

Síndrome del impostor, cuando crees que todo tu éxito se debe a un golpe de suerte

Se trata de un fenómeno psicológico que aparece cuando alguien no se considera meritorio de un éxito propio o de un logro. Sus orígenes podrían encontrarse en la infancia, aunque también serían un factor clave las dinámicas de género

22 de febrero de 2021 22:26h

Lograr un puesto de mando, sacar buenas notas en los exámenes, ascender en el trabajo, llegar a lo más alto, tener éxito... y verte fuera de lugar. No terminar de creerlo. Sentir que no has hecho méritos suficientes como para merecer los éxitos que has obtenido, atribuir a un golpe de suerte o a la fortuna los triunfos que, seguramente con muchos esfuerzos, has conseguido. Sentirte, en definitiva, un fraude. Esa es la sensación que tiene quien sufre el denominado síndrome del impostor y que, según la doctora Valerie Young, que publicó el libro *The secrets thoughts of successful women*, aparece en siete de cada diez personas, tanto hombres como mujeres. Pero ¿cuáles son las causas y cuáles son los perfiles más proclives a padecerlo? Algunos estudios nacionales –como los de Evaristo Fernández y José Bermúdez– e internacionales, como los de las propias Pauline Clance y Suzanne Imes, quienes acuñaron el término en 1978, así como el análisis de la psicóloga sanitaria Lucía Feito, del Instituto Psicológico Claritas, arrojan luz sobre la cuestión y establecen unos patrones más o menos claros para comprender el trastorno.

"El miedo es una zona de confort", explica la doctora Feito a elDiario.es. "Cuando alguien logra, por ejemplo, un puesto de responsabilidad en el trabajo", continúa, "puede tender a protegerse con el miedo, hacerse pequeño, a no exponerse demasiado, a tratar de tenerlo todo controlado sin arriesgar". Pero, de nuevo, ¿por qué sentimos la necesidad de maquillar el éxito? La psicóloga habla de varias razones. "Por una parte, las personas que son perfeccionistas en exceso y que nunca consideran un trabajo suyo bien hecho lo tienen más fácil para sufrir el síndrome del impostor", apunta. En otras palabras, si uno nunca está satisfecho con lo que hace, es muy difícil que pueda considerarse merecedor de las recompensas. Por otra parte, también está lo que en psicología se llama el locus de control externo. Esto es cuando atribuimos todo aquello que ocurre en nuestra vida a factores externos, es decir, que tanto cuando tenemos experiencias positivas, como cuando son negativas, las vinculamos a cuestiones como la suerte, la fortuna, el destino o las decisiones de otros actores. Nunca a las nuestras. Así, alguien que padece el síndrome del impostor creará que el éxito que ha obtenido se debe a la mano de un tercero y no a su propio esfuerzo, por mucho que, en algunos casos, este sea evidente.

Otra de las piezas clave para entender lo que es el síndrome del impostor, según Feito, es el pesimismo patológico, un tema del que el psicólogo Evaristo Fernández ha hablado en varios estudios, que se podría explicar, de forma somera, como el pensamiento que lleva a alguien a creer que todo lo bueno que le ocurre precede a alguna mala experiencia. Estos pesimistas defensivos, en la terminología de Fernández, dudan de sus habilidades, tienen bajas expectativas de los resultados y un gran miedo al fracaso, tal y como expone el psicólogo en un reportaje de la BBC. "Todas esas sensaciones pueden llevar a quien las siente a sufrir ansiedad, problemas de sueño, baja autoestima o frustración", resuelve la doctora, que advierte que, de todos modos, el síndrome del impostor no es un trastorno mental oficial: "No está recogido como tal". Ahora bien, completa, "eso no quiere decir que no existan un conjunto de síntomas que se relacionan con el síndrome y que van mucho más allá de tachar a alguien, simplemente, de inseguro".

El origen del problema: infancia y género

El origen primigenio del síndrome puede encontrarse, tal y como analiza Feito, en la más tierna infancia: "Aquellos niños a los que se les ha exigido mucha perfección, o a los que se les ha valorado más por lo que han conseguido que por lo que son tenderían más que otros a generar este tipo de trastornos". Por otro lado, aunque son tanto hombres como mujeres los que lo padecen, según la doctora estas últimas pueden acusar los desniveles salariales o las diferencias de géneros estructurales, que podrían considerarse, también, causas del síndrome del impostor. Pauline Clance, una de las dos psicólogas que acuñaron el término, ha explicado en varias ocasiones que fue un niño quien le dijo: "Me siento un impostor ante toda esta gente brillante". De modo que también los niños pueden verse asaltados por pensamientos compatibles con el síndrome. Feito, por su parte, señala dos caminos para evitarlos: por un lado, trabajar la noción de orgullo y, por otro, aceptar el fracaso y considerarlo una fase más del aprendizaje. Esa aceptación ayuda a que uno pueda gozar de los logros propios sin miedo a decepcionar a los que están a su alrededor.