

Superando a **Impostora**



Índice

Introdução	3
Quem é essa tal impostora?	8
Entre a luz e a sombra: a voz da impostora é real?	12
Desmascarando a falsa identidade	16
Atividades Práticas	20
Dia 1	21
Dia 2	26
Dia 3	27
Demais dias da semana	30
Guia do autocuidado selvagem	31

No primeiro episódio de **Valverso**, vimos a impostora como uma segunda voz, uma persona que influencia o agir de nossa protagonista, a Val.

A impostora da Val foi representada como a antítese da nossa heroína.

Uma figura julgadora, maldosa, mas que, no fundo, apenas projeta um profundo medo de ser descoberta como uma grande fraude.

Estamos aqui retratando aquela sensação de: **uma hora vai acontecer, vou cair do cavalo, vou me estabacar e todos irão rir de mim.**

Eu preciso ser honesta com você. Já conquistei tanto em minha vida, mais do que achei que pudesse conquistar, e ainda assim a impostora me visita vez ou outra. **Eu também lido constantemente com ela, meu amor.**

Talvez a diferença seja que eu aprendi a silenciá-la. Neste primeiro caderno vamos descobrir como.

No livro **'Os pensamentos secretos das mulheres de sucesso'**, a escritora Valerie Young, escreve:

“O clube dos impostores tem um número incalculável de membros pelo mundo todo.

(...) Eles vêm de uma ampla gama de formações, desde os que abandonaram o ensino médio a doutores, de campos diversos de atuação, como direito, música, medicina, dos iniciantes aos diretores executivos.”



“Não posso deixar eles saberem que sou péssima”.

“Se descobrirem como eu realmente sou, ninguém mais vai gostar de mim”.

“Não vou dar conta. É melhor desistir logo”

“Daqui a pouco alguém descobre que eu sou uma fraude”.

“Será que eu realmente mereço estar

“Ahh mas a fulana é muito melhor que eu!”

“Preciso trabalhar muito, porque talvez assim ninguém vai perceber que eu não sou tudo aquilo”

