



NON FIDARTI DI ME

Chiedersi se si hanno le carte in regola. Se ci si è preparati abbastanza. Sentirsi un bluff. Temere che primo o poi qualcuno ci sbugiardi. Nell'era dell'approssimazione trionfante succede. Sempre più spesso. Alle persone più sensibili e perfezioniste
di Elisabetta Muritti

C

CHI L'AVREBBE MAI DETTO. Michelle Obama, per promuovere nel Regno Unito il suo memoir *Becoming* (oltre 3 milioni di copie vendute in un mese, in Italia edito da Garzanti), è tornata dopo nove anni fra le studentesse dell'Elizabeth Garrett Anderson School. Che le hanno domandato che effetto fa sentirsi paladina globale del giovane femminismo e dell'*empowerment* di ultima generazione. Obama, schietta come al solito, ha risposto di avere paura. Di averla sempre avuta, di metterla in preventivo pure nell'immediato. E di che cosa? Che prima o poi qualcuno o qualcuna, che magari è già lì, tra chi la sta ascoltando, capisca che lei è un bluff planetario. Una cialtrona da sbugiardare. Insicura, fortunata, non all'altezza della fama. «Dare speranza alla gente è una responsabilità. Mi chiedo se ho tutte le carte in regola per essere credibile».

Simpatica o genio della comunicazione? Sia come sia, Ms Obama è riuscita ancora una volta a scalfire un'omertà sociale: quella che avvolge la cosiddetta Sindrome dell'Impostore, condizione psicologica che, a intermittenza o durevolmente, prima o poi fa soffrire il 70% della popolazione (dati *International Journal of Behavioral Science*); senonché, in più del 90% dei casi acclarati, sono state le pazienti donne a parlare apertamente della vita grama che costringe a condurre. E quest'ultimo dato (calcolato da Belinda Cannone, scrittrice e docente di letteratura all'Université de Caen-Normandie, autrice dello splendido saggio *Le Sentiment d'imposture*) ci dice un paio di cose interessanti, per quanto tacciabili di generalizzazione: che sono le donne, soprattutto se istruite e in posizioni di potere, a patire sensazioni d'inadeguatezza e scarsa competenza; e che sono ancora le donne, storicamente attrezzate all'autocoscienza e alla condivisione, a indicare una via d'uscita praticabile. Tanto più che «comunque si tratta di disagi che si possono affrontare, in quanto manifestazioni di una sintomatologia nevrotica in una personalità evoluta che solitamente non presenta disturbi borderline», tranquillizza Annalisa Pistuddi, psicologa, psicoterapeuta, psicoanalista. Che però precisa: «Parliamo di problemi "affettivi" su base strutturale nevrotica. Ben altro è l'attacco all'autostima e all'ideale dell'io, per timore che vengano scoperte le parti di fragilità narcisistiche. Ed ecco che la situazione delle persone che mostrano le emozioni della paura "di non farcela", nonostante la loro preparazione, possono arrivare anche all'immobilismo professionale, come se non riuscissero a prendere le decisioni che il loro ruolo richiede, pur essendone capaci; e persino al ritiro sociale, che

