

Élisabeth Cadoche · Anne de Montarlot

EL SÍNDROME DE LA IMPOSTORA

¿Por qué las mujeres siguen
sin creer en ellas mismas?



El síndrome de la impostora

¿Por qué las mujeres siguen sin creer
en ellas mismas?

Élisabeth Cadoche

Anne de Montarlot

Traducción de María Eugenia Santa Coloma

Título original: *Le syndrome d'imposture: Pourquoi les femmes manquent tant de confiance en elles?*

© Les Arènes, Paris, 2020

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

Primera edición: febrero de 2021

© de la traducción del francés: María Eugenia Santa Coloma Costea, 2021

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2021
Ediciones Península,
Diagonal 662-664
08034 Barcelona
edicionespeninsula@planeta.es
www.edicionespeninsula.com

MARIA GARCÍA - fotocomposición
Depósito legal: B. 895-2021
ISBN: 978-84-9942-967-0

ÍNDICE

Génesis	11
1. CONFIANZA EN UNO MISMO Y SÍNDROME DE IMPOSTURA	
¿Qué es la confianza en uno mismo?	17
Qué es el sentimiento de impostura	28
Tener confianza en sí mismo, pero ¿qué significa «sí mismo»?	41
La relación entre la confianza en sí mismo y la autoestima	49
2. LOS ORÍGENES DE LA FALTA DE CONFIANZA EN SÍ MISMAS DE LAS MUJERES	63
Los motivos históricos	65
Los motivos sociales	83
Los motivos familiares	90
3. TIPOLOGÍAS DEL SÍNDROME DE LA IMPOSTORA	99
La perfeccionista	100
La experta	112

La independiente	113
La superdotada	115
La <i>superwoman</i>	117
La entregada	119
La falsa confiada	122
4. LA CONFIANZA CAMBIANTE	129
La vida no es un camino de rosas	131
Maternidad y cambios en la confianza	146
La confianza llega con la edad	151
5. LA MIRADA DE LOS DEMÁS, LA MIRADA SOBRE UNO MISMO	155
La vergüenza	156
Limitada a determinados roles	158
La tiranía del aspecto físico	162
Transformada en objeto	173
Miedo a que no te tomen en serio	175
Cuando la mirada del otro salva	177
Cambiar la mirada sobre uno mismo	180
6. DESAFIAR LA FALTA DE CONFIANZA Y CONVERTIRLA EN UN MOTOR	185
El deporte «fortalece» la confianza en uno mismo	188
Orgullo y prejuicio	190
«Cuando todo está perdido, aún queda la valentía»	192
Un caso ejemplar	197

7. LAS MUJERES ENTRE ELLAS	209
Misoginia femenina: ¿mito o realidad?	210
Mujeres en el trabajo	216
Los orígenes de la rivalidad	230
La era de la solidaridad entre mujeres	232
En conclusión	234
8. LA CONFIANZA EN LA PAREJA	237
Relaciones peligrosas	238
La pareja meetic	244
La falta de confianza afecta a la sexualidad de las mujeres...	251
9. CRIAR A LAS HIJAS EN LA CONFIANZA PARA ROMPER LA CADENA	259
Cómo contrarrestar nuestro propio pasado y la sociedad	260
Nuevas miradas sobre la parentalidad	270
El peso de las hijas	284
Otros instrumentos	286
10. EL PODER DE LOS EJEMPLOS	293
Cómo lo hacen las mujeres que confían en sí mismas	296
Los hombres también son ejemplos	308
Agradecimientos	317
Notas	319

1

CONFIANZA EN UNO MISMO Y SÍNDROME DE IMPOSTURA

Atreverse
es perder pie momentáneamente.
No atreverse es perderse uno mismo.
SØREN KIERKEGAARD

¿QUÉ ES LA CONFIANZA EN UNO MISMO?

Si nos atenemos a la definición del Larousse, la confianza en uno mismo es «[el] sentimiento, [la] conciencia que uno tiene de su propia valía y de los que se obtiene una cierta seguridad».

