

# Dal trauma al tessuto: come l'emozione plasmata diventa materia

“Il trauma non è solo un ricordo. È una forma che il corpo ha imparato a mantenere.”  
Amadeo Furlan

**Tempo di lettura: 9 minuti**

## QUANDO L'EMOZIONE NON PASSA, CAMBIA STRUTTURA

Non tutto ciò che viviamo resta nella memoria. Alcune esperienze, soprattutto quelle traumatiche o emotivamente intense, non vengono solo ricordate. Vengono **incorporate**.

Un trauma non elaborato non è un pensiero. È un assetto neurobiologico persistente. E quando questo assetto si prolunga nel tempo, il corpo si adatta. L'adattamento prolungato diventa struttura. La struttura diventa tessuto.

---

## COS'È DAVVERO UN TRAUMA (DAL PUNTO DI VISTA SCIENTIFICO)

Il trauma non è l'evento. È la risposta neurofisiologica dell'organismo a un evento percepito come:

- minaccioso
- incontrollabile
- senza via di fuga
- senza possibilità di espressione

Quando questo accade:

1. Si attiva l'amigdala
2. Si attiva l'asse HPA (ipotalamo-ipofisi-surrene)
3. Aumenta il cortisolo
4. Il sistema simpatico entra in allerta
5. Il corpo si prepara a combattere o fuggire

Se l'evento si risolve, il sistema si regola. Se non si risolve, il corpo rimane in adattamento.

---

## **IL TRAUMA COME POSTURA BIOLOGICA**

Uno stato di allerta cronica produce:

- ipertono muscolare
- alterazione della fascia connettivale
- infiammazione di basso grado
- modificazione della matrice extracellulare
- variazioni ormonali persistenti

Nel tempo, il corpo “impara” quella postura.

Il trauma diventa:

- spalla sollevata cronica
- mandibola serrata
- diaframma contratto
- intestino iper-reattivo
- tessuto fibrotico

Non è simbolismo. È meccanobiologia. Le cellule rispondono alle forze meccaniche. La tensione cronica modifica l'espressione genica (epigenetica).

---

## **DAL SISTEMA NERVOSO AL TESSUTO CONNETTIVO**

La fascia è il tessuto che collega tutto.

È innervata.

È vascolarizzata.

È sensibile allo stress.

Quando il sistema nervoso rimane in stato di difesa:

- la fascia perde elasticità
- aumenta la rigidità
- si riduce la scorrevolezza
- si altera la microcircolazione

La rigidità emotiva diventa rigidità meccanica. Il trauma si traduce in densità.

---

## **MEMORIA SOMATICA: COSA SIGNIFICA DAVVERO**

Le cellule non “ricordano” come il cervello. Ma mantengono uno stato adattativo.

Se per anni:

- trattengo la rabbia
- non esprimo dolore
- mi impongo controllo
- vivo in vigilanza

Il mio sistema immunitario si adatta.

Il mio sistema endocrino si adatta.

Il mio tessuto si adatta.

Il problema non è l'adattamento. È la sua cronicizzazione.

## PSICOSOMATICA EVOLUTA: L'EMOZIONE PLASMATA

In PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia), sappiamo che:

- Emozione → modifica neurotrasmettitori
- Neurotrasmettitori → modulano sistema immunitario
- Sistema immunitario → modula infiammazione
- Infiammazione cronica → modifica tessuto

Il trauma non si trasforma in materia per magia. Si trasforma perché il sistema resta troppo a lungo nello stesso schema. È ripetizione biologica.

## ESEMPI CONCRETI

Vissuto emotivo cronico	Possibile effetto tissutale
Ipercontrollo	Contratture cervicali persistenti
Trattenimento emotivo	Diaframma rigido
Senso di minaccia	Tensione lombare
Rabbia repressa	Infiammazione cronica
Paura costante	Alterazione intestinale

Non è determinismo. È probabilità biologica.

## IL CORPO NON È DEBOLE: È ADATTATIVO

Il corpo non traduce il trauma per danneggiarci. Lo fa per sopravvivere.

Se non posso reagire, il mio sistema si irrigidisce.

Se non posso esprimere, il mio tessuto trattiene.

Se non posso crollare, il mio corpo sostiene.

Ma ciò che nasce come protezione può diventare prigionia.

