

## ***Wired to connect: un approccio polivagale alla vita*** **Antonella Montano**

In questa plenaria Antonella Montano ci guida attraverso l'illustrazione del programma teorico/esperienziale da lei stessa elaborato sulla base del lavoro di Stephen Porges e Deb Dana. *Wired to connect: un approccio polivagale alla vita* è un protocollo di gruppo di 12 settimane costruito sul presupposto che – al di là del trattamento del trauma – la conoscenza del modo in cui il sistema nervoso autonomo risponde di fronte a segnali di pericolo o sicurezza permetta agli individui sia di mappare e riconoscere i propri stati di attivazione, sia di modularli intenzionalmente.

Il programma è stato proposto in via sperimentale per la prima volta nel 2022 in formato on line a un gruppo di 60 partecipanti. Esso introduce alla comprensione degli elementi fondamentali della Teoria Polivagale grazie all'utilizzo di finestre teoriche (con il supporto di tavole grafiche appositamente create), compiti a casa e attività pratiche che toccano aspetti come il respiro, il suono, l'ascolto o il movimento.

La struttura dell'intero percorso è a domino: ogni sessione si basa sulla precedente, di cui riprende i contenuti a partire dalla discussione degli homework.

L'obiettivo ultimo di *Wired to connect: un approccio polivagale alla vita* è quello di aiutare le persone a conoscere e rafforzare il proprio sistema ventro-vagale, così da imparare a stimolarlo e a dimorarvi. È qui, infatti, che è possibile assecondare quel desiderio ancestrale di connessione - a noi stessi, agli altri, alle nostre passioni, alla natura – già presente nel nostro primo vagito e che colora di senso e significato il nostro esistere.