En psicología, la definición es parecida. Se puede distinguir de forma sencilla a una persona que tiene confianza en sí misma según dos criterios:

- se siente capaz de alcanzar el objetivo que se ha puesto;

- y cree de verdad en sus capacidades, su talento y su eficacia.

Actuar y progresar es posible gracias a esta convicción. La confianza en uno mismo permite no dudar infinitamente de las decisiones que hay que tomar y de embarcarse sin complejos en lo que nos motiva. Nuestros actos toman forma en esta dinámica de confianza que proporciona una sensación de logro y la promesa de poder ir más allá de uno mismo.

La confianza en uno mismo requiere tres aptitudes:

- no buscar la consideración del otro para conseguir la aprobación necesaria: avanzar, en cambio, al descubierto, con un poder volitivo, en una alquimia de fuerza y docilidad;
- conocerse bien uno mismo, las fortalezas y las debilidades, y ser honesto frente a los desafíos y los deseos;
- ser capaz de soportar los fracasos, asimilarlos e integrarlos como parte del proceso normal de vida y de aprendizaje. La idea de aceptación de uno mismo es muy importante en este sentido. Todo influye: la forma en que se ha desarrollado nuestra trayectoria escolar, nuestro lugar en la familia, el modo en que esta misma familia ha gestionado los fracasos y los triunfos.

De manera general, la confianza en sí mismo es un sentimiento que todos buscan, que permite sentirse bien con uno mismo, avanzar armado de una buena dosis de

audacia y afrontar los riesgos y las heridas para extraer la esencia, lo más valioso: la sensación de estar vivo. Significa creer en las posibilidades e intentarlo.

¿Por qué es tan importante confiar en uno mismo? Porque permite abordar la vida, tratar a los demás y al mundo de forma más serena. Nuestros proyectos, nuestras dificultades, nuestras decisiones...; los imponderables se viven con una fuerza tranquila y ligera. Estamos listos para volver a levantarnos, para adaptarnos a lo que surja. Asumir responsabilidades frente a la dificultad es más sencillo y se hace con calma.

«¡Confía en ti!» es, por tanto, la fórmula mágica a la que todos queremos unirnos. Sin embargo, no es un sentimiento estático y experimenta variaciones a lo largo de la vida; volveremos sobre esto más adelante. Como remarcó el filósofo Charles Pépin en su libro *La confianza en uno mismo: una filosofía*:¹ «No somos: nos estamos convirtiendo. ¿No confiamos en nosotros mismos? No importa: confiemos en lo que podemos convertirnos».

Sentirse eficaz, sentirse competente

Otros conceptos aportan su granito de arena y completan esta definición en función de su potencial y sus capacidades. Por ejemplo, la noción de autoeficacia, descrita por el psicólogo canadiense Albert Bandura, adalid del aprendizaje social, contribuye a la sensación de confianza en uno mismo. La describe como el «sentimiento de competencia de las personas que ver-

sa sobre sus aptitudes para organizar y llevar a cabo las acciones necesarias a fin de lograr un cierto tipo de rendimiento».²

El sentimiento de autoeficacia es un factor clave de la confianza en uno mismo. Las personas que creen en sus capacidades ven las tareas difíciles más como un reto que como una amenaza que hay que evitar. No temen fijarse objetivos, involucrarse ni dedicar muchos esfuerzos; permanecen concentradas en la tarea y adaptan las estrategias para hacer frente a los obstáculos.

[Ellas] abordan las amenazas o las posibles preocupaciones con la confianza de saber que pueden tener un cierto control sobre ellas mismas. Esta eficaz perspectiva mejora el rendimiento, reduce el estrés y disminuye la vulnerabilidad a la depresión. Por el contrario, las aptitudes personales se pueden limitar o incluso anular fácilmente por las dudas sobre uno mismo, de modo que las personas con talento pueden hacer un pésimo uso de sus aptitudes en situaciones que minan sus convicciones en ellas mismas. Estas personas evitan los quehaceres difíciles en los ámbitos en los que dudan de sus capacidades. Les resulta difícil motivarse y reducen sus esfuerzos o abandonan enseguida ante los obstáculos. Sus aspiraciones son escasas y se implican poco frente a los objetivos que deciden perseguir. En situaciones duras, se concentran en sus limitaciones, en las dificultades de la tarea que tienen que realizar y en las consecuencias problemáticas del fracaso.³

Saber abordar las dificultades

Es interesante ver el modo en que los jóvenes abordan los obstáculos en el camino hacia sus logros, donde la confianza en uno mismo es un elemento fundamental para afrontarlos con más serenidad. David Dunning, psicólogo estadounidense y profesor de Psicología en la Universidad de Cornell, ha observado que cuando los exámenes eran especialmente difíciles los alumnos no reaccionaban igual, en función de si eran chicas o chicos.

