



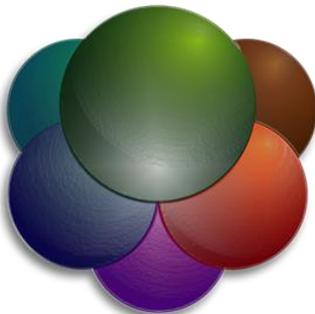
Società Italiana di Montagnaterapia
per attività terapeutico-riabilitative e socio-educative in ambiente

IX CONVEGNO NAZIONALE DI MONTAGNATERAPIA

NICOLOSI, 28 – 30 settembre 2023

Sergio S. Amico

**La fruizione della bellezza naturale, l'attività muscolare e il
contesto sociale come fattori di stabilizzazione emotiva**



Sergio Salvatore Amico

Psicologo – Psicoterapeuta – Psicotraumatologo

Responsabile U.O.S. Servizi di Psicologia a supporto dell'Area Salute Mentale

U.O.C. Servizio di Psicologia

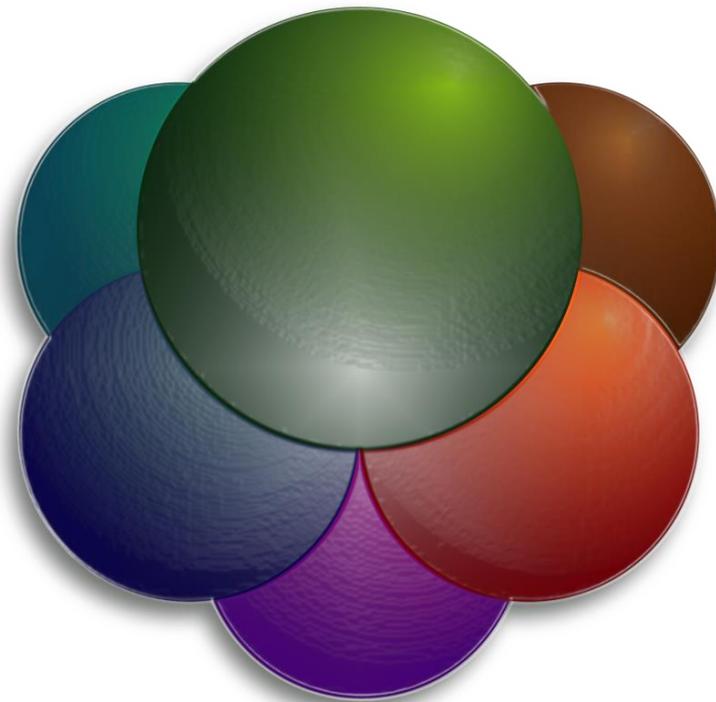
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE di CATANIA (ASP CT)

Delle mie attività quella a cui attualmente tengo di più è
divulgare la Teoria Polivagale
anche attraverso un libro che è stato pubblicato da qualche mese:

L'IMPRONTA POLIVAGALE

***Scopri come la sicurezza alimenta il benessere,
la salute e l'equilibrio mentale***

La fruizione della bellezza naturale, l'attività muscolare e il contesto sociale come fattori di stabilizzazione emotiva

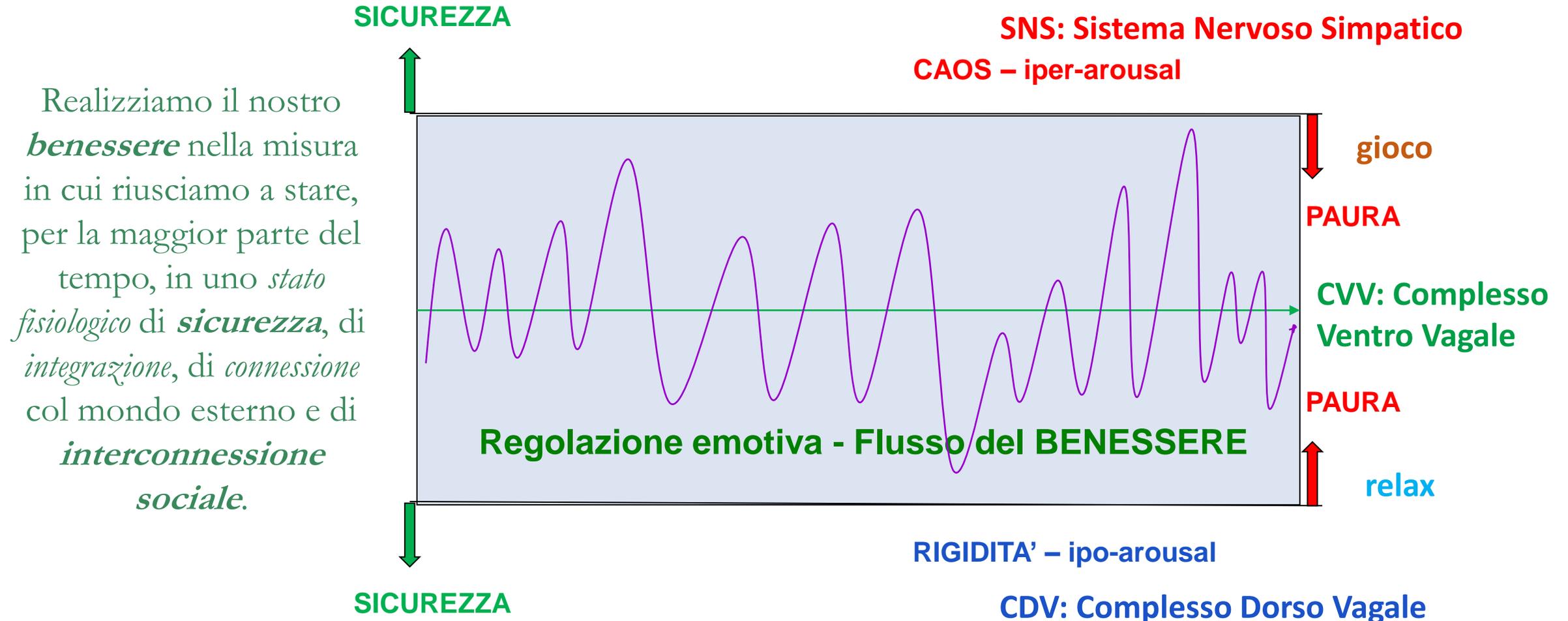


Regolazione del Sistema Nervoso Autonomo



Finestra di tolleranza

(di Daniel Siegel)

