatic (SNP)

Acest sistem imobilizează și încetinește corpul, este sistemul nostru de odihnă-și-relaxare și este activat atunci când corpul se simte în siguranță, făcându-l să rămână calm, relaxat și sociabil. Nervul vag este o componentă importantă a SNP-ului și este esențial pentru capacitatea corpului de a activa acest sistem și de a avea parte de beneficiile sale în ceea ce privește sănătatea.

Deși se consideră adesea că SNP (și capacitatea sa de a ne calma) este *întotdeauna* bun, vom afla curând că adevărul este mai

complex, deoarece SNP prezintă căi neurale care ne pot imobiliza și bloca în situații de pericol sau traumă.

În funcție de modul în care controlul corpului este deținut de SNS sau SNP, intrăm în **stări autonome** diferite.

De fapt, starea autonomă este o reorientare a întregului mod de funcționare a corpului fie în jurul SNS-ului, fie al SNP-ului.¹ Prin urmare, în orice moment, sistemul nervos autonom, și deci întregul corp, poate fi dominat de unul sau altul dintre aceste sisteme. La extremele lor, putem vorbi despre binoamele *luptă-sau-fugă* și *odihnă-și-relaxare*.

Una dintre tezele de bază ale teoriei polivagale este că starea autonomă este efectiv lentila prin care percepem și experimentăm lumea. Starea autonomă nu doar schimbă modul cum operează organele și funcțiile corpului, ci în plus ne transformă și experiența senzorială. Lucrurile arată, miros, sună și se simt diferit când suntem într-o stare simpatică de luptă-sau-fugă ori într-o stare parasimpatică de odihnă-și-relaxare.

Cu alte cuvinte, rezultatul trecerii într-o stare autonomă specifică (sau software autopilot pentru SNA, dacă analogia aceasta vi se pare utilă) este că, practic, toate fibrele corpului își transformă funcția, iar uneori chiar și forma fizică, într-un mod radical și surprinzător.

Când studenților la medicină și științe li se predă sistemul nervos, li se spune de regulă despre SNS și SNP că dețin în mod individual controlul diferitelor funcții ale corpului și sunt angajate într-un fel de competiție internă care determină așa-zisul „echilibru autonom”. Prin urmare, se consideră că unele funcții corporale sunt dirijate în întregime de SNS, pe când altele sunt controlate de SNP, cele două sisteme luptând pentru controlul asupra corpului.²

¹ Dacă se întâmplă să fiți un expert în neuroanatomie, veți înțelege că aceasta este o suprasimplificare. Dar de aspectul acesta ne vom ocupa în curând.

² Acest model tradițional, redat prin opoziția SNS vs SNP pentru SNA, este, de fapt, incomplet, fiind înlocuit în mod eficient de teoria polivagală. Dar, pentru

Așadar, ce determină ca SNS sau, respectiv, SNP să dețină controlul asupra corpului la un anumit moment și deci care sisteme din corp vor fi activate sau suprimate? Cum alege corpul nostru ce software autopilot să încarce la un moment dat?

Răspunsul se reduce la o întrebare simplă: **Cât de mult ne simțim în siguranță?**

Observați că am spus „Cât de mult *ne simțim* în siguranță”, și nu cât de mult suntem astfel *în realitate*. Este o deosebire esențială pentru tot ceea ce urmează.

Sistemului nervos prea puțin îi pasă, și nici nu are vreun mijloc real de a ști gradul de pericol în care ne aflăm. Pentru sistemul nervos contează doar cât de mult *ne simțim* în siguranță. Și, în funcție de răspunsul la această întrebare, practic fiecare funcție a corpului acționează foarte diferit.

Într-o anumită măsură, toți înțelegem lucrul acesta la un nivel de bază. Aproape oricine a auzit de conceptul binomului luptă-sau-fugă și cum senzația de pericol ne poate mări ritmul cardiac, pregătindu-ne să fugim sau să luptăm cu înverșunare. Dar puțini înțeleg ce impact profund are senzația de pericol sau de siguranță asupra modului cum funcționează corpul nostru.

Când SNS este activat în momentele în care percepem un pericol, ne pregătim să luptăm sau să fugim:

- Ritmul cardiac se accelerează, permițându-ne să fugim sau să luptăm.
- Toleranța la durere crește și putem astfel să ne menținem poziția în fața adversarului.
- Chipul ne devine inexpresiv.
- Mușchii din urechea medie sunt activați și ajungem să auzim mai bine sunetele de foarte joasă frecvență asociate cu pericolul și cu prădătorii.

a înțelege ce este nou și interesant în legătură cu TPV, trebuie mai întâi să înțelegem vechea gândire pe care se bazează aceasta din urmă și pe care o înlocuiește.

Când SNP este activat în momentele în care ne simțim în siguranță, alte sisteme sunt puse în serviciul capacității noastre de a ne odihni, a ne relaxa, a ne vindeca și a stabili relații sociale.

