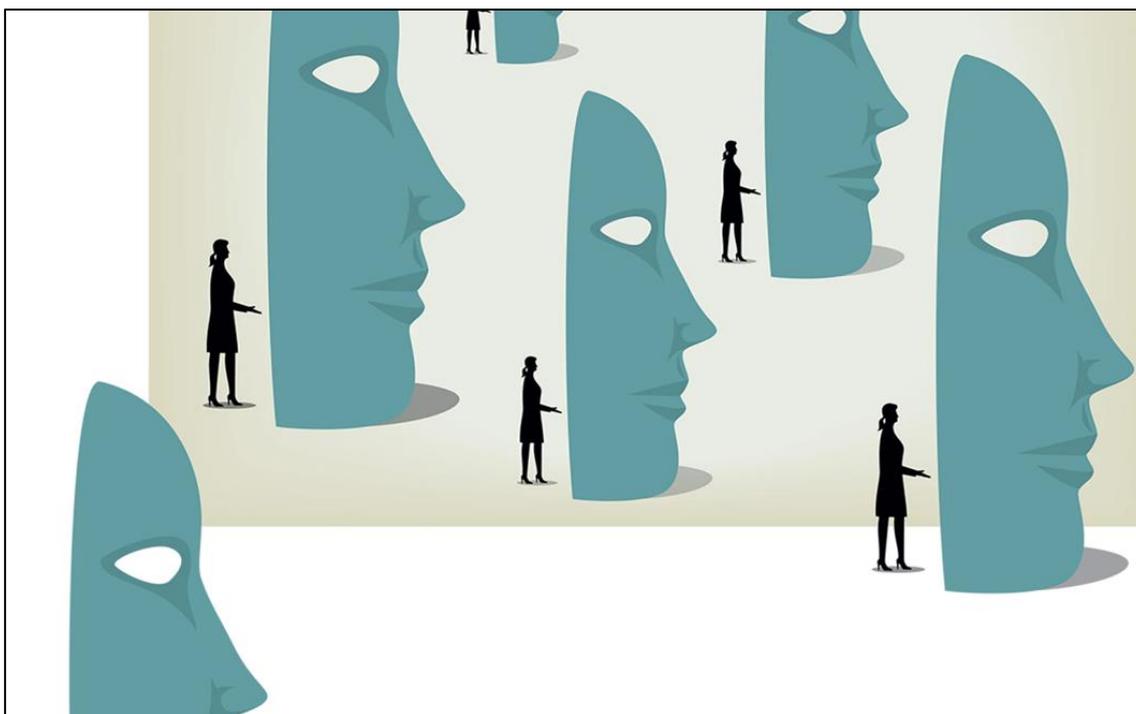


SKU – 050.012

Existe cura para a Síndrome do Impostor?



Você questiona o seu potencial com frequência? Após finalizar uma atividade, você foca nos defeitos e expectativas não atendidas, alimentando a sensação de insatisfação, ou você consegue se sentir feliz por ter se comprometido com o projeto? Talvez só de ler esse parágrafo, você já tenha sentido culpa, por lembrar de muitas coisas não finalizadas na sua vida...

Todas as pessoas questionam suas capacidades e sentem insegurança, em maior ou menor grau. É muito comum finalizar uma tarefa e achar que ela não ficou tão boa quanto nossas expectativas desejavam. O problema é a frequência dos autojulgamentos e sua consequência: além de questionar a qualidade do que você faz, você também questiona suas habilidades e seu valor como pessoa.

Esse padrão de pensamentos forma uma mentalidade sabotadora que até tem nome: é a famosa **SÍNDROME DO IMPOSTOR**, um termo psicológico criado desde 1978 pelos psicólogos Pauline Rose Clance e Suzanne Imes, para caracterizar um conjunto de comportamentos e sentimentos que levam à autosabotagem. Então, embora essa síndrome não seja considerada um transtorno psicológico pela Organização Mundial da Saúde (ao menos ainda), ela pode ser muito prejudicial à saúde mental e aos objetivos pessoais e coletivos.

Um estudo importante e famoso sobre o assunto, conduzido pelos pesquisadores Jarawan Sakulku e James Alexander, relatou que 70% dos profissionais bem-sucedidos se sentem ou irão se sentir uma fraude naquilo que fazem, não acreditando nas suas próprias habilidades e potenciais. E a maioria destes profissionais é do gênero feminino, muito por conta da pressão da sociedade que aumenta o perfeccionismo das mulheres e a busca por padrões irrealistas.

