LEADERSHIP BASATA SUL SISTEMA NERVOSO

“Non puoi guidare l’altro se non sai regolare te stesso.”

Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 8 minuti

PERCHÉ SERVE

Viviamo in tempi complessi. Ambienti in costante trasformazione, decisioni rapide, pressione diffusa, relazioni fluide e leadership sempre più esposte. In questo scenario, la competenza distintiva di chi guida non è la reattività, ma la **centratura**.

E non è solo una qualità psicologica. È **neurofisiologica**. Una leadership efficace nasce dalla capacità del leader di **regolare il proprio sistema nervoso**: il vero “hardware” della presenza, dell’ascolto e dell’impatto.

Non è ciò che pensi. È ciò che trasmetti. E lo trasmetti con il corpo, prima ancora che con le parole.

Chi è centrato:

- Regola il ritmo del team.
- Genera fiducia fisiologica, non solo razionale.
- Contiene la complessità senza subirla.

Chi non lo è:

- Reagisce invece di rispondere.
- Irradia dis-regolazione.
- Alimenta inconsapevolmente l’instabilità del contesto.

La centratura non è uno stato zen. È **una funzione neurobiologica allenabile**.

IL CORPO COME SISTEMA DI LEADERSHIP

Il leader come regolatore autonomico

Secondo la **Teoria Polivagale** (Porges, 2011), il nostro sistema nervoso autonomo non è solo un regolatore interno. È anche un sistema relazionale. Ogni leader è, di fatto, un **regolatore sociale**.
Attraverso il tono della voce, la postura, la prossemica, la qualità dello sguardo, egli trasmette segnali che attivano o inibiscono il senso di sicurezza negli altri.

Leadership è co-regolazione. Prima che direzione.

La coerenza del leader è un processo somatico, non solo valoriale. Chi guida è percepito come **centrato** non perché ha tutto sotto controllo, ma perché **è regolato** — cioè capace di restare presente in mezzo all'incertezza.

CENTRATURA: COSA SIGNIFICA (DAVVERO)

Essere centrati non vuol dire essere calmi. Vuol dire:

Funzione	Segnale percepito	Impatto sul gruppo
Respirazione regolata	Presenza, ascolto, lucidità	Sicurezza e stabilità
Tono di voce modulato	Competenza, autorevolezza	Fiducia e apertura
Movimento fluido	Non difensività	Agilità e adattabilità
Occhi presenti ma morbidi	Connessione reale	Ingresso nella zona di fiducia

Chi è centrato diventa "nodo sicuro" nel sistema. E un sistema sotto stress cerca proprio questo: un riferimento affidabile, stabile, autoregolato.

DIS-REGOLAZIONE DEL LEADER = DIS-ALLINEAMENTO DEL SISTEMA

Un leader dis-regolato non destabilizza solo se stesso. Amplifica la dis-regolazione di chi lo segue.

Segnale del leader	Lettura implicita del team	Risposta fisiologica
Voce tesa, ritmo accelerato	"C'è urgenza" o "c'è pericolo"	Attivazione simpatica: ansia, iper-controllo
Postura rigida, viso chiuso	"Non siamo al sicuro"	Contrazione, evitamento, disconnessione
Sguardo sfuggente o assente	"Non ci vede davvero"	Disimpegno, mancanza di fiducia

La leadership dis-regolata è contagiosa. Ma lo è anche quella regolata.

MICROPRATICHE DI LEADERSHIP CENTRATA

1. Reset neurofisiologico prima di un incontro

- 3 respiri profondi, lasciando uscire lentamente l'aria.
- Sensazione dei piedi a terra → attivazione vagale.
- Domanda guida: *"Chi voglio essere in questo incontro?"*

2. Check-in corporeo durante un conflitto

- Nota: mandibola, respiro, spalle, gambe.
- Non reagire: ascolta cosa accade nel tuo corpo.
- Formula ponte: *"Mi accorgo che questo passaggio è delicato. Prendiamoci un attimo."*

3. Decompressione post-situazione critica

- 5 minuti di movimento lento (passeggiata, stretching).
- Rilettura a posteriori: *"Dove ero centrato? Dove ho perso il centro?"*

TEST – LA TUA REGOLAZIONE DA LEADER

Domanda	✔ / ✘
Riesco a respirare profondamente anche sotto pressione?	
Mi accorgo se sto parlando troppo velocemente o con tono teso?	
Sento i segnali corporei prima che diventino reattività?	
So interrompere un'escalation con una pausa consapevole?	
Mi capita che i miei collaboratori si calmino stando con me, anche in momenti difficili?	

🟢 4–5 sì → Sei un leader regolatore.

🟡 2–3 sì → Allenamento necessario.

🔴 0–1 sì → Urgente lavorare sul sistema nervoso.

FONTI DI RIFERIMENTO

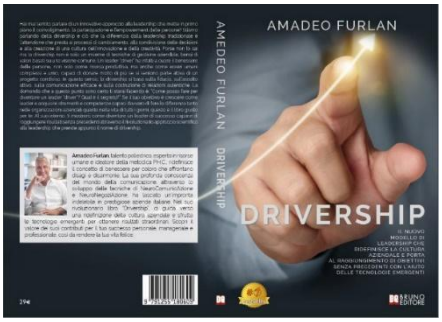
- Porges, S. (2011). *The Polyvagal Theory*
- Dana, D. (2021). *Anchored: How to Befriend Your Nervous System*
- Cozolino, L. (2014). *The Neuroscience of Human Relationships*
- Siegel, D. (2010). *The Developing Mind*
- Sapolsky, R. (2017). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*

CONCLUSIONI

In contesti ad alta complessità, **il valore della leadership non sta nella reattività, ma nella regolazione**.

Guidare altri richiede prima di tutto la capacità di **guidare se stessi**: a livello nervoso, respiratorio, somatico. Un leader centrato può sostenere tensioni, tenere uno spazio sicuro, modulare il clima. Può trasformare il caos in direzione.

La leadership centrata è il nuovo superpotere. E inizia nel corpo, non nel mindset.



"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