Dunning ha señalado que los estudiantes varones suelen ver el obstáculo como lo que es y reaccionan a sus notas bajas diciendo: «Uf, es un curso difícil», lo que se conoce como atribución externa, y, en este caso, acostumbra a ser un signo de resiliencia. Las chicas tienden a reaccionar de forma distinta. Se parecería más a: «No soy lo bastante buena», lo que corresponde a una atribución interna, y eso puede debilitar.⁴

Es evidente que reducir el discurso a la propia culpa, un rasgo del carácter, una debilidad, lo único que consigue es arruinar la opinión que se tiene de uno mismo, despreciarse y, de este modo, cambiar la convicción de su propia capacidad para triunfar. Las chicas tienen, pues, más tendencia a la atribución interna, que equivale a pensar: si fracaso es por mi culpa. Pero un chico recurrirá más a una atribución externa: fracaso porque el examen es demasiado difícil, el profesor demasiado severo, etc. Volveremos sobre esto en la página 31.

Por su parte, el psicólogo François Ruph⁵ reduce a cuatro los modos en que se instaura este sistema de aptitudes:

- las experiencias de dominio: «Cuando una persona logra el éxito, esto le permite creer en sus capacidades. En cambio, un fracaso arruina esta convicción»;
- las experiencias vicarias: «El hecho de ver que personas semejantes a uno mismo triunfan gracias a un esfuerzo constante aumenta la creencia en sus propias capacidades para tener éxito»;
- la persuasión social: «Las personas convencidas verbalmente de tener las capacidades necesarias para dominar una determinada actividad son más propensas a hacer un esfuerzo y a sostenerlo que si dudan de sí mismas»;⁶
- los estados fisiológicos y emocionales: «El sentimiento debe reflejarse en la consideración de los demás y en su interpretación de su comportamiento como una expresión de la capacidad».⁷

Confianza en uno mismo, filosofía e introspección

El sentido de competencia es básico para comprender las causas de la confianza en uno mismo, pero se puede complementar con el enfoque de la filosofía, que aporta más aclaraciones, sobre todo acerca del papel que desempeña la incertidumbre. La incertidumbre y el aspecto relativo a la existencia son imprescindibles y forman parte, entre

otros, de la condición humana. Conocer la naturaleza de los recursos de lo desconocido y tener una mente abierta en lugar de ignorarlo puede ayudar a fortalecer nuestra confianza en nosotros mismos. Aun cuando los errores estén presentes, si se tiene una sólida confianza, se pueden comprender mejor y reemprender camino hacia el destino.

La inscripción «Conócete a ti mismo», que figura a la entrada del templo de Delfos y que Sócrates retomó en el *Primer Alcibíades*, es una pista obvia en el camino de la confianza en uno mismo. Esta máxima ha tenido diversas interpretaciones a lo largo del tiempo. En el siglo I, Filón de Alejandría preconiza el conocimiento de uno mismo como fuente de felicidad: para adquirir la sabiduría, tendremos que explorar nuestra alma, nuestras sensaciones, nuestra razón, preocuparnos de lo que nos motiva y no de lo que nos es ajeno. En el siglo II, los gnósticos recomendaron examinarse a uno mismo, sobre nuestra naturaleza íntima, aunque también sobre el destino de la humanidad. Muchas exhortaciones al autoconocimiento en aras de la sabiduría.

Filósofos, psicólogos y psicoanalistas nos incitan a la introspección, porque conocerse uno mismo es evitar distraerse, perderse en las apariencias. Cuando sabemos firmemente lo que nos conviene, tomamos las decisiones necesarias con total confianza. Es la naturaleza profunda del *cogito* cartesiano.

