



General | | Actualitzat el 10/08/2022 a les 08:00

La síndrome de la impostora: quan sents que mai ho fas prou bé

Per què afecta majoritàriament a dones? Com podem deixar enrere aquestes inseguretats?

[inicicentrareport]La maternitat és un repte que porta implícites moltes inseguretats. Però què passa quan s'enquisten en nosaltres sensacions i pensaments com "**no estic preparada per ser mare**" o "**no ho faig prou bé**"? Parlem de sentiments recurrents i, en bona part, invalidants que ens porten a l'autoexigència, la insatisfacció o la culpa, sense deixar espai a l'autoreconeixement, l'autoestima o la plenitud.

Avui preguntem a la psicòloga **Elena Crespi** sobre la **síndrome de la impostora**, un terme reivindicat en femení que afecta majoritàriament a dones. No es tracta de posar nom a un problema per atribuir-lo a les persones. Ben al contrari, entendre'l fa prendre consciència de la pressió que la societat exerceix sobre les dones i algunes de les inseguretats que heredem, en conseqüència.

[GotaVerdaPle] **Què és la síndrome de la impostora?**

És un estat en què sents que mai no saps prou d'un tema, encara que en siguis experta o professional. Sempre tens la sensació que no ho fas prou bé, que algú ho podria fer millor que tu i et qüestionas per què t'han escollit. I aquesta sensació no es correspon amb la realitat perquè sí que estàs preparada, i tens les capacitats i qualitats per fer-ho.

[GotaVerdaPle] **Com es pot identificar?**

No és fàcil perquè es pot confondre amb una baixa autoestima pel fet de sempre estar dubtant de si fas bé les coses, però el principal tret característic és que en el cas de la síndrome de la impostora es pot donar que al seu voltant hi hagi un reconeixement, però per això no sigui suficient per revertir aquest sentir. Són persones que sempre estan suant dels reptes i projectes nous.

[GotaVerdaPle] **Per què afecta més a les dones?**

Perquè vivim en una societat patriarcal que a les dones ens educa per tenir molta menys autoestima, haver d'anar sempre en compte, i que es dedica més a preparar-nos per moure'ns en el terreny privat que en el públic.

També hi ha homes amb aquesta síndrome, però molts menys. Per això reivindicuem que s'anomeni en femení.

[GotaVerdaPle] **El mite de la *superwoman* o la súper mare no ajuda...**

En absolut. La idea que la dona arriba a tot, la mare que ho fa excel·lentment bé, res de tot això ajuda. Com tampoc el fet d'exhibir a les xarxes socials només les coses positives que passen a les nostres vides, les forteses, siguin o no siguin certes.

[noticiadiari]96/108[/noticiadiari]

[GotaVerdaPle] **Com podem deixar enrere aquestes inseguretats?**

És complicat, hauríem de canviar tota l'estructura patriarcal de la nostra societat però sí que és cert



que el pilar més important és l'autoestima: creure en les propies capacitats, guanyar seguretat personal, valorar totes aquelles coses que ja estan ben fetes però que moltes vegades no valorem suficientment,... Tot això és fonamental.

[ficentrareport] [enquestaregistre]