



# La Sindrome dell'Impostore: come aiutare le persone a liberarsene?

## INDICE:

1. Introduzione
2. Focalizzare le distorsioni cognitive
3. Strategie per riconoscere e modificare le cognizioni negative
4. Bibliografia
5. Altre letture su HT

## 1. Introduzione

La sindrome dell'impostore è una condizione psicologica in cui le persone **non riescono a riconoscere e interiorizzare i propri successi**, attribuendoli a fattori esterni piuttosto che alle proprie capacità. Questa condizione si manifesta con una costante sensazione di inadeguatezza portando l'individuo a sentirsi come un "impostore" in attesa di essere scoperto, anche in presenza di risultati evidenti.

Recenti ricerche evidenziano che fino al 70% degli individui può sperimentarla almeno una volta nella vita, con un impatto negativo sul benessere, portando a sintomi di **ansia, stress, angoscia e burnout** (Bravata et al., 2020). Uno studio del 2022 ha messo in luce che tale difficoltà è particolarmente comune tra studenti universitari e professionisti in carriera, influenzando non solo la salute mentale ma anche le prestazioni lavorative (Cokley et al., 2022). Si pensi, infatti, a quante persone mosse da questi pensieri possono scegliere di non prendersi rischi e responsabilità impattando, di fatto, sulla loro carriera ma anche sull'innovazione aziendale. Oppure è possibile che la paura di essere "smascherati" possa portare a lavorare molte ore in più o non saper mettere dei limiti alle richieste.

Nel nostro lavoro, ci troviamo spesso ad affrontare la sindrome dell'impostore nelle persone con cui lavoriamo, sia in ambito clinico che in contesti aziendali come consulenze, coaching o assessment. Come Psicologi, possiamo aiutare le persone ad affrontarle per promuovere una migliore qualità della vita e prevenire conseguenze psicologiche più importanti.

## 2. Focalizzare le distorsioni cognitive

La sindrome dell'impostore si radica in convinzioni disfunzionali che spingono le persone a sminuire le proprie abilità e a enfatizzare i propri limiti o errori che vengono letti come fallimenti irrecuperabili. I successi spesso vengono percepiti come non importanti o comunque danno



soddisfazione per un tempo limitato. Queste **credenze** possono emergere in diversi contesti organizzativi, come ad esempio durante gli assessment, nelle attività formative, nel coaching o nella gestione dello stress. Alcuni individui possono cercare consulenza da uno Psicologo proprio perché la sensazione di non essere all'altezza compromette il loro benessere lavorativo e relazionale. Ad esempio, se ci si sente inadeguati, si evita di esprimere dissenso o si può sviluppare una remissività disfunzionale per il proprio benessere e per quello delle proprie relazioni.

Il primo passo può essere quello di **identificare queste distorsioni cognitive**, affinché l'individuo possa riconoscere la natura soggettiva dei suoi pensieri e distinguere tra realtà e interpretazione. Ad esempio, c'è chi può essere orientato verso la credenza: "*io non sono mai all'altezza*", qualcun altro verso la credenza: "*per quanto possa impegnarmi non sarò mai capace di affrontare...*"; oppure "*gli altri sono più bravi e veloci di me*".

L'obiettivo successivo è quello di **comprendere come** tali distorsioni **influenzano la vita quotidiana**, ad esempio portando a lavorare eccessivamente o a temere continuamente il giudizio altrui.

**Le cognizioni negative** spesso si sviluppano nel tempo, attraverso esperienze familiari, scolastiche e sociali. Un'autocritica eccessiva o aspettative familiari elevate possono aver contribuito a formare una visione critica del proprio valore. Indagare, nei giusti setting, l'origine di queste convinzioni può aiutare a comprendere il problema e a riconoscere che il senso di inadeguatezza non è un dato di fatto, ma il risultato di un apprendimento disfunzionale.

### 3. Strategie per riconoscere e modificare le cognizioni negative

**Mappare le cognizioni negative.** Durante i colloqui, può essere utile esplorare le credenze che alimentano la sindrome dell'impostore, ponendo domande come: "*Da quanto tempo ti senti inadeguato?*" o "*Quando hai iniziato a pensare di non meritare i tuoi successi?*". Queste domande aiutano a far emergere la storia delle cognizioni negative e a identificare le situazioni o i periodi di vita in cui sono state apprese. In ambito aziendale, è più appropriato evitare domande sulla vita familiare e focalizzarsi sui punti di forza della persona attraverso dati oggettivi come i risultati di assessment, feedback o debriefing. È importante anche delineare chiaramente le aree di miglioramento, aiutando a passare da una visione globale e catastrofica del tipo "non sono all'altezza" a una valutazione più specifica e gestibile, come "devo migliorare nella gestione delle obiezioni".

**Valutare il peso di successi e fallimenti.** Un tratto comune nella sindrome dell'impostore è la tendenza a sovrastimare i fallimenti e a minimizzare i successi. Può essere utile invitare la persona a riflettere su episodi specifici di successo e insuccesso, facendo una sorta di "bilancio delle evidenze" in cui si riconoscono dati oggettivi. Si può chiedere di scrivere successi e fallimenti percepiti su una bilancia immaginaria, per visualizzare meglio lo squilibrio di valutazione.

**Costruire una base di prove oggettive.** Un approccio utile è quello di lavorare per identificare prove oggettive dei propri punti di forza, ad esempio attraverso un "diario dei successi" in cui annotare quotidianamente le realizzazioni, anche le più piccole. Questo esercizio aiuta a contrastare l'autocritica interna e a sviluppare una percezione più equilibrata delle proprie capacità.

**Collegare le situazioni familiari passate con le cognizioni negative attuali.** Spesso le convinzioni negative si formano all'interno di dinamiche familiari disfunzionali. Riconoscere i collegamenti tra esperienze familiari e le attuali convinzioni negative può essere un passo cruciale per ridurre l'impatto della sindrome dell'impostore. Ad esempio, chi è cresciuto in un contesto in cui solo i risultati scolastici determinavano il valore personale e l'approvazione, potrebbe aver interiorizzato l'idea che il proprio valore dipenda esclusivamente dal successo. Esplorare queste



dinamiche aiuta a comprendere meglio l'origine dei pensieri distorti. Per noi Psicologi è fondamentale fornire strumenti pratici per riconoscere e modificare le cognizioni negative, aiutando le persone a costruire una visione più realistica e positiva delle proprie capacità. Comprendere le radici familiari e riequilibrare il peso attribuito a successi e fallimenti sono passi essenziali per superare la sindrome dell'impostore.

#### 4. Bibliografia

- **Bravata D. M., Watts S. A., Keefer A. L., Madhusudhan D. K., Taylor K. T., Clark D. M., ... & Hageman W. (2020).** *Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review.* Journal of General Internal Medicine, 35(4), 1252-1275 <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>
- **Cokley K., McClain S., Enciso A., & Martinez M. (2022).** *An examination of the impact of impostor phenomenon on the mental health and career development of African American college students.* Journal of Black Psychology, 48(2), 145-168 <https://doi.org/10.1177/00957984211060813>

#### 5. Altre letture su HT

- Luisa Fossati, "[L'Intelligenza Emotiva nella formazione aziendale può fare la differenza?](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 189, 2022
- Francesca Emili, "[Cenni sulla Valutazione dello stress lavoro-correlato](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 72, 2012
- Luisa Fossati, "[Psicologo del lavoro e salute mentale](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 201, 2023