

LBRIS

We know
books

Élisabeth Cadoche
Anne de Montarlot

Sindromul impostorului

De ce le lipsește femeilor
încrederea în sine?

Traducere din limba franceză de
Nicolae Baltă

p h i l o b i a

LE SYNDROME D'IMPOSTURE
POURQUOI LES FEMMES MANQUENT TANT
DE CONFIANCE EN ELLES?

Élisabeth Cadoche, Anne de Montarlot

© Éditions Les Arènes, 2021

SINDROMUL IMPOSTORULUI
DE CE LE LIPSEȘTE FEMEILOR
ÎNCREDEREA ÎN SINE?

Élisabeth Cadoche, Anne de Montarlot

ISBN: 978-630-6614-02-8

© 2023 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducător: Nicolae Baltă

Redactor: Bianca Biagini

Corectură: Arabela Saavedra Duque

DTP: Gabriela Căpitănescu

Copertă: Cătălin Furtună

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CADOCHÉ, ÉLISABETH**

Sindromul impostorului – De ce le lipsește femeilor încrederea în sine? /

Élisabeth Cadoche, Anne de Montarlot; trad. din lb. franceză de
Nicolae Baltă. – București: Philobia, 2023

ISBN 978-630-6614-02-8

I. Montarlot, Anne
II. Baltă, Nicolae (trad.)

159.9

Cuprins

Geneza.....	7
1. Încrederea în sine și sindromul impostorului.....	11
CE ESTE ÎNCREDEREA ÎN SINE?.....	11
CE ESTE SENTIMENTUL DE IMPOSTURĂ?.....	19
A AVEA ÎNCREDERE ÎN SINE... DAR CE ESTE „SINELE“?.....	30
LEGĂTURILE DINTRE ÎNCREDEREA ÎN SINE ȘI STIMA DE SINE.....	37
2. Originile deficitului de încredere în sine al femeilor.....	49
MOTIVELE ISTORICE.....	50
MOTIVELE SOCIETALE.....	65
MOTIVELE FAMILIALE.....	70
3. Tipologii în sindromul impostorului.....	79
PERFECTIONISTA.....	80
EXPERTA.....	90
INDEPENDENTA.....	91
SUPRADOTATA.....	92
SUPERWOMAN.....	94
DEVOTATA.....	95
FALSA ÎNCREZĂTOARE.....	98
4. Încrederea fluctuantă.....	103
VIAȚA NU ESTE NUMAI LAPTE ȘI MIERE.....	105
MATERNITATEA ȘI FLUCTUAȚIA ÎNCREDERII.....	117
ÎNCREDEREA VINE ODATĂ CU VÂRSTA.....	121

5. Privirea celorlalți, privire asupra ta.....	125
RUȘINEA.....	126
CANTONATĂ ÎN ANUMITE ROLURI.....	128
TIRANIA ÎNFĂȚIȘĂRII FIZICE.....	131
TRANSFORMATĂ ÎN OBIECT.....	139
TEAMA DE A NU FI LUATĂ ÎN SERIOS.....	141
CÂND PRIVIREA CELUIALT SALVEAZĂ.....	143
SCHIMBAREA PRIVIRII ASUPRA SINELUI.....	145
6. Să îți sfidezi lipsa de încredere și să o transformi într-un motor.....	149
SĂ TE DECIZI SĂ COMBAȚI STEREOTIPURILE.....	150
SPORTUL FORTIFICĂ ÎNCREDEREA ÎN SINE.....	151
ORGOLIU ȘI PREJUDECĂȚI.....	153
„CÂND TOTUL S-A DUS, MAI RĂMÂNE CURAJUL“.....	155
UN CAZ EXEMPLAR.....	159
7. Femeile între ele.....	171
MISOGINIA FEMININĂ: MIT SAU REALITATE?.....	171
FEMEI LA SERVICIU.....	177
ORIGINILE RIVALITĂȚII.....	189
ERA SOLIDARITĂȚII ÎNTRE FEMEI.....	191
CONCLUZIE.....	192
8. Încrederea în cuplu.....	195
LEGĂTURI PRIMEJDIOASE.....	196
CUPLURILE PE INTERNET.....	201
LIPSA DE ÎNCREDERE AFECTEAZĂ SEXUALITATEA FEMEILOR.....	207