può manifestarsi con sintomatologia somatica e ansia in tutte le sue manifestazioni, come disturbi di sonno e alimentazione, febbre... ». E già. Al netto della considerazione che narcisi fragili lo siamo un po' tutti, perché competiamo solo se sappiamo amarci senza andare in pezzi alla prima critica altrui, la sindrome dell'impostore o impostorismo che dir si voglia, non va presa sottogamba. Può costare cara. Ne sa qualcosa la povera (ora non più!) Jocelyn Bell Burnell, 76 anni, riverita astrofisica irlandese. Che una cinquantina di anni fa, dottoranda secchiona di Cambridge, scoprì le stelle Pulsar; ma fu così dubbiosa di sé che il Nobel per la fisica fu attribuito al suo professore, Anthony Hewish. Meglio così, si disse, sono una dottoranda di provincia miracolata dalla sorte, ho una famiglia che non apprezza il mio mestiere, la carriera universitaria non fa per me... Bell Burnell forse era un po' confuciana. Aspettò seduta sulle rive del fiume: dal marito divorziò e ricominciò da capo, diventando presidente della Royal Astronomical Society e dell'Institute of Physics. Ma il meglio doveva venire: lo scorso autunno ha ricevuto i 3 milioni di dollari del Breakthrough Prize 2018 (finanziato da un pool di paperoni della Silicon Valley), a tardivo risarcimento del Nobel rubatole. La storia di Bell Burnell e dei suoi 3 milioni di dollari ora devoluti a un programma che faciliti la carriera accademica alle studentesse meritevoli (e a rischio autosabotaggio...) ci dà un'altra informazione sulla sindrome dell'impostore: azzoppa le donne talentuose, certo, ma in particolar modo quelle impegnate in percorsi STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics). E qui abbiamo anche una storia italiana. Quella di Monica Zoppè, biologa, 58 anni, curriculum sterminato. Dirige l'Unità di visualizzazione scientifica (SciVis) presso l'Istituto di fisiologia clinica del CNR, a Pisa; è nell'advisory board dell'organizzazione non-profit Associazione Donne e Scienza. Al cui proposito: stupisce di trovare una sua relazione, presentata a un congresso dell'Associazione di qualche anno fa, intitolata *La sindrome dell'impostore: Non sono davvero brava come sembra*. Strano, per una biologa. Che è successo? Anche Zoppè opta per la schiettezza: «È successo che mi sono imbattuta nella letteratura scientifica su questa sindrome e mi sono detta "porca miseria, sono io". L'avevo vissuta e la vivo tutt'ora. Da qui la prima mossa: presa consapevolezza, dovevo parlarne. Perché le conseguenze ci sono, eccome. Non fai le cose che potresti fare». Presi dei provvedimenti? «No, niente psicoterapia. Probabilmente per eccesso di orgoglio. Non amo

chiedere aiuto». Continua: «E poi sarebbe come far ricadere la responsabilità sulla mia persona, che in realtà è della competitività particolarmente sentita in ambito accademico e scientifico. Se attraverso un percorso terapeutico io entrassi in meccanismi così colpevoli, ne diventerei complice. Meglio perdere e restare coerente». Masochismo? Narcisismo? Zoppè ride: «Né l'uno, né l'altro. Si tratta solo di ribadire il mio ruolo. E poi non la percepisco come malattia. Già chiamarla sindrome è eccessivo». Ridiventa seria: «Ho analizzato la mia carriera di ricercatrice, fase per fase, e, lo so, ho incontrato belle occasioni a cui spesso ho rinunciato per "non rischiare di fare brutta figura". C'è sempre stato il timore che una brutta figura sia una macchia indelebile... E poi le richieste che non ho mai fatto, gli articoli che non ho mai inviato perché li ho approfonditi a tal punto che sono diventati troppo lunghi per essere pubblicati». E ora? «Ho fondato e dirigo lo SciVis. Ho ottenuto finanziamenti che non mi danno più. Ho costituito un team affiatato e particolare, ma di fatto oggi esisto solo io. Perciò mi occupo quasi solo di elaborazione teorica. A volte devo dirmi che sono ancora la direttrice dello SciVis. Perché è vero, lo sono, mi hanno appena invitato in Giappone per questo... La sindrome dell'impostore prende volentieri di mira le scienziate? Certo che sì. È sufficiente tornare all'analisi delle aspettative sociali: se nessuno si aspetta una buona ingegnera, tu stessa dubiti di essere la persona giusta per diventarlo. E poi, chi sei tu? Perché sei la migliore per occupare quel posto? Vuoi forse dire che gli altri sono peggiori di te? No, non lo vuoi dire».

