

Élisabeth Cadoche · Anne de Montarlot

EL SÍNDROME DE LA IMPOSTORA

¿Por qué las mujeres siguen
sin creer en ellas mismas?



El síndrome de la impostora

¿Por qué las mujeres siguen sin creer
en ellas mismas?

Élisabeth Cadoche

Anne de Montarlot

Traducción de María Eugenia Santa Coloma

ÍNDICE

Génesis	11
1. CONFIANZA EN UNA MISMA Y SÍNDROME DE IMPOSTURA	17
¿Qué es la confianza en una misma?	17
Qué es el sentimiento de impostura	28
Tener confianza en sí misma, pero ¿qué significa «sí misma»?	41
La relación entre la confianza en sí misma y la autoestima	49
2. LOS ORÍGENES DE LA FALTA DE CONFIANZA EN SÍ MISMAS DE LAS MUJERES	63
Los motivos históricos	65
Los motivos sociales	83
Los motivos familiares	90
3. TIPOLOGÍAS DEL SÍNDROME DE LA IMPOSTORA	99
La perfeccionista	100
La experta	112

La independiente	113
La superdotada	115
La <i>superwoman</i>	117
La entregada	119
La falsa confiada	122
4. LA CONFIANZA CAMBIANTE	129
La vida no es un camino de rosas	131
Maternidad y cambios en la confianza	146
La confianza llega con la edad	151
5. LA MIRADA DE LOS DEMÁS, LA MIRADA SOBRE UNA MISMA	155
La vergüenza	156
Limitada a determinados roles	158
La tiranía del aspecto físico	162
Transformada en objeto	173
Miedo a que no te tomen en serio	175
Cuando la mirada del otro salva	177
Cambiar la mirada sobre una misma	180
6. DESAFIAR LA FALTA DE CONFIANZA Y CONVERTIRLA EN UN MOTOR	185
El deporte «fortalece» la confianza en una misma	188
Orgullo y prejuicio	190
«Cuando todo está perdido, aún queda la valentía»	192
Un caso ejemplar	197

7. LAS MUJERES ENTRE ELLAS	209
Misoginia femenina: ¿mito o realidad?	210
Mujeres en el trabajo	216
Los orígenes de la rivalidad	230
La era de la solidaridad entre mujeres	232
En conclusión	234
8. LA CONFIANZA EN LA PAREJA	237
Relaciones peligrosas	238
La pareja <i>meetic</i>	244
La falta de confianza afecta la sexualidad de las mujeres...	251
9. CRIAR A LAS HIJAS EN LA CONFIANZA PARA ROMPER LA CADENA	259
Cómo contrarrestar nuestro propio pasado y la sociedad	260
Nuevas miradas sobre la parentalidad	270
El peso de las hijas	284
Otros instrumentos	286
10. EL PODER DE LOS EJEMPLOS	293
Cómo lo hacen las mujeres que confían en sí mismas	296
Los hombres también son ejemplos	308
Agradecimientos	317
Notas	319

1

CONFIANZA EN UNA MISMA Y SÍNDROME DE IMPOSTURA

Atreverse
es perder pie momentáneamente.
No atreverse es perderse uno mismo.
SØREN KIERKEGAARD

¿QUÉ ES LA CONFIANZA EN UNA MISMA?

Si nos atenemos a la definición del Larousse, la confianza en una misma es «[el] sentimiento, [la] conciencia que una tiene de su propia valía y de los que se obtiene una cierta seguridad».

En psicología, la definición es parecida. Se puede distinguir de forma sencilla a una persona que tiene confianza en sí misma según dos criterios:

- se siente capaz de alcanzar el objetivo que se ha puesto;

- y cree de verdad en sus capacidades, su talento y su eficacia.

Actuar y progresar es posible gracias a esta convicción. La confianza en una misma permite no dudar infinitamente de las decisiones que hay que tomar y de embarcarse sin complejos en lo que nos motiva. Nuestros actos toman forma en esta dinámica de confianza que proporciona una sensación de logro y la promesa de poder ir más allá de una misma.

La confianza en una misma requiere tres aptitudes:

- no buscar la consideración del otro para conseguir la aprobación necesaria: avanzar, en cambio, al descubierto, con un poder volitivo, en una alquimia de fuerza y docilidad;
- conocerse bien una misma, las fortalezas y las debilidades, y ser honesta frente a los desafíos y los deseos;
- ser capaz de soportar los fracasos, asimilarlos e integrarlos como parte del proceso normal de vida y de aprendizaje. La idea de aceptación de una misma es muy importante en este sentido. Todo influye: la forma en que se ha desarrollado nuestra trayectoria escolar, nuestro lugar en la familia, el modo en que esta misma familia ha gestionado los fracasos y los triunfos.