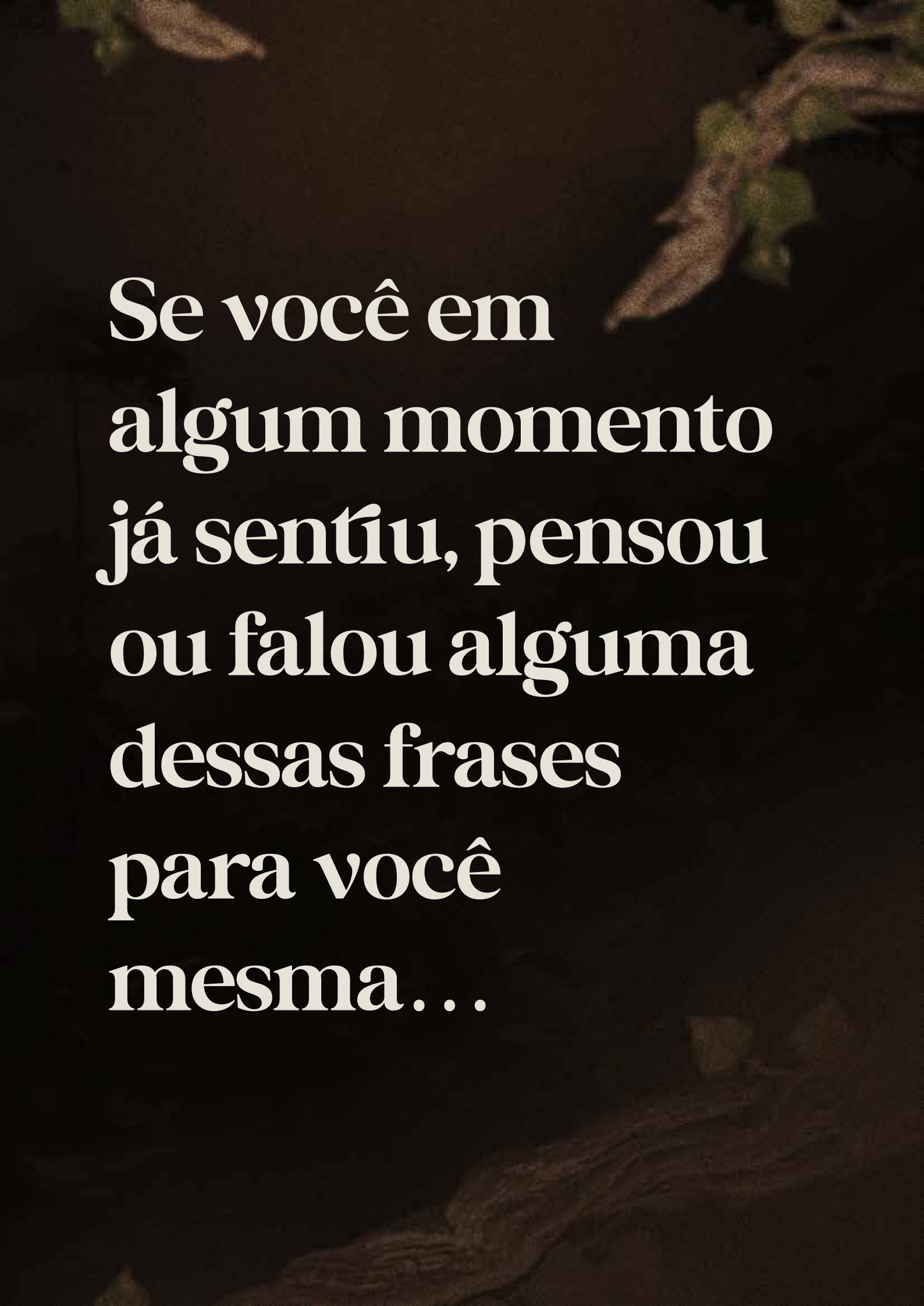
“Vai mesmo passar essa vergonha na internet?”

“Quem vai querer me ouvir? Eu não tenho nada para oferecer.”

“Você já tentou tantas vezes, por que acha que agora vai dar certo?”

“Pra que eu vou tentar, se outra pessoa sabe fazer isso bem melhor.”

“Eu nunca vou ser boa o suficiente”.



Se você em
algum momento
já sentiu, pensou
ou falou alguma
dessas frases
para você
mesma...



Bem-vinda ao clube!

O que você está sentindo faz parte
da **síndrome da impostora.**

E está tudo bem!

Ela dá mesmo as caras quando você decide **transformar a sua realidade, colocar um negócio, um projeto, um sonho no mundo**, e comigo não é diferente.

Em algum nível, **todas nós mulheres, fomos projetadas para que cobremos de nós mesmas a perfeição**. E todas às vezes que essa perfeição não é alcançada... está lá a impostora tomando conta da nossa mente.

Respire agora porque essa sensação, por vezes esmagadora não passa de uma ilusão.

Vem comigo, que neste caderno vamos juntas, olhar profundamente para a síndrome da impostora, entender como ela funciona e encontrar recursos para vencer esse sabotador.



Quem é essa tal de
impostora?

Antes de entender como lidar, superar e vencer a voz que insiste em te dizer que você não é capaz e suficientemente boa, precisamos entender de onde ela vem.

A Síndrome da Impostora é um fenômeno no qual as pessoas, principalmente mulheres, duvidam de suas habilidades e têm um medo constante de serem expostas como "fraudes".

Curiosamente, embora seja chamada de "síndrome", não é uma condição clínica patológica reconhecida.

Esse conceito foi criado em 1978 por duas psicólogas clínicas, **Pauline Rose Clance e Suzanne Imes**. Elas observaram que, mesmo com conquistas acadêmicas e profissionais, muitas mulheres continuavam a duvidar de sua própria inteligência e habilidade, sentindo como se estivessem apenas enganando as pessoas ao seu redor.

