



## Como descobrir se tenho a “Síndrome do Impostor”?

*Psicóloga do Grupo São Cristóvão Saúde salienta algumas atitudes de pessoas mais perfeccionistas e como evitar a autossabotagem*



Apesar de não ser considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) um transtorno psicológico, certos acometimentos, embora considerados “comuns”, como ansiedade, insegurança e dúvidas, quando em demasia, podem caracterizar um quadro chamado por especialistas de “Síndrome do Impostor”.

Também conhecida como fenômeno do impostor, essa síndrome é caracterizada por uma incapacidade de aceitar o próprio sucesso, em uma falsa ideia de “ser uma fraude”, para si e para os outros. “O indivíduo possui dificuldades em reconhecer

suas evoluções e conquistas, mesmo em um contexto que as deixe evidentes”, esclarece a Psicóloga do Grupo São Cristóvão Saúde, Aline Melo. Segundo a especialista, embora não seja oficialmente reconhecida como um quadro clínico, deve ser avaliada e reconhecida como desordem psicológica por um profissional qualificado.

As pessoas que sofrem com a “Síndrome do Impostor” possuem medo de exposição, intolerância às próprias falhas, dificuldades em lidar com elogios e estão mais propensas a desenvolver quadros de ansiedade e estresse, além de terem a autoestima e a autoconfiança extremamente abaladas. De acordo com Aline Melo, “ambientes de trabalho e acadêmicos podem gerar grande impacto na vida desses indivíduos, pois há forte tendência na autossabotagem, por meio de percepções distorcidas e dificuldade em aceitar novos desafios, por receio de ser descoberto como uma fraude”. Ainda segundo a Psicóloga, “as habilidades sociais também são afetadas, gerando baixo convívio social e maior isolamento”.

Essa desordem pode estar relacionada a experiências desde a infância, como excesso de cobranças absorvidas como crenças e reforçam a dificuldade de fortalecer a autoconfiança, uma vez que o paciente se sabota constantemente. Segundo a Psicóloga do Grupo São Cristóvão Saúde, “o tratamento se faz por meio da psicoterapia, no intuito de colaborar com o paciente no processo de internalizar suas qualidades e competências”.

O autoconhecimento por meio da autoconscientização desses comportamentos e percepções é uma ferramenta de extremo impacto. “Outro ponto que pode

colaborar para uma melhor avaliação e interrupção desse ciclo é a confrontação de pensamentos autossabotadores, de maneira saudável e produtiva, baseado nas evidências positivas percebidas no cotidiano e em seus resultados”, complementa Aline.

Validar e buscar a aceitação de feedbacks sobre suas conquistas também pode ser uma forma de trabalhar diariamente essas percepções, de modo mais racional e técnico. O acompanhamento psicológico ajudará a descobrir quais são seus pontos fortes e talentos, de modo a fortalecê-los, assim como respeitar suas falhas e limitações, reformular o pensamento e compreender que ninguém é perfeito.

Sendo assim, caso haja identificação com um ou mais pontos descritos acima, a busca por um profissional da saúde como mentor é essencial para direcionamento do paciente, para auxiliar na identificação de gatilhos e reduzir sofrimentos desnecessários.