

Dott.ssa Silvia Azzini
Psicologa Psicoterapeuta

Che cos'è che mi manca?

Il valore del nostro lavoro dipende solo da noi stesse

Nel 1978 Pauline Clance e Suzanne Ines psicologhe cliniche
della Georgia State University :

SINDROME DELL'IMPOSTORE

L'incapacità di accettare i successi ottenuti meritatamente,
con il proprio lavoro, con i propri sforzi,
ma pensare, invece, che sia il risultato della fortuna.

Ho avuto fortuna

- Mi sono trovata al posto giusto al momento giusto

Probabilmente ammettono tutti

- Qualcuno deve aver fatto un terribile errore

Valerie Young, Workshop leader e public speaker:

“Vali più di quel che pensi”

7 motivi che possono portare a sentirsi un
impostore

Sette motivi per farvi sentire impostore

- Siete state cresciute da esseri umani
- Siete studentesse
- Lavorate immerse in una cultura organizzativa che incentiva il dubbio
- Lavorate da sole
- Lavorate in un settore creativo
- Siete straniere in una terra straniera
- Rappresentate tutto il vostro gruppo sociale



Eleanor Roosevelt:

Nessuno può farvi sentire inferiore senza il vostro consenso



Autoefficacia percepita (A.Bandura psicologo):

Quanto abbiamo fiducia nelle nostre capacità e percepiamo di poter controllare le conseguenze delle nostre azioni

AUTOSTIMA

Valutazione delle informazioni che formano il concetto di Sé.

È basata sulla combinazione delle informazioni “OGGETTIVE”, che abbiamo di noi stessi e sulla valutazione SOGGETTIVA delle stesse informazioni.

COME SI FORMA L'AUTOSTIMA?

- Fattori interni (relazioni primarie, adolescenza, stile educativo..)
- Fattori esterni (luoghi comuni sulle donne, pregiudizi legati a particolari ambiti lavorativi, pressione sui modelli estetici imposti dai media)

SCHEMI CHE INTRALCIANO LA VITA PROFESSIONALE

- La perfezionista
- Il talento naturale
- L'individualista accanita
- L'esperta
- La superdonna/uomo/studente/studentessa

LA PERFEZIONISTA

Si concentra solo su una cosa, che deve essere fatta in maniera esemplare. Quando non vengono confermati i proprio standard, vengono confermati i propri timori, e ci si sottopone al temibile giudizio del proprio “critico interiore”. Si vivono sentimenti di vergogna, fallimento, che possono indurre a non provarci più.

Cosa fare per cambiare?

- Imparare ad essere più selettive su dove convogliare gli sforzi, non sprecare tempo nei dettagli: se avete tempo per tornarci, bene!
- Accettare che l'imperfezione fa parte della vita
- Ricordare che il perfezionismo influisce anche sugli altri, che lavorano con noi
- Imparare a riconoscere l'imperfezione che ci circonda e apprezzare come è bella

Il perfezionismo non c'entra col fare cose per bene...ma è il rifiuto di lasciarvi proseguire (Jennifer White, scrittrice)

IL TALENTO NATURALE

La vera competenza è data dal talento e dalle abilità naturali, quindi il successo deve essere conseguito senza sforzo.

“Se fossi realmente una brava...., non sarebbe così difficile”

Cosa fare per cambiare?

- Lo sforzo batte le abilità
- Le sfide sono un'opportunità
- Il vero successo richiede sempre tempo

Nel mezzo delle difficoltà si trova l'opportunità (A. Einstein)

L'ESPERTA

Ciò a cui aspira l'esperta è sapere tutto.

“Se fossi davvero intelligente, saprei tutto”

Cosa fare per cambiare?

- Accettare che non c'è fine alla conoscenza
- Competenza significa rispettare i propri limiti
- Non avete bisogno di sapere tutto, avete bisogno di essere abbastanza in gamba per trovare qualcuno che sappia
- Anche quando non sapete qualcosa, potete sempre esprimere sicurezza

Tutti sono ignoranti anche se su argomenti diversi (Will Rogers)

L'INDIVIDUALISTA ACCANITA

La vera competenza si raggiunge senza l'aiuto di nessuno.

“Se fossi davvero competente potrei fare tutto per conto mio”.

Non vogliono essere un peso e di conseguenza si distruggono per fare miracoli.

Cosa fare per cambiare?

- Identificare le risorse necessarie
- Le persone competenti sanno come chiedere ciò di cui hanno bisogno
- Le persone in gamba fanno riferimento a chi ne sa più di loro
- Le persone competenti sanno che è utile basarsi sul lavoro di altre persone competenti

Quando vi preparate per un viaggio, non chiedete un consiglio a qualcuno che non ha mai lasciato la sua casa (Rumi)

SUPERDONNA

È soddisfatta solo se riesce a giostrarsi perfettamente in tutti gli ambiti della propria vita. È una creazione culturale, legata al ruolo della donna madre, casalinga, quando ha raggiunto il ruolo di lavoratrice full time.

Cosa fare per cambiare?

- Imparare a dire di no
- Imparare a delegare
- Rallentare il ritmo, eliminando i compiti non necessari per riuscire a concentrarsi sulle cose realmente importanti

Carol Gilligan, professoressa di Harvard (1982):

CON VOCE DI DONNA. ETICA E FORMAZIONE DELLA PERSONALITÀ

La morale della donna è flessibile, variabile. È rivolta a prendersi cura degli altri, attenta ai bisogni altrui.

Come la mettiamo coi soldi?

Fatte queste premesse possiamo ipotizzare che la visione della donna non sia quella di fare i soldi a tutti i costi.

Spesso le donne chiedono meno di quello che si meritano e questo ha a che fare con una fatica a dare valore a tutto ciò che sta dietro al nostro lavoro:

- Sindrome impostore
- Paura del successo

Sono gravato da un grande potenziale (Linus, Peanuts)

Siamo più preoccupate del potere che possediamo,
rispetto al fatto di essere inadeguate.

“Chi ti credi di essere per NON provarci?”



*Se non siamo noi stessi fino in fondo,
se non siamo davvero nel presente, perdiamo tutto.*
(Thic Nhat Hanh)