

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



APRECIERI PENTRU CARTEA *ANCORAT*, DE DEB DANA

„Prin prezentarea Teoriei polivagale^I a lui Stephen Porges, pe bună dreptate atât de elogiată, într-un limbaj clar și concis pentru cei care nu sunt specialiști în domeniu, Deb Dana ne îndrumă, cu ajutorul unor exerciții simple, să înțelegem și să ne împrietenim cu sistemul nostru nervos autonom, antrenând capacitățile sale de vindecătoare în vederea conectării cu noi înșine și cu universul nostru social.”

Dr. GABOR MATÉ,

autor al cărții *Pe tărâmul fantomelor înfometate*^{II}

„Deb Dana, specializată în terapia traumei și instructor clinic este deja bine-cunoscută și extraordinar de apreciată pentru îndemânarea de care dă dovadă în traducerea limbajului științific care poate fi atât de închistat – neurocepția și ierarhia autonomă – într-un limbaj accesibil și logic. Lucrăm cu **Povești**,

^I Vezi și *Ghidul Teoriei polivagale. Puterea de transformare pe care ți-o oferă starea de siguranță și conectare*, de Stephen Porges, Editura Herald, București, 2022, precum și cartea *Cum ne recăpătăm starea de bine, conectare și siguranță. 50 de exerciții polivagale pentru corp și minte*, de Deb Dana, Editura Herald, București, 2022. (N. red.)

^{II} În original, *In the Realm of Hungry Ghosts*. Ediția în limba română a fost publicată la Editura Herald, București, 2022. Vezi și cărțile *Mitul normalității* (2022) și *Minți împrăștiate* (2022), de Gabor Maté, Editura Herald, București. (N. tr.)



Acțiuni, Sentimente și Senzații corporale pentru a ne întoarce «acasă» la starea de siguranță, conexiune și de bine. În *Ancorat*, autoarea schimbă în mod radical și cu mare măiestrie întregul focus al paradigmatelor noastre actuale de vindecare și dezvoltare spre un nou vocabular și noi practici de reglare a (re)activității sistemului nervos uman, reactivitate care stă la baza tuturor luptelor noastre personale și a poveștilor pe care ni le spunem despre ele. Deb pune la dispoziție o mulțime de explorări și practici foarte ușor de exersat pentru a observa, pentru a ne împrieteni, pentru a schimba și forma răspunsurile automate în funcție de semnalele legate de starea de siguranță și pericol, îndrumându-ne prin exemple vii și prin explorări practice care ne conduc fără doar și poate la o stare de bine, siguranță și conexiune. Putem cu toții să fim recunoscători pentru îndrumarea sa înțeleaptă, care reprezintă strategia cărții *Ancorat*."

**LINDA GRAHAM, MFT (Marriage and Family therapist,
specialistă în terapia cuplului și a familiei),**
autoarea cărții *Resilience*

Familiei mele polivagale

CUPRINS

PREFAȚĂ	13
INTRODUCERE	21
1. O PRIVIRE RAPIDĂ ASUPRA PRINCIPIILOR ȘI ELEMENTELOR TEORIEI POLIVAGALE	27
2. CĂLĂTORIND DE-A LUNGUL CĂILOR AUTONOME	37
3. ASCULTAREA SE ÎNVAȚĂ	55
4. TÂNJIREA DUPĂ CONEXIUNE	67
5. NEUROCEPȚIA: ÎNTUIȚIA 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 scilipitor 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 redefineste 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.

INTRODUCERE

Teoria polivagală este știința de a te simți suficient de în siguranță pentru a te îndrăgosti de viață și a-ți asuma riscul de a trăi.

Suntem concepuți pentru conectare. Sistemele noastre nervoase sunt structuri sociale care își găsesc echilibrul și stabilitatea în relaționarea cu ceilalți. Gândiți-vă o clipă la acest lucru. Alcătuirea noastră biologică configurează modul în care navigăm prin viață, în relațiile de iubire și de muncă. Iar acum avem o modalitate de a utiliza această înțelegere în beneficiul individului, familiei, comunității și stării globale de bine. Acest „mod” este numit Teoria polivagală. Teoria polivagală a fost dezvoltată pentru prima dată în 1990 de Stephen Porges.¹ Ea explică știința conectării, oferind o hartă a sistemului nervos care să ne îndrume deopotrivă explorarea și abilitățile pe care le putem exersa pentru a ne consolida capacitatea de a ne „ancora” noi înșine și unii pe ceilalți în starea de siguranță și reglare, în mijlocul provocărilor care apar la adresa stării noastre de echilibru.

Din 2014, colaborez cu dr. Porges, el fiindu-mi mentor, coautor, coleg și prieten, și m-am ocupat activ de transpunerea științei Teoriei polivagale în practica clinică. Prin această carte, sper să pot explica și mai mult Teoria polivagală², astfel încât

¹ A se vedea în acest sens și cartea *Ghidul Teoriei polivagale*, de Stephen Porges, Editura Herald, București, 2022. (N. red.)