De manera general, la confianza en sí misma es un sentimiento que todas buscan, que permite sentirse bien con una misma, avanzar armada de una buena dosis de

audacia y afrontar los riesgos y las heridas para extraer la esencia, lo más valioso: la sensación de estar viva. Significa creer en las posibilidades e intentarlo.

¿Por qué es tan importante confiar en una misma? Porque permite abordar la vida, tratar a los demás y al mundo de forma más serena. Nuestros proyectos, nuestras dificultades, nuestras decisiones...; los imponderables se viven con una fuerza tranquila y ligera. Estamos listas para volver a levantarnos, para adaptarnos a lo que surja. Asumir responsabilidades frente a la dificultad es más sencillo y se hace con calma.

«¡Confía en ti!» es, por tanto, la fórmula mágica a la que todas queremos unirnos. Sin embargo, no es un sentimiento estático y experimenta variaciones a lo largo de la vida; volveremos sobre esto más adelante. Como remarcó el filósofo Charles Pépin en su libro *La confianza en uno mismo: una filosofía*:¹ «No somos: nos estamos convirtiendo. ¿No confiamos en nosotros mismos? No importa: confiemos en lo que podemos convertirnos».

Sentirse eficaz, sentirse competente

Otros conceptos aportan su granito de arena y completan esta definición en función de su potencial y sus capacidades. Por ejemplo, la noción de autoeficacia, descrita por el psicólogo canadiense Albert Bandura, adalid del aprendizaje social, contribuye a la sensación de confianza en una misma. La describe como el «sentimiento de competencia de las personas que ver-

sa sobre sus aptitudes para organizar y llevar a cabo las acciones necesarias a fin de lograr un cierto tipo de rendimiento».²

El sentimiento de autoeficacia es un factor clave de la confianza en una misma. Las personas que creen en sus capacidades ven las tareas difíciles más como un reto que como una amenaza que hay que evitar. No temen fijarse objetivos, involucrarse ni dedicar muchos esfuerzos; permanecen concentradas en la tarea y adaptan las estrategias para hacer frente a los obstáculos.

[Ellas] abordan las amenazas o las posibles preocupaciones con la confianza de saber que pueden tener un cierto control sobre ellas mismas. Esta eficaz perspectiva mejora el rendimiento, reduce el estrés y disminuye la vulnerabilidad a la depresión. Por el contrario, las aptitudes personales se pueden limitar o incluso anular fácilmente por las dudas sobre uno mismo, de modo que las personas con talento pueden hacer un pésimo uso de sus aptitudes en situaciones que minan sus convicciones en ellas mismas. Estas personas evitan los quehaceres difíciles en los ámbitos en los que dudan de sus capacidades. Les resulta difícil motivarse y reducen sus esfuerzos o abandonan enseguida ante los obstáculos. Sus aspiraciones son escasas y se implican poco frente a los objetivos que deciden perseguir. En situaciones duras, se concentran en sus limitaciones, en las dificultades de la tarea que tienen que realizar y en las consecuencias problemáticas del fracaso.³

Saber abordar las dificultades

Es interesante ver el modo en que las jóvenes abordan los obstáculos en el camino hacia sus logros, donde la confianza en una misma es un elemento fundamental para afrontarlos con más serenidad. David Dunning, psicólogo estadounidense y profesor de Psicología en la Universidad de Cornell, ha observado que cuando los exámenes eran especialmente difíciles los alumnos no reaccionaban igual, en función de si eran chicas o chicos.

Dunning ha señalado que los estudiantes varones suelen ver el obstáculo como lo que es y reaccionan a sus notas bajas diciendo: «Uf, es un curso difícil», lo que se conoce como atribución externa, y, en este caso, acostumbra a ser un signo de resiliencia. Las chicas tienden a reaccionar de forma distinta. Se parecería más a: «No soy lo bastante buena», lo que corresponde a una atribución interna, y eso puede debilitar.⁴

Es evidente que reducir el discurso a la propia culpa, un rasgo del carácter, una debilidad, lo único que consigue es arruinar la opinión que se tiene de una misma, despreciarse y, de este modo, cambiar la convicción de su propia capacidad para triunfar. Las chicas tienen, pues, más tendencia a la atribución interna, que equivale a pensar: si fracaso es por mi culpa. Pero un chico recurrirá más a una atribución externa: fracaso porque el examen es demasiado difícil, el profesor demasiado severo, etc. Volveremos sobre esto en la página 31.