Observar nuestro paisaje interior, nuestro estado mental, identificar nuestras emociones, nuestros sentimientos, analizar nuestros pensamientos constituyen ins-

trumentos para conocernos. La introspección nos ayuda a identificar nuestras fortalezas y nuestras debilidades, a gestionar nuestras emociones, a adaptarnos a situaciones nuevas, a cuestionarnos a nosotros mismos. Al avanzar en el autoconocimiento, podemos convertirnos en una versión mejor de nosotros mismos.

En nuestras vidas aceleradas, la introspección es necesaria, pero supone dedicarse tiempo a uno mismo, huir de la dispersión, centrarnos de nuevo. ¿Qué decir entonces de las mujeres que no son capaces de encontrar tiempo para ellas, para aprender a conocerse? Nicole Brais, investigadora de la Universidad Laval de Quebec, define la carga mental como un «trabajo de gestión, organización y planificación que es a la vez intangible, imprescindible y constante, y cuyo objetivo es satisfacer las necesidades de cada uno y el buen funcionamiento de la casa». Esta carga mental que provoca estrés y agotamiento afecta sobre todo a las mujeres, y en especial a las que trabajan. Según el Instituto Nacional de Estadística y Estudios Económicos de Francia (Insee, por sus siglas en francés), en 2010, las mujeres se ocupaban del 64 % de las tareas domésticas y del 71 % de las obligaciones parentales en los hogares. En estas condiciones, no sorprende que descuiden su paisaje interior...

La confianza en uno mismo no es monolítica

Existen diversos tipos de confianza según las distintas esferas: se puede tener mucha confianza para recaudar

fondos entre inversores, pero tener mucha menos en medio de una recepción donde no se conoce a casi nadie. Sin embargo, cuando se posee un cierto nivel de confianza en uno mismo, lo desconocido es algo menos aterrador porque sabemos que saldremos vivos sin miedo al ridículo, la humillación o el rechazo.

Aparte de la forma en que te criaron, algunas vivencias desafortunadas a buen seguro zarandearán tu confianza en ti mismo y crearán un terreno delicado, incluso si al principio se cuenta más bien con una sólida confianza. Esta perdición podrá ser temporal o, de lo contrario, alterará el sentimiento de confianza. Una ruptura imprevista, una muerte, un accidente o una enfermedad repentina constituyen traumas que pueden cuestionar ciertas creencias y visiones de la vida. Como nos indica la filosofía, la incertidumbre forma parte de la vida y puede cambiar por completo un determinado orden al que estábamos acostumbrados.

Tomemos como ejemplo el caso de Elsa.* Con casi 50 años, es una mujer hermosa. Casada desde hace veinticinco años, con dos hijos que estudian, enseña derecho en una universidad provincial. Desde fuera, una vida perfecta, envidiable. Sin embargo, Elsa matiza:

«Sé que tengo una buena vida, que tengo una profesión gratificante, que mis alumnos me aprecian, que mi marido me quiere, que mis hijos ya son independientes y están preparados

* Por razones obvias de confidencialidad, los nombres y los datos personales se han modificado en todos los testimonios.

para la vida. Pese a todo, no confío en mí misma. Soy consciente de que soy bastante buena en el ámbito del derecho, pero, en cuanto salgo de mi campo de especialización, no me siento a la altura. Con los años, he ganado algunos kilos que pesan toneladas; no voy de vacaciones con los amigos porque temo estar en traje de baño delante de ellos. Evito meterme en conversaciones políticas que apasionan a mi marido y a nuestros amigos porque el tema se me escapa un poco. Nunca me siento lo suficientemente bien; la prueba es que cuando me hacen un cumplido por una de mis publicaciones o sobre mi físico me sonrío. Mi marido y mis hijos me dicen que soy guapa, pero me cuesta creerlo, y no se trata en ningún caso de falsa modestia. Cuando me lo dicen mis padres, me hace sonreír; siempre me han querido de forma incondicional. Debería sentirme completamente feliz y soy consciente de que mi falta de confianza es tal vez difícil de entender. Pero así es y esto a veces me amarga la vida.»

