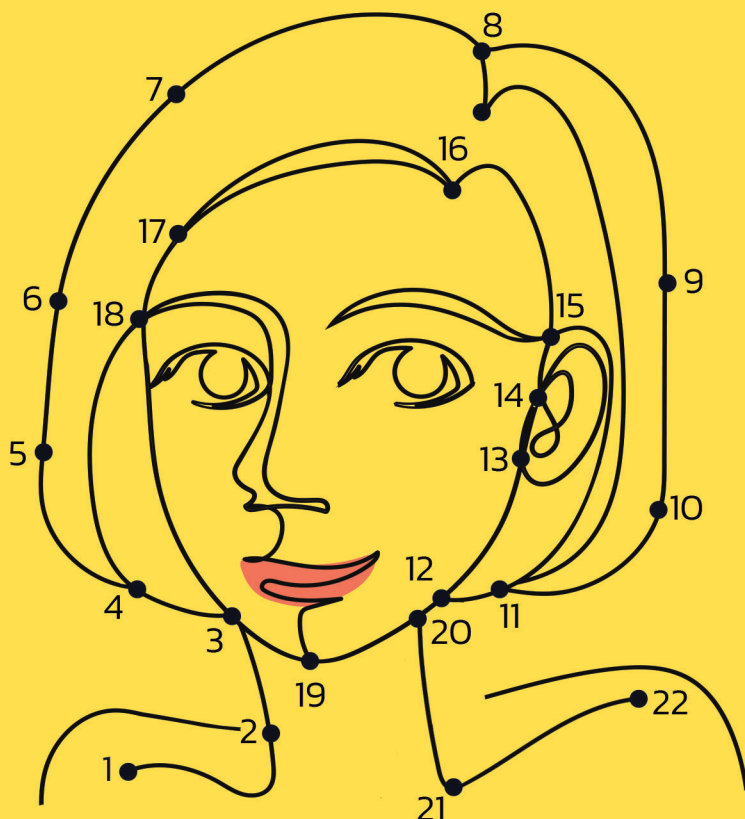


Roberta Bortolucci

LA PISTA CIFRATA DELLE DONNE

Superare ostacoli, automatismi
e convinzioni per trovare la propria strada

Prefazione di Azzurra Rinaldi



FrancoAngeli

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

Roberta Bortolucci

LA PISTA CIFRATA DELLE DONNE

**Superare ostacoli, automatismi
e convinzioni per trovare la propria strada**

Prefazione di Azzurra Rinaldi

FrancoAngeli

Progetto grafico della copertina: Elena Pellegrini

Isbn e-book 9788835189794

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della
licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it*

I link attivi presenti nel volume sono forniti dall'autore. L'editore non si assume alcuna responsabilità sui link ivi contenuti che rimandano a siti non appartenenti a FrancoAngeli.

Indice

Prefazione , di <i>Azzurra Rinaldi</i>	pag. 9
Premessa	» 13
1. Il miraggio della linea perfetta	
<i>Alla ricerca della perfezione</i>	» 15
1. La svolta di Anna	» 19
<i>Piste da esplorare</i>	» 20
2. “Nessuno mi può giudicare... ci penso da sola”	
<i>Autocritica e giudizio interiore non mollano mai</i>	» 21
1. Modo di agire	» 24
2. Distinguere il Critico Interiore dall'autocritica sana	» 26
3. Interrompere il dialogo nocivo	» 26
4. Dare spazio al proprio Mentore Interiore	» 27
5. Essere gentili con se stesse (autocompassione)	» 27
6. Guardare a ciò che c'è, non solo a ciò che manca	» 28
<i>Piste da esplorare</i>	» 29
3. Accendere una luce fuori	
<i>Empowerment e leadership, schivando i Draghi</i>	» 30
1. Il Drago che spegne la luce	» 33
2. I Draghi sulla pista cifrata	» 37
3. La leadership femminile	» 40

4. Io stessa, le altre donne, gli uomini	pag. 41
5. Il doppio standard	» 42
6. Dal confronto alla libertà	» 43
7. Un nuovo modo di guidare	» 44
<i>Piste da esplorare</i>	» 45
4. Il punto su cui si torna sempre	
<i>Cadere preda del rimuginio</i>	» 46
1. Il rimuginio	» 50
2. La trasformazione	» 53
<i>Piste da esplorare</i>	» 55
5. Quando i punti sembrano confusi	
<i>Pensieri ed emozioni in disordine prendono il sopravvento</i>	» 56
3. I PAN, pensieri automatici negativi	» 61
<i>Piste da esplorare</i>	» 64
6. Il punto che non si unisce	
<i>Saper dire di no</i>	» 66
1. Le trappole gentili	» 68
2. Il “no” di Silvia	» 72
<i>Piste da esplorare</i>	» 73
7. La mancanza di stelle	
<i>Ritrovare i propri desideri nascosti</i>	» 74
<i>Piste da esplorare</i>	» 81
8. Unire i punti con metodo	
<i>Tra spontaneità e strategia</i>	» 82
1. Identità e cambiamento	» 85
2. La strategia che non fa paura	» 87
<i>Piste da esplorare</i>	» 89
9. Riconoscere il disegno nascosto	
<i>“In che cosa faccio la differenza?”</i>	» 91
<i>Piste da esplorare</i>	» 96

10.Fan di se stesse

<i>L'autostima ha bisogno di una buona memoria</i>	pag. 98
1. Specchio, specchio delle mie brame...	» 103
2. La nuova strada	» 104
<i>Piste da esplorare</i>	» 105

11.Il punto che fa tremare

<i>La sindrome dell'impostore</i>	» 107
1. Come si riconosce	» 108
2. Da dove arriva	» 109
3. Come si trasforma	» 111
<i>Piste da esplorare</i>	» 112

12.La tua pista cifrata

<i>Qui inizia il tuo prossimo capitolo</i>	» 113
--	-------

Ringraziamenti

» 115

Bibliografia

» 117

Prefazione

di Azzurra Rinaldi*

Esiste una caratteristica paradossale che accomuna i Paesi più ricchi: le donne rappresentano metà della popolazione, quindi metà del capitale umano disponibile, ma continuano a essere trattate come un gruppo marginale. E non si tratta di un'impressione soggettiva, bensì di un'evidenza empirica, che possiamo misurare con indicatori come i tassi di occupazione più bassi, le carriere più brevi e discontinue, dei modelli di leadership meno accettati e visibili, un riconoscimento salariale inferiore rispetto a quello dei colleghi maschi e un carico di lavoro non retribuito ancora molto più impattante sull'utilizzo del tempo e sulle concrete possibilità di scelta.

