

La Terapia Polivagale

Libera-Azione attraverso la Crisi

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

L'autrice non intende in alcun modo diffamare, offendere o rappresentare negativamente individui, gruppi, aziende, professioni, religioni, culture o altre entità citate o eventualmente riconoscibili. Tutti i riferimenti a luoghi di lavoro, ruoli professionali o situazioni lavorative sono stati modificati e reinterpretati per scopi narrativi e non devono essere considerati una rappresentazione accurata o realistica.

Questo libro non rappresenta un resoconto documentale né intende offrire informazioni precise o verificabili su eventi o persone reali. Le opinioni, i pensieri e i punti di vista espressi nei personaggi o nella narrazione non riflettono necessariamente le opinioni personali dell'autrice e non devono essere interpretati come tali.

L'autrice e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali interpretazioni errate, controversie o danni derivanti dalla lettura di questa opera. Laddove eventi, luoghi o personaggi possano sembrare riconducibili a persone, aziende o situazioni reali, si tratta esclusivamente di una coincidenza fortuita o di una licenza creativa utilizzata a scopo narrativo.

Silvia Trucco

LA TERAPIA POLIVAGALE

Libera-Azione attraverso la Crisi

Manuale

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025
Silvia Trucco
Tutti i diritti riservati

*Dedico questo libro all'amore e alla pazienza
di mio marito e delle mie figlie.*

Prefazione

Dopo aver letto questo libro ho ricordato immediatamente una storiella di David Foster Wallace: “Ci sono due pesci che nuotano e a un certo punto incontrano un pesce anziano che va nella direzione opposta, fa un cenno di saluto e dice: – Salve, ragazzi. Com’è l’acqua? – I due pesci giovani nuotano un altro po’, poi uno guarda l’altro e fa: – Che cavolo è l’acqua?” Il significato di questa storia è che spesso le realtà più ovvie, onnipresenti e imprescindibili sono, non soltanto le più difficili da vedere e discutere, ma anche quelle da cui può dipendere la vita e la morte nelle trincee quotidiane dell’esistenza. Qui, nel libro di Silvia Trucco, la realtà ovvia siamo noi esseri umani, intesi però come unità, come mentecorpo. Sebbene infatti l’interezza degli esseri umani come “esseri corporei”, la nostra interezza, sia oggi alla base delle riflessioni filosofiche più raffinate, degli approcci scientifici più avanzati e delle recenti scoperte e indicazioni della biologia, risultando quasi un assunto banale, il pensiero dicotomico che ci vuole scissi in mente e corpo, espresso storicamente da René Descartes (“Penso dunque sono”) continua a imperversare. Lo fa, nonostante tale scissione fornisca di noi un’immagine a dir poco mostruosa. Come ha scritto di recente il filosofo Timothy Morton: “L’esempio estremo è lo zombie, il cadavere animato, una parodia diabolica del dualismo cartesiano di anima e corpo. E qui sta il problema: l’idea che ci si fa normalmente dell’essere umano, la più piatta e anodina, consiste precisamente in questo: un insieme di pezzi fisici diretti e portati in giro da qualcosa.”

Ora, il fatto che proprio l’essere umano come mentecorpo, sia al centro dell’approccio terapeutico di Sil-

via Trucco e di questo libro, svela qualcosa che tendiamo a non vedere ma che respiriamo quotidianamente. Racconta subito, all'opposto, che la falsa scissione tra mente e corpo è talmente interiorizzata negli approcci educativi, nelle istituzioni, in noi, che il non percepirci come interi, non sentire e non vivere con tutto il nostro corpo silenziandolo, è una minaccia costante che facciamo alla nostra integrità, dunque alla nostra intelligenza e alle risorse che invece avremmo per comprendere meglio ogni cosa, affrontare le sofferenze, essere finalmente più consapevoli e felici.

Dopo il suo primo libro *Io-Tu. Storie di psicoterapie Mentecorpo* –disamina di casi clinici dall'epilogo positivo–, in *Libera-Azione* attraverso la Crisi Silvia Trucco affronta le ragioni che l'hanno condotta a integrare, al suo originario approccio di psicofisiologa clinica integrata (“i muscoli sono organi del sentire”) e di psicoterapeuta strategica, nuove conoscenze e altri strumenti. Da una parte, la teoria polivagale di Stephen W. Porges, una prospettiva che enfatizza, attraverso le scoperte sul sistema nervoso autonomo, “il legame fra esperienze psicologiche e manifestazioni fisiche nel corpo”; dall'altra, ancora, il metodo T.R.E. *Tension and Trauma Releasing Exercises* (“esercizi di rilascio del trauma”), ideato dal terapeuta bioenergetico David Berceci tra i più noti esperti internazionali sui traumi e le loro conseguenze. In questa prima parte, si dipana un racconto scientifico e intimo insieme, leggibile da tutti e tutte ma soprattutto capace di esprimere la sintesi personale raggiunta da una terapeuta che, lei per prima, con tutta sé stessa, deve accogliere e rapportarsi con i suoi pazienti e con gli altri: dobbiamo “tornare a casa” nel corpo, prima di avere la libertà di “spiccare il volo” e trascendere noi stessi. E questo, appunto, non può che valere per entrambi, terapeuta e paziente. È solo così che nell'impresa eroica rappresentata da ogni terapia è possibile ridare il giusto significato alla crisi – a ognuno la propria –, che da grave malessere com'è intesa nella connotazione negativa più diffusa del lemma, può tornare a esprimere il suo significato originario, quello del verbo greco *Krino*, donando alle per-

sono le magnifiche possibilità di “separare”, “discernere”, “scegliere”, avendone però finalmente la forza.

