SCELTE EVOLUTE SOTTO STRESS

“Quando sei sotto stress, non sei nella realtà. Sei nella tua strategia di sopravvivenza.”

Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 8 minuti

PERCHÉ SERVE

Lo stress non è solo un carico emotivo. È una **contrazione percettiva**. Rende il mondo più piccolo, le opzioni più rigide, il tempo più breve.

Eppure, proprio nei momenti ad alta intensità — conflitti, decisioni urgenti, cambi di scenario — servono **scelte evolute**: non reazioni automatiche, ma risposte consapevoli, lucide, generative.

La verità?

Sotto stress, nessuno “sceglie davvero”. Si attiva un sistema biologico che filtra il mondo secondo uno schema primario: **attacco, fuga o congelamento**.

Se vuoi essere un riferimento nei contesti complessi, non basta sapere cosa fare. Devi sapere **come restare accessibile alla tua parte più evoluta quando tutto si contrae.**

COSA SUCCEDE AL TUO CERVELLO SOTTO STRESS

Lo stress acuto o cronico attiva il sistema nervoso simpatico, responsabile delle risposte istintive di sopravvivenza.
Le aree più evolute del cervello — corteccia prefrontale, neocorteccia — **vengono momentaneamente disattivate** per favorire azioni rapide, istintive, stereotipate.

Area Cerebrale	Stato sotto stress	Effetto sulle scelte
Prefrontale	Ipofunzionamento	Perdita di visione d’insieme
Sistema limbico	Iperattivo	Dominanza emotiva
Tronco encefalico	Dominante	Reazioni automatiche

Non sei tu che decidi. È la tua memoria di pericolo che sceglie per te.

L’INGANNO DELLA PRESTAZIONE

Molti leader “performano” bene anche sotto stress. Ma attenzione: **funzionare** non è **evolvere**.

Si può restare operativi, reattivi, brillanti — ma scollegati.

Si possono prendere decisioni utili — ma senza profondità.

Si può guidare — ma dalla parte sbagliata del cervello.

L'evoluzione inizia quando smetti di premiare l'efficienza automatica e inizi a coltivare la presenza trasformativa.

LE 3 STRADE DELLE SCELTE AUTOMATICHE

Sotto stress, la scelta non nasce dalla volontà, ma dal pattern.

Pattern	Reazione tipica	Effetto sistemico
Attacco	Rigidità, controllo, iper-direttività	Tensione collettiva
Fuga	Evitamento, delega, ritiro relazionale	Disorientamento nel team
Congelamento	Blocco decisionale, mutismo, vuoto mentale	Perdita di fiducia nel leader

Ecco perché i sistemi complessi non reggono la guida automatica: **amplificano il non detto, lo stress sommerso, la rigidità implicita.**

COSA SERVE PER RITROVARE LA SCELTA EVOLUTA?

1. Regolazione somatica

Non puoi scegliere evolutivamente se il tuo sistema è in allarme. La regolazione corporea è la prima tecnologia decisionale.

Segnali di accesso alla centratura:

- Respiro profondo, completo
- Tono vagale presente (voce modulata)
- Sguardo ampio, non focalizzato rigidamente

---

2. Espansione percettiva

Sotto stress, la percezione si restringe. La scelta evoluta nasce da un **campo percettivo riaperto**:

- più spazio nel corpo
- più prospettiva nella mente
- più tempo tra impulso e risposta

---

3. Consapevolezza degli schemi

Le scelte evolute si generano quando **riconosci lo schema** senza agire da esso.

Domande guida:

- È il mio "io presente" che vuole fare questa cosa?
- Che parte di me sta decidendo: l'adulto o il sopravvissuto?
- Posso restare un minuto in contatto con l'intensità, senza reagire?

Lo spazio tra stimolo e risposta è il luogo dell'evoluzione.

MICROPRATICHE PER SCELTE EVOLUTE SOTTO PRESSIONE

Pratica 1 – Il corpo prima della mente

Situazione: conflitto o scelta urgente

Azione: piedi a terra, 3 respiri pieni, rilassa mandibola

Domanda: *"Posso restare ancora 10 secondi prima di agire?"*

Scopo: aprire lo spazio della possibilità

Pratica 2 – Mappa della reazione

Dopo una decisione presa sotto stress:

- Dove sento tensione nel corpo?
- Che emozione c'era dietro?
- Era una scelta reattiva o evolutiva?

Durata: 3 minuti

Effetto: apprendimento decisionale incarnato

Pratica 3 – Innesco di centratura rapida

Quando percepisci accelerazione interna:

- Fissa un punto fisso nell'ambiente

- Respira solo dal naso per 5 cicli
- Rilassa lo sterno e il collo

Scopo: disattivare l'automatismo, riattivare la presenza

TEST – EVOLUZIONE O AUTOMATISMO?

Domanda	✔ / ✘
Mi accorgo dei miei automatismi sotto pressione?	
So distinguere tra urgenza reale e reattività appresa?	
Riesco a respirare profondamente anche nei momenti decisivi?	
Scelgo solo dopo aver ritrovato centratura?	
Posso sostare nell'incertezza senza bisogno di agire subito?	

🟩 4–5 sì → Scelte radicate e trasformative

🟨 2–3 sì → C'è consapevolezza, ma serve stabilità

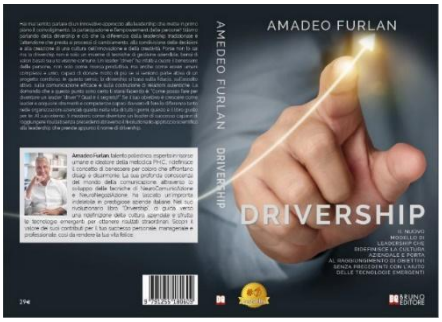
🟥 0–1 sì → Alta probabilità di leadership automatica

FONTI DI RIFERIMENTO

- Porges, S. (2011). *The Polyvagal Theory*
- Sapolsky, R. (2017). *Behave*
- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens*
- Siegel, D. (2020). *Aware*

CONCLUSIONI

"Sotto stress, il tuo corpo prende il volante. Ma la vera leadership inizia quando impari a rimettere le mani sulla tua presenza."



"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