Por isso, se a culpa e a insegurança são suas companheiras constantes, quero começar te tranquilizando. Eu reconheço para mim mesma que é difícil lidar com esses sentimentos e quero que você também se autorize a sentir e admitir isso.

Esses questionamentos e sentimentos fazem parte da experiência humana. Eu também me questiono com frequência se sou boa o suficiente no que faço e acabo me comparando com outras pessoas. Para piorar, essas comparações normalmente são injustas e, como referência, pensamos em pessoas que já conquistaram muitas coisas e já estão mais avançadas na carreira.

E será que existe cura para essa síndrome? Afinal, eu penso que ninguém deveria se conformar com questionamentos que se tornam grandes obstáculos para os objetivos de vida.

Vou ser vulnerável e confessar que o ano de 2022 foi meu ano de maior questionamento sobre a qualidade das minhas estratégias e do meu potencial de empreender. Ironicamente, foi um ano de conquistas muito decisivas para minha carreira e vida pessoal.

Recebi convites importantes para dar aula para instituições de renome, como a Escola Conquer. Fui uma das 100 brasileiras classificadas para participar do Programa de Aceleração do LinkedIn para *Creators*. Comecei a minha parceria com a SBTD, estruturei um curso online de Inteligência Emocional e a minha mentoria individual, recebi feedbacks incríveis dos meus mentorados. Também ganhei uma sobrinha linda e saudável, comecei a namorar e a construir uma relação muito gostosa.

Pois é, e ainda assim, bateu a síndrome da impostora. Depois de muito refletir, mergulhar nos meus medos e estudar sobre autocompaixão, entendi algo que talvez te desaponte e que vai contra a muitos títulos sensacionalistas: não dá para exterminar a insegurança gerada pela Síndrome do Impostor.

Infelizmente não existe uma cura definitiva para esse conjunto de comportamentos. Somos seres complexos, cheios de nuances, em um mundo inconstante com muitos estímulos e mudanças.

E na prática?

A boa notícia é que dá para usar a insegurança da Síndrome do Impostor a nosso favor, para mapear o medo e focar energia naquilo que podemos fazer, melhorando o nosso diálogo interno e, conseqüentemente, o amor-próprio. A Inteligência Emocional é peça chave neste gerenciamento.

Escolhi **7 passos** que eu mesma sigo e que podem te ajudar a lidar (e não exterminar!) o impostor que existe em você:

1. Acolho a minha insegurança e reconheço que é difícil lidar com esses medos;
2. Investigo as crenças limitantes por trás dos medos. O que a voz do impostor está me dizendo? Será que eu realmente não sou capaz de fazer algo? Quais histórias o meu passado me conta para validar ou invalidar esses pensamentos?
3. Eu gosto de lembrar do motivo que me levou a tomar uma primeira decisão. Por que eu escolhi fazer aquilo? Qual significado e propósito maior eu busco ao fazer aquela ação?
4. Faço um mapeamento sobre o que está sobre meu controle, entendendo até onde vai o meu poder de atuação;
5. Entrego o controle nas coisas que não consigo atuar;
6. Foco a minha energia naquilo que está sobre meu controle;
7. Analiso os resultados e tento de novo, aprendendo com meus erros.

Fazendo isso, eu foco na minha própria evolução, ao invés de focar na comparação com outra(s) pessoa(s). A comparação, e não a admiração, só alimenta a voz do impostor que habita em nós e limita o nosso desenvolvimento.

Talvez esses 7 passos pareçam complexos e, por isso, recomendo que você os anote em um Bloco de Notas no celular ou em um post it, para não esquecer. Te garanto que, quanto mais

você praticar essas reflexões, mais saudável o seu diálogo interno ficará, até o momento que você não precisará de um “manual” para se guiar.

Além disso, conte com uma ajuda extra: a sua rede de apoio formada pelas pessoas que acreditam no seu potencial. Escolha bem quem está do seu lado e quem são as pessoas para as quais você compartilha suas inseguranças. Elas podem te dizer palavras de acolhimento, quando você não conseguir fazer isso por você.

Inclusive, vou compartilhar um hábito extra que eu tenho: o da pastinha de feedbacks. Quando eu recebo uma mensagem carinhosa ou palavras de acolhimento, eu a transformo em imagem e salvo em uma pasta no celular. Se a voz do impostor começa a falar e meu diálogo interno não dá conta de resolver o conflito, eu recorro a esses lembretes carinhosos das minhas pessoas queridas.