Nel frattempo, la teoria economica e i sistemi di produzione continuano a definirsi neutrali. Ma, se solo osserviamo con attenzione la realtà, questa neutralità appare piuttosto curiosa, dal momento che assume come standard i comportamenti modellati su carriere maschili lineari, prive di interruzioni e sostenute da una rete di cura invisibile.

All'interno di questa fitta rete di dinamiche si colloca *La pista cifrata delle donne*: un saggio che si occupa del funzionamento concreto di queste asimmetrie nella vita quotidiana.

Il libro non guarda alle donne come categoria astratta, ma le riconosce come soggetti che si muovono in un sistema di incentivi diseguali. E ci aiuta a svelare che quella distanza che molte donne percepiscono tra le proprie competenze e il riconoscimento che ottengono non nasce da una fragilità individuale, ma da un contesto che premia caratteristiche che la ricerca sulla leadership continua a identificare come "maschili" non per natura, ma per

* Economista femminista e attivista per i diritti delle donne.

tradizione. Le donne, entrando in questi spazi, si confrontano con un livello di aspettative doppio: da un lato, essere eccellenti e, dall'altro, non disturbare troppo l'ordine esistente.

Uno degli aspetti più illuminanti del libro è la sua capacità di mostrare come questa pressione generi forme di perfezionismo che non sono ossessive caratteriali, ma strategie razionali. Nella letteratura economico-comportamentale, per esempio, si fa spesso riferimento al concetto di “asimmetria nel rischio reputazionale”. Detto in altri termini, a parità di errore, le donne vengono giudicate più severamente. È quindi comprensibile che molte sviluppino una cura eccessiva dei dettagli o una preferenza per l'ipercorrezione. Quello che appare come insicurezza è, in realtà, una strategia di adattamento a un ambiente in cui l'errore femminile pesa di più.

La stessa logica opera sulla cosiddetta critica interiore. Il libro non affronta questo meccanismo come un difetto psicologico, ma lo illumina per quello che realmente è: un prodotto culturale altamente pervasivo. È la voce che ripete ciò che il contesto suggerisce: che si deve essere preparate oltre la sufficienza, che un errore può costare più del dovuto, che la visibilità è rischiosa.

Quando l'autovalutazione diventa più severa della valutazione esterna, non ci troviamo di fronte a una bassa autostima, ma a un caso di interiorizzazione delle aspettative sociali. Le donne imparano a dubitare di se stesse prima che il contesto abbia il tempo di farlo. Il risultato è un'autolimitazione che non nasce dalla mancanza di capacità, ma dalla sovrabbondanza di controllo.

Ho amato la scelta dell'autrice di rappresentare i contesti ostili attraverso la figura narrativa dei Draghi. La classificazione dei diversi Draghi ricorda da vicino gli studi sulle organizzazioni: il Drago Silenzioso che sottrae feedback, quello Contraddittorio che destabilizza, quello Accomodante che non esercita mai leadership, fino al Drago degli Stereotipi, il più resistente.

Questa tipologia non ha nulla di fiabesco: è un modo lucido di rendere leggibili le strutture di potere che non si manifestano attraverso conflitti espliciti, ma tramite microesclusioni, mancanza reiterata delle dovute legittimazioni, riconoscimenti che arrivano con ritardi ingiustificabili. Ogni Drago incarna una forma di potere che opera per omissione, non per aggressione.

Riconoscerlo, però, è già metà del lavoro.

Il libro affronta anche un tema cruciale per comprendere i percorsi femminili: la persistenza del passato. Nelle scienze sociali si parla di *path dependence* per descrivere quanto le esperienze pregresse influenzino le decisioni presenti, anche quando le condizioni esterne, nel frattempo, sono cambiate. Qui il concetto viene declinato con precisione: non si tratta solo di eventi o

giudizi che si sono ricevuti negli anni, ma della loro capacità di fissarsi nella memoria con una forza sproporzionata rispetto al loro peso reale.

Le donne tendono a ricordare gli errori più vividamente dei successi, un fenomeno documentato nelle ricerche sulla memoria emotiva. Questo squilibrio, se non riconosciuto, condiziona ambizione, disponibilità all'esposizione e capacità di negoziazione.

Di particolare valore è l'approccio pragmatico del libro rispetto agli strumenti di cambiamento. Gli esercizi proposti non mirano tanto a generare un generico "crederci di più", un "se vuoi, puoi" che non restituisce una mappa realistica dei privilegi, quanto piuttosto a ricostruire una grammatica della valutazione di sé basata sulla realtà dei dati e non su un complesso di percezioni distorte.

L'autrice invita a misurare il proprio contributo, a nominarlo, a riconoscerlo nella sua consistenza oggettiva, come si farebbe in un'analisi di bilancio. È un'operazione più radicale di quanto sembri: sottrae potere al giudizio esterno e restituisce alle donne la possibilità di costruire un criterio interno stabile, affidabile, personale.

L'autostima, così intesa, non è un'emozione, ma un'architettura cognitiva.

La pista cifrata delle donne è un contributo originale alla conversazione contemporanea sulle carriere femminili. Non semplifica, non produce slogan: offre una lente che unisce economia, cultura organizzativa e consapevolezza individuale.

Mostra che i percorsi femminili non sono lineari perché la linearità non appartiene alle vite reali, e che la non-linearità non è un difetto ma una prospettiva auspicabile.

Il libro non promette soluzioni immediate, né scorciatoie. Offre qualcosa di più raro: un metodo per guardarsi con precisione, senza indulgere ma senza punirsi.

E, in un sistema che continua a considerare l'esperienza femminile come deviazione rispetto alla norma del maschile o, al massimo, come categoria residuale, questo libro rimette al centro ciò che da troppo tempo è stato tenuto ai margini: la capacità delle donne di produrre valore. E questo è un atto politico.

Premessa

C'è un gioco ne *La Settimana Enigmistica* che mi ha sempre affascinata. Una pagina bianca, una serie di numeri sparsi. Sembrano casuali, disordinati, ma, se inizi a collegare i punti sotto i numeri nell'ordine giusto, piano piano emerge un disegno. Un volto, una scena, una figura nascosta. Il nome di quel gioco è "La pista cifrata".

Ecco, questo libro parte da lì. Dall'idea che anche la vita delle donne somigli spesso a una pista cifrata: una costellazione di punti – esperienze, credenze, ruoli, aspettative – che, se non osservati con attenzione, restano un groviglio. Ma ogni pista, per quanto contorta, può essere riletta. I codici sono lì: basta iniziare a guardarli, a collegare i punti uno dopo l'altro. Come in un messaggio nascosto, molte donne faticano a riconoscere il proprio valore: competenze reali, esperienze solide, capacità relazionali e strategiche restano spesso sottotraccia – non viste, non dette, non riconosciute. Né da fuori, né da dentro: l'invisibilità delle donne. Eppure, quando i punti si uniscono, il disegno appare e parla di forza, di intelligenza, di possibilità.