E no, non lo vuoi dire («a volte penso che siamo tutti impostori, ma c'è chi ne soffre e chi no», dice Zoppè). Tanto più quando sei ormai in buona (e variata) compagnia. Perché se negli anni della prima teorizzazione, avvenuta tra gli anni '70 e '80 e grazie alle psicoterapeute americane Pauline Rose Clance e Suzanne A. Imes (Georgia State University), la sindrome dell'impostore sembrava "contagiare" tipi umani come Obama, Bell Burnell e Zoppè, nel senso che pareva mettere a dura prova la serenità delle professioniste perfezioniste e razionali, oggi ha messo gli occhi su una moltitudine di individui, e anche sui maschi. Di qualsiasi età e attitudine. E le indagini susseguite lo dimostrano, vedi la *Validation of the Impostor Phenomenon among Managers*, 2016, curata da docenti della Goethe University di Francoforte e della Frankfurt School of Finance and Management, vedi la ricerca inglese del 2017, secondo cui un terzo dei Millennial britannici ambosessi soffre di impostorismo sul lavoro e/o nella ricerca del medesimo. E se i riflettori sono tuttora puntati sulle "impostore", la ragione sta nel fatto che le ragazze e le signore più stanno male e più si impegnano, anche perché sensibili al panico procurato da competenze tecniche che ormai corrono troppo veloci; mentre i signori impostori, si sa, se la danno strategicamente a gambe, evitando ogni situazione che esalti i punti deboli. Annalisa Pistuddi aggiunge però elementi di riflessione: «Penso a persone che hanno raggiunto posizioni manageriali, sono diventate primario ospedaliero, direttore di divisione, senior partner di studi professionali. Ma lo hanno fatto con modalità "partico-

ISTRUZIONI PER L'USO

1. Leggi Vali più di quel che pensi (Corbaccio) della più autorevole esperta d'impostorismo del mondo, l'americana Valerie Young, in modo da riconoscere la tua categoria (sei un Perfezionista? Un Esperto a caccia dell'ennesimo corso di specializzazione? Un Genio Naturale che vive male gli sforzi? O un Solista, che non si fa aiutare? Magari un Superman/Superwoman attrezzato soltanto per l'eccellenza?). **2. Prendi coscienza che, comunque, le principali categorie in cui si dividono gli impostoristi sono due: stakanovisti e procrastinatori (il che fa pensare a una sindrome più cognitiva che emotiva, quindi legata a uno stato d'ansia razionale).** **3. Impara a ricevere con semplicità i complimenti, senza tirare in ballo fortuna o caso.** **4. Parla di come ti senti alle persone di cui ti fidi.** **5. Non trasformare il tuo impostorismo in una strategia d'autorappresentazione, per sabotarti o come scusa per i tuoi insuccessi.** **6. Smetti di confrontarti con gli altri (basta con i social).** **7. Non illuderti: Emma Watson e Kate Winslet hanno fatto outing, ma soffrire non è cool.** **8. L'impostorismo incide sul benessere, impedendoti il godimento dei tuoi meriti: potrebbe farti bene la terapia comportamentale. O un po' di saggezza: l'impostorismo, in giuste dosi, è un tonico dell'umanità, spinge al desiderio e all'azione. Sappilo, però: gli impostoristi, di solito beneducati, a metà del loro percorso professionale, poco rivendicativi e collaborativi con i colleghi, sono i sottoposti ideali.**

lari": un figlio ha ereditato l'azienda familiare, un dipendente siede al posto del capo dopo il suo decesso... Queste occasioni le hanno vissute come casuali e non conquistate per meriti, pur avendo dato un importante apporto agli stessi progetti del padre o del capo». Pistuddi ci invita quindi a cogliere un punto cruciale dell'impostorismo, e cioè «il senso di colpa nonostante lo zelo dimostrato». Spiega: «La voglia di fare carriera, partecipandovi sempre più responsabilmente, mette queste persone di fronte a un conflitto tra il desiderio di crescere professionalmente e gli aspetti culturali, sociali e in particolare intrapsichici e intimi. Senso di colpa, dunque: per aver avuto l'occasione di occupare un posto. O per aver osato così tanto da accettarlo». Non è tutto. «Conta anche il contesto sociale di provenienza. Chi ne ha alle spalle uno umile, o vissuto come inferiore rispetto all'idea che s'è fatto della posizione che andrà a ricoprire, rischia il conflitto tra la fedeltà a un modello individuale di "sobrietà" e il desiderio di mettere in campo la propria potenzialità e spiccare il volo». E allora? «Possibile una reazione fobica. Tale da produrre un sabotaggio della nuova conquista», dice Pistuddi. Aggiunge: «La sindrome dell'impostore può essere anche una ri-attualizzazione dell'edipo: ci sentiamo in colpa per aver desiderato ciò che apparteneva a un altro. Nella nostra fantasia "nevrotica" siamo quasi responsabili della scomparsa di chi ci ha preceduti. Anche se all'esterno ci viene riconosciuta adeguata preparazione». Be', niente male per essere una sindrome non ancora inclusa nel DSM, il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali... ■