



**Workshop 3**

**IL VALORE DELLA CRESCITA PERSONALE PER MIGLIORARE IL BENESSERE DEL PERSONALE SANITARIO E DEGLI UTENTI**

Gruppo Counselling SIAN



**Familiarizzare con il Sistema Nervoso: consapevolezza autonoma**  
(tecniche di formazione esperienziale con debriefing)

Mariangela Mettifofo  
Gruppo Counselling SIAN



# Perché

*è utile familiarizzare con  
il nostro sistema nervoso*



Il nostro equilibrio emotivo e mentale e la nostra salute psicofisica dipendono strettamente dalla qualità delle nostre relazioni.



SIAN 43 ANNI  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

«siamo indissolubilmente legati...  
un sistema nervoso all'altro..»  
*Deb Dana, 2021*



SIAN 43 ANNI  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

«siamo indissolubilmente legati...  
un sistema nervoso all'altro..»  
*Deb Dana, 2021*

La nostra responsabilità è  
sintonizzarci su ciò che accade nel  
nostro sistema nervoso...



...ed essere curiosi di sapere cosa sta succedendo in un altro  
sistema nervoso.

**SIAN**  
43 ANNI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?  
RIMINI  
12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Compendiale  
Via S. Maria 43

### Il Sistema Nervoso Autonomo (SNA)

Parte del sistema nervoso periferico - gestisce le funzioni involontarie del corpo - regola l'omeostasi dell'organismo - presiede alle risposte di sopravvivenza.

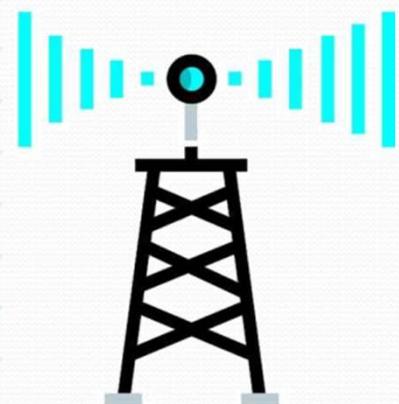
**Sistema nervoso simpatico**

*Sistema di mobilitazione dell'energia  
proteggersi agendo (attacco, fuga)*

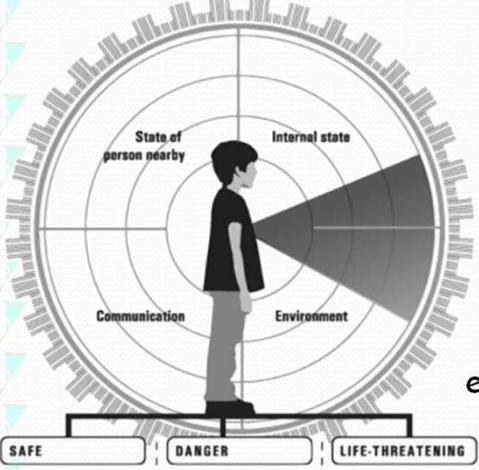
**Sistema nervoso parasimpatico**

*Sistema di recupero dell'energia  
funzioni di "riposo e rigenerazione"*

**SIAN**  
43 ANNI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?  
RIMINI  
12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Compendiale  
Via S. Maria 43



Il nostro Sistema Nervoso Autonomo,  
ha una funzione di sorveglianza,  
e attraverso la *Neurocezione*  
riceve un flusso costante  
di informazioni provenienti  
dal nostro interno, dall'esterno  
e dall'interazione con un altro sistema nervoso.

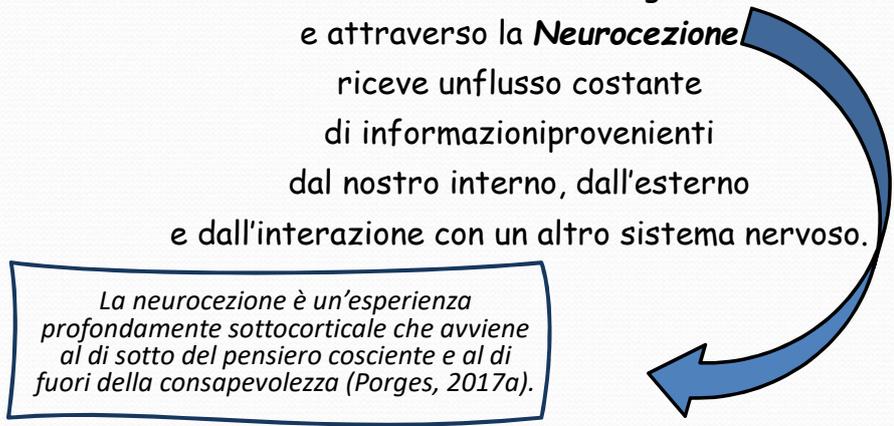


The diagram shows a person standing on a scale with three levels: SAFE, DANGER, and LIFE-THREATENING. A sensor beam from the person's head points towards the DANGER level. The scale is part of a larger circular structure with labels: State of person nearby, Internal state, Communication, and Environment.

**SIAN**  
43 ANNI  
RIMINI  
12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Compagnoni  
LA MALATTIA RENALE  
CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

Il nostro Sistema Nervoso Autonomo,  
ha una funzione di sorveglianza,  
e attraverso la *Neurocezione*  
riceve un flusso costante  
di informazioni provenienti  
dal nostro interno, dall'esterno  
e dall'interazione con un altro sistema nervoso.

## Sono al sicuro?



The text is centered on the slide. A blue curved arrow starts from the word 'Neurocezione' and points down to a definition box.

**SIAN**  
43 ANNI  
RIMINI  
12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Compagnoni  
LA MALATTIA RENALE  
CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

Il nostro Sistema Nervoso Autonomo,  
ha una funzione di sorveglianza,  
e attraverso la *Neurocezione*  
riceve un flusso costante  
di informazioni provenienti  
dal nostro interno, dall'esterno  
e dall'interazione con un altro sistema nervoso.

*La neurocezione è un'esperienza profondamente sottocorticale che avviene al di sotto del pensiero cosciente e al di fuori della consapevolezza (Porges, 2017a).*



Il nostro Sistema Nervoso Autonomo,  
ha una funzione di sorveglianza,  
e attraverso la **Neurocezione**  
riceve un flusso costante  
di informazioni provenienti  
dal nostro interno, dall'esterno  
e dall'interazione con un altro sistema nervoso.

*La neurocezione è un'esperienza profondamente sottocorticale che avviene al di sotto del pensiero cosciente e al di fuori della consapevolezza (Porges, 2017a).*

*Spesso siamo profondamente consapevoli dei cambiamenti di stato fisiologico mediati dalla neurocezione e inconsapevoli dei segnali che hanno innescato quella risposta*



inside                      outside                      between



<https://www.joem.gallery/>



LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

# Sono al sicuro ?

Questo sistema di sorveglianza se rileva segnali di minaccia e di pericolo e/o segnali di sicurezza attiverà una diversa modalità di risposta che ci spingerà verso la **connessione** o verso la **protezione**.



LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

Esercizi polivagali per la sicurezza e la connessione. Deb Dana G. Fioriti Ed. 2020

*I segnali di sicurezza e di pericolo spesso al di fuori della nostra consapevolezza, attivano stati autonomici che si traducono in pattern di **protezione** o di **connessione**.*

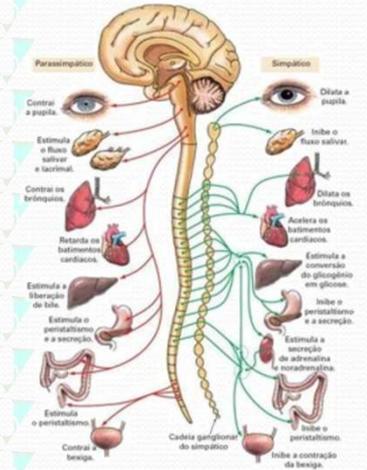
*Quando mandiamo segnali di sicurezza attraverso il sistema nervoso mandiamo un invito a connettersi.*



*Quando mandiamo segnali di pericolo provochiamo un rinforzo delle risposte di sopravvivenza (attacco, fuga o ritiro) che interrompono e compromettono la connessione. I segnali che vengono inviati o sono di aiuto alla relazione o attivano risposte di sopravvivenza.*



**Il Sistema Nervoso Autonomo (SNA)**

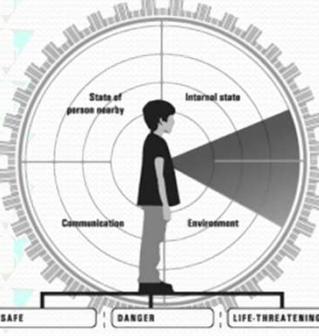


**Sistema nervoso parasimpatico Ventrale vagale**  
*Sistema di sicurezza e connessione*  
salute, crescita, rinnovamento

**Sistema nervoso simpatico**  
*Sistema di mobilitazione*  
proteggersi agendo (*attacco, fuga*)

**Sistema nervoso parasimpatico Dorsale vagale**  
*Sistema di recupero dell'energia*  
funzioni di "*riposo e rigenerazione*"

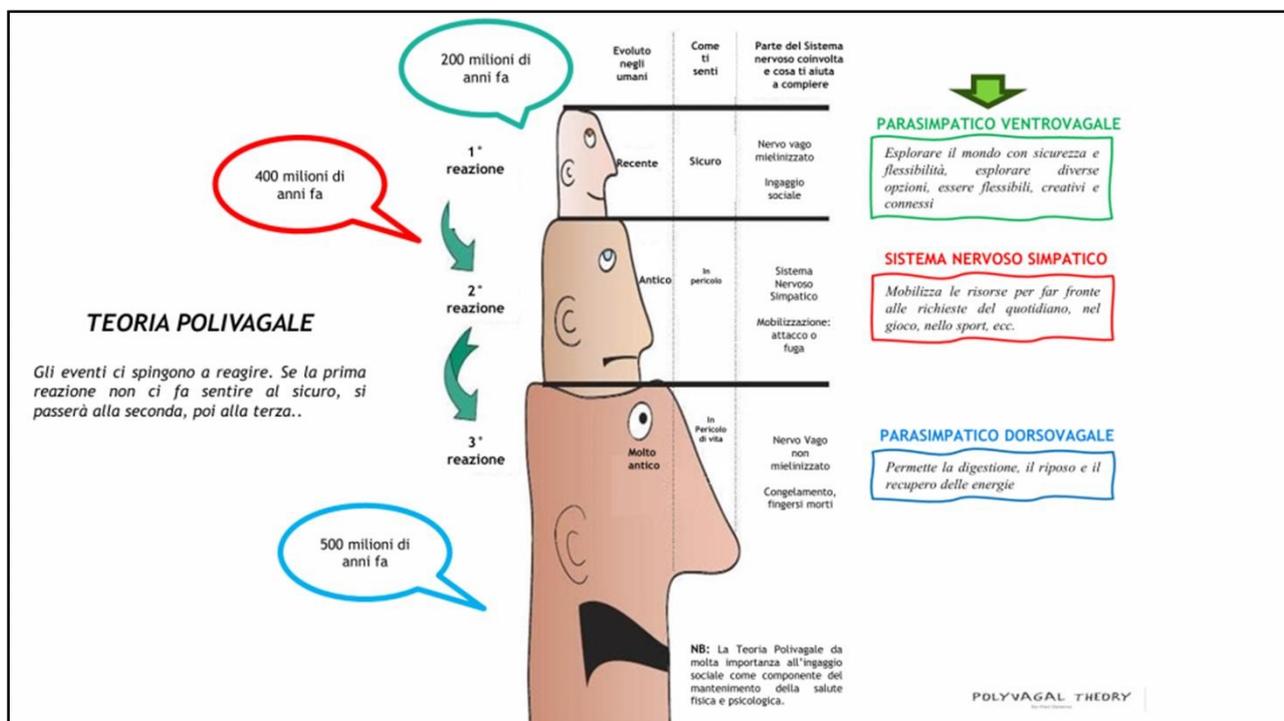
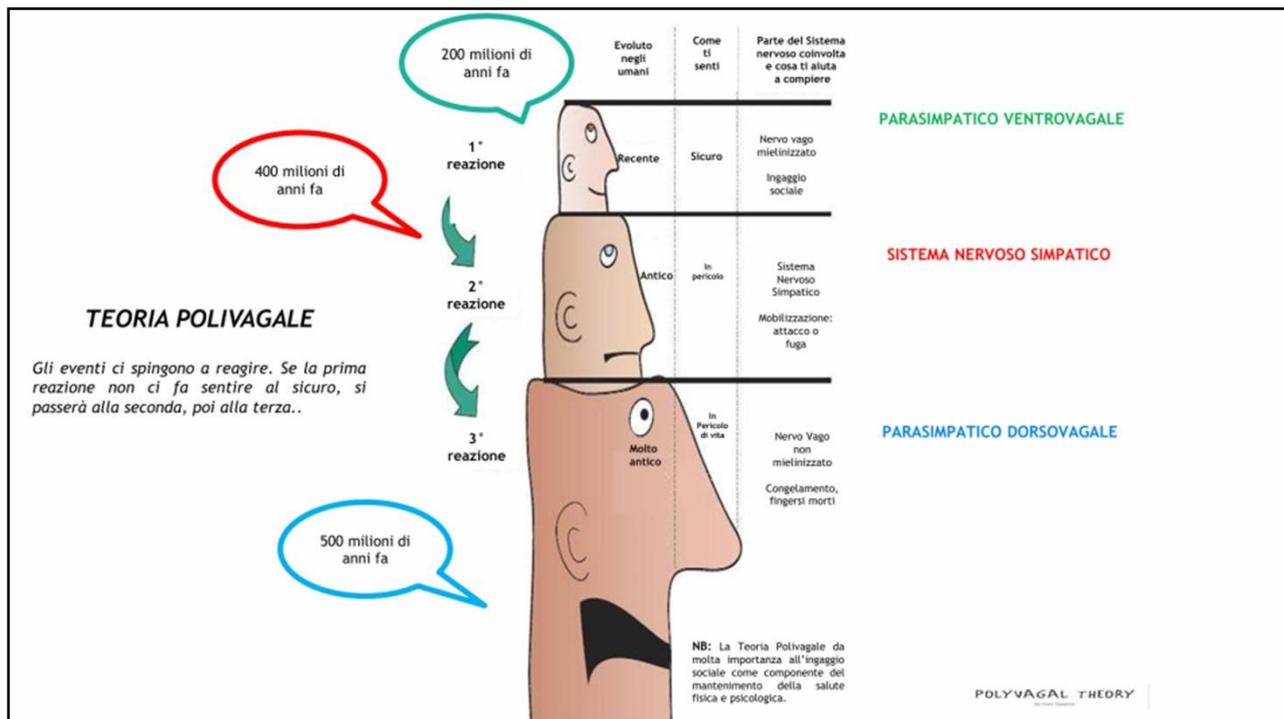
**Il Sistema Nervoso Autonomo (SNA)**