9. Să îți crești fetele în spiritul încrederii pentru a pune capăt ciclului.....	213
CUM SĂ TINEM PIEPT PROPRIULUI TRECUT ȘI SOCIETĂȚII?.....	213
O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA PARENTALITĂȚII.....	222
POVARA FETELOR.....	232
ALTE INSTRUMENTE.....	234
10. Puterea modelelor.....	239
CUM SE COMPORTĂ FEMEILE CARE AU ÎNCREDERE ÎN ELE?.....	241
BĂRBAȚII SUNT ȘI EI MODELE.....	251
Sfaturi de la autoare	
Ce e de făcut ca să-ți iei viața în propriile mâini?.....	46
De reținut: cele 5 sfaturi ale lui Jessamy Hibberd pentru a lupta cu sentimentul de impostură.....	102
Tirania contradicțiilor, iarăși!.....	115
De reținut: 8 sfaturi practice pentru fluctuațiile încrederii....	123
De reținut: 6 sfaturi pentru a te elibera de privirea celorlalți.....	148
De reținut: 6 sfaturi pentru a face din lipsa încrederii un motor.....	168
Sfaturile Isabellei pentru a depăși aceste încercări.....	187
De reținut: 4 sfaturi pentru a trăi mai bine între femei.....	193
De reținut: 7 sfaturi pentru încrederea în sine în cuplu.....	212
Cele 5 capacități fundamentale.....	237
Cele 10 porunci.....	237
Ce trebuie să reții de la aceste modele.....	254
Sfaturi pentru zilele când încrederea în sine nu dă pe afară.....	254
Mulțumiri.....	256

Geneza

Ne strecurăm în sala de conferințe plină de lume. Oratoarea este o înaltă funcționară. Ne descrie studiile și itinerarul ei: Universitatea de Științe Politice, Școala Națională de Administrație (ENA), responsabilități, un post prestigios, o carieră internațională, competențe și lauri. Frumoasă femeie, ascuțită la minte, părând un model al succesului. Auditoriul, format majoritar din femei, e uluit de o asemenea siguranță de sine și inteligență în alegerea cuvintelor.

Declicul

Și deodată, în fluxul acestei descrieri marcate cu pecetea succesului, o frază disonantă: „În clipa aceea mă simțeam nelegitimă, la limita imposturii.“ Stupoare! Coautoarea mea și cu mine schimbăm o privire îngrozită: dacă această femeie cu studii strălucite, cu capul și vorba sus, e supusă îndoielii, lipsei de încredere în sine și sentimentului de impostură, ce va fi cu noi, biete plebee cu vieți imperfecte și cu ambiții înfrânate?

Seara continuă fără ca nimeni să fie tulburat de această frază, în scurt timp uitată în euforia unei asemenea întâlniri. La sfârșit, toată adunarea aplaudă, galvanizată, stimulată, plină de speranță. Și noi înțelegem în sfârșit.

Dacă o femeie de această valoare e lipsită de încredere în sine, dar cu toate acestea reușește să ajungă pe culmile succesului, înseamnă că și noi putem reuși. Și noi suntem frământate de incertitudini, e legătura noastră secretă, asemănarea noastră, și asta face din noi niște surori umane. Această femeie este mai mult decât o inspirație, deve-

nind un model de urmat. Ea a știut să își stăpânească această lipsă de încredere în sine care este fatalitatea noastră, a tuturor. Literalmente a noastră, a tuturor.

Ideea și-a făcut drum și ne-am dorit să ajungem la originea problemei. De ce femeile sunt într-atât de lipsite de încredere în sine? Nu numai în viața profesională, ci și în viața personală? Am început să reflectăm, să anchetăm, să citim, în primul rând pentru propria noastră informare.