Ho trattato per la prima volta il tema della *pista cifrata* in un TEDx a Bologna¹. Il titolo ha colpito, il contenuto ha risuonato: è nato un dialogo intenso con donne di ogni età e ruolo. Manager, professioniste, imprenditrici, educatrici, operatrici, impiegate, artigiane. Tutte, in modo diverso, mi hanno confermato quanto sia ancora urgente tornare a parlare di empowerment femminile.

1. Bortolucci R. (2025), *La pista cifrata delle donne*, TEDx Bologna, Piazza Santo Stefano, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=7x26Eh38zUk>.

Ogni giorno, come Coach per la Leadership al femminile, aiuto le donne a collegare i punti. Lavoro su ciò che rallenta e blocca: pensieri sabotanti, convinzioni limitanti, meccanismi che agiscono sminuendoci anche quando siamo competenti, brillanti, capaci.

Non si tratta di diventare qualcun altro, ma di allenarsi a riconoscersi e a riconoscere, a celebrare le differenze come risorse. Si tratta di riconnettersi alla propria identità, al proprio valore e darsi visibilità.

La pista cifrata delle donne è un viaggio dentro gli automatismi invisibili che decidono per noi, dentro quelle convinzioni ereditate o costruite nel tempo che ci tengono ancorate nello stesso punto. Ci muoviamo con il freno a mano tirato perché una voce interiore ci sussurra che dobbiamo essere impeccabili, che non possiamo deludere, che il nostro valore dipende da quanto riusciamo a essere perfette.

Ogni capitolo di questo libro è un punto della pista cifrata.

Si parte dal *miraggio della linea perfetta*, dove impariamo a riconoscere l'illusione del controllo, e si attraversano le voci interiori più spietate, quelle che giudicano, rimuginano, si nascondono dietro l'autocritica.

C'è la *luce dell'empowerment e della leadership*, ma anche l'ombra della *paura di esporsi*, il *bisogno di dire "no" senza sensi di colpa*, la *fatica di custodire i propri desideri*.

Ci sono momenti in cui i punti sembrano confusi, altri in cui si uniscono con chiarezza. Fino ad arrivare a *quelli che tremano* – la sindrome dell'impostore, il dubbio, la scoperta che anche l'incertezza può essere un modo di avanzare.

Perché ogni donna, in fondo, è una mappa in movimento: fatta di curve, di pause, di linee spezzate che, viste da lontano, formano un disegno unico.

Pagina dopo pagina, questo libro vuole offrire un nuovo sguardo, vuole accompagnare a riconoscere i punti che ci appartengono davvero e quelli che possiamo lasciar andare. E, unendo tutti i punti, scopriremo il nostro disegno intero e la forza che ci muove. Questo non è un manuale, è una mappa. Non dirà dove andare, ma aiuterà a vedere dove siamo.

Perché non resti solo un percorso di lettura, alla fine di ogni capitolo si trovano le *Piste da esplorare*: spunti concreti per trasformare le pagine in esperienza, piccole tracce da provare nella vita di ogni giorno.

Buon viaggio.

Il miraggio della linea perfetta

Alla ricerca della perfezione

Il perfezionismo non crede nel miglioramento, misura il nostro lavoro da principianti contro l'opera finita dei maestri.

Julia Cameron

“Era un giorno così importante, il grande capo aveva lasciato a me la presentazione del nuovo progetto e io mi sentivo come se fossi alla prova finale di un concorso da cui dipendeva il mio futuro.

Avevo preparato tutto nei minimi particolari, passato ore sulla perfezione delle slide, dai colori ai titoli, avevo verificato i dati molte volte, avevo scelto un colore di sfondo che fosse elegante e, nello stesso tempo, fosse stato stampabile senza consumare troppo inchiostro, vista l'attenzione ecologista del capo.

Poi inizia la riunione e incomincio il mio intervento. Mi accorgo subito che, di tutti i miei colleghi, pochi mi stavano realmente ascoltando: chi guardava il telefonino, chi sfogliava in avanti la copia delle slide che avevo lasciato, chi mi guardava senza vedermi.

Io avevo però come riferimento il capo e lui sembrava ascoltarmi con grande attenzione. All'improvviso una slide è nel posto sbagliato, dati che non hanno più una loro logica, io che dico una cosa e lo schermo ne mostra un'altra... Non è durato molto, ci ho messo pochi secondi a capire che cosa fare: avanzare il tutto di una slide per far tornare coerente l'immagine con le mie parole, ma dentro di me è scoppiata una tempesta! Non osavo più guardare il capo, non sapevo che cosa stesse pensando di me, so che cosa pensavo io: che ancora una volta avevo sbagliato nel punto più importante della mia carriera. Tutta la fatica, l'impegno, la concentrazione di giorni e giorni cancella-

ta: mi sembrava che tutti i colleghi avessero notato quell'errore e mi stessero giudicando pesantemente. Il mio giudice interiore mi stava martellando. Feci fatica a portare a termine l'intervento e, nonostante alla fine ci furono dei complimenti, io sentivo che avevo fallito ancora una volta. ”

Il racconto di Anna è un percorso che ho incontrato troppe volte durante i coaching: è vero, in certi ambienti di lavoro, sbagliare anche solo una volta, soprattutto per una donna, può spesso significare che quell'errore venga ricordato più a lungo, di frequente abbinato alla frase “Non è all'altezza del ruolo”. Ma non è sempre così, alcuni errori per noi madornali risultano agli altri insignificanti. La tempesta che ha sentito Anna dentro di sé è lo scontro tra le proprie aspettative di perfezione e la realtà imperfetta.

La perfezione è un inganno elegante. Promette il riconoscimento, ma in realtà ci consegna a un giudizio continuo.

La perfezione non è mai abbastanza, c'è sempre qualcosa che potrebbe essere fatta meglio: una parola da rivedere, un gesto da cambiare, da modellare. Essere sempre impeccabili è un'eterna rincorsa verso un traguardo che non esiste. È una voce dentro di noi che dice che potremmo fare di più, che non siamo abbastanza. Questo sentimento di inadeguatezza è un gatto che si morde la coda: alimenta un'autocritica spietata, l'autocritica genera il bisogno di controllare tutto per sembrare perfetta, e basta un unico errore, spesso inevitabile, per ricadere subito nell'abisso dell'inadeguatezza. La perfezione sembra una competizione a cui tutti ci obblighiamo a partecipare, ma in realtà siamo noi a correre contro un unico avversario: noi stesse.

L'imperativo a essere perfette è entrato talmente nel DNA delle donne che spesso durante gli incontri di coaching sento dire: “Guardi che io lo faccio soprattutto perché a me va bene fare le cose in questa maniera, così perfetta, non ho bisogno che gli altri me lo chiedano”.

