

Sindrome dell'impostore. Il successo che non riusciamo a credere nostro

Alessandro Del Vecchio | 13/05/2025 | Orizzonte salute

Ci sono persone che, nonostante abbiano raggiunto importanti risultati accademici o professionali, continuano a vivere con la costante paura di essere 'smascherate' come impostori. È come se il loro valore non fosse mai abbastanza, come se i successi ottenuti fossero il frutto di un caso fortuito e non delle loro reali capacità. Questo fenomeno ha un nome preciso: sindrome dell'impostore.

Cos'è la sindrome dell'impostore?

Identificata per la prima volta nel 1978 dalle [psicologhe Pauline Clance e Suzanne Imes](#), la sindrome dell'impostore è un disturbo psicologico in cui le persone di successo non riescono a interiorizzare i propri traguardi, percependosi come fraudolenti. Nonostante evidenze oggettive delle proprie competenze, attribuiscono i risultati alla fortuna o all'inganno piuttosto che al loro merito. Questo disagio non colpisce solo donne in carriera - come inizialmente ipotizzato - ma uomini e donne di ogni età, ambito lavorativo e contesto culturale.

Perché accade?

La sindrome dell'impostore è il prodotto di diversi fattori, spesso intrecciati tra loro. Alcuni studiosi hanno individuato una correlazione tra il fenomeno e contesti familiari in cui i bambini sono stati sottoposti a pressioni elevate o, al contrario, a una scarsa considerazione delle loro capacità. La costante ricerca di approvazione e il desiderio di non deludere alimentano l'insicurezza cronica.

Inoltre, il confronto sociale, amplificato dall'uso pervasivo dei social media, contribuisce a far percepire i propri risultati come inferiori rispetto a quelli altrui.

Un altro fattore è il perfezionismo: chi tende a fissarsi standard irraggiungibili finirà inevitabilmente per sentirsi inadeguato anche davanti a un traguardo oggettivo.

Come riconoscerla: i segnali

I sintomi della sindrome dell'impostore includono ansia costante, perfezionismo ossessivo e una tendenza a svalutare i propri successi.

Chi ne soffre può anche isolarsi per evitare il giudizio altrui o procrastinare, temendo che ogni risultato non sia mai abbastanza buono.

Le strategie per superarla

Affrontare la sindrome dell'impostore richiede un percorso di autoconsapevolezza. Il primo passo è riconoscere e accettare questi sentimenti senza giudicarli. Condividere le proprie esperienze con persone di fiducia permette di ridimensionare il problema e sentirsi meno soli. Un esercizio utile è quello di tenere un diario dei successi, annotando i riconoscimenti ricevuti e i traguardi raggiunti.

Anche la ristrutturazione dei pensieri negativi è fondamentale: anziché attribuire i successi alla

fortuna, imparare a riconoscere il proprio impegno. Ridurre l'ossessione per il perfezionismo è altrettanto importante: comprendere che l'errore è parte del processo consente di vivere i risultati con maggiore serenità.

La sindrome dell'impostore è un'ombra silenziosa che accompagna molti nel loro percorso personale e professionale. Spesso ci si sente soli a combattere contro questa percezione distorta di sé, ma parlarne è il primo passo verso la liberazione.

Come possiamo cambiare il nostro approccio al successo? È possibile imparare a riconoscere e accettare il proprio valore senza sentirsi fraudolenti?

Forse, la risposta sta proprio nella consapevolezza che il vero inganno risiede nel dubitare costantemente di sé stessi.