

Stephen W. Porges, PhD  
Karen Onderko

# VINDECARE ÎN RITMUL TĂU

*Efectul terapeutic al muzicii și știința reglării  
sistemului nervos folosind Teoria Polivagală  
și Safe and Sound Protocol*

Cuvânt-înainte de  
PETER A. LEVINE, PhD

Traducere din limba engleză:  
DOINA FISCHBACH

EDITURA  HERALD  
București

# CUPRINS

LISTA SFATURILOR ȘI EXERCIȚIILOR DIN CARTE	12
DESPRE AUTORI	14
CUVÂNT-ÎNAINTE de Peter Levine, PhD	17
INTRODUCERE	
RECALIBRAREA SISTEMULUI NERVOS AUTONOM PENTRU A GENERA SCHIMBAREA ȘI CONECTAREA	19

## PARTEA I

### SISTEMUL NERVOS AUTONOM, TEORIA POLIVAGALĂ ȘI SAFE AND SOUND PROTOCOL

01. SISTEMUL NERVOS AUTONOM DIN PERSPECTIVA TEORIEI POLIVAGALE	42
02. SAFE AND SOUND PROTOCOL: O ABORDARE POLIVAGALĂ REVOLUȚIONARĂ	64
03. CUM FUNCȚIONEAZĂ SAFE AND SOUND PROTOCOL	93
04. SCHIMBAREA ȘI VINDECAREA PE CONT PROPRIU: RECALIBRAREA SISTEMULUI NERVOS	109

**PARTEA A II-A**  
**POVEȘTI DESPRE CONECTARE,**  
**SCHIMBARE ȘI VINDECARE**

05. DE LA DEREGLAREA CU DEBUT RAPID LA RECUPERARE	145
06. HANNAH ÎȘI REDESCOPERĂ VOCEA ȘI VITALITATEA	163
07. DE LA DUREREA CRONICĂ ȘI PIERDEREA AUZULUI LA VINDECARE, SPERANȚĂ ȘI BUCURIE	177
08. VIAȚA REVINE LA NORMAL PENTRU O ADOLESCENTĂ COPLEȘITĂ DE DURERE	190
09. RECUPERAREA LUI UWASE DUPĂ O STARE DE DISOCIERE SEVERĂ	204
10. O FAMILIE SE VINDECĂ DUPĂ ȘOC ȘI DOLIU	218
11. DE LA PERFEȚIONISM LA A FI „PERFECT DE IMPERFECT”	232
12. DE LA SUPRAVIEȚUIRE LA O VIAȚĂ BUNĂ: TRĂIND CU BOALA PARKINSON	246
13. GESTIONAREA IDENTITĂȚII DE GEN ȘI A MUTISMULUI SELECTIV	260
14. O REACȚIE NEAȘTEPTATĂ LA SSP MODIFICĂ EVOLUȚIA PROCESULUI DE RECUPERARE	274
15. RECUPERAREA DUPĂ COVID-19 ȘI O NOUĂ RELAȚIE CU SINELE	289
16. DE LA EXCLUDERE LA ÎMPUTERNICIRE: DRUMUL SPRE VINDECARE AL UNUI BĂIAT CU TULBURARE DE SPECTRU HIPERMOBIL (HSD)	300
17. IMPORTANȚA FAPTULUI DE „A FI”, MAI DEGRABĂ DECÂT DE „A FACE”, CÂND EȘTI PRACTICIAN SSP	314

CONCLUZIE	328
MULȚUMIRI	331
ANEXA 1	
DESCRIERI ALE METODELOR DE EVALUARE	335
ANEXA 2	
EFECTELE PE TERMEN SCURT ȘI PE TERMEN LUNG ALE DEREGLĂRII AUTONOME ASUPRA DIFERITELOR SISTEME ALE ORGANISMULUI	340
ANEXA 3	
TRUSE PERSONALIZATE CU INSTRUMENTE PENTRU REGLARE	343
ANEXA 4	
PERSPECTIVELE POLIVAGALE	347
GLOSAR	353
BIBLIOGRAFIE	362

