

## Explicação

Considere a origem

Gisele não atraiu sentimentos fraudulentos sozinha.

Esses sentimentos irracionais de inadequação podem ser desencadeados por um série de coisas.

Um elogio do chefe quando no fundo ela acha que não merece.

Quando sua amiga diz que ela está bonita.

Quando sua professora diz na frente da turma que o seu trabalho estava excelente.

Quando se tem um “momento impostor”, é imensamente útil entender as possíveis razões por trás dele. Isso porque quando a Gisele se afasta do pessoal, é possível colocar as reações em perspectiva mais rapidamente.

Mas porque a Gisele se sentir uma impostora? Gisele está prestes a descobrir algumas boas razões que levam pessoas altamente capazes, como ela, a se sentir impostores.

Mesmo que ela não se identifique pessoalmente com cada uma delas, conhecê-las vai ajudar a ver um panorama geral. Nenhuma delas é exclusividade feminina, e a maioria é situacional. Talvez a Gisele se identifique com uma ou mais do que com outras. Porém, há um ponto de partida com que todos se identificam.

Levante a mão se...

**Foi criado por humanos** Já que parece que todos levantaram a mão, gastamos um pouco mais de tempo com o que representa para alguns o começo de sua história impostora.

A família da Gisele - com a ajuda dos professores, treinadores e outros adultos importantes na vida - teve um impacto profundo na formação de suas primeiras expectativas e, portanto, em quão confiante, competente e até bem-sucedida ela se sente hoje.

Mensagem desencorajadoras podem ecoar por anos. Crianças que crescem para se sentirem impostoras também podem ser afetadas por aquilo que a psicóloga Ioan Harvey chama de “mitos e rótulos familiares”.

Em uma família com muitas crianças ou primos próximos, é comum que as crianças sejam rotuladas de acordo com suas peculiaridades e talentos percebidos.

Elas podem ser:

- “o engraçado”;
- “o atlético”;
- “o sensível”;
- “o responsável”;
- “o mau”.

Se o irmão da Gisele for rotulado como “o esperto”, Gisele pode ficar dividida entre acreditar no mito familiar e querer desesperadamente provar que seus pais estão errados. Se, no entanto, tiver sido eleito como o escolhido, pode ter sentido

uma pressão tremenda para estar à altura desse rótulo. De qualquer forma, não é fácil.

Mesmo que Gisele tenha crescido na família mais compreensiva do mundo, sem dúvidas, ela aprendeu a mensurar suas conquistas como adulta com os olhos de sua família. Cada família tem as suas premissas. No caso da família da Gisele:

- Fazer uma ótima nota no vestibular;
- Entrar nas melhores universidades .

Para a família da Letícia, concluir o ensino médio já é uma tremenda conquista. Enquanto na família do Luis, é importante ter um doutorado.

Todos queremos que nossa família sinta orgulho de nós. Não importa sua idade, você não terá superado totalmente a necessidade de aprovação e reconhecimento da sua família.

### **Você é estudante.**

É possível que Gisele tenha se formado no ensino médio como um das primeiras da sala ou foi reconhecida por sua excelência acadêmica, provavelmente se acostumou a ser vista como a melhor ou a mais talentosa.

De repente, Gisele foi para a faculdade e ela percebeu que era mais uma dentre tantos. Quem é você agora?

Entretanto, se ela foi uma estudante mediana no colégio e na faculdade se saiu bem, ela se perguntaria como conseguiu isso?

Quanto maiores as proporções de sua conquista, mais chances há que se sinta uma fraude.

Acima de tudo, Gisele deve reconhecer que a síndrome do impostor faz parte da experiência estudantil, e mais ainda se estiver na faculdade ou fizer parte de qualquer outro grupo.

Saber disso pode ajudar a Gisele encarar sua falta de confiança mais relacionada à experiência coletiva como estudante do que a questões pessoais.

Repita com o tom de voz mais confiante: Estou aqui para APRENDER.