Por su parte, el psicólogo François Ruph⁵ reduce a cuatro los modos en que se instaura este sistema de aptitudes:

- las experiencias de dominio: «Cuando una persona logra el éxito, esto le permite creer en sus capacidades. En cambio, un fracaso arruina esta convicción»;
- las experiencias vicarias: «El hecho de ver que personas semejantes a uno mismo triunfan gracias a un esfuerzo constante aumenta la creencia en sus propias capacidades para tener éxito»;
- la persuasión social: «Las personas convencidas verbalmente de tener las capacidades necesarias para dominar una determinada actividad son más propensas a hacer un esfuerzo y a sostenerlo que si dudan de sí mismas»;⁶
- los estados fisiológicos y emocionales: «El sentimiento debe reflejarse en la consideración de los demás y en su interpretación de su comportamiento como una expresión de la capacidad».⁷

Confianza en una misma, filosofía e introspección

El sentido de competencia es básico para comprender las causas de la confianza en una misma, pero se puede complementar con el enfoque de la filosofía, que aporta más aclaraciones, sobre todo acerca del papel que desempeña la incertidumbre. La incertidumbre y el aspecto relativo a la existencia son imprescindibles y forman parte, entre

otros, de la condición humana. Conocer la naturaleza de los recursos de lo desconocido y tener una mente abierta en lugar de ignorarlo puede ayudar a fortalecer nuestra confianza en nosotras mismas. Aun cuando los errores estén presentes, si se tiene una sólida confianza, se pueden comprender mejor y reemprender camino hacia el destino.

La inscripción «Conócete a ti mismo», que figura a la entrada del templo de Delfos y que Sócrates retomó en el *Primer Alcibíades*, es una pista obvia en el camino de la confianza en una misma. Esta máxima ha tenido diversas interpretaciones a lo largo del tiempo. En el siglo I, Filón de Alejandría preconiza el conocimiento de uno mismo como fuente de felicidad: para adquirir la sabiduría, tendremos que explorar nuestra alma, nuestras sensaciones, nuestra razón, preocuparnos de lo que nos motiva y no de lo que nos es ajeno. En el siglo II, los gnósticos recomendaron autoexaminar nuestra naturaleza íntima, aunque también sobre el destino de la humanidad. Muchas exhortaciones al autoconocimiento en aras de la sabiduría.

Filósofos, psicólogos y psicoanalistas nos incitan a la introspección, porque conocerse una misma es evitar distraerse, perderse en las apariencias. Cuando sabemos firmemente lo que nos conviene, tomamos las decisiones necesarias con total confianza. Es la naturaleza profunda del *cogito* cartesiano.

Observar nuestro paisaje interior, nuestro estado mental, identificar nuestras emociones, nuestros sentimientos, analizar nuestros pensamientos constituyen ins-

trumentos para conocernos. La introspección nos ayuda a identificar nuestras fortalezas y nuestras debilidades, a gestionar nuestras emociones, a adaptarnos a situaciones nuevas, a cuestionarnos a nosotras mismas. Al avanzar en el autoconocimiento, podemos convertirnos en una versión mejor de nosotras mismas.

En nuestras vidas aceleradas, la introspección es necesaria, pero supone dedicarse tiempo a una misma, huir de la dispersión, centrarnos de nuevo. ¿Qué decir entonces de las mujeres que no son capaces de encontrar tiempo para ellas, para aprender a conocerse? Nicole Brais, investigadora de la Universidad Laval de Quebec, define la carga mental como un «trabajo de gestión, organización y planificación que es a la vez intangible, imprescindible y constante, y cuyo objetivo es satisfacer las necesidades de cada uno y el buen funcionamiento de la casa». Esta carga mental que provoca estrés y agotamiento afecta sobre todo a las mujeres, y en especial a las que trabajan. Según el Instituto Nacional de Estadística y Estudios Económicos de Francia (Insee, por sus siglas en francés), en 2010, las mujeres se ocupaban del 64 % de las tareas domésticas y del 71 % de las obligaciones parentales en los hogares. En estas condiciones, no sorprende que descuiden su paisaje interior...