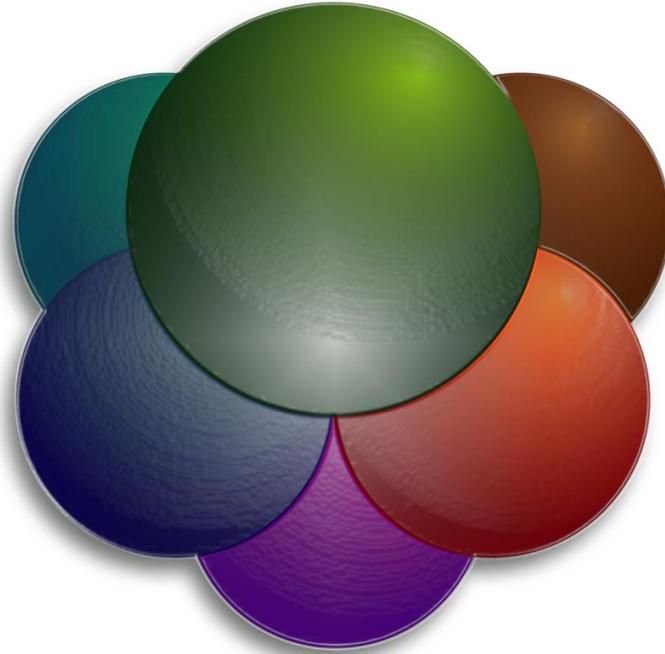


Stabilizzazione emotiva

Rientrare o rimanere
all'interno della
finestra di tolleranza

Aumentare il
senso di sicurezza

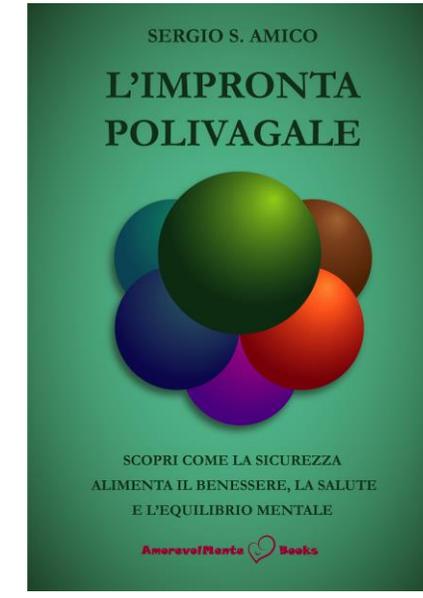
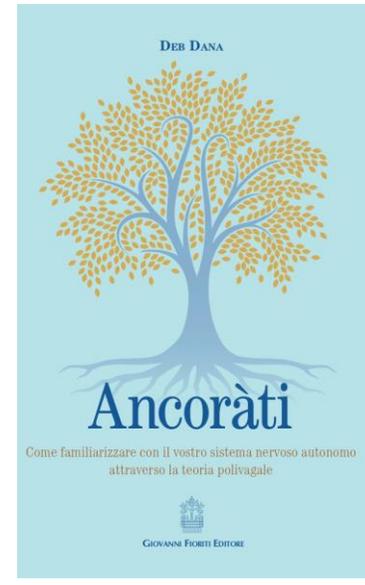
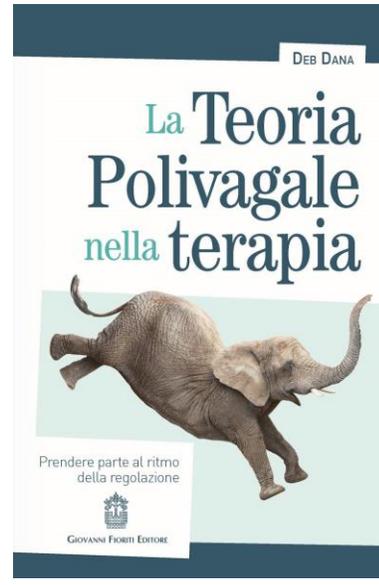
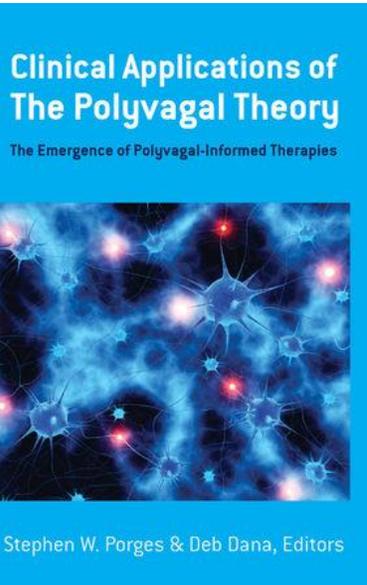
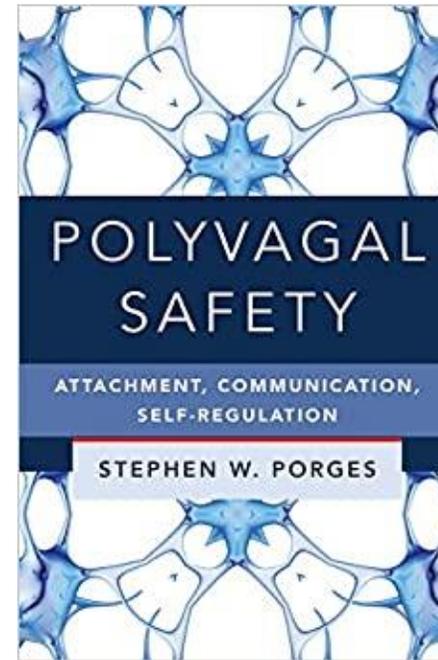
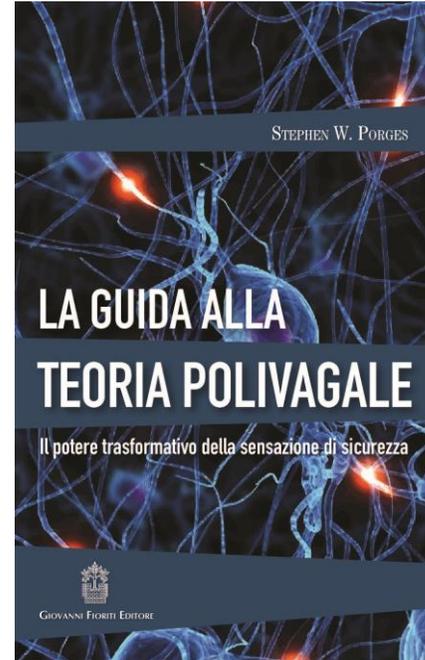
Un breve accenno alla