² A se vedea în acest sens și cartea *Cum să ne recăpătăm starea de bine, conectare și siguranță. 50 de practici polivagale pentru corp și minte*, de Deb Dana, Editura Herald, 2022. (N. red.)

oricine să poată avea acces la conceptele sale de bază și să se bucure de multiplele sale beneficii pentru a putea trăi și naviga mai ușor prin viață.

Chiar și cu această „traducere” a teoriei, există o terminologie nouă care trebuie asimilată. Deși cuvinte precum *neurocepție*, *ierarhie*, *vagal ventral*, *simpatic* și *vagal dorsal* pot părea la început intimidante, vă voi ajuta să deveniți fluenți în privința vocabularului de bază și să vă fie comod să vorbiți *limba sistemului nervos*. Veți vedea în capitolele care urmează că uneori înlocuiesc sistemul vagal ventral cu termeni precum *sigur/siguranță/stare de siguranță*, *conectat* sau *reglare*; pentru sistemul simpatic folosesc termenii *mobilizat* sau *reacție de luptă sau fugă*; și pentru sistemul dorsal folosesc *deconectat*, *închis* sau *colapsat*. Pe măsură ce începeți să vă împrieteniți cu sistemul vostru nervos, veți avea oportunitatea să vă găsiți propriile cuvinte pentru aceste elemente.

Sistemul nervos autonom uman a evoluat de-a lungul multor milenii și se bazează pe un design universal care este un numitor comun al experienței umane. Numit *autonom* de la modul automat/autonom în care funcționează, acest sistem reglează organele interne și procesele corporale, inclusiv bătăile inimii, ritmul respirației, tensiunea arterială, digestia și metabolismul. Rolul sistemului nervos autonom este să depoziteze, să conserve și să elibereze energia pentru a ne ajuta să ne desfășurăm viața de zi cu zi.

Acest sistem funcționează în moduri predictibile, iar această experiență pe care cu toții o împărtășim ne aduce aproape unii de ceilalți. Privind din perspectiva sistemului nervos, înțelegem că încercăm cu toții să ne ancorăm într-o stare de siguranță care susține conexiunea cu sinele, cu ceilalți, cu lumea și cu spiritul, oferindu-ne energia de care avem nevoie de-a lungul zilei. Când mecanismele interioare ale alcătuirii noastre biologice sunt un mister, ne simțim ca și cum am fi la mila unor experiențe necunoscute, inexplicabile și imprevizibile. Odată ce știm cum funcționează sistemul nostru nervos, putem lucra cu el. Pe măsură

ce învățăm arta împrietenirii cu sistemul nostru nervos, învățăm să devenim operatori activi ai acestui sistem esențial.

Un sistem nervos reglat este fundamental pentru experiența de a naviga prin lume cu un sentiment de siguranță și cu ușurință. Cu toții ne confruntăm cu probleme de-a lungul unei zile. Unele sunt mai ușor gestionabile decât altele, însă, indiferent unde se regăsește o experiență pe continuumul de la *moderat* la *traumatic*, înțelegerea modului în care funcționează sistemul nervos este soluția pentru găsirea căii de întoarcere la reglare. Când învățăm să ne împrietenim cu sistemul nervos, să ne observăm stările și să ne ancorăm într-o stare de siguranță autonomă, provocările inevitabile cu care ne confruntăm cu toții zi de zi nu mai par atât de ieșite din comun. Dacă dăm problema la o parte și ne întoarcem atenția spre a învăța modul în care ne putem structura sistemele în direcția atingerii stării de siguranță și conectare, ne putem întoarce apoi la problema privind-o într-un fel nou. Opțiunile apar și posibilitățile se ivesc când suntem ancorați într-un sistem nervos reglat.

CUM SĂ FOLOSIM ACEASTĂ CARTE

Poveștile despre cine suntem și cum vedem lumea încep în corpul nostru. Înainte ca creierul nostru să poată crea un ansamblu de gânduri și limbaj, sistemul nervos inițiază un răspuns care fie ne mișcă în direcția experienței și a conectării, fie ne conduce spre mobilizarea protectivă prin reacție de luptă sau fugă, fie ne salvează prin reacție de închidere și deconectare.

Cum putem să începem să ne împrietenim cu acest sistem? Cum învățăm să ne acordăm la el și să ne îndreptăm spre informațiile importante pe care le deține sistemul nostru nervos și să utilizăm acele informații pentru a fi autori activi ai poveștilor noastre personale? Cunoașterea conștientă a sistemului nervos autonom începe cu înțelegerea modului în care funcționează acest sistem și crearea abilității de a urmări de la un moment

la altul fluxul între acțiune, retragere și conexiune. Pe lângă conștientizare putem introduce practici pentru a structura ușor sistemul în moduri noi și pentru a ne putea bucura de senzația de ușurință care vine din a trăi cu un sistem nervos care răspunde cu flexibilitate la provocările obișnuite și uneori extraordinare cu care ne confruntăm în fiecare zi.

