



Soffri della

SINDROME DELL'IMPOSTORE?

(Vediamo come affrontarla)

La ricercatrice Amy Cuddy conosce bene la sindrome dell'impostore.

Ha trascorso gli anni universitari a Princeton non sentendosi all'altezza, sicura che prima o poi sarebbe stata sbugiardata.

Ogni traguardo che conseguiva era per lei una botta di fortuna.

Ogni fallimento, la conferma che non apparteneva a quell'ambiente.

“Non dovrei essere qui” era il suo pensiero fisso.

La **sindrome dell'impostore** è comune a moltissime persone.

Se vi ritrovate in almeno 3 delle seguenti affermazioni, è probabile che anche voi ne soffriate, almeno un po'.

1. Ho paura che persone importanti per me scoprano che non sono bravo/a come pensano.

2. A volte sento o credo che il mio essere vincente nella vita o nel lavoro sia l'effetto di una qualche specie di errore.

3. Quando ho avuto successo in qualcosa e ricevuto il relativo riconoscimento, ho dubitato di poter replicare quel risultato.

4. Confronto spesso le mie capacità con quelle di altri e ritengo che siano più intelligenti di me.

5. Se ricevo elogi e riconoscimenti per qualcosa che ho realizzato, tendo a sminuire l'importanza di ciò che ho fatto.



Anch'io ne ho sofferto, anni fa.

Avevo da poco iniziato a lavorare nel digital marketing, e mi chiamarono a tenere una lezione alla *Business School* del *Sole24Ore*.

Ero terrorizzato: entrai in aula pensando: **“Per quanto tempo riuscirò a resistere prima che qualcuno mi faccia una domanda a cui non saprò rispondere, smascherandomi per l'impostore che sono?”**

È possibile sbarazzarsene in maniera definitiva?

Sapete, credo di no.

Come spiega Amy Cuddy: “La maggior parte di noi **non si sbarazzerà mai completamente** del timore di essere un impostore. Nuove situazioni rinfocolano vecchie paure che credevamo dimenticate.”

Ma possiamo conviverci, e imparare ad andarci d'accordo.

... E come?

Innanzitutto, capendo che **non siete i soli.**
E soprattutto, non siete soli.

Quasi tutte le persone, anche di grande successo, hanno attraversato periodi con la sindrome dell'impostore. Forse la stanno provando proprio ora.

La maggior parte dei vostri compagni di scuola, dell'università, o i vostri colleghi di lavoro, la provano.

Non c'è niente di strano.

Non siete “malati”.
Siete umani.

La seconda cosa da fare è parlarne.

Confidatevi. Ditelo.
**È una piccola
liberazione.**

Vi aiuterà ad accettare di essere riusciti in qualcosa non per fortuna, ma perché vi siete impegnati, e sì, magari siete anche bravi.

O di ammettere che avete fallito non perché non meritate il luogo dove siete, ma perché tutti sbagliamo.



Infine, come ripete Amy:

**Fake it,
until you
make it.**

Fingete di essere quella persona che vorreste essere, fingete così forte, impegnandovi al massimo, finché lo diventerete davvero.

Sembra una frase motivazionale di quelle becere, ma è vera. **Il nostro cervello si autoconvince, e poi si trasforma.**

Un'ultima cosa: lo sapete che quando si attraversa una sindrome dell'impostore, è facile avere **sogni ricorrenti ansiogeni?**

Ad esempio, sono 20 anni che ogni tanto sogno di non aver:

- Finito tutti gli esami all'università (allarme giallo)
- Dato l'esame di maturità (allarme arancione)
- Dato l'esame di quinta elementare e dover tornare tra i banchi di scuola (allarme rosso!)

Forza, raccontatemi i vostri sogni ricorrenti!