Elsa se siente realizada en tres aspectos: la pareja, el trabajo y la maternidad, sin haber sufrido fracasos sonados o tenido vivencias complicadas. No obstante, carece de confianza en sí misma y cuestiona el alcance. Como suele ser el caso de las mujeres, las razones que alegan son difíciles de determinar con claridad y se describen más como impresiones que como aspectos destacados. Este sentimiento vago puede manifestarse sobre todo cuando se ha tenido «éxito» en los proyectos vitales importantes, como son la familia y la carrera. A medida que pasa el tiempo, hay que proyectarse de nuevo y reconstruir el sentido. Los cincuenta son a menudo un periodo para hacer balance y de cuestionamiento.

Elsa habría querido ser competente en otros aspectos distintos del derecho y atreverse así a hablar en público junto a su marido. Su autoestima, por tanto, también pasaría por ser culta y experta en diversos ámbitos.

El control del cuerpo, que nos traiciona con el paso del tiempo, es asimismo motivo de decepción y vergüenza. La percepción de su cuerpo entra en absoluta contradicción con la visión idealizada del cuerpo femenino que fomenta nuestra sociedad occidental. No puede dejar de sentirse al margen, en un discurso tóxico donde los mensajes de felicidad y belleza riman con «ser delgada y perfecta». El deseo de perfección, ya sea referido al cuerpo o a otra cosa, es otro sistema de pensamientos distorsionado que contribuye a disminuir nuestra confianza en nosotras. Elsa presenta distintos aspectos de falta de confianza en sí misma, falta de autoestima, miedo a lo que piensen los demás, una mala imagen de su cuerpo...

Incluso cuando las mujeres han tenido éxito en su vida personal y profesional, el impacto del cuerpo es increíble. Son muchas las mujeres que se amargan la vida por tres kilos de más, un michelín que solo ellas ven, una minucia. Tan solo el 42 % de las mujeres afirman sentirse satisfechas con su cuerpo.⁸

Veremos con más detalle este tema en los próximos capítulos.

QUÉ ES EL SENTIMIENTO DE IMPOSTURA

Cuanto mayor es el éxito, mayor es la duda

Mientras que la falta de confianza puede disminuir a base de actos y realizaciones, con el síndrome de impostura estamos en una variante delicada y perversa que se puede describir de la siguiente forma: cuanto más éxito tiene la persona, más duda de lo que ha conseguido.

Es ahí donde reside el dolor de este fenómeno: persiste y se alimenta, paradójicamente, de los logros que la persona puede acumular. Cuanto más presente está el éxito, más crece el sentimiento de ansiedad. Triunfar aprisiona a la persona en un círculo vicioso y la incita a pensar de forma sesgada: «¡Uf! He engañado de nuevo a todo el mundo sin que me hayan descubierto; me he salido con la mía esta vez».

Las pruebas visibles concretas de éxito se desbaratan de manera sistemática, incluso se critican. Cuando se necesita una dosis de duda de uno mismo para tener una visión objetiva, el sentimiento de impostura impide a la persona aceptar sus logros y ¡la convence incluso de lo contrario! Siempre piensa, por tanto, en engañar a todos respecto a su «verdadero» grado de aptitud e inteligencia. El cóctel perfecto para fortalecer su angustia.

Esta es además la razón por la que este síndrome de impostura afecta a menudo a las personas brillantes.

Veamos el ejemplo de Joséphine. Tiene 35 años y un doctorado; está más que preparada para aspirar a este nuevo traba-

jo como directora de una importante filial. Hay treinta candidatas. Pasa cinco entrevistas. Contesta todas las preguntas, supera todas las objeciones, derriba todos los obstáculos. Durante la entrevista final, sus futuros compañeros le estrechan cordialmente la mano al darle la bienvenida. Al salir, debería haber llamado a su novio, a su hermana, a su mejor amiga.

«Pero me di cuenta solo de lo que acababa de ocurrir: había conseguido el trabajo. Fui incapaz de alegrarme. Iban a percatarse de que se habían equivocado. ¡Nunca lo lograré!»

Joséphine se niega a celebrar este triunfo excepcional.

