

# Síndrome do impostor: entenda o que é

Você não é **merecedor** do seu sucesso. Se chegou onde está, foi por pura **sorte**. Todos os seus colegas de trabalho parecem muito mais **habilidosos** que você.

Se **identificou** mais do que gostaria com estas frases? Infelizmente, temos uma má notícia: é possível que você sofra da **síndrome do impostor**.

Não se desespere, porque você está longe de estar sozinho nesta. Ninguém menos que a ex primeira-dama dos Estados Unidos, **Michelle Obama**, compartilhou em uma palestra no ano passado que sofre deste mal.

Este é um desafio que pode **afetar** todas as áreas da vida: relacionamentos amorosos, amigos, família e trabalho. No âmbito profissional, o sentimento pode ser ainda mais **recorrente** por se tratar de um espaço que lida diretamente com os conceitos de **mérito** e **capacidade**.

Para entender melhor do que se trata a síndrome do impostor e como **combatê-la**, continue a leitura.

## Entenda a síndrome do impostor

Mas afinal, **o que é** esta tal síndrome?

De acordo com a [psicóloga britânica Rachel Buchan](#), trata-se de "uma **crença interior** de que você não é **bom** o suficiente, ou não **pertence**" que se manifesta principalmente no trabalho.

A síndrome do impostor pode afetar **qualquer** pessoa. É um sentimento **irracional**, que pode ter como fonte vivências da **infância**, **inseguranças** ou barreiras de **preconceito** impostas pela sociedade no caso de grupos minoritários.

## O que Michelle nos ensina

Analisemos o caso da senhora Obama. A ex primeira-dama quebrou **recordes** de venda com a sua autobiografia e foi **eternizada** como uma das maiores personalidades mundiais. Ainda sim, ela sofreu com **dúvidas** sobre si mesma.

"Hoje em dia, os mais jovens chamam isso de síndrome de impostor. Sentem que não **cabem** ali, não pertencem. Eu tive de trabalhar duro para superar aquela pergunta que **ainda** faço a mim mesma: 'eu sou boa o **suficiente**?'. É uma pergunta que me **persegue** por grande parte da minha vida. Estou à **altura** disso tudo? Estou à altura de ser a primeira-dama dos Estados Unidos?", contou Michelle.

O que podemos entender do caso de Michelle Obama é que a síndrome de impostor é uma espécie de **fantasma** que assombra a mente, fazendo com que a vítima nunca se sinta suficiente.

## Cultura do feedback como ajuda no combate

É sempre complicado dar dicas práticas para combater questões do **inconsciente**. Então, antes de tudo, procure um **psicólogo** para ser ajudado de forma adequada por um profissional.

Mas há algumas atitudes que podem auxiliar no **combate** da síndrome do impostor no dia a dia do trabalho. Uma delas é incentivar que a empresa tenha a [cultura do feedback](#).

É muito **injusto** que o colaborador só ouça uma crítica sobre seu trabalho quando ela é negativa. O feedback constante e **positivo** é essencial.

Isso fará com que o colaborador se sinta mais **valorizado** e veja na prática como o resultado que ele entrega é satisfatório para a empresa.

Quando a insegurança bater, ele poderá ver como o que os fantasmas na cabeça dele dizem não se aplica.

Gostou das dicas? Siga a [Conexa Saúde no Instagram](#) para ver mais!

Texto: [Manoela Caldas](#).