Così siamo perfette a casa, siamo perfette sul lavoro, desideriamo essere madri perfette, figlie perfette, amiche perfette. Viviamo in un mondo di totale controllo dove lo sguardo degli altri su di noi e il nostro stesso sguardo su noi stesse diventano giudici inflessibili e intransigenti.

Il paradosso è che più siamo perfette e più tutto quello che facciamo viene dato per scontato. Nella nostra vita personale il nostro esserci sempre per i bisogni degli altri, addirittura anticiparli, il nostro tenere rapporti non solo con la famiglia ma anche con la famiglia del marito, il preoccuparci il venerdì di come organizzare le giornate del weekend dei figli, del marito, dei genitori anziani... è vissuto dagli altri come normalità.

Per il mondo, questo è il modo normale di vivere delle donne e per chiarirlo ancora di più negli anni '90 il marketing e la stampa iniziano a usare

il termine “multitasking”, specialmente in relazione alle donne lavoratrici. Dire a una donna che è “multitasking” suona come un complimento e può persino rinforzarne l’autostima, ma è anche una gabbia stereotipata: se si dà per scontato che il cervello femminile sia naturalmente predisposto a gestire carichi di lavoro pesanti, allora chi si lamenta finisce per percepirsi come priva di questa presunta dote, come se non fosse all’altezza.

Le neuroscienze affermano, però, da molti anni il contrario: il nostro cervello può fare una cosa alla volta. Quello che viene chiamato multitasking è in realtà la capacità di alcuni cervelli di passare rapidamente da un’attività all’altra. Possiamo immaginare una donna che torna a casa e si occupa in contemporanea di mettere su l’acqua per la pasta, telefonare alla madre per sentire come va, sgridare il figlio che ha lasciato in disordine il salotto e preparare una lavatrice. Questa rapidità di passare da un’attività all’altra non solo non è insita nel cervello delle donne ma crea costi cognitivi significativi producendo stress, aumento della pressione e frequenza cardiaca¹. Questa fake sul multitasking ha alimentato ancora di più il bisogno psicologico a non lasciare niente indietro, a dover avere il controllo di tutto quello che c’è intorno e che fa parte della nostra vita personale e lavorativa.

L’ansia personale di essere perfette si trasferisce naturalmente sul lavoro e finisce per trasformarsi in una cultura silenziosa a cui anche l’azienda si abitua, fino a considerarla la normalità o, ancor peggio, diventa la misura con cui l’azienda guarda e giudica.

Non basta essere competenti, dobbiamo essere anche gentili, attente agli altri, curate, premurose, diligenti. Naturalmente deve essere una competenza discreta, non dobbiamo far pesare il nostro sapere o rischiamo di passare per “maestrine”. Insomma, si deve poter contare su di noi ma non dobbiamo fare troppo rumore!

Come nella vita privata, anche sul lavoro questa disponibilità, questa perfezione, questo controllo diventano per gli altri la normalità, nessuno si accorge del reale impegno e della fatica fatta per ottenere determinati risultati. Diventa il nostro marchio di fabbrica, la maniera in cui lavoriamo. Non è più una specifica competenza, non è più una qualità: più siamo perfette, più il nostro contributo non viene riconosciuto e non viene apprezzato. Verrà invece notato probabilmente il primo errore perché la perfezione è fragile, non si riesce a mantenere sempre, prima o poi si scivola, non si ha un perfetto controllo. Il vero problema è che, anche se gli altri non notassero questo errore, al nostro giudice interiore non passerebbe certamente inosservato: l’autocritica femminile ha armi affilate, di lunga memoria e incandescenti.

1. Davis J.E. (2023), “Multitasking and How It Affects Your Brain Health”, Brown University Health, <https://www.brownhealth.org/be-well/multitasking-and-how-it-affects-your-brain-health>.

Per spezzare questo circolo vizioso di perfezione-controllo-autocritica-inadeguatezza, basterebbe aver la consapevolezza e la memoria per tutte le volte che, attraverso l'errore, abbiamo imparato qualcosa di nuovo e di come, per rialzarci, molte volte abbiamo scoperto una nuova forza, un nuovo modo di pensare, un nuovo modo di essere. Se non vivessimo la perdita di controllo e di perfezione con quel senso di colpa, di incapacità, vivremmo l'errore come lo vive un bambino di pochi mesi che, per imparare a camminare, cade e si rialza senza sosta, lo vedremmo non come una incapacità, ma come un modo per sperimentare nuove e migliori possibilità di essere.

Avere tutto sotto controllo sicuramente ci rassicura e nell'età adulta nasce il miraggio che la nostra vita deve diventare un percorso chiaro e coerente passo dopo passo. Da grandi, dobbiamo sapere con esattezza chi siamo e dove stiamo andando, senza zone d'ombra, con poche incertezze e molte decisioni.

Forse è proprio da questa illusione che nasce il mito del multitasking: la convinzione che, se impariamo a fare tutto e a farlo bene, riusciremo a tenere la nostra vita in ordine, senza deviazioni né imprevisti. "Se fai tutto e lo fai bene, tutto filerà liscio".

Il perfezionismo esclude il fallimento, esclude il dubbio, è un giorno che va avanti a cui segue un altro giorno in maniera rassicurante. La vita, però, è complessa, accadono cose che a volte non dipendono da noi o che noi facciamo fatica a leggere e che ci confondono; allora, ci fermiamo, sbagliamo, torniamo indietro rispetto a dove pensavamo di essere. Non percorriamo più una linea retta, ma una strada interrotta, così, senza preavviso. Pensavamo di sapere, avevamo un piano, una direzione... e adesso ci troviamo a fronteggiare una pausa forzata e dobbiamo ricominciare a unire puntini, cambiando rotta.

La vita – lo sappiamo bene – è fatta di curve improvvise, sensi unici, retromarce obbligate, pause inattese.

Poi, se ci guardiamo indietro, scopriamo che quelli che ci sembravano dei passi falsi, dei vicoli ciechi, delle scelte quasi obbligate, in realtà erano nuove strade, nuove maniere per raggiungere quello che si è oggi. Ne capiamo il significato solo dopo. Avevamo accusato la vita di essere stata un po' cattiva con noi, in realtà, guardata a posteriori, ne capiamo il senso e diciamo: "Ecco dove mi stava portando, ecco il punto in cui io, con la mia perfezione, in realtà stavo uscendo di strada, stavo andando da tutt'altra parte".

Ma, nella maggior parte delle donne, rimane il miraggio della linea perfetta, pulita, ordinata, prevedibile. Con la (falsa) sicurezza di poterci raccontare in una narrazione coerente: "Ho fatto questa scelta perché sapevo che poi avrei preso una strada che mi portava a...". Tutto molto tranquillizzante.

