

LO YOGA

NEL DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS.

INTRODUZIONE

Il corpo è come un testo su cui è impressa la nostra memoria; ricordare, quindi, non è altro che reincarnarsi. **KATE CANNON** Non bisogna essere un soldato o visitare un campo profughi in Siria o in Congo per imbattersi nel trauma. Il trauma accade a noi alle Nostre famiglie e ai nostri vicini (Van Der Kolk). In quanto esseri umani, apparteniamo a una specie estremamente resiliente. Nel corso dei secoli, siamo tornati alla normalità dopo guerre implacabili, disastri di proporzioni enormi e dopo violenze e tradimenti vissuti nel corso della nostra esistenza. Le esperienze traumatiche lasciano, però, tracce sia su larga scala (nella storia e nella cultura) sia nella quotidianità, con segreti oscuri, tramandati in modo impalpabile nel corso delle generazioni. Lasciano tracce nelle menti e nelle emozioni, nella nostra capacità di provare gioia e di entrare in intimità, e, persino nella biologia e nel sistema immunitario..... Sappiamo che il trauma compromette l'area del cervello che trasmette la percezione fisica, corporea dell'esser viviLa ricerca, portata avanti da nuove discipline quali le **neuroscienze** –lo studio di come il cervello supporta i processi mentali, la **psicopatologia dello sviluppo** – lo studio dell'impatto delle esperienze sfavorevoli nel cervello, **la neurobiologia interpersonale** – lo studio di come il nostro comportamento influenza le emozioni, la biologia e l'assetto mentale di coloro che ci stanno intorno, hanno evidenziato che il trauma produce cambiamenti psicologici reali, come per esempio una ritardatura del sistema d'allarme del cervello, un incremento delle attività degli ormoni dello stress e un'alterazione nel sistema deputato a discriminare le informazioni da quelle rilevanti e quelle irrilevanti. Queste informazioni ci aiutano a capire perché le persone traumatizzate tendono così spesso a rimettere in atto le stesse situazioni problematiche ed ad avere così tante difficoltà ad apprendere dall'esperienza (Van Der Kolk). Ora sappiamo che il loro comportamento non è il risultato di debolezze morali o il segno di una mancanza di volontà o un brutto carattere, ma è causato da modificazioni cerebrali reali. Quest'enorme incremento della conoscenza dei processi di base che sottostanno al trauma ha offerto, inoltre, di tracciare varie strade che consentono di sfruttare la neuro plasticità naturale del nostro cervello per aiutare i sopravvissuti a sentirsi effettivamente vivi nel presente e procedere con la loro vita. Tra le varie strade proposte per la risoluzione del trauma lo Yoga si è rivelato estremamente efficace nell'aiutare gli individui traumatizzati a tollerare le esperienze fisiche e sensoriali associate alla paura e al senso di disperazione e ad aumentare la loro consapevolezza emotiva e la tollerabilità delle emozioni insorgenti. Nel corso degli ultimi anni Sara Lazar e Britta Holdez di Harvard, hanno dimostrato che la meditazione intensiva ha un effetto positivo proprio in quelle aree cerebrali che sono essenziali per l'autoregolazione fisiologica. In uno degli ultimi studi, in donne con storie di grave trauma precoce, hanno trovato prove del fatto che venti settimane di pratica di yoga incrementano l'attivazione del sistema di base, dell'insula e della corteccia prefrontale mediale. In un altro studio, condotto su 37 donne con gravi storie traumatiche, trattate per metà con lo Yoga e per metà con la DBT, terapia dialettico comportamentale che insegna la Mindfulness per entrare in uno stadio di calma e di controllo, si evince che dopo 8 settimane di trattamento con lo Yoga miglioravano sia i

sintomi di attivazione del disturbo, sia la sincronizzazione del sistema simpatico con il sistema parasimpatico, mentre nel gruppo trattato con la DBT, 8 settimane non erano stati sufficienti a modificare i livelli di arousal nei sintomi del disturbo da stress post traumatico . Altri studi hanno dimostrato come alcuni tipi di movimenti oculari , siano in grado di elaborare il trauma ricollocandolo nell'area della memoria autobiografica (Van Der Kolk). Il trauma non elaborato, non solo puo' rimanere in memoria anche tutta la vita ma può diventare patogeno causando una serie di disturbi raggruppati oggi sotto l'acronimo di PTSD.....disturbo da stress post traumatico . E' opinione comune, nella comunità scientifica, definire il disturbo da stress post traumatico come un disturbo della memoria.

Stefania Vignoli