



PILLOLE DI BENESSERE IN NATURA

La scienza che sussurra

La cicatrice

Quando una ferita impara a comunicare



Dott.ssa Sara Torrisi

Osteopata D.O. e chinesiologa, esperta in esercizio terapeutico adattato al mal di schiena e alle discopatie intervertebrali, posturologia e psicosomatica integrata.

Un contributo per l'Area Professionisti Renaey.
Articolo completo con illustrazione originale.

«Quando sto davanti a te alla fine del giorno, tu dovresti vedere le mie cicatrici e sapere che io ho avuto le mie ferite e anche le mie guarigioni.»

- Rabindranath Tagore

C'è un momento in cui l'integrità del nostro corpo viene interrotta. Una lacerazione, un intervento chirurgico, un trauma improvviso. La natura, nella sua innata intelligenza salutogenica, risponde immediatamente: richiama il sistema immunitario, attiva il ruscello sanguigno, mobilita le cellule e tesse un nuovo tessuto. Nasce così la cicatrice.

Nel linguaggio comune la consideriamo solo un esito estetico, un segno del passato. Ma dal punto di vista della neurobiologia e della visione somatica integrata, la cicatrice è molto di più: è la memoria di un'interruzione, ma anche il testimone di una guarigione avvenuta.

La pelle: il nostro confine sensoriale ed ectodermico

Per comprendere cosa accade quando la pelle viene incisa o ferita, dobbiamo fare un passo indietro nel tempo, fino ai primi giorni della nostra vita embrionale.

La pelle e il sistema nervoso condividono la medesima origine: il foglietto ectodermico. Da questo stesso tessuto embrionale si sviluppano la nostra corteccia cerebrale, i nervi sensoriali e il tegumento cutaneo. La nostra pelle, dunque, non è un semplice rivestimento protettivo passivo, ma un vero e proprio organo di senso esteso, un'antenna PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologica) con cui percepiamo l'ambiente, moduliamo la risposta allo stress e definiamo i nostri confini.

La pelle è la superficie attraverso la quale il nostro mondo interiore incontra il mondo esterno: è il confine tra ciò che siamo e ciò che permettiamo di far entrare. È il luogo dove l'emozione si fa carne attraverso il rossore, il pallore, il brivido o la reattività cutanea.

Il "corto circuito" delle informazioni

Quando si forma una cicatrice - specialmente se rigida, aderente o ipertrofica - la comunicazione tra i recettori della pelle e il sistema nervoso centrale può subire un'alterazione. In posturologia e medicina osteopatica diciamo che una cicatrice disfunzionale può trasformarsi in un vero e proprio "campo irritativo periferico".

Attraverso la fitta rete della fascia - quel tessuto connettivo fluido e ininterrotto che avvolge muscoli e organi come una tela di ragno - la trazione esercitata da una cicatrice non resta mai isolata. Una cicatrice addominale (come quella di un taglio cesareo o di un'appendicectomia) può generare aderenze profonde capaci di modificare la postura, interferire con la mobilità viscerale o mantenere il sistema nervoso autonomo in uno stato di sottile e costante allarme.

Il corpo, pur di mantenere l'equilibrio e risparmiare energia, si adatta: modifica la postura, ruota un bacino, compensa la respirazione. Paga un piccolo prezzo locale per proteggere la globalità del sistema.