---

## **COME SI INVERTE IL PROCESSO**

Il passaggio è questo: da adattamento inconsapevole a regolazione consapevole.

---

### **1 Lavoro neurovegetativo**

Respirazione lenta  
Stimolazione vagale  
Riduzione cortisolo

Regolare il sistema nervoso è il primo passo.

---

### **2 Movimento consapevole**

Movimento lento, oscillatorio, non performativo.

La fascia risponde al movimento dolce.

Rigidità → micro-mobilità → elasticità.

---

### **3 Espressione emotiva guidata**

Scrittura.  
Voce.  
Psicoterapia integrata.

L'emozione espressa non ha bisogno di trasformarsi in tensione cronica.

---

### **4 Nutrizione anti-infiammatoria**

Omega-3  
Riduzione zuccheri raffinati  
Supporto microbiota

Meno infiammazione = meno consolidamento tessutale rigido.

---

## **LA SPERANZA È EPIGENETICA**

L'espressione genica cambia in risposta all'ambiente.

L'ambiente include:

- relazioni
- movimento
- nutrizione
- pensiero
- regolazione emotiva

Non possiamo cancellare un trauma. Possiamo rieducare la risposta biologica.

In 90–120 giorni, con interventi integrati, possiamo osservare:

- ✓ riduzione rigidità
- ✓ miglioramento mobilità
- ✓ riduzione dolore cronico
- ✓ migliore energia
- ✓ maggiore centratura

Non è suggestione.

È plasticità.

---

## **COSA SIGNIFICA “DAL TRAUMA AL TESSUTO”**

Significa che ciò che non è stato metabolizzato emotivamente può diventare assetto strutturale.

Ma significa anche che: ciò che è reso consapevole può tornare fluido.

---

## **FONTI SCIENTIFICHE**

- Van der Kolk, B. – The Body Keeps the Score
  - Porges, S. – Polyvagal Theory
  - Sapolsky, R. – Stress and the Brain
  - Damasio, A. – The Feeling of What Happens
  - Bottaccioli, F. – PNEI e scienza della cura
-

## FRASE CHIAVE DA PORTARE CON TE

“Il trauma non è ciò che ti è accaduto. È ciò che il tuo corpo ha imparato a mantenere.”

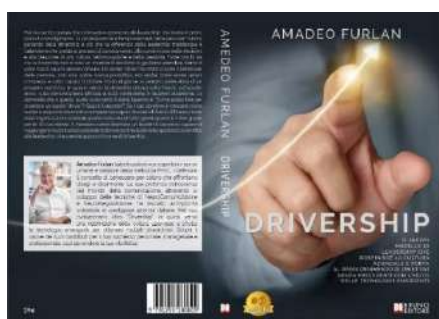
---

## PERCHÉ TI SERVE QUESTO ARTICOLO

Perché non basta ricordare per guarire. Serve riorganizzare. Serve sciogliere la postura biologica della sopravvivenza. Serve trasformare la protezione in scelta.

Il corpo non è il luogo del danno. È il luogo della possibilità. E la materia può tornare movimento.

---



*"Entra nel mondo della Leadership Empatica con 'DRIVERSHIP'.*

*Scopri come guidare il cambiamento, gestire emozioni e costruire team di successo.  
Trasforma il tuo modo di condurre oggi!"*

*Amadeo Furlan*

Per acquistare il mio libro:

<https://amzn.to/3PHAHU0>



## Furlan DOTT. Amadeo

PhD in Malattie Psicosomatiche

Professore di Neuro-Psicologia Comportamentale – University of Northwest New York (USA)

Licensed Neuro Hypnotic Repatterning Technician- **L14732**

Autore del metodo Psico Health Coaching

### SOCIAL

Telegram: <https://t.me/amadeofurlanChatroom>

Facebook PsicoHealthCoach: [https://www.facebook.com/amadeofurlancoach/?locale=it\\_IT](https://www.facebook.com/amadeofurlancoach/?locale=it_IT)

Instagram: <https://www.instagram.com/amadeofurlan/?hl=it>

Sede studi-ambulatori:

### Milano - Lecco - Vicenza – Forlì

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283,

Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232

Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787

Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008

**Per appuntamenti per consulti aziendali:  
STEFANIA MALTONI  
+393358393283**