## CUVÂNT-ÎNAINTE

Prin a învăța cum să creăm un spațiu sigur, îi putem ajuta atât pe clienții noștri, cât și pe cei din jurul nostru să dea dovadă de mai puțină defensivitate în situații cotidiene, ceea ce poate duce la apariția unor conexiuni mai profunde și a unui grad mai mare de înțelegere între oameni. Luând în considerare acest lucru, merită să ne întrebăm: *Cât de des eșuează terapia din cauza defensivității unui client? Și: Înțelegem noi oare, cu adevărat, natura acestei defensivități?* Această înțelegere este crucială nu doar pentru terapeuți, ci pentru oricine caută să se dezvolte în plan personal sau să-și gestioneze mai eficient relațiile interpersonale. Atunci când învățăm să ne recunoaștem propriile tipare defensive, avem posibilitatea de a cultiva o comunicare mai sănătoasă cu ceilalți.

În acest context, Teoria Polivagală vine cu o nouă perspectivă, iar Safe and Sound Protocol (SSP) propune o abordare inovatoare în identificarea unor astfel de soluții. Explorând în detaliu fundamentele teoretice și aplicațiile practice ale Teoriei Polivagale și ale SSP-ului, această carte își propune să îmbogățească înțelegerea cititorului despre natura fundamentală a mecanismelor de apărare ale oamenilor și modalitățile prin care putem accesa o stare de siguranță lăuntrică. Aceasta este o resursă vitală pentru orice persoană interesată să sporească eficacitatea intervențiilor terapeutice sau să adopte o atitudine centrată pe compasiune în propriul proces de vindecare.

Teoria Polivagală evidențiază cât de importanți sunt mușchii feței și ai capului în modelarea percepțiilor și reacțiilor pe care le avem la lumea din jurul nostru. Această teorie a găsit veriga lipsă și a reușit să explice modul în care starea noastră biocomportamentală – indiferent dacă suntem calmi și conectați, dacă ceva ne-a activat<sup>1</sup> sau dacă,

---

<sup>1</sup> În acest context, termenul „activat” se referă la starea de activare a sistemului nervos autonom, un răspuns fiziologic care poate include modificări ale ritmului cardiac, ale respirației și ale nivelului de tensiune musculară, în funcție de gradul de stres sau de siguranță perceput. (*N. red.*)

dimpotrivă, ne simțim deconectați și disociați – influențează direct percepțiile și reacțiile noastre față de mediul înconjurător și față de ceilalți.

Aici intervine SSP. Acesta oferă o soluție eficientă pentru crearea *fundamentului fiziologic al stării de siguranță*, care facilitează formarea unei alianțe terapeutice și ajută în lucrul cu trauma subiacentă. Concentrându-se pe detecția neurală a siguranței, prin intermediul procesului polivagal de „neurocepție”, SSP le oferă terapeuților un instrument puternic cu care își pot ajuta clienții să devină mai deschiși și mai receptivi la intervențiile terapeutice.

De aceea, mulți terapeuți specializați în Somatic Experiencing (SE) au integrat în mod natural SSP-ul în practica lor. Odată înțeles ca „exercițiu neural”, al cărui scop este cel de a promova o mai bună reglare, precum și flexibilitate autonomă, SSP completează conceptele specifice protocolului SE de *titrare* (experimentarea unei stări de contracție, cu un nivel minim de activare a sistemului nervos autonom) și *pendulare* (ritmul natural de contracție și expansiune), care sunt esențiale pentru dezvoltarea rezilienței.

Această carte își propune să îmbogățească înțelegerea clinicienilor asupra naturii fundamentale a stării defensive și a siguranței, oferind soluții practice pentru obținerea unor rezultate terapeutice mai eficiente. Este, totodată, o carte potrivită pentru oricine caută să dobândească o înțelegere mai profundă a siguranței și o mai mare compasiune față de sine.

Peter A. Levine, PhD

Autorul cărților *Într-o voce nerostită: Deblocarea traumelor și restabilirea stării de bine*<sup>1</sup> și *An Autobiography of Trauma: A Healing Journey*

---

<sup>1</sup> Trad. Andra Cristina Samata, Editura Pagina de Psihologie, 2022. (N. red.)

