

A SÍNDROME DO IMPOSTOR: UM OLHAR PARA A SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

Dartel Ferrari de Lima  ¹

Resumo

A síndrome do impostor é um transtorno psicológico vinculado às experiências de dúvida doentia manifestada por pessoas que percebem o sucesso como acidental. É baseada na impressão de camuflar o medo de ver a suposta incompetência descoberta. A intensificação do problema tende de arrastar comorbidades e suas consequências. Apesar de sua alta prevalência, há poucas informações sobre a natureza dessa síndrome e a oferta de ferramentas preventivas. Este ensaio teórico pretende ampliar a compreensão da dimensão cognitiva manifestada por professores impostores, destacando o sofrimento emocional e a autoimagem negativa associada à essa síndrome; ampliando a conscientização desse transtorno e fornecendo rotas de enfrentamento, baseadas na (re)educação das manifestações da síndrome; no fortalecimento de um estilo racional de (re)pensar a docência diante os fracassos; na redução de atitudes comparativas de busca de aprovação externa; no estabelecimento de formas mais realista de prever as metas do desempenho acadêmico e na autoaceitação incondicional de si mesmo.

Palavras-chave: Saúde docente; Autoimagem; Assistência à Saúde Mental.

THE IMPOSTER SYNDROME: A LOOK AT THE MENTAL HEALTH OF TEACHERS

Abstract

Imposter syndrome is a psychological disorder linked to experiences of unhealthy doubt manifested by people who perceive success as accidental. It is based on the impression of camouflaging fear of having one's supposed incompetence discovered. The intensification of the problem tends to drag in comorbidities and their consequences. Despite its high prevalence, there is little information about the nature of this syndrome and offer of preventive tools. This theoretical essay aims to broaden the understanding of the cognitive dimension manifested by imposter teachers, highlighting the emotional distress and negative self-image associated with the syndrome; broadening awareness of this disorder and providing coping routes, based on (re)education of the manifestations of the syndrome; strengthening a rational style of (re)thinking about teaching in the face of failures; reducing comparative attitudes of seeking

¹Doutorado em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil. Professor Permanente do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências e Educação Matemática pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Marechal Cândido Rondon, Paraná, Brasil.



external approval; establishing more realistic ways of predicting the goals of academic performance and unconditional self-acceptance.

Keywords: Teaching health; Self-image; Mental Health Assistance.

1. Introdução



Figura 1. A pintura retrata o Baile de Máscaras de Luís XV. Fonte: imagem retirada da Internet:

<https://stylistonline.wordpress.com/2016/08/29/baile-de-mascaras-o-inicio/>

A síndrome do impostor (SI) pode ser uma fonte de grande sofrimento ao professor, principalmente aqueles com pouca experiência, quando o leva a duvidar da legitimidade de sua condição profissional. Essa síndrome é baseada na impressão de enganar os outros quanto ao êxito da função desempenhada e no medo de ver essa suposta incompetência exposta. Quem sofre a síndrome, acredita estar camuflado por uma máscara que esconde seus sentimentos (MEURER; COSTA, 2020). A máscara, segundo interpretações da psicanálise, é um artifício de defesa associado a algo pessoal a ser ocultado (Santos, 2001); motivo pelo qual, o artigo é iniciado com a apresentação de uma ilustração da obra intitulada “Baile de Máscaras”.

Essa síndrome, também denominada, pessimismo defensivo, é uma modalidade de transtorno psicológico que costuma ser prevalente em pessoas inseguras que tendem a perceber o seu sucesso como acidental e, habitualmente ocorre em profissionais que exercem funções com desempenho avaliado a todo tempo, por exemplo, os profissionais do ensino. Muito embora, esta síndrome não seja de ocorrência exclusiva em professores, os profissionais do ensino foram eleitos no escopo desse artigo, considerando a linha tênue existente entre as condições de trabalho e o adoecimento do professorado e que há muita demanda para pouco recurso (NOREM, 2008; MARTINS; SCHMITT; ALVES, 2022).



O transtorno se apresenta por um estado afetivo experimentado em certas situações, não necessariamente, como um traço estável de personalidade; podendo ser transitório, dando-lhe um aspecto situacional ou afetivo. No entanto, também pode se manifestar de forma persistente e continuada. A intensificação do problema tende a arrastar comorbidades como a depressão e as fobias (CHROUSOS, MENTIS; DARDIOTIS, 2020).