Ma quello a cui dobbiamo tendere non è la perfezione, ma la flessibilità e la forza che nasce dal sostenersi. Significa non essere all'interno della gab-

bia – “Non devo sbagliare mai” – ma lavorare su un errore, imparare dall’errore, perché è così che si rinforza e si aumentano le competenze.

Essere rinforzanti significa saper dire: “Sì, ho sbagliato ma ho anche imparato come non devo fare determinate cose o non devo dire determinate cose e questa è una competenza che rimane a me e che mi fa crescere come persona sia nella vita privata sia sul lavoro”.

Inutile vivere con un giudice inflessibile che ogni volta che sbagliamo, invece di aiutarci a risalire, ci lascia lì a terra, con sensi di colpa, con sensi di inadeguatezza, con un giudizio senza appello, che non riconosce la nostra parte umana.

La solidità si costruisce su competenza, sì, ma anche su resilienza, capacità di adattamento e gestione dell’errore. Perché – e questo sul lavoro è oro – chi sa ammettere e riprendersi da un errore vale di più di chi vive con l’ansia di non commetterne mai.

Nella vita privata smettiamo di essere delle super donne e permettiamo agli altri di vederci esattamente come siamo: con alcune certezze, molti dubbi, ma con la capacità di restare in piedi anche quando traballiamo.

1. La svolta di Anna

C’è un momento nella vita in cui il bisogno di essere perfette smette di essere un alleato e diventa un carceriere. All’inizio non lo riconosciamo, anzi ci congratuliamo con noi stesse per il fatto di saper mantenere questo rigido controllo su tutte le cose da fare in casa e sul lavoro, dalla mattina quando ci alziamo alla sera quando andiamo a letto. Una grande lente d’ingrandimento mette in luce i dettagli fuori posto. Solo con il tempo ti accorgiamo che non siamo noi ad avere il controllo sulle cose, ma è il controllo stesso che ci possiede. Non ci stiamo proteggendo dagli errori ma li stiamo facendo diventare i nostri incubi peggiori.

“ Ho pensato tanto a quello che lei mi diceva durante i nostri incontri di coaching. Ho provato a guardarmi da fuori: è vero, ero sempre impeccabile, gentile, correggevo le e-mail (mie e dei colleghi) mille volte, studiavo e mi aggiornavo la sera. Davanti agli altri dovevo proprio sembrare una impeccabile custode della forma. Certo, non prendevo mai la parola durante le riunioni anche se magari avevo delle idee completamente contrarie a quelle del gruppo. Ne parlavo in separata sede con uno o l’altro collega senza mai però uscire allo scoperto. Impeccabile e invisibile. Finché, l’altra mattina, il grande capo mi ha preso da parte e mi ha detto: “Riusciremo mai a sapere esattamente che cosa pensa Anna?”. Non era una domanda, era un rimprovero, era lo sconcerto di una persona che mi aveva scelto nel suo team, a cui non poteva rimproverare nulla

in termini operativi, ma che non osa, non si sbilancia, non porta mai un'idea che sia sua, non dice mai davvero che cosa pensa. Ma io so di avere delle idee, so di poter dare di più. Così, alla riunione successiva, ho preso la parola, addirittura quasi interrompendo un collega, per dire quello che pensavo, tra gli sguardi allibiti di tutti e uno sguardo quasi compiaciuto da parte del mio capo. Il tono di voce forse un po' troppo alto per superare la tensione, ma li guardavo in faccia con grande assertività. Sono certa che non ho detto tutte cose esatte, probabilmente molte confutabili, ma questo ha permesso a quella riunione di venir fuori con una animata discussione, nuove idee, nuove prospettive, e io mi sono, per la prima volta, divertita a dialogare con tutti mentre prima ero in ansia tutte le volte che dovevo partecipare. Non sono stata perfetta, anzi a dire il vero non mi interessava neanche esserlo: volevo esserci io. ”

Piste da esplorare

Spunti concreti per trasformare le pagine in esperienza

La tua percentuale di energia

1. Fai l'elenco di tutte le attività che svolgi in un giorno:
 - al lavoro (riunioni, progetti, gestione team, e-mail, decisioni);
 - a casa (cura di te, famiglia, relazioni, gestione pratiche).
2. Accetta la verità di partenza: non puoi fare tutto al 100%.
3. Assegna una percentuale di energia a ciascuna attività, fino ad arrivare al 100% totale:
 - quali meritano il 30%?
 - quali possono stare al 10% o al 5%?
4. C'è qualcosa che in questa settimana puoi scegliere di non fare affatto, senza che il mondo crolli?

Parla anche se non sei perfetta

- Durante la prossima riunione, intervieni anche se la tua idea non è completamente definita o non conosci totalmente l'argomento.
- Nota le reazioni del gruppo e l'effetto che fa su di te esprimerti non alla perfezione.

Lo specchio delle priorità

Scrivi tre obiettivi principali della settimana e accanto segnala:

- quanto tempo reale hai investito in ciascuno;
- quanto tempo hai speso in attività secondarie o perfezionamenti,
- dove stai spendendo troppo per senso di colpa o abitudine;
- dove stai investendo troppo poco rispetto ai tuoi valori e obiettivi.

Rifletti: il tuo tempo è andato dove volevi?

“Nessuno mi può giudicare... ci penso da sola”

Autocritica e giudizio interiore non mollano mai

Il mio specchio è magico: riflette sempre il peggio di me.

Roberta Bortolucci

“ Mi sento così poco credibile quando parlo al telefono con un cliente. Ho una voce sottile, leggera, poco plausibile per una international manager. Lo so che ho una grande esperienza nel mio settore, quasi unica, ma devono passare una decina di minuti perché mi senta di nuovo a mio agio e possa dare il meglio di me. ”

A volte è la voce, a volte il volto, a volte le mani, a volte... non c'è fine alla capacità di autocritica delle donne verso se stesse. È un lavoro di fino, un affrontarsi a muso duro, un leggersi continuamente mai perfette. Le donne quando si giudicano usano degli indicatori del tutto personali e spesso avulsi dalla situazione reale, familiare o lavorativa.

Per noi la voce più severa non è quella che arriva dall'esterno. Non è il commento pungente di un collega, né lo sguardo freddo di un superiore. È la voce che abita dentro di noi. È quella che conosce tutte le nostre fragilità, che non dimentica nulla, che sa colpire sempre nel punto esatto in cui fa più male.

La chiamiamo autocritica, ma spesso assomiglia più a un tribunale interiore che emette sentenze senza appello. Non serve il giudizio degli altri: ci pensiamo da sole a svalutarci, a rimpicciolire i nostri successi, a trasformare ogni inciampo in una colpa. Siamo le campionesse mondiali di autocritica.