# INTRODUCERE

## RECALIBRAREA SISTEMULUI NERVOS AUTONOM PENTRU A GENERA SCHIMBAREA ȘI CONECTAREA

Stefan, fost membru de echipaj de submarin, acum pensionar, a fost inițial sceptic cu privire la eficacitatea SSP-ului. Soția lui îi sugerase această formă de terapie, însă el se îndoia că o terapie prin audiere ar putea fi diferită de simpla ascultare a unui post de radio. Deși nu considera că are nevoie de terapie, a decis să încerce, parcă pentru a-i dovedi soției sale că se înșală. Însă, spre surprinderea lui, pe parcursul aplicării SSP a observat că mișcările constante și involuntare din picior au încetat brusc. A început să doarmă mai bine ca niciodată. În mod neașteptat, chiar și aciditatea lui gastrică, pe care o considera normală, s-a ameliorat. În plus, și-a dat seama că este mai puțin irascibil și certăreț, trăsături pe care le privise dintotdeauna ca fiind parte din felul său de a fi. Trei ani mai târziu, aceste schimbări s-au menținut, în cea mai mare parte.

Safe and Sound Protocol (SSP) este o intervenție noninvazivă, bazată pe Teoria Polivagală (*Polyvagal Theory* – PVT), care constă în ascultarea unor tipuri de muzică filtrată pentru a prioritiza frecvențele vorbirii umane. Această stimulare auditivă îi permite sistemului nervos să devină receptiv la indiciile de siguranță și să își reducă reacțiile defensive. SSP-ul nu depinde de intențiile, convingerile sau efortul persoanei; el funcționează prin activarea nemijlocită a sistemului nervos, fără a necesita o procesare mentală sau verbală.

Sentimentul de siguranță reprezintă un remediu puternic pentru traume și dereglări. Pentru a corecta dezechilibrul sistemului nervos și pentru a facilita conectarea, schimbarea și vindecarea, sunt necesare numeroase indicii de siguranță. Acest concept este punctul central al SSP-ului și este adânc înrădăcinat în PVT.

## TEORIA POLIVAGALĂ: FUNDAMENTUL PENTRU SAFE AND SOUND PROTOCOL

Teoria Polivagală (PVT)<sup>1</sup> este fundamentul teoretic al Safe and Sound Protocol (SSP) și explică de ce este acesta atât de eficient. PVT evidențiază rolul crucial pe care îl au corpul și sistemul nervos în menținerea sănătății și a stării de bine, demonstrând cum gândurile, emoțiile și comportamentele noastre sunt modelate de evaluarea continuă a nivelului de siguranță sau de amenințare întreprinsă de organism. Ea subliniază importanța comunicării bidirecționale între corp și creier, dar și necesitatea de a cultiva o stare de siguranță și de conectare pentru îmbunătățirea stării generale de sănătate.

Întrucât PVT își are originea în neuroanatomie și neurofiziologie, punerea sa în practică presupune înțelegerea și îmbunătățirea experienței noastre trăite. În esență, PVT este o teorie plină de compasiune față de sistemul nostru nervos și de speranță în legătură cu acesta, iar aprofundarea ei oferă noi perspective asupra comportamentului uman. Atunci când privim lumea „printr-o lentilă polivagală”, putem vedea felul în care trăim dintr-o perspectivă mai pozitivă. O abordare polivagală a vieții stimulează curiozitatea și dă profunzime experiențelor și relațiilor noastre.

PVT elucidează modul în care traumele, bolile, tulburările și experiențele de viață pot perturba homeostazia și reziliența sistemului nervos, care rămâne blocat într-o stare de amenințare și de defensivitate ce se manifestă prin anxietate, depresie sau deconectare. Această defensivitate, deși este adaptativă, din moment ce ne asigură supraviețuirea, ne și limitează gândirea, ne obstrucționează abilitatea de a ne conecta cu ceilalți și de a găsi sprijin în ei, și ne creează dificultăți în a ne simți „în largul nostru”.

