

 03

Inimiga do desenvolvimento

- Rita, 37 anos, CEO de uma startup na área de Arquitetura & Urbanismo.
- Joye, 22 anos, é Trainee na área de marketing num banco.
- Mariana, 50 anos, trabalha em sua loja de bolos há quase 20 anos.
- Gisele, 30 anos, é engenheira de software sênior.

O que essas mulheres têm em comum? Você consegue deduzir?

Com essas poucas informações, fica difícil . Então, vamos conhecer um pouco mais sobre elas.

Rita costuma atribuir o sucesso do seu negócio à sorte.

Joyce acredita que se ela conseguiu seu trabalho dos sonhos, qualquer um também pode.

Mariana, acha que não vai dar conta de tantos compromissos, e que no fundo, seria melhor seus clientes comprarem dos seus concorrentes.

Gisele sempre acha que seus clientes ficarão insatisfeitos com as soluções que ela traz.

Apesar de não conhecermos bem essas mulheres, é bem provável que a gente saiba muito sobre elas.

Para começar, é provável que elas pareçam especialmente capazes e talentosas para o mundo exterior, mas, secretamente, elas acreditam ser apenas competentes.

Quando a Gisele se sai bem em uma apresentação ou a Joyce gabarita uma prova ou a Mariana conquista novos clientes - o que quase sempre acontece -, elas se enxergam como alguém de sorte, alguém que trabalha, mas nunca como realmente boa naquilo que faz.

As pessoas que convivem ou trabalham com elas não fazem ideia de que elas podem passar noites em claro imaginando quando as pessoas finalmente descobrirão a verdadeira farsa que elas são.

Gisele pode não saber que esses sentimentos vagos, porém esmagadores, de angústia e insegurança têm um nome.

Eu também não sabia, até descobrir um estudo publicado em 1978, O fenômeno impostor em alta entre as mulheres bem sucedidas (*The Impostor Phenomenon in High Achieving Women*), de Pauline Clance e Suzanne Imes. Nesta época, as psicólogas estavam na Georgia Capte University, onde observaram muito dos seus alunos que se destacavam academicamente admitir, em sessões de aconselhamento, que sentiam que seu sucesso não era merecido.

A síndrome do impostor, como é mais conhecida, diz respeito às pessoas que têm forte crença em sua falta de inteligência, competência e habilidade.

Podemos observar isso quando a Gisele recebe um elogio. Ela se convence que os elogios e reconhecimento dos outros em relação às suas conquistas não são merecidos. Ela acha que deu certo porque foi sorte, por conta dos seus contatos e outros fatores externos.

Gisele se tornou incapaz de internalizar ou sentir o merecimento do sucesso. Ela continua duvidando de sua habilidade para repetir a experiência do sucesso.

Ao saber disso, Gisele acha que esses sentimentos desaparecem com o tempo, conforme ela adquirir mais experiência e conhecimento, ela deixará de sentir a síndrome do impostor.

Os sentimentos fraudulentos dos quais falamos aqui estão relacionados à insegurança diante de seus conhecimentos e habilidades e, como tais, ocorrem principalmente nas áreas acadêmicas e profissionais.

Detalhe: não é de se estranhar quando esses sentimentos surgem, na maioria das vezes, em momentos de transição, ou quando confrontamos com um novo desafio, como por exemplo fazer algo que não estamos acostumados ou de alta visibilidade.

Por mais que o estudo sobre a Síndrome do Impostor só tenha surgido em 1978, ninguém sabe ao certo há quanto tempo se tem conhecimento dela.

Além disso, é importante mencionar que a síndrome do impostor não tem qualquer relação com o fato da Gisele fingir ser alguém que não é.

É também fácil de interpretar erroneamente a síndrome do impostor como apenas um nome bonito para a baixa autoestima. Não é.

Alguns estudos já mostraram uma ligação entre os dois, mas o fato de que os outros falharam em mostrar uma ligação mais forte indica que é possível para uma pessoa sentir insegurança sem se sentir uma fraude.

Isso não significa que a Gisele não tenha, por vezes, problemas com autoestima (e quem não tem?), no entanto, identificar-se com essa síndrome indica que sua autoestima é, no mínimo, sólida o bastante, pois ela define e conquista seus objetivos. E conquistas ela tem.