

◆ Biblioteca teorica • Framework 01 / 06

Il nervo vago

Comprendere la connessione tra cervello, corpo e benessere

11 min di lettura



Ti è mai capitato di notare che il cuore batte più forte prima di una conversazione difficile, che lo stomaco si stringe quando qualcosa ti mette a disagio o che il respiro rallenta quando cominci a rilassarti?

Il nostro corpo risponde continuamente a ciò che accade dentro e intorno a noi. Queste risposte fanno parte della complessa comunicazione tra il cervello, il corpo e l'ambiente.

Una via importante di questa comunicazione è il **nervo vago**. Svolge un ruolo significativo nella regolazione degli organi interni e nel trasporto di informazioni tra il cervello e il corpo.

Comprendere il nervo vago può aiutarci a cogliere il rapporto tra i processi corporei e il modo in cui viviamo lo stress, il riposo e il recupero. Ci offre anche l'occasione di esplorare come una maggiore consapevolezza corporea possa sostenere il nostro benessere quotidiano.

Che cos'è il nervo vago?

Il nervo vago è il decimo nervo cranico, noto anche come nervo cranico X. Il suo nome deriva dalla parola latina *vagus*, che significa "errante", e richiama il suo ampio percorso attraverso il corpo.

Ha origine nel tronco encefalico e attraversa il collo e il torace, inviando ramificazioni a diversi organi interni, tra cui il cuore, i polmoni e il tratto digerente.

Il nervo vago è una componente principale del **sistema nervoso parasimpatico**, che contribuisce alla regolazione di funzioni corporee come la frequenza cardiaca e la digestione.

La comunicazione avviene in entrambe le direzioni. Il nervo vago trasporta segnali dal cervello agli organi e informazioni sensoriali dagli organi interni di ritorno verso il cervello. Questo scambio continuo aiuta il cervello a monitorare i cambiamenti dello stato interno del corpo e a rispondervi.

Il suo ruolo nella regolazione cardiovascolare è ben consolidato: i segnali vagali influenzano la frequenza cardiaca e alcuni aspetti della funzione cardiaca, agendo insieme al sistema nervoso simpatico e ad altri meccanismi di regolazione.

Tuttavia, il nervo vago non lavora da solo, né è l'unico responsabile del rilassamento, della regolazione emotiva o della nostra esperienza di sicurezza. Queste esperienze nascono dall'interazione tra molteplici processi fisiologici, psicologici e ambientali.

Il corpo invia informazioni al cervello

Un aspetto affascinante del nervo vago è la direzione in cui viaggia gran parte delle sue informazioni.

Circa l'80% delle fibre del nervo vago viene comunemente descritto come *afferente*, cioè trasporta informazioni sensoriali dal corpo verso il cervello. Il restante 20% viene comunemente descritto come *efferente*, e trasporta segnali dal cervello verso il corpo.

Si tratta di proporzioni approssimative, quelle citate più spesso. Le informazioni sensoriali provengono da diversi organi interni, tra cui il tratto digerente, il cuore e i polmoni, non solo dall'intestino.

Questo significa che la comunicazione tra cervello e corpo non è semplicemente un processo a senso unico in cui il cervello impartisce ordini. Il cervello riceve anche informazioni sullo stato interno del corpo e le utilizza, insieme a informazioni provenienti da altre fonti, per coordinare le risposte fisiologiche.

Questo scambio continuo è uno degli aspetti dell'**interocezione**: la nostra capacità di percepire e interpretare i segnali che provengono dall'interno del corpo.

L'interocezione contribuisce alla nostra consapevolezza di sensazioni come la fame, la sazietà, i cambiamenti del battito cardiaco e il disagio. Questi segnali corporei possono anche interagire con le nostre esperienze emotive, anche se nessuna singola sensazione corporea ha un unico significato emotivo fisso.

Per Wellness Navigators, questo offre una prospettiva importante: diventare più consapevoli della nostra esperienza interiore significa prestare attenzione non solo ai pensieri, ma anche alle sensazioni e ai segnali che provengono dal corpo.

Osservando questi segnali con curiosità, possiamo diventare più capaci di riconoscere ciò che accade dentro di noi e di rispondere in modo più consapevole.

Il nervo vago è una via importante in questo processo, insieme ad altri nervi e sistemi coinvolti nella comunicazione tra corpo e cervello.

Il sistema nervoso autonomo: adattarsi a esigenze che cambiano

Il sistema nervoso autonomo aiuta a regolare molte funzioni corporee senza richiedere uno sforzo consapevole. Adatta continuamente la nostra fisiologia in risposta alle circostanze che cambiano.