De fapt, cauza multor probleme de sănătate mintală, comportamentală și fizică o reprezintă blocarea sistemului nervos într-o stare de defensivitate cronică. Uneori, o abordare strict medicală a acestor probleme

---

<sup>1</sup> Stephen W. Porges, „Orienting in a Defensive World: Mammalian Modifications of Our Evolutionary Heritage; A Polyvagal Theory”, *Psychophysiology* 32, nr. 4 (1995): 301–18; Stephen W. Porges, „The Vagal Paradox: A Polyvagal Solution”, *Comprehensive Psychoneuroendocrinology* 16 (2023): 100200, doi.org/10.1016/j.cpnec.2023.100200.

poate fi insuficientă și poate chiar patologiza sau stigmatiza individul, etichetându-l drept „bolnav”. În schimb, prin concentrarea asupra legăturilor complexe dintre creier și corp, așa cum propune PVT, clinicienii pot dobândi o perspectivă mai plină de compasiune și înțelegere față de clienții lor. La rândul lor, și indivizii își pot aprofunda conștiința de sine, inclusiv la nivel senzorial, cognitiv, afectiv și comportamental.

SSP-ul, care se aliniază acestei abordări, urmărește reechilibrarea sistemului nervos, pentru a restabili sănătatea optimă și echilibrul sufletesc. Acest protocol bazat pe dovezi științifice, care va fi detaliat în Capitolul 2, a ajutat cu succes sute de mii de oameni să-și recalibreze sistemul nervos și să cultive un sentiment sporit de siguranță.

## CE AM ÎNVĂȚAT DIN DIFERITE STUDII DE CAZ

Diferitele studii de caz SSP din partea a doua a acestei cărți arată că, atunci când sistemul nervos își redobândește capacitatea de a se simți în siguranță, oamenii se pot exprima autentic, pot relaționa cu ceilalți într-un mod firesc și pot trăi cu mai multă deschidere și ușurință. În fond, ceea ce ne dorim cu toții este să ne simțim suficient de în siguranță încât să putem fi noi înșine, cu toată perspicacitatea, inteligența, creativitatea, bunăvoința și compasiunea de care dăm dovadă. SSP acționează ca un catalizator care-i ghidează pe indivizi spre o stare de siguranță și de conectare, sprijinind sistemul nervos să-și restabilească echilibrul și flexibilitatea fundamentale.

Iată trei viniete scurte care descriu cum a fost experiența SSP, ilustrând modul în care fiecare client a reușit să se conecteze mai bine cu oamenii din viața lui și să trăiască mai autentic și cu mai multă bucurie.

### *Un copil trece de la autoreglare la coreglare*

Mateo era un copil timid, cu tulburare de spectru autist, în vârstă de 4 ani, care, din cauza sensibilităților sale senzoriale și a stilului său de comunicare neobișnuit, nu putea să mențină contactul vizual și să se angajeze<sup>1</sup> în relații sociale. Urma ședințe regulate de terapie ocupațională

<sup>1</sup> În orig. lb. engl. *social engagement*. Pe parcursul acestei cărți, această sintagmă va fi redată prin „angajare socială”, în acord cu jargonul specific Teoriei Polivagale. Această

cu Christine, în cadrul cărora asculta SSP. I s-au oferit o mulțime de jucării așezate în coșuri colorate, cu care să se joace în timp ce asculta muzica filtrată a SSP-ului. La fiecare ședință SSP, Mateo alegea să se joace cu aceleași două coșuri, care aveau înăuntru dinozauri, mașinuțe și camioane din plastic. În timpul primelor două ședințe SSP, el s-a concentrat intens pe alinierea dinozaurilor și a vehiculelor în funcție de mărime, culoare și tip. Aceasta era o strategie adaptativă pe care o utiliza pentru a se autoregla și a se simți confortabil în situații nefamiliare.