Capitolele din această carte oferă detalii despre pași mici care să vă ajute să vă împrieteniți cu sistemul vostru nervos. Practicile experiențiale sunt construite de la un capitol la altul într-o ordine concepută în așa fel încât procesul să nu pară copleșitor. Fiecare capitol prezintă practici etichetate drept „explorări”, pentru a „traduce” partea de teorie într-o experiență corporală. După ce ați terminat de citit toată cartea, puteți să reveniți la anumite capitole sau la anumite explorări. Ele sunt oferite pentru a putea experimenta pe măsură ce înaintați cu lectura și după aceea să puteți reveni la cele care vă ajută să simțiți o stare de bine și pe care puteți să le introduceți într-o practică susținută. Multe explorări includ sugestia de a *documenta* ceea ce descoperiți și vreți să vă amintiți. Am ales verbul *a documenta* pentru a vă invita să utilizați atât cuvintele, cât și imaginile. Uneori puteți constata că un singur cuvânt sau mai multe idei principale notate cu bulină, de la capăt, vă ajută să rețineți informația nouă, în timp ce alteori puteți decide că un text mai lung sau ilustrațiile și culorile pot fi modalitățile prin care doriți să înregistrați ceea ce este important. Fiecare invitație de a vă documenta este o invitație de a alege cum vreți să rețineți și să revedeți ceea ce ați descoperit.

De-a lungul capitolelor, veți învăța despre principiile de bază ale Teoriei polivagale și apoi cum să aplicați știința în viața de zi cu zi prin explorări care dau viață teoriei. Speranța mea este că atunci când veți termina de citit cartea vă veți putea mișca prin lume într-un mod nou și vă veți bucura de beneficiile extraordinare care vin odată cu găsirea propriei căi personale spre calm și conectare.

1

O PRIVIRE RAPIDĂ ASUPRA PRINCIPIILOR ȘI ELEMENTELOR TEORIEI POLIVAGALE

„Frumusețea unui lucru viu nu ține de atomii care îl alcătuiesc, ci de felul în care sunt aranjați acei atomi.”

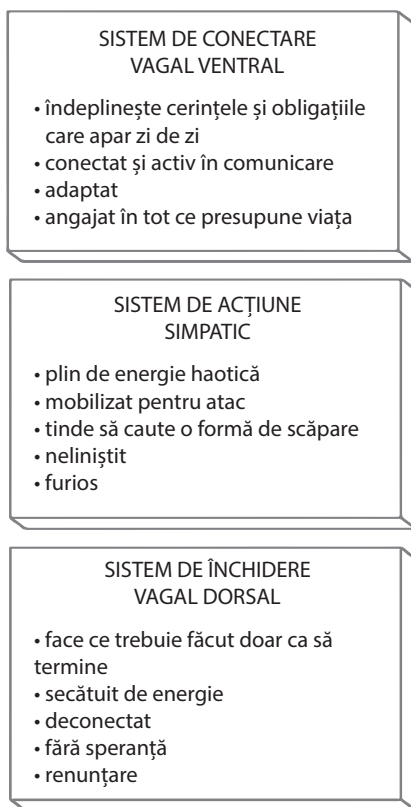
– Carl Sagan,
*Cosmos*¹, Ep. 5 din seria TV

În activitatea pe care a desfășurat-o cu bebeluși prematuri, între anii 1970–1980, profesorul de psihiatrie Stephen Porges a redescoperit două căi vagale în sistemul nervos care reglează inima și care asigură conectarea față–inimă pentru a le comunica altor persoane ce anume se întâmplă în interiorul corpului nostru. Aceste descoperiri au ajutat la definirea Teoriei polivagale, iar acum avem o modalitate ușoară de a înțelege și de a lucra cu propriul sistem nervos autonom.

Sistemul nervos autonom ar putea fi, de asemenea, numit sistem nervos *automat* din moment ce se ocupă de responsabilitățile de bază privind întreținerea corpului (adică respirația, ritmul cardiac, digestia) fără a fi nevoie să fim atenți la ele. Lucrul minunat la acest sistem este nu doar că funcționează automat cu ajutorul unor setări programate, ci și faptul că, prin intermediul Teoriei polivagale, acest sistem poate fi și ajustat. Pentru a face asta, trebuie să înțelegem trei principii centrale:

¹ A se vedea în acest sens și cartea *Cosmos*, de Carl Sagan, Editura Herald, 2022, precum și restul cărților de Carl Sagan publicate în colecția **Mathesis**, la Editura Herald. (N. red.)

1. **Ierarhia autonomă.** Sistemul este organizat în jurul a trei elemente fundamentale care funcționează într-o anumită ordine și vin cu o serie de căi deja setate.
2. **Neurocepția.** Sistemul nervos are încorporat, la rândul lui, un sistem de supraveghere care urmărește semnalele de siguranță și care avertizează cu privire la posibilele pericole.
3. **Coreglarea.** A avea momente de conectare cu ceilalți dintr-o stare de siguranță este un ingredient necesar pentru propria stare de bine.



Imaginea 1.1. Trei elemente fundamentale și calitățile care decurg de aici