Síndrome do Impostor, um mal que afeta 3 em 5 DEVs no Mundo.

Salve jovem padawan devido o grande sucesso e repercussão do artigo sobre a Síndrome de Burnout, resolvi adentrar em mais um tema sobre comportamento, mais precisamente psicologia comportamental, afinal nos desenvolvedores sofremos muita pressão, seja para adquirir novos conhecimentos e certificações, seja para assumir mais responsabilidades que nossos parcos salários cobrem, pela competição irrefreável rumo ao topo da pirâmide em busca de promoções e reconhecimento.

Com isso a nossa qualidade de vida cai, sofremos assédio moral, ficamos stressados e nosso corpo reage, desenvolvido inúmeros problemas emocionais, que nos afetam significativamente, fazendo que muitos programadores abandonem a carreira.

Em vista disto vamos conversar sobre a Síndrome do Impostor, que atire a primeira pedra que nunca sofreu desta mazela. Se não sabe o que é, fique conosco nos parágrafos a seguir iremos conversar um pouco sobre este mal, que nos aflige cotidianamente nos mais diversos momentos de nossa vida.

Afinal o que é Síndrome do Impostor.

É um problema de saúde mental, estudado nos anos 70 pelas psicólogas Pauline Clance e Suzanne Imes, que num artigo de 1978 descreviam os sintomas que afligem 70% dos profissionais em algum momento da carreira.

Podemos afirmar que a Síndrome do Impostor ocorre, quando um profissional qualificado e com conhecimento para exercer determinada atividade, sente uma angustia, graus variados de ansiedade e insegurança para exercer uma atividade. Muitas vezes sofre de baixa autoestima e é startados inúmeros gatilhos que afetam o desempenho e em caso extremo o profissional não consegue realizar as suas tarefas.

Normalmente associada a profissionais perfeccionistas que exageram ao ponto de bloquearem sua execução, por acreditarem serem incapazes de realiza-la. Os casos mais notórios são atletas de alto desempenho, que acabam por desenvolver a síndrome após alguns reveses e começam a acreditar que não são mais capazes e necessitam de apoio profissional.

Falho nas minhas atividades, será que sofro da Síndrome do Impostor?

Calma padawan, não entre em pânico, muitas vezes falhamos em nossas atividades, lembre-se que existem sempre uma parcela de variabilidade, que não temos controle, em toda atividade profissional existe uma parcela de risco, descontrolados que levam nossos projetos ao fracasso. Uma dúvida que não controlamos e que podem desencadear eventos não esperados e completamente aleatórios.

Então se sente aquele friozinho na barriga, um ligeiro temor de errar, não se preocupe é normal acontecer e acontece com todos, quantos craques da bola perderam gols feitos, quantos gênios em suas áreas falharam catastroficamente em seus trabalhos. Por isso termos receio é saudável e até ajuda-nos a prestar atenção maior em casos urgentes.

O problema surge quando se transforma numa constante e esse medo congela suas atividades, bloqueando o desenvolvimento das atividades mais banais de nosso cotidiano, nessas horas vale a pena avaliar e se aconselhar com profissionais experientes.

Como lindar com a Síndrome do Impostor.

É um trabalho diário, em que devemos voltar a acreditar em nos mesmo, parar de tentar agradar os outros, enquadrando-se em espelhos quebrados, que satisfazem aos outros, ame-se primeiro, acredite em você, tu es capaz, acredite.

Pense nas suas vitórias, acredite todos temos nosso dia de gloria, em que somos abençoados com uma gota de Felix Felicis, ou um beijo de fada. Encare suas tarefas com seriedade, afinal estudou para isso, fez inúmeros cursos, leu livros e trabalha duro todos os dias, por isso reforço sempre Tu es Capaz.

Se um erro no passado derrubou sua autoestima, tente olhar com outros olhos, veja onde surgiu o erro, o que falhou e qual mecanismo poderia ter previsto ou antecipado este erro, sabia que a Esquadrilha da Fumaça, treina todos os dias e que sem treinamento constante não conseguimos a perfeição.

E mesmo sendo perfeitos, algumas coisas estão fora de nosso controle e com certeza podem falhar, lembre-se sempre que no Topo do Monte Everest, existe um cemitério com centenas de cadáveres de pessoas altamente motivadas, os melhores em sua categoria, treinadas e capazes, que por causa de algo imprevisto ou um simples erro, hoje jazem embaixo da neve.

Lidando com a Síndrome do Impostor

Devemos trabalhar com a nossa confiança, se temos dúvida estudemos, devemos ler artigos e treinar, ter um amigo de confiança, que sirva de coach, indicando onde podemos melhorar e através deste trabalho cotidiano, recuperar a convicção somos capazes de tudo, basta fazer, um passo de cada vez.

Em casos extremos procure ajuda profissional, consulte um psicoloco ou um psicanalista e descubra se não existe algum problema maior, oculto em nossa psique e que através de gatilhos despertou esse comportamento destrutivo.

Ajuda de amigos e pessoas próximas

Devido a pandemia e a respectiva quarentena ficamos isolados em nossos lares, perdendo o contato com pessoas queridas, que acabam espoletando inúmeros gatilhos e com isso inúmeros dramas pessoais emergem, deixando as pessoas cada vez mais fragilizadas e tristes.

Vivemos dias tristes, o profissional sente-se inseguro e sofre para atender as expectativas e cobranças da vida profissional, temos que nos adaptar e estar preparados para o inesperado, treinar para momentos bizarros.

