

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)