Desde entonces, es una muestra de sudores fríos e insomnio; el síndrome de impostura se suele notar más durante los cambios importantes, como conseguir un trabajo nuevo, como en el caso de Joséphine, iniciar un nuevo ciclo de estudios o incluso comenzar una nueva etapa de la vida.

Sin embargo, Joséphine no solo tiene un montón de títulos, sino que también ha logrado superar todas las etapas de ansiedad del proceso de contratación. Ha podido contar con sus innumerables capacidades y aptitudes, ha sabido transmitir sus conocimientos con el tono y la convicción necesarios. El timbre de su voz no dejó traslucir ninguna vacilación. Su motivación, sus ambiciones y, por último, la forma en que ha conseguido entusiasmar a los directores gracias a una anécdota humana y divertida demuestran que posee un abanico de cualidades acordes con las responsabilidades del puesto y las exigencias que espera su nuevo empleador.

La cuantía considerable de todas sus aptitudes no logra mitigar una sensación de incertidumbre ante sus nuevas funciones. Nada podrá disuadirla: piensa que no es la persona adecuada y que no tardarán en darse cuenta. No se permite el más mínimo sentimiento de seguridad, de confianza y de entusiasmo una vez recibida la buena noticia de la contratación. A pesar de sus conocimientos y sus aptitudes para dirigir, no se siente capaz de poder motivar, inspirar o gestionar los conflictos de su nuevo equipo.

Terriblemente preocupada por no poder desempeñar su labor de forma correcta, desarrolla un modelo de trabajo punitivo hacia ella misma y sus asistentes a lo largo de los meses siguientes y se impone horarios frenéticos que, poco a poco, le impiden hacer cualquier tipo de vida social. Cuando durante las conversaciones de pasillo o las mini sesiones informativas la felicitan, el peso de esta presión la lleva a convertir esta nueva experiencia profesional en una maratón. Ante las felicitaciones de su jefe, no sabe si debe alegrarse o sentirse avergonzada. Todo es confuso e inquietante para Joséphine, y cuando está al límite del *burn-out* decide finalmente consultarlo.

Un problema de «atribución»

Otra característica: la persona con un sentimiento de impostura tiene la impresión de no merecer su éxito, que atribuye a la suerte o al azar. Aquí es donde entra en juego la llamada «teoría de la atribución», un mecanismo identificado por Fritz Heider en 1958. Las mujeres

que presentan un sentimiento de impostura tienen un sesgo cognitivo, es decir, una distorsión del pensamiento. ¿Qué sucede?

En general, una persona atribuye su éxito (una buena nota, un logro profesional o cualquier otro cometido) a una causa interna (he sido competente y lo he conseguido) y duradera sobre la que puede ejercer un cierto control (cómo organizarse en consecuencia). Para quienes tienen un sentimiento de impostura, las causas del éxito son solo externas (por consiguiente, inestables y que escapan a su control). Estas causas externas pueden ser la suerte, la gentileza de los demás o sus errores de juicio. Nunca sus propios méritos.

Una forma de pensar paralizadora y prolongada

En 1978, las psicólogas estadounidenses Pauline Rose Clance y Suzanne Imes bautizan este fenómeno particular y extremo de duda de uno mismo: el «síndrome del impostor». Volveremos sobre esta historia en la página 39. Desde entonces, el concepto se ha puesto en tela de juicio; se habla de buen grado de «experiencia de impostura», cada vez más presente en nuestras sociedades occidentales atraídas por el culto a la eficiencia y donde a menudo hay que ser eficiente para sentirse valorado y donde el éxito es la única garantía de recibir amor y afecto.

La experiencia de la impostura no es un trastorno mental (no forma parte del manual psiquiátrico de trastornos mentales, el DSM-5).⁹ Revela, sin embargo, una

forma de pensar paralizadora que solo favorece unas determinadas creencias sobre uno mismo, donde la impresión de no ser «lo suficientemente bueno» y usurpar su lugar está muy presente; donde casi se llega a plantear la cuestión: «¿De verdad tengo derecho a aspirar a este puesto?, ¿a este ascenso?».

