

## PROFESSIÓ I GÈNERE



Un estudi assegura que moltes dones no opten per fer carreres tecnològiques perquè són conscients de les dificultats i els sacrificis a què hauran d'enfrontar-se. GETTY

LAURA SAULA  
BARCELONA

## Síndrome de l'impostor: em mereixo l'èxit laboral que tinc?

Les dones professionals són les que més la pateixen, segons els experts

Si dubtes sobre les teves habilitats professionals, et penses que els teus èxits laborals responen només a la bona sort i sents que mai estàs al'altura, és molt probable que pateixis l'anomenada síndrome de l'impostor. És un terme que va utilitzar per primera vegada la psicòloga clínica Pauline Rose Clance el 1978, que assegurava que havia començat a experimentar aquests pensaments quan es presentava als exàmens de l'escola. "La majoria de persones que pateixen la síndrome de l'impostor no dirien que se senten com impostors, però quan en senten a parlar sovint diuen: «Així és exactament com em sento!»", explica Clance en el seu estudi.

Una de les característiques d'aquesta síndrome, que segons la doctora experta en la matèria Valerie Young l'han patit 7 de cada 10 persones, és que s'acostuma a manifestar en professionals o estudiants d'èxit. I, sobretot, està molt estesa entre les dones, o almenys això assegura Young en el seu llibre *The secret thoughts of successful women* [Els pensaments secrets de les dones d'èxit].

Un dels àmbits en què sembla que s'experimenta més la síndrome de l'impostor és en el de la tecnologia. Segons l'estudi *Mujeres en la economía digital 2018*, fet per l'associació DigitalES, cada vegada menys dones s'animen a cursar estudis tecnològics: si el 2015 les dones representaven el 16,1% de les persones amb aquests estudis, el 2017 van baixar al 14,6%. Unes dades que, segons els autors de l'informe, indiquen que el gran problema no es troba tant en el

mercado laboral com en l'accés als estudis tecnològics i en la "bretxa d'ambició" que poden patir de base les dones, que són conscients de les dificultats i els sacrificis a què s'hauran d'enfrontar per ascendir en els llocs de treball.

### Renunciar al poder

"Les dones tendeixen a atribuir sempre els seus èxits a la sort i l'atzar, mai els consideren justificats o legítims", explica la doctora en psicologia social per la Universitat de Barcelona (UB) Maria Àngels Viladot. Segons la psicòloga, al contrari que els homes, que sí que solen creure que es mereixen els èxits que assolixen, les dones tendeixen a automenysvalorar-se. "Si un home s'autoreconeix en una reunió, no queda malament, però si ho fa una dona, és una cosa que no s'espera, perquè d'ella se n'espera un comportament més passiu, de tenir cura i de ser sensible", argumenta. I encara que també els homes poden patir la síndrome de l'impostor, segons Viladot, les dones el pateixen més perquè "s'autoexigeixen més". "Quan els homes manifesten la síndrome és per la se-

**Freqüent**  
Es calcula que 7 de cada 10 persones han experimentat aquest sentiment

**Gènere**  
"Les dones tendeixen a atribuir sempre els seus èxits a la sort i l'atzar"

va personalitat, que és més exigent i presenta més dubtes, però a les dones se'ls suma això a tots els estereotips de la societat".

Per a la sociòloga i presidenta de l'Associació de Dones Investigadores i Tecnòlogues a Catalunya (AMIT), Ana María González, el problema és que les organitzacions "están pensades des d'un punt de vista masculí al qual les dones s'han d'adaptar". González considera que, tot i que la situació de les dones en la ciència ha millorat, encara costa que arribin a les cotes més altes en el món acadèmic, com la càtedra i el doctorat. "Hi ha dones que per edat i trajectòria haurien d'estar en posicions més altes, però elles mateixes hi renuncien dient que el poder no està fet per a elles", explica l'experta, que considera que és un element social après que s'hauria d'erradicar.

Un cas semblant passa amb les dones que volen emprendre nous projectes. "Moltes d'elles senten que parteixen de menys oportunitats per la seva trajectòria vital i es perceben menys capaces", explica la directora operativa d'innovació so-

cioeconòmica de Barcelona Activa, Elisenda Vegué. Per això, des de fa tres edicions s'ha engegat el programa *Construïm en femení*, que té una durada de 6 mesos i un dels seus principals objectius és enfortir les dones perquè s'atreveixin a desenvolupar els seus negocis.

### Exigències socials

No tothom està d'acord que existeixi l'anomenada síndrome de l'impostor. Per al professor de la Facultat de Psicologia de la Universitat de Barcelona (UB) Antoni Talarn, aquesta síndrome no existeix. "Hi ha una moda de posar nom i etiquetes a tot, però no està reconegut en cap manual ni acadèmia de psicologia, igual que la síndrome postvacacional", lamenta. Tot i això, sí que assegura que hi ha persones que es neguen a si mateixes les seves pròpies capacitats i que això en psicologia es coneix amb el nom de trastorn narcisista de la personalitat. "És un tipus de narcisisme diferent del que tothom s'imagina", matisa Talarn. "Es tracta d'un narcisisme encobert en què una persona manifesta dubtes sobre la seva autoestima i capacitats amb l'objectiu que els altres la reforcin i li diguin que sí que serveix i que és valuosa", argumenta.

Tot i això, l'expert sí que considera que a les consultes de psicologia cada vegada hi ha més persones afectades per problemes d'autoestima i narcisisme que abans. "Cada vegada hi ha més autoexigències socials. Abans érem esclaus dels nostres superiors, i ara som els nostres propis esclaus", diu Talarn, que ironitza sobre la creixent competitivitat fins i tot en el nostre temps lliure: "Es pot anar en bici sense haver de fer el Tour de França".