

# Cortisolo e ossitocina: ormoni in conflitto, biografie in tensione

“Non è solo una questione ormonale. È la storia che il corpo ha imparato a raccontare.”  
Amadeo Furlan

**Tempo di lettura: 9 minuti**

## **NON SONO SOLO ORMONI. SONO DUE MODI DI VIVERE**

Il cortisolo non è il nemico. L'ossitocina non è l'eroina. Sono due linguaggi biologici.

Due posture esistenziali.  
Due modalità di sopravvivenza.

Il cortisolo dice:  
“Preparati. Difenditi. Resisti.”

L'ossitocina dice:  
“Fidati. Connettiti. Rilassati.”

Non sono opposti morali. Sono stati neurobiologici. Ma quando restano in squilibrio, raccontano una biografia.

---

## **CORTISOLO: L'ORMONE DELLA VIGILANZA**

Prodotto dalle ghiandole surrenali attraverso l'attivazione dell'asse HPA (ipotalamo-ipofisi-surrene), il cortisolo:

- aumenta glicemia
- mobilita energia
- inibisce funzioni non urgenti
- riduce temporaneamente l'infiammazione
- aumenta vigilanza

È perfetto nel breve termine. Il problema nasce quando diventa cronico.

Stress protratto → cortisolo elevato persistente → alterazione immunitaria → disturbi del sonno → disbiosi intestinale → infiammazione di basso grado.

Ma non è solo biochimica. È stato di vita.

---

## OSSITOCINA: L'ORMONE DELLA FIDUCIA

Prodotta dall'ipotalamo e rilasciata dall'ipofisi posteriore, l'ossitocina:

- favorisce legame sociale
- riduce risposta amigdaloide
- aumenta regolazione vagale
- facilita empatia
- migliora resilienza allo stress

Non è solo l'ormone dell'amore materno. È il modulatore della sicurezza relazionale. Dove c'è ossitocina, il sistema nervoso abbassa la difesa.

---

## IL CONFLITTO BIOGRAFICO

Una persona cresciuta in ambienti imprevedibili, critici o iper-esigenti sviluppa spesso:

- iperattivazione simpatica
- vigilanza costante
- difficoltà a fidarsi
- bisogno di controllo

Cortisolo alto diventa la norma. Un'altra persona cresciuta in contesti regolati, accoglienti, prevedibili, sviluppa più facilmente:

- regolazione emotiva
- fiducia di base
- attaccamento sicuro
- maggiore ossitocina basale

Non è genetica pura. È epigenetica relazionale.

---

## DUE BIOGRAFIE, DUE BIOCHIMICHE

Storia di vita	Assetto neuroendocrino prevalente
Iper-responsabilità precoce	Cortisolo alto
Relazioni instabili	Amigdala iperattiva
Perdita non elaborata	Asse HPA disregolato
Attaccamento sicuro	Ossitocina più stabile
Relazioni affidabili	Vago più attivo

La biochimica non nasce nel vuoto. Nasce nell'esperienza.

---

## **QUANDO CORTISOLO E OSSITOCINA ENTRANO IN TENSIONE**

Molte persone vivono un conflitto interno:

Desiderano connessione. Ma temono vulnerabilità. Desiderano riposo. Ma non riescono a smettere di controllare.

Qui accade qualcosa di interessante. L'ossitocina prova a emergere. Ma il sistema resta in vigilanza.

Risultato?

- relazioni ambivalenti
- insonnia
- fame nervosa
- stanchezza cronica
- tensione muscolare persistente

Il corpo non sa se difendersi o aprirsi.

---

## **PSICOSOMATICA INTEGRATA: IL CORPO IN MEZZO**

Nel modello PNEI:

- cortisolo cronico altera microbiota
- microbiota alterato riduce produzione serotonina
- serotonina bassa aumenta ansia
- ansia riduce ossitocina

È un circuito. Ma il circuito può essere riorientato.

---

## **INNOVAZIONE: NON “RIDURRE LO STRESS”, MA AUMENTARE SICUREZZA**

Il paradigma tradizionale dice:  
“Abbassi il cortisolo.”

Il paradigma evoluto dice:  
“Aumenti sicurezza relazionale.”

L'ossitocina non cresce solo con abbracci.

Cresce con:

- relazioni affidabili
- ascolto autentico
- confini chiari
- regolazione vagale
- contatto corporeo sicuro

Non basta meditare. Serve esperienza correttiva.

---

## **IL CORPO COME CAMPO DI BATTAGLIA**

Quando la biografia è stata tensione, il corpo mantiene assetto di difesa.

- spalle sollevate
- mandibola serrata
- intestino reattivo
- sonno leggero

Non è debolezza. È apprendimento neurobiologico. Il corpo non è fragile. È coerente.

---

## **COSA POSSIAMO FARE DAVVERO**

### **1 Lavoro vagale**

Respirazione 4–6

Canto

Movimento lento

Aumenta tono parasimpatico.

---

### **2 Esperienze di fiducia ripetute**

Non grandi eventi.

Micro-esperienze coerenti.

Il cervello impara per ripetizione.

---

### **3 Riduzione infiammazione sistemica**

Omega-3  
Sonno regolare  
Riduzione zuccheri raffinati

Il corpo infiammato è più difensivo.

---

#### **4 Psicoterapia integrata**

Non per scavare nel passato.  
Ma per riorganizzare il presente biologico.

---

### **LA VERITÀ PIÙ IMPORTANTE**

Cortisolo e ossitocina non sono nemici. Sono regolatori. Il problema non è avere cortisolo.  
È non poter mai riposare. Il problema non è desiderare connessione.  
È non sentirsi sicuri nel farlo.

---

### **FRASE CHIAVE DA PORTARE CON TE**

“Il tuo equilibrio ormonale racconta la tua storia. Ma la storia può essere riscritta.”

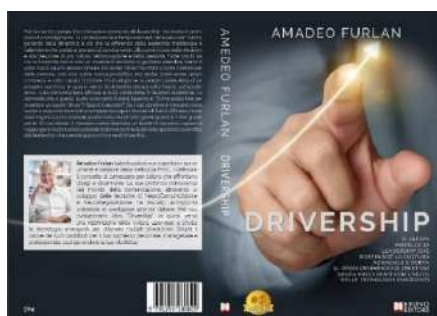
---

### **PERCHÉ TI SERVE QUESTO ARTICOLO**

Perché non sei solo “stressato”. Stai vivendo una tensione tra difesa e fiducia. E la guarigione non è eliminare il cortisolo.

È creare abbastanza sicurezza da permettere all’ossitocina di fare il suo lavoro. Non è chimica isolata. È biografia incarnata.

---



*"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**