

**LIBRIS**

We know  
books

CARNET D'AUTOESTIME  
POUR NE PLUS SUBIR  
LE SENTIMENT D'IMPOSTURE

Virginie Megglé

© 2024, Éditions Eyrolles, Paris, France

TU CUM STAI CU STIMĂ DE SINE?  
SCAPĂ DE SENTIMENTUL DE IMPOSTURĂ  
ȘI RECAPĂȚĂ-ȚI VIAȚA!

Virginie Megglé

© 2025 - Editura PHILOBIA

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)

*Editor: Bianca Biagini*  
*Traducător: Renata Ungureanu*  
*Redactare: Dorina Oprea*  
*Corectură: Oana Țăranu*  
*DTP & Copertă: Cătălin Furtună*

Virginie Megglé

# TU CUM STAI CU STIMA DE SINE?

Scapă de sentimentul de impostură  
și recapătă-ți viața!

Traducere din limba franceză de  
Renata Ungureanu

philobia

## CUPRINS

<b>Introducere</b> .....	9
<b>Instrucțiuni de utilizare</b> .....	II
<b>1. Cum se măsoară sindromul impostorului</b> .....	15
Ce este un impostor? .....	15
Cum se manifestă sindromul impostorului? .....	17
De unde vine sentimentul de impostură? .....	22
Sentimentul meu de impostură .....	27
Lucrurile cu care mă mândresc .....	36
Aici, în spațiul acesta.....	38
<b>2. Sinele și ceilalți</b> .....	41
Ce spun ceilalți despre tine? .....	42
Calitățile „defectelor“ mele .....	46
Cum înveți să te accepți .....	49
Paradoxurile mele .....	52
Povestea mea .....	53
Lucrurile cu care mă mândresc .....	55
Aici, în spațiul acesta.....	56
<b>3. Moștenirea familială și transgenerațională</b> .....	59
Adevărurile ascunse .....	61
Probleme legate de transmitere .....	62
Între tine și... tine .....	65
Fantomile .....	66
Să înțelegem mai bine de unde a apărut sindromul .....	68
Anumite constante ce predispun la senzația de impostură .....	71

Oblojierea propriilor răni .....	73
Schemă recapitulativă .....	74
O clipă de dulce consolare .....	75
Învăț să-mi iubesc contradicțiile .....	76
Aici, în spațiul acesta.....	81
<b>4. Visurile tale de ieri, visurile din copilărie .....</b>	<b>83</b>
Visurile tale .....	85
Obstacolele care te împiedică să îți realizezi visurile .....	87
Învăț să-mi asum propriile calități .....	93
Bilanțul pozitiv al visurilor mele .....	96
Îndrăznesc să-mi imaginez cum e să devin eu .....	98
Aici, în spațiul acesta.....	103
<b>5. Învăț să mă iubesc .....</b>	<b>105</b>
Mă iubesc exact așa cum sunt .....	106
Îmi accept contradicțiile .....	107
Îmi accept defectele .....	112
O prăjitură în straturi cu (micile mele) imposturi .....	113
Cum să mă iert. ....	118
Privesc rapid în urma mea .....	123
Lucrurile cu care mă mândresc .....	126
Aici, în spațiul acesta.....	127
<b>6. Visurile tale din momentul de față .....</b>	<b>129</b>
Testez realitatea .....	130
Valorile mele .....	133
Binefacerile vibrațiilor pozitive .....	136
Tirania supraeului și a eului ideal .....	139
Prioritățile mele .....	143
Îndrăznesc să mă folosesc de impostură .....	145
De la viciu la virtute .....	147
Roata norocului meu .....	150
Lucrurile cu care mă mândresc .....	151
<b>Iar acum.....</b>	<b>155</b>

Îi dedic această carte lui Martin, fratele  
meu drag, și Veronicăi, superba lui soție.