La drum

Nu a trebuit să căutăm foarte mult timp ca să observăm că, în cazul unor competențe egale, comportamentele sunt divergente. Pentru a obține un post de răspundere, bărbatul se poziționează în general ca expert și învață apoi, fără să aibă îndoieli, ci chiar având tendința de a-și supraestima capacitățile și performanțele. Invers, de cele mai multe ori, femeia, înainte de a îndrăzni, de a-și trimite CV-ul sau de a se declara interesată de postul respectiv, va fi reflectat îndelung, trebuind ca apoi să se simtă extrem de „pregătită“ ca să își acorde fie și numai dreptul de a îndrăzni să pretindă la el.

Când apare îndoiala, începe procesul de subminare, chiar dacă femeia este supracalificată, fiindcă ideea că nu merită întru totul postul de răspundere pe care îl râvnește sau îl ocupă, că îl datorează norocului, iar teama permanentă de a fi dată în vileag și judecată perpetuează aceste convingeri limitative.

Sigur că anumite femei sunt mistuite de ambiție și foarte sigure de ele și că există bărbați care nu au încredere în ei înșiși. Se înțelege că și bărbații sunt afectați de această dizgrație. Dar dacă ne bazăm exclusiv pe fapte, dacă examinăm cifrele, contrastul este flagrant.

Conform unui studiu publicat de Universitatea Cornell în 2018, „bărbații își supraestimează capacitățile și performanțele, în timp ce femeile și le subestimează“. Altă cercetare, desfășurată în 2013 de

Institutul Chartered Management, din Marea Britanie, stabilește „o legătură între lipsa de încredere a femeilor și accesul lor redus la posturi de răspundere“. Conform unui studiu Monster, realizat în 2013, „femeile au așteptări mai reduse decât bărbații când este vorba de salariu. Lipsa de încredere le afectează negativ considerabil pe femei“. Și alte studii susțin această realitate.

Amețeala

„Am încă un mic sindrom al impostorului, nu încetează niciodată, nici chiar în această clipă când mă ascultați; nu mă părăsește niciodată acest sentiment că nu ar trebui să mă luați în serios. Ce știu eu? Vă mărturisesc acest lucru fiindcă toți avem îndoieli în privința capacităților noastre, a puterii noastre și a ceea ce este această putere.“ Fraza, spusă în fața unei școli din nordul Londrei plină până la refuz, în turneul pe care îl făcea pentru a-și prezenta cartea *Becoming*¹, a fost rostită de... Michelle Obama!

La fel, când intră în guvern, Simone Veil crede că zilele ei sunt numărare: „Eram convinsă că nu rezist mult. Îmi spuneam: «O să fac o prostie enormă și o să fiu trimisă fuguța înapoi în magistratură.»“

Aceste mărturii dau de gândit: nu, fenomenul nu este marginal. Și toate aceste studii și cifre îți dau o senzație de amețeală (doar 24% din femei ocupă posturi de conducere în lume²). Luăm, așadar, hotărârea de-a ne aprofunda reflecția:

- pentru a înțelege de unde vine un asemenea deficit de încredere, cum se manifestă, se transmite, se trăiește, se depășește;
- pentru a ști dacă este monolitic (în toate domeniile vieții) sau nu, dacă e stabil sau fluctuant;

¹ *Povestea mea*, lucrare publicată în limba română la Editura Litera, București, 2018.

² Studiul Grant Thornton, 2013.

- pentru a examina cazurile în care devine un motor;
- pentru a găsi soluții și a inversa tendința.

De unde și această carte, care combină informațiile și cercetările științifice, descrierea cazurilor și interviurile, pentru a aborda toate fațetele deficitului de încredere în sine, de la expresia sa cea mai extremă – sindromul impostorului – și până la simpla îndoială de sine.

Una din noi este autoare, reporteră, cealaltă este psihoterapeută, ceea ce ne dă un unghi de atac suficient de larg în privința subiectului. Fie ca aceste pagini să te lămurească și să te motiveze pentru a schimba situația.

1

Încrederea în sine și sindromul impostorului

*„Să îndrăznești înseamnă să îți pierzi momentan echilibrul;
să nu îndrăznești înseamnă să te pierzi pe tine însuți.“*

– Søren Kierkegaard

Ce este încrederea în sine?

Dacă ne luăm după definiția din Larousse, încrederea în sine este: „sentimentul, conștiința pe care o avem despre propria valoare și care ne conferă o anumită siguranță“.