La memoria dei tessuti e il tocco che ripara

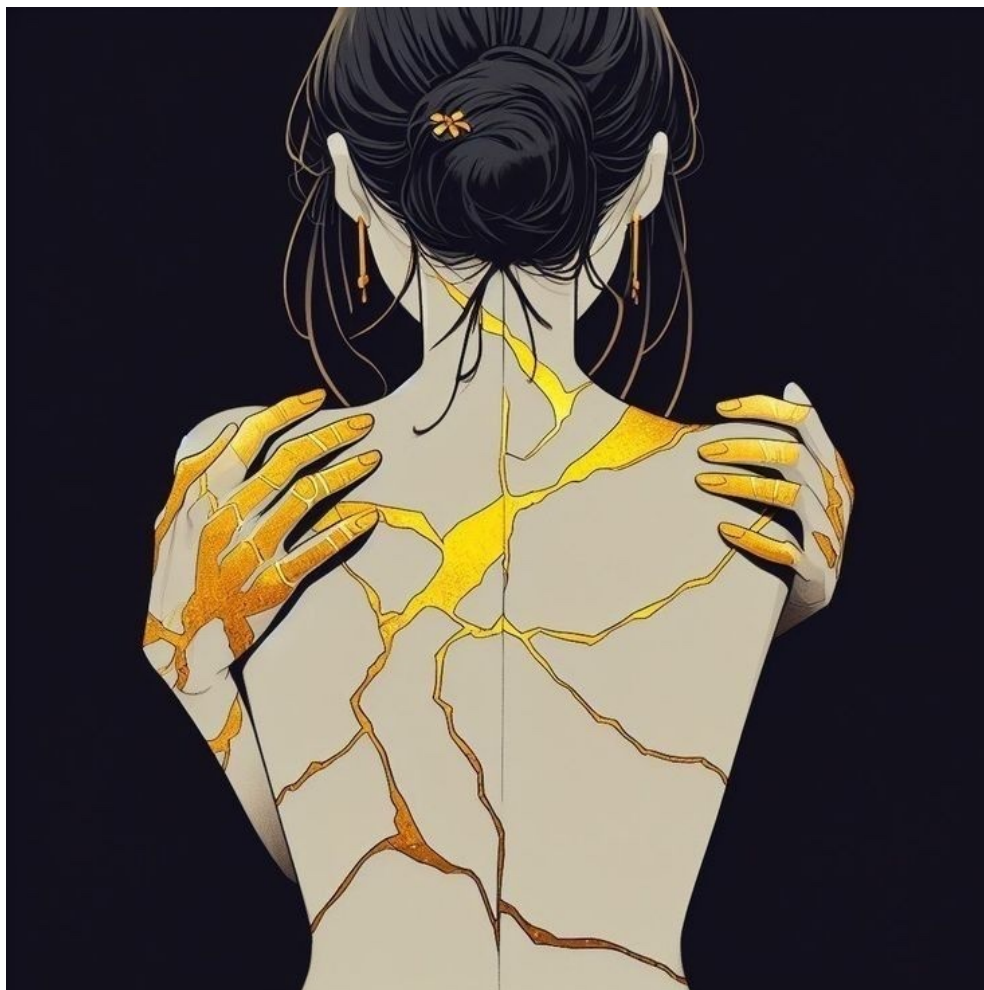
Ma la cicatrice non è soltanto trama fibrosa o conduzione elettrica. La cicatrice custodisce una memoria emozionale. Portiamo sulla pelle la traccia del contesto in cui quella ferita si è generata: l'urgenza di un intervento, la paura di un incidente, il dolore di una perdita.

Non di rado, la risposta istintiva verso una cicatrice è quella di nascondersela, ignorarla o evitare di toccarla, come per seppellire l'evento traumatico che l'ha prodotta.

Riconoscere e curare una cicatrice significa restituirle la capacità di comunicare. Attraverso la terapia manuale, il lavoro miofasciale e l'ascolto somatico, guidiamo i tessuti a ritrovare la loro fisiologica mobilità e la pelle a riappropriarsi della sua funzione primaria: essere un confine sicuro, permeabile e consapevole.

Perché ogni cicatrice, quando smette di urlare la sua tensione al sistema nervoso, diventa semplicemente ciò che Tagore descriveva: la testimonianza luminosa che abbiamo attraversato la ferita e siamo tornati alla vita.

La trama dorata del nostro cammino



«L'antica arte del Kintsugi ci insegna che ciò che è stato spezzato può essere ricomposto con l'oro. Le cicatrici impresse sulla schiena testimoniano ciò che abbiamo attraversato: appartengono al passato e, quando impariamo a integrarle e ad abbracciarle, diventano la trama dorata che ci permette di proseguire il nostro cammino.»

Sei un professionista? Proponi il tuo articolo.

Porta la tua esperienza nell'Area Professionisti Renaey. La direzione valuta i contributi e concorda con gli autori le modalità di pubblicazione.

Scopri come collaborare su www.renaey.com/professionisti/