

# Introducere

Dat fiind că ai deschis această cărticică chiar în momentul de față, cel mai probabil ți s-a întâmplat să te îndoiești de tine... și nu doar o dată. Niciodată nu ți-e ușor să-ți afirmi adevăratele idei și mai degrabă eziți decât să declari ceva în mod categoric și ferm. În plus, ai tendința să te subestimezi de fiecare dată când interacționezi cu alte persoane.

**Sindromul impostorului** se traduce printr-o mai mult sau mai puțin evidentă lipsă de încredere în sine, dar și a capacității de a se pune pe sine sub semnul întrebării, ceea ce constituie o virtute. În plus, se mai exprimă și prin dificultatea întâmpinată atunci când vine vorba de a se simți bine în propria piele, deși ți-ai dori. În momentul în care își face simțită prezența, ai vrea să te transformi într-o altă persoană sau, cumva, să te faci nevăzut. Cu toate acestea, visăm să ne simțim bine în propria piele, inclusiv în plan mental!

Ca atare, cartea de față te invită să descoperi ce înseamnă adevărata încredere și să te accepți fix așa cum ești, atât din punct de vedere fizic, cât și psihic, ba chiar să devii tot mai mulțumit că ești astfel și nu altcumva! Ea se adresează în primul rând femeilor, întrucât prin intermediul lor a ieșit la lumină acest sindrom, ele fiind primele care au recunoscut că le cauzează o suferință. Totuși, nu este exclusiv pentru femei, așa că cinste tuturor bărbaților care au pus mâna pe ea. Domnilor, nu e cazul să vă simțiți ofențați de faptul că sunt vizate mai degrabă femeile decât bărbații. Este o carte gândită în funcție de



sensibilitatea umană, specifică nouă – tuturor, atribuită însă îndeosebi reprezentanților sexului frumos!

Obiectivul cărții este să-ți permită să te redescoperi, să te dezvălui ție așa cum ești cu adevărat și să te afirmi cu serenitate. Drumul acesta, al **descoperirii de sine**, este adesea accidentat, însă îți va aduce mari bucurii, cea mai importantă fiind bucuria de a avea încredere deplină în tine. Indiferent că ești singur sau că te afli în sânul familiei sau în societate, vei trăi bucuria simplă de a ști că ești un om frumos, care se simte bine în pielea lui, în orice circumstanță!

Este important să străbați până la capăt tot parcursul propus. Pentru tine, bineînțeles (fiindcă drumul tău nu-i privește pe alții), dar și pentru că beneficiile vor fi cu atât mai vizibile prin preajma celorlalți și în raport cu ei. Chiar și așa, **nu te grăbi**, ci savurează toată această experiență. Ai să vezi că nu vei mai fi același om după ce vei fi terminat. Te afli aici, iar asta nu e întâmplător. E o șansă de care trebuie să profiți. Ar fi de preferat să urmezi pașii în ordinea în care-ți sunt propuși, dar progresând **în ritmul tău**, în funcție de starea ta sufletească din acel moment (și fără să pui presiune pe tine!). Nu ezita să revii la capitolele anterioare, în cazul în care simți nevoia să o faci. Dacă rămâi blocat la un anumit punct, treci la următorul. Vei putea reveni asupra lui la momentul oportun. Pe toți ne încercăm fel de fel de stări, așa că este vital să învățăm să le respectăm.

Odată completat, acest caiet de lucru va rămâne drept **mărturie**. Asemenea unei opere de artă pe care ai desăvârșit-o și care, atunci când privești în urmă la tot ceea ce ai realizat pe parcursul creării ei, îți permite să te simți în sfârșit bine în pielea ta, dar și atunci când interacționezi cu cei din jur, din punct de vedere fizic și psihic.

Vom face apel la creativitatea ta... Ce, crezi că tu nu ai așa ceva? Bineînțeles că ai. Creativitatea există în absolut fiecare dintre noi. Spiritul creativ hibernează înăuntrul tău și nu cere decât să fie activat, astfel încât să participe la dezvoltarea ta și să pună umărul la constituirea unui **capital de încredere** consistent, autentic și inepuizabil.

## 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



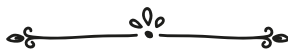
decât din viclenie, ca să-și manipuleze mai abil interlocutorul! Impostorul are capacitatea de a găsi mereu scuze pentru el însuși, deturnând vina către altcineva. Întrucât domină orice discuție și are această abilitate inegalabilă de a impresiona când păcălește, nimeni nu îndrăznește să zică nimic. E atât de priceput la ceea ce face, că devine de-a dreptul admirabil. Până și în sala de judecată ar avea sorți 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 cătuși 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 celuilalt 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 preface 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 imagi-nezi 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 prefacă că le ignori. Pentru toate acestea, va fi necesar să te „înarmezi“ cu răbdare și bunăvoință...



## UN SINGUR SINDROM PENTRU MAI MULTE SENTIMENTE

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 încercă.**

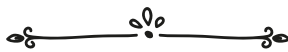
- Sentimentul de nedreptate
- Sentimentul de nelegitimitate
- Sentimentul de vinovăție
- Sentimentul de neputință
- Sentimentul de inferioritate
- Sentimentul de excludere
- Sentimentul de rușine
- Senzația că nu ești îndeajuns, care vine la pachet cu tendința de a îi idealiza pe ceilalți

## 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.



## SIMPOTOMELE PSIHOMOȚIONELE

Teama cã tu ai putea fi impostorul nu este una exclusiv negativã. Ea constituie dovada unei intuiții sãnãtoase, a capacitãții crescute de a observa ceea ce se petrece în jurul tãu; cu toate acestea, ea te și inhibã. Se traduce în mod diferit, în funcție de oamenii cu care ai de-a face și de situațiile în care te afli.

### Subliniezi toate situațiile care mã privesc în mod direct.

De multe ori:

- Te temi cã ceilalți te suspectează de escrocherie (ca și cum ai fi acaparat cu forța spațiul pe care îl ocupi, locul tãu de muncã, meritele).
- Ai impresia cã trebuie sã-i pãcãlești pe ceilalți în legãturã cu felul în care arãți, sã porți o mascã ce nu-ți corespunde, fiindcã nu se potrivește cu realitatea ta intimã, dar și cã ai putea fi demascãt.
- Nu suporti conflictele și faci orice-ți stã în putință ca sã le eviți.
- Îți minimalizezi abilitãțile.
- Îți vine foarte greu sã îți însușești succesul obținut.
- Te bãnãuie teama cã nu vei ajunge „la ceea ce ți-ai propus“.
- Nu te simți în largul tãu când ți se fac complimente.
- Te simți ca un strãin în propria ta țarã.
- Te temi cã ai sã te trezești într-o dimineață și-ai sã descoperi cã ești un nimeni.
- Te denigrezi, chiar fãrã sã-ți dai seama de lucrul acesta.
- Ești foarte ușor de impresionat.
- Te temi cã nu te vei putea ridica la înãlțimea așteptãrilor (celor pe care îi iubești sau îi admiri).
- Te înspãimântã atãt eșecul, cãt și reușita.
- Îți e teamã cã vei face valuri.
- Ai impresia cã ești un fel de echilibrist sau acrobat.
- Ți-e foarte greu sã-ți iei la revedere de la cineva sau sã te separi (chiar și când ar trebui sã 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 destini 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 bătăături.
- 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 apropiatăii 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 întrebi dacă ai făcut tot ce se putea (chiar și atunci când ai dat lovitura), 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 prostești, 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.