Due dei suoi rami principali sono il sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico.

Il sistema nervoso simpatico

Quando affrontiamo una sfida o percepiamo una minaccia, il sistema nervoso simpatico può preparare il corpo all'azione. La frequenza cardiaca può aumentare, il respiro può cambiare, i muscoli possono tendersi e l'attenzione può concentrarsi di più sulla situazione.

Queste risposte non sono negative di per sé. Ci aiutano a reagire al pericolo, a far fronte alle richieste e ad agire quando serve.

Il sistema nervoso parasimpatico

Il sistema nervoso parasimpatico contribuisce a funzioni come la digestione e la regolazione della frequenza cardiaca. Sostiene gli adattamenti continui del corpo durante il riposo, l'attività e il recupero.

Il nervo vago è una via importante all'interno di questo sistema, in particolare nella regolazione della funzione cardiaca.

Questi sistemi non si limitano a passare da uno stato all'altro, come due opposti. Interagiscono continuamente, adattandosi alle esigenze del momento.

Abbiamo bisogno di attivarci per affrontare le sfide, e abbiamo bisogno di occasioni per riposare e recuperare. Il benessere consiste nella capacità di rispondere alle circostanze che cambiano, non nel restare sempre calmi.

Stress, sensazioni corporee ed emozioni

Le nostre risposte allo stress non sono puramente mentali. Comportano cambiamenti nel corpo che possono influenzare il modo in cui pensiamo, sentiamo e ci comportiamo.

Immagina di prepararti a una conversazione difficile. Noti che il cuore batte più veloce, che le spalle si irrigidiscono o una sensazione di inquietudine allo stomaco.

Potresti interpretare queste sensazioni come segnali di ansia, frustrazione o incertezza. Potresti sentire l'impulso di difenderti, di ritirarti o di prepararti a discutere.

A volte queste risposte emergono prima che abbiamo capito consapevolmente cosa sta succedendo.

Il rapporto tra sensazioni corporee, emozioni, pensieri e comportamento è complesso e reciproco. Il nostro stato fisico può influenzare l'esperienza emotiva, mentre i pensieri, i ricordi e le interpretazioni possono a loro volta influenzare le risposte del corpo.

Il nervo vago contribuisce alla comunicazione tra il cervello e gli organi interni, ma è solo una parte di questo processo più ampio.

Diventare più consapevoli dei segnali del corpo può aiutarci a riconoscere quando stiamo diventando stressati o sopraffatti e a chiederci che cosa potrebbe sostenerci.

Questo non significa che ogni sensazione corporea abbia un significato emotivo specifico. Piuttosto, il corpo può offrirci informazioni da esplorare con curiosità, senza saltare subito alle conclusioni.

Relazioni e co-regolazione

Gli esseri umani sono esseri relazionali. Le nostre esperienze sono influenzate non solo da ciò che accade dentro di noi, ma anche dalle persone con cui interagiamo.

Una voce calma, un ascolto attento, una presenza rassicurante o la sensazione di essere compresi possono aiutarci a sentirci più a nostro agio. Al contrario, le critiche, l'imprevedibilità o i conflitti possono contribuire alla tensione e al malessere.

La **co-regolazione** descrive i modi in cui le persone si influenzano a vicenda negli stati emotivi e fisiologici attraverso l'interazione.

Pensa a una conversazione che diventa difficile. Una persona può sentirsi sopraffatta e iniziare a parlare in modo difensivo. Se l'altra risponde con altre critiche, l'interazione può farsi più intensa. Se invece rallenta, ascolta e riconosce ciò che sente, la conversazione può diventare più facile da gestire.

Questo non significa che una persona possa controllare il sistema nervoso di un'altra o garantire che l'altra si senta al sicuro. Ognuno ha le proprie esperienze, i propri bisogni e i propri confini.

Tuttavia, la nostra presenza, il nostro tono, la nostra capacità di risposta e il nostro comportamento possono influenzare le condizioni in cui la connessione e la comprensione diventano più possibili.

Consapevolezza corporea: dalle reazioni automatiche alle risposte consapevoli

Sviluppare la consapevolezza della nostra esperienza corporea può aiutarci a notare quando ci stiamo attivando e creare occasioni per rispondere in modo più intenzionale.

Per esempio, durante un disaccordo, potremmo notare tensione alle spalle, il cuore che corre o la voglia di interrompere. Invece di agire subito su quell'impulso, possiamo fermarci e osservare con curiosità ciò che sta accadendo.

