

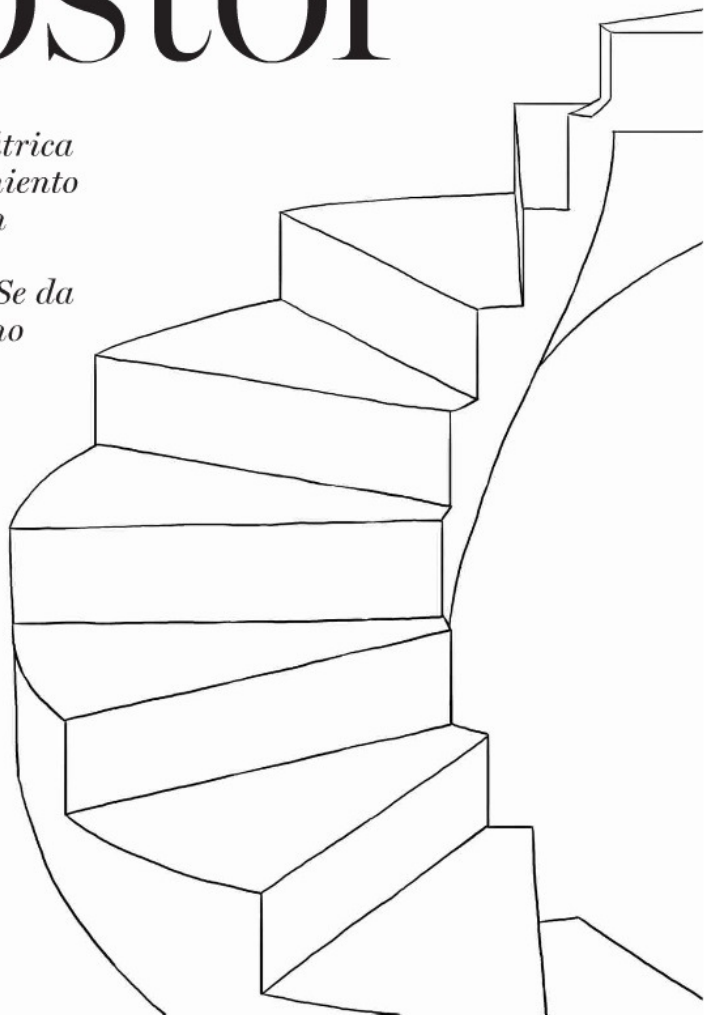
Atrapadas por el “síndrome del impostor”

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 un 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. Padecía 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.