

POR EDUARDO FERNANDES

Para muitos, o sucesso é a linha de chegada. Quando encontram o topo da carreira, o primeiro pensamento que vem à mente é: chegou a hora de descansar. Esse lugar de realização, no entanto, pode ser confuso e obscuro, especialmente para aqueles que convivem com a síndrome do impostor. Assim, esse terreno escorregadio dá espaço para um quadro psicológico que é sério e merece muita atenção.

Em vez de orgulho, cada nova conquista traz consigo uma pergunta angustiante: quanto tempo falta para descobrirem que eu não sou tão bom assim? Essa sensação de alívio, na verdade, escancara uma série de problemas. Segundo o psicólogo clínico Miguel Bunge, essa angústia tende a surgir justamente quando a pessoa começa a se destacar. Dessa forma, as vitórias acumuladas nunca são atribuídas a mérito próprio, mas sempre a sorte ou acaso.

“A pessoa não se sente merecedora de elogios ou reforço por tais feitos, temendo o tempo todo ser desmascarado, o que produz níveis de ansiedade intensos e constantes”, explica. Esse fenômeno cria um paradoxo cruel: quanto maior a vitória, maior o medo da queda. O desenvolvimento dessa síndrome não é puramente interno; ele costuma ter raízes em padrões ambientais e familiares, que podem corroborar com o agravamento do caso.

De acordo com o especialista, famílias extremamente perfeccionistas ou críticas aumentam significativamente as chances do quadro aparecer na vida adulta. “O ponto é que as críticas sejam construtivas e não destrutivas, e que exista um equilíbrio saudável entre as críticas e os elogios”, ressalta o psicólogo. Com isso, é importante estar atento para esse solo fértil criado pela negatividade, sobretudo para que não haja prejuízos à saúde mental do indivíduo.

Quando não tratada, a síndrome transborda para o corpo. Os sintomas somáticos são idênticos aos da ansiedade crônica: taquicardia, falta de ar, problemas gástricos e insônia. A longo prazo, o isolamento social e a autossabotagem podem levar a condições mais graves, como burnout e depressão. “Quanto mais tempo uma síndrome demora a ser tratada, maior e, consequentemente, mais caro é seu tratamento, com maior risco de recaídas”, adverte Bunge.

## O paradoxo da exposição

Ironicamente, a psicóloga clínica e neuropsicóloga Juliana Gebrim reforça que o sucesso é o gatilho para o aumento da pressão interna. Para ela, o reconhecimento vem acompanhado de exposição e aumento de expectativas. “Como essas pessoas costumam focar mais nos próprios erros do que nos acertos, o sucesso passa a ser visto como algo frágil, que pode ruir a qualquer momento. É um paradoxo: quanto mais alto se chega, mais intenso pode ser o medo de cair”, afirma.

De certa forma, essa fragilidade é sentida com

# Entre o erro e o sucesso

mais intensidade em determinados grupos sociais. Embora a síndrome do impostor possa atingir qualquer um, a psicóloga destaca que mulheres e grupos minoritários são frequentemente os mais afetados. “O contexto de desigualdade, discriminação e menor representatividade reforça a sensação de não pertencer ou de não ter ‘merecido’ o lugar que ocupa”, explica a especialista, citando que o fenômeno foi originalmente observado em mulheres de alto desempenho em ambientes predominantemente masculinos.

Para a profissional, mulheres em carreiras tradicionalmente dominadas por homens tendem a relatar mais sentimentos de impostor. Além disso, outros achados científicos mostram que esse sentimento tende a ser mais prevalente em grupos minoritários étnicos ou raciais, como estudantes ou profissionais que fazem parte de grupos sub-representados, possivelmente porque o contexto de desigualdade, discriminação e menor representatividade reforça a sensação de não pertencer a determinado lugar.

## O caminho para a superação

Mesmo que ainda seja um tema pouco debatido na sociedade, a síndrome pode impactar a vida do indivíduo de inúmeras formas. Primeiramente, pelo padrão do quadro, já que o temor de a qualquer momento ser desmascarado promove uma ansiedade intensa que, por si só, muitas vezes demanda tratamento psicológico e psiquiátrico. Essa ansiedade, segundo Bunge, geralmente provoca um padrão evitativo, isto é: o indivíduo passa a evitar pessoas do seu ambiente profissional ou social como forma de se esquivar do sofrimento.

“O isolamento social é um dos aspectos que aumenta significativamente o risco de depressão. Por fim, mas não menos importante, a pessoa pode se autossabotar e ter prejuízos profissionais, o que irá reforçar sua crença de que ela não é suficientemente capaz, tornando o quadro ainda mais difícil de tratar”, destaca o psicólogo.

O diagnóstico da síndrome pode ser feito por psicólogos e psiquiatras através da avaliação sintomatológica e da coleta de informações adicionais, como o contexto em que a pessoa convive, como foi seu desenvolvimento infantil e qual era o estilo parental dos pais. “Testes e escalas também podem ser usados para complementar a avaliação e auxiliar no correto diagnóstico”, acrescenta.

A boa notícia, porém, é que a síndrome do impostor tem tratamento. Para a recuperação, a psicoterapia pode ser o pilar central. “Ela ajuda a identificar crenças distorcidas, trabalhar a autoestima e construir uma relação mais saudável com o erro e o sucesso”, orienta Juliana Gebrim.

Em casos de ansiedade paralisante, o acompanhamento psiquiátrico pode ser necessário. Além disso, a prática da autocompaixão e o estabelecimento de limites saudáveis no trabalho são fundamentais para que o indivíduo aprenda, finalmente, a se apropriar das próprias medalhas e ser feliz com tudo o que tem conquistado.