

Letizia Vibi

il mio  
**PRIMO  
ANNO**  
dopo...

la **LAUREA**  
in  
**PSICOLOGIA**

↓  
Guida pratica  
per non cadere  
nelle trappole  
della professione



Erickson

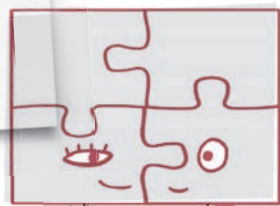
# NON MI SENTO ALL'ALTEZZA

## E SE VA MALE?

FINCHÉ NON MI  
SENTO SICURA  
NON MI MUOVO

**V**i sentite spaesati dopo l'esame di Stato? Non sapete cosa fare e quale strada percorrere? State entrando nella selva oscura e non sapete come uscirne? Fate un bel respiro, questo libro vi darà tutte le risposte, e molto di più. L'autrice vuole farvi sentire più sicuri, dandovi gli strumenti necessari per affrontare al meglio il viaggio e uscire illesi dalle trappole della professione.

PERCHÉ È COSÌ CHE NASCONO  
LE COSE BELLE ED È COSÌ  
CHE SI DIVENTA BRAVI.  
CAMMINANDO DA UNO SBAGLIO  
FINO A QUELLO SUCCESSIVO.



€ 19,90



9 788859 102989 2 1

[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

Illustrazioni  
AntonGionata Ferrari

# INDICE



Avvertenza .....	9
Introduzione .....	11

## ALCUNI PASSI FONDAMENTALI

Benvenuti nella selva oscura .....	19
Tutta questione di lenti .....	29

## LE TRAPPOLE DELLA PROFESSIONE

Il cerchio dei “finché” .....	41
Il cerchio degli impostori .....	57
Il cerchio del fallimento .....	73
Il cerchio della solitudine .....	87
Il cerchio dei “senza volto” .....	101
Conclusioni .....	115

# AVVERTENZA

**N**on ho fatto in tempo a scrivere il primo paragrafo del primo capitolo di questo libro, che già è emersa la questione delle questioni: qual è il modo più corretto e inclusivo di usare la lingua italiana lungo queste pagine? Come posso, attraverso le parole che sceglierò, comprendere tutti?

Sono una donna (*in primis*) e una psicologa attenta a tutti i discorsi che ruotano intorno al femminismo intersezionale. Mi piace leggere i testi di Giulia Blasi e Michela Murgia, così come amo discutere e soffermarmi, durante le sedute con i miei pazienti, su tutti quegli stereotipi e convinzioni limitanti legati all'essere donne e uomini che la nostra cultura porta con sé. Sono fervente sostenitrice della parola usata con consapevolezza e del potere che essa ha nel trasmettere significati spesso più profondi di ciò che emerge in superficie.

Odio le discriminazioni, soprattutto quelle sottili, che passano in sordina, e mi impegno, partendo dal mio lavoro, a promuovere una cultura inclusiva, dove la diversità diventi un valore e non un'etichetta che ci tiene lontani gli uni dagli altri (o separati dentro noi stessi, cosa ancora più terribile!).

La lingua italiana è, per sua morfologia, divisa e binaria e, al momento, non ci sono ancora regole chiare e consolidate per ovviare la questione (se non l'uso dell'asterisco \* o dello *schwa*).

Per questo, almeno nella presente edizione, ho scelto di usare in modo "tradizionale" la nostra lingua.

Ci tengo però a dirti che, ogni volta in cui userò il termine "psicologo", o altri sostantivi e aggettivi con accezione universale e declinati al maschile, in realtà mi sto rivolgendo a qualunque persona abbia in mano questo libro, indipendentemente dal suo genere, orientamento sessuale o preferenze.

