Il potere della regolazione: leadership somatica e intelligenza del corpo nei team

“Le persone non smettono di contribuire perché non sono competenti. Smettono quando non si sentono più al sicuro.”

Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 10 minuti

DALLA MENTE AL CORPO: IL VERO SWITCH DELLA LEADERSHIP

Per decenni abbiamo formato i leader a “pensare meglio”. Poi abbiamo cominciato a parlare di emozioni. Oggi siamo a un nuovo bivio:

La leadership non passa solo dal cervello. Passa dal corpo.

- Nel tuo respiro c’è il tuo potere.
- Nel tuo tono c’è la tua coerenza.
- Nel tuo sistema nervoso c’è la tua leadership reale — quella che le persone sentono anche quando tu non parli.

La regolazione somatica è la nuova intelligenza decisionale. E chi non sa gestire il proprio stato neurofisiologico… finisce per esercitare il potere in modo reattivo, confuso o disconnesso.

COSA SIGNIFICA “REGOLAZIONE”?

La regolazione è la capacità di:

- percepire il proprio stato interno (interocezione),
- riconoscere quando siamo in stress, in chiusura, in attacco o in collasso,
- riportare il corpo a uno stato di sicurezza, centratura e apertura.

Regolarsi **non è calmarsi**. È **restare integri** anche sotto pressione. È **modulare** l’energia interna per rispondere, non reagire.

PERCHÉ LA REGOLAZIONE È LEADERSHIP?

Ogni interazione con il tuo team è una co-regolazione. Se sei teso, il gruppo si tende. Se sei centrato, il gruppo si apre.

Uno studio dell'Università di Harvard (2018) ha rilevato che i team guidati da leader "somaticamente regolati" mostrano:

- +34% di fiducia interna
- +29% di collaborazione spontanea
- –48% di conflittualità latente

La tua fisiologia è la tua leadership silenziosa. Non la puoi nascondere. Non la puoi delegare. La puoi solo **allenare**.

LE 3 DIMENSIONI DELLA REGOLAZIONE NELLA LEADERSHIP

1. Regolazione tonico-emozionale

Capacità di percepire e modulare il proprio "tono di base": la tensione muscolare, la respirazione, l'energia nervosa.

Esempio: sei in riunione e senti il respiro bloccato → noti, rallenti, distendi il corpo → la tua voce cambia. E con essa, cambia la percezione di tutto il team.

2. Regolazione interpersonale (co-regolazione)

Essere un riferimento nervoso per gli altri. Il leader è il "termostato del sistema". La sua calma diventa la calma del gruppo.

Esempio: in un momento di conflitto, non alzi la voce. Respiri. Guardi. Stai. E inviti a fare lo stesso. Il sistema si regola.

3. Regolazione narrativa

Sapere "raccontare" in modo centrato: spiegare una crisi senza drammatizzarla, dare feedback senza attivare il sistema difensivo, usare parole che rassicurano senza negare la realtà.

CORPO E CERVELLO: ALLEATI INVISIBILI

Il corpo non è "dopo" il pensiero. È **prima**.

Secondo **Antonio Damasio**, le emozioni non nascono nella mente, ma **nei segnali somatici** che il cervello interpreta. La leadership, quindi, **comincia nella pelle**, non nelle slide. Comincia da **come stai**, non da cosa dici.

Vuoi cambiare il tuo impatto?

Parti dal corpo. Dal respiro. Dal ritmo. Dal gesto. Torna lì. E il team sentirà il tuo allineamento prima ancora di ascoltare la tua direzione.

ESERCIZIO PRATICO – IL "CHECK-IN SOMATICO" IN 3 FASI

1. **Fermati** per 1 minuto prima di ogni riunione.
2. **Chiudi gli occhi** e chiediti:
    - Dove sento tensione?
    - Com'è il mio respiro?
    - Che tono ha la mia energia?
3. **Regola attivamente**:
    - Inspira in 4 tempi, espira in 6
    - Rilassa le spalle
    - Porta l'attenzione sotto l'ombelico

Ora entra. Il tuo stato ha già fatto metà del lavoro.

FRASI GUIDA DA PORTARE NEI TEAM

- "Facciamo un check-in: come stanno i vostri corpi adesso?"
- "Mi fermo un secondo, voglio parlare da uno stato più centrato."
- "Qui non servono solo idee. Serve anche un sistema nervoso presente."
- "Prendiamoci 2 minuti. Il nostro corpo merita più ascolto."

FONTI SCIENTIFICHE

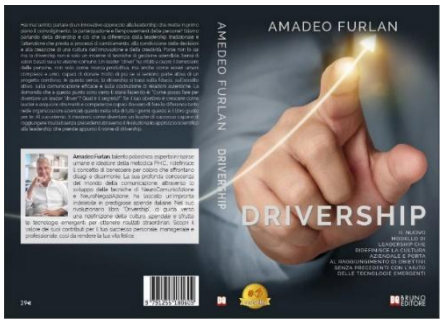
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens*
- Porges, S. (2011). *The Polyvagal Theory*
- Levine, P. (2010). *In an Unspoken Voice*
- Siegel, D. (2006). *The Mindful Brain*
- Cozolino, L. (2014). *The Neuroscience of Human Relationships*

PERCHÉ TI SERVE

Perché oggi i leader sono sottoposti a livelli di pressione mai visti prima. E il vero vantaggio competitivo non è nella strategia, ma nella **regolazione incarnata**.

- Se il tuo corpo è in stress, ogni decisione sarà distorta.
- Se sei centrato, puoi contenere anche il caos più grande.

Il leader del futuro non sarà il più brillante. Sarà **il più regolato**.



"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