

# Smettila di far da tappezzeria

*Ovvero di essere invisibile. A te stessa e agli altri. Queste ragazze ce l'hanno fatta. Così!*

di Ilaria Amato

**P**artiamo dai sintomi: sei infatuata di uno che non sa neanche che esisti. **Sul lavoro sei una scheggia, ma a far carriera è un'altra. Sei sempre pronta per gli amici, ma loro ti cercano solo quando gli servi.** Se ti riconosci in uno di questi profili, allora sei una "donna invisibile". «Una che ha perso di vista se stessa e il proprio valore», spiega Francesca Zamponi, life coach, che all'AccademiA della Felicità (di cui è fondatrice con Marco Bonora) tiene corsi su come uscire dall'ombra. «Sei tu che ti metti in una condizione di sconfitta: **vivi a scartamento ridotto, cercando di non disturbare, per timore di essere rifiutata se affermi le tue esigenze**». Le origini di questo comportamento sono antiche. «Ci si "allena" da bambine a non farsi notare e a contenere le proprie esigenze, magari perché i genitori sono "assorbiti" da altri problemi». Si può tornare a essere "visibili"? Certo! Leggi le testimonianze delle ragazze che ce l'hanno fatta (grazie all'Accademia) e i consigli dei nostri esperti.



**Ti senti poco amata se il telefono tace? Cerca di volerti bene tu, per prima!**

## CINZIA, INVISIBILE SUL LAVORO

«Sono due anni che aspetto una promozione e un aumento che non arrivano. **Il problema è che nessuno, né i colleghi né il mio capo, si accorge della mia competenza. E io mi sento condannata in eterno alla mia qualifica di base.** Mi succede da quando sono rientrata dall'America dove sono stata a fare un master: lì sì che ero appagata professionalmente. Ma qui mi sento fuori dai giochi, totalmente "inoffensiva", anche se nel mio reparto sono l'unica ad avere una laurea e soprattutto a sapere l'inglese a un certo livello. Ma mi vergogno a parlarlo davanti agli altri. E poi mi sembra sempre di non saperne abbastanza. In poche parole, sono qualificatissima, ma non so farlo capire all'esterno. E questo mi fa sentire frustrata. Sto iniziando a odiare tutto: i colleghi, l'azienda, l'Italia».

### **Ho toccato il fondo quella volta che:**

«Cercavano una responsabile per un nuovo progetto sperimentale e **mi sono vista soffiare il posto da una collega assunta da poco e con molti meno titoli di me.** Che delusione: nessuno ha pensato a me e io, del resto, non ho fatto nulla per far capire che mi interessava l'incarico, né per esserne all'altezza».

### **Nessuno lo sa ma io sono brava a...**

«A prendere decisioni importanti

e non solo a eseguire gli ordini».

### **Grazie al corso ho scoperto che:**

«Il bisogno di sentirmi dire brava dagli altri è troppo alto, e se fossi io a dirmelo per prima ne sentirei meno l'esigenza. **Non è il capo che deve convincermi che sono in gamba, ma io stessa».**

**La dritta della coach:** *«Inizia a dire di no: alle richieste assurde, ai favori ai colleghi. Sarà solo nell'assenza che riemergerai e acquisterai un reale significato per chi lavora con te».*

## CHIARA, INVISIBILE

### IN AMORE

«Una volta mi sentivo seguita con lo sguardo, desiderata, ma ora non più. Tutto è iniziato quando ho scoperto che il mio ragazzo mi tradiva. Il crollo totale l'ho avuto quando è successo l'irreparabile: la sua amante è rimasta incinta, e lui che ha fatto? Ha scelto lei e mi ha lasciata. È stato un colpo durissimo non solo al mio sex appeal,

ma anche alla mia autostima. Lui ha smesso di vedermi come donna: per lui ero ormai solo una vecchia amica e collega che lo aiutava a risolvere problemi pratici, come portare avanti la società che avevamo fondato insieme.

**E visto che non mi sentivo più attraente per lui, ho creduto di non esserlo per nessuno».**

### **Ho toccato il fondo quella volta che:**

«**Mi ha chiesto di fare da babysitter al bambino avuto dall'altra** e io ho accettato. Sembra assurdo, ma quando non credi in te stessa fai qualsiasi cosa per paura di essere rifiutata. E per non perdere lui mi sono prestata anche a questo».

