



COVID-19: SENTIRSI AL SICURO NELL'EMOTIVITÀ REATTIVA POLIVAGALE E NEUROCETTIVA

A cura del Direttivo della Società Italiana per lo Studio dello Stress Traumatico

Può sembrare ovvio: il nostro sistema nervoso risente di qualsiasi cosa noi facciamo. Anche in occasione di questa possibilità di contagio collettivo possiamo fermarci un attimo e riflettere sul significato dell'essere *al sicuro* e che cosa si attiva quando ci *sentiamo in pericolo*. Ci sono meccanismi comuni che attivano risposte assolutamente individuali: nessuno è uguale di fronte al pericolo perché nessuno è stato uguale nella costruzione del proprio senso di sicurezza.

Quindi:

In che modo ci poniamo di fronte al rischio, reale o percepito? In che modo la percezione individuale del rischio diventa una percezione condivisa e di comunità? In che modo viviamo un isolamento dal contesto sociale?

Cosa succede quando percepiamo un rischio?

La *Teoria Polivagale* di Stephen Porges ed in particolare il concetto di **neurocezione**, utilizzando la filogenesi e la storia della nostra evoluzione, ci aiuta a comprendere in che modo la situazione del COVID-19 possa agire sulla nostra regolazione fisiologica ed emotiva e sulla nostra soggettiva e collettiva percezione del rischio.

Il nostro sistema nervoso risponde allo stress e al pericolo secondo un'organizzazione gerarchica che corrisponde agli stadi che abbiamo attraversato nel corso dell'evoluzione: Immobilizzazione, mobilitazione, ingaggio sociale. Vediamoli meglio.

Immobilizzazione: è la via reattiva difensiva più antica che si attiva in situazioni percepite come di pericolo estremo causando l'immobilità del nostro corpo. Questo significa che rispondiamo alle nostre paure con congelamento, anestesia emotiva e uno spegnimento funzionale.

Mobilitazione: più comune in questi giorni di COVID-19. In questa attivazione rispondiamo prevalentemente con il sistema nervoso simpatico, cioè ci mobilitiamo di fronte a un pericolo collettivo percepito e reagiamo o con risposte "mobili" di cosiddetto attacco o fuga, che attiviamo sempre quando sentiamo di dover garantire la nostra sopravvivenza.

Ingaggio sociale: descrive la reazione più evoluta del nostro sistema nervoso e si manifesta quando siamo in uno stato di sicurezza e di connessione con gli altri e con il contesto. L'ingaggio sociale permette di sentirci ancorati e in comunicazione con gli altri.

Quali meccanismi sono attivati?

Nel quotidiano troviamo momenti in cui ci sentiamo in uno *stato di sicurezza* e altri in cui ci sentiamo in *pericolo*. Le nostre risposte shiftano fluidamente all'interno di questo spazio a seconda delle necessità di protezione ed evitamento del pericolo. L'evento COVID-19



ci ha spostati in una risposta di sopravvivenza del tipo attacco/fuga e ha bloccato l'ingaggio sociale perché esso stesso è stato compromesso dalla diffusione virale e dal pericolo di contagio oltre che da una copertura mediatica a volte allarmistica o parziale. La sensazione può essere quella del non potersi fidare e sentirsi in trappola con corrispondente – non sempre proporzionata – attivazione di diffidenza, paura e angoscia, nonché di rabbia per essere visti dagli altri come “causa” della diffusione del virus. Non abbiamo la possibilità di ingaggio sociale perché percepiamo il sistema come non sicuro. Questa percezione arriva dalla Neurocezione e descrive in che modo il nostro sistema nervoso autonomo monitora e decodifica continuamente l'ambiente leggendolo come situazione di sicurezza, pericolo o minaccia. Un processo veloce, fuori dalla consapevolezza, adattivo e regolato dalle parti più primitive del nostro cervello. Questi aspetti neurocettivi determinano anche se e come comunicare, se e come agire nel contesto anche di comunità.

Dunque la Neurocezione collega la valutazione del rischio al comportamento sociale. Dove la neurocezione collettiva è anche sostenuta dalle comunicazioni passate dai media corroborate peraltro letture frettolose ed approssimative del fenomeno in termini psicologici, spaventate più che razionali.

Siamo passati da uno stato di calma fisiologica, necessaria per l'ingaggio sociale, a uno stato di difesa perché all'improvviso *abbiamo avvertito di essere a rischio, a livello di macro/micro sistema e individuale.*

L'ambiente non è più apparso sufficientemente sicuro tanto da inibire le reazioni difensive che hanno anche gli altri mammiferi. Ci siamo dunque attivati in una modalità di sopravvivenza con meccanismi di difesa quali attacco o fuga. In tali modalità si svuotano i supermercati, la copertura dei media non sempre accurata innalza l'esigenza di sopravvivere più che di riflettere su quello che sta succedendo. Si parla di psicosi, quando psicosi non è. Si tratta piuttosto di una risposta primordiale che rievoca le risposte che le persone mettono in campo di fronte a eventi potenzialmente traumatici o – comunque – di stress elevato.

Cosa possiamo fare? Imparare ad ascoltare il corpo. Non siamo abituati a ritornare a uno stato di calma quando percepiamo stress. Anche in queste situazioni dovremmo permettere al nostro corpo di vivere situazioni di allentamento tensivo e di sicurezza, trovando momenti di recupero per costruire la nostra resilienza soggettiva e contribuire a quella collettiva. Ci spostiamo tra altri due poli, stato di sicurezza e di rischio cercando di costruire qua il recupero del nostro equilibrio. *Il respiro consapevole.* Usiamo il respiro come un'ancora e concentriamoci sulla frequenza. Quando ci percepiamo in pericolo respiriamo con maggiore frequenza e minore intensità mantenendo lo stato di attivazione. Rallentando la frequenza respiratoria ed estendendo il tempo di espirazione possiamo anche rallentare la frequenza cardiaca ed entrare in un conseguente stato fisiologico di calma. *Ricostruire e mantenere le reti sociali.* Anche attraverso la neurocezione dell'ingaggio sociale di attivano aree di *prudente diffidenza* che attivano circuiti condivisi sia nell'adesione che nel ritiro sociale. Lo shift conseguente a propria tutela si sposterà velocemente a seconda della propria attivazione neurocettiva e vagale.

Cambiamo polarità. Da qui possiamo cercare strumenti per ristabilire l'omeostasi riportando il nostro sistema nervoso in uno stato ottimale di armonia soggettiva e collettiva. La neurocezione della calma è contagiosa almeno tanto quella del rischio. Coraggio.