Sentirse un impostor es vivir con el miedo en el cuerpo, pese a mostrar una aparente serenidad. Miedo a ser desenmascarado cuando no se está realmente a la altura de las exigencias de su liderazgo, por ejemplo. La noción de legitimidad es especialmente inexistente en las mujeres, para quienes el criterio de éxito (influenciado por una definición sexista del éxito) se parece al estatus y al poder, conceptos con los que las mujeres a veces se pueden sentir incómodas.

Una trampa mental

La doctora Jessamy Hibberd, psicóloga clínica, es autora de un libro sobre el tema.¹⁰ Nos explica cómo el síndrome del impostor es una trampa mental.

Incluso si se consigue mucho éxito, hay una lucha constante entre saberlo y sentirlo. Los impostores tienen muchas dificultades para interiorizar sus logros. Cada vez que haces algo bien, lo justificas alegando motivos externos, y cada vez que haces algo no tan bien o mal, te lo tomas como algo personal. Tú eres responsable de todo. Es una visión sesgada que funciona casi como un prejuicio; multiplicas las evidencias para dar fe de esta visión. Este síndrome es una

combinación de autocrítica, de duda de uno mismo y de miedo al fracaso, unido a unos cambios constantes y extraños que nos hacen dudar entre sobrecargarnos de trabajo y procrastinar.

Ella explica la diferencia entre la falta de confianza en uno mismo y el síndrome del impostor:

Cuando tenemos un objetivo pero no una gran confianza en nosotros mismos, no sabemos en realidad si lo vamos a lograr ni cómo lo haremos, pero si trabajamos duro y ponemos buena voluntad, podemos conseguirlo y felicitarnos por ello. Para alguien que sufre del síndrome del impostor, la inquietud será la misma; también trabajará mucho, pero en cuanto alcance su objetivo, infravalorará su éxito. Le resulta imposible cambiar su punto de vista. La caída es inevitable, con la impresión de volverse aún más visible y estar bajo presión. Tener éxito no es compatible con la imagen que tienes de ti mismo.

¿De dónde viene este sentimiento?

En este síndrome, según Jessamy Hibberd, hay una parte innata y una adquirida. En este sentido, nunca hay nada determinado ni fijo. Algunas personas tienen, en el momento de nacer, un temperamento más bien nervioso que se puede modificar por medio de una educación que infunde confianza en uno mismo.

En cambio, se puede nacer con una buena autoestima y una firme confianza en uno mismo y perder este

potencial: un niño que crece oyendo palabras contradictorias (uno de los indicadores más fuertes del sentimiento de impostura) se enfrenta a un mensaje confuso. Poco a poco se crea una duda crónica. Dudar y ser inseguro es humano, pero cuando se hace crónico es un verdadero hándicap. Más aún cuando vivimos en un mundo que nos insta a dar la mejor versión de nosotros mismos: «¡Vive plenamente tu vida! ¡Vive tu vida al máximo!». ¿Y si dijéramos en cambio: «¡Vive tu vida!»?

En el siguiente capítulo, hablaremos en detalle del origen de esta duda de uno mismo concreta, pero ya podemos subrayar algo obvio: en una sociedad hipercompetitiva donde la eficiencia y el éxito se erigen en valor supremo y se difunden a través del falso espejo de las redes sociales, la vida se presenta como la imagen perfecta. Tres razones principales que se derivan de este contexto sociocultural explican por qué tantas mujeres experimentan el sentimiento de impostura:

- la presión constante (rendimiento e imagen), en un entorno de falta de confianza en uno mismo, solo puede alimentar la fábrica de las incertidumbres en lo que se refiere a sus capacidades;
- la ausencia de representación de las mujeres en los puestos dirigentes, en algunos sectores de la industria, hace que estén más expuestas y solas;
- los estereotipos que, a pesar de los avances sociales, son difíciles de romper: «A las mujeres no les gusta negociar», «Tienen dificultades con las esferas del poder», «Se mueven más por las emociones», «Quieren tener hijos», «Tienen hijos»,

«Los hijos se ponen enfermos», «En realidad no quieren dirigir».