Riprendendo una definizione nota, chiamerei questa tendenza ricorrente “Critico Interiore”¹, più che “autocritica”.

L’autocritica, in sé, può essere anche un processo prezioso. Quando è sana e positiva, ci permette di rivedere un lavoro senza trasformarlo in un giudizio sulla nostra persona, sulle nostre capacità o sul nostro valore. Ci aiuta a distinguere ciò che ha funzionato da ciò che non ha funzionato, a capire che cosa mancasse e che cosa potrebbe essere fatto diversamente. È uno strumento che osserva i nostri comportamenti e i loro effetti sugli altri, offrendoci l’occasione di correggere gesti e parole che non favoriscono la relazione.

Il problema nasce quando la critica smette di essere uno strumento e diventa una condanna. Quando non corregge un errore, ma inchioda la persona a un’etichetta: “inadeguata”, “incapace”, “sbagliata”. È qui che la voce si trasforma in Critico Interiore. Non ci aiuta più a crescere: ci immobilizza, ci logora, ci fa credere che ogni nostro passo sia già compromesso.

Il Critico Interiore ha una vista acuta. Non gli sfugge nulla: né i grandi eventi, né i minimi dettagli. Se al lavoro riceviamo un complimento, ci ricorda subito che non è abbastanza, che avremmo potuto fare di più. Se un’amica non risponde al nostro messaggio, ci sussurra che probabilmente abbiamo detto qualcosa di sbagliato. Non dorme mai. Ci sveglia nel cuore della notte per ripercorrere parola per parola una riunione, un commento lasciato a metà, un sorriso non ricambiato. Ci convince che abbiamo deluso qualcuno, che abbiamo rovinato un rapporto, che non c’è rimedio. E non si ferma lì: il suo passatempo preferito è il confronto. La collega più giovane è più preparata, l’altra madre più presente, quell’amico sembra sempre avere la vita sotto controllo. E ovunque ci giriamo c’è qualcuno che lavora di più, guadagna di più, appare più felice, più brillante, più sicuro.

La sua formula è sempre la stessa: qualunque cosa facciamo, c’è qualcun altro che la fa meglio. E così ci lascia con una condanna costante, sottile e corrosiva: *non siamo mai abbastanza*.

Il Critico Interiore è pericoloso perché va a intaccare proprio i pilastri su cui si fonda una buona valorizzazione di sé.

1. **Il senso del proprio valore.** Erode la convinzione di valere a prescindere da ciò che accade. Una delle trappole più sottili è credere che il proprio valore debba essere sempre dimostrato. Il Critico insinua che

1. Stone H., Stone S. (1993), *Embracing Your Inner Critic: Turning Self-Criticism into a Creative Asset*, HarperOne. Gli autori sono i fondatori del metodo Voice Dialogue (Dialogo delle Voci).

contiamo solo se raggiungiamo certi risultati o se otteniamo approvazione esterna. Ma il valore non si misura: appartiene a ciascuna, a prescindere da ciò che accade. Una donna può fallire un esame, ricevere una critica ingiusta al lavoro o non raggiungere un obiettivo prefissato. In quei momenti il Critico Interiore sussurra: “Sei meno capace, vali meno delle altre, non sei abbastanza”. Eppure, il valore non si misura da quel risultato mancato. Non sparisce perché qualcosa non è andato come previsto.

2. **La chiarezza sulle competenze.** Il Critico distorce la nostra percezione delle capacità, facendoci pensare che una competenza sia valida solo se portata al massimo livello. Ma non è così: “So comunicare” rimane vero, anche se non mi sento a mio agio a parlare davanti a mille persone. La competenza esiste, anche se non è perfetta in ogni contesto.
3. **La gestione delle emozioni e della razionalità.** Una sana autocritica ci permette di osservare e correggere. Ma sotto l’attacco del Critico Interiore veniamo travolte da ondate di emozioni negative che annebbiano il pensiero e rendono difficile distinguere i fatti dalle paure.
4. **La qualità delle relazioni.** Quando ascoltiamo il Critico, ci chiudiamo, ci difendiamo, reagiamo in modo rigido. Le relazioni si irrigidiscono, diventano terreno di insicurezze invece che di scambio autentico.

Ecco perché il lavoro sul Critico è così importante: significa proteggere e rafforzare i fondamenti dell’autostima.

La parte critica è particolarmente esperta nei rapporti interpersonali. Non a caso nasce nei primi anni di vita, proprio quando il bambino comincia a fare esperienza del mondo esterno. È anche il motivo per cui il Critico Interiore risulta spesso più forte nelle donne.

L’autostima femminile si nutre in larga misura del rapporto con gli altri: sentimenti, bisogni, benessere, appartenenza, accettazione, opinioni. Tutto questo ha un peso enorme. Non è necessario entrare nelle radici culturali, nei ruoli attribuiti alle donne, nella maternità o nelle spiegazioni biologiche: l’importante è riconoscere una differenza di percezione.

Gli uomini reagiscono diversamente alle critiche. Non significa che siano più sicuri o che il loro modo di gestirle sia migliore, ma che tendono a rispondere in modo difensivo o a ribaltare l’attacco verso l’esterno. Le donne, invece, sono più portate a rivolgere la critica contro se stesse.

Lo ha raccontato bene Tony DiCicco, allenatore della nazionale femminile di calcio degli Stati Uniti: “Posso entrare in una stanza piena di donne e dire che abbiamo alcune giocatrici che non sono in forma, e ognuna di loro penserà che stia parlando di lei. Se faccio lo stesso nello spogliatoio maschi-

le, gli uomini penseranno: ‘Il mister ha ragione, sono io l’unico in forma qui, gli altri è meglio che si diano da fare’”².

Il Critico può attaccare in molti punti sensibili della vita quotidiana:

- un tratto del carattere (troppo timide, troppo espansive, troppo qualcosa);
- la vita affettiva: coniuge, figli, genitori, fratelli;
- il modo di rapportarsi con i colleghi sul lavoro;
- la gestione delle relazioni con amici e conoscenti.

Anche quando siamo di fronte a scelte importanti, difficili, quello che spesso accade è che la nostra autocritica comincia a vibrare portando con sé l’emozione dell’inadeguatezza, e così:

- ci sentiamo stupide perché non riusciamo a capire quale sia l’opzione migliore;
- abbiamo paura di commettere un errore e di rischiare troppo;
- scegliamo l’alternativa più sicura per vincere questa paura o facciamo in modo che scelgano altri per noi per toglierci da questo senso di difficoltà;
- ci vengono in mente gli errori che abbiamo commesso.

Per gli errori il Critico ha una memoria superiore a quella degli elefanti. Non dimentica nulla.