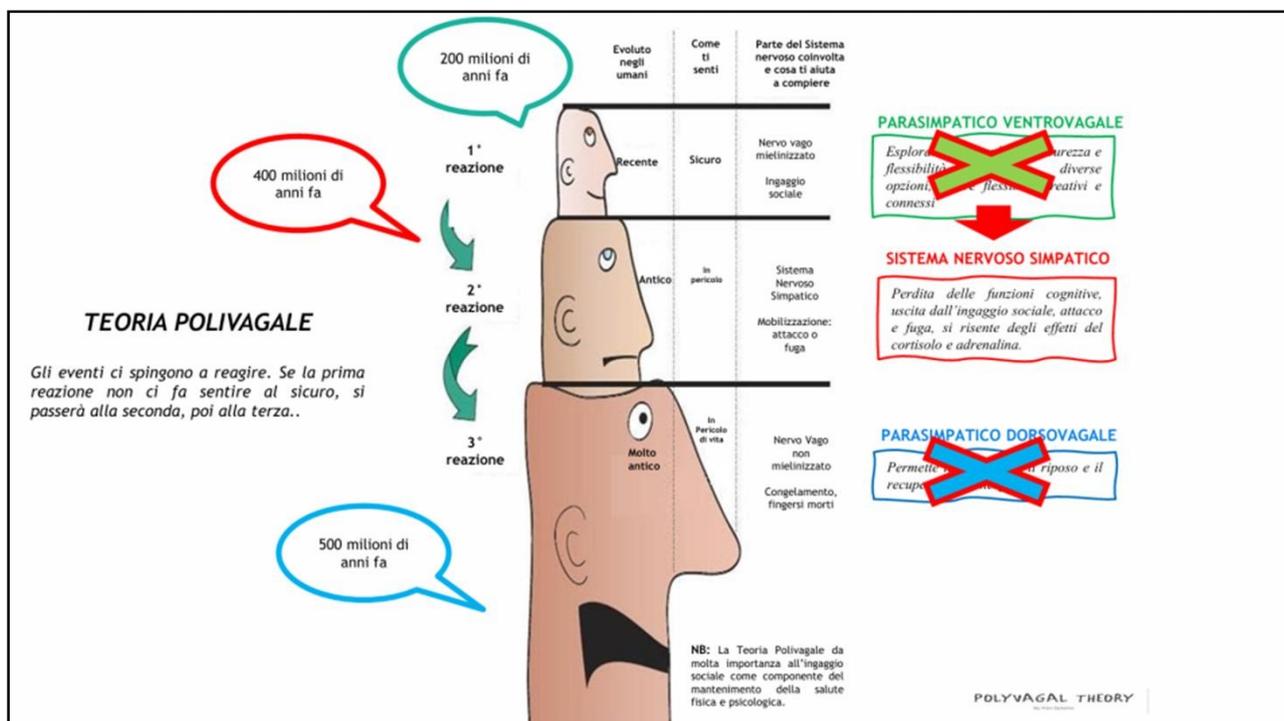
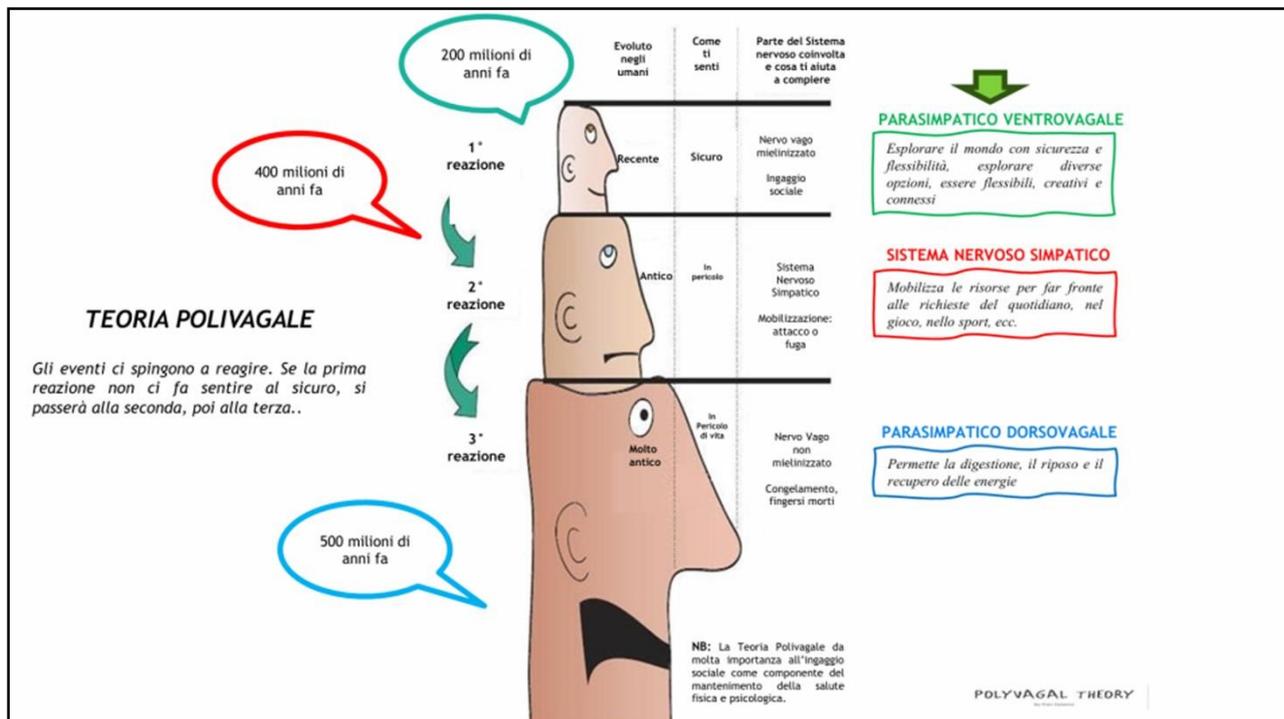


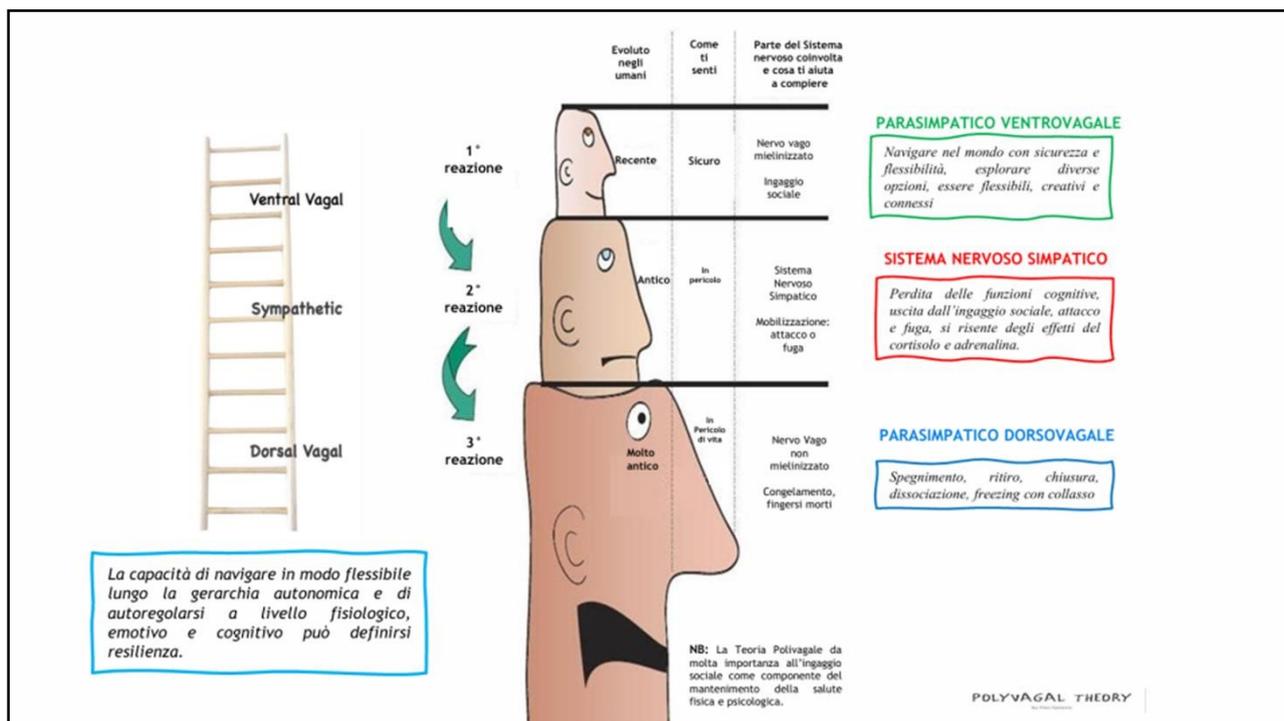
**Sistema nervoso parasimpatico Ventrale vagale** ●  
*Sistema di sicurezza e connessione*  
salute, crescita, rinnovamento