Teoria Polivagale

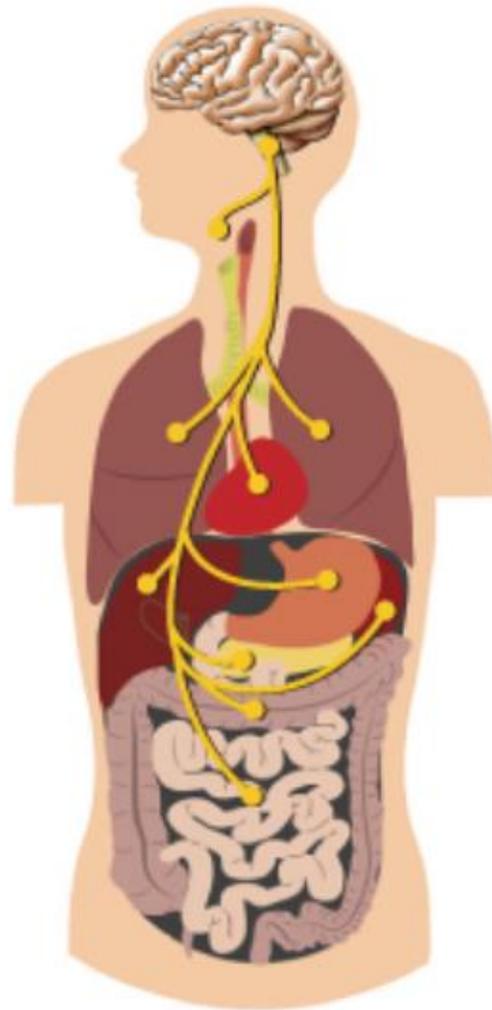


Stephen W. Porges (1945)



Teoria Polivagale

Nervo Vago



Parasimpatico

Sistema Nervoso Autonomo

Paradigma classico: *contrapposizione sinergica*

Sistema Nervoso Simpatico (SNS)
attiva

Sistema Nervoso Parasimpatico (SNP)
acquieta

Sistema Nervoso Autonomo

Paradigma classico

Sistema Nervoso Simpatico (SNS)

Sistema Nervoso Parasimpatico (SNP)

Teoria Polivagale

Sistema Nervoso Simpatico (SNS)

regola

a) Complesso Ventro-Vagale (CVV)

b) Complesso Dorso-Vagale (CDV)

Sistema Nervoso Autonomo

Teoria Polivagale

Sistema Nervoso Simpatico (SNS)

attiva

Complesso Ventro-Vagale (CVV)

- Filogeneticamente recente
- Origine: Nucleo Ambiguo
- Fibre mielinizzate
- Zone sopradiaframmatiche

regola

Complesso Dorso-Vagale (CDV)

- Filogeneticamente antico
- Origine: Nucleo Motore Dorsale del Vago
- Fibre non mielinizzate
- Zone sottodiaframmatiche

acquieta

Gerarchia filogenetica

Teoria Polivagale

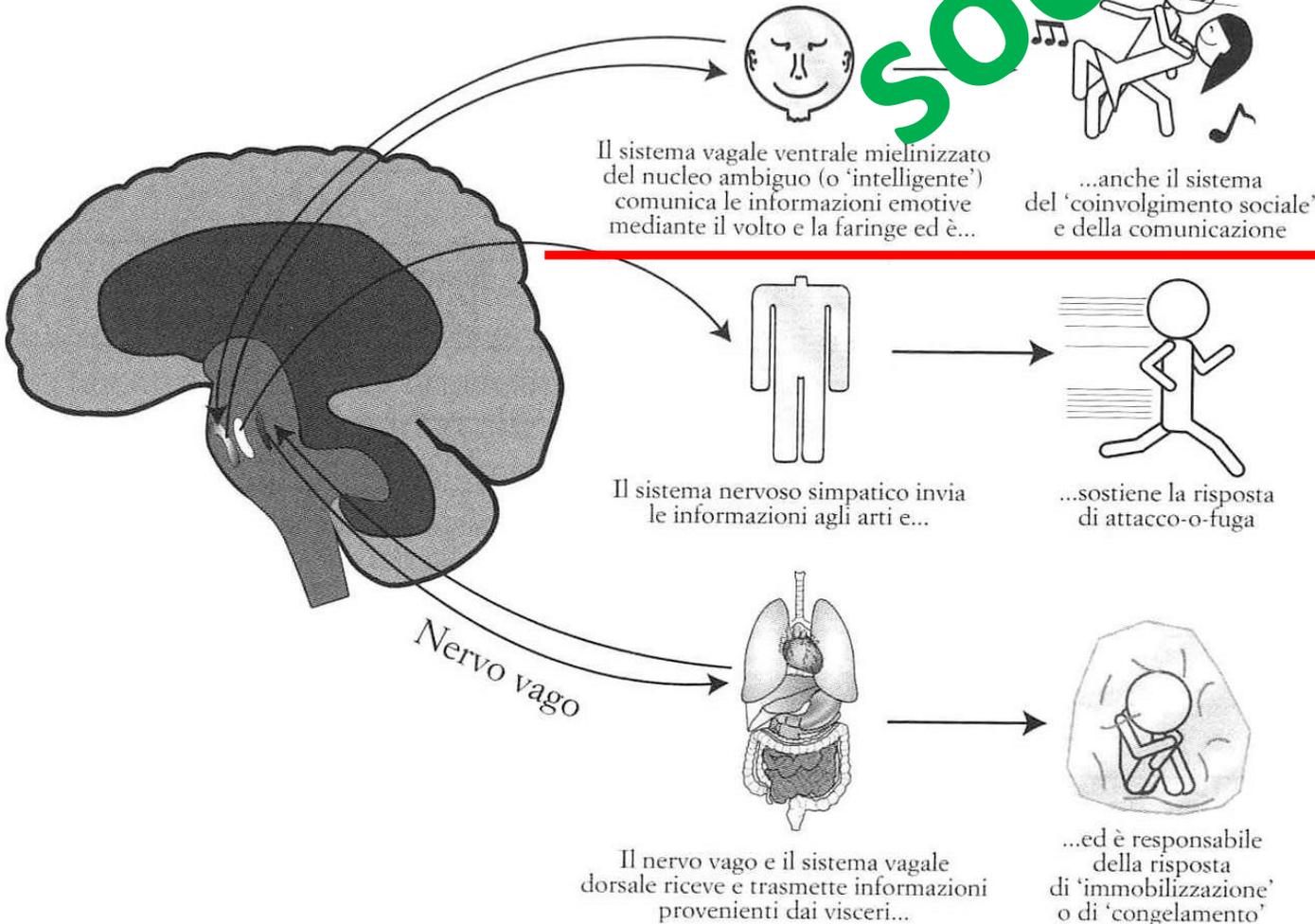
Complesso Ventro-Vagale (CVV)

