Stephen Porges: Contenere gli effetti della distanza sociale



Stephen W. Porges, Ph.D., is Distinguished University Scientist at Indiana University, where he directs the Trauma Research Center within the Kinsey Institute. He holds the position of Professor of Psychiatry at the University of North Carolina and Professor Emeritus at the University of Illinois at Chicago and the University of Maryland. He served as president of both the Society for Psychophysiological Research and the Federation of Associations in Behavioral & Brain Sciences and is a former recipient of a National Institute of Mental Health Research Scientist Development Award. He has published more than 250 peer-reviewed scientific papers across several disciplines including anesthesiology, critical care medicine, ergonomics, exercise physiology, gerontology, neurology, obstetrics, pediatrics, psychiatry, psychology, space medicine, and substance abuse. In 1994 he proposed the Polyvagal Theory, a theory that links the evolution of the mammalian autonomic nervous system to social behavior and emphasizes the importance of physiological state in the expression of behavioral problems and psychiatric disorders.

Serge Prengel, LMHC is the editor the *Active Pause* project (http://activepause.com).

Translation: Maurizio Stupiggia, Ph.D. and Herbert Grassmann, Ph.D.

Original video https://activepause.com/porges-social/

La distanza sociale e la separazione sono una grande parte di quello di cui abbiamo bisogno di trattare con la pandemia. In questa breve conversazione, parliamo su come contrastare i suoi effetti: dobbiamo stare attenti al nostro sistema nervoso che ha bisogno di stare socialmente attivo e connesso.

Serge Prengel (00:00): Sono veramente tempi duri.

Stephen Porges (00:03): Lo sono certamente. E c'è dell'ironia nella situazione perché dobbiamo evitare di infettarci. Non c'è dubbio che il Coronavirus è un rischio per la salute, principalmente per quelli di noi che sono più anziani. Il rischio è reale. La questione riguarda il modo con cui noi dobbiamo comportarci per ridurre tale rischio mediante l'isolamento sociale. Questa strategia crea un paradosso eccezionale per il nostro sistema nervoso e il nostro bisogno di interagire con le altre persone, perché in quanto umani noi abbiamo il forte bisogno di connetterci e di essere regolati dagli altri, ma adesso ci è stato detto che non è possibile farlo. Ci sono delle priorità e la più importante è quella di non prendere l'infezione, ma c'è anche la priorità di capire le necessità del nostro sistema nervoso…

Serge Prengel (00:51): Quindi, questa è una situazione senza senso dove non possiamo fidarci dei nostri istinti, istinti evoluti, perché dobbiamo fare delle cose differenti. Non per coercizione, ma bisogna capire che isolamento sociale è un requisito in questo momento.

Stephen Porges (01:08): Penso sia un modo realmente conciso di spiegare il paradosso attraverso il quale il nostro sistema nervoso sta cercando di destreggiarsi. Questo è, noi abbiamo bisogno di isolarci socialmente. Tuttavia, il nostro sistema nervoso dice, "Hey, questo non è il modo in cui ci siamo evoluti, non è il modo in cui siamo. Abbiamo bisogno di co-regolarci, quindi dobbiamo essere intelligenti".

(01:31): Adesso abbiamo bisogno di conoscere quali sono le vere priorità. Sicuramente la priorità basilare è restare in vita. Ma come possiamo mitigare le domande, le richieste, le passioni e le connessioni del nostro sistema nervoso? Noi dobbiamo trovare modi di connetterci! Mediante telefoni e videochat. Sono mezzi abbastanza buoni, l'e-mail sono ok, ma il valore di sentire la voce o vedere il volto di qualcuno è un gesto fortemente rassicurante per la sopravvivenza del nostro sistema nervoso. Quindi questo è quello che dobbiamo ricercare. C'è stato un cambiamento notevole nel mondo negli ultimi giorni perché il mondo si è trasformato da sociale all'isolamento in meno di una settimana.

(02:09): Una settimana fa, ero a New York, eravamo gomito a gomito. Stavo parlando in una conferenza affollata. Il mio commento era, "Darò abbracci alle persone, stringerò le loro mani questo mese, ma dal prossimo farò qualcosa di diverso". Nel giro di alcuni giorni, il mondo è cambiato. E ci renderemo conto che non era la paura di un virus che ci teneva così distanti. Era qui. Ci dobbiamo prendere cura di noi stessi e monitorare che il nostro corpo ha bisogno di contato, di dare l'abbraccio agli altri, di sorridere, di toccare loro sulle spalle o sulle loro mani, di lasciargli sapere che noi siamo qui per offrirgli supporto ed essere con loro. Quello che ho notato negli ultimi giorni è che i miei più cari amici hanno avuto contattati tramite video conferenze, chiamate, solo per sentirsi. È veramente un momento meraviglioso quando le persone si contattano per dirsi "Io sono qui. Come stai? Cosa posso fare per te?"

Serge Prengel (03:14): Si. Quindi, non dovremo uccidere quegli impulsi di contatto. Li incanaliamo, e li assaporiamo fintanto che non troviamo il modo di metterci in contatto attraverso la voce e la vista – telefonate e videoconferenze.