**Sistema nervoso simpatico** ●  
*Sistema di mobilitazione*  
proteggersi agendo (*attacco, fuga*)

**Sistema nervoso parasimpatico Dorsale vagale** ●  
*Sistema di recupero dell'energia*  
funzioni di "*riposo e rigenerazione*"







SISTEMA SIMPATICO	SISTEMA DORSOVAGALE	SISTEMA VENTROVAGALE
TENSIONE FISICA	MANCANZA DI ENERGIA	RILASSAMENTO ED ENERGIA
REATTIVITÀ EMOTIVA	AFFETTIVITÀ APPIATTITA	TOLLERANZA EMOTIVÀ
IPERVIGILANZA/ALLERTA	IPOREATTIVITÀ	SENSO DI SICUREZZA REAZIONI ADATTIVE
SENSO DI PERICOLO	SPEGNIMENTO SCONNESSIONE	EMPATIA
PENSIERI/IMMAGINI INTRUSIVI	PASSIVITÀ	SENTIRSI APERTI E CURIOSI
IMPULSIVITÀ	DIFFICOLTÀ A DIFENDERSI	PROPENSIONE ALLA RELAZIONE
DIFFICOLTÀ ELABORAZIONE COGNITIVA	DIFFICOLTÀ' DI ELABORAZIONE COGNITIVA	CONSAPEVOLEZZA DEL MOMENTO PRESENTE
RABBIA/ODIO/PAURA	TRISTEZZA/VERGOGNA/PAURA	GIOCOSITÀ UMORISMO
VISO NON SOCIALE, TACHICARDIA, RESPIRAZIONE CORTA ALTA E FREQUENTE, SUDORAZIONE	VISO NON SOCIALE, ESPRESSIVITÀ APPIATTITA, SGUARDO VACUO, IPOTONIA MUSCOLARE, DIFFICOLTÀ' A RECEPIRE LA VOCE UMANA	VISO SOCIALE ESPRESSIVO, SORRISO, RESPIRO AMPIO LENTO E PROFONDO, BATTITO REGOLARE, CORPO RILASSATO E CALMO
		



**Momento esperienziale**

Predisponiti all'ascolto e prova a prendere consapevolezza dei segnali che provengono da dentro e fuori di te

Ascolta e descrivi se dentro di te, nell'ambiente e con le persone con cui sei, avverti segnali di sicurezza o di pericolo che ti attivano in modo difensivo o ti predispongono alla connessione.

- *Quali sono i segnali di sicurezza? E quelli di pericolo?*
- *In questo momento nel tuo corpo?*
- *In questo momento nel tuo ambiente?*
- *In questo momento nella tua connessione con gli altri?*



Segnali di sicurezza	Segnali di pericolo
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

- *In questo momento nel tuo corpo?*
- *In questo momento nel tuo ambiente?*
- *In questo momento nella tua connessione con gli altri?*



 **RIMINI**  
12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Compendiale  
Viale Marconi, 43  
**LA MALATTIA RENALE  
CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?**

*Porta alla memoria un'esperienza che hai fatto (semplice o difficile ma non troppo intensa).*

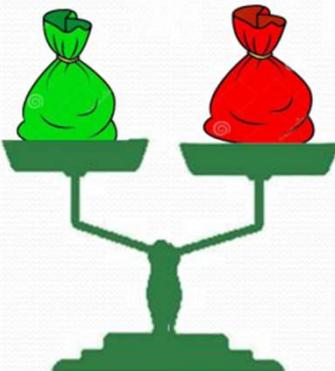
Segnali di sicurezza	Segnali di pericolo
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

- *In quel momento nel tuo corpo?*
- *In quel momento nel tuo ambiente?*
- *In quel momento nella tua connessione con gli altri?*



 **RIMINI**  
12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Compendiale  
Viale Marconi, 43  
**LA MALATTIA RENALE  
CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?**

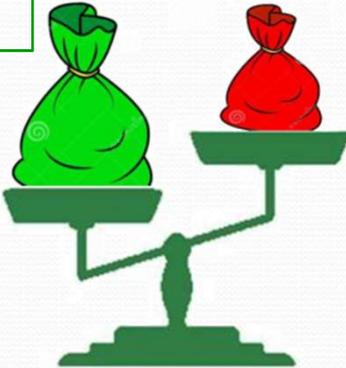
Quanti e quali  
segnali di sicurezza e segnali di pericolo  
sei riuscito a identificare?



**SIAN** 43° ANNO  
RIMINI 12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Compendiale  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

Quando i **segnali di sicurezza** superano i segnali di pericolo siamo predisposti alla connessione, al cambiamento e ad uno stato di benessere.

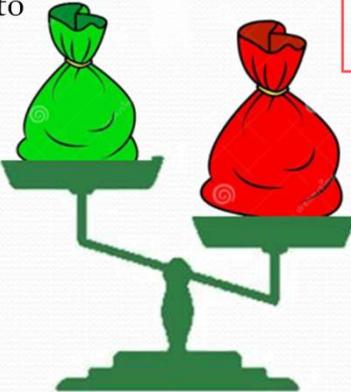
Quando i **segnali di pericolo** superano i segnali di sicurezza si attivano risposte di sopravvivenza, siamo bloccati, chiusi al cambiamento, ed esposti alla sofferenza



**SIAN** 43° ANNO  
RIMINI 12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Compendiale  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

Quando i **segnali di sicurezza** superano i segnali di pericolo siamo predisposti alla connessione, al cambiamento e ad uno stato di benessere.

Quando i **segnali di pericolo** superano i segnali di sicurezza si attivano risposte di sopravvivenza, siamo bloccati, chiusi al cambiamento, ed esposti alla sofferenza





*Sono importanti sia i segnali del pericolo sia i segnali della sicurezza.*

*Il nostro Sistema Nervoso Autonomo non ha bisogno solo della riduzione/rimozione/assenza di segnali di pericolo, ma anche dell'esperienza attiva di segnali di sicurezza.*



*Sono importanti sia i segnali del pericolo sia i segnali della sicurezza.*

*Il nostro Sistema Nervoso Autonomo non ha bisogno solo della riduzione/rimozione/assenza di segnali di pericolo, ma anche dell'esperienza attiva di segnali di sicurezza.*



La Teoria Polivagale evidenzia che quando le persone si sentono al sicuro, e quindi sono regolate dal sistema ventro-vagale, mostrano coinvolgimento sociale, empatia, gentilezza, e vengono favorite le dimensioni del gioco, dell'intimità e della complicità.



