



Luana Machado / Comunicação Visual - Jornalismo Júnior

Como a Síndrome do impostor pode atrapalhar no desenvolvimento da carreira

Uma pesquisa feita pela Universidade Dominicana da Califórnia mostra que **cerca de 70% das pessoas já sentiram “uma farsa” no ambiente de trabalho** em algum momento. Não se impressione se você também já se sentiu indigno “daquela promoção” ou que não era “capaz” para exercer tal função. Esse sentimento está associado justamente à Síndrome do impostor. **Esse padrão comportamental está caracterizado por pessoas que tendem à auto sabotagem**, ou seja, a pessoa cria um cenário no seu psíquico de incompetência ou insuficiência. Naturalmente, o cérebro humano tem essa predisposição de autodegradação, porém, dependendo da forma que cada indivíduo pensa, pode aumentar ou diminuir essa crença e é reforçado pelo ambiente que essa pessoa se encontra. A autocritica pode também estar associada a relações familiares que não incentivam e apoiam por muitas vezes, isso cria um estado de medo constante!

Mas por que não importa o quanto fazemos bem, sempre haverá alguém que parece fazer melhor? Porque nunca conseguimos reconhecer nossos méritos? Essa competição desenfreada com o seu próprio ser só leva milhares de pessoas a tomar medicamentos todos os dias para lidar com o cotidiano. **A ansiedade e a depressão são as doenças mais corriqueiras e comuns em nossa sociedade, é isso vem basicamente do autojulgamento**, por nos achar sempre incapazes e de que não estamos vencendo no jogo da vida.

As respostas para os questionamentos acima são bem simples! É necessário parar com esse autojulgamento e começar a exercitar as autoavaliações. Acabar com os rótulos de “bom” e “mau”. Nos olhar com a mesma bondade, carinho e compaixão que dedicamos a um amigo ou conhecido, se somos bons conselheiros para terceiros, porque não podemos ser para

nós mesmos. Não precisamos e não merecemos ser tão autodestrutivos! É importante ter clareza dos nossos padrões psicológicos para não tirarmos conclusões distorcidas. A melhor maneira de combater a autocrítica é compreendê-la, tentar entender se esse sentimento é algo que vem de você ou simplesmente são vozes de terceiros que te impõe “goela abaixo” coisas que até então você não tinha capacidade cognitiva para se defender, as pessoas nos magoam com palavras baseado nas experiências de vida delas, por isso, não se condene pelos outros. E jamais se esqueça... Quando você achar que não pode mais suportar as suas dores, a TERAPIA pode ser a cura. Procure um profissional!