În psihologie, definiția este apropiată de aceasta. Putem caracteriza foarte simplu o persoană care are încredere în sine după două criterii:

- se simte capabilă să atingă obiectivul pe care și l-a stabilit;
- și crede sincer în capacitățile, talentele și eficiența sa.

Acțiunea și evoluția sunt posibile datorită acestei încrederi. Încrederea în sine permite să nu tergiversezi la nesfârșit în privința deciziilor pe care trebuie să le iei și să te lansezi fără complexe în proiectele care te însuflețesc. Actele noastre se materializează în miezul

acestei dinamici a încrederii care conferă un sentiment de împlinire și conține făgăduiala că poți continua să te depășești pe tine însuși.

Încrederea în sine presupune trei competențe:

- nu cauți privirea altcuiva ca să obții din ea o validare necesară, ci, dimpotrivă, înaintezi pe teren expus, cu o putere voluntară, într-o alchimie a forței și a flexibilității;
- ai o bună cunoaștere de sine, a punctelor tari și a punctelor slabe, și ești onest în fața provocărilor și a dorințelor tale;
- ești capabil să încasezi eșecurile, să le digeri, să le integrezi ca făcând parte din procesul normal de viață și de învățare. Noțiunea de acceptare de sine este, în acest sens, foarte importantă. Desfășurarea parcursului școlar, locul ocupat în sânul familiei, felul cum au fost gestionate eșecurile și victoriile de către respectiva familie, toate acestea au o incidență.

La modul general, încrederea în sine este un sentiment pe care toată lumea îl caută, care îți permite să te simți bine cu tine însuși, să înaintezi înarmat cu o doză bună de îndrăzneală și să bravezi riscurile și rănilor pentru a le extrage măduva substanțială, adică ceea ce este mai prețios: sentimentul de-a fi viu, ceea ce înseamnă să crezi în posibilități și să încerci.

De ce încrederea în sine este atât de importantă? Pentru că permite abordarea existenței, a celorlalți și a lumii într-un mod mai senin. Proiectele, provocările, alegerile noastre, întâmplările neprevăzute sunt trăite cu o forță calmă și fluidă. Suntem gata să o luăm de la capăt, să ne adaptăm la ceea ce se prezintă. Asumarea responsabilităților în fața dificultății este mai ușoară și se face la rece.

„Aveți încredere în voi!“ este, astfel, formula magică la care vrem cu toții să aderăm. Totuși, acest sentiment nu este static și cunoaște variații de-a lungul întregii vieți; vom reveni asupra acestui lucru mai încolo. După cum remarcă filosoful Charles Pépin în cartea sa *La*

*confiance en soi, une philosophie*¹: „Nu suntem: nu facem decât să devenim. Nu avem încredere în noi? Nu face nimic: să căpătăm încredere în ceea ce putem deveni.“

Să te simți eficient și competent

Și alte concepte își aduc contribuția la edificiu și completează această definiție în privința potențialului și a capacităților unei persoane. Astfel, noțiunea de autoeficiență, descrisă de Albert Bandura, un psiholog canadian, bard al uceniciei sociale, contribuie la sentimentul de încredere în sine. El o descrie drept „sentimentul de competență pe care îl au oamenii despre aptitudinile lor de-a organiza și executa acțiunile necesare pentru a atinge un tip de performanță dată“². Sentimentul de autoeficiență este un factor-cheie al încrederii în sine. Persoanele care cred în capacitățile lor văd sarcinile dificile mai mult ca niște provocări de acceptat decât ca niște amenințări de evitat și nu se tem să își stabilească obiective, să se implice și să depună eforturi considerabile, rămânând concentrate asupra sarcinii și adaptându-și strategiile la obstacole.

Aceste persoane abordează amenințările sau elementele stresante cu încrederea că pot exercita un anumit control asupra lor, și această perspectivă eficientă îmbunătățește performanțele, reduce stresul și diminuează vulnerabilitatea la depresie. Invers, aptitudinile personale pot fi lesne limitate sau chiar anulate de îndoiala de sine, astfel încât indivizii talentați își pot folosi în mică măsură aptitudinile în situații care le subminează încrederea în ei înșiși. Aceste persoane evită sarcinile dificile în domeniile în care se îndoiesc de capacitățile lor, au dificultăți în a se motiva și își reduc eforturile sau renunță rapid în fața obstacolelor, având aspirații reduse și implicându-se în mică măsură în atingerea obiec-

¹ *Încrederea în sine. O filosofie*, Editura Trei, 2019.