Sistema Nervoso Simpatico (SNS)

Complesso Dorso-Vagale (CDV)

Teoria Polivagale

Gerarchia filogenetica delle strategie di risposta



Sociale

CONNESSIONE

comunicazione

CVV: Complesso Vento Vagale

SICUREZZA

PERICOLO

mobilizzazione

SNS: Sistema Nervoso Simpatico

attività

passività

immobilizzazione

CDV: Complesso Dorso Vagale

SICUREZZA

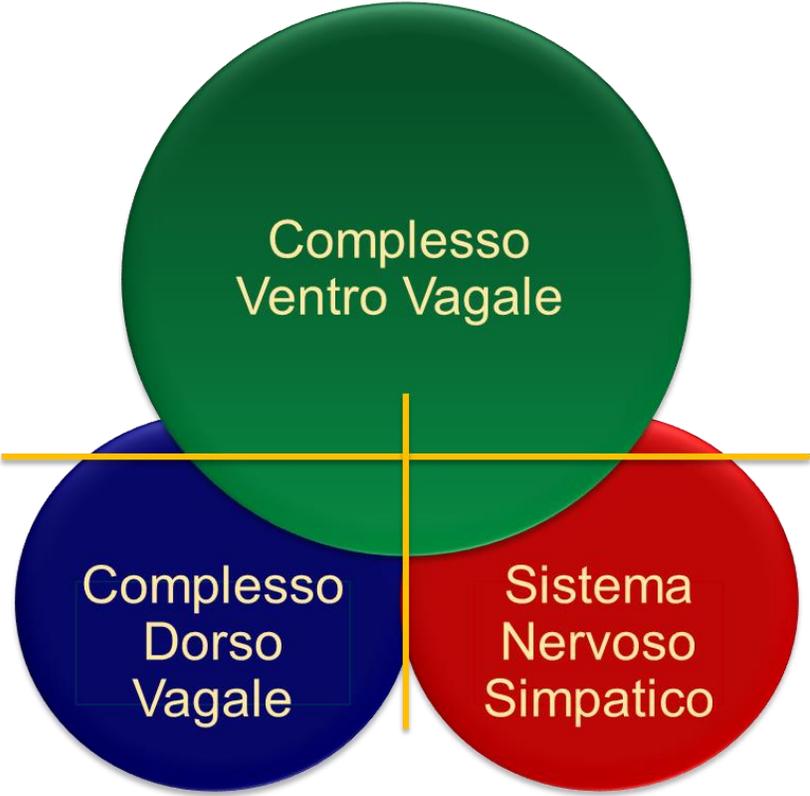
PERICOLO

PASSIVITA'

ATTIVITA'