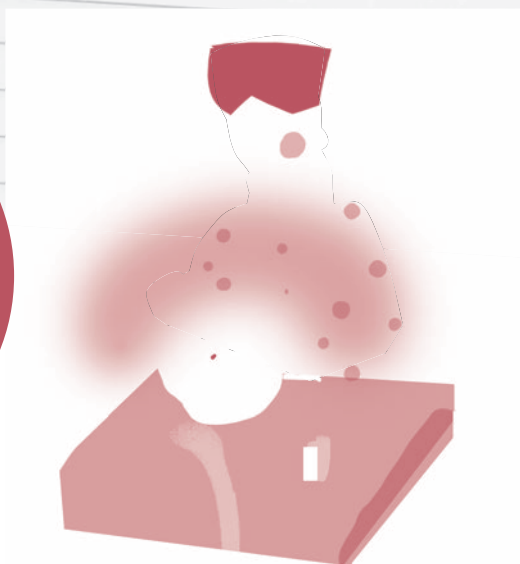
Abbiamo scelto un lavoro meraviglioso, in cui accompagniamo le persone ad abbracciare sempre più profondamente la loro vera natura, unicità e bellezza. Non saranno di certo una "o", una "a" o una "i" a distoglierci da questo.

# INTRODUZIONE



*Io ho quel che ho donato.*

Gabriele d'Annunzio



Novembre 2014.

A sostenere l'Esame di Stato, l'anno della mia abilitazione, eravamo in circa trecento. Non ricordo in quanti superammo le quattro prove previste, ma ricordo di aver parlato con un sacco di colleghi nei mesi che separavano una prova dall'altra.

Alcuni di questi li conoscevo da tempo. Erano stati miei compagni di corso o coinquilini nelle diverse case in cui ho vissuto durante gli anni romani. Al di là del grado di conoscenza e confidenza, ogni volta che si iniziava un discorso, sapevo con estrema certezza che prima o poi saremmo finiti a parlare di una delle questioni più delicate e nebulose di sempre:

*cosa farai dopo?*

**Per quanto fosse una domanda alla quale tutti cercavamo di non pensare, o addirittura di nascondere, alla fine veniva fuori.** E, quando accadeva, quello che leggevo negli occhi dei miei interlocutori era principalmente un senso di spaesamento.



**Venivamo da anni di formazione in cui i passi da fare per accedere allo step successivo erano chiari e tracciati.**

**Era impossibile sbagliare.** Potevi essere in ritardo rispetto alle tempistiche previste, oppure decidere di non proseguire e fermarti, ma di certo questo non avveniva per mancanza di chiarezza rispetto ai passi da fare per giungere al traguardo. Avevamo un piano di studi dettagliato, professori a cui fare domande e colleghi con cui confrontarci per prendere informazioni.

La confusione arrivava dopo. Poche informazioni certe, nessun manuale da seguire e un mare aperto davanti che, più che una sensazione di pace come si vede nei film, suscitava un senso di profondo smarrimento e perplessità.

Se ripenso alla me di quel periodo, riesco a ricontattare bene ciò che provavo: la sensazione di dover finalmente giocare la partita, o compiere la traversata, se vogliamo rimanere nella metafora marittima. Tutti gli anni di formazione e di tirocinio erano stati un bell'allenamento. **Ora era il momento di partire, di scendere in campo, di mollare gli ormeggi.**

Eppure **non c'era nessun manuale** su cui studiare o corso da seguire per passare quest'esame. Niente di niente, se non il venire a contatto con parole allora per me senza senso:

- ENPAP
- P.I.
- FORFETTARIO
- STS
- CAMPI
- ALBO

Il resto era lasciato all'improvvisazione.

C'erano alcuni percorsi battuti e diversi slogan su come vivere quei primi anni da psicologo, ma nessuno mi convinceva.

Le frasi più gettonate erano:

- A** Intanto mi iscrivo alla scuola di specializzazione in psicoterapia e nel frattempo trovo qualcosa per sostenermi e non chiedere più soldi a casa.

*Traduzione di "qualcosa per sostenermi": aiuto-compiti, educatore in una cooperativa, compagno adulto, quando andava bene. Cameriere, commessa, lavapiatti, dog-sitter nella peggiore delle ipotesi.*

- B** Ho chiesto alla struttura in cui ho fatto il tirocinio se posso continuare ad andare lo stesso gratuitamente. Magari, vedendomi così volenteroso, qualche proposta di collaborazione me la fanno.