Um pouco mais tarde, **Jessamy Hibberd e Valerie Young**, aprofundaram e expandiram o conceito.

Hibberd fez a distinção entre a falta de autoconfiança e a Síndrome do Impostor, **notando que as pessoas com a síndrome tendem a subestimar seu sucesso, mesmo quando alcançam seus objetivos.**

A Síndrome da Impostora é um fenômeno profundo e intrincado, com suas raízes entrelaçadas ao **sistema do patriarcado.**



Os pensamentos secretos das mulheres de sucesso

Autora: Valerie Young

A realidade é que mulheres são condicionadas desde cedo a não ter ambição, não se expressar com autenticidade, não criar, não colocar no mundo ideias, a não sair do padrão ditado pelo status quo.

Você foi criada para seguir o script: crescer, estudar, ser boazinha com todos, fazer faculdade, casar, ter filhos, carreira, e passar a vida inteira deixando os seus próprios sonhos e desejos em último lugar.

Essa não é uma condição intrínseca às mulheres! Você não nasceu assim!

Vozes e potenciais femininos são ocultados

A Síndrome da Impostora é a resposta mais natural e compreensível a um sistema que perpetua uma realidade onde mulheres internalizaram a crença de que não merecem o próprio sucesso e as suas próprias conquistas são frutos do acaso e da sorte.



Você não está sozinha!

Estudos mostram que até 70% dos profissionais já experimentaram os sentimentos associados à Síndrome do Impostor em algum momento da sua vida.



Entre a luz e a sombra:
a voz da impostora
é real?

Quando iniciamos a jornada de exploração da complexidade dos nossos pensamentos, nos deparamos com um fascinante mosaico de vozes interiores. Essas vozes moldam nosso comportamento e a percepção de nós mesmas.

Entre essas vozes existe uma que ecoa com mais intensidade para aquelas que enfrentam a Síndrome da Impostora: **é a conhecida "voz da impostora"**.

A "voz da impostora" é um sussurro crítico que se manifesta internamente, trazendo consigo dúvidas e inseguranças. Ela questiona nosso valor, minimiza nossas conquistas e nos faz sentir como se fôssemos fraudes.

Essa voz muitas vezes contrasta dolorosamente com a realidade objetiva de nossos talentos e competências, criando uma desconexão entre nosso mundo interno e a imagem que projetamos para o exterior.

Estudos psicológicos, que utilizam o método de amostragem de descrições das experiências (DES), oferecem valiosas perspectivas sobre o funcionamento dessa voz interior.

Notamos que os pensamentos negativos e autocríticos, tão comuns na Síndrome da Impostora, podem ser amplificados durante momentos de estresse ou desafio, exercendo uma influência significativa sobre nosso comportamento e autopercepção.

Conforme exploramos os estágios do desenvolvimento da linguagem interior propostos por **Lev Vygotsky**, aprendemos que esse discurso interno pode se tornar conciso e acelerado - uma voz rápida e incisiva que se torna ainda mais difícil de controlar quando está repleta de autocrítica e dúvida.

No entanto, é fundamental lembrar que, embora a "voz da impostora" seja uma presença indesejada, **ela não define nossa identidade nem avalia o verdadeiro valor de nossas realizações.**

Ela é uma ferramenta de pensamento que reflete nossas inseguranças, crenças e medos, mas não possui o poder de objetivamente julgar nosso valor, sucesso ou competência.

Apesar de muitas vezes a "voz da impostora" parecer dominar os pensamentos, **ela é apenas a construção de uma das perspectivas que a sua mente é capaz de criar.**

O que vamos fazer conforme avançamos neste caderno é entender cada vez melhor como funciona essa voz. E você vai encontrar recursos práticos para diminuir os efeitos prejudiciais, abrindo o caminho para uma visão mais nítida, saudável e positiva sobre você mesma, suas habilidades e talentos.

