

# Power Posing

## Il corpo che inganna la mente

Tempo di lettura: 3 minuti

Le **Power Posing** trovano origine nel concetto di **Embodiment**, termine che trae ispirazione dal pensiero Kantiano e introdotto in filosofia della mente per superare il dualismo cartesiano che sosteneva la separazione di una sostanza tangibile, il corpo, *res extensa*, da una non-tangibile, la mente, *res cogitans*.

Entrando più nel pratico pensate ad una esperienza di forte stress che avete vissuto, come ad esempio un colloquio di lavoro o un esame, pensate al momento precedente ad esso, quando siete in attesa del vostro turno. Rivivendo il momento focalizzatevi sulla vostra postura. Nella maggior parte dei casi le persone tendono ad assumere delle posizioni “chiuse”: rannicchiandosi, incrociando le gambe, stringendo le braccia al petto, o ancora, toccandosi con la mano il collo. Tali posture riflettono spesso uno stato di ansia e stress percepito dalle persone.

A questo punto poniamoci questa domanda: *può il nostro corpo influenzare la nostra mente?*

Prima di tutto cerchiamo di capire meglio che cosa sono le Power Posing: sono delle posture del corpo caratterizzate da un'**apertura**, in particolare degli arti superiori, e da un'**espansione** del nostro corpo. Per esempio pensate a un ciclista che attraversa il traguardo con le braccia al cielo o a un uomo alla scrivania con le gambe sul tavolo.



Tale definizione viene proposta dalla **Dott.ssa Amy J.C. Cuddy** dell'università di Harvard che, insieme ai colleghi, è stata pioniera di una serie di studi ed esperimenti di Embodiment e in particolare degli effetti delle Power Posing a livello fisiologico e sulla performance nei colloqui di lavoro.

La Dott.ssa Cuddy sostiene che le Power Posing causano un cambiamento psicologico, fisiologico e comportamentale. Esso consiste in un **aumento del testosterone**, una **diminuzione dell'ormone dello stress (cortisolo)**, un aumento della **tolleranza verso il rischio** e di sentimenti **di potere** (D. R. Carney, A.J.C. Cuddy, A.J. Yap, 2010).

Nei suoi esperimenti ha verificato che coloro che assumono posizioni di potere prima di un colloquio di lavoro sembrano mantenere meglio la loro compostezza, **esprimono più fiducia** e presentano in maniera più accattivante ed entusiasta i propri discorsi, questo ha portato a valutazioni delle **prestazioni complessive più elevate** (D. R. Carney, A.J.C. Cuddy, A.J. Yap, C.A. Wilmuth 2015).

La risposta alla domanda precedente è quindi ben chiara, sì, il nostro corpo può influenzare la nostra mente, sia a livello comportamentale che fisiologico. Cuddy ha appurato che bastano due minuti per ottenere dei cambiamenti significativi e che l'espressione di forza di una Power Pose ha effetto anche su coloro che *"fingono"* di dimostrare la loro sicurezza e l'assumono nonostante si sentano molto stressati e in ansia.

Un aspetto molto importante che ci invita a riflettere è **l'importanza del linguaggio non verbale**, esso è il primo **giudizio che ci formiamo** rispetto alle altre persone, cioè che tipo di presenza hanno e come ci fa sentire, allo stesso tempo le persone si formano giudizi su di noi attraverso il nostro linguaggio del corpo. Spesso, però, dimentichiamo che il nostro linguaggio non verbale **ha effetto in primo luogo su noi stessi**, influenza la nostra fisiologia e il nostro comportamento.

Concludo con una citazione: ***"Non fingete fino a farcela, fingete fino a diventarlo"*** (Amy Cuddy, TEDGlobal, 2012).

Se siete interessati ad approfondire l'argomento questo è il link dell'intervento della Dott.ssa Cuddy al TEDGlobal del 2012:

[https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_may\\_shape\\_who\\_you\\_are?language=it-t-207515](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=it-t-207515)

Ludovica Alberani  
([ludovica.alberani@gmail.com](mailto:ludovica.alberani@gmail.com))

### **Bibliografia**

- Carney D. R, Cuddy A.J.C., Yap A.J, *Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance*, Psychological Science, 2010, Vol. 21, No. 10, 1363-1368
- Cuddy A.J.C. et al, *Preparatory Power Posing Affects Nonverbal Presence and Job Interview Performance*, Journal of Applied Psychology, 2015, Vol. 100, No. 4, 1286-1295