

GABINETE TÉCNICO DE IGUALDADE



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA

A síndrome da impostora e os superlativos

Co financiamento de:



A síndrome da impostora e os superlativos

É un problema que afecta a persoas en todo o mundo, xeralmente mulleres que lograron obter un notable éxito nas súas carreiras, en moitos casos, persoas destacadas da sociedade (Young, 2011).

Incluso algunhas grandes líderes e creadoras como Angela Merkel, Michelle Obama ou Margaret Atwood sufrírono, como se explica libro “*A Síndrome Da Impostora. Por que As Mulleres Seguen Sen Crer Nelas Mesmas?*”, de Elisabeth Cadoche e Anne de Montarlot.

As mulleres afectadas senten que non merecen todo o que conseguiron, que o obtiveron grazas á sorte, de forma que experimentan a sensación de que están a lle arrebatado o éxito a alguén máis, así senten que non son máis que unhas impostoras, o que dá o nome á síndrome (tamén chamado síndrome da “*superwoman*”).

De que falamos?

O fenómeno impostor (FI) documentouse por primeira vez en mulleres de alto rendemento na década de 1970. Non é un diagnóstico psiquiátrico oficial no DSM (siglas en inglés do Manual Diagnóstico e Estatístico dos Trastornos mentais, que iniciou a súa publicación en 1952), pero as persoas con esta síndrome poden ter con outras afeccións de saúde mental (depresión, ansiedade...).

Defínese como un conxunto de síntomas que causan gran sufrimento en determinadas persoas porque cren que son fraudes e serán descubertas.

Adoitan ser persoas exitosas, que obtiveron logros importantes, e con alto rendemento, pero que atribúen ese éxito á sorte, e non ao seu talento, e maniféstase como unha sensación de dúbida sobre si mesma, que, a pesar de evidencias obxectivas que suxiran o contrario, senten como unha fraude, non se cren tan intelixentes ou competentes como a súa contorna pode pensar e temen que en calquera momento a xente pode descubrir esa “*verdade*”.

Consecuencia:

Para facer fronte a eses sentimentos, adoitan establecerse un alto estándar de desempeño, entendendo que “*ser competente*” significa non cometer ningún erro, ou considerando que nada que non sexa perfecto é aceptable.

Cal é a causa ou a súa orixe?

Adoita ser unha baixa autoestima (a forma en que as persoas se perciben a si mesmas). E, nunha cultura patriarcal, na que as mulleres teñen grandes dificultades de chegar a postos relevantes, a muller é proclive a creerse non merecedora de ter éxito, e resúltalle máis difícil aceptalo, no caso de que o consiga.

Persoas expertas nesta síndrome (como Valeri Young), descubriron que non todas as persoas “impostoras” definen de igual forma a competencia, e clasificaron en cinco tipos as regras internas que tentan seguir (e como é máis frecuente en mulleres, imos poñer en feminino):

- **A experta:**

Caracterízase por dubidar enormemente das súas capacidades en todo momento.

Tende a infravalorarse e, a pesar de poder estar moi preparada, nunca sente que sabe o suficiente.

- **A perfeccionista:**

Ten altos niveis de autoexigencia, sente presionada a render continuamente ao 100%, e se non o consegue sente ansiosa e incompetente.

É propensa a esixirse a si mesma metas imposibles de alcanzar, o que lle provoca un gran desgaste mental e físico.

Ao non ser quen de aceptar nada que non sexa “perfecto”, os seus estándares tenden a ser inalcanzables.

- **A superwoman:**

Tende a esforzarse moito máis do normal.

Isto pode verse reflectido en que adoita asumir traballos ou cargos que non deberían corresponderlle.

Sente que, se non é capaz de facer soa o traballo de varias persoas, está a demostrar que non está cualificada.

Ao esforzarse máis do normal, é proclive a padecer de moito estrés.

- **A solista (“eu fágo todo”):**

Similar á anterior, coa diferenza de que ten medo a pedir axuda, debido a que sente que se o fai estará a denotar un síntoma de debilidade.

Por iso, tende á soidade e a afastar ás persoas importantes da súa vida.

- **A “xenia” natural:**

Sente que sempre debe ser a mellor en todo.

Non tolera o fracaso nin as segundas oportunidades.

Se falla, é a que se castiga máis duramente e experimenta a maior frustración.