Ci rimprovera scelte fatte dieci anni fa come se la nostra vita allora fosse identica a quella di oggi. E, anche quando si tratta di decisioni prese solo due anni prima, non tiene conto dei cambiamenti avvenuti nel frattempo: nuove esperienze, nuove priorità, un diverso sguardo sul mondo.

Gli indicatori che guidano le nostre scelte non restano mai gli stessi: ciò che andava bene allora può non andare più bene oggi, ed è del tutto naturale. Ma il Critico non conosce questa indulgenza. Ha la capacità di annullare lo spazio e il tempo, e di farci sentire in colpa come se tutto fosse accaduto ora, con la testa di oggi e nelle condizioni di oggi.

1. Modo di agire

Sono due le cose che rendono particolarmente potente il Critico.

La prima è che c’è sempre qualcosa di vero nell’oggetto della nostra critica, senza però nessuna lettura del contesto, delle nostre competenze e dei nostri bisogni.

2. Anthony D. DiCicco Jr. è stato allenatore della nazionale femminile statunitense dal 1994 al 1999, conquistando la medaglia d’oro alle Olimpiadi del 1996 e la Coppa del Mondo nel 1999.

Stiamo preparando, per esempio, le slide per una relazione per un cliente. È un incontro a cui l'azienda tiene particolarmente: occasione d'oro perché il Critico cominci a sussurrarci alle orecchie.

Il Critico è:

- un normativo (“Non devi sbagliare. Un professionista serio non fa errori in pubblico”);
- ma unisce alle norme il senso di colpa (“Se sbagli una slide o dimentichi un dato, hai deluso tutti”); e inoltre:
- la razionalità (“È ovvio, lo sanno tutti che bisogna essere impeccabili davanti a un cliente”); e infine:
- la ripetitività (quante volte ci siamo sentite ripetere: “L'importante è non sbagliare” fin da scuola?).

C'è sempre un fondo di verità in quel che dice, solo che ne fa una montagna di ansia. Ci attribuisce una colpa sproporzionata se qualcosa va storto.

La seconda cosa che rende il Critico Interiore così potente è che ci rimprovera nella riservatezza della nostra mente e questo lo trasforma in un nemico invisibile.

Trasforma una sensazione in un'etichetta. Non ci fa dire: “Mi sento stupida adesso”, ma: “Sono stupida”. La differenza è enorme.

Nel primo caso si riconosce un'emozione passeggera, legata a una situazione precisa. Si presuppone che siano mancate delle informazioni, c'è un comportamento da apprendere: niente di totalizzante quindi. Nel secondo, invece, la sensazione viene trasformata in identità: non è più un episodio, diventa un tratto distintivo. Così il Critico generalizza, pervade ogni angolo, ingloba la persona intera.

Cerchiamo invece di comprendere che, solo perché ci sentiamo talvolta inadeguate, ciò non significa che *siamo inadeguate*.

Dobbiamo imparare a prendere le distanze dal Critico.

Immaginiamo di dimenticare un appuntamento importante. La voce del Critico non si limita a: “Ho dimenticato quell'impegno, che distratta!”, ma subito generalizza: “Sono una persona disorganizzata, non riesco mai a fare le cose come si deve”.

In questo modo, un episodio circoscritto – aver dimenticato una cosa – diventa un giudizio globale sulla propria identità. È così che il Critico prende forza: allarga il singolo errore fino a farlo coincidere con l'intera persona.

Quindi impariamo a dirci non “Non sono capace”, ma “Non sono ancora capace...”.

Il Critico sa sempre dove colpire. Ma – ricordiamocelo – non è la verità, è solo una voce. E possiamo scegliere di non ascoltarla.

Ed è proprio qui che inizia il lavoro più importante: imparare a riconoscere la sua presenza e a non lasciargli tutto il potere. Non si tratta di farlo tacere del tutto – quella voce non scomparirà – ma di ridimensionarla, di metterla al suo posto.

Possiamo evitare la sua pesantezza imparando alcune cose. Vediamole.

2. Distinguere il Critico Interiore dall'autocritica sana

Come abbiamo già detto, l'autocritica è uno strumento utile: osserva, corregge, migliora. È come un insegnante che ci indica un margine di crescita senza mettere in discussione il nostro valore. Il Critico Interiore, invece, è un giudice severo: non valuta un comportamento, condanna la persona. La chiave sta nel domandarsi: “Sto guardando i fatti o sto giudicando me stessa?”. Questa semplice distinzione cambia il peso delle parole che ci rivolgiamo. Impariamo a riconoscerlo: basta fare un po' di attenzione per accorgersi di quanto spesso parla, blatera, borbotta il Critico Interiore. È una voce che ha una o più di queste caratteristiche:

- sceglie dei toni o delle parole sgarbate, rudi, negative, ansiogene;
- emette dei giudizi, delle sentenze: “Hai fatto male a...”;
- impartisce degli ordini, delle regole, dei doveri: “Non si deve mentire...”;
- ripete ossessivamente le stesse cose come un disco rotto;
- vede tutto bianco o nero;
- arriva subito a delle conclusioni (drammatiche): “Adesso chissà che cosa succede...”;
- dimostra pessimismo, grave preoccupazione, fatalismo: “Te l'ha sempre detto tuo padre che non arrivavi da nessuna parte”;
- si focalizza solo sui problemi.

3. Interrompere il dialogo nocivo

Il Critico ama i monologhi lunghi. Più lo ascoltiamo, più cresce. Imparare a interrompere il flusso di pensieri distruttivi è un atto di igiene mentale. Può bastare un gesto concreto: scrivere la frase che ci sta ossessionando, pronunciarla ad alta voce e poi chiedersi “Questa è una verità o solo un'interpretazione?”, lavorare sui pensieri negativi (ne parlo nel capitolo 5).

4. Dare spazio al proprio Mentore Interiore

Il Critico Interiore non è l'unica voce che abita in noi. Accanto a lui, quando ci concediamo un po' di autocompassione, prende forma un'altra presenza: il Mentore Interiore.

Il termine viene dalla mitologia greca: Mentore era l'itacese a cui Ulisse affidò il piccolo Telemaco prima di partire per la guerra di Troia, perché lo guidasse con saggezza.

Anche dentro di noi esiste un mentore: una voce che non giudica, che non accusa, che ci accompagna come una guida paziente. È una parte di noi che spesso impariamo a conoscere più tardi nella vita, ma che ha un potere straordinario. A differenza del Critico, il Mentore non alza mai la voce. Parla sottovoce, con calma, e le sue frasi hanno il sapore della fiducia:

- “Respira. Hai già superato situazioni simili, e ce l'hai fatta”;
- “Non è la fine del mondo. Una soluzione ci sarà”;
- “Hai tutto il diritto di sentirti frustrata, ma puoi andare avanti”.