O Perigo da auto sabotagem

Em alguns casos extremos, devido ao medo da dor, nos sabotamos de forma a evitar momentos estressantes, criamos subterfúgios para fugir da responsabilidade, evitando assumir posições, que nos deixa inseguro.

Ter atenção em situações que criamos para fuga, cuidado com as desculpas e esconder-se nos momentos que mais precisam de nos. Somos guerreiros, somos capazes e depende de nossa atitude frente ao problema.

Sina da Procrastinação

Ai jovem padawan é tão triste, enrolar, fugir, arrumar mil e uma desculpas para evitar fazer algo, infelizmente é bem como isso, por isso em algum momento temos que parar com isso. Juntar força e encarar o dragão.

Toque a fazer, faça por isso, não enrole meu parça, deixar para amanhã, somente ira piorar as coisas, deixando de lado coisas importantes e enrolando demais.

Dica do tiozão quando sentir que procrastina algo, pare, pense e aja. Sem perda de tempo.

Não seja tímido e nem tenha medo de expor-se. Audácia é o segredo, de as caras e enfrente o Dragão.

O perigo da comparação

Existe um grande risco em comparar, veja que incoerente, se comparar-se com alguém numa posição inferior, poderá correr o risco de viés de excesso de confiança, porem ao contrário, comparando-se com alguém em posição superior, sentira-se inferior e terá grande cobrança a si mesmo, espoletando em caso grave a sensação de impostor.

Seja você mesmo, crie a sua própria história, veja os outros players, acompanhe suas narrativas e faça um mix de tudo, afinal nossa vida é única, nossos problemas e soluções atendem a nos próprios, mas agregando lições aprendidas por outros podemos enriquecer nossa experiência e nos divertindo pelo percurso.

A velha história do menino, o velho e o burro

Não queira agradar a todos, nunca conseguira, alguém sempre sairá desgostoso e falando mal de ti. Faça a sua parte, conduza, não seja conduzido, pois devemos ser fieis a nos mesmo, no caminho vamos interagindo com os outros e doando, retribuindo aquilo que foi feito para nos.

Lembre-se existem pessoas com maldade no coração, que adoram jogar barro nas pessoas, fofocando, inventando causos e sacaneando com a reputação alheia, vivemos dias em que os guardinhas dos posts vigiam as redes sociais, sendo trolls e sacaneando com as reputações por pura sacanagem.

Por isso não de atenção em demasia a críticas, lembre-se das pessoas que não tem o que fazer, desocupadas, elas sentem prazer em destruir reputação desconstruindo narrações e infelizmente nos atingindo a ponto de ficarmos inseguros.

Desordem de auto percepção

Ao longo deste artigo apresentei inúmeros fatores, que atacam nossa autoestima, trolls e outros worms das redes sociais, criam uma imagem destorcida de nós e de acordo com a nossa força interior, as vezes tombamos e nos forçamos a encaixar num espelho quebrado seguro por uma pessoa maléfica e toxica, devemos nos enquadrar no nosso espelho. Cuidar da nossa imagem, trabalhar duro para nos proteger e evoluir.

A síndrome do Impostor eleva a desordem internas, associando-se a outros problemas existentes e espoletando tantas reações adversas, que dureza meu padawan, somos vítimas de uma sociedade. Nem acredito que em plena Era de Aquário vivamos dias tão estressantes e nada legendários.

Olho vivo, cuidado com o abandono e solidão

É muito triste nossos dias, uma sensação de abandono e solidão devido a nossos medos e fobias, a síndrome de Impostor nos exclui de eventos sociais, grupos de amigos e reuniões animadas na máquina de café.

Pare com este tipo de comportamento, somos animais sociais, que gostam de interagir e participar, pare com o auto ostracismo, participe, converse e interaja. Afinal unidos somos mais fortes, amigos ajudam nos momentos difíceis, colegas auxiliam na resolução de problemas e nos informáticos sempre temos um bug a ser caçado, somos os BUGBusters.

Problemas de auto depreciação

A insegurança nos torna críticos e com isso vamos nos depreciando perante aos outros, minimizando nossos feitos e nos machucando com esta autocritica que nos magoa constantemente, esse é um grande sintoma associado a Síndrome do Impostor.

Pare imediatamente com isso e crie a sua narração fantástica, seja o protagonista da sua história, um cavalheiro andante, uma princesa guerreira fabulosa, o unicórnio no ponto alto da aventura.

Pare com a autocritica e ingratidão.

Ao sofrer da síndrome do Impostor sofremos com nossa autocritica constante, que por sua vez, evoluiu para um sentimento de ingratidão, onde devimos as nossas próprias desordens deixamos de agradecer, ficamos cegos para os movimentos felizes e momentos únicos.

A baixa autoestima e insegurança nos corroem e pouco a pouco nos destroem, é tão triste que sofremos sem parar. Procure ajuda padawan, não se deixe derrubar. Nossa comunidade está aqui, unida para nos auxiliar a evoluir.

Ao estudarmos, treinarmos e nos preparamos somos capazes de tudo, não existe tarefa ou atividade impossível, tudo é treino. Acredite em você mesmo, acredite que é capaz e surpreendera o mundo.

Conclusão

Terminamos um artigo sobre um mal que afeta muita gente, caso conheça alguém que sofra desta síndrome, ajude-a e auxilie e seja um bom companheiro. Um ombro amigo no momento mais turbulento.

Compartilhei inúmeros sintomas e apresentei diversos pontos de atenção, que devemos ter cuidado com nossa saúde mental e apresentei argumentos para tentar contornar e nos ajudar a enfrentar problemas.

Caso discorde de algo, queira complementar nosso artigo fique à vontade, participe e vamos enriquecer nossa comunidade.