La confianza en una misma no es monolítica

Existen diversos tipos de confianza según las distintas esferas: se puede tener mucha confianza para recaudar

fondos entre inversores, pero tener mucha menos en medio de una recepción donde no se conoce a casi nadie. Sin embargo, cuando se posee un cierto nivel de confianza en una misma, lo desconocido es algo menos aterrador porque sabemos que saldremos vivas sin miedo al ridículo, la humillación o el rechazo.

Aparte de la forma en que te criaron, algunas vivencias desafortunadas a buen seguro zarandearán tu confianza en ti misma y crearán un terreno delicado, incluso si al principio se cuenta más bien con una sólida confianza. Esta pérdida podrá ser temporal o, de lo contrario, alterará el sentimiento de confianza. Una ruptura imprevista, una muerte, un accidente o una enfermedad repentina constituyen traumas que pueden cuestionar ciertas creencias y visiones de la vida. Como nos indica la filosofía, la incertidumbre forma parte de la vida y puede cambiar por completo un determinado orden al que estábamos acostumbradas.

Tomemos como ejemplo el caso de Elsa.* Con casi 50 años, es una mujer hermosa. Casada desde hace veinticinco años, con dos hijos que estudian, enseña derecho en una universidad provincial. Desde fuera, una vida perfecta, envidiable. Sin embargo, Elsa matiza:

«Sé que tengo una buena vida, que tengo una profesión gratificante, que mis alumnos me aprecian, que mi marido me quiere, que mis hijos ya son independientes y están preparados

* Por razones obvias de confidencialidad, los nombres y los datos personales se han modificado en todos los testimonios.

para la vida. Pese a todo, no confío en mí misma. Soy consciente de que soy bastante buena en el ámbito del derecho, pero, en cuanto salgo de mi campo de especialización, no me siento a la altura. Con los años, he ganado algunos kilos que pesan toneladas; no voy de vacaciones con los amigos porque temo estar en traje de baño delante de ellos. Evito meterme en conversaciones políticas que apasionan a mi marido y a nuestros amigos porque el tema se me escapa un poco. Nunca me siento lo suficientemente bien; la prueba es que cuando me hacen un cumplido por una de mis publicaciones o sobre mi físico me sonrojo. Mi marido y mis hijos me dicen que soy atractiva, pero me cuesta creerlo, y no se trata en ningún caso de falsa modestia. Cuando me lo dicen mis padres, me hace sonreír; siempre me han querido de forma incondicional. Debería sentirme completamente feliz y soy consciente de que mi falta de confianza es tal vez difícil de entender. Pero así es y esto a veces me amarga la vida».

Elsa se siente realizada en tres aspectos: la pareja, el trabajo y la maternidad, sin haber sufrido fracasos sonados o tenido vivencias complicadas. No obstante, carece de confianza en sí misma y cuestiona el alcance. Como suele ser el caso de las mujeres, las razones que alegan son difíciles de determinar con claridad y se describen más como impresiones que como aspectos destacados. Este sentimiento vago puede manifestarse sobre todo cuando se ha tenido «éxito» en los proyectos vitales importantes, como son la familia y la carrera. A medida que pasa el tiempo, hay que proyectarse de nuevo y reconstruir el sentido. Los 50 son a menudo un periodo para hacer balance y de cuestionamiento.

Elsa habría querido ser competente en otros aspectos distintos del derecho y atreverse así a hablar en público junto a su marido. Su autoestima, por tanto, también pasaría por ser culta y experta en diversos ámbitos.

El control del cuerpo, que nos traiciona con el paso del tiempo, es asimismo motivo de decepción y vergüenza. La percepción de su cuerpo entra en absoluta contradicción con la visión idealizada del cuerpo femenino que fomenta nuestra sociedad occidental. No puede dejar de sentirse al margen, en un discurso tóxico donde los mensajes de felicidad y belleza riman con «ser delgada y perfecta». El deseo de perfección, ya sea referido al cuerpo o a otra cosa, es otro sistema de pensamientos distorsionado que contribuye a disminuir nuestra confianza en nosotras. Elsa presenta distintos aspectos de falta de confianza en sí misma, falta de autoestima, miedo a lo que piensen los demás, una mala imagen de su cuerpo...

Incluso cuando las mujeres han tenido éxito en su vida personal y profesional, el impacto del cuerpo es increíble. Son muchas las mujeres que se amargan la vida por tres kilos de más, kilos que solo ellas ven, una minucia. Tan solo el 42 % de las mujeres afirman sentirse satisfechas con su cuerpo.⁸

Veremos con más detalle este tema en los próximos capítulos.