Teoria Polivagale

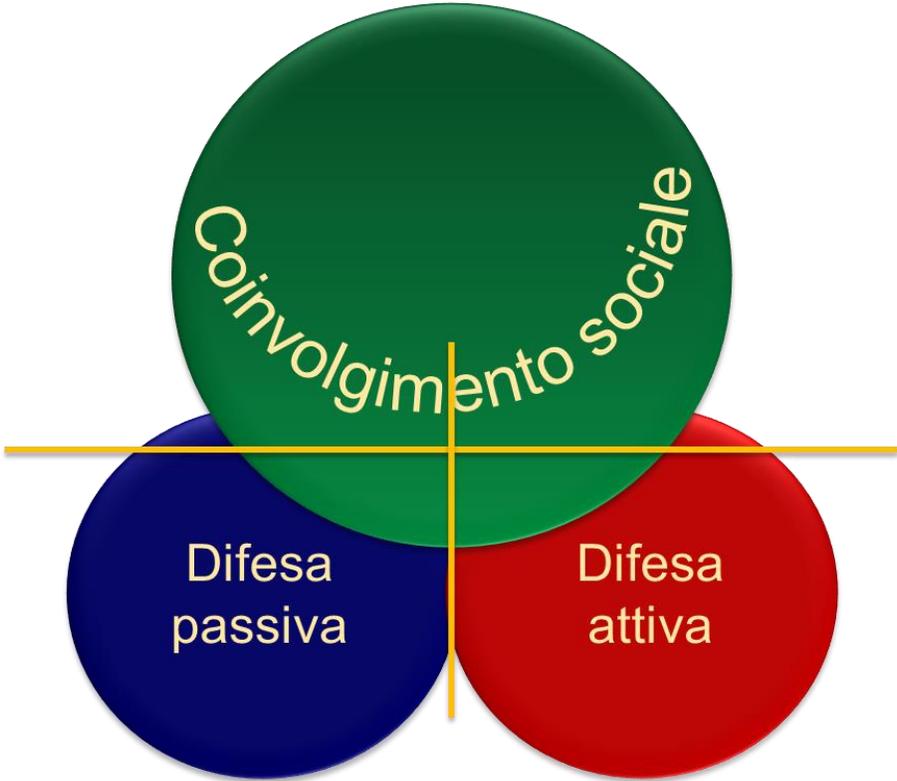
struttura



SICUREZZA

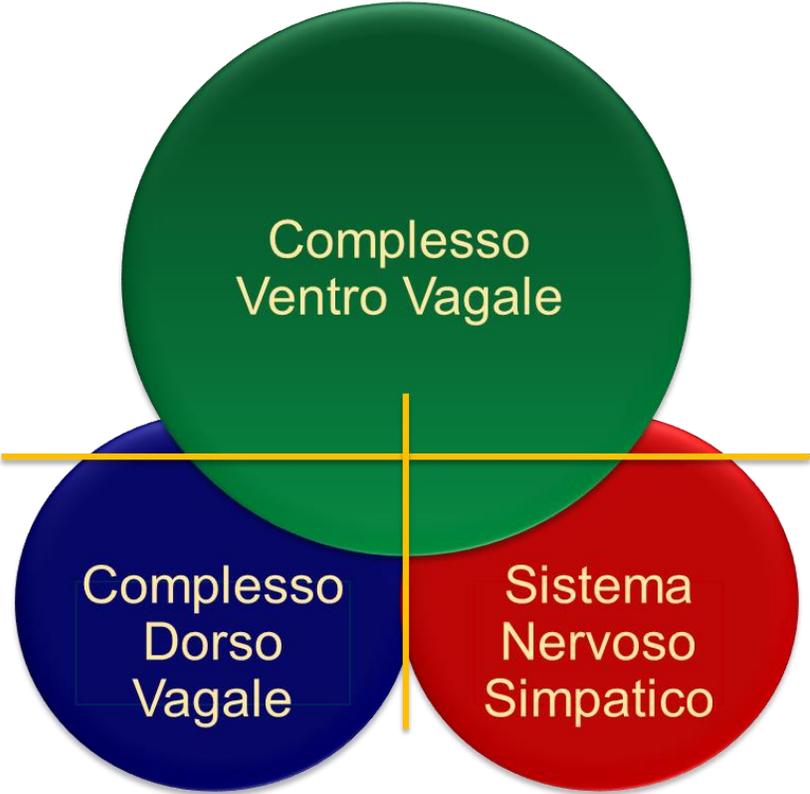
PERICOLO

funzione



Teoria Polivagale

struttura



ventro-vagale

sicurezza

coinvolgimento
sociale

ortosimpatico

mobilità

difesa attiva

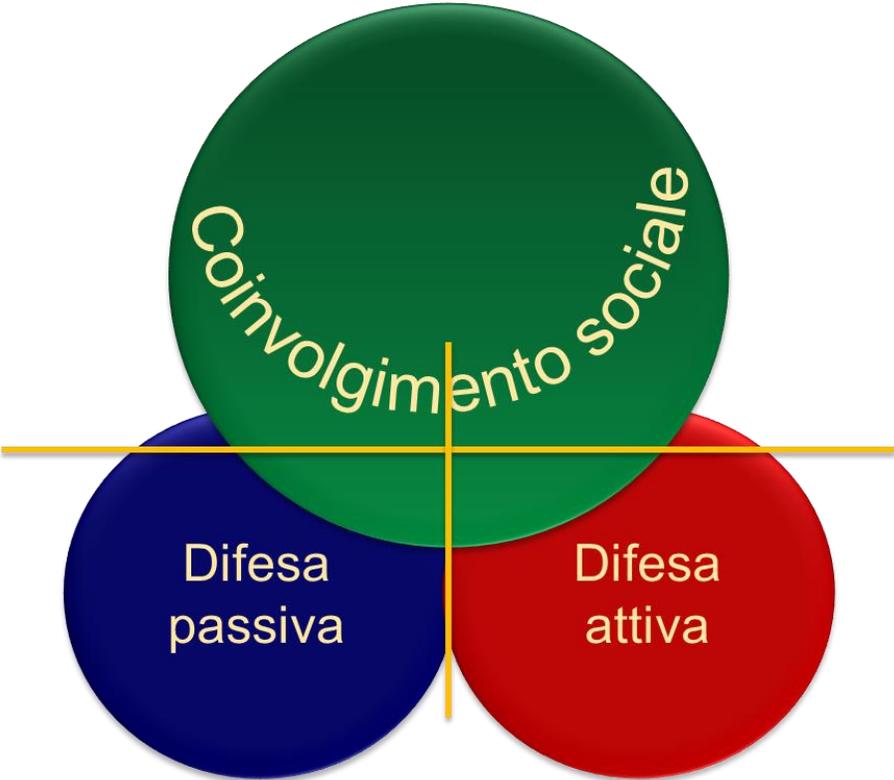
dorso-vagale

immobilità

difesa passiva

gerarchia

funzione