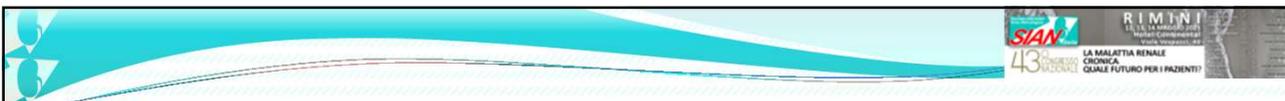
*Cosa succede se siamo frequentemente e prevalentemente attivati in modo difensivo?*



I cambiamenti di stato autonomici nel quotidiano, in risposta agli eventi della nostra vita, sono un'esperienza normale.

In alcune circostanze i movimenti da uno stato all'altro sono lievi, in altre sono ampi, e può esserci abbastanza *resilienza* per tornare a uno stato regolato.

In alcuni periodi o momenti della nostra vita, *il movimento lungo il continuum della risposta autonómica è molto più estremo e influisce sulla capacità di auto-regolazione e di co-relazione con gli altri.*



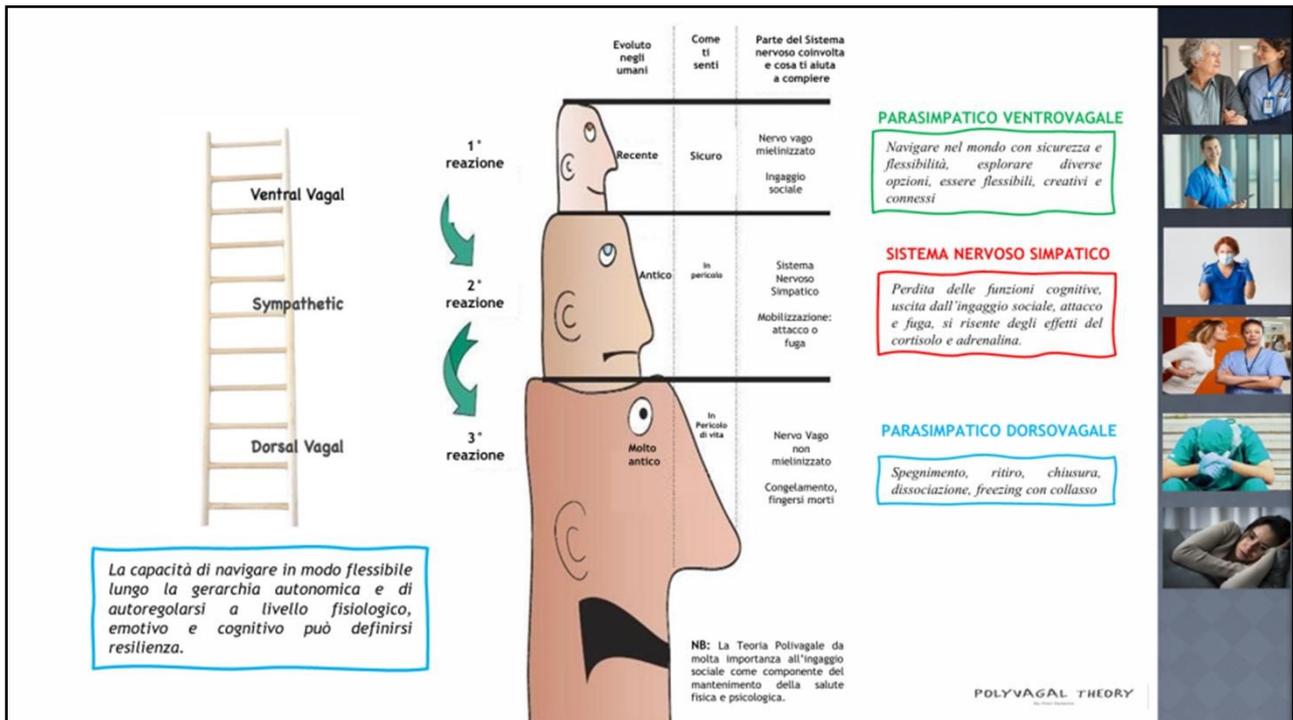
Se prevalgono pattern di protezione e difesa le nostre **capacità di ingaggio sociale possono venir meno.**

Questo può accadere a causa di traumi, situazioni di malattia, stress prolungati ecc.

In uno stato di malattia, ad esempio, il sistema di ingaggio sociale può ritirarsi rispondendo all'esigenza fisiologica di focalizzarsi sulle proprie condizioni interiori.



*Esercizi polivagali per la sicurezza e la connessione. Deb Dana G. Fioriti Ed. 2020*

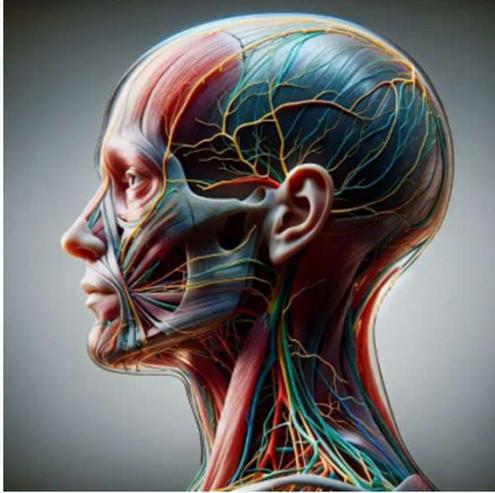


L'attivazione di pattern difensivi e il venire meno delle capacità di ingaggio sociale, possono tradursi in inviti alla disconnessione e compromettere le nostre capacità comunicative e relazionali.

Come viene regolato il sistema di ingaggio sociale?

**Il sistema di ingaggio sociale** è formato dall'integrazione evolutiva dei 5 nervi cranici V (trigemino), VII (facciale), IX (glossofaringeo), X (vago), XI (accessorio spinale).

I cinque nervi cranici sono uniti nella ricerca della connessione attraverso i nostri occhi, le orecchie, la voce il volto e i movimenti della testa.



SIAN 43 ANNI DI ESPERIENZA  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

**Il sistema di ingaggio sociale** è formato dall'integrazione evolutiva dei 5 nervi cranici V (trigemino), VII (facciale), IX (glossofaringeo), X (vago), XI (accessorio spinale).

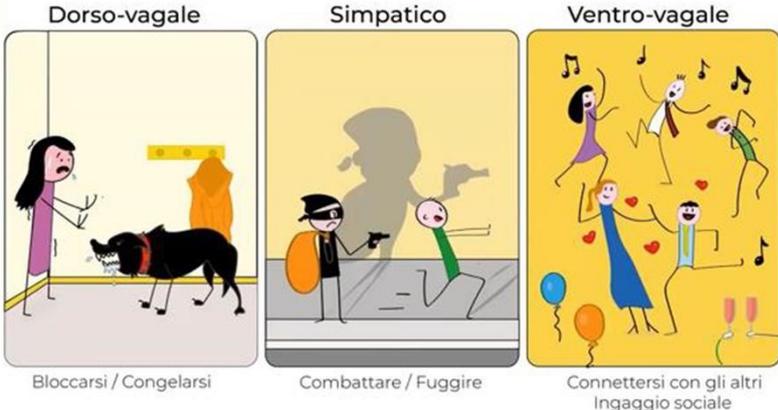
I cinque nervi cranici sono uniti **nella ricerca della connessione** attraverso i nostri occhi, le orecchie, la voce il volto e i movimenti della testa.



