

# SÍNDROME DO IMPOSTOR:

como impedir que a eterna sensação de não  
ser bom o suficiente afete sua carreira

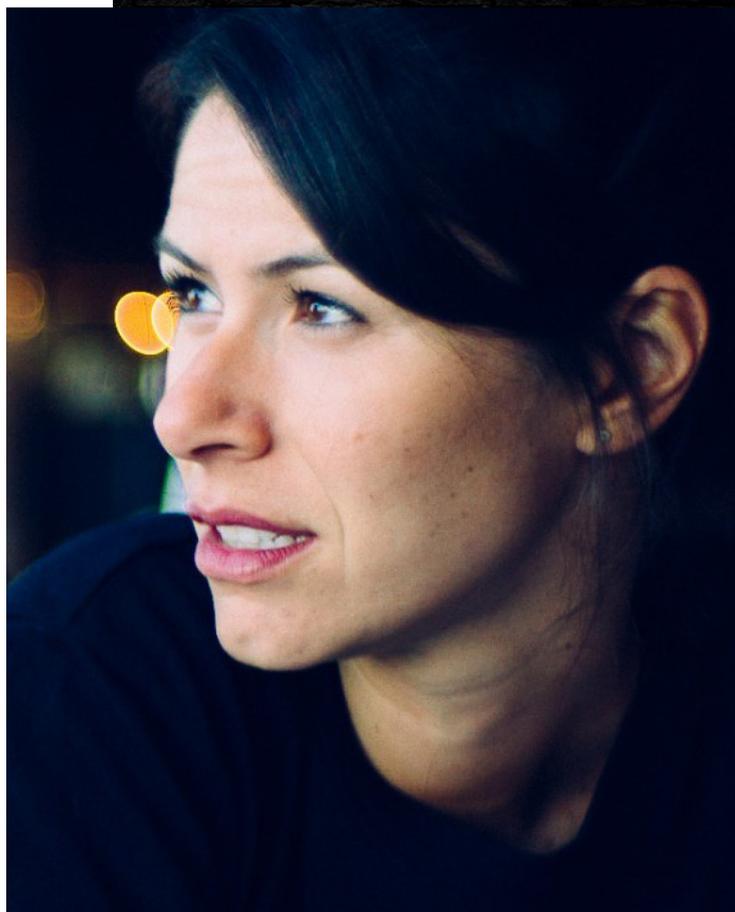
Prestar atenção aos sinais e entender onde nascem as  
insatisfações são alguns dos caminhos para evitar a perda de boas  
oportunidades e, claro, ter mais saúde mental



Medo de que o chefe e os colegas descobrissem que tudo era uma fraude. Esse era um sentimento constante para a jornalista e escritora Amanda Foschini desde quando o trabalho começou a ocupar parte importante de sua vida.

**“Achava que era uma questão de tempo até as pessoas sacarem que eu não sabia o que estava fazendo”, conta.**

Essa dúvida permanente sobre a própria capacidade é um dos principais sinais da Síndrome do Impostor, um fenômeno estudado pela primeira vez em 1978, pelas psicólogas norte-americanas Pauline Rose Clance e Suzanne Imes e que tem aparecido com cada vez mais frequência em artigos e posts nas redes sociais. A própria Amanda, vez ou outra, compartilha com os seus seguidores no Instagram as angústias de achar que as conquistas profissionais não têm a ver com estudo e esforço, mas sim que são “pura sorte”. É postar, que ela recebe de volta uma lista de depoimentos de gente com sintomas bem parecidos.



