



# Síndrome de l'impostor, o perquè ens sentim insegures fent les coses bé

[inicicentrareport]POV: Tens 24 anys, has acabat la carrera de microbiologia i et contracten al laboratori on has estat fent pràctiques per treballar en un projecte que canviarà la sanitat. Has de donar explicacions que les teves notes i dedicació són exemplars.

POV: Tens 27 anys, surts de la dutxa i et poses un vestit-jaqueta perquè avui tens una reunió important. Així sembles més seriosa.

POV: Tens 31 anys, i acabes de publicar el llibre que fa quatre anys que estàs escrivint. Has hagut de convèncer les editorials que tot i ser una noia jove, saps del què parles.

Aquestes situacions potser et resultaran familiars. Totes tenen en comú, que no ens acabem de creure que hem arribat a un objectiu per mèrits propis. Parlem de **la síndrome de l'impostor**, un fenomen psicològic que apareix quan creus que tot el teu èxit es deu a un cop de sort. La manca de confiança amb una mateixa fa que no ens considerem meritòries d'un èxit propi o d'un assoliment. Encara que ens hi hàgim deixat la pell en el procés.

## Som joves i no ens permetem gaudir de l'èxit

Aconseguir un càrrec de responsabilitat a la feina, treure bones notes als exàmens, ascendir en el món laboral, fer pòdium al teu esport, tenir èxit ... i veure't fora de lloc. No acabar-s'ho de creure. Sentir que ho has fet mèrits suficients per a merèixer el que tens, atribuir-ho a la sort o dir que tens una flor al cul. Però segurament has aconseguit amb molts esforços.

La doctora Valerie Young, una de les investigadores pioneres en la síndrome de l'impostor, i autora del llibre *The secrets thoughts of successful women*, afirma que apareix en set de cada deu persones, tant nois com noies. Els orígens, podem detectar-los pragmàticament en la infantesa, i en el gènere.

## M'han valorat més pel que tinc, que pel què soc

L'origen de la síndrome de l'impostor el podem trobar en la infància: "Els nens a qui se'ls ha exigit molta perfecció, o als que se'ls ha valorat més pel que han aconseguit que pel que són tendeixen més a desenvolupar aquest tipus de trastorns", explica Young. D'altra banda, tot i que ho pateixen tant nois com noies, segons la doctora aquestes últimes pateixen més els desnivells salarials o les diferències de gènere estructurals, com la pressió sobre el cos, la maternitat, o els rols socials femenins que ha preestablert la societat.

No s'hauria de dir síndrome de l'impostor sino el de l'impostora

? marinabasco (@marinabasco) March 9, 2021

## No estic a l'alçada...

No deixem que el tarannà de la nostra societat ens faci sentir petites. Aquí tens quatre consells per treure't de sobre la síndrome de l'impostor.



```
[playbuzz]
(function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-
sdk'));
```

[/playbuzz]

### **Noies i ciència, l'exemple flagrant**

La Mariona Badenas és comandant de la missió Latam-III a Utah, que simula les condicions de vida d'una futura expedició humana a Mart i estudiant d'un doctorat a l'Institut de Tecnologia a Massachussetts al departament de ciències de la terra, de l'atmosfera i del planeta. Ella és astrofísica i el 8-m va voler donar a conèixer la seva experiència a l'ACN.



Segons explica, la realitat és que hi ha menys noies que opten a menys posicions ja sigui per la síndrome de l'impostor, perquè creuen que no pertanyen al món acadèmic, que no s'ho mereixen o per temes relacionats amb la conciliació familiar o fins i tot per una relació dolenta amb el seu propi supervisor.

Síndrome de l'impostor, menys representació i visualització de les dones científiques en l'esfera pública, menys dones en posicions de poder en ciència, recórrer sempre als mateixos "popes" de sempre, etc..

? Cristina Sáez (@saez\_cristina) March 10, 2021



---

[ficentrareport]