Stephen Porges (03:34): Si. Modifichiamo perché siamo una specie relativamente intelligente (a volte non siamo sicuri di questo). Stiamo leggendo i nostri sentimenti. E i nostri sentimenti vogliono essere tenuti, vogliono essere abbracciati, vogliono essere salvati dalle persone delle quali ci fidiamo. Questa è alla base di quello che i circuiti celebrali ricercano. Noi stiamo realmente dicendo ai circuiti neuronali che: non possiamo fare questo adesso.

(03:59): Se non contattiamo persone per un po' di tempo, noi andremo incontro ad un altro stato d'essere. Questo è, ci emargineremo e cominceremo anche a diventare troppo isolati. E questo è realmente molto, molto negativo per il nostro sistema nervoso. E il nostro corpo reagirà a questo con un

pregiudizio negativo. Questa è un'altra questione. Mentre ci separiamo, le notizie sono molto preoccupanti, nevrotiche o paranoidi sulla situazione che incontreremo perché non abbaiamo sufficienti possibilità per co-regolarci.

(04:32): Quindi, bisogna essere furbi, abbiamo bisogno di ricercare e usare gli strumenti di cui disponiamo. Internet è uno splendido strumento. Attraverso videoconferenze, possiamo parlare, possiamo sentire la voce degli altri e possiamo sentirci in contatto. Ancora, non equivale ad essere nella stessa stanza con una persona, ma è molto meglio che essere privi di contatti.

Serge Prengel (04:54): Poi, quando noi siamo connessi, quando comunichiamo in questo modo, c'è un'intenzionalità nella comunicazione la quale non si limita solo al contenuto. La comunicazione si struttura sulla co-regolazione. È su questo tipo che di comunicazione che noi dobbiamo aspirare.

Stephen Porges (05:15): Assolutamente. Perché non sono le parole, è l'intenzionalità di sentire che ci fa comunicare tra di noi. Abbiamo creato delle capacità di co-regolazione tra di noi: psichiche ed emozionali e comportamentali. Mentre ci co-regolamentiamo tra di noi, ci sentiamo più sicuri nel luogo e nel tempo in cui siamo. Siamo più generosi con gli altri, più accoglienti e più disponibili.

(05:41): Quando siamo isolati, il corpo e il sistema nervoso sono più sulla difensiva. Il sistema nervoso letteralmente supporta questi sentimenti di isolamento e atteggiamento difensivo. Quindi dobbiamo essere più intelligenti. Dobbiamo negoziare o riformulare che cos'è l'isolamento. In questa situazione. È una difesa, non vogliamo mescolare o contagiare per difenderci delle nostre interazioni con gli altri. E così abbiamo bisogno veramente di raggiungere e usare gli strumenti a noi disponibili e contattare gli altri. Usare la nostra voce, usare le nostre espressioni facciali, con le video chiamate.

(06:22): Questo è meglio che inviarsi sms. La questione del messaggio e delle email è che le parole sono prive di voce e di volto. Il nostro sistema nervoso si è sviluppato per individuare l'intonazione. È solo tramite un lungo ma lungo periodo di evoluzione che il nostro sistema nervoso è stato abile nel creare il linguaggio, la sintassi ed altro, da simboli. Quindi vogliamo relazionarci tra di noi quasi a livello primitivo: espressione facciale e intonazione della voce. Abbiamo il telefono per la voce e il video per mostrare voce ed espressioni facciali.

Serge Prengel (07:01): Quindi, probabilmente, possiamo anche andare oltre il semplice chattare al telefono o fare videoconferenze. Quando siamo in comunicazione, consciamente poniamo attenzione a quel che succede nel nostro corpo. Comunicare con altri che è quello che facciamo non è solo lo scambio di contenuti, notizie ma il processo di co-regolazione esso stesso. Per esempio, mentre parliamo, la mia energia cala leggermente. Mi sento più stabile, un senso di stabilità e centratura.

Stephen Porges (07:44): Senti il bisogno di essere connesso. E quello che sottolinei realmente non è un "mostra e racconta". Questo è co-regolazione. Per indicare ciò utilizziamo dei termini quali: rispecchiamento, sintonizzazione o sincronismo. Ma la verità è che tutto è co-regolazione. E quello che tu stavi enfatizzando erano i sentimenti di tutti. Farò un ulteriore passo. Monitorare e evidenziare i sentimenti della persona con la quale stai parlando. Così ti connetti letteralmente con la loro sfera, coscienza e sistema nervoso. E stai dicendo: io sono presente, sono qui con te.

Serge Prengel (08:23): Si. Questo è un buon passo. Stiamo parlando sul contatto. Contatto interiore ed esteriore. Contatto interno ed esterno delle altre persone. Monitorare sé stessi e gli altri. Essere a conoscenza di ciò è quello che riguarda la connessione. Questa è l'esperienza di quando siamo connessi.

Stephen Porges (08:44): Si, penso sia un buon riassunto del messaggio.

Serge Prengel (08:49): Grazie, Steve.

Stephen Porges (08:50): Oh, sei proprio accogliente. Serge. È stato bello essere in contatto con te durante questo momento. Grazie.

© 2020 Proactive Mindfulness®. All rights reserved. Proactive Mindfulness and its web address (proactivemindfulness.com) should be properly cited when these contents are used in any form.