Dalla maschera alla presenza

“Per rileggere la leadership non come ruolo da interpretare, ma come identità da liberare.”

Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 8 minuti

PERCHÉ SERVE

Viviamo in un’epoca in cui il concetto di leadership è stato divorato dai ruoli, dai KPI, dalle performance, dalle tecniche motivazionali e dai personal brand. Ma **la vera leadership non è un ruolo da interpretare. È una presenza da incarnare.**

Ogni volta che mettiamo una maschera per sembrare più sicuri, più bravi, più carismatici o più autorevoli, stiamo in realtà **tradendo la nostra forza più profonda**: quella che emerge solo quando siamo totalmente allineati con ciò che siamo, non con ciò che pensiamo di dover essere.

Questo articolo è un viaggio. Un viaggio dalla maschera alla presenza. Un cammino che trasforma la leadership da performance a sostanza, da comando a contatto, da apparenza a verità incarnata.

COSA SONO LE MASCHERE E PERCHÉ CI ABITIAMO DENTRO

Le maschere non sono il male. Sono **strategie di sopravvivenza emotiva**.

Le abbiamo costruite per essere accettati, stimati, promossi, riconosciuti.

Maschere come:

- Il Leader Efficiente (non mostra mai debolezze)
- Il Visionario Infallibile (ha sempre tutte le risposte)
- Il Motivato Cronico (non si stanca mai, anche se dentro crolla)
- Il Risolutore Universale (fa tutto per tutti, tranne per sé)

Ma sotto queste maschere, spesso:

- **il corpo è teso**
- **le relazioni sono rigide**
- **la connessione con il Sé è compromessa**

Una leadership vissuta nella maschera è una leadership **reattiva, dispendiosa, stressante**. Una leadership nella presenza è invece **radicata, libera, rigenerativa**.

MASCHERA VS PRESENZA – COSA DICONO LE NEUROSCIENZE

1. **Il sistema nervoso sa quando menti a te stesso.** Il corpo produce cortisolo quando sei in uno stato di dissonanza interiore, anche se sembri performante fuori.
2. **La coerenza cardiaca è legata all'autenticità.** Secondo HeartMath Institute, stati di autenticità aumentano la variabilità cardiaca (HRV), riducendo lo stress e migliorando la qualità decisionale.
3. **Il cervello limbico degli altri capta la tua verità.** Le microespressioni, il tono vocale e il non verbale parlano prima del contenuto. Se sei presente, il tuo team si rilassa. Se sei in maschera, il gruppo entra in vigilanza.

LE 5 MASCHERE PIÙ COMUNI DELLA LEADERSHIP

Maschera	Messaggio implicito	Rischi	Antidoto
Il Leader Infallibile	"Non posso sbagliare"	Stress, rigidità, isolamento	Ammettere vulnerabilità
Il Salvatore	"Senza di me crollano tutti"	Burnout, dipendenza relazionale	Delegare con fiducia
Il Performer	"Devo impressionare"	Superlavoro, disconnessione emotiva	Recuperare l'intenzione
Il Punitore	"Solo col controllo si ottiene rispetto"	Clima di paura	Coltivare autorevolezza gentile
Il Camaleonte	"Adatto il mio volto a ogni interlocutore"	Perdita d'identità	Ritornare al proprio centro

PRESENZA = POTERE INTERIORE

La **presenza non è una tecnica. È uno stato dell'essere.** Quando sei presente:

- il tuo corpo è connesso (non rigido, non in fuga)
- la tua voce ha radici
- il tuo sguardo ha spazio
- le tue decisioni non sono impulsive ma coerenti
- la tua energia ispira, senza dover dimostrare nulla

Non devi più convincere. Perché sei già convincente.

DALLA MASCHERA ALLA PRESENZA – TEST DI AUTOVERIFICA

Domanda	✔ / ✘
Riesco a dire "non so" senza sentirmi inadeguato?	
Ammetto i miei limiti senza vergogna?	
Sento quando sto recitando un ruolo per compiacere?	
La mia voce cambia se sono a disagio o sotto pressione?	
Mi sento visto anche quando non performo al massimo?	

🟢 **4–5 Sì**: presenza autentica attivata

🟡 **2–3 Sì**: maschere ancora operative, ma consapevolezza crescente

🔴 **0–1 Sì**: attenzione: rischio di leadership impersonale o faticosa

5 PRATICHE PER USCIRE DALLA MASCHERA

1. **Consapevolezza corporea quotidiana**

   Ogni mattina, chiediti: "Dove sono teso? Cosa sto trattenendo?"

2. **Il diario della maschera**

   Annota: In quali situazioni tendo a recitare? Qual è il bisogno che proteggo?

3. **Tempo del silenzio in riunione**

   Inserisci 20 secondi di silenzio prima di ogni risposta importante.

4. **Restituzioni sincere**

   Chiedi feedback: "Cosa percepisci di me quando guido?"

5. **Visualizzazione serale**

   Rivivi la giornata e nota i momenti in cui eri davvero te stesso. Fai un cerchio attorno a quelli. Osservali.

PRESENZA COME ATTO RIVOLUZIONARIO

Essere presenti **è l'atto più rivoluzionario in un mondo di distrazioni.**

Essere autentici **è l'atto più potente in un sistema di ruoli.**

I leader del futuro — nelle aziende, nelle scuole, nei territori — non saranno quelli che impersonano meglio il potere.

Saranno quelli che **incarnano la verità** del proprio essere, e la mettono al servizio del bene comune.

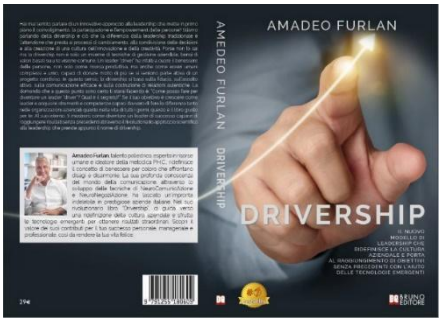
FONTI E RIFERIMENTI SCIENTIFICI

- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence*
- Siegel, D. (2010). *The Mindful Brain*
- Cozolino, L. (2014). *The Neuroscience of Human Relationships*
- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly*
- Maté, G. (2021). *The Myth of Normal*

CONCLUSIONI

In un'epoca in cui il mondo cerca guide autentiche, **la maschera non basta più.** Non basta recitare la leadership. Serve incarnarla. Serve essere lì, davvero. Con il corpo, con la voce, con il cuore, con la verità.

La presenza non è un optional. È **la nuova frontiera del potere umano**. E non devi conquistarla. Devi solo **toglierti di dosso tutto ciò che ti hanno detto di dover essere.**



"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

PHC
PSICO HEALTH COACH

Amadeo Furlan
PhD Dottorato di ricerca in malattie psicosomatiche

Licensed Neuro Hypnotic Repattering Technician – The Society of Neuro Linguistic Programming - L14732

Blog: **www.amadeofurlan.com/**
Email: **furlan@psicohealthcoach.it**
Facebook: **https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/**

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 MALONI
+393358393283