Nella seconda parte del libro, si raccontano venti casi che sono più delle storie, in quanto con la volontà di rispettare la privacy di ogni paziente nessuna storia risulta mai la trascrizione di una singola reale vicenda ma è piuttosto il risultato di più casi condensati in uno e legati da un problema simile, con un'unica dirompente eccezione: una vicenda personale, dunque un'autoterapia, a ogni modo, ogni storia è a sé, è autentica, è importante e speciale; ed è proprio per questo, che tutte sembrano avere quella caratteristica eccezionale di essere, come dice la scrittrice Donna Haraway “storie [che] raccontano altre storie come pratica di cura e del pensiero.” Sì, avete capito bene, può scattare qualcosa leggendole, forse perché ci sembra di riconoscerli quei personaggi, quegli esseri umani, forse perché sono come quelli che ci circondano o che potrebbero, o perché in fondo fanno pensare anche a noi stessi.

Vi auguro pertanto una buona lettura, salutandovi con un'immagine:

Mentecorpo è il nome che Silvia Trucco ha dato al suo centro di Roma, dove insieme ad altri professionisti esercita da anni il suo lavoro terapeutico. Nessuno in questo centro separa le parole mente e corpo. E prevale sempre, negli ambienti di Mentecorpo, il colore dell'acqua.

Lorella Reale

Presentazione

La frequente divisione della persona in “corpo” e “mente” o meglio ancora in “psiche” e “soma” così diffusa nella nostra società contemporanea potrebbe essere messa facilmente in crisi o quantomeno sfidata da un’espressione come “consapevolezza sensoriale”.

Questo è possibile perché la sopraccitata divisione è di origine puramente culturale, senza alcuna validità biologica.

In realtà basterebbe pensare a come la natura dispone il nostro sviluppo sin dal concepimento e poi alla nascita. Basterebbe riflettere su come veniamo al mondo con un bagaglio ridotto e limitato consistente in una serie di riflessi primitivi e soltanto tatto e olfatto pronti all’uso. Tutto quello che verrà in seguito necessiterà per un espletamento efficace di un’organizzazione stabile e sequenziale su questa dotazione di base. Alla nascita non abbiamo mai fatto esperienza delle distanze, della possibilità di cadere, di un suono proveniente da qualcosa lontano da noi, di una temperatura proveniente da noi o verso di noi. Piano piano si aprono dei nuovi scenari, i suoni arrivano e vanno cominciando così a darci le prime impressioni su fenomeni esterni a noi.

La stessa cosa per gli odori, le cose che iniziamo a toccare e il tocco che riceviamo sul nostro corpo. Poi apriamo gli occhi e cominciamo a distinguere forme, colori, distanze e le connessioni che noi abbiamo con questi oggetti e queste persone.

Le nostre terminazioni nervose sulla pelle vengono in contatto con l’aria, con l’acqua del bagnetto e con la pelle

della mamma. Veniamo in contatto con la nostra stessa voce. Abbiamo mani e piedi con cui raggiungere gli oggetti o calciare in aria. Il tempo e lo spazio che non esistevano nel grembo materno cominciano ad affacciarsi nella nostra percezione.

Cominciamo a formare la nostra personale connessione con il mondo che ci circonda e iniziamo a costruire adesso il movimento volontario, cominciamo a costruire la nostra relazione con l'ambiente, cominciamo a costruire il nostro io attraverso queste connessioni sensoriali, attraverso questi circuiti neuronali selezionando quelli che si dimostrano più efficaci nel raggiungere i nostri obiettivi e scartando quelli meno produttivi.

Ma sempre su quella dotazione di base ci siamo organizzati e sempre quella dotazione di base costituisce la nostra ancora di salvataggio, il nostro S.O.S.

Strade e circuiti innati che costituiscono quindi le basi per la costruzione di schemi più elevati di relazione con il mondo, con gli altri e con sé stessi e che trovano all'interno della percezione sensoriale bidirezionale il fondamento stabile.

Da qui in poi la scuola, la famiglia, i contrasti in casa, i primi amori, il lavoro, i traumi e le abitudini cominceranno a disegnare mappe corporee, emozioni e reazioni in maniera del tutto personale e che decideranno la distribuzione del tono muscolare sul nostro corpo.

Posture erette o spalle curve, torace cifotico o pelvi anteroposte, muscoli del collo e delle spalle tesi o muscolatura addominale in spasmo.

Tensioni non necessarie e schemi di movimento parassiti.

Azioni, risposte e reazioni, la disperata lotta per guadagnarsi il posto nel mondo.

Qua si inserisce il presente lavoro di Silvia Trucco, basato sulla sua esperienza clinica di terapeuta psicorporea e sulla costante e attenta osservazione delle risposte somatiche alle stimolazioni psichiche e viceversa.