Há muitas razões pelas quais as experiências de imposturas manifestadas por jovens professores dificultam apropriarem-se do sucesso ou temerem a exposição social (MAINALE, 2020). Acontecimentos remotos na vida, as moldam e buscam formas de manifestar hesitações diante às expectativas de colegas e de alunos, ou ainda, na discordância de o professor portador estar no mesmo nível profissional de seus pares (HOSOGOSHI, KODAMA, 2006).

A síndrome se manifesta com a dificuldade de professores acreditarem em suas competências, mesmo realizando o trabalho docente com êxito; convencem-se que são farsantes, que não merecem o sucesso atribuído a eles e que serão desmascarados a qualquer momento (BERNARD; JONES; VOLPE, 2020). Frequentemente, a síndrome do impostor, no que lhe concerne, arrasta professores ao trabalho excessivo e extenuante. Esse esforço aumentado tende a intensificar também seu rendimento, o seu destaque, o medo ver sua suposta farsa descoberta e, consequentemente, o aumento de seu sofrimento.

Muito embora a SI não seja classificada como doença psiquiátrica, quando a autoestima decepciona, o sofrimento progressivo e intensivo de professor no exercício da docência e a sensação de mal-estar pessoal, carregam a possibilidade de desencadear a associação de eventos adversos de modo estocásticos, causando um efeito “bola de neve”. O impacto negativo na qualidade de vida do docente e de suas repercussões na vida pessoal, pode desencadear, entre outros danos, o abandono precoce de ser professor.

Apesar da alta prevalência da SI, poucos estudos se concentraram na natureza patológica dessa síndrome, e ainda menos, na busca de ferramentas de apoio adequadas à prevenção desse evento. É nesse cenário, brevemente delineado, que se estabelece uma lacuna no conhecimento a ser preenchida, para poder ampliar a visão das causas e dos efeitos adversos da SI manifestada por professores e poder estabelecer rotas de enfrentamento.

Assim, esse ensaio acadêmico pretende explorar o tema para ampliar a compreensão e melhorar o domínio da dimensão cognitiva dessa síndrome, quando manifestada por professores; destacando o sofrimento emocional e a autoimagem negativa associada à síndrome, ampliando a conscientização desse transtorno, geralmente subvalorizado, e auxiliando docentes que manifestam os sinais da síndrome, ou que vivem em grande sofrimento e profunda solidão.



2. Metodologia

Este texto, de revisão bibliográfica narrativa, desenhado na modalidade de ensaio acadêmico com abordagem qualitativa, conceitua a síndrome do impostor como um transtorno psicológico com o poder de se tornar patológico (FERRARI; THOMPSON, 2006). Procurou-se mostrar diferentes perfis de impostores com distintas reações defensivas em relação à representação de atitudes disfuncionais, de baixa autoestima e manifestações de ansiedade inerentes à esta síndrome. Este estudo pretende fornecer uma abertura para ampliar o entendimento estrutural de enfrentamento às manifestações típicas da SI. Esse confronto pode ser baseado na (re)educação das manifestações peculiares dessa síndrome; no fortalecimento de um estilo racional de (re)pensar as atitudes do docente diante os fracassos; na redução de atitudes de comparação e de busca de aprovação externa; bem como, no estabelecimento de formas mais realista de prever as metas do desempenho acadêmico e, na valorização pessoal, mediada pela autoaceitação incondicional.

No decorrer do texto, o professor que manifesta sinais da SI será denominado de “impostor”, sem qualquer outra intenção de atribuir sentido pejorativo ao adjetivo ou aos docentes enquadrados na síndrome. Também, o substantivo utilizado no texto “síndrome do impostor”, escrito no gênero masculino, não tem qualquer disposição dominativa. Foi utilizado para acompanhar a forma (gênero) que se apresenta na literatura corrente que apoia o embasamento teórico deste texto.

A forma didática adotada para atingir o escopo do problema, foi a apresentação de um caso fictício de uma professora portadora da síndrome do impostor de nome Ana Maria (nome também fictício). O modelo seguiu a técnica de Lon L. Fuller (1902-1978), eminente professor de Teoria do Direito da Faculdade de Direito da Universidade de Harvard, autor do lendário artigo “*Case of the Speluncean Explorers*”, publicado em 1949, e traduzido no Brasil como “O Caso dos Exploradores de Caverna” (LIMA, 2018).

3. A síndrome do impostor no caso fictício da professora Ana Maria

Ana Maria é uma jovem e promissora professora. Recentemente foi aprovada em um concurso público para lecionar a disciplina de Cálculo em uma respeitosa universidade brasileira. Este é o caso fictício, escolhido para exemplificar como a SI pode