*„Eu însumi sunt materialul pentru  
cartea mea”, spunea Montaigne.*

*Iar în cazul de față,  
materialul ești chiar tu.*



## CAPITOLUL 1

### *Cum se măsoară sindromul impostorului*

Te obsedează un gând: „Mi-ar plăcea foarte mult să fiu mai sigur pe mine, numai că, de prea multe ori, mă îndoiesc de ceea ce pot“. Desigur, sunt momente în care chiar ai încredere în tine, dar îndoiala își arată numaidecât colții! Iar atunci, nici nu mai știi dacă ceea ce trăiești este sau nu adevărat. Chiar și dacă te simți bine în pielea ta, începi să te neliniștești la gândul că face cineva mișto de tine. Te tot îndoiești și pui tot ce faci sub semnul întrebării, fără a-ți măsura succesul la adevărata lui valoare. Orice mărunțiș te destabilizează și nimeni nu are habar despre ce e vorba. Când ți se face un compliment, ai tendința să te eschivezi, spunând chestii de genul: „Nici vorbă, nu e meritul meu!“. Iar complimentul se face nevăzut, de parcă nici n-ar fi existat, pentru că tu nu ți-l însușești. E o chestie pe care n-o poți controla, te ia gura pe dinainte. Așa că, într-un final, ajungi să te întrebi dacă nu cumva ești un impostor.

### **CE ESTE UN IMPOSTOR?**

Impostorul este persoana care are o încredere nelimitată în ea însăși, genul acela de **încredere infailibilă!** Altfel spus, o persoană care niciodată nu-și recunoaște greșelile și nici punctele slabe. Iar dacă, din întâmplare, recunoaște ceva, atunci n-o face

decât din viclenie, ca să-și manipuleze mai abil interlocutorul! Impostorul are capacitatea de a găsi mereu scuze pentru el însuși, deturnând vina către altcineva. Întrucât domină orice discuție și are această abilitate inegalabilă de a impresiona când păcălește, nimeni nu îndrăznește să zică nimic. E atât de priceput la ceea ce face, că devine de-a dreptul admirabil. Până și în sala de judecată ar avea sorti de izbândă!

Impostorul te intimidează, te blochează. Face abuz de autoritatea lui și chiar pare să se bucure când îi subminează pe ceilalți. Lumea intuiește că e perfid și manipulator, însă nu se încumetă să-l așeze sub semnul îndoielii din pricina statutului său, a poziției pe care o ocupă. Impostorul se complăce în acest **dublu joc**, excelând în arta de a-și însuși ceea ce nu-i aparține, însă nimeni nu are dreptul să-i întineze lui imaginea. Cu toate că niciun abuz de putere nu este legitim, impostorul este totuși atât de sigur pe el, încât aroganța sa trece drept legitimitate! Practic, știe cum să (facă în așa fel încât să) se protejeze!



Putem afirma cu certitudine că nu ești un impostor în adevăratul sens al cuvântului, unul dintre aceia însetați de putere și dornici să domine fără scrupule. Altminteri, n-ai ține în mână jurnalul acesta.

**Dacă ai fi un impostor veritabil**, atunci ai avea certitudinea că tu în niciun caz nu ești astfel! Ai fi și cu asta, basta! I-ai păcăli pe cei din jur fără nicio urmă de vină și nu ți-ar fi câtuși de puțin greu... să o iei de la capăt! Ai putea minți, ai putea fura locurile celorlalți, fără pic de scrupule. N-ai ezita să furi bani, să-ți însușești lucruri care nu ți se cuvin. Succesul, complimentele, binele celorlalți. Le-ai face rău fraților și surorilor tale. Ai fi regele sau regina șantajului! Nu te-ai da în lături de la a manipula, numai ca să profiți, pretinzând că o faci, de fapt, pentru binele celui alt sau al omenirii! Cei mai mulți nici n-or să se prindă! Nu ți-ai pune nicio întrebare și nici nu ai întâmpina vreo dificultate în a-ți simula sentimentele, ci te-ai prefăce cu ușurință!