SIAN 43 ANNI DI ESPERIENZA  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?



Essi regolano l'espressione facciale, lo sguardo e il contatto visivo, l'ascolto della voce umana attraverso l'orecchio medio, la prosodia attraverso laringe e faringe (l'intonazione, il ritmo dell'eloquio viene prima dell'informazione), i movimenti della testa (gesto sociale, orientamento, una testa dritta e immobile è un segnale di pericolo, una leggera inclinazione trasmette un segnale di sicurezza).



**Momento esperienziale**  
Componiamo la nostra mappa autonómica

*La Teoria Polivagale in pratica. Wired to connect: un programma teorico-esperienziale per gruppo. A. Montano V. Iadeluca*

**SIAN** 43° CONGRESSO NAZIONALE  
**RIMINI** 12, 13, 14 MAGGIO 2025  
HOTEL COMPLEMENTI  
VIALE SERRAVALLE 40  
**LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?**

Ventrale Vagale  
Sicuro  
Connesso  
Simpatico  
Mobilitato  
Attacco-Fuga  
Dorsale Vagale  
Immobile  
In frantumi

The Personal Profile Map  
The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation (Norton, 2018)

**SIAN** 43° CONGRESSO NAZIONALE  
**RIMINI** 12, 13, 14 MAGGIO 2025  
HOTEL COMPLEMENTI  
VIALE SERRAVALLE 40  
**LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?**

Ventrale Vagale  
Sicuro  
Connesso  
Io sono...  
Il mondo è...  
Simpatico  
Mobilitato  
Attacco-Fuga  
Io sono...  
Il mondo è...  
Dorsale Vagale  
Immobile  
In frantumi  
Io sono...  
Il mondo è...

The Personal Profile Map  
The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation (Norton, 2018)



**Mini-esercizio**

- Ora porta il tuo pensiero all'ultima settimana: quale stato autonomico è prevalso nelle tue giornate; quando sei stato in modalità difensiva, simpatica o parasimpatica, hai avuto difficoltà ad autoregolarti e a tornare ad uno stato di connessione?



*Condivisione in piccoli gruppi*



**SIAN** 43 ANNI  
RIMINI 12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Compendiale  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

Ventrale Vagale	Aperto, impegnato, connesso, curioso, appassionato, a mio agio, capace, organizzato	<input type="text"/>
Sicuro		
Connesso	Io sto bene Il mondo è accogliente	<input type="text"/>
Simpatico		
Mobilitato	Fuori controllo, eccessivo, arrabbiato, polemico, iroso, in attacco	<input type="text"/>
Attacco-Fuga	Io sto scoppiando Il mondo è ostile	<input type="text"/>
Dorsale Vagale		
Immobile	Spento, sconnesso, vuoto, impotente, chiuso, silenzioso, senza speranza, annebbiato	<input type="text"/>
In frantumi	Io sono invisibile Il mondo è freddo	<input type="text"/>

The Personal Profile Map  
The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation (Norton, 2018)



**SIAN** 43 ANNI  
RIMINI 12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Compendiale  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

## Il nostro Sistema Nervoso Autonomo scrive la nostra autobiografia

«E' colui che scrive la nostra storia.

La nostra storia di vita è scritta per prima cosa nell'esperienza dello stato autonomico, e successivamente tradotta in credenze che strutturano la nostra vita quotidiana.

La mente narra ciò che il nostro sistema autonomo conosce.»

Deb Dana e Deb Grant.



**Mini-esercizio**

Pensiamo a qualcosa che ci irrita, un piccolo problema da tenere a mente.

- Guardiamo attraverso gli occhi del sistema nervoso simpatico: che storia arriva dal simpatico legata a questo piccolo problema, a questa sfida.
- Vi chiedo di entrare nel dorsale in punta di piedi, e cosa ci dice di questa esperienza, qual'è il suo punto di vista?
- Arriviamo al ventrale: quale è il suo punto di vista, dagli occhi del ventrale cosa vediamo?



Abbiamo tre storie, una in ogni stato.

La storia che ascoltiamo e in cui siamo trattenuti proviene dallo stato più attivo nel nostro sistema.

L'ascolto delle tre storie attraverso la lente del sistema nervoso autonomo permette di espandere la prospettiva ed entrare in un momento di riflessione.

Condividere le proprie storie con qualcun'altro ci può aiutare a perfezionare questo tipo di lettura e favorisce la connessione.



# Strategie di co-regolazione e autoregolazione



Siamo

## wired to connect

ciò siamo neurologicamente programmati per entrare in connessione con gli altri.  
Il nostro Sistema Nervoso è in grado di co-regolarsi (o dis-regolarsi) attraverso gli altri.

*La Teoria Polivagale in pratica. Wired to connect: un programma teorico-esperienziale per gruppo. A. Montano V. Iadecola*

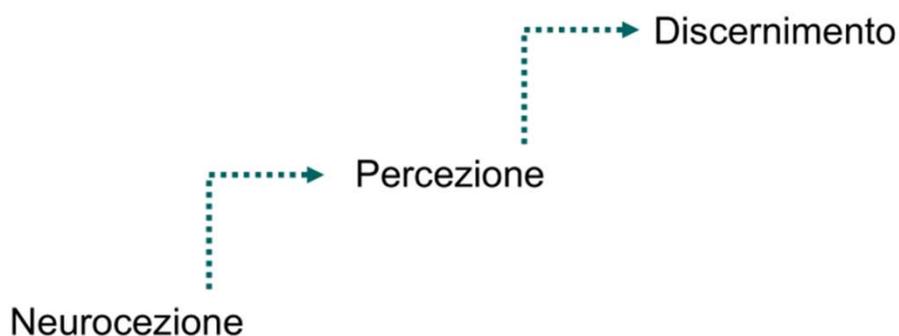


Attraverso l'ascolto di sé dovremo riuscire a capire in quale stato autonomico ci troviamo.

*«Che messaggio sta mandando il mio sistema nervoso in questo momento?»*

Se riusciamo ad apportare consapevolezza esplicita al funzionamento implicito del nostro SNA avremo la possibilità di diventare una risorsa regolata e regolatrice per il nostro benessere e per le persone che abbiamo vicino.

**AUTOREGOLAZIONE**



In questo momento, in questo luogo, con questa/e persona/e,  
è necessaria questa risposta?