*Spoiler: no, non te la fanno. O almeno non nell'immediato.*

- C** Ora faccio una ricerca in internet e poi invio il mio cv a quante più strutture possibile. Qualcuno mi chiamerà prima o poi.

*Spoiler 2: no. Se ti chiamano è per fare l'educatore, e tu sei psicologo, quindi hai competenze diverse. Oppure ti fanno effettivamente fare lo psicologo, ma con un contratto da educatore. Quest'ultima possibilità è la più fantastica, non trovi?*

*Magari fra un paio d'anni. Se hai tempo, voglia e soldi in tasca per mantenerti, allora aspetta pure qui.*

- D** A casa dei miei ho una stanza che potrei trasformare in un piccolo studio. Nel frattempo faccio dei biglietti da visita e li porto in qualche studio medico nei dintorni.

*Tra le varie ipotesi è quella che mi crea meno scompensi, ma c'è comunque qualcosa che non va.*

### **Avrei pagato oro per avere dritte più convincenti.**

Certo, sapevo che una certa dose di frustrazione e fatica le avrei dovute mettere in conto: avviare un'attività lavorativa con alle spalle un'esperienza limitata richiede impegno, focus, capacità di reggere la frustrazione e progettualità. Non mi aspettavo sarebbe tutto avvenuto con fluidità e a costo zero, perché vivo su questo mondo e in questo momento storico.

Eppure, essere consapevole di questi aspetti non era sufficiente a farmi accettare le modalità proposte per riuscire a “sfangarla”. **Ci doveva essere per forza un altro approccio, un percorso più formativo da attraversare in cui l'avvio professionale diventasse una fase in cui evolvere e ingranare e non solo un tempo in cui stringere i denti nell'attesa che finisca.**

È questa intuizione che mi ha fatto smuovere verso altre prospettive e piani d'azione. Mi sono guardata intorno, ho fatto delle prove e preso decisioni, non sempre andate a buon fine. Ho raccolto feedback e valutato cosa funzionava e cosa no, ho sperimentato, ascoltato storie di molti colleghi e anche di chi fa un altro lavoro.

Mi sono costruita la mia idea su come affrontare i primi anni di lavoro, su quali siano i passi giusti da fare e quali le trappole da evitare.

*È ho deciso di non tenere tutto questo solo per me.*

Perché una delle cose più belle che ho capito, anche attraverso il mio lavoro, è che **la condivisione e la generosità sono monete che, se donate, ti ritornano indietro con un valore almeno raddoppiato.**

Da questa convinzione è nato il mio podcast, *Vita da Psicologi*, in cui, in ogni puntata, condivido consigli, spunti e strategie per aiutare i giovani colleghi a muovere con maggior sicurezza i passi dell'avvio professionale. Dalla stessa convinzione nasce anche questo libro che hai tra le mani.

L'obiettivo è condividere con te la mia esperienza (e anche quella di altri colleghi) e accompagnarti a varcare con decisione la porta che introduce al mondo del lavoro. **Voglio che tu possa orientarti più facilmente dentro la selva oscura degli inizi e già da lì, mettere basi solide su cui si appoggerà il professionista che sarai domani.**



Ho voluto prendere in prestito da Dante Alighieri, e dalla sua *Divina Commedia*, la metafora della selva oscura, perché l'ho sentita davvero calzante per descrivere la fase di vita che ogni psicologo è chiamato ad affrontare una volta superato l'Esame di Stato.

**Uscire da questo momento di confusione e incertezza e avere una panoramica sulle trappole più frequenti che troverai lungo la strada, così da evitarle,** credo possa essere per te un buon aiuto per avvicinarti sempre di più al “paradiso” del successo professionale.

Il libro è diviso in **due sezioni**.

Nella **prima**, trovi tutti i passaggi burocratici e fiscali che necessariamente ogni psicologo libero professionista (e non solo) deve compiere per poter iniziare concretamente a lavorare. A questo ho aggiunto anche un capitolo sul *mindset* vincente e necessario per mettersi in viaggio. Senza questi due aspetti (procedure burocratiche/fiscali e *mindset*) è inutile iniziare il cammino.

