



Síndrome do(a) Impostor(a)

A síndrome do(a) impostor(a) é uma desordem psicológica na qual as pessoas afetadas têm a percepção de que estão enganando tudo e todos.

“Elas se convencem de que os elogios e reconhecimento dos outros em relação à sua conquista não são merecidos, atribuindo suas realizações à sorte, a algum encanto repentino, contatos ou outros fatores externos, explica a psicóloga americana Valerie Young em seu livro “Os pensamentos secretos das mulheres de sucesso”.

Para saber se possui esta síndrome, responda sinceramente as perguntas a seguir:

- 1) Você acredita que precisa se esforçar muito mais que as outras pessoas, para justificar as suas conquistas?
- 2) Você acredita que o fracasso é inevitável, e que, a qualquer momento alguém irá desmascará-lo(a)?
- 3) Você tende a adiar a realização de tarefas ou tende deixar compromissos importantes para a última hora?
- 4) Você tende a evitar momentos de avaliação e/ou crítica? Se possível escolher tarefas e/ou projetos que darão menos exposição às avaliações e críticas?
- 5) Em comparação aos outros, você acha que nunca é bom/boa o suficiente tanto em termos de performance quanto em termos de conhecimento?
- 6) Você tende a se esforçar no carisma e necessidade de agradar a todos?

Se você obteve 3 ou mais respostas afirmativas é necessário buscar ajuda profissional para restabelecer sua autopercepção, reconhecer seus conhecimentos, habilidades e atitudes que te trouxeram até aqui e acabar, ou no mínimo controlar, os sintomas desta síndrome.

E, conte sempre comigo nesta jornada de autodesenvolvimento.

Bia Nóbrega