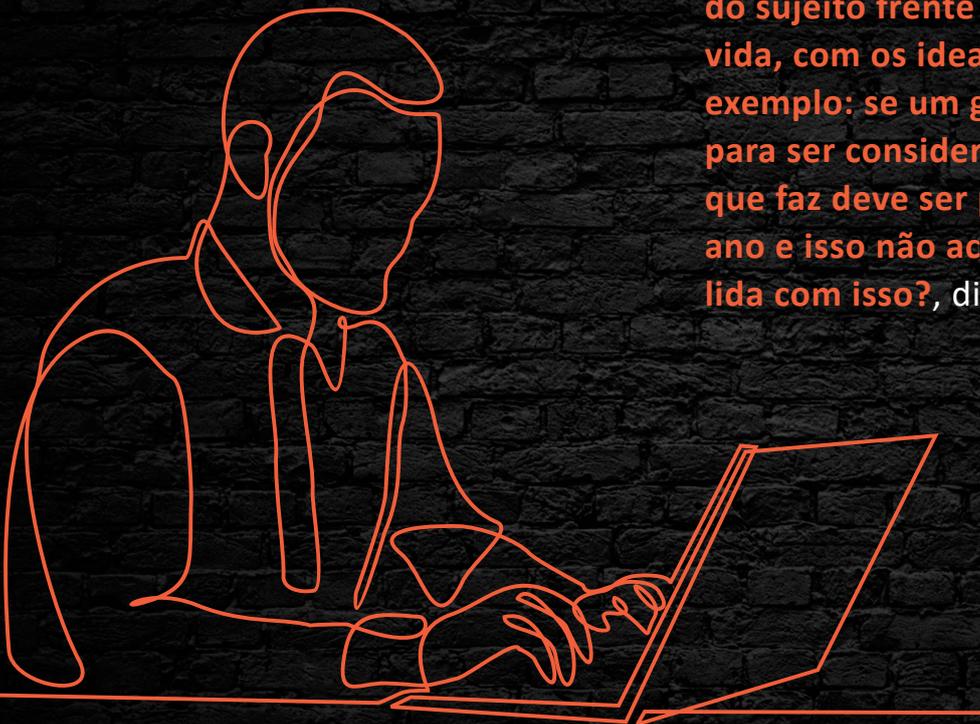
**Amanda** Foschini



Se você também se identificou com o relato da Amanda, saiba que, apesar do nome, essa síndrome não é uma doença. **“No campo da psicanálise, a gente entende que a Síndrome do Impostor está na ordem do mal-estar, ou seja, de algo que não se resolve. É uma tentativa de nomear um sofrimento muito específico, que acontece, geralmente, no campo do trabalho e nas relações afetivas que se desenvolvem nesse lugar”**, explica a psicanalista Anna Carolina Lementy.



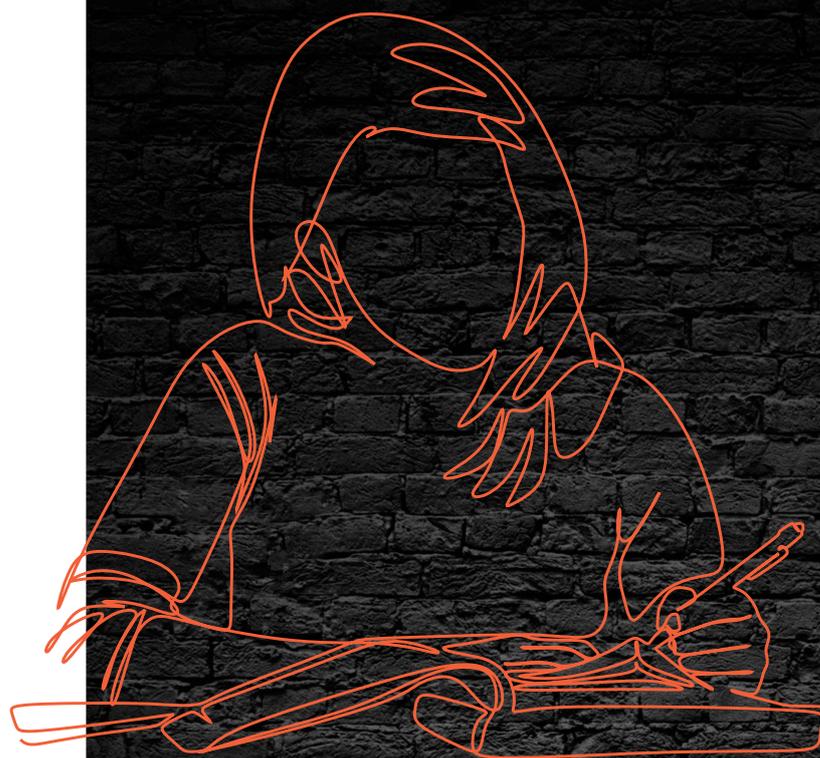
De acordo com ela, qualquer pessoa está sujeita a se sentir insuficiente em qualquer fase da vida. **“Não é o tipo de trabalho que produz essa Síndrome e sim uma posição do sujeito frente às demandas da vida, com os ideais que carrega. Por exemplo: se um gerente acha que para ser considerado muito bom no que faz deve ser promovido todo ano e isso não acontece, como ele lida com isso?”, diz.**