² *Social Foundations of Thought and Action*, Prentice Hall, 1986.

tivelor pe care se hotărăsc să le urmărească. În situațiile grele, stăruie asupra propriilor insuficiențe, asupra dificultăților sarcinii de îndeplinit și asupra consecințelor problematice ale eșecului.³

Să știi să abordezi obstacolele

E interesant de văzut felul în care fetele și băieții abordează obstacolele din calea împlinirii lor, încrederea în sine fiind un element-cheie pentru a le înfrunta mai senin. David Dunning, psiholog american și profesor de psihologie la Universitatea Cornell, a remarcat că, atunci când examenele erau deosebit de dificile, studenții nu reacționau în același mod: fetele reacționau diferit față de băieți.

Dunning a remarcat că băieții studenți vor vedea în mod specific obstacolul drept ceea ce este și vor reacționa la amenințare spunând: „E un curs greu“, ceea ce este cunoscut ca atribuire externă și în aceste cazuri este în principiu un semn de reziliență. Tinerele femei au tendința de a reacționa diferit, în genul: „Nu sunt destul de capabilă“, ceea ce ține de atribuire internă și poate fi debilitant.⁴

Este evident că a reduce problema la o vină personală, la o trăsătură de caracter, la o incapacitate nu poate decât să altereze judecata de sine, să fie devalorizantă și, astfel, să denatureze convingerea legată de propria capacitate de a reuși. Fetele au, deci, într-o mai mare măsură tendința de atribuire internă, ceea ce înseamnă să îți spui: e vina mea dacă eșuez, în timp ce un băiat va recurge mai degrabă la o atribuire externă: eșuez fiindcă examenul e prea greu, profesorul prea sever etc. Vom reveni asupra acestui aspect la pagina 22.

³ Lecomte J., „Les applications du sentiment d'efficacité personnelle“, *Savoirs*, în afara seriei, 2004-2005.

⁴ Kay K. și Shipman C., „The Confidence Gap“, *The Atlantic Monthly*, mai 2014.

Psihologul François Ruph reține⁵, în ce îl privește, patru moduri în care acest sistem de competențe se instaurează:

- experiențele de reușită: „Când subiectul obține un succes, acesta îi permite să creadă în propriile-i competențe. Invers, eșecul distruge această credință.“;
- experiențele vicariante: „Faptul de-a vedea persoane asemănătoare cu tine reușind datorită unui efort susținut îți sporește încrederea în propriile capacități de reușită“;
- persuasiunea socială: „Persoanele care au fost convinse verbal că au capacitățile necesare de a stăpâni o activitate dată sunt mai înclinate să se mobilizeze și să susțină un efort decât dacă se îndoiesc de ele însele⁶“;
- stările fiziologice și emotive: „Sentimentul de a găsi oglindire în privirea celorlalți și în faptul că îți interpretează comportamentul ca exprimând competența⁷.“

Încredere în sine, filosofie și introspecție

Sentimentul de competență este esențial pentru înțelegerea rădăcinilor încrederii în sine, dar poate fi completat de explicațiile filosofiei care aduc clarificări suplimentare, îndeosebi în privința rolului incertitudinii. Incertitudinea și aspectul relativ al existenței sunt inerente și fac parte, printre altele, din condiția umană. Să fii atras de necunoscut și să ai o privire deschisă asupra lui în loc să îl ignori poate ajuta la consolidarea încrederii în sine. Chiar dacă greșelile nu lipsesc, dacă ești înarmat cu o încredere solidă poți să le înțelegi mai bine și să pornești din nou spre destinul tău.

⁵ Bandera, Schunk, Brown și Inouye, *Le sentiment de compétence et d'apprentissage chez l'adulte*, Ruph F., Universitatea din Montréal, 1997.

⁶ Schunk, 1989.

⁷ Feuerstein, 1991.