Nella **seconda**, invece, trovi tutte le trappole (o cerchi, per rimanere fedeli a Dante) in cui un giovane psicologo rischia di cadere una volta messo il naso nel mondo del lavoro.

In ogni capitolo della seconda sezione, oltre alla descrizione della trappola e a un esempio concreto di come essa agisce nella vita di uno psicologo, ho inserito una parte applicativa. **Trovi, cioè, degli esercizi molto pratici da fare per evitare di farti intrappolare.**

Sono il più grande valore di questo libro. Se li fai seguendo le mie indicazioni, la tua professione mette il turbo.

Non solo.

Tu stesso vivrai un cambiamento sorprendente in termini di sicurezza e competenza.

In realtà, ascoltando i racconti di molti colleghi con vari anni di esperienza alle spalle, ho scoperto che queste trappole si nascondono anche nelle fasi successive del percorso, non solo all'inizio. Tanto vale farci i conti sin da subito, no?

Ma ricordati: non basterà leggere gli esercizi. Li devi fare.

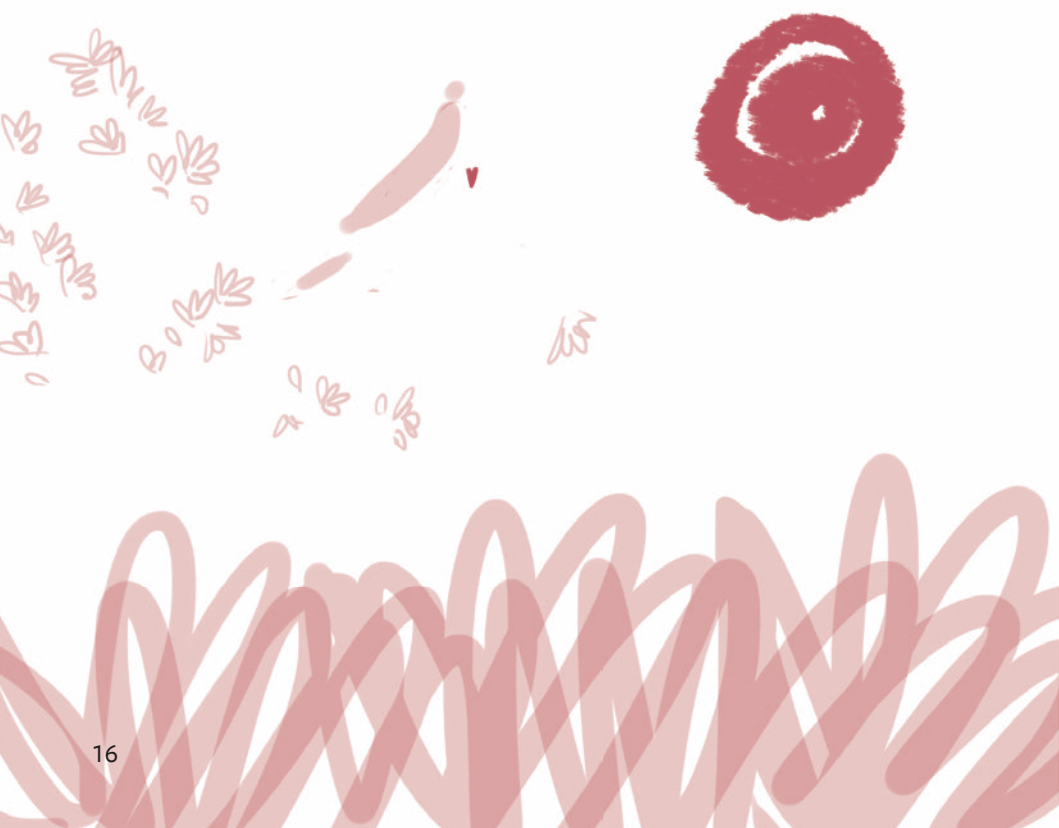
Altrimenti anche questo rimarrà un contenuto inutilizzato nella tua mente. **E sai che fine fanno i contenuti teorici che leggiamo senza poi applicarli? Svaniscono lentamente fino a disperdersi.** Tanto vale non sprecare nemmeno il tempo per leggerli! Dedicati ad altro.