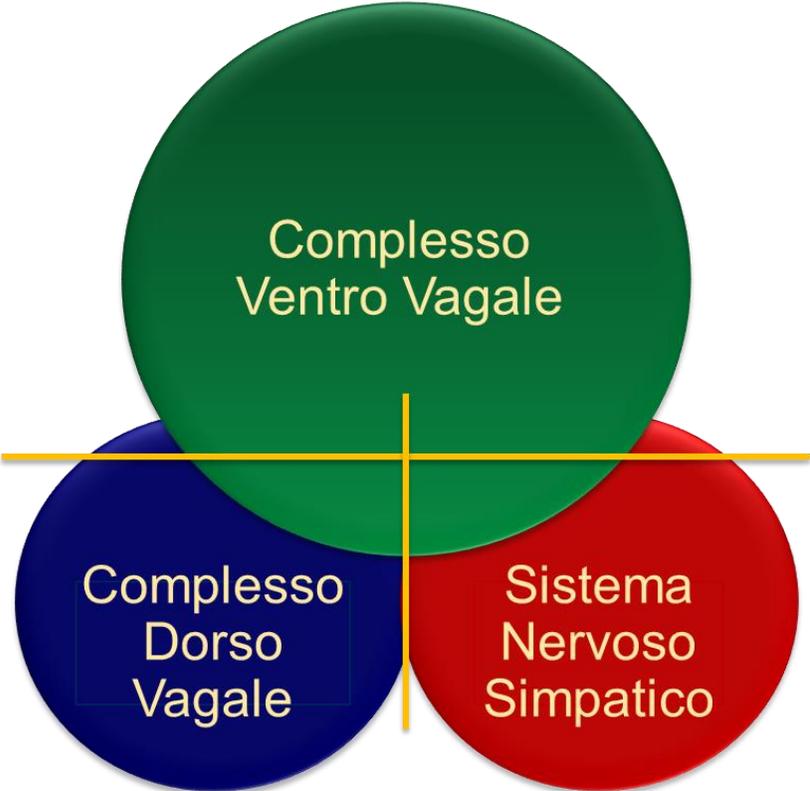


Sistema Nervoso Autonomo

Complesso Vento Vagale	Sistema Nervoso Simpatico	Complesso Dorso Vagale	<i>Funzionalità polivagale</i>
✓			Coinvolgimento sociale (comunicazione)
✓		✓	Immobilità senza paura (relax)
✓	✓		Mobilità senza paura (gioco)
	✓		Difesa attiva (attivazione)
		✓	Difesa passiva (spegnimento)
	✓	✓	Congelamento (blocco attivo)