Acel „Cunoaște-te pe tine însuți“, gravat la intrarea templului din Delfi și reluat de Socrate în *Primul Alcibiades* („Alcibiades I“), este o pistă evidentă pe calea încrederii în sine. Acest adagiu a cunoscut diverse interpretări de-a lungul timpului. În secolul I, Filon din Alexandria preconizează cunoașterea de sine ca sursă de fericire: pentru a dobândi înțelepciunea, ar trebui să ne sondăm sufletul, senzațiile, rațiunea, să ne preocupăm de ceea ce ne însuflețește, și nu de ceea ce ne este exterior. În secolul al II-lea, gnosticii recomandă să îți pui întrebări despre tine însuți, despre natura ta profundă, dar și despre destinul uman, ceea ce constituie tot atâtea îndemnuri la cunoașterea de sine în scopul dobândirii înțelepciunii.

Filosofi, psihologi și psihanalisti ne îndeamnă la introspecție fiindcă a te cunoaște pe tine însuți înseamnă să eviți să te risipești, să te pierzi în aparențe. Când înțelegem profund ce ni se potrivește, facem alegerile care se impun cu toată încrederea. Este natura profundă a *cogito*-ului cartezian.

Să îți observi peisajul interior, starea mintală, să îți identifice emoțiile, sentimentele, să îți analizezi gândurile sunt tot atâtea instrumente pentru a te cunoaște. Introspecția ne ajută să ne identificăm atuurile și punctele slabe, să ne gestionăm emoțiile, să ne adaptăm la situații inedite, să ne punem la îndoială. Progresând în cunoașterea de sine, putem deveni o versiune mai bună a noastră înșine.

În viețile noastre agitate și excesiv de pline, introspecția este necesară, dar implică necesitatea de a-ți acorda timp pentru tine însuți, să fugi de risipire, să te recentrezi. Ce să mai spui atunci de femeile care nu pot găsi timp pentru ele însele, pentru a învăța să se cunoască? Încărcătura mentală este definită de Nicole Brais, cercetătoare la Universitatea Laval, din Québec, ca un „efort de gestiune, de organizare și de planificare deopotrivă intangibil, de neocolit și constant și care are ca obiectiv satisfacerea nevoilor fiecăruia și bunul mers al căminului“. Această încărcătură mentală, generatoare de stres și de

epuizare, se referă în principal la femei, și mai ales la cele care au serviciu. Conform Institutului Național de Statistică, în 2010, femeile își asumă 64% din sarcinile casnice și 71% din sarcinile parentale ale familiei. În aceste condiții, nu e de mirare că își neglijează peisajul interior.

Încrederea în sine nu este monolitică

Există disparități de încredere în funcție de diferite domenii: poți fi foarte încrezător să strângi fonduri de la investitori, dar să fi mult mai puțin încrezător la un cocteil unde nu prea îi cunoști pe participanți. Cu toate acestea, când ai un anumit nivel de încredere în sine, necunoscutul este mult mai puțin terifiant, deoarece știi că vei scăpa cu viață fără să te temi de ridicol, umilire sau respingere.

În afara stilului parental în care ai fost crescut, anumite experiențe de viață nefericite îți vor maltrata, bineînțeles, încrederea în sine, creând un teren sensibil, chiar dacă ești, inițial, destul de înarmat cu o încredere robustă. Această pierdere va putea fi trecătoare sau va altera sentimentul de încredere. O despărțire imprevizibilă, un deces, un accident sau o boală subită reprezintă tot atâtea traumatisme care pot pune în discuție anumite credințe și viziuni despre viață. După cum ne arată filosofia, incertitudinea face parte din viață și poate zdruncina o anumită ordine cu care ne obișnuiserăm.

