Il corpo come memoria vivente: dove si annidano le emozioni represse

> “Il corpo non ci parla in linguaggio medico, ma in emozioni trattenute. Non vuole guarire. Vuole essere finalmente ascoltato.”
>
> Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 9 minuti

IL CORPO COME MEMORIA VIVENTE

Dove si annidano le emozioni represse

Viviamo in una cultura che ha imparato a **pensare molto** e a **sentire poco**. Siamo diventati abili nello spiegare, razionalizzare, giustificare. Ma il corpo no.

Il corpo **non razionalizza**. Il corpo **registra**.

Ogni esperienza emotiva non elaborata, ogni paura trattenuta, ogni rabbia ingoiata, ogni dolore “non concesso” non sparisce. Si **incarna**.

Il corpo è una **memoria vivente**, un archivio biologico che conserva ciò che la coscienza non ha potuto integrare nel momento in cui è accaduto.

OLTRE LA PSICOLOGIA: IL CORPO COME ARCHIVIO BIO-EMOTIVO

Per anni abbiamo creduto che il trauma fosse un evento mentale. Oggi le neuroscienze ci dicono altro: il trauma è **un’esperienza del sistema nervoso**.

Quando un’emozione è troppo intensa, troppo improvvisa o troppo pericolosa da esprimere, il sistema nervoso fa l’unica cosa possibile: **la congela**.

Non per distruggerla. Per **salvarci la vita**.

Il corpo diventa così un luogo di **custodia**. E ciò che non è stato vissuto allora… chiederà spazio **più avanti**.

DOVE SI ANNIDANO LE EMOZIONI REPRESSE?

Non in modo simbolico. In modo **neurofisiologico**.

Secondo le ricerche in ambito di:

- neuroscienze affettive
- psicosomatica clinica
- teoria polivagale
- PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia)

le emozioni represse si traducono in **pattern di tensione cronica**, **alterazioni neurovegetative**, **modificazioni ormonali** e **risposte immunitarie disfunzionali**.

Alcuni esempi ricorrenti:

Area corporea	**Emozione spesso trattenuta**	**Funzione biologica**
Cervicale	Ipercontrollo, responsabilità precoce	Vigilanza
Diaframma	Paura non espressa	Respiro e regolazione
Intestino	Ansia, conflitti irrisolti	Secondo cervello
Spalle	“Devo reggere tutto”	Sforzo adattivo
Pelvi	Blocco del piacere, colpa	Vita e creatività

Non è simbolismo. È **biologia adattiva**.

IL CORPO NON SI AMMALA: SI ADATTA

Questo è il punto più frainteso. Il sintomo **non è un nemico**. È una **strategia di sopravvivenza** che ha superato il tempo di utilità.

Il corpo ha imparato a:

- contrarsi per non sentire
- irrigidirsi per non crollare
- anestetizzarsi per non soffrire

Ma ciò che un tempo ha protetto, oggi può diventare **prigione**.

La malattia psicosomatica non è “tutto nella testa”. È **tutto nel corpo che ha fatto il possibile**.

MEMORIA IMPLICITA E TEMPO BIOLOGICO

Il corpo non vive nel tempo lineare. Vive nel **tempo implicito**.

Una emozione non elaborata a 7 anni può riattivarsi a 47. Non perché il corpo sia "bloccato nel passato",
ma perché **non ha mai ricevuto il segnale che ora è al sicuro**.

Finché il sistema nervoso percepisce pericolo, continua a reagire come allora.

Il corpo non distingue il "prima" dal "dopo". Distingue solo:

- sicurezza
- minaccia

LA SCIENZA DELLA REGOLAZIONE: DOVE AVVIENE LA GUARIGIONE

La guarigione non avviene spiegando il sintomo. Avviene **regolando il sistema nervoso**.

Secondo la Polyvagal Theory (Stephen Porges):

- solo in stato di sicurezza vagale ventrale
- il corpo può sciogliere memorie congelate
- e reintegrare l'emozione senza esserne travolto

Per questo:

- parlare non basta
- capire non basta
- "pensarci sopra" spesso peggiora

Serve **sentire in sicurezza**.

IL CORPO COME PORTA, NON COME PROBLEMA

Quando una persona inizia ad ascoltare il corpo:

- il sintomo cambia funzione
- la tensione perde rigidità
- l'energia torna disponibile

Il corpo non chiede di essere forzato. Chiede di essere **ascoltato senza giudizio**.

Ogni sintomo è una frase interrotta. Ogni dolore è una parola rimasta in gola. Ogni blocco è una storia che non ha trovato spazio.

ESERCIZIO – ASCOLTO SOMATICO GUIDATO

Prenditi 2 minuti. Chiudi gli occhi. Porta l'attenzione a una zona del corpo che senti tesa.

Chiediti, senza cercare risposte razionali:

- "Cosa stai proteggendo?"
- "Da quanto tempo sei lì?"
- "Cosa succederebbe se potessi ammorbidirmi?"

Non forzare.

Non correggere.

Ascolta.

Il corpo parla solo quando sente che **non verrà tradito di nuovo**.

PERCHÉ QUESTO È UN TEMA ATTUALISSIMO

Viviamo in un'epoca di:

- stress cronico
- iper-adattamento
- prestazione continua
- dissociazione emotiva

Il corpo oggi è il **primo luogo di resistenza**. E anche il primo luogo di ritorno a sé.

Chi impara a leggere il corpo:

- previene la malattia
- recupera energia
- ritrova identità

FRASE-CHIAVE DA PORTARE CON TE

"Il corpo non ti ostacola.

Ti sta mostrando dove hai smesso di sentirti al sicuro."

FONTI

• Porges, S. – *The Polyvagal Theory*

• van der Kolk, B. – *The Body Keeps the Score*

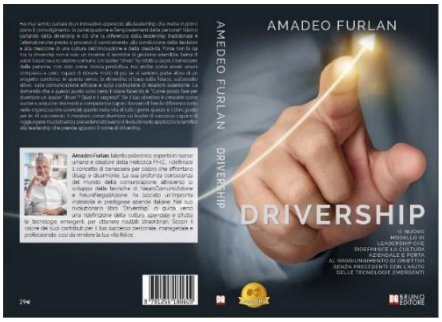
• Damasio, A. – *Descartes'Error*

• Siegel, D. – *Mindsight*

• Cozolino, L. – *The Neuroscience of Human Relationships*

PERCHÉ TI SERVE

Perché non puoi guarire ciò che continui a ignorare. Perché il corpo non è il problema: è la **via**. E perché solo quando smetti di combatterlo, puoi finalmente **tornare a casa**.



"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 Repattering Technician**- L14732**
Autore del metodo Psico Health Coaching

SOCIAL
Telegram: https://t.me/amadeofurlanChatroom
Facebook PsicoHealthCoach: 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