În timpul celei de-a treia ședințe, a plimbat dinozaurii și a condus în cerc mașinuțele și camioanele, privind-o pe Christine cu un zâmbet poznaș. Aceasta a fost prima oară când a încercat să stabilească un contact vizual cu ea. La cea de-a patra ședință, a pus un dinozaur să conducă un camion, chicotind pe seama invenției lui amuzante. Limbajul său corporal a fost mai deschis, pe chip a avut un zâmbet luminos și s-a dovedit atât de jucăuș și de curios cum Christine nu îl mai văzuse niciodată până atunci. În ultima ședință SSP, a luat două mașinuțe, i-a înmânat una lui Christine și a început să o conducă pe a lui, dându-i de înțeles că și ea ar trebui să facă la fel. Bucuria de a se juca împreună conducând mașinuțele înainte și înapoi a fost vizibilă.

Mateo a trecut de la a se baza pe un locus de control intern ridicat și de la preferința pentru rutină și predictibilitate, la acceptarea conexiunii împărtășite, a coreglării și jocului. Prin intermediul ședințelor de SSP, Mateo a reușit să stabilească o relație de încredere cu o persoană sigură, o legătură care poate nu s-ar fi format în alte circumstanțe. Drept urmare, sistemul său nervos este acum pregătit pentru mai multe experiențe de coreglare precum aceasta. Noua sa capacitate de conectare i-a adus familiei lui o bucurie imensă și i-a accelerat, în același timp, progresul în planificarea motorie și integrarea senzorială.

---

opțiune de traducere reflectă utilizarea consacrată în literatura de specialitate și surprinde nu doar implicarea socială la nivel comportamental, ci și ansamblul proceselor neurofiziologice prin care sistemul nervos autonom sprijină conectarea, comunicarea și relaționarea cu ceilalți. (*N. red.*)

PARTEA I

SISTEMUL NERVOS  
AUTONOM, TEORIA  
POLIVAGALĂ ȘI SAFE  
AND SOUND PROTOCOL

Partea I analizează puterea transformatoare existentă în sistemul nervos autonom (SNA), Teoria Polivagală (PVT) și Safe and Sound Protocol (SSP). Relația sinergică dintre acestea poate fortifica sistemul nervos și relațiile, creierul și corpul.

## **ÎNȚELEGEREA COMPORTAMENTULUI ȘI A SISTEMULUI NERVOS PRIN INTERMEDIUL PVT**

Contrar credinței comune potrivit căreia comportamentul nostru este complet intenționat, de fapt el este guvernat în mare parte de starea sistemului nostru nervos. PVT explică acest lucru arătând modul în care senzațiile, gândurile și emoțiile noastre sunt profund influențate de SNA. Această perspectivă este plină de compasiune și de speranță. Explorând „știința de a ne simți în siguranță”, așa cum este supranumită uneori PVT, veți dobândi o înțelegere mai profundă a SNA-ului dumneavoastră și veți învăța cum să navigați prin viață mai ușor și cu o mai bună stare de conectare.

## **ROLUL SSP-ULUI**

Fiind o abordare polivagală, SSP-ul se folosește de puterea SNA-ului pentru a-i ajuta pe oameni să trăiască într-un mod autentic și să stabilească legături profunde și semnificative cu ceilalți. Această metodă este una organică, bazată pe știință, și utilizează conexiunea dintre SNA și starea de bine de care corpul dispune în mod inerent, pentru a îmbunătăți atât sănătatea mintală, cât și pe cea fizică.

# 01 SISTEMUL NERVOS AUTONOM DIN PERSPECTIVA TEORIEI POLIVAGALE

Starea sistemului nostru nervos autonom (SNA) ne influențează în mod semnificativ sănătatea și starea generală de bine. Un SNA echilibrat joacă un rol crucial în menținerea homeostaziei la nivelul funcțiilor fiziologice esențiale și în dezvoltarea condițiilor optime pentru funcționarea proceselor naturale de vindecare ale organismului. În plus, el susține reziliența emoțională, claritatea mintală și conexiunile semnificative cu ceilalți. Pe de altă parte, dereglarea SNA-ului poate duce la o serie de tulburări, cum ar fi cele de anxietate, de depresie sau de somn, precum și la oboseală și durere cronică.

