Será que eu sou uma

IMPOSTORA?

@psi.andressa + @movinggirls

PSI. ANDRESSA

A Andressa é uma empreendedora 100% online na área da Psicologia. Ela é uma psi que tem como lema descomplicar a saúde mental através da criação de conteúdo, principalmente no Instagram (@psi.andressa), em outras redes e também como redatora do Blog da Moving Girls. A Psi Andressa fala muito sobre autoconhecimento e os outros autos que só você pode fazer por você. Ela é Psicóloga Clínica (CRP 12/15901) e trabalha com terapia online para mulheres, especialista em Terapia Cognitivo Comportamental e apaixonada por Terapia de Aceitação e Compromisso. Ela também dá mentoria para outras psis que querem empreender e se posicionar digitalmente, incentivando e apoiando outras mulheres.

SOBRE A MOVING GIRLS

A Moving Girls ® é uma comunidade e multiplataforma, totalmente digital, que através de conteúdo, educação, informação, treinamentos e consultorias incentiva, promove e direciona empreendedoras a construírem suas próprias histórias.

Nossa comunidade é composta por mulheres empreendedoras, empresárias e líderes que buscam através da internet e empreendedorismo mudar sua realidade, ajudar pessoas e ganhar dinheiro no processo. Ser uma Moving Girl é ser autêntica as fuck, uma mulher conectada, decidida e empreendedora!

Fundada em 2018, a Moving Girls une mulheres que se apoiam e podem contar umas com as outras. Aqui, não tratamos a tarefa de ser empreendedora como glamour. Sabemos que há muitas pessoas por aí que vendem a ideia de um empreendedorismo perfeito, sem falhas, sem dor de cabeça e sem crises de choro. Nós não somos assim.

A nossa intenção é incentivar mais mulheres a seguirem o desejo de empreender, mas, acima de tudo, informá-las de como realmente funciona esse mundo. Trabalhamos com a verdade.

Considerada a maior comunidade e audiência de empreendedorismo feminino no Brasil, a Moving Girls foi fundada por Camila Vidal. Empreendedora desde 2012, Camila é especialista em comunidades digitais e já impactou mais de 3.000 empreendedoras através de cursos, treinamentos e mentorias.

O nosso objetivo é apenas um: dominar o mundo! E para dominá-lo você precisa estar em uma comunidade.

INTRODUÇÃO

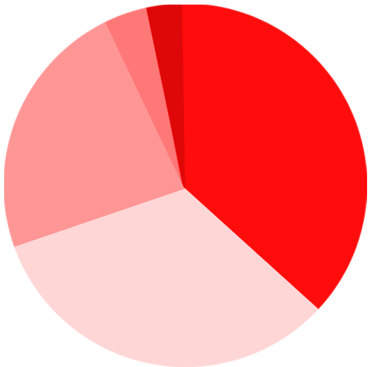
Oi impostora, estou falando com você. A chance de você já ter se sentido assim em algum momento da vida é grande. Provavelmente você até já ouviu falar sobre Síndrome do Impostor ou Síndrome da Impostora, mas ainda não entendeu direito o que é isso e o mais importante: como lidar com ela. Hoje nossa conversa é sobre isso.

A PESQUISA

Desenvolvemos uma breve pesquisa para entendermos melhor sobre esse assunto tão comentado atualmente, e com os resultados preparamos esse conteúdo incrível para ajudar todas as moving girls.❤️

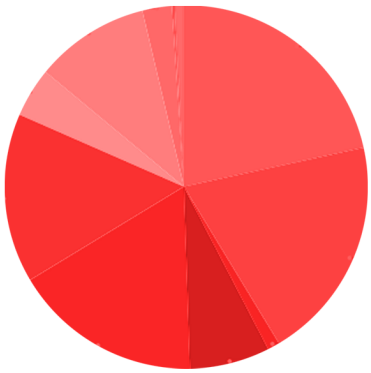
Recebemos 223 respostas de migas espalhadas por todo o Brasil e mundo! Abaixo você confere os resultados detalhados para cada pergunta.

