



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!