Familiarizarea cu ce este și cum funcționează SNA oferă un context esențial pentru înțelegerea PVT și SSP, ambele având potențialul de a favoriza vindecarea, reziliența, conectarea și starea generală de bine. PVT aduce claritate asupra modului în care sistemul nostru nervos reacționează la stres și la amenințare, precum și asupra modului în care putem realiza tranziția către o stare de siguranță și conectare. SSP ajută la reglarea sistemului nervos autonom prin utilizarea stimulării auditive pentru a promova siguranța și calmul.

Arhitectura sistemului nervos autonom este extraordinar de complexă și de amplă, influența sa extinzându-se în aproape întregul corp. Această vastă rețea de fibre nervoase pornește de la creier și măduva spinării și se întinde prin organe și țesuturi din întregul organism, până în abdomen. Asemenea fibrei de carbon, care este în același timp puternică și ușoară, SNA-ul oferă un fundament robust și flexibil pentru sănătatea noastră fizică și emoțională.

## SNA

Sistemul nervos autonom este cea parte a sistemului nervos periferic care guvernează funcțiile involuntare ale corpului. El controlează ritmul cardiac, tensiunea arterială, respirația, digestia, metabolismul,

funcționarea vezicii urinare, temperatura corpului, procesele reproductive și funcțiile organelor interne. De asemenea, influențează profund senzațiile, gândurile, emoțiile și comportamentele noastre. În esență, SNA joacă un rol crucial în menținerea funcționării dinamice a corpului și creierului într-un interval optim și echilibrat, pentru a se adapta la cerințele în permanentă schimbare ale mediului nostru înconjurător.

SNA funcționează ca o rețea de comunicare bidirecțională, care conectează organele corpului nostru cu creierul. Deși avem impresia că principalul centru de reglare al corpului este cortexul cerebral, această relație merită examinată încă o dată. Atunci când explorăm mai profund această bidirecționalitate, recunoaștem influența profundă pe care organele corpului nostru o au asupra capacității noastre de a gândi, de a ne simți bine, de a interpreta corect semnalele din mediu și de a ne conecta cu ceilalți. Odată ce înțelegem această relație, devenim mai conștienți de interacțiunea dinamică dintre sentimentele resimțite în corp și activitatea mintală prin care ne organizăm experiențele. Pe lângă faptul că știm că gândurile ne pot modifica starea fiziologică, acum înțelegem și că starea noastră fiziologică joacă un rol activ în limitarea sau extinderea gamei noastre de experiențe, prin a ne produce o înclinație atitudinală fie către o stare defensivă, fie către curiozitate, implicare, joc și explorare.

Întrucât el ne coordonează funcțiile corporale și stările emoționale fără controlul nostru conștient, SNA-ul este adesea numit și „sistemul nervos *automat*”. Totuși, avem posibilitatea de a ne influența SNA-ul, pentru a-i susține funcționarea și pentru a-l determina să aibă un efect pozitiv asupra sănătății și bunăstării noastre. Activitățile de reglare a sistemului nervos – cum ar fi exercițiile de respirație, terapia, socializarea și SSP-ul – pot ajuta SNA-ul să devină flexibil și echilibrat.

Atunci când SNA-ul se dereglează, el poate perturba atât procesele sistemice acute, cât și pe cele de lungă durată, afectându-ne sănătatea fizică și mintală. Sistemul nervos este în așa fel construit încât să reacționeze la amenințări și să revină la o stare de echilibru interior odată ce evenimentul alarmant a trecut. De obicei, mamiferele nonumane au o reacție la stres imediată și totală: nivelul hormonilor de stres,

precum cortizolul și adrenalina, crește brusc, activând organismul pentru a înfrunta pericolul. Însă, odată ce amenințarea dispare, multe animale reușesc, la propriu, să „se scuture” de acest stres.

În schimb, oamenii moderni experimentează adesea o reacție incompletă sau prelungită la stres. Putem reacționa la anumite amenințări percepute și apoi să rămânem blocați într-o stare de activare sau de deconectare. Acest lucru ne poate face mai puțin dispuși să folosim mișcarea pentru a descărca tensiunea reziduală, ceea ce duce la a rumina legat de factorii de stres din trecut.

