

## Explicação

Há muitas evidências que provam o sucesso da Gisele - boas notas, promoções, aumentos de salário, reconhecimento são algumas delas.

Mas para Gisele nada disso importa.

Assim como todos os impostores, Gisele é mestre em inventar maneiras de dar uma explicação para o seu sucesso.

Agora veja se você se reconhece em alguma destas declarações:

**Eu tive sorte:** O eterno favorito é atribuir o sucesso à sorte. É quando pensamos: “Posso ter conseguido desta vez, mas na próxima posso não ter a mesma sorte”.

**Eu apenas estava no lugar certo e na hora certa:** Quando a Gisele, por exemplo, foi selecionada para uma almejado cargo executivo e acredita que foi porque o comitê de seleção estava de bom humor.

“É porque eles gostam de mim”: Ser agradável representa desculpa para justificar seu sucesso. Gisele pode ser a oradora da turma, que ainda vai pensar “É só porque os professores gostaram de mim”.

“Se eu consigo fazer isso, qualquer um consegue”: Quando a Gisele se convence de que o seu sucesso está relacionado à suposta simplicidade da tarefa.

“Eles devem deixar qualquer um entrar”: Gisele acredita secretamente que o seu sucesso é resultado dos baixos padrões dos outros.

“Eu tive muita ajuda”: Não há absolutamente nada de errado em dividir os créditos. Mas, para você, qualquer forma de apoio, colaboração ou cooperação automaticamente anula sua contribuição.

“Eu tenho contatos”: Em vez de enxergar os contatos como uma vantagem, Gisele se convence de que o fato de conhecer alguém é o único motivo para ter conseguido o emprego ou assinado o contrato.

Por um lado, Gisele deve admitir que é preciso uma criatividade excepcional para pensar em tantas desculpas para o sucesso.

Racionalmente, Gisele pensa que o sucesso aliviaria os sentimentos fraudulentos. Quando mais bem-sucedida a Gisele é, mais evidente fica que ela sabe o que está fazendo. Mas na verdade o que acontece é o contrário. Em vez de reduzir a pressão, o sucesso apenas a torna pior, porque agora tem uma reputação a proteger.

O ponto é que ao invés de serem motivos de comemoração, os elogios podem parecer opressivo. Gisele pensa: “Agora eles vão esperar que eu seja boa assim sempre - e eu não faço ideia de como conseguir fazer isso”.

Ao contrário de servir como um estímulo, o sucesso pode levá-la a desistir por completo. Isso é especialmente válido se o seu sucesso acontecer da noite para o dia. Uma ascensão rápida ao topo da montanha leva repentinamente a um território pouco familiar.

É neste momento em que Gisele se pergunta: “Como isso aconteceu?”

Não importa se o sucesso chegou cedo ou tarde na sua carreira: a sensação predominante entre os impostores é: eles esperam que eu seja competente daqui para frente e eu não sei como farei isso. Na mente da Gisele, o sucesso não se

relaciona com o seguinte. Em vez de ser cumulativo, cada êxito representa sua soma individual. isso faz do sucesso algo muito tênue.

**Então o que a Gisele pode fazer?**

A síndrome do impostor provoca um impacto emocional muito intenso para tentar racionalizá-la. Vencê-la exige também autorreflexão. Tenha um caderno à mão para anotar os *insights* conforme surgirem, bem como as respostas dos exercícios que encontrará ao longo do curso. Com tudo no lugar, você conseguirá traçar mais facilmente sua jornada, da fraudulência a um próprio “eu” mais confiante.