- Ritmul cardiac scade, permițându-ne să fim calmi, fie că suntem așezați sau în picioare.
- Saliva și sistemul digestiv sunt stimulate pentru a ajuta la procesarea hranei.
- Mușchii faciali sunt activați, astfel încât putem reflecta mai bine nuanțele emoțiilor prin intermediul fizionomiei.
- Avem un mod de a rosti cuvintele mult mai bine articulat (adică un mod de a vorbi mai melodios și mai puțin monoton) și tindem să ne privim semenii în ochi.
- Mușchii din urechea medie își schimbă poziția pentru a auzi mai bine sunetele vocii umane.

Putem face o comparație cu Hulk, personajul din benzile desenate ale seriei Marvel, care este o reprezentare fizică destul de potrivită a SNA-ului. În funcție de cât de furios sau de speriat se simte, el poate acționa ca uriașul Hulk, gata să strivească pe oricine, ori ca gânditorul, contemplativul și uneori romanticul Bruce Banner.

Noi, ceilalți, nu devenim mai masivi și nu ne schimbăm culoarea precum Hulk, dar transformările care se produc în corpul nostru când ne simțim în pericol sunt la fel de semnificative. În aceste perioade de activare simpatică (din nou, asta înseamnă *luptă-sau-fugă*) întregul corp se transformă ca să se adapteze momentului.

Similar, când ne simțim suficient de mult în siguranță, astfel încât SNP să preia controlul, Hulk din noi se topește, trecând într-o stare profund umană de odihnă, relaxare, vindecare, creștere, ingestie¹ și capacitate de a se conecta social cu ceilalți. Da, dintr-o perspectivă fiziologică, funcțiile corpului implicate în consumul alimentelor și în socializarea cu ceilalți sunt strâns înrudite, probabil că de aceea mesele sunt asociate îndeaproape cu perioadele de

¹ Termenul folosit de oamenii de știință pentru „a se hrăni”.

comuniune, cu prietenii și distracția. Din perspectiva corpului, conversația și hrana merg bine împreună.¹

Din nou, totul se reduce la distribuirea resurselor. Corpul folosește nivelul de siguranță pe care îl percepe ca atare ca pe un etalon intern pentru funcțiile care-i sunt necesare la un moment dat. Și, deși funcțiile asociate cu supraviețuirea în cazul unui pericol iminent sunt mecanisme importante care au contribuit la perpetuarea speciei timp de mii de ani, ele sunt mari consumatoare de energie. Acest lucru face ca utilizarea lor să fie extrem de costisitoare dintr-o perspectivă pur metabolică și energetică, și de aceea ele au fost concepute pentru a fi activate doar în răbufniri scurte și trecătoare.

La fel, atunci când ne simțim în siguranță, corpul revine într-o stare vindecătoare numită „homeostazie”. Imaginați-vă că stați într-un hamac la umbră, fără niciun fel de grijă. Nu vă urmărește un prădător și n-aveți pe cap un șef care să vă preseze cu termenele-limită. Când suntem în această stare, corpul se transformă și pur și simplu *se simte* altfel.

Homeostazia este starea fundamentală ideală, fiindu-i necesară corpului pentru a se vindeca și recupera în mod optim.

Este important să înțelegem că trupul nostru *vrea* (și în multe privințe are nevoie) să revină la homeostazie. Vom înțelege atunci că expunerea prelungită la sistemele noastre de pericol fără să avem acces la homeostazie poate avea efecte reale (și cât se poate de negative) în ceea ce privește sănătatea și capacitatea noastră de a funcționa normal.

Bineînțeles, trăim în prezent într-o lume în care prea mulți dintre noi petrecem mult prea mult timp în stări autonome care au evoluat pentru a ne ajuta să supraviețuim unui pericol trecător și mult prea puțin timp simțindu-ne în siguranță și atingând starea homeostatică. Chiar și atunci când obținem acele rare momente

¹ Acesta este și unul dintre motivele pentru care oamenii care au trecut printr-o traumă au deseori probleme cu digestia și intestinale. Vom reveni mai pe larg asupra acestui aspect.

de răgaz, deseori soneria sau vibrația unui telefon sunt suficiente pentru a ne alunga toată liniștea.

În lumea aceasta dementă și stresantă, suntem prea adesea lăsați să ne moară motorul, să ne consumăm de tot precum ceara lumânării și în general să adoptăm toate metaforele sugestive prin care descriem starea în care *intrecem măsura*. În lumea aceasta modernă, prea des suntem Hulk și prea puțin Bruce Banner.

Costul acestui dezechilibru este sănătatea noastră fizică și mentală și starea de fericire. Utilizarea excesivă a acestor sisteme care semnalează pericolul ne face mai vulnerabili în fața multor boli¹, ne deteriorează organele și ne distruge sănătatea mentală.

La urma urmei, ce este anxietatea dacă nu sentimentul constant de amenințare, chiar dacă acesta nu este real?

