

Dr.ssa Veronica Rossi

INSICUREZZA, INADEGUATEZZA E NON SENTIRSI ALL'ALTEZZA

L'insicurezza nasce da un dubbio nei confronti di sè stessi

Il senso di inadeguatezza è la sensazione di non andare bene, essere incapaci o fuori luogo

Non sentirsi all'altezza ricomprende varie paure e anche insicurezza e inadeguatezza

NON SENTIRSI ALL'ALTEZZA

GIUDICE ESTERNO

- PAURA DI ESPORSI/APPARIRE: per paura di sbagliare o non essere accettat* e conduce ad un continua ricerca della perfezione.
- PAURA DELL'IMPOPOLARITA': bisogno di piacere e sentirsi accettat*
- PAURA DEL RIFIUTO: soprattutto in ambito sentimentale

GIUDICE INTERNO

- PAURA DELL'INADEGUATEZZA: in questo caso il giudice è interno perchè la persona si confronta con la propria sensazione di non essere adeguata.
Un esempio è la sindrome dell'impostore dove la persona si sente come un bluff.

Dr.ssa Veronica Rossi

Dr.ssa Veronica Rossi

LA SINDROME DEL PRIMO DELLA CLASSE

Si determina come risposta ad una società molto competitiva, fondata sull'apparire, sul dover essere sempre e comunque performanti, sull'eccellere.

Questa sindrome colpisce alunni e studenti di qualsiasi età, ma anche adulti nell'ambito del lavoro.

Si basa su un'idea implicita: che il valore di un individuo si misuri in base al suo successo (scolastico o lavorativo).