Apesar de autossabotagem e insegurança não serem exclusividade de um gênero só, a Síndrome acaba atingindo mais mulheres do que homens. De acordo com uma pesquisa da Universidade Dominicana da Califórnia, cerca de 70% da população norte-americana acredita que suas conquistas ou feitos são verdadeiras “fraudes” e a maior parte dessas pessoas é do sexo feminino. A raiz do problema está no mercado de trabalho que, ainda hoje, privilegia homens, fazendo com que

elas acreditem que devam se esforçar mais para alcançar seus objetivos na carreira. Neivia Justa, fundadora da C-Level Diversity e da #JustaCausa, e criadora dos movimentos #ondeestãoasmulheres e #aquietãoasmulheres, pode falar com propriedade do assunto. Há seis anos, em 2014, ela se tornava a primeira mulher, em 99 anos, a assumir uma posição de diretoria da Goodyear América Latina. Ao se dar conta de que ser a única mulher na sala não era “normal”, começou a estudar profundamente as origens dessa desigualdade e deparou com o conceito da Síndrome da Impostora. **“É um fantasma que assola e gera insegurança em muitos momentos decisórios na carreira da maioria das mulheres. Eu pensava, equivocadamente, que se eu, mulher, nordestina, formada na Universidade Federal do Ceará, tinha conseguido construir uma carreira em São Paulo, qualquer mulher podia”**, conta.

Os estudos despertaram não só empatia para ajudar mulheres a sua volta como se transformaram em um propósito de carreira. Para Neivia, o mercado contribui para aprofundar essas dores nas mulheres ao não promover diversidade nas lideranças, manter uma cultura que valoriza características e habilidades associadas ao estereótipo masculino e uma política de “meritocracia”, que privilegia e retroalimenta a ascensão de homens brancos, heterossexuais, sem nenhuma deficiência aparente e que tiveram acesso às melhores escolas de primeira linha. Mas o buraco é ainda mais embaixo: **“Tudo começa pela maneira como fomos criadas. Não somos estimuladas a ser protagonistas fora do ambiente doméstico. Somos elogiadas por ser lindas, princesas, fofas. Nunca por ser inteligentes, corajosas, fortes. Crescemos sob o peso dos estereótipos de gênero, sem representatividade e, quando nos deparamos ou encaramos oportunidades que fogem ao padrão que conhecemos, a maioria de nós, inconscientemente, sente-se insegura e começa a duvidar da sua competência e do seu preparo”**, reforça Neivia.



Neivia Justa

As consequências dessa autopercepção míope, que não corresponde à realidade, podem extrapolar os limites da angústia e insegurança e impactar a carreira de maneira concreta:

**“Eu teria me arriscado a fazer muito mais coisas se eu não sofresse com a Síndrome da Impostora. Deixei passar oportunidades que era capaz de executar por medo de não dar conta”, lembra Amanda. E como ela fez para superar essa sensação de que nada nunca está bom? “Eu ainda sofro todos os dias, mas hoje lido com a minha Impostora sabendo que ela existe. Quanto mais você se conhece e se autoinvestiga, mais entende esse discurso mentiroso. E aí fica fácil identificá-lo”, diz.**

As dicas da psicanalista Anna Lementy vão na mesma linha: **“Não existe uma receita que se aplique a todos os casos, mas é importante prestar atenção à maneira como a gente se articula com aquilo que desejamos. Talvez começar a se perguntar ‘por que nunca é o bastante? De onde vem essa ideia de que não está sendo feito o suficiente?’ Quando pensamos objetivamente sobre isso, nos damos conta de que o que estamos esperando do outro, seja nosso chefe, nossos pais ou um professor, por exemplo, é um grau de aprovação absurdo, que ninguém consegue manter. E aí a gente vai relaxando e vai**

**ficando um pouco mais tranquilo”.** Neivia indica caminhos parecidos: “Invista na tomada de consciência e desconstrução dos estereótipos e papéis que foram atribuídos a você. Tenha clareza dos seus valores e do que é inegociável. Se não souber o que quer, saiba o que não quer para a sua vida, esse já é um excelente ponto de partida. Enfrente com coragem seus fantasmas e medos. Nomine e dê o devido tamanho a eles. Você vai descobrir que eles são bem menores e menos assustadores do que parecem”. É como disse a Amanda: **“Apenas vá! E se estiver com medo, vá com a Síndrome mesmo que dá certo”.**

