

Atrapadas por el “síndrome del impostor”

Aunque no es una condición psiquiátrica diagnosticable, se trata de un sentimiento muy real, ampliamente estudiado en el mundo, que se caracteriza por la incapacidad de internalizar logros. Se da más en ambientes competitivos –como el de la academia y el mundo de los altos ejecutivos– y aunque no está solo descrito en mujeres, a ellas las afectaría más que a los hombres.

Ilustración FRANCISCO JAVIER OLEA.

La astrónoma Paulina Lira, doctorada y posdoctorada en Reino Unido, profesora del Departamento de Astronomía de la Universidad de Chile, recuerda las continuas pesadillas que tenía años atrás. En el sueño, ella volvía a cursar el pregrado.

–Empezaba mi carrera de nuevo, tenía una montaña adelante por superar, mezclada con la sensación de que siendo yo ya académica, nadie se había dado cuenta de que me faltaban cosas básicas por entender y, sin embargo, me habían dado el cargo de académico –dice Paulina Lira–. Era como la sensación de que era un



fraude, de que no había demostrado que era capaz.

Cuando se puso a investigar, Paulina Lira supo que eso de sentirse incapaz de ejercer su puesto, que se le aparecía en sus sueños pero que también lo había sentido repetidamente, en forma de martirio, despierta, durante gran parte de su carrera como académica, tenía un nombre acuñado por la psicología, que los últimos años se había vuelto familiar en el ámbito académico chileno. Y empezó a leer. Se llamaba “síndrome del impostor” y aunque no era una condición psiquiátrica diagnosticable, se trataba de un sentimiento muy real, estudiado en el mundo, caracterizado por la incapacidad de internalizar logros. Quien lo experimentaba sentía que engañaba al sistema. Supo que era más común en quienes se desenvolvían en ambientes competitivos, en los que se estaba siempre escalando, y donde se era minoría. No era exclusivo del medio académico. También estaba en el político y en el de los altos ejecutivos.

Era, sin lugar a dudas, más frecuente en mujeres.

Era su caso. Ella se sentía “una impostora”.

–Era como andar siempre cuesta arriba, tratando de sacar adelante mis proyectos, mis investigaciones, mis publicaciones, preguntándome: “¿Qué diablos estoy haciendo yo aquí?”.

Vivió con esta sensación mucho tiempo.

–Fue apareciendo cuando fui teniendo más logros. Esos logros no me los creía. Sentía que si estaba ahí era por suerte, porque tal vez nadie más se había presentado. Como que el universo había confabulado para que yo fuera avanzando en mi carrera a pesar de que yo no me sentía con la capacidad.

Solo hace cinco años cree que la inseguridad empezó a decaer. Pero lo ve muy presente en el ambiente académico donde se desenvuelve. Todo el tiempo. Las veces que ha invitado a su casa a estudiantes, de magíster, de doctorado o de posdoctorado, la mayoría académicas jóvenes, y sale este tema de conversación, ve cómo sus sensaciones pasadas son hoy las de la mayoría. Todas tienen la sensación “de estar autoflagelándose”. Incluso hay varias que tienen pesadillas.

SENTIMIENTO DE IMPOSTOR

Pese a no ser un problema de salud mental, el síndrome del impostor sí puede llevar a la ansiedad, y

puede gatillar problemas de depresión, estrés.

Fue acuñado en 1978 por las psicólogas de la Universidad Estatal de Georgia Pauline Clance y Suzanne Imes tras describir la experiencia interna de un grupo de mujeres que, a pesar de alcanzar importantes hitos intelectuales, como títulos avanzados y premios profesionales, no eran capaces de internalizar su éxito ni de convencerse de que lo merecían.

Cuarenta años después el concepto sigue vigente. Celebrities como Tina Fey, Maya Angelou y Sheryl Sandberg han admitido haberse sentido “impostoras” en algún punto de sus carreras. Investigadoras como la estadounidense Valeria Young, especializada en el síndrome, autora de “Los pensamientos secretos de las mujeres exitosas: ¿Por qué las personas capaces sufren del síndrome del impostor y cómo prosperar a pesar de ello”, imparte charlas sobre el tema.

Al teléfono desde Chicago, Valeria Young enumera factores que podrían gatillar los sentimientos del impostor. Los mensajes familiares sobre perfeccionismo o sobre las bajas expectativas. El desenvolverse en un campo creativo donde el trabajo es juzgado por normas subjetivas. El ser un estudiante universitario donde el conocimiento es siempre probado.

–El sentido de pertenencia fomenta la confianza –explica Valeria Young–. Si entras a una sala de clases, a

una sala de reunión o a una conferencia y pocas personas se ven o hablan como tú, esto puede afectar tu confianza, especialmente si perteneces a un grupo para el que hay estereotipos sobre competencia. Esto podría ser estereotipos de género o relacionados con raza o clase social o discapacidad o edad. Ciertas culturas organizacionales, como por ejemplo la de la academia, también pueden alimentar sentimientos de impostor.

Precisamente por esta razón, en la academia hay cada vez más instancias para visibilizar el tema.

La primera vez que Bárbara Poblete, académica del Departamento de Ciencias de la Computación de la Universidad de Chile, escuchó del síndrome del impostor fue en 2010, en Estados Unidos en “The Grace Hopper Celebration of Women in Computing”, la reunión anual de mujeres en computación más importante del mundo.