Lo so, sono abbastanza diretta su questo punto. Ma voglio essere onesta e non prometterti qualcosa che senza il tuo impegno sarebbe impossibile ottenere.

Se invece sei disposto a “sporcarti le mani” e a metterci del tuo, allora quello che faremo insieme sarà davvero un bel cammino.

Abbiamo scelto un lavoro bellissimo e lì fuori c'è bisogno di te.

*Quindi, se hai deciso di fare sul serio, possiamo partire!*



## IL CERCHIO DEGLI IMPOSTORI

<sup>2</sup> Puoi leggere l'articolo scientifico delle psicologhe che hanno coniato il termine «sindrome dell'impostore» andando su questo sito: [https://www.paulineroeclance.com/pdf/ip\\_high\\_achieving\\_women.pdf](https://www.paulineroeclance.com/pdf/ip_high_achieving_women.pdf)

ce l'ho →

ce l'ho →

ce l'ho →

**S**indrome dell'impostore. È così che si chiama l'esperienza che vi ho descritto poco fa.

Ne hanno parlato per la prima volta nel 1978 Pauline R. Clance e Suzanne A. Imes, due colleghe americane. Se andate a leggere le loro ricerche,<sup>2</sup> capirete che questa sindrome è più diffusa di quanto si possa pensare ed è caratterizzata da tre aspetti principali:

- 1** La convinzione che gli altri abbiano una visione esagerata delle nostre competenze.
- 2** Il timore di essere scoperti ed etichettati come impostori e, essenzialmente, di poca sostanza.
- 3** L'attribuire tutti i risultati ottenuti a fattori esterni o a quello che in molti chiamano «fattore C».

Nessuno è al sicuro dal vivere questa esperienza, ci possiamo cadere tutti. In special modo, guarda caso, chi fa bene il proprio lavoro, chi è in gamba ed ottiene spesso ottimi risultati. **Le occasioni in cui è più probabile si manifesti, sono quelle in cui si è chiamati a far qualcosa di nuovo, a ricoprire un ruolo differente dal solito, a fare il salto di qualità.**

Ti è mai capitato?



## AUTOANALISI

Scrivi nelle righe quali sono i pensieri più frequenti con cui ti svaluti e ti dai dell'impostore. Se vuoi, prova a ricordare anche in quali situazioni questo è accaduto. Cosa stavi facendo? Qual era il compito che dovevi portare a termine? Quale è stato l'impatto di questi pensieri sul tuo lavoro? Come è andata a finire?

Le conseguenze tipiche di quando ci si ammala di questa sindrome sono essenzialmente due. Una nel breve termine, una più nel lungo.

Quella nel breve è che, nella fase di preparazione dell'attività che dovrai compiere e nello svolgimento della stessa, sei continuamente teso e preoccupato. Non ti rilassi mai, non ti diverti mai. Passi le tue giornate a studiare, approfondire, controllare ogni dettaglio con l'illusione che solo in questo modo potrai evitare di farti trovare impreparato. **Ma soprattutto rimani convinto che, a prescindere dai tuoi sforzi, ciò che ti viene richiesto sia al di fuori della tua portata.** Hanno sbagliato persona e ora che stai per affrontare la prova (che sia una docenza, un corso, un colloquio con un paziente...) niente riesce a tranquillizzarti.

Ti vedo durante il week end a disdire tutti gli impegni presi con amici e parenti per prepararti ancora meglio all'attività (anche se in realtà sei preparato e sai cosa fare), così come ti vedo andare verso il "grande giorno" con la determinazione con cui un condannato va al patibolo.

Terminata l'attività, o meglio, la prova (perché è così che la vivi), tiri un respiro di sollievo. Magari è andata bene e hai pure ricevuto complimenti e buoni *feedback*, ma non servono per darti sicurezza. Figuriamoci se ti accorgi che c'è qualcosa da migliorare!