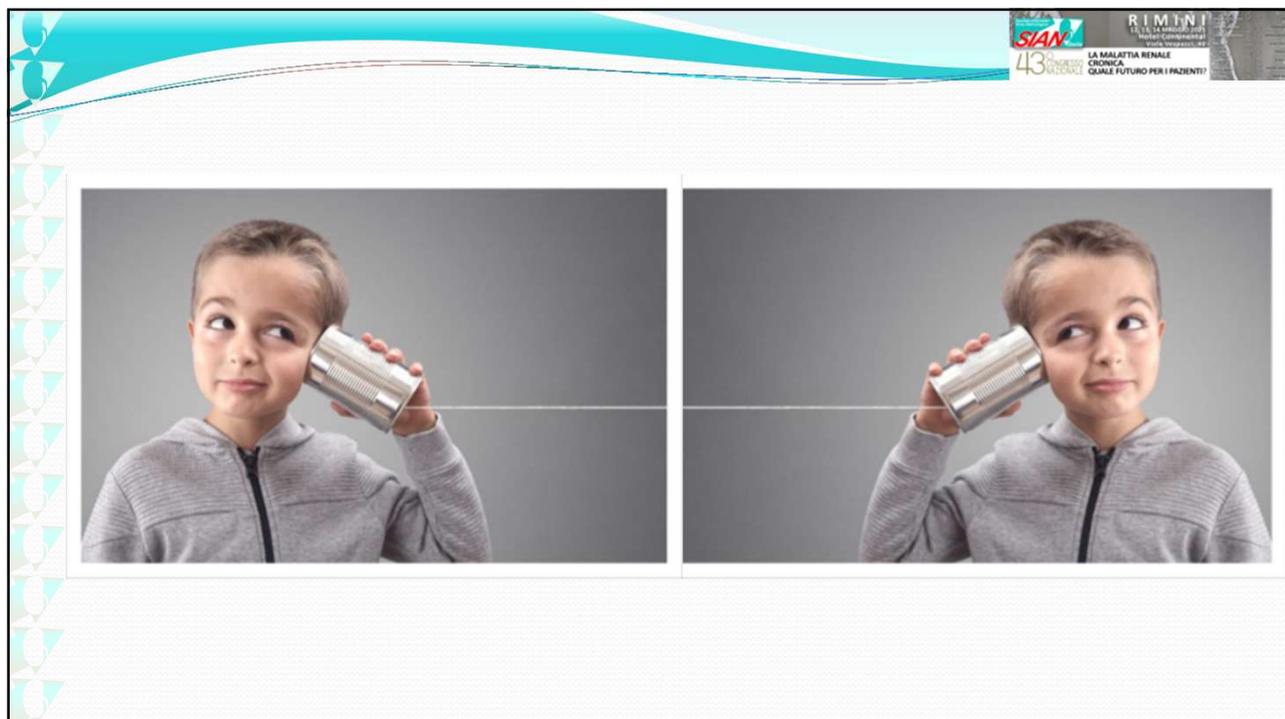
La consapevolezza autonoma è un fattore di protezione. Senza la capacità di riconoscere gli stati e i cambiamenti di stato si può rischiare di rimanere bloccati in uno stato di disregolazione.

Rispondere alla domanda:

«Che messaggio sta mandando il mio sistema nervoso in questo momento?»

ci permette di allenarci a riconoscere dove siamo e dove vogliamo andare nella nostra mappa autonoma.

Possiamo riuscire ad ancorarci al nostro sistema ventrale per ingaggiare l'altro e aiutarlo a regolare il suo sistema nervoso.





- Concedersi il tempo di ascoltare noi stessi
- Osservare le nostre reazioni sospendendo il nostro giudice interiore.
- Ascoltare ed osservare il nostro corpo, le sensazioni e le emozioni che esprime e come le esprime, il nostro modo di respirare, la tensione muscolare, il senso di calore, la prossemica, la voce...
- Cercare di dare un nome allo stato in cui ci troviamo e capire cosa ci comunica.
- Allenare la capacità di autoregolarci e a co-regolarci in relazione con l'altro



### **AUTO - REGOLAZIONE**

La capacità di auto-regolazione passa attraverso l'ascolto di sé e la consapevolezza autonoma.

Le strategie che possiamo adottare per autoregolarci coinvolgono il respiro, la visualizzazione di immagini, luoghi, persone e l'ancoraggio alle sensazioni di sicurezza e regolazione ventro-vagale.



## AUTO - REGOLAZIONE

Possiamo favorire l'autoregolazione modificando la frequenza del nostro respiro: un respiro più lento e un espirazione prolungata favoriscono l'equilibrio autonomico, aumentano l'attivazione vagale e il tono parasimpatico determinando benessere fisico e psicologico (Mason et al. 2013).

*La Teoria Polivagale in pratica. Wired to connect: un programma teorico-esperienziale per gruppo. A. Montano V. Iadaluca*



### Esercizio del respiro



**SIAN** 43 ANNI  
RIMINI 12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Continental  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

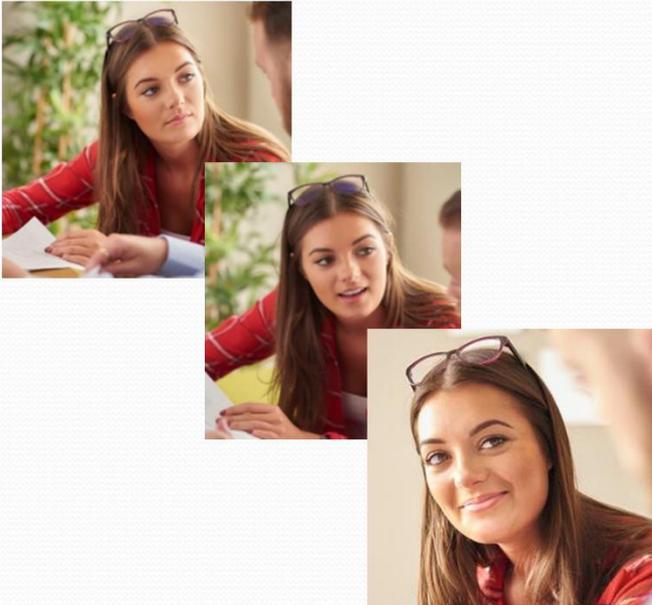
## CO - REGOLAZIONE

La co-regolazione avviene attraverso un gioco di sincronizzazione con l'altro, che coinvolge lo sguardo, la voce, il tatto, i gesti e la postura, il battito cardiaco, il respiro e tutta la nostra affettività.

*La Teoria Polivagale in pratica. Wired to connect: un programma teorico-esperienziale per gruppo. A. Montano V. Iadecola*

**SIAN** 43 ANNI  
RIMINI 12, 13, 14 APRILE 2025  
Hotel Continental  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

- *Sguardo*
- *Espressività facciale*
- *Prosodia*
- *Tatto*
- *Proxemica*



**SIAN** 43 ANNI  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

- *Sguardo*
- *Espressività facciale*
- *Prosodia*
- *Tatto*
- *Prossemica*



**SIAN** 43 ANNI  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

- *Sguardo*
- *Espressività facciale*
- *Prosodia*
- *Tatto*
- *Prossemica*

Il contatto fisico è stato riconosciuto essere in grado di influenzare positivamente la persona sia a livello corporeo che psicologico.

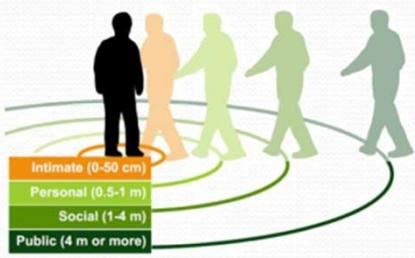
Il tatto stimola il SNA e la stimolazione vagale e può ridurre depressione, dolore e stress e incrementare le funzioni immunitarie ( Diego e Field 2009).

Il tatto suscita, modula e comunica emozioni (Gallace e Spence, 2010). Molti studi sul social touch hanno evidenziato come il contatto fisico possa favorire la connessione empatica e predisporre a relazioni interpersonali efficaci.

Possiamo sperimentare come diversi tipi di tocco possano attivare il calore ventro-vagale, un disagio simpatico o un intorpidimento dorso vagale.

*Empathy predicts an experimental pain reduction during touch. Goldstein P. et al. J Pain. 2016 Jun 27.*

**Le quattro zone interpersonali secondo Edward Hall**



- Sguardo
- Espressività facciale
- Prosodia
- Tatto
- Prossemica

Anche attraverso la diversa distanza che interponiamo tra sé e gli altri veicoliamo diversi significati e possiamo favorire la connessione o innescare meccanismi difensivi di protezione. Una «vicinanza» sicura può favorire la coregolazione grazie alla prossimità dello sguardo, del tatto e la sincronizzazione del respiro e del battito cardiaco.

