Il corpo del leader: l'etica incarnata nelle decisioni difficili

"Il corpo è più onesto della mente. Non mente, non maschera, non negozia."

Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 9 minuti

UN'IDEA ANTICA, RIVOLUZIONARIA

C'è un paradosso nella leadership moderna.Formiamo leader su dati, processi, modelli decisionali...
Ma ignoriamo **il loro primo e più potente strumento di guida**: il corpo.

Il corpo sa prima. Prima del consenso. Prima dell'analisi. Prima del sì o del no.Le decisioni davvero difficili — quelle che toccano persone, valori, giustizia — non si risolvono a mente fredda.
Richiedono **un centro stabile**. Un corpo allineato. Una coerenza che parte **dallo stato fisiologico, non solo dall'etica razionale**.

COSA SUCCEDE QUANDO GUIDI SENZA CORPO

Succede che:

- Parli con voce neutra, ma dentro hai un battito accelerato che tradisce incoerenza.
- Prendi decisioni "corrette" che però ti lasciano svuotato, disorientato, o in colpa.
- Ti senti scisso tra ciò che pensi, ciò che senti e ciò che fai.

L'etica non è solo un valore scritto. È uno stato vissuto. E quando il corpo è disconnesso, anche le migliori intenzioni possono diventare azioni distorte.

CHE COS'È LA COERENZA PSICOFISIOLOGICA

È **l'allineamento tra sistema nervoso, intenzione, emozione e comportamento**. Quando sei in uno stato di coerenza, il tuo corpo:

- Respira in modo fluido e profondo
- Ha un battito cardiaco regolare e flessibile
- È in uno stato vagale ventrale (apertura, calma, contatto)

In questo stato, il leader:

- Ascolta meglio

- Discerne più chiaramente
- Agisce con lucidità, senza reattività
- Tiene insieme empatia e fermezza

PERCHÉ IL CORPO È L'ULTIMA FRONTIERA DELL'ETICA

Le scelte davvero difficili non si riducono mai a "giusto o sbagliato". Sono ambigue, cariche, senza manuale.

In quei momenti, il corpo è il tuo radar. Se lo ignori, potresti:

- Aggirare una verità scomoda perché ti attiva troppo
- Sovra-giustificare decisioni che non ti risuonano
- Fingere empatia mentre il corpo è chiuso, contratto

Il corpo è il primo test di integrità. Se dici "va tutto bene" ma il petto è serrato, qualcosa non torna.

PRATICHE CONCRETE PER DECIDERE DAL CORPO

1. Scansiona prima di decidere

Fermati. Chiudi gli occhi. Porta attenzione a:

- Respiro (è bloccato?)
- Spalle (sono contratte?)
- Addome (è in allerta?)
- Battito (sta accelerando?)

Ogni zona del corpo dà un segnale: fiducia o disallineamento.

---

2. Pratica la coerenza vagale prima di un confronto difficile

Protocolli semplici per riattivare l'integrità fisiologica:

- 6 respiri al minuto (in 5, fuori 5) per 2 minuti
- Mani sul petto, occhi chiusi, visualizzazione di un momento di presenza autentica
- Focalizzazione sulla base del corpo: "Sento i piedi sul pavimento. Sono qui."

La fisiologia regola la comunicazione, non il contrario.

---

3. Il diario corporeo delle decisioni

Dopo ogni decisione importante, annota:

- Come si sentiva il corpo **prima**
- Cosa è successo **durante**
- Cosa ha lasciato **dopo**

Noterai un pattern: le decisioni più etiche sono quelle che il corpo non rigetta.

---

4. Allenamento alla trasparenza incarnata

Nei team, non servono solo policy etiche. Serve un corpo che le trasmetta.

Frasi da dire e sentire **con tutto il corpo**:

- "Sto decidendo qualcosa di difficile, e sento tensione nel petto. La nomino per restare centrato."
- "Il mio corpo si irrigidisce quando dico questa frase. Cosa mi sta dicendo?"
- "Voglio ascoltare la tua opinione, ma prima regolo il mio stato per essere davvero presente."

QUANDO L'ETICA NON È PIÙ UN PRINCIPIO, MA UN PASSO

In sanscrito, **"Dharma"** significa "ciò che sostiene la vita". E la vita si sente nel corpo.

Ogni decisione etica parte da qui:

- Dai piedi che restano saldi anche nella nebbia
- Dalle mani che tremano ma non rinunciano alla gentilezza
- Dal respiro che torna a fluire dopo un no difficile ma necessario

---

SEGNI DI UNA LEADERSHIP SCISSA

Comportamento	Indicatore corporeo	Rischio etico
Decisione impulsiva	Tensione mandibolare	Reattività, aggressività
Empatia forzata	Sorriso tirato	Manipolazione inconsapevole
Evitamento del conflitto	Contrazione diaframmatica	Fuga, negazione
Sovracontrollo	Rigidità cervicale	Micromanagement, burnout

La leadership si gioca nei piccoli segnali. Il corpo li registra tutti.

ESERCIZIO – LA DECISIONE PIÙ DIFFICILE

Prendi un momento passato in cui hai dovuto scegliere in condizioni complesse. Ora rispondi:

- Come sentivi il tuo corpo in quel momento?
- Hai deciso da uno stato centrato o in fuga/reattività?
- Cosa avresti fatto se avessi avuto più coerenza fisiologica?

Questo esercizio non giudica. Rivela.

Ogni decisione difficile è un allenamento a scegliere con tutto il nostro essere.

FONTI DI SAGGEZZA

- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error*
- Porges, S. (2011). *The Polyvagal Theory*
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence*
- Levine, P. (1997). *Waking the Tiger*
- Brown, B. (2018). *Dare to Lead*

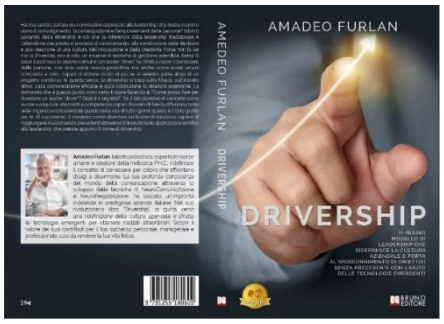
FRASE-CHIAVE DA PORTARE CON TE

"Il mio corpo è la prima sede del mio discernimento. Non lo ignoro. Lo ascolto. Lo rispetto. Lo seguo."

PERCHÉ TI SERVE

Perché la leadership non è solo saper scegliere. È **saper restare interi** mentre scegli.

Nelle zone grigie, dove non ci sono certezze ma solo possibilità, la bussola più affidabile è il tuo stato incarnato. Il corpo non urla. Ma guida. Se impari a leggerlo, **diventa la tua forma più alta di etica.**



"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