### **Nessuno lo sa ma io sono brava a...**

«Farmi desiderare dagli uomini, non solo a farmi sfruttare. Se voglio posso tirare fuori tutto il mio fascino».

### **Grazie al corso ho scoperto che:**

«L'incapacità di mettere in risalto la mia presenza e le mie esigenze me la porto dietro sin dall'infanzia.

**Da quando avevo 7 anni le energie dei miei genitori sono state tutte assorbite dalla malattia di mio fratello.** Allora ho imparato a non chiedere più nulla per me: nessuno avrebbe avuto la forza di ascoltarmi».

**La dritta della coach:** *«Passa molto tempo con te stessa: trova il gusto di ri-conoscerti, perché devi prima sedurre te stessa, per ricominciare a sedurre gli uomini».*

## ELEONORA, INVISIBILE

### IN AMICIZIA

«Controllo di continuo il cellulare, la mail e Facebook per vedere se qualcuno mi ha cercata e mi accorgo che tutto tace. Allora inizio a trovare mille giustificazioni: credito esaurito o impegni di lavoro delle mie amiche e alla fine sono sempre

## Esercizi per imparare a farti notare

→ **Trova una foto di quando avevi tra i 7 e i 10 anni.** Guardala bene e cerca di ricordare il più possibile cosa facevi in quel periodo, con cosa giocavi, chi erano i tuoi amici, i tuoi parenti e insegnanti. Poi metti tutto per iscritto. Scoprirai che le future donne invisibili sono bambine "facili": non piangono, non disturbano, non vogliono e/o possono creare problemi.

→ **Studia le tue relazioni post-adolescenziali.** Questa è la fase in cui termina l'età evolutiva e si sta rafforzando la personalità. Come ti comportavi? Osserva com'eri con gli uomini e con gli amici.  
→ **Fai emergere il tuo talento.** Non devi scavare a chissà quali profondità per scoprirlo. Fai come fossi una scultrice: individua qualcosa di te che ritieni di valore e poi

dagli una forma. Le donne invisibili hanno talento, solo che devono ricordarselo perché si sono perse di vista.

→ **Punta sui colori:** individua le tinte e gli accessori che ti valorizzano di più e ti fanno sentire più sicura.

→ **Fidanzati:** in un giorno in cui ti senti particolarmente bene, esci e vai a comprarti un anello di fidanzamento con... te stessa.

→ **Fai la lista delle cose che non fai per timore:**

dal tagliare i capelli all'andare da sola in Tibet, al mandare a quel paese il capo. Ti servono circa 30 voci per capire quanto ti limiti.

→ **Scrivi un diario dei complimenti:** annota le cose belle che ti vengono dette.

→ **Prendi nota, per 21 giorni,** dei motivi per cui sei una donna meravigliosa.

## A scuola di felicità

L'Accademia della Felicità si trova a Milano e i suoi fondatori Francesca Zamponi e Marco Bonora l'hanno concepita come un luogo accogliente in cui imparare a realizzare i propri sogni. Propone workshop e coaching utilizzando strumenti come l'arte, la filosofia, la letteratura, la musica. Il fine? Aiutare le persone a individuare i propri talenti e capire che è importante seguire le passioni. Prossimamente, due incontri gratuiti dedicati alle donne che amano troppo (24 maggio, 20 giugno): [www.accademiafelicità.it](http://www.accademiafelicità.it).

io a telefonare per prima. D'altronde non dovrebbero esserci altri motivi per non chiamarmi: io faccio tutto per le mie amiche. Le accompagno ovunque quando hanno bisogno, le consolo, le coccolo, le ascolto, anche se ho avuto una giornata pesante e preferirei stare per i fatti miei. Perché ho paura che se dico di no, loro non mi cercheranno più. E sto anche attenta a non farlo pesare: non credo che sappiano fino in fondo quanto faccio per loro».

### Ho toccato il fondo quella volta che:

«**Ho organizzato da sola un weekend a Venezia per tutte:** biglietti, treno, hotel, cene e visite guidate. Loro non hanno dovuto muovere un dito».