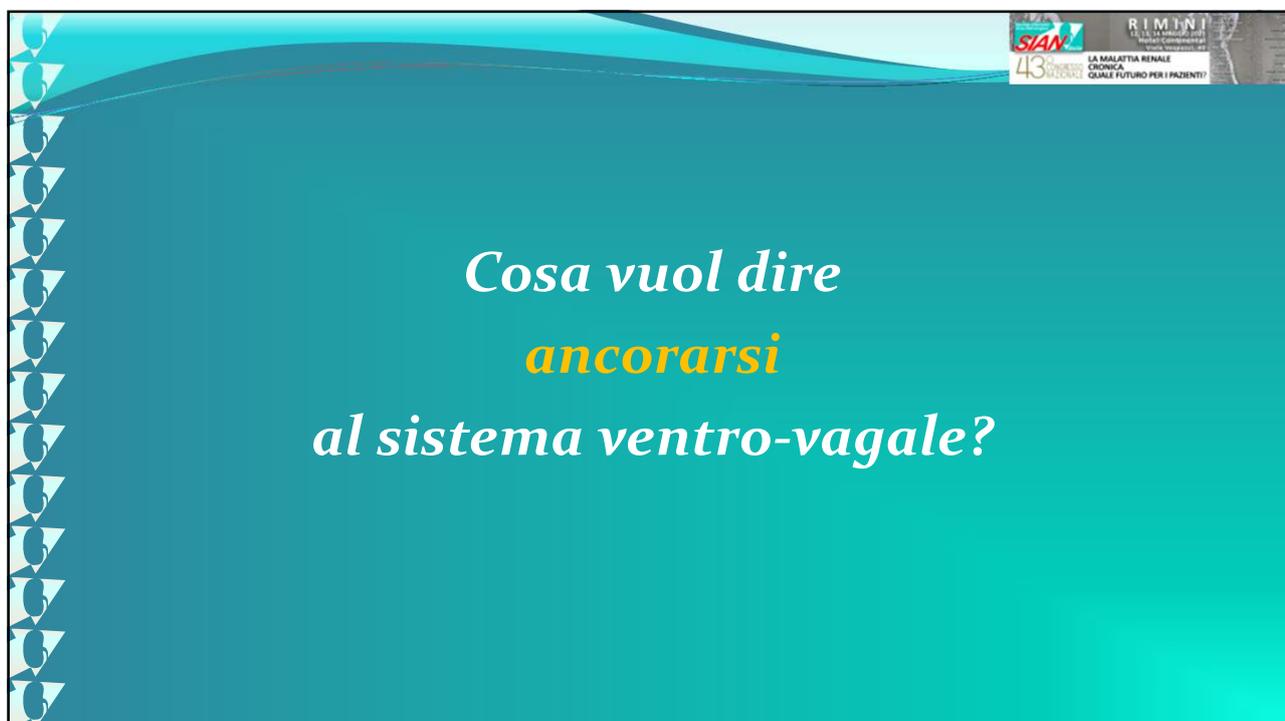


La connessione e coregolazione mediata dal sistema ventro-vagale, può essere favorita da processi consapevoli e volontari che ci muovano verso l'altro con curiosità e interesse autentico.



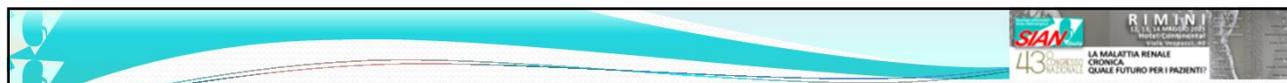
SIAN 43 ANNI  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

- ⊙ Essere aperti e disponibili all'ascolto in modo autentico
- ⊙ Osservare in modo oggettivo, sospendendo giudizi e interpretazioni personali.
- ⊙ Ascoltare sia il linguaggio verbale che non verbale, come il tono della voce, i gesti, lo sguardo, la postura, il respiro che possono rivelare molto di ciò che l'altro sta provando o pensando
- ⊙ Cercare di identificare le emozioni che l'altro esprime e i bisogni sottostanti quelle emozioni.
- ⊙ Convalidare e riconoscere il valore e la legittimità dell'esperienza dell'altro



SIAN 43 ANNI  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

*Cosa vuol dire  
ancorarsi  
al sistema ventro-vagale?*



**ANCORE**



**ANCORE**

- CHI
- CHE COSA
- DOVE
- QUANDO



**SIAN** 43 ANNI  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

# ANCORE

- CHI
- CHE COSA
- DOVE
- QUANDO



**SIAN** 43 ANNI  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

**Esercizio:**

Troviamo le nostre

# ANCORE





*«La sicurezza non è un'esperienza cognitiva...  
è un'esperienza incarnata...  
Un ambiente sicuro è un ambiente curativo.  
...crea un ambiente di guarigione  
ascoltando il tuo Sistema Nervoso Autonomo.»*

*Deb Dana, 2021*



*Benefici della flessibilità del  
Sistema Nervoso Autonomo*

- Infiammazione ridotta, regolazione delle citochine pro-infiammatorie (Andersson & Tracy, 2012)
- Controllo della risposta immunitaria (Rosas-Ballina & Tracy, 2009)
- Regolazione emotiva (Park & Thayer, 2014; Surland, et al., 2016; McCraty & Zayas, 2014)
- Abilità di inibire le distrazioni (Park, Vasey, Bavel, & Thayer, 2014)
- Resilienza allo stress (Pereira, Campos, & Sousa, 2017)
- Benessere soggettivo (Geisler, Vennewald, Kubiak, & Weber, 2010)
- Migliore capacità di creare amicizia e connessione (Kok & Fredrickson, 2010)
- Ricerca di supporto sociale, Percezioni di accettazione sociale, Connessione sociale (Kok et al., 2013)
- Compassione (Stellar, Cohen, Oveis, & Keltner, 2015)



**Rischi legati alla rigidità del Sistema Nervoso Autonomo**

- Vigilanza per volti arrabbiati (Park & Thayer, 2014)
- Distrazione dai compiti a potenziali minacce (Park, Vasey, Bavel, & Thayer, 2014)
- Inabilità di distinguere tra indizi futili ed importanti (Park, Vasey, Bavel, & Thayer, 2014)
- Elevata risposta «allarmata» (Park & Thayer, 2014)
- Regolazione prefrontale ipoattiva (Park & Thayer, 2014)
- Depressione (Sgoifo et al, 2015)
- Ansia (Alvares et al., 2013) Isolamento sociale/solitudine (Grippe, Lamb, Carter, & Porges, 2007)
- Funzionalità immunitaria compromessa, Malattie infiammatorie (Kenney & Ganta, 2014)
- Problemi di digestione (Mazur, Furgala, Jabłoński, Mach, & Thor, 2012)
- Problemi di respirazione (Gerbag & Brown, 2016)
- Fatica cronica (Cauwenbergh et al., 2014)

**SIAN Italia** Società Infermieri Area Nefrologica  
**43° CONGRESSO NAZIONALE**  
**RIMINI** 12, 13, 14 MAGGIO 2025 Hotel Continental Viale Vespucci, 40  
**LA MALATTIA RENALE CRONICA: QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?**



**Buon percorso di consapevolezza autonoma**

**SIAN Italia** Società Infermieri Area Nefrologica  
**43° CONGRESSO NAZIONALE**  
**RIMINI** 12, 13, 14 MAGGIO 2025 Hotel Continental Viale Vespucci, 40  
**LA MALATTIA RENALE CRONICA: QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?**

[mariangela.mettifogo@gmail.com](mailto:mariangela.mettifogo@gmail.com)