La conseguenza a lungo termine è collegata a quanto detto sopra.

*Cosa pensi possa accadere se ogni volta che puoi fare qualcosa per crescere, evolvere, cambiare, ti ritrovi a vivere tutto questo?*

Come minimo, oltre a non riuscire mai a goderti il lavoro, la soddisfazione nell'ottenere un bel risultato e la gratificazione di sentirti abile in un preciso ambito, dopo un po' ti arrendi.

Alzi le braccia e smetti di puntare in alto e crescere.

Non ne vale la pena. Almeno non per te. Tanto vale rimanere con un profilo basso.

Peccato.

Peccato perché è possibile divertirsi mentre si lavora. Così come è possibile sentirsi capaci e in controllo nel fare ciò che si è scelto, migliorando sempre di più, facendo leva su quanto fatto fino a quel momento. È quello che dovremmo insegnare ogni giorno ai nostri pazienti, o quanto meno provarci, no?

Ma se siamo noi i primi a subire tutto questo, come possiamo aiutare gli altri a venirne fuori?

*Che tradotto in parole povere è: come si affronta «questa roba qui»?*



## DALLA TEORIA ALLA PRATICA

**M**i sono interrogata molto su come fronteggiare questa condizione bloccante e svalutante. Era qualcosa che mi riguardava da vicino perché, quando entrava in azione, non riuscivo più a lavorare con piacere né a sentirmi motivata nel processo di sviluppo professionale.

Non starò qui a parlarti del perché tendiamo a vivere questa condizione. Sei uno psicologo (o lo diventerai fra poco) e tutti i discorsi sull'influenza delle esperienze precoci nella costruzione della personalità, li mastichi ormai da un po'. Sai benissimo quali sono i fattori determinanti per sviluppare sin da piccoli fiducia in se stessi, sia a livello familiare che sociale. Conosci la teoria dell'attaccamento, il concetto di «madre sufficientemente buona» di Winnicott ed esperimenti come quello della «Still Face» & Co.

*Quella che sto per dire è un'ovvietà, lo so. Ma negli anni ho capito che non bisogna mai dare nulla per scontato, quindi preferisco specificarlo. Se leggendo questi tre riferimenti ti sei accorto di non avere la minima idea di cosa io stia parlando, smetti di leggere questo libro e vai a recuperare le nozioni che ti mancano. Non sto scherzando. Queste tre teorie (come molte altre) rappresentano i capisaldi teorici che ogni psicologo che voglia definirsi tale deve tenere a mente nella sua attività. Che tu ti occupi di clinica, di organizzazioni o di sport, queste tre cose le devi sapere. Sono la base per comprendere come stare (o non stare) in relazione, che sia essa terapeutica o formativa.*

Passo direttamente alla pratica, condividendo quali sono le cose da fare per scrollarti di dosso questa zavorra.

## DALLA TEORIA ALLA PRATICA

**P**renditi qualche istante per riportare alla tua mente una situazione in cui hai fatto un errore o che hai vissuto come un fallimento (può essere anche qualcosa di piccolo, una situazione in cui non sei riuscito a raggiungere un obiettivo che ti eri prefissato, come per esempio superare un esame o essere scelto in un colloquio, o percepire l'efficacia di un intervento che hai fatto...). Fai ora un lavoro di analisi utilizzando **la terza fase** del modello PDCA (Check).

### ANALIZZA

Cosa è successo? Con chi eri? Qual era il tuo obiettivo? Descrivi la situazione.

.....

.....

### DIVENTA CONSAPEVOLE

Qual è stato l'errore (o gli errori) che oggi, a mente più lucida, riesci a individuare?

.....

.....

Cosa ti ha/hanno permesso di capire/imparare?

.....

.....

### RIVEDI

Cosa farai di diverso la prossima volta per evitare di sbagliare nuovamente?

.....

.....

Usa questo strumento in ogni tuo progetto (dalla formazione alla consulenza) e vedrai quanto aumenterà esponenzialmente la tua competenza in materia. Ricordati: non esiste fallimento, esiste solo apprendimento!