

QUANDO L'AUTOSTIMA È MESSA A DURA PROVA

Avete titoli di studio, specializzazioni ed esperienza sul lavoro. Sono anni che ambite a quella promozione ma non osate farvi avanti, sperate che i vostri capi riconoscano il vostro talento e facciano per voi la scelta. Diciamocelo, in fondo avete paura, pensate di non farcela e riflettete su tutti gli errori che avete fatto nel passato. Errori che, assumendo una posizione gerarchica elevata, diventerebbero ancora più evidenti, smascherandovi e dichiarando a tutti l'incapace che siete.

In ambito psicologico questi pensieri bloccanti sono sintomi della cosiddetta "sindrome dell'impostore". Sindrome che fa credere alle persone di essere degli incapaci, nonostante i successi e i traguardi professionali raggiunti. Una sorta di giudice interiore severo, iper-critico e invalidante che stronca l'iniziativa nel timore che per quella promozione, in realtà, non saremmo all'altezza. Come zittire quella voce che continua a ripeterci, qualunque cosa facciamo, che non è mai abbastanza, che dovremmo fare di più e meglio e che il nostro successo è frutto solo di tanta fortuna e poco merito? Un piccolo aiuto lo fornisce questo libro di Roberta Milanese, *L'ingannevole paura di non essere all'altezza. Strategie per riconoscere il proprio valore* (Ponte alle Grazie editore, 2020, 126 pagine).

Un aiuto importante perché nel dubbio di non essere all'altezza si sprecano le migliori energie che potrebbero essere indirizzate verso il successo, il miglioramento di sé invece che nella paura di esporsi, di es-

sere impopolari, del conflitto o dell'inadeguatezza. In poche parole, la paura del fallimento.

Questo libro spiega bene come questa voce interiore, queste convinzioni, non siano la realtà ma percezioni. Perché il nostro accesso alla realtà non è mai diretto ma sempre mediato dai nostri processi percettivi ed emotivi che ci portano a osservare e interpretare la realtà adeguandola alle nostre credenze, ai nostri modelli interpretativi, ai nostri autoinganni. Intendiamoci, qui non stiamo parlando di patologie

psicologiche, ma di un normale funzionamento della mente. Il cervello, in cerca di sicurezze, tende a seguire scorciatoie cognitive in grado di ricondurre a situazioni o a schemi noti quanto noi stiamo osservando nella realtà. Però è possibile decidere di subire questi autoinganni o di gestirli trasformandoli in autoinganni "funzionali" ai nostri scopi.

Come? Acquisendo ad esempio la capacità di essere impopolare, di non avere paura di fare o di dire senza temere la disapprovazione altrui. Oppure imparando a dire di "no" quando si è in disaccordo su un certo progetto. Dire no al collega che vuole scaricare addosso anche il

suo di lavoro e poi non temere di sbagliare, ma anzi allenarsi in modo controllato a tollerare gli errori sul lavoro per liberarsi dall'ossessione della perfezione, dalla paura di sbagliare anche dopo anni di dimostrata capacità professionale.

Perché, come dicevano gli antichi, "la paura guardata in faccia non è più paura, anzi, dopo un po' diventa coraggio".

Questo libro ci insegna a essere un po' più coraggiosi, tutti i giorni.