È una voce che:

- resta calma e saggia, bassa di tono;
- apre domande invece che chiudere possibilità;
- cerca soluzioni più che problemi;
- relativizza e semplifica;
- incoraggia;
- nutre la fiducia nelle nostre capacità.

C'è una differenza importante: il Critico Interiore si impone da solo, ci interrompe senza essere chiamato. Il Mentore, invece, va evocato. È discreto, aspetta. Per incontrarlo, basta porci una domanda semplice: “Che cosa direbbe il mio Mentore Interiore in questa situazione?”.

Se non alleniamo questa voce, il Critico continuerà a occupare tutta la scena. Ma, quando impariamo a chiamarla, quella voce di fiducia e saggezza può diventare un'alleata preziosa.

5. Essere gentili con se stesse (autocompassione)

Il poeta Walt Whitman diceva: “Sii gentile con le versioni passate di te stessa che non sapevano le cose che sai ora”.

La *self-compassion*³ vuol essere in grado di offrirci calma e conforto e motivarci con incoraggiamento tutte le volte che sbagliamo o che ci sentiamo inadeguati e stiamo soffrendo. Significa guardare alle nostre fragilità senza giudizio, accogliendo le proprie inadeguatezze, i fallimenti come parte naturale della condizione umana.

Le ricerche dimostrano che con l'autocompassione il cortisolo diminuisce, mentre aumenta l'ossitocina, l'ormone che ci aiuta a sentirci protetti, supportati e sicuri.

A volte temiamo che la *self-compassion* ci renda deboli o indulgenti con noi stesse. È un equivoco. La vera compassione non ci spinge a rinunciare alla responsabilità, ma al contrario nasce dal riconoscimento pieno della nostra fallibilità. Non significa giustificarsi, ma perdonarsi. Non significa arrendersi, ma comprendere in profondità il dolore che certe azioni ci hanno procurato, per poi impegnarci a cambiare con affetto e rispetto verso noi stesse.

È importante scoprire e accettare di essere una parte del proprio problema e, quindi, di essere in grado di eliminarlo con impegno e affetto verso se stesse.

6. Guardare a ciò che c'è, non solo a ciò che manca

Il Critico Interiore ha un'ossessione: il vuoto. È come un architetto del mancante, capace di puntare il dito solo contro ciò che non c'è, ciò che non funziona, ciò che non è stato fatto. Un errore diventa il tutto, un dettaglio sbagliato cancella l'intero quadro.

Per alleggerire il suo peso, serve spostare lo sguardo. Non si tratta di fingere che tutto vada bene, ma di riconoscere anche ciò che esiste già: i passi compiuti, le capacità esercitate, i miglioramenti raggiunti. Non è autoindulgenza, è realismo. È un atto di giustizia verso se stesse.

Un pensiero semplice come "Ho sbagliato qui, ma ho fatto bene là" può ribaltare la prospettiva. Domande come "Quando ho già vissuto questa difficoltà? In che modo l'ho superata?" aprono la memoria delle risorse già sperimentate e riportano in superficie la fiducia.

Si dice che chi non fa non sbaglia. È vero, ma resta fermo. Come ricorda Rando Kim⁴, ci si troverà davanti a molte porte: se non vengono aperte restano identiche a pareti. Solo il coraggio di tentare – e di sbagliare – le trasforma in passaggi che conducono alla crescita e a nuove possibilità.

3. Neff K. (2019), *La self-compassion. Il potere dell'essere gentili con se stessi*, FrancoAngeli.

4. Rando Kim insegna Scienze dei consumi alla National University di Seul.

Piste da esplorare

Spunti concreti per trasformare le pagine in esperienza

Fatti o giudizi?

Scrivi una frase che il tuo Critico Interiore ti ripete spesso (es. “Non sei capace di parlare in pubblico”). Poi dividila in due colonne:

- fatti osservabili: che cosa è realmente accaduto? (es. “Ho tremato durante la presentazione. Però alla fine mi hanno fatto tutti i complimenti”);
- giudizi personali (es. “Non sono capace”).

Allenati a separare i dati oggettivi dalle etichette. Ti accorgerai che la condanna è quasi sempre nel giudizio, non nei fatti.

Dai spazio ad altre voci

- Immagina di parlare a un'amica cara che ti racconta la stessa situazione per cui tu ti critichi.
- Scrivi che cosa le diresti per incoraggiarla o sostenerla.
- Poi rileggi le stesse parole come se fossero rivolte a te.

Questo esercizio sposta il registro interiore dalla condanna alla cura, e ti aiuta a riscoprire la voce gentile che già possiedi.

Guarda a ciò che c'è, non solo a ciò che manca

- Ogni sera, prima di dormire, scrivi tre cose che hai fatto bene durante la giornata. Possono essere minuscole (aver ascoltato con pazienza un collega, aver cucinato con cura, aver fatto una telefonata difficile).
- Alla fine della settimana rileggi la lista: noterai che non sei definita solo da ciò che manca, ma da una somma di gesti e capacità reali.

Questo allena lo sguardo a riconoscere anche la parte piena del bicchiere.

Accendere una luce fuori

Empowerment e leadership, schivando i Draghi

Nessuno può farti sentire inferiore senza il tuo consenso.

Eleanor Roosevelt

Nella vita cerchiamo di continuo di unire i punti della nostra pista cifrata. Non è un sentiero lineare, ma un tracciato che si rivela passo dopo passo. Una traccia, invisibile e tenace, esiste già sotto di noi: tocca a noi riconoscerla, seguirla, darle forma.

Alcuni segni appaiono nitidi, come impronte sulla neve; altri restano sommersi, e chiedono uno sguardo più attento per poter emergere. È così anche per la differenza sottile, eppure decisiva, tra autostima ed empowerment.

Spesso pensiamo che basti sentirci sicure di noi, avere fiducia nelle nostre capacità, per poter avanzare spedite. Ma non è così semplice.

L'autostima è come un codice inciso dentro: ci ricorda che possiamo farcela, che abbiamo risorse e potenzialità. È un sentire intimo, personale, che ci sostiene nelle cadute e ci incoraggia a riprovarci.

Autostima è il rapporto che coltiviamo con noi stesse. È la voce che dice: "Sei capace, vali, meriti rispetto". È un sentire interiore, un seme che cresce in silenzio, invisibile agli altri. Senza autostima rischiamo di confonderci con le aspettative altrui, di cercare conferme fuori che non bastano mai.

“ Io so di essere brava, di metterci tanto impegno, in alcuni casi di essere addirittura più brava di altri, però questa non è una sensazione costante. A volte penso che sto esagerando, che in realtà non valgo così tanto o che potrei dare molto di più e comunque mi sembra di combattere con un'altra me, dentro, che mi vede più fragile, più debole, più incapace, più inadegua-