Por que ese medo ao éxito para pesar do desexo de prosperar?

Pode ser indicativo de medos concretos:

- A cometer un erro
- Á incerteza
- Á responsabilidade...

Para superalos, sería de gran axuda aceptar a imperfección e aprender a tolerar a incomodidade.

É moi común esta síndrome?

Considérase que poden sufrilo entre o 25 - 30% das persoas triunfadoras.

Cal pode ser o detonante?

Pois curiosamente, pode selo tanto un éxito sobre un fracaso:

- Unha promoción, recibir un premio, ter unhas notas excelentes
- Un fracaso tras varios de éxitos

En moitas ocasións, comeza xa na infancia, relacionado con dous tipos de mensaxes:

- As críticas constantes que lles fan sentir que nunca serán o suficientemente bos/as
- Eloxio universal e superlativo (“es o/a máis intelixente do mundo”, “es e/a mellor da túa clase”, “es máis brillante que calquera do teu equipo”), que inculca moita prezos e altas expectativas.

O mellor: encomiar o esforzo, non os resultados, e axudar a comprender a nenos/as as súas fortalezas e debilidades de maneira realista.

Polo tanto,

Olo cos superlativos!:

Supercreativa, Superpreparada, Expertísima, Crack ...

Acadar algún deses superlativos nunca acaba sendo suficiente para afastar ese sentimento de non ser o suficientemente boa: se a persoa logra algún indicador de éxito, tende a atribuílo a factores externos, como a sorte ou pensar que a tarefa/proxecto non era tan difícil como se supoñía, polo que pode sentirse empuxada a establecer estándares cada vez máis altos...caendo no perfeccionismo.

E, está claro que, se o obxectivo é a perfección, todo queda curto e nunca se pode internalizar o éxito, perpetuando eses sentimentos inseguros e de fraude.

Recomendacións para evitar a síndrome da impostora:

- Unha das máis importantes: lembrar os logros, apoiándoos con datos ou feitos obxectivos (para que a persoa poida usar esta información para darse conta de que está a se valorar negativamente e de que si é merecedora dos seus triunfos e da súa posición).
- Falar con persoas moi próximas (amizades, familia) dos éxitos obtidos, porque axuda a fortalecer a autoestima.
- Anotar os fitos alcanzados, para evitar esquecer os éxitos.
- Celebrar os logros importantes: contribúe a fortalecer o amor propio, faraos máis memorables e axudará a practicar a autocrítica de forma amable e respectuosa.
- Lembrar que as persoas non somos perfectas, que cometer erros non está mal, que o erro está en fustrigarnos se os cometemos.
- E tampouco estaría mal pedir axuda. Entender que facelo é signo de intelixencia, non de debilidade (as persoas sabias teñen claro que moitas veces o traballo en equipo é máis eficaz que o individual)

Formas de superar esta síndrome:

- Cambiar a forma de pensar dunha persoa sobre as súas propias habilidades. É clave recoñecer a súa experiencia, os seus logros, e que se gañaron o seu lugar na súa contorna académica ou profesional.
- Concentrarse en medir os seus propios logros, en lugar de compararse cos demais. Tratar de non autopresionarse para completar cada tarefa sen problemas, de non temer temen que calquera erro revele á súa contorna que non son o suficientemente boa competentes ou intelixentes para o traballo.

É importante loitar contra desta síndrome?

Sen dúbida. Sufrilo pode sufocar o potencial de crecemento, ao evitar que a persoa busque novas relacións, novas oportunidades de prosperar no ámbito laboral.

Conclusións:

- ⇒ É un problema silencioso que pode afectar a moitas sen que sexan conscientes diso.
- ⇒ Pode parecer que non é moi grave, pero cada un dos seus cinco tipos entorpece a calidade de vida das mulleres que o padecen.
- ⇒ Seguir as recomendacións para evitalo ou solucionalo é necesario para ter unha saúde mental sa, fundamentada na auto aceptación, a autoestima e o amor propio, fundamentais para que o colectivo feminino para que poida triunfar sen deixarse a felicidade no camiño.

Queremos terminar **cunha mensaxe para todas esas mulleres exitosas** coas que contamos no noso país:

Non sodes ningunha fraude e non tivestes un golpe de sorte, crede no voso talento.

**E, se ti que nos estás lendo tamén sentes que es unha fraude, tranquila,
NON ES A ÚNICA.**