Mulheres Notáveis e a Síndrome da Impostora

Ela não afeta apenas mulheres anônimas!

Uma análise de relatos de mulheres bem-sucedidas e influentes revela que a **Síndrome da Impostora não discrimina por status ou conquistas.**

Personalidades como a ex-ministra da Saúde francesa **Simone Veil**, a ex-primeira-dama dos EUA **Michelle Obama**, a diretora de operações do Facebook **Sheryl Sandberg**, a ex-chanceler alemã **Angela Merkel**, a atriz **Meryl Streep** e a escritora **Margaret Atwood**, todas admitiram ter se sentido "impostoras" em algum momento.

Desmascarando a Falsa Identidade

Você já entendeu que a Impostora não é você! Ela é uma construção social, uma voz que a sociedade patriarcal imputou na sua mente.

Agora chegou a hora de desvendar as características impostora, porque quando você entende o que ela causa na sua vida, você adquire o primeiro e mais importante recurso para vencê-la.



1) Desvalorização das próprias habilidades e conquistas

Mulheres que sofrem da síndrome da impostora, tendem a acreditar que suas realizações são o resultado de circunstâncias externas, como sorte ou esforço excessivo, e não de suas próprias habilidades e talentos.

Mesmo quando obtêm sucesso em suas atividades, têm dificuldade em internalizar e desfrutar dessas conquistas. Elas podem sentir que, de alguma forma, enganaram os outros e temem que um dia sejam desmascaradas.



2) Superestimação das habilidades dos outros

Outro sintoma da síndrome da impostora é a tendência a colocar outras pessoas em pedestais. Acreditando que seus colegas, parceiros de negócios ou até mesmo concorrentes são mais inteligentes, mais capazes ou mais merecedores.

Isso amplifica o sentimento de inadequação e perpetua o ciclo de paralisia, medo e insegurança.



3) Insegurança e medo constante do fracasso

Mesmo quando conquistam o sucesso, **mulheres com a síndrome da impostora vivem na sombra do medo de fracassar.** Elas sentem que precisam trabalhar muito mais que os outros para alcançar e justificar o mesmo nível de sucesso.

O que as leva a um **ciclo de trabalho excessivo e esgotamento.** Esse ciclo não silencia a voz da impostora, ao contrário, causa a perpetuação e o fortalecimento dela.



4) Culpa pelo sucesso alcançado

Em vez de comemorar suas vitórias, **mulheres com a síndrome da impostora sentem culpa por terem sucesso**. Se preocupam que suas conquistas façam outras pessoas se sentirem inadequadas, ou podem temer que o sucesso atraia uma visibilidade indesejada para os seus defeitos.



5) Dificuldade de aceitar elogios e reconhecimento

Muitas mulheres com síndrome da impostora **se sentem desconfortáveis com elogios e reconhecimento**. Elas podem desviar elogios ou minimizá-los, acreditando que não são realmente merecedoras.

Essas características podem variar e não necessariamente todas as mulheres com Síndrome da Impostora apresentam todos esses sintomas.

Entretanto, se você se identifica com alguns desses sentimentos, você está no lugar certo para encontrar estratégias para lidar com a impostora.

Os exercícios que você verá neste caderno de ativação são os primeiros passos para eliminá-la da sua vida.

SEMANA 1

Atividades Práticas

Dia 1

ATIVIDADES PRÁTICAS

Você pode fazer a atividade abaixo no mesmo dia em que assistiu à aula ou no dia seguinte, não tem problema algum.

O importante é lembrar que durante os próximos dias estaremos em estado de presença em relação ao assunto dessa semana e por isso, é importante que o caderno seja seu grande companheiro nesse laboratório feminino de experimentação.

Tirando a máscara: Você se sente uma impostora?

Muitas vezes, entender a Síndrome da Impostora começa com o reconhecimento dos sentimentos e comportamentos que ela gera.