IDADE DAS MIGAS



- 36,8% - 18-24 anos
- 33,6% - 25-30 anos
- 23,8% - 31-39 anos
- 2,7% - +40 anos
- 3,1% - -18 anos

ESCOLARIDADE



- 1,8% - Ensino Médio Incompleto
- 12,1% - Ensino Médio Completo
- 28,7% - Graduação Incompleta
- 26% - Graduação Completa
- 7,6% - Pós Graduação Incompleta
- 17,5% - Pós Graduação Completa
- 4,5% - Mestrado
- 0,4% - Tecnólogo
- 1,4 % - Outros

48% DAS ENTREVISTADAS NÃO SABE AO CERTO O QUE É SÍNDROME DA IMPOSTORA

AO QUESTIONAR SOBRE O QUE É SÍNDROME DA IMPOSTORA PRA ELAS, AS RESPOSTAS MAIS PERTINENTES FORAM

- Autossabotagem
- Achar que não sou capaz ou que meu trabalho não está bom o suficiente
- Criar desculpas inconscientes para não fazer algo necessário ou que quer muito
- Eu acho q é o sentimento de inferioridade, de se sentir uma fraude
- Sentir que eu não sou capaz de fazer acontecer sobre algo que no fundo eu tenho todas habilidade e experiência para tal
- Sempre achar que não merece o que tem, que nao importa o quanto estude e se dedique, sempre acha que tá fazendo algo errado
- Quando a gente tem talentos e habilidades, mas por algum motivo a gente começa a achar que não tem aquilo de verdade. Então somos como uma impostor a que diz que sabe isso e aquilo, mas de verdade não tem nada. Essas ideias na cabeça começaram a gerar inseguranças que nos impedem de conquistar coisas que poderíamos conquistar facilmente se não fosse a danada da síndrome
- Síndrome onde a pessoa sente que o que faz não é bom suficiente. Medo constante de ser exposto como incompetente
- Nunca achar que eu sou o suficiente mesmo tendo mais estudo e conhecimento na minha área que muita gente
- A sensação de ser uma fraude quando alcanço determinado resultado, como se tudo que soubesse não valesse de nada e eu só estivesse ali por sorte/coincidências do destino, ou pior ainda, por ser uma mentirosa que convenceu bastante gente
- É uma síndrome que faz você se sentir incapaz, dando sempre crédito aos seus méritos aos outros e só enxergando deméritos na sua performance
- Quando você acha que tudo que tem é sorte e a qualquer momento vao te desmascarar e descobrir que você é uma farsa

se criticando
excessivamente
inseguranças
Medo constante de ser exposto como incompetente
dúvida eterna
Ter medo de assumir nossa postura
Autossabotagem
ÃO MERECEDORA
incapa
INFERIORIDADE
NÃO
nunca estou pronta
para realizar algo.
NÃO MERECE O QUE TEM
nunca estou pr
para realizar alg
SOU
se criticando
excessivamente
nseguranças
E O QUE TEM
BOA
úvida eterna sobre si mesma
INFERIORIDADE
Medo constante de ser exposto como incompete
Ter medo de assumir nossa postura
NÃO MERECE O QUE T
Autossabotagem
nunca estou pronta
para realizar algo.
incapaz
INFERIORIDADE
nunca estou
para realiza

57,9% DAS ENTREVISTADAS SÃO DONAS DO PRÓPRIO NEGÓCIO, 21,4% FAZEM DUPLA JORNADA E 10,2% SÃO CLT

RELATOS DAS MIGAS QUE JÁ SENTIRAM SÍNDROME DA IMPOSTORA

- Sinto que não sou o suficiente e deixo de dedicar mais tempo pra mim mesma

- Sinto todo o tempo, gostaria de divulgar meus trabalhos mas fico com medo delas pessoas não me acharem boa o bastante é me desqualificarem

- Sinto todos os dias. Por mais que eu estude sobre algo, nunca me acho capaz de executar, conversar ou debater sobre isso. Acabo procrastinando muito as coisas por me sentir assim

- Pensamentos limitantes, onde te fazem pensar que não pode, meio que te deixando dentro de uma zona de conforto

- Tenho uma ideia > Acho incrível > Planejo e começo a estruturar > Na hora que eu vou colocar em prática (mas antes de divulgar) me vem esse sentimento que eu não sei de nada, que o que eu sei não é suficiente, que eu sou uma impostora

- Quando eu consigo algum trabalho grande e eu acho que não sou capaz, não vou conseguir dar conta, não tenho conhecimento/experiência suficiente, não vou conseguir entregar...

- Tenho sentimentos diários de insuficiência. São raros os dias que me sinto competente. É bastante frustrante se sentir assim. Me pego várias vezes pensando que sou péssima no que faço. Por mais que eu seja referência em minha área na minha cidade. Foda.

- Eu sou muito detalhista, perfeccionista e acho que tudo que eu faço está péssimo. Tenho um grande problema, comparação. Tenho a terrível mania de me comparar com pessoas que estão no topo e com anos de experiência no meu ramo. Sendo que eu comecei não tem 6 meses. Isso me deixa mal.