De exemplu, dacă sunteți îngrijorat că ați putea fi concediat de la locul dumneavoastră de muncă, s-ar putea să intrați într-o spirală a îndoielii de sine, reluând în minte diverse interacțiuni de la serviciu și analizându-vă performanța. Ritmul cardiac și tensiunea arterială ar putea crește, respirația ar putea deveni superficială, iar mușchii s-ar putea încorda pe măsură ce nivelul hormonilor de stres, precum cortizolul, devine tot mai ridicat. Toate acestea pot avea loc chiar în mediul relativ sigur al propriei locuințe.

Atunci când răspunsul nostru la amenințare se prelungește și se transformă în defensivitate și hipervigilență cronică, sistemele noastre obolesc. Întrucât hormonii de stres au o importanță crucială în situațiile-limită, menținerea unui nivel ridicat al acestora pe o perioadă mai lungă poate avea un efect negativ asupra diferitelor sisteme ale organismului, ducând la inflamații cronice, tulburări de somn, ceață cerebrală<sup>1</sup>, probleme de digestie, dezechilibre glicemice sau alte efecte adverse. Vigilența și stresul susținute devin costisitoare din punct de vedere metabolic, erodând treptat atât sănătatea fizică, cât și pe cea mintală. Organismul nostru are nevoie de timp pentru a susține sănătatea, creșterea și refacerea, însă defensivitatea cronică împiedică această capacitate naturală de vindecare.

Dereglarea SNA-ului poate avea efecte asupra sănătății noastre fizice și mintale atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Dereglarea pe termen scurt se poate manifesta prin: ritm cardiac crescut și hipertensiune arterială, respirație rapidă și vigilență sporită. Dacă dereglarea

---

<sup>1</sup> În orig. lb. engl. *brain fog*. (N. red.)

persistă, așa cum se întâmplă în cazul sistemelor afectate de traume complexe, ea poate duce la o stare cronică de stres, care produce inflamații și afectează sistemul imunitar, sănătatea cardiovasculară și starea generală de bine. Din punct de vedere emoțional, dereglarea pe termen scurt poate provoca reactivitate și iritabilitate. Dereglarea emoțională pe termen lung este asociată cu tulburări de sănătate mintală precum anxietatea, depresia, tulburările de somn și deficiențele cognitive. În Anexa 2 este prezentat un tabel în care sunt detaliate efectele dereglării SNA-ului asupra sănătății noastre fizice și mintale.

Deși sistemul nervos autonom poate fi perturbat în numeroase moduri, el poate acționa și ca un balast, oferindu-ne stabilitate în timp ce navigăm prin complexitățile vieții. Atunci când sistemul nostru nervos este echilibrat, ne putem reveni mai rapid în urma acțiunii factorilor de stres, ne putem regla sănătatea emoțională și putem face față provocărilor cu o mai mare stăpânire de sine. Suntem mai dispuși să fim implicați din punct de vedere social, să fim empatici și să ne coreglăm. Din punct de vedere fiziologic, beneficiem de o mai bună sănătate cardiacă și digestivă, de o funcționare mai eficientă a sistemului imunitar, de un somn mai bun, de o gândire mai clară, precum și de o memorie îmbunătățită și de abilități mai bune de rezolvare a problemelor. Organismul se poate vindeca mai ușor atunci când sistemul nervos este echilibrat și nu rămâne blocat într-o stare de reacție la amenințare.

## PVT CA NAVIGATOR NEURONAL

Teoria Polivagală oferă o explicație plină de compasiune și speranță asupra modului în care sistemul nostru nervos a evoluat pentru a fi insolubil legat de starea noastră de sănătate fizică și mintală.

Rolul primordial al creierului și corpului nostru este de a ne menține în viață. Din acest motiv, dispunem de o serie de procese care se derulează neîntrerupt fără ca noi să fim conștienți de ele, scanând mediul înconjurător în căutarea semnalelor de pericol și de siguranță. Aceste semnale sunt procesate rapid prin intermediul sistemului nervos, iar noi reacționăm, chiar înainte de a înțelege de ce, prin a ne modifica starea autonomă, adică fiziologică.