A escala abaixo, vai te ajudar a refletir sobre as experiências que podem estar relacionadas com a impostora.

Preencha essa escala como um exercício diagnóstico que vai te dar nitidez na jornada que viveremos juntas na próxima semana.

Dia 1

ATIVIDADES PRÁTICAS

Escala da Impostora

Para cada pergunta, marque de 0 a 5, sendo 0 para 'nunca' e 5 para 'sempre'. Seja 100% transparente e honesta com você mesma nas suas respostas.

Não existem respostas certas ou erradas, apenas a sua percepção sobre o que você vive na sua vida hoje.

Esse primeiro autodiagnóstico vai te ajudar a dar os próximos passos para eliminar a impostora da sua vida.

1 - Você se sente decepcionada com as suas realizações

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

2 - Você acredita que suas conquistas e sucessos se devem ao acaso e a sorte?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

3 - Você se sente frustrada por não conseguir fazer seu trabalho tão bem quanto gostaria?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

4 - Você se preocupa muito com o que as outras pessoas pensam de você, mesmo quando sabe que essa opinião não faz diferença alguma?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

Dia 1

ATIVIDADES PRÁTICAS

5 - Em algumas situações, você se sente uma fraude ou farsa?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

6 - Você se sente culpada por ter conquistado o seu sucesso ou resultados atuais?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

7 - Quando você conquista algo e recebe reconhecimento por suas realizações, você tem dúvidas de que pode continuar repetindo esse sucesso?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

8 - Você geralmente se preocupa com o tipo de impressão que passa?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

9 - Você teme ser descoberta por quem realmente é (suas dores, erros, desafios e sombras)?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

10 - Você sente como se as pessoas ao seu redor sempre fossem melhores e mais merecedoras do sucesso que você?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

Dia 1

ATIVIDADES PRÁTICAS

11 - Você sente dificuldade em celebrar e se alegrar com os seus resultados e conquistas?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

12 - Você trabalha muito com o objetivo de se sentir merecedora das conquistas e dos resultados?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

13 - Você fica sem jeito e não sabe como lidar quando é elogiada e reconhecida?

NUNCA ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ SEMPRE

Depois de responder, some as suas pontuações. **A pontuação total pode variar entre 0 e 65 pontos.**

Quanto maior a sua pontuação, mais provável que você esteja lidando com sentimentos e comportamentos ligados a síndrome da impostora. Se for o seu caso, está tudo bem!

Você está aqui agora para vencer a impostora e conquistar a vida que você sonha e merece.

Acontece em um passe de mágica?

Não! Mas você está tomando consciência e vai encontrar recursos e estratégias e ferramentas na nossa jornada aqui na Escola Selvagem para se desenvolver e vencer esse sabotador que te impede de viver a sua vida criativa.



Comemore!

Você fez um diagnóstico e entendeu mais sobre você mesma. Isso já é mais significativo do que acontece na vida da maioria das pessoas. Sinta orgulho de sua coragem em olhar para tudo isso. E vamos adiante.

Dia 2

ATIVIDADES PRÁTICAS

Agora que já identificamos as características da sua impostora, vamos dar um nome para ela? Quando damos o nome conseguimos separá-la de nós mesmas.

Qual nome você dá a sua impostora? *(A minha se chama Maristela, nome de uma professora de geografia que eu não gostava no ensino médio).*

Deposite aqui o nome da sua impostora:

No dia de hoje você ficará presente para todas às vezes que ela aparecer e quando isso acontecer, chame-a pelo nome.

Mostre a sua mente essa dissociação entre você e a impostora. Faça dela um personagem quase caricato.

Dia 3

ATIVIDADES PRÁTICAS

Exercício de Ativação

Identificando Pensamentos de Impostora

Deixa eu te fazer uma pergunta simples: **o seu cachorro pensa?**

Se você tem, assim como eu, um pet, tenho certeza que você respondeu “sim”.