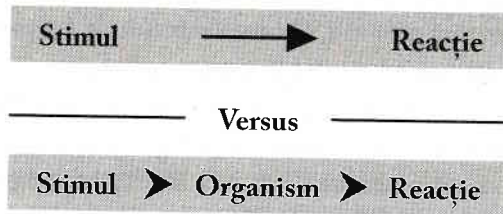
Starea noastră autonomă ne transformă și modul în care percepem lumea la nivel senzorial. După cum suntem într-o stare simpatcă sau parasimpatcă, senzațiile noastre obținute prin gust, văz, miros, auz și pipăit se resimt diferit. Oameni, locuri sau lucruri care cândva ne plăceau își pierd strălucirea ori ne apar într-o lumină nouă, toate în funcție de cât de mult sau de puțin ne simțim în siguranță.

V-ați simțit vreodată, în momente de stres sau anxietate, incapabili să vă bucurați de lucruri pe care cândva le iubeați? Acesta ar putea fi motivul.

Se pune astfel o întrebare importantă asupra căreia vom reveni: Ce se întâmplă cu corpul nostru dacă nu ne simțim *niciodată* în siguranță? Răspunsul la această întrebare are implicații enorme pentru înțelegerea naturii traumei (și a modului cum o tratăm), a durerii cronice și a altor asemenea stări cu impact asupra corpului și vieții noastre.

În definitiv, ce este trauma dacă nu incapacitatea de a ne simți vreodată cu adevărat în siguranță și efectele pe care o astfel de existență le are asupra corpului?

¹ Trauma, un istoric de conflicte cu cei din jur și stresul omniprezent sunt condițiile preexistente care ne fac efectiv mai vulnerabili la aproape orice afecțiune existentă, inclusiv la viruși precum COVID-19.



Pe vremea când eu – Stephen – mi-am început cariera academică, la sfârșitul anilor 1970, comportamentul uman era considerat produsul modelului „stimul-reacție” (sau S-R). În acel model, comportamentul nostru poate fi privit ca o mașină oarecum previzibilă, în care un stimul (în esență, orice întâlnești sau percepi în lume) intră și un comportament specific, ca reacție, iese.

În cercetarea mea însă am văzut lucrurile într-un mod diferit și am propus teoria conform căreia comportamentul uman este, de fapt, rezultatul modelului „stimul-organism-reacție” (sau S-O-R). În modelul S-O-R, organismul însuși (tu, eu sau pur și simplu oricine altcineva) este o variabilă-cheie care se situează în mijlocul acestei mașinării și influențează modul în care reacționăm la lumea din jurul nostru.

Un model S-O-R postulează că fiecare om e diferit – și că suntem diferiți în momente diferite –, iar aceste deosebiri individuale (în esență ceea ce ne face să fim *noi înșine*) pot influența felul cum reacționăm la diverși stimuli sau la diverse scenarii. Drept urmare, aceeași experiență poate fi plăcută pentru o persoană și înfricoșătoare pentru alta. Și, în funcție de cum ne simțim sau în ce stare autonomă suntem, același lucru ne poate aduce bucurie în unele circumstanțe și mâhnire în altele.

Dacă ați simțit vreodată că starea de spirit vă influențează modul în care reacționați la ceva, teoria mea trebuie să vă pară evidentă. Dar ce este evident acum nu era deloc așa pentru

gândirea rigidă a cercetătorilor din urmă cu 50 de ani, când mi-am început cariera științifică.

Nu am fost nici pe departe prima persoană care să propună modelul S-O-R. Conceptul a apărut pentru prima oară chiar în teoriile psihologice de început.¹ Nouă era ideea că starea noastră fiziologică sau autonomă – altfel spus, felul în care *ne simțim* la un moment dat și dacă suntem într-o stare simpatcă de pericol sau într-o stare parasimpatcă de siguranță – ne poate schimba tipul de reacție la lumea din jurul nostru.

Cu alte cuvinte, starea noastră fiziologică și modul cum *ne simțim* sunt variabile intermediare în felul cum percepem lumea și ele pot să schimbe aproape totul în legătură cu experiența noastră de a fi vii.

Dacă ați simțit vreodată că emoțiile vă copleșesc, ideea aceasta ar trebui să fie absolut evidentă. Dar, repet, la fel ar trebui să fie o sumedenie de concepte pe care generațiile trecute n-au reușit să le înțeleagă.

Esențială pentru acest model este ideea că intenția conștientă (ce gândim) și starea corpului (ce simțim) sunt deseori în conflict. Drept urmare, gândirea noastră superioară *ar vrea* să reacționeze la ceva într-un fel, în vreme ce corpul ne împinge într-o direcție diferită.

Pentru mine, toate acestea sunt cât se poate de logice. Când suntem furioși sau flămânzi, sau amândouă (și cine n-a fost uneori *hangry*²), suntem predispuși să reacționăm altfel decât atunci când suntem calmi, liniștiți și sătui.

Teoria polivagală oferă o explicație științifică și neurofiziologică pentru acest proces.

Înainte de a continua, trebuie să mai observăm că starea noastră autonomă nu este o fatalitate. Numai fiindcă suntem iritați sau relaxați nu înseamnă că vom reacționa *cu certitudine* la ceva într-un anumit mod. Mai degrabă schimbările în starea noastră

¹ De exemplu, la Woodworth, 1929.

² Cf. Merriam-Webster, termen format din *hungry* (flămând) și *angry* (iritat, furios, supărat), deci iritat din cauza foamei. (N. tr.)