Teoria Polivagale

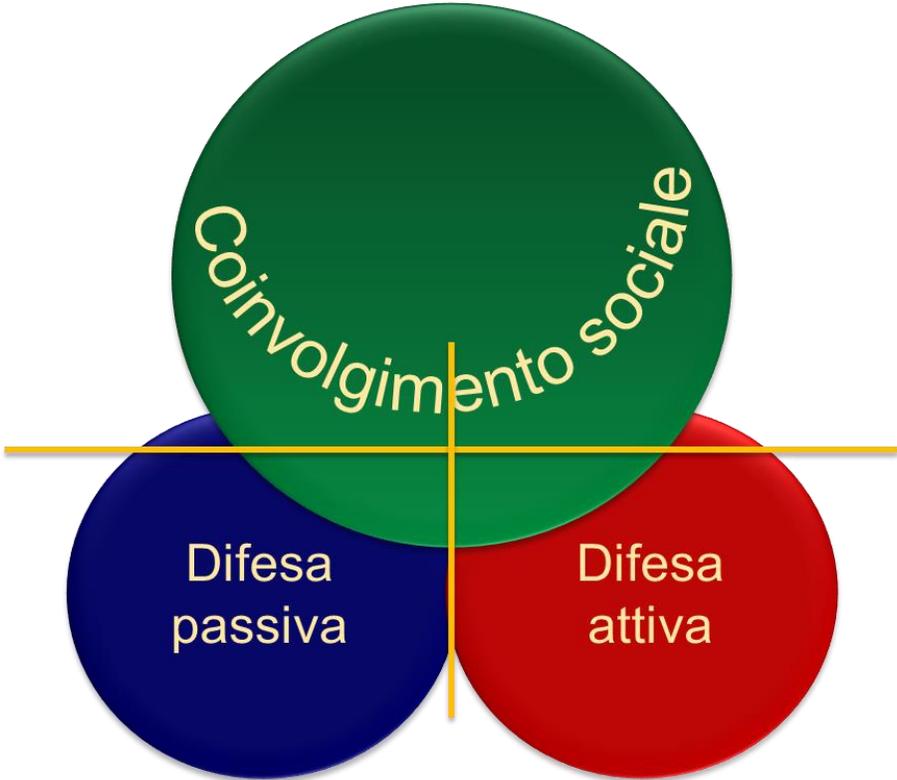
struttura



SICUREZZA

PERICOLO

funzione



Esagramma Polivagale

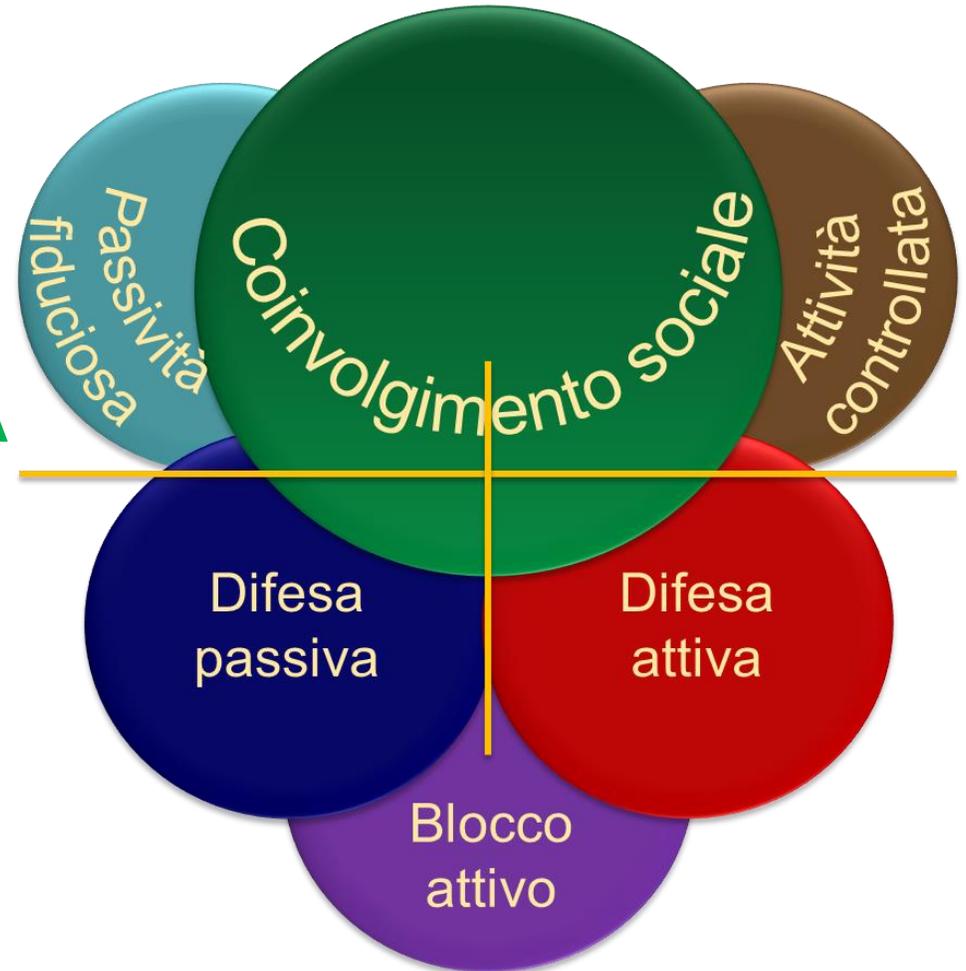
struttura

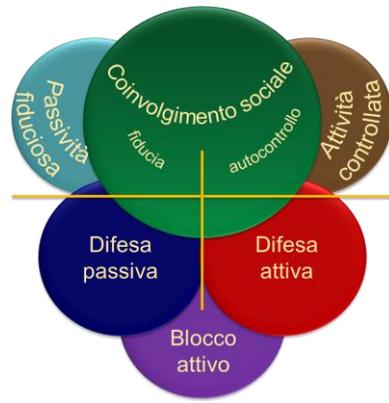


funzione

SICUREZZA

PERICOLO





l'esagramma polivagale

Connessione		Autoprotezione		Funzionalità polivagale
Fiducia	Autocontrollo	Difesa passiva	Difesa attiva	
✓	✓			Coinvolgimento sociale (sicurezza)
✓		✓		Passività fiduciosa (Immobilità senza paura)
	✓		✓	Attività controllata (Mobilità senza paura)
			✓	Difesa attiva
		✓	✓	Blocco attivo (Congelamento)
		✓		Difesa passiva

Teoria Polivagale



Teoria Polivagale

SICUREZZA - Complesso Ventro Vagale

Quando il mio Sistema Nervoso è equilibrato e la mia attivazione è quieta io mi sento:

Aperto, curioso

Fisicamente presente

Disponibile a connettermi

Fluida, resiliente

Rilassato, benché vigile

Adeguatamente **reattivo**

Mentalmente presente

Emotivamente **stabile**

Competente, con buone capacità

In salute (eventuali disturbi sono gestibili)

Ho la **possibilità di scegliere**

Mi accorgo quando sto per uscire fuori dal mio ambito di **controllo** so come ritornare alla **calma** e alla **stabilizzazione**

e so anche quando **richiedere** attivamente l'**aiuto** degli altri se da solo non ci riesco.

La fruizione della bellezza naturale, l'attività muscolare e il contesto sociale come fattori di stabilizzazione emotiva



La fruizione della bellezza naturale, l'attività muscolare e il contesto sociale come fattori di stabilizzazione emotiva

ventro-vagale
sicurezza
coinvolgimento sociale
ortosimpatico
mobilità
difesa attiva
dorso-vagale
immobilità
difesa passiva