Mas então, qual é a diferença do cachorro para você “sapiens”?

A diferença é que o seu cachorro pensa, mas você sabe que você pensa!

Você tem uma habilidade incrível e única chamada metacognição, que é a capacidade de pensar sobre os próprios pensamentos. Essa capacidade nos distingue de todas as outras espécies. Ela nos permite refletir sobre o que pensamos, o que sentimos, e como esses pensamentos e sentimentos influenciam o nosso comportamento.

A síndrome da impostora é alimentada por pensamentos e crenças internas que nos sabotam.

Então, já imaginou que incrível se desde pequena você tivesse aprendido a ouvir e identificar os seus pensamentos? Seria fácil entender o que é a impostora e o que é você mesma falando!

Dissociar a impostora dos nossos pensamentos é o primeiro e mais importante passo para construir um novo modelo mental que elimina a voz da impostora da sua vida. Agora que sua impostora tem um nome, vai ficar mais fácil de fazer o exercício.

Dia 3

ATIVIDADES PRÁTICAS

Exercício de Identificação de Pensamentos de Impostora

Como fazer?

1. Reserve alguns minutos para fazer esse exercício. Pode ser logo de manhã, ao acordar, ou pela noite, antes de dormir.
2. Pegue um caderno ou diário, se você escreve morning pages pode ser incrível fazer o exercício nesse momento, e escreva os pensamentos de impostora que você teve durante o dia anterior ou naquele dia.
3. Não julgue ou critique os pensamentos. Apenas os observe e os registre.
4. Ao final do dia, reserve um tempo para refletir sobre esses pensamentos. O que eles têm em comum? Eles surgem em determinadas situações ou momentos?

Identificar a impostora na sua vida é o primeiro passo para vencê-la. Porque assim como em uma maratona, você não começa a correr no quilômetro 10.

Lembre-se: é um exercício de conscientização e não de julgamento.

Não existe pensamento certo ou errado. O importante é reconhecer e entender os pensamentos que contribuem para o sentimento de ser uma impostora. A partir desse reconhecimento, podemos começar a desconstruir essas ideias e construir novos modelos mentais mais saudáveis e positivos.

Dia 3

ATIVIDADES PRÁTICAS

Agora iremos aplicar uma técnica chamada **The Work** da escritora **Byron Katie** que consiste em pegar os pensamentos registrados pela impostora e fazer 4 perguntas:

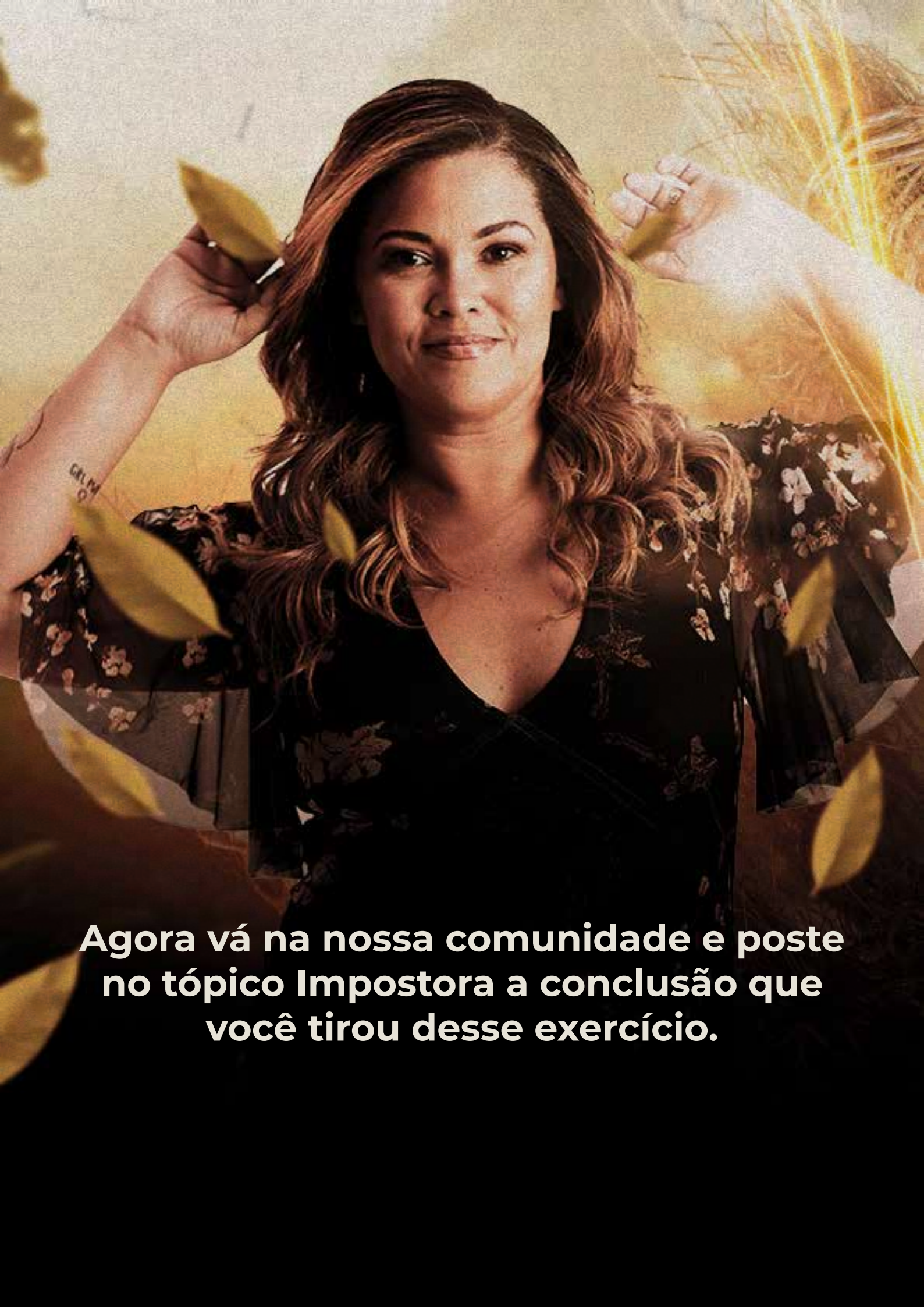
Isso é verdade?

Exemplo - *É verdade que eu não tenho o conhecimento necessário para conseguir produzir conteúdo e crescer no Instagram?*

Você pode saber com absoluta certeza que isso é mesmo verdade?

Como você reage, o que acontece quando você acredita neste pensamento?

Quem você seria sem esse pensamento?



**Agora vá na nossa comunidade e poste
no tópico Impostora a conclusão que
você tirou desse exercício.**

Demais dias da semana

ATIVIDADES PRÁTICAS

A impostora foi desmascarada. Ela é quase palpável. Um inimigo descoberto que perde a cada exercício a sua força. Agora, para enfraquecê-la ainda mais, está na hora de elevar sua auto-eficácia e seu nível de auto-amor.

Escreva abaixo uma atividade simples do seu projeto que você irá implementar essa semana e preencha a ferramenta abaixo:

Qual a atividade?

Por que ela é importante para você e para o projeto:

Que dia eu irei realizá-la?

Como irei comemorar após fazer essa atividade?



Por fim, baixe aqui nosso
GUIA DO AUTOCUIDADO SELVAGEM
e escolha duas atividades de auto-amor
para implementar essa semana.

CLIQUE AQUI E FAÇA O DONWLOAD DO GUIA

Parabéns!

**Você concluiu o primeiro programa
feminino da Escola Selvagem.**

Isso tem um significado gigante já que você
mostrou que sua prioridade é se desenvolver e
expandir sua consciência selvagem.

Vamos em frente.

