

# I falsi miti della comunicazione femminile: liberarsi dagli stereotipi per comunicare con potere e autenticità

di Chiara Alzati, CEO e Founder di Chiara Alzati Srl

**NELLE MIE AULE DI PUBLIC SPEAKING** incontro ogni giorno donne straordinarie che affrontano gli stessi dubbi e insicurezze: *Sarò abbastanza competente? La mia voce sarà ascoltata?* Da donna a donna, sento una missione profonda: diffondere consapevolezza sul fatto che la nostra forza comunicativa non è inferiore a quella di nessuno. Purtroppo, molti stereotipi culturali ancora ci frenano, alimentando falsi miti che limitano il nostro potenziale. È tempo di sfatarli e di ricordarci chi siamo davvero.

## 1. “Devo essere perfetta per essere ascoltata”

Perfezione e comunicazione non vanno d'accordo. Cercare di essere impeccabile non solo ti blocca, ma ti distoglie anche dal tuo obiettivo principale: connetterti con chi ti ascolta. Un esempio? Durante un corso, una giovane professionista mi raccontò che passava ore a scrivere e riscrivere i suoi interventi per paura di sbagliare una parola. Il risultato? Sul palco risultava rigida e distaccata. Quando imparò a concentrarsi sull'essere preparata, non perfetta, riuscì finalmente a parlare con naturalezza e il suo messaggio divenne più coinvolgente.

## 2. “Se parlo con fermezza, sembro troppo aggressiva”

Quante volte ci siamo sentite dire che *una donna decisa è una donna dura*? Questo falso mito nasce dal pregiudizio secondo cui dobbiamo sempre essere accomodanti per essere accettate. Ma la fermezza non è aggressività: significa semplicemente credere in ciò che diciamo e comunicarlo con chiarezza. In una delle mie aule, una manager mi confessò di usare frasi condizionali o esitazioni come “Forse potremmo” per paura di sembrare troppo autoritaria. Dopo aver lavorato insieme, scoprii che un tono deciso, accompagnato da un sorriso o un gesto accogliente, trasmetteva sicurezza senza risultare freddo. La fermezza, quando bilanciata da empatia, non respinge: ispira.



## 3. “Se mostro le mie emozioni, comprometto la mia credibilità”

Spesso siamo portate a pensare che le emozioni siano un segno di debolezza, ma in realtà sono una risorsa potentissima. Ricordo una professionista che, durante una presentazione, si bloccò perché sopraffatta dalla sua stessa passione per il progetto che stava descrivendo. Invece di scusarsi, la invitai a condividere cosa stava provando in quel momento.

Quella piccola vulnerabilità le permise di creare una connessione incredibile con il pubblico. Le emozioni non minano la tua credibilità: al contrario, se usate con consapevolezza, aggiungono profondità al tuo messaggio.

## 4. “Devo dire tanto per essere percepita come competente”

Sovraccaricare un discorso di parole o dettagli inutili è un errore comune, soprattutto quando ci sentiamo insicure. Una volta, durante un workshop, una partecipante iniziò a spiegare un concetto semplice con così tante digressioni che il pubblico faticava a seguirla. Quando le chiesi quali fossero le sue idee chiave, si rese conto che bastavano poche frasi per esprimere tutto. La competenza non si misura dalla quantità di parole, ma dalla loro chiarezza. Poche idee chiare, accompagnate da esempi pratici, ti renderanno molto più incisiva e sicura.

## 5. “Devo ridurre il linguaggio del corpo, altrimenti sembro nervosa”

Il linguaggio del corpo è una parte naturale della comunicazione. Tentare di limitarlo per paura di sembrare agitata può trasformarti in una statua rigida, lontana e poco coinvolgente.

Nel corso di una sessione di Public Speaking, una partecipante mi chiese come evitare di muovere le mani durante i suoi discorsi. La incoraggiai invece a usare quei gesti per enfatizzare i suoi punti chiave. Quando iniziò a farlo con consapevolezza, il pubblico notò immediatamente un miglioramento nella sua energia e presenza scenica. Il movimento non è il tuo nemico: è uno strumento per rendere il tuo messaggio più vivo.

Sfatare questi falsi miti è il primo passo per liberare l'autenticità comunicativa delle donne. La nostra voce non ha bisogno di adattarsi a modelli precostituiti: ha bisogno di esprimersi per ciò che siamo. Con autenticità, passione e consapevolezza del nostro valore.

Chiara Alzati è campionessa europea di Public Speaking 2020, CEO e Founder della Chiara Alzati Srl, Corporate Effective Communication & Public Speaking Trainer, autrice di sei libri, tra cui *Parlare Chiaro in Azienda. Manuale Pratico di Public Speaking per CEO, Direttori Formazione e HR Manager e Public Speaking per Executive. La tua leva manageriale innovativa per una comunicazione efficace e inclusiva dentro e fuori l'azienda.*

[parlarechiaro.com](http://parlarechiaro.com)



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