Cu toate acestea... **Ai senzația aceasta, teama și impresia că ești un impostor.** De altfel, parcă îți și vine uneori să fii, nu-i așa? Și parcă exact așa se și spune... că trebuie doar să-ți imaginezi ceva, că vei deveni acel lucru, corect? Să aspiri mereu la ceva mai bun? De un lucru poți fi sigur: de mințit... ai mințit deja, însă lucrul acesta nu te face automat mincinos! Și ar fi nedrept să te consideri astfel. Teamă de a trece drept un impostor – care **îți parazitează încrederea** – te împiedică să devii unul, de fapt! Nu ești o persoană mincinoasă! Nu ești nici o persoană hoată! Nici escroacă sau falsificatoare! Meriți să te bucuri de ceea ce ești! Numai că trebuie să te și convingem de lucrul acesta! Iar pentru asta, e necesar să te eliberezi de tot ceea ce te încurcă, te apasă sau te ține pe loc.

Pe parcursul exercițiilor practice propuse în cadrul cărții de față, ascultă-ți senzațiile și acordă atenție sensului lor. Nu fugi de ele. Fac parte din tine. Te ajută să te iubești mai mult.

## CUM SE MANIFESTĂ SINDROMUL IMPOSTORULUI?

La modul general, un sindrom se traduce prin comportamente, senzații fizice, reflexe, o multitudine de sentimente și impresii care sălășluiesc în adâncul nostru, cel mai adesea încă din copilărie. În ceea ce privește sindromul impostorului, este un ansamblu de factori care ne determină să ne îndoim de noi înșine, deși ne-am dori foarte mult să nu mai facem acest lucru.

În realitate, visul acesta e chiar la îndemână... Iar pentru a-l realiza, nu trebuie decât să-ți acorzi timp și să ai încredere, fără să încerci să te fofilezi printre dificultăți sau să le disimulezi. Nu te prefăce că le ignori. Pentru toate acestea, va fi necesar să te „înarmezi“ cu răbdare și bunăvoință...

În sinea lui, sindromul impostorului este un **sentiment complex**, ce adună laolaltă mai multe sentimente. Se strecoară prin toate activitățile pe care le desfășori, propagând un soi de disconfort în rândul lor, pe toată durata zilei.

### Subliniez sentimentele care mă încearcă.

- Sentimentul de nedreptate
- Sentimentul de nelegitimătate
- Sentimentul de vinovăție
- Sentimentul de neputință
- Sentimentul de inferioritate
- Sentimentul de excludere
- Sentimentul de rușine
- Senzația că nu ești îndeajuns, care vine la pachet cu tendința de a îi idealiza pe ceilalți

### SIMPTOMELE FIZICE

#### Subliniez senzațiile fizice care îmi sunt familiare.

- Tremur.
- Am stări febrile.
- Am spasme.
- Mă ia cu călduri.
- Mă îmbujorez.
- Paloare
- Dureri de burtă
- Sentimentul că mă descompun, că mă dematerializez
- Vertij

Aceste senzații se manifestă nu numai, dar aproape în mod sistematic când sunt în preajma unor impostori adevărați, fiindcă aceștia se protejează pe ei înșiși de orice senzație de disconfort și o resping, transferând-o asupra interlocutorului. Adică asupra ta, de pildă.

### SIMPTOMELE PSIHOEMOȚIONALE

Teama că tu ai putea fi impostorul nu este una exclusiv negativă. Ea constituie dovada unei intuiții sănătoase, a capacității crescute de a observa ceea ce se petrece în jurul tău; cu toate acestea, ea te și inhibă. Se traduce în mod diferit, în funcție de oamenii cu care ai de-a face și de situațiile în care te afli.

#### Subliniez toate situațiile care mă privesc în mod direct.

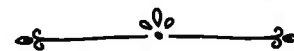
De multe ori:

- Te temi că ceilalți te suspectează de escrocherie (ca și cum ai fi acaparat cu forța spațiul pe care îl ocupi, locul tău de muncă, meritele).
- Ai impresia că trebuie să-i păcălești pe ceilalți în legătură cu felul în care arăți, să porți o mască ce nu-ți corespunde, fiindcă nu se potrivește cu realitatea ta intimă, dar și că ai putea fi demascat.
- Nu suportă conflictele și faci orice-ți stă în putință ca să le eviți.
- Îți minimalizezi abilitățile.
- Îți vine foarte greu să îți însușești succesul obținut.
- Te bântuie teama că nu vei ajunge „la ceea ce ți-ai propus“.
- Nu te simți în largul tău când ți se fac complimente.
- Te simți ca un străin în propria ta țară.
- Te temi că ai să te trezești într-o dimineață și-ai să descoperi că ești un nimeni.
- Te denigrezi, chiar fără să-ți dai seama de lucrul acesta.
- Ești foarte ușor de impresionat.
- Te temi că nu te vei putea ridica la înălțimea așteptărilor (celor pe care îi iubești sau îi admiri).
- Te însăpăimântă atât eșecul, cât și reușita.
- Îți e teamă că vei face valuri.
- Ai impresia că ești un fel de echilibrist sau acrobat.
- Ți-e foarte greu să-ți iei la revedere de la cineva sau să te separi (chiar și când ar trebui să fie simplu).

- Te tulbură complet o simplă observație, chiar și în cazul în care nu ți se adresează.
- Se întâmplă să-ți pierzi cumpătul, să nu te mai controlezi „fără motiv“.
- Te prefaci că te simți în largul tău.
- Exagerezi ca să pară că te simți bine.
- Te lași oarecum dat la o parte, în mod clandestin, de o persoană din anturajul tău despre care ai o impresie (probabil mult prea) bună.
- Ai impresia că, deși ești acolo, nu ești întru totul prezent.
- Ți se pare că duci un fel de viață dublă, ca și cum ai trăi la umbra propriei persoane.
- Visezi că ai ajuns în sfârșit la vârf și simți că te destinzi cu adevărat, fără să te stresezi deloc.
- Îți e teamă că vei sări calul, dar oricum nu reușești să eviți asta.
- În cazul vreunei greșeli sau omisiuni, se dă vina pe tine.
- Te scuzi, chiar dacă tu ai fost rănit sau călcat pe bătătură.
- Te închizi în tine când suferi vreo decepție, cât de mică, și te simți devalorizat.
- Cauți să spui cuvântul potrivit și să faci (numai) gesturile potrivite.
- Te pedepsești, te condamni, îți spui că nu valorezi nici cât o ceapă degerată și că ești de-a dreptul imbecil, fără ca măcar să cântărești mai bine lucrurile, într-atât este de înrădăcinată treaba asta.

#### Ai rețineri când se pune problema:

- să preiei funcția cuiva care tocmai a fost concediat;
- să te legi de partenerul unuia dintre prietenii tăi;
- să mergi la cinema pe cont propriu, fără mama ta, să vezi un film despre care știi că și ea ar fi vrut să-l vadă;
- să accepți gândurile sau ideile negative referitoare la apropiatii tăi;
- să ieși fără partenerul de viață;



- să minți în legătură cu mărunțișuri, chestiuni inofensive;
- să fii tu însăși, indiferent de circumstanțe;
- să dezvălui ceea ce gândești cu adevărat, deoarece îți închipui că există riscul ca restul să nu fie de acord cu tine;
- să te lași în voia unor sentimente dezagreabile, oricât de trecătoare ar fi acestea;
- să faci pe cineva să sufere sau să vezi un om suferind.

#### Ai tendința:

- să fii perfecționist;
- să te îndoiești (prea) des de tine;
- să îți pui o sumedenie de întrebări;
- să te îndoiești de tine, chiar dacă riști să pari vinovat în fața celorlalți;
- să te simți foarte sigur pe tine în interior, fără a reuși însă să te afirmi și la exterior;
- să ceri destul de mult de la propria persoană și, în consecință, și de la cei din jur;
- să te denigrezi;
- să te subestimezi;
- să supraestimezi competențele celorlalți și să visezi că vor atinge culmile succesului (absolut);
- să te întrebți dacă ai făcut tot ce se putea (chiar și atunci când ai dat lovitură), dacă a fost suficient și dacă n-ai fi putut face mai mult;
- să te lași influențat;
- să ai o relație mai degrabă fuzională cu cei apropiați;
- să te protestezi, să faci pe bufonul ca să îi distrezi pe cei din jur;
- să fii serviabil;
- să te dedici unei singure cauze;
- să ai o imaginație debordantă (și copleșitoare).

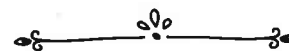
Completez lista și adaug precizări care mă privesc, așa cum îmi vin în minte:

## DE UNDE VINE SENTIMENTUL DE IMPOSTURĂ?

Sindromul impostorului are la bază **unul sau mai mulți factori, legați în mod intim de situația ta personală.**

**Subliniez situațiile cu care rezonez.**

- Aparțin unei minorități.
- M-am născut imediat după sau fix înaintea unui copil decedat.
- Port numele unui copil din familie care a decedat.
- Prenumele meu e mixt, pentru că sunt singura fată (singurul băiat) între toți frații.
- Numele pe care îl port e considerat ciudat.
- Sunt orfan.
- Sunt adoptat.
- Am îndoieli cu privire la originile mele.
- Am supraviețuit (mamei mele, unei catastrofe, unei epidemii...).
- M-am născut prematur și a trebuit să beneficiaz de îngrijiri speciale.
- M-am născut cu o întârziere de mai multe zile.
- Am fost victima unui accident, am avut o afecțiune la naștere și a trebuit să primesc îngrijiri speciale.
- Am descoperit că mai am un frate, o soră (sau mai mulți) de pe urma relației tatălui meu cu o altă femeie, dar și că suntem cam de aceeași vârstă.
- Fac parte din cea de-a doua familie a tatălui meu, cea secretă.



- Am fost victima incestului, a pedofliei sau a unei alte forme de abuz.
- Am auzit frecvent spunându-se că:
  - tata sau mama și-a dorit băiat (iar eu sunt fată);
  - tata sau mama și-a dorit fată (pe când eu sunt băiat);
  - n-am fost dorit și nici așteptat cu nerăbdare;
  - tatăl meu nu este (poate) tatăl meu;
  - mama mea este, de fapt, mătușa sau sora mea.

Completez lista, adăugând precizări care mă privesc, așa cum îmi vin în minte.

Ai înțeles ideea: orice particularitate care te face să te îndoiești cumva de legitimitatea ta contribuie la apariția și consolidarea sindromului impostorului. După cum se poate vedea, nu există ierarhie. Vorbim aici despre viața ta privată, despre ceea ce ai trăit, dar și despre ce ți-a afectat în secret viața, aruncând o umbră și o nesiguranță asupra ei, la lucrul care a accentuat caracterul diferit al existenței tale, într-un fel incomod.

În general, senzația de impostură datează încă din copilărie, însă anumite întâmplări, un șoc emoțional (o promovare, faptul că ai deveni părinte, o despărțire, o mutare) fac în așa fel încât abia la vârsta adultă să devină evidentă. Până în punctul acela, se poate să fi reușit să-ți disimulezi întrucâtva jena, acomodându-te fără să te stresezi prea tare, drept pentru care a reușit să treacă nevăzută. Iată-te, însă, dintr-odată destabilizat, îndurerat și contrariat! Nu mai ști cine ești și nici care ți-e locul!

Îți amintești momente în care ai simțit în mod deosebit senzația aceasta de impostură și ai visat să scapi de ea, pentru că te încurca teribil? Iată și câteva exemple:

- Cu ocazia ceremoniei de decernare de premii la final de an, compania mea a organizat o petrecere de proporții.