◆ POTREMMO CHIEDERCI

- ◆ Che cosa noto nel mio corpo?
- ◆ Quali emozioni sto provando?
- ◆ Che cosa è importante per me in questa situazione?
- ◆ Mi aiuterebbe una pausa o un po' di sostegno?
- ◆ Come vorrei rispondere?

Queste domande non ci chiedono di controllare le nostre risposte fisiologiche. Ci aiutano a prestare più attenzione alla nostra esperienza e a valutare che cosa potrebbe esserci utile.

A volte questo significa fare una breve pausa. Altre volte significa chiedere sostegno, muovere il corpo o tornare alla conversazione quando ci sentiamo più in grado di ascoltare.

L'obiettivo non è eliminare le emozioni difficili, ma riconoscerle, comprendere la nostra esperienza e sviluppare una maggiore flessibilità nel modo in cui rispondiamo.

Pratiche quotidiane che possono sostenere il benessere

Alcune pratiche quotidiane possono favorire il rilassamento, la consapevolezza corporea e la gestione generale dello stress. I loro effetti variano da persona a persona, e nessuna va intesa come un modo garantito per stimolare il nervo vago o per curare un problema di salute.

1. Osserva il tuo respiro

Prenditi un momento per osservare il tuo respiro naturale. Se ti senti a tuo agio, lascia che diventi un po' più lento e delicato, con un'espirazione facile e non forzata.

Respirare lentamente può influenzare la regolazione cardiovascolare e aiutare alcune persone a sentirsi meno stressate. Non serve forzare respiri profondi o trattenere il fiato. Se ti senti a disagio o hai un senso di stordimento, torna al tuo respiro abituale.

2. Presta attenzione alle sensazioni del corpo

Fermati e nota che cosa senti nel corpo. Forse hai le spalle tese, lo stomaco in subbuglio o le mani calde.

Non c'è bisogno di interpretare subito queste sensazioni. Il semplice fatto di notarle può aiutarti a diventare più consapevole della tua esperienza interna.

Potresti chiederti: *Che cosa sto notando in questo momento, e che cosa potrebbe aiutarmi?*

3. Trova un ritmo di movimento piacevole

Camminare, fare stretching, ballare, praticare yoga o altre forme di movimento che ti piacciono possono sostenere il benessere fisico ed emotivo in generale.

Scegli un'attività adatta al tuo corpo e alla tua situazione. L'intenzione è sostenere il tuo benessere complessivo, non raggiungere un determinato valore fisiologico.

4. Fai spazio a relazioni significative

Trascorri del tempo con persone con cui ti senti rispettato e a tuo agio. Concediti di ascoltare, condividere, chiedere sostegno ed esprimere i tuoi confini.

Sentirsi in connessione non richiede di essere d'accordo su tutto. Le relazioni possono anche offrire l'occasione di esercitare l'onestà, gestire le differenze e riparare i malintesi.

5. Allenati a fare una pausa prima di rispondere

Quando ti accorgi di attivarti emotivamente, chiediti se hai bisogno di un momento prima di continuare.

Puoi sentire i piedi appoggiati a terra, guardarti intorno nella stanza, fare un respiro comodo o chiedere una breve pausa.

Una pausa non risolverà necessariamente la difficoltà, ma può creare lo spazio per scegliere il tuo prossimo passo.

La prospettiva di Wellness Navigators

In Wellness Navigators, comprendere il nervo vago fa parte di un'esplorazione più ampia di come attraversiamo le nostre esperienze interiori e le nostre relazioni.

Il corpo, le emozioni, i pensieri e gli ambienti sociali sono interconnessi. Diventando più consapevoli di queste connessioni, possiamo sviluppare una comprensione più compassionevole delle nostre risposte e scoprire nuovi modi per affrontare le sfide della vita.

Il nervo vago offre un esempio importante della comunicazione tra cervello e corpo. Ci ricorda che la nostra esperienza non è solo qualcosa a cui pensiamo: è anche qualcosa che viviamo attraverso il corpo.

Non sempre possiamo scegliere che cosa sentiamo o come il nostro corpo reagisce all'inizio. Possiamo però imparare, a poco a poco, ad ascoltare la nostra esperienza, a capire che cosa conta per noi e a rispondere con maggiore consapevolezza e cura.



Questo contenuto è educativo e non sostituisce il supporto psicologico professionale. Se tu o una persona giovane con cui lavori siete in difficoltà, rivolgetevi a un professionista qualificato o ai servizi di emergenza locali.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

www.wellnessnavigators.eu • Biblioteca teorica • Framework 01