E como líderes podem ajudar seus liderados com a própria insegurança?

Na minha vivência em empresas, vejo muitos gestores caindo na ilusão de que os problemas sumirão se não forem abordados. Quase como aquela pessoa que acredita que, se não for ao médico, não descobrirá nenhuma doença. O que acontece costuma ser exatamente o contrário: o que é reprimido, volta com mais intensidade e mais fora de controle.

Se você é líder, ou pretende se tornar, preste atenção nestes 3 passos:

1. Nas conversas particulares com os liderados, é importante que o líder crie um espaço para troca genuína, permitindo que cada membro da sua equipe traga ideias, conflitos, preocupações e temas que o incomodam. Um grande erro dos líderes é não conversarem sobre medos e não incentivarem a vulnerabilidade no ambiente de trabalho, com receio de que a fragilidade resulte na perda de autoridade.

2. O alinhamento de expectativas de entregas também é fundamental para o liderado não criar padrões utópicos e ter em mente o objetivo principal do seu trabalho. Por exemplo, não faz sentido alguém perder horas ajeitando uma apresentação, para um líder que apenas quer receber uma lista de status do projeto e não irá usar aquele material para nenhum outro fim. Ajudar o liderado a entender o propósito e a expectativa de cada atividade, poupa MUITO tempo, dinheiro e estresse.

3. Por fim, procure praticar os valores de forma a estimular a segurança psicológica do time. Celebre as conquistas, tenha tempo para contar histórias, agradecer os esforços e para construir relações de confiança. Reforce uma cultura que não estimule a competitividade e sim a colaboração. No meu trabalho com líderes, tenho conseguido resultados incríveis em times que usam a Inteligência Emocional, a Comunicação Não Violenta e o Plano de Felicidade para terem mais engajamento e uma produtividade mais sustentável.

Finalizo esse texto com uma provocação para que essa reflexão não pare por aqui. Em qual área ou áreas da sua vida você tem se boicotado e duvidado do seu potencial? Qual o próximo passo que você pode fazer para fortalecer o seu amor-próprio e celebrar as suas tentativas, além dos resultados esperados?

Eu celebro a conclusão deste artigo e te celebro por ter lido até aqui!

Informações do Autor

Paula Meerholz Roosch

Sou fundadora do Midiamor, Chief Happiness Officer e especialista em criar culturas colaborativas, baseando-me em neurociência, inteligência emocional, CNV e MUITA prática. Os treinamentos ensinam HÁBITOS, para formar pessoas automotivadas e comprometidas.

Atuo junto aos RHs, lideranças & liderados, em organizações de todos os segmentos e portes, formando equipes mais felizes, engajadas e, conseqüentemente, mais produtivas.

Sou formada em Ciências Biológicas, com Pós-Graduação em auditoria e gestão ambiental, MBA em Engenharia e Gestão da Qualidade, especialista em Comunicação Não Violenta, Compaixão, Teoria U, Life Design, Inteligência Emocional e Empatia no trabalho, pela Universidade de Berkeley. Essa mistura de conhecimentos me faz entender como fazer transformações profundas e efetivas em culturas organizacionais e pessoas.

Em 2017, fundei o Midiamor, uma rede que inspira milhares de pessoas a criarem uma vida com mais sentido e conexão! Faço palestras, mentorias e ensino pessoas e empresas na Escola Midiamor.

contato@midiamor.com.br

Direitos Autorais

O conteúdo deste artigo é de inteira propriedade do “Autor”, e seus respectivos direitos autorais são protegidos pela Lei 9.610 de 19.02.1998. Qualquer uso, divulgação, cópia ou disseminação de todo ou parte deste material sem a citação da fonte, são expressamente proibidos.

Responsabilidades Autorais

Adicionalmente além dos direitos da posse do conteúdo, também incide sobre o “Autor” os deveres e responsabilidades sobre sua criação de conteúdo. Este artigo é de inteira responsabilidade do “Autor” e pode não refletir necessariamente a linha educacional, conceitual, ideológica ou programática da SBTB – Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento.

Key Words deste Artigo (em ordem alfabética)

- Insegurança
- Inteligência Emocional
- Liderança
- Medo
- Síndrome do Impostor