Să luăm cazul Elsei. La aproape 50 de ani, este o femeie frumoasă. Căsătorită de douăzeci și cinci de ani, cu doi copii studenți, predă dreptul la o universitate de provincie. Din exterior, o viață de vis, de invidiat. Totuși, Elsa temperează. „Știu că am o viață frumoasă, că am o meserie gratifiantă, că studenții mă apreciază, că soțul*

* Din motive evidente de confidențialitate, prenumele și detaliile personale au fost modificate în toate mărturiile.

mă iubeste, iar copiii sunt de-acum independenți și pregătiți pentru viață. Cu toate astea, n-am încredere în mine. Îmi dau seama că sunt destul de înzestrată în domeniul dreptului, dar, dincolo de specialitatea mea, nu cred că mă ridic la aceeași înălțime. Odată cu vârsta, am luat câteva kilograme care cântăresc câteva tone. Nu plec în concediu cu prietenii fiindcă mă tem să apar în costum de baie în fața lor. Nu mă bag în discuțiile politice care îl pasionează pe soțul meu și pe prietenii noștri, fiindcă subiectul îmi cam scapă. Nu mă găsesc niciodată suficient de bine, dovada fiind că, atunci când mi se face un compliment pentru vreun articol sau la adresa fizicului meu, roșesc. Soțul și copiii îmi spun că sunt frumoasă, dar mi-e greu s-o cred, și nu fac deloc pe modesta. Când mi-o spun părinții mei, îmi vine să zâmbesc, fiindcă m-au iubit mereu cu o dragoste necondiționată. Ar trebui să fiu perfect fericită și îmi dau seama că lipsa mea de încredere poate fi de neînțeles. Dar așa stau lucrurile, și asta îmi otrăvește uneori zilele.“

Elsa s-a împlinit în trei dimensiuni: viață de cuplu, profesie și copii, fără să fi avut eșecuri răsunătoare sau experiențe de viață complicate. Totuși, suferă de lipsă de încredere în sine și se întreabă de ce. Așa cum se întâmplă atât de des cu femeile, motivele invocate sunt greu de definit clar și sunt mai mult descrise ca niște impresii decât prin niște fapte marcante. Acest sentiment vag se poate manifesta cu precădere atunci când ai „reușit“ totul pe marile șantiere existențiale reprezentate de familie și de carieră. Odată cu trecerea timpului, trebuie să te proiectezi din nou și să recreezi un sens. Vârsta de cincizeci de ani este, deseori, o perioadă de bilanț și de reconsiderare.

Elsa și-ar fi dorit să fie competentă în alte materii decât dreptul, astfel încât să îndrăznească să ia cuvântul în public, alături de soțul

ei. Stima ei de sine ținea, deci, deopotrivă de faptul de-a fi cultivată și expertă în mai multe domenii.

Controlul asupra propriului corp, care cu timpul ne trădează, este în egală măsură un subiect de decepție și de rușine. Percepția propriului corp este în totală contradicție cu viziunea idealizată a corpului feminin promovată în societățile noastre occidentale, încât nu poate decât să se simtă marginală într-o narațiune toxică în care mesajele de fericire și de frumusețe rimează cu „a fi zveltă și perfectă“. Dorința de perfecțiune, indiferent că e în raport cu corpul sau cu altceva, este un alt sistem de idei deformate care contribuie la reducerea încrederii în sine. Elsa manifestă mai multe fațete ale lipsei de încredere în sine: lipsă de stimă de sine, teamă de privirea celorlalți, imagine nefavorabilă a corpului ei...

Chiar și atunci când femeile au reușit în viața personală și profesională, impactul corpului este nemaipomenit. Numeroase sunt femeile care își otrăvesc viața din cauza a trei kilograme în plus, a unui colac de grăsime numai de ele cunoscut, a unui detaliu. Doar 42% din femei se declară satisfăcute de propriul corp⁸. Vom reveni mai îndelung asupra subiectului în capitolele următoare.

Ce este sentimentul de impostură?

Cu cât reușești mai mult, cu atât mai mult te îndoiești

În timp ce lipsa de încredere poate descrește ca urmare a unor acțiuni și realizări, cu sindromul impostorului suntem într-o variantă spinoasă și perversă care poate fi descrisă în felul următor: cu cât persoana reușește mai mult, cu atât se îndoiește de ceea ce a realizat.

În asta rezidă suferința acestui fenomen: el persistă și se alimentează, ironic, cu succesele pe care persoana le poate acumula. Cu cât

⁸ Sondaj realizat de Institutul CSA pentru Observatorul Terrafemina și 20 Minutes, martie 2013.