41,3% DAS MIGAS PASSAM POR ISSO ALGUMAS VEZES NA SEMANA, 22% TODOS OS DIAS, 20,6% SE SENTEM UMA FRAUDE 1 A 2 VEZES NO MÊS

PERGUNTAMOS COMO ELAS LIDAM COM ESSE SENTIMENTO

- Terapia
- Não lido hahahaha socorro
- Exercício de auto afirmação e forçando a minha mente!
- Respiro muito, mesmo! E aí, tento sempre lembrar de coisas fodas que me aconteceram ou de algo muito foda que fiz! Porque aí, me lembro do quanto também SOU FODA, respiro de novo, e vou!
- Guardo elogios em uma pasta para quando a síndrome da impostora atacar me sentir um pouco mais merecedora e capaz
- Depois de vários dias ou semanas renegando, ligo o foda-se e faço assim mesmo.
- Tento me acalmar, pensar que tem espaço para todos, que se eu fizer com coração e excelência (fazendo o meu melhor), posso o que quiser. Tento lembrar do que me trouxe até aqui.
- Hoje, quando ela surge, me trato com carinho, atenção plena e autocompaixão. Busco evidências de que é apenas uma dose de pensamentos malvados que eu aprendi a ter a partir da meu desenvolvimento familiar e social e estou me dedicando a desaprender.
- Reviso meu planejamento, tenta traçar metas mais quebradas pra me sentir produtiva, descanso
- Tento me distrair, mas quando me distraio me sinto culpada por nao estar trabalhando
  Afirmo e me vejo realizando, assim meu cérebro começa a entender que posso sim tudo que quiser
- Coloco uma música legal, me maquio e vou atrás do meu pq grana fácil só sendo presidente kkkkk

SERÁ QUE EU SOU UMA IMPOSTORA?

A chance de você já ter se sentido assim em algum momento da vida é grande. Provavelmente você até já ouviu falar sobre Síndrome do Impostor ou Síndrome da Impostora, mas ainda não entendeu direito o que é isso e o mais importante: como lidar com ela. Hoje nossa conversa é sobre isso.

AFINAL, O QUE É SÍNDROME DA IMPOSTORA?

Primeiro, acho importante você saber que ela não é uma síndrome comprovada cientificamente, mas ela vem sendo mais estudada nos últimos anos, afinal, na prática, muita gente afirma já ter passado por isso.

Síndrome da Impostora não é novidade: o termo "Impostor Phenomenon" foi utilizado pela primeira vez em 1978 pela Pauline Rose Clence, ela é autora e escreveu um livro chamado "The Impostor Phenomenon: Overcoming the Fear that Haunts Your Success".

Fizemos uma mini pesquisa para entender melhor sobre assunto com várias Moving Girls. O formulário foi divulgado nas redes sociais da Moving e vamos conversar sobre os resultados, entendendo, na prática, a partir do relato de várias migas como ela funciona. Inclusive, muito obrigada a cada uma que respondeu.

Primeiramente, vamos entender quem são as migas que participaram: a maioria das migas (36,8%) que responderam têm entre 18 e 24 anos e 33% tem entre 25 a 30 anos, sendo que dessas um pouco mais de 50% já tem pelo menos a graduação completa.

70% das migas que responderam a nossa pesquisa se sentem assim pelo menos 1 vez por semana! Sim, 70%, eu fiquei impactada quando vi e imagino que você também, porque é uma daquelas sensações que provavelmente você achava que só você sentia. Inclusive várias mulheres que são referência em suas áreas, como Maya Angelou, já relataram se sentir assim em alguns momentos.

70% DAS MIGAS QUE RESPONDERAM A NOSSA PESQUISA SE SENTEM ASSIM PELO MENOS 1 VEZ POR SEMANA!

O QUE É SÍNDROME DA IMPOSTORA PRA VOCÊ?

A maioria das migas relaciona com autossabotagem, incapacidade de reconhecimento de si mesma, duvidar de si e de suas capacidades, não ser "boa o suficiente" e insegurança constante.

"Sentir que serei "desmascarada" a qualquer momento e descobrirão que sou uma farsa por sentir que não mereço/ não sou capaz de feitos incríveis."

Acreditar que em algum momento alguém vai descobrir que você não é aquilo que diz ser, se achar muito menos do que realmente é, ter a sensação de que está sendo falsa ou escondendo algo. Sentir que não é merecedora do lugar que conquistou, por mais que se empenhe; ou que nunca é boa o suficiente; que não merece; que a qualquer hora vão descobrir que na verdade você não sabe de nada. Essas são as principais sensações relacionadas ao que conhecemos como Síndrome da Impostora.

Muitas vezes relacionamos Síndrome da Impostora com trabalho ou estudo, mas ela não se limita a essas áreas e acaba afetando toda a vida.

APRENDER A RECONHECER SENTIMENTOS

Um dos primeiros passos pra lidar com esses sentimentos é reconhecê-los, incluindo reconhecer como essa síndrome se materializa pra você.