### Nessuno lo sa ma io sono brava a...

«Fare le cose da sola e divertirmi, senza il bisogno di coinvolgere sempre altre persone che mi dicano quanto sono bella, brava e buona».

### Grazie al corso ho scoperto che:

«Uso le amicizie come sostituto della mia autostima. In pratica mi aspetto che, in cambio di tutto quello che faccio, gli altri mi dicano sempre

che mi amano. Perché io non sono capace di dirmelo da sola».

### La dritta della coach:

«Se hai un'amica che ti chiede di uscire solo quando fa comodo a lei, non devi farti trovare sempre lì pronta. Inizia a concederti secondo i tuoi bisogni. Ricorda che dire di no agli altri significa dire di sì a se stesse».

## VALENTINA, INVISIBILE NELL'ASPETTO FISICO

«Quando cammino per la strada o sono in mezzo alla gente, e soprattutto se incontro un uomo, mi sembra di essere trasparente. Per

non essere notata ho imparato

a vestirmi in maniera molto maschile. Non sopporto quando mi dicono che qualcosa mi sta bene addosso, mi imbarazzo se qualcuno si accorge che ho un paio di scarpe nuove o che sono stata dal parrucchiere. Non mi trucco e non uso profumi. Insomma, cerco di non lasciare tracce».

### Ho toccato il fondo quella volta che:

«**Al matrimonio di un'amica mi sono presentata in jeans e capelli raccolti.** E pensare che avevo comprato un vestito molto carino, con scarpe e borsa abbinata! Ero già pronta di tutto punto, poi mezz'ora prima di uscire, mi sono spogliata e mi sono messa "in incognito"».

### Nessuno lo sa ma io sono brava a...

«Fare cose che mettano in evidenza la mia femminilità, e non solo nel vestire. **Adoro ballare: il modo migliore di dare risalto alla grazia di una donna.** È una passione che ho da bambina, ma che i miei non mi hanno permesso di coltivare perché troppo impegnati a litigare».

### Grazie al corso ho scoperto che:

«Mio padre e mia madre litigavano sempre e quindi, per non

appesantire la situazione, io ho imparato a non dire più la mia, cercando di passare il più inosservata possibile. Di recente, lavorando su di me ne ho preso consapevolezza e sono riuscita a rendermi visibile: ho sciolto i capelli, mi sono infilata un tubino e... mi sono iscritta a un corso di danza!».

**La dritta della coach:** «In situazioni come queste il consiglio più valido è quello pratico: basta nero, inizia a vestirti a colori! Sei una farfalla colorata, ripetitelo tutti i giorni».

## SARA, INVISIBILE NELLA LEADERSHIP

«Se devo mettermi in prima linea, mi tiro indietro. Non ce la faccio a essere la protagonista assoluta, ho sempre bisogno di avere una spalla. **Se occorre un leader, non sono mai io a fare un passo avanti: ho sempre paura di prendere la decisione sbagliata** e soprattutto di non meritarmi un ruolo di spicco. Mi sono condannata a una vita da "vice"».

**Ho toccato il fondo quella volta che:** «**Abbiamo ristrutturato l'ufficio e io non ho previsto uno spazio tutto per me,** ovvero la classica stanza del capo con il mio nome sulla porta. Mi sono messa in mezzo agli altri, come uno di loro».

### Nessuno lo sa ma io sono brava a...

«Essere la titolare della mia impresa. Sola, senza nessuno accanto».

### Grazie al corso ho scoperto che:

«Il mio blocco era dovuto al fatto che **associavo l'essere notata all'essere picchiata,** e questo perché quando ero piccola cercavo in tutti i modi di attirare l'attenzione di mia madre, che era sempre in pensiero per il marito che lavorava all'estero, finché sono stata messa a tacere da una sonora scarica di botte».

**La dritta della coach:** «**Sonda i tuoi limiti e superali. Dalla spesa quotidiana al commercialista, agli amici: cerca di capire dove puoi arrivare e vai oltre. Facendo diventare la leadership un'abitudine sarà più facile attivarla nei momenti di reale bisogno.**».