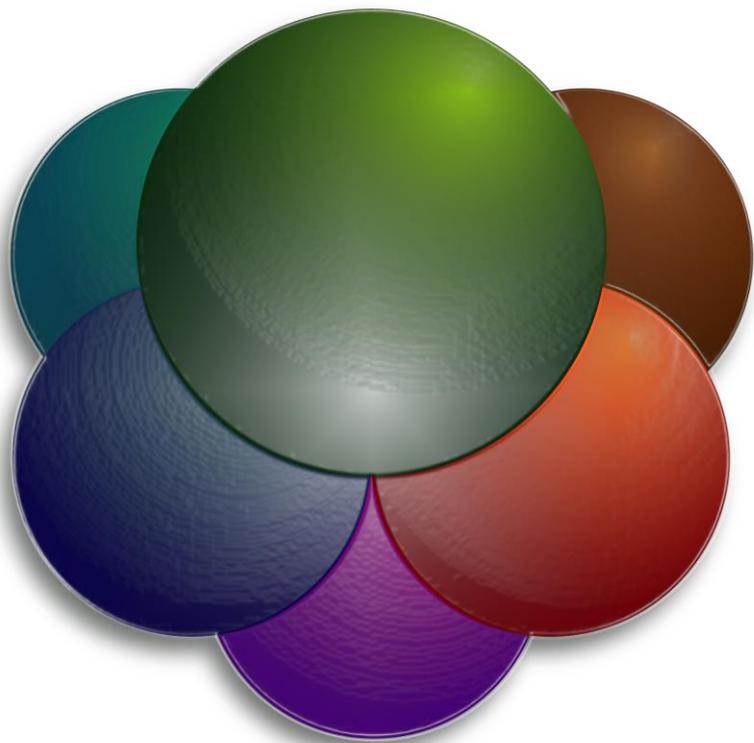


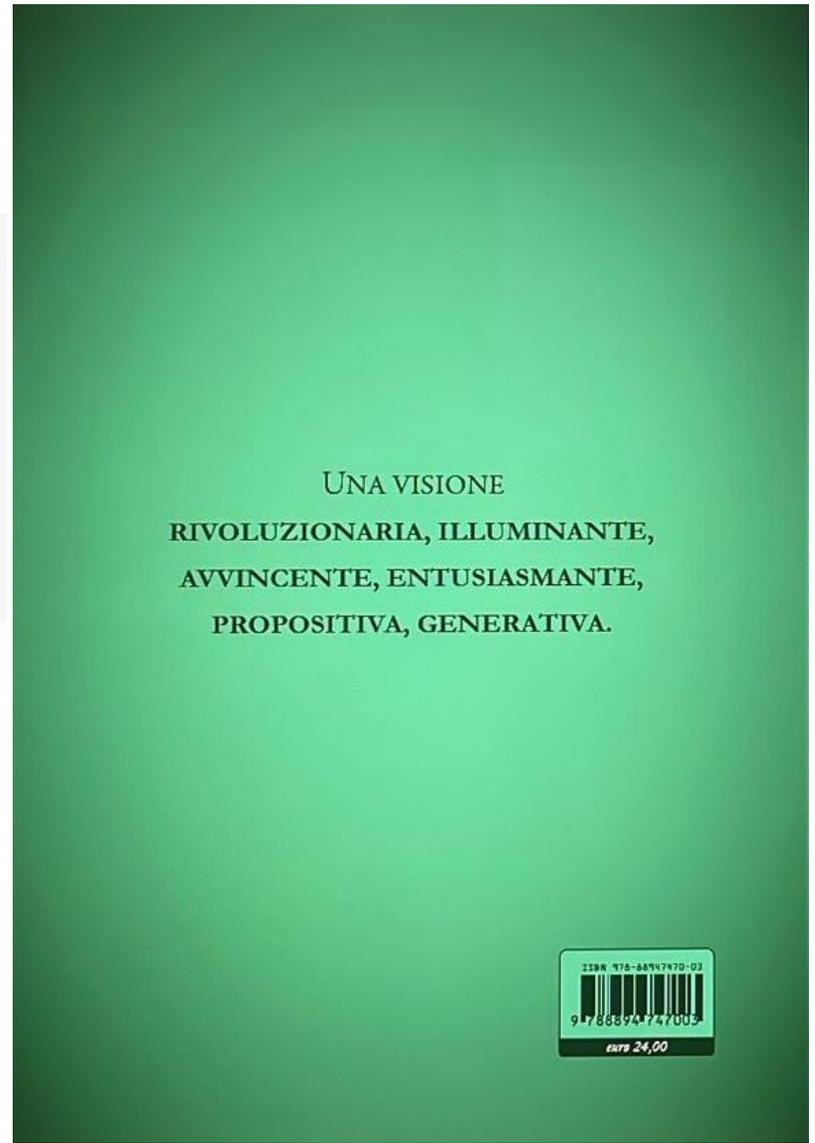
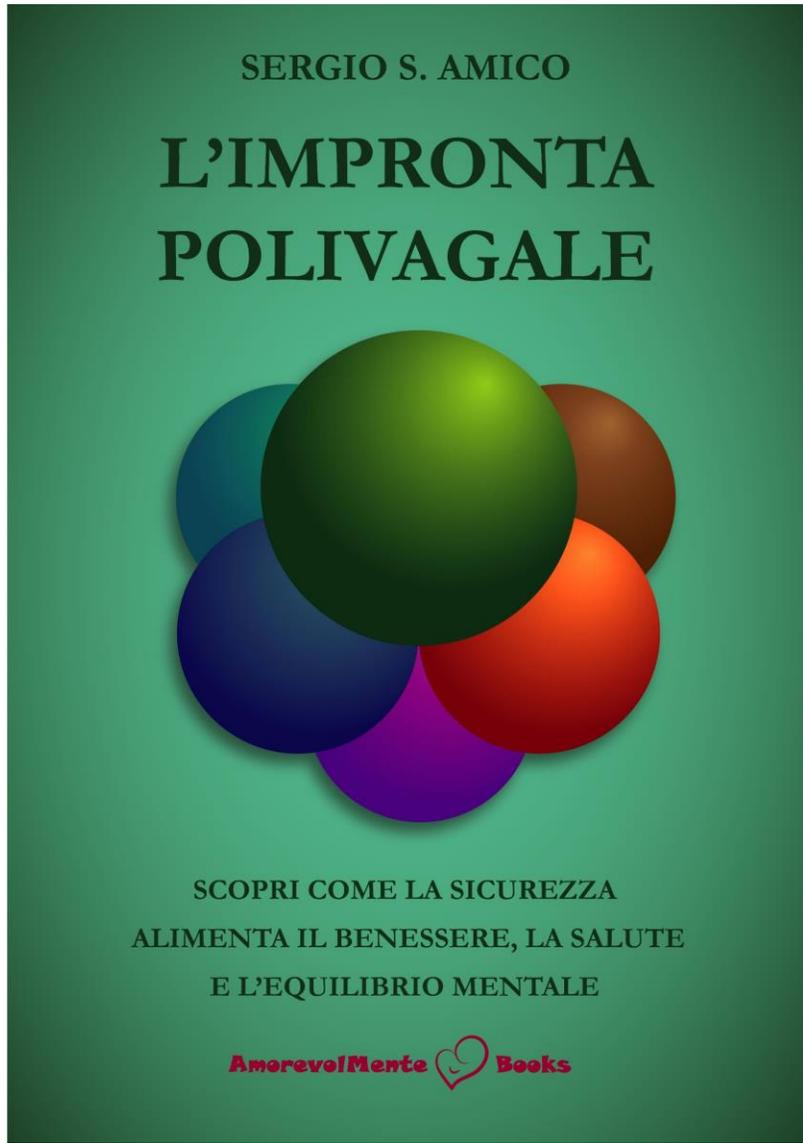
La fruizione della bellezza naturale, l'attività muscolare e il **contesto sociale** come fattori di stabilizzazione emotiva



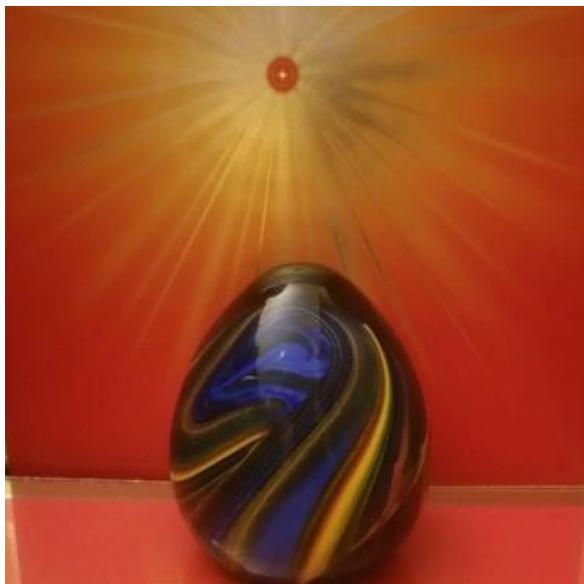
La fruizione della bellezza naturale, l'attività muscolare e il contesto sociale come fattori di stabilizzazione emotiva







<https://www.amorevolmente.it/prodotto/limpronta-polivagale/>



Grazie!

Sergio S. Amico

FaceBook: **Sergio Amico Psicologo Psicoterapeuta**
email: **sergiosalvatore.amico@gmail.com**