"É um fantasminha que está em todos os lugares me dizendo que eu não sou capaz."

Entenda que você não é o que você sente, se separe disso e comece a ver esse fantasminha falando tudo isso para você. É importante prestar atenção em quais são esses sentimentos: medo, insegurança, ansiedade, frustração, raiva, tristeza... são sentimentos diferentes e é perfeitamente normal sentir todos eles. Dê espaço para esses sentimentos passarem por você, se permita sentir.

"Observo sem julgamento. Não me afeta muito porque aprendi a me separar, a não me identificar com os pensamentos."

Observar te permite reconhecer como a síndrome da impostora aparece em você.

VOCÊ É UMA FRAUDE EM QUE MESMO?

Em vez de tentar sair correndo, que tal ouvir esses pensamentos com atenção. Especifique em quais tarefas você não se considera qualificada. Por que exatamente você é uma fraude? Muitas vezes é mais difícil do que parece encontrar essa resposta. E outro ponto é que você não é uma fraude por não ser boa em tudo, pelo contrário, isso é ser humana. Digamos que você chegou à conclusão de que não é boa mesmo em determinada atividade, mas você precisa ser? Não caia no erro de trabalhar 24/7 para tentar compensar isso.

AUTOSSABOTAGEM E PROCRASTINAÇÃO

A autossabotagem está presente na vida de muitas impostoras por aí e a procrastinação também pode ser uma forma de se sabotar.

Algumas vezes esse sentimento é tão intenso a ponto de recusar cargos, não se candidatar a vagas de trabalho e nem tomar atitudes importantes por não se achar boa o suficiente pra isso.

QUEM É VOCÊ PRA FALAR SOBRE ISSO?

Infelizmente, essa foi uma resposta comum na nossa pesquisa, mas ela se relaciona com muito mais do que o individual. Vamos pensar um pouco juntas sobre o contexto histórico no Brasil: em 1962, surgiu a lei que garantiu que mulheres não precisavam mais da autorização do marido para trabalhar, lei conhecida como "Estatuto da Mulher Casada". Em 1979, mulheres foram autorizadas a praticar qualquer esporte e só em 1980 as Forças Armadas passaram a aceitar mulheres. Se a gente não podia exercer tantas atividades, quem dirá falar sobre algo, né? Mas você pode (e deve) falar sobre o que você quiser, miga!

SORTE? NÃO.

"Mesmo tendo passado em primeiro lugar em um mestrado no exterior, sinto como se tivesse sido sorte."

Não miga, não foi sorte. Você não caiu de paraquedas onde está hoje, você percorreu um longo caminho que te levou até esse lugar. Valide a sua história e relembre do seu caminho sempre que necessário. Inclusive quando alguma miga tiver esse papo com você, lembrem juntas que não é sorte não, foi muito trabalho envolvido.

"Sinto até hoje que consegui porque tive ajuda dos outros e não foi mérito meu."

Não foi sorte e também não foi por causa dos outros. Lembra do discurso da Anitta no Rock in Rio? Você também pode agradecer em primeiro lugar a você mesma.

AUTOCOMPAIXÃO E AUTOCUIDADO

Você falaria com outra pessoa da mesma forma que você fala com você mesma? Algumas migas relacionaram a Síndrome da Impostora com com "ser sua própria inimiga". Aprender a cultivar uma relação mais saudável e ser gentil com você mesma é necessário.

Olhe com carinho para as suas experiências, incluindo seus projetos, habilidades e problemas que você já resolveu. Tudo isso são fatos, enquanto por outro lado seus pensamentos são apenas pensamentos.

TERAPIA

"A bola de neve se desfez quando eu entendi que mesmo sendo incrível demais, tudo bem pedir ajuda pra fazer o meu negócio andar."

É claro que eu não ia terminar esse texto sem falar em terapia, mas dessa vez não sou só eu que estou falando. Além das dicas acima, várias migas também falaram sobre terapia. Mas quase metade das migas responderam algo como "não lido kkkrying". Se você tá no time das que sofre com isso, mas não consegue lidar sozinha, por que você não dá uma chance pra terapia? Busque uma psi que possa te ajudar a entender isso e criar suas próprias estratégias pra lidar.

"Hoje, após um longo processo de psicoterapia, consigo me tratar com autocompaixão e lidar com esses sentimentos quando surgem, sem deixar que tomem conta de mim."

Miga, você não está sozinha. Agora é hora de colocar em prática essas dicas: pergunte-se qual pequena ação você pode fazer ainda hoje pra lidar 1% melhor com essa impostora?

Não deixe essa conversa terminar aqui, quanto mais se fala sobre isso, mais o monstro parece menor, mais apoio a gente pode receber e dar a outras migas.

Se cuida, miga. <3