Para esa versión, Bárbara Poblete, quien participaba como asistente al encuentro, oyó decir a Barbara Liskov –entonces ganadora del Turing Award, el Premio Nobel de computación– que “sentía que, en algún momento, se iban a dar cuenta de que ella no sabía tanto”. Barbara Liskov lo confesaba públicamente. Padeecía el síndrome del impostor. No fue la única vez que en “The Grace Hopper...” hablaron del tema. Para ellos se ha tornado un asunto

“Ciertas culturas organizacionales, como la academia, también pueden alimentar sentimientos de impostor”, dice Valeria Young.

clave que abordar. Deanna Kosaraju, fundadora y CEO de Global Tech Women, directora de “The Grace Hopper...” entre 2006 y 2011, dice por qué:

–Cuando empezamos a hablar del síndrome del impostor, literalmente veía a las mujeres darse cuenta de que estábamos hablando de ellas. Se inclinaban hacia adelante en sus asientos; se sentaban un poco más alto, se acercaban después de la charla y nos decían que hablar del síndrome del impostor las hacía sentirse mejor, que no eran las únicas que lo estaban experimentando. En las ciencias estamos a menudo aisladas como mujeres. A menudo nos faltan modelos que sean mujeres. La clave para aliviar estos sentimientos es la comunidad.

El año pasado, para el V Encuentro de Mujeres en Computación –la réplica chilena de “The Grace

Hopper...”– la académica Bárbara Poblete impartió el primer conversatorio sobre el síndrome del impostor en Chile. Esto, al enterarse de que había varias alumnas en Beauchef que decían haberse sentido muy identificadas al escuchar sobre este síndrome.

–Y lo vemos –dice Poblete–. Vemos el fenómeno entre las mujeres que estudian acá. Se tienen menos confianza. Aunque hayan sido buenas y les haya ido bien y uno vea que son muy inteligentes, piensan que no les va a ir tan bien o ponen muy en duda su trabajo.

Durante el V Encuentro de Mujeres en Computación, las anfitrionas describieron casos de mujeres exitosas con el síndrome.

–Al mostrar que esto les pasa a mujeres que han logrado éxitos profesionales, revelas que sentirte un impostor no te hace un impostor. Ves a otras personas que claramente no lo son y también les ha pasado. Te hace pensar de que en realidad este fenómeno que me está pasando es inseguridad. La idea de hacer estas conversaciones es que uno vea a otras mujeres hablarlo. Aquí en Chile nadie sabía de esto –dice Bárbara Poblete.

EL VALOR DE LA EVIDENCIA

Si bien muchos hombres se sienten impostores, hay investigaciones, dice Young, que muestran que las mujeres son más propensas a internalizar los errores. Y, por esto, a sentirse más impostoras.

–Si el jefe o el cliente dice que el informe era inadecuado, nosotras escuchamos “soy inadecuada”.

Coincide Mónica Musso, profesora titular de Matemáticas en la UC e investigadora del Núcleo Milenio, Centro de Análisis no Lineal & Ecuaciones Diferenciales Parciales.

–Creo que la causa (recae) en un perfeccionismo extremo, al límite de lo obsesivo. Una no se permite cometer errores. Es como que las críticas, o más bien el miedo de recibirlas, hacen olvidar los éxitos y los logros obtenidos. Es como tener la sensación de no estar, en ciertas ocasiones, a la altura. Las causas pueden ser múltiples: dinámicas familiares en la infancia, diferencias salariales, altas expectativas en comparación con la posibilidad real.

Esto, muchas veces, se subraya en la academia, donde, explica Mónica Musso, prima “un ambiente muy competitivo, y uno siente como que siempre tiene que pasar un examen o mostrar que es muy bueno”.

En Beauchef Bárbara Poblete ha visto diferencias.

–Los hombres lo usan a su favor. Trabajan más y se exigen más para llegar a ser lo que estiman que el resto espera de ellos. En cambio, el sentirse “impostoras” puede llevar a las mujeres a salirse de la carrera o a retirarse del trabajo que tienen, porque creen que no son suficientemente buenas, aunque sean buenas. La inseguridad es mucho más grande, porque estás estudiando una carrera donde no hay más mujeres o hay muy pocas, entonces tú no tienes tantos ejemplos. Tú estás siempre descubriendo territorio nuevo. Ahí es donde cuesta.

La astrónoma Paulina Lira lo enfrentó cuando supo ver que la evidencia estaba ahí: frente a ella.

–Todavía me queda un sesgo –admite–. Y es extraño porque uno se da cuenta de lo contradictorio que es. (...) Yo empecé a decirme: “Si hasta ahora siempre has logrado sacar con éxito a, b o c, ¿por qué no vas a sacar tal o cual pega con éxito nuevamente?”. Es aprender a aquilatar la evidencia. En la carrera uno se va enfrentando a diferentes metas. Mientras esas metas siguen cambiando, nuevamente uno se enfrenta a algo desconocido y que te hace dudar. Pero ya llega un momento en el que uno ya ha hecho de todo, ha postulado a proyectos, a fondos, ha formado estudiantes, ha hecho clases, ya se ha enfrentado a todas las cosas que te mueven el piso. Uno empieza a ver la experiencia.

En sus charlas, Valeria Young diferencia a “impostores” de “no impostores”. Dice que los “no impostores” saben que no se le puede ganar a todos, que los fracasos y contratiempos dan lecciones valiosas, que la crítica constructiva es un regalo, que no se puede saber todo, que no se puede sobresalir en todo y que cosas como la suerte, la personalidad y las conexiones juegan un papel legítimo en el éxito de todos.

Los impostores ven esto (la suerte, la personalidad, las conexiones) como lo que explica su éxito.

–Cuando pido a los asistentes a mis charlas que levanten la mano si lo que quieren es sentirse seguros 24/7 mi respuesta es: ‘buena suerte con eso!’. Quieren entrar a mi charla sintiéndose impostores y salir sin sentirse impostores. Pero no es así como funciona. Los sentimientos son los últimos en cambiar. ■

Por **M. A.**



Paulina Lira dice que en su caso el síndrome del impostor apareció a medida que tenía más logros.