Consecuencias del sentimiento de impostura

El *burn-out* es el primer riesgo. Alcanzar sus objetivos evitando que la detecten es devastador, extenuante y causa mucho estrés, que a veces desemboca en agotamiento, un esfuerzo tan descomunal por prever los más mínimos errores que fortalecerá ese sentimiento de duda e impostura.

Por el contrario, el sentimiento de impostura se puede manifestar mediante una parálisis total, en forma de procrastinación, que se puede definir como la tendencia desmesurada a dejar todo para más tarde. A todos nos pasa posponer una tarea para el día siguiente, cuando es difícil o pesada, pero si esto se convierte en una costumbre, una forma sistemática de responder a lo que se presenta, nos pondrá en situaciones insostenibles. Perdemos oportunidades, decepcionamos a quienes nos rodean, y entonces entramos en un círculo vicioso que nos confirma que no valemos nada. Esta lectura sesgada, debido al miedo al fracaso y a una escasa confianza en uno mismo, destruye la motivación necesaria para perseguir nuestras ambiciones.

Tercer riesgo: la vida profesional se vuelve monótona, ya que en realidad no se permite ni disfrutar de sus logros ni impulsarse en la dirección deseada.

Por último, además de sus convicciones limitadoras, la percepción de las capacidades de otras personas es tam-

bién errónea. A menudo, en situación de impostura, uno se imagina que los demás, sentados en la oficina a nuestro alrededor, tienen una confianza absoluta en sí mismos y no padecen este tipo de juicio interno. Son tan diferentes de nosotros... ¡Por supuesto que se merecen su puesto! El miedo a la impostura hace que suframos en silencio: ¿podremos formar parte alguna vez del bando ganador? A partir del momento en que creemos que no merecemos mucho, incluso nada en absoluto, que nuestros logros los hemos robado, son fruto de algún tipo de oportunismo o tal vez del azar, ¿cómo se puede justificar el puesto?

¿Miedo a triunfar?

Este temor a ser descubierta, ¿no revela también un estremecimiento existencial ante nuestra libertad que nos paralizaría? ¿Un modo disimulado de no querer asumir la libertad y, por tanto, la responsabilidad? «Estamos condenados a ser libres», según Sartre, y esta característica de la condición humana exhorta a la idea de responsabilidad. Hombre o mujer, una persona libre es pues una persona responsable de lo que hace. Si es responsable de sus éxitos, ¡también lo es de sus errores! Esta angustia existencial pesa más cuando se padece un sentimiento de impostura.

Este tipo de ansiedad e inseguridad corrosivas ante lo que somos y seremos capaces de hacer recuerda un poco al miedo al éxito. El temor a concederse la posibilidad de triunfar, de reconocer sus capacidades, sobre todo en una sociedad en la que el éxito se ha elevado a la categoría de valor supremo, inculcado desde la infancia,

donde los niños a menudo están sometidos a una aceptación «condicional» (o a lo que Carl Rogers denomina la «consideración condicional»). El psicólogo Kevin Chassangre aclara: «Nuestra sociedad tiene tendencia a enseñar a los niños que eres buena persona si tienes éxito y mala si fracasas».¹¹

La escritora estadounidense Marianne Williamson pone el dedo en la llaga respecto a este fenómeno.

Nuestro mayor temor no es ser ineptos, nuestro mayor temor es ser poderosos más allá de cualquier límite. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta. Nos preguntamos: «¿Quién soy yo para atreverme a ser brillante, magnífico, talentoso, fabuloso?». Pero, en realidad, ¿quién soy yo para no serlo?¹²

Deberíamos permitirnos triunfar, brillar, ser felices. No obstante, a menudo es una vana ilusión cuando este sentimiento de ilegitimidad persiste, puesto que la mujer sigue siendo su peor enemigo. Su miedo a que la descubran y la juzguen la confina en una zona de confort: se prohíbe el éxito y se encierra en un proceso que perpetúa sus convicciones limitadoras. Se siente insatisfecha, y el mundo laboral o la sociedad no le devuelve una imagen gratificante; el sentimiento de duda se afianza más en ella.

Sophie tiene 32 años. Trabaja en una institución cultural en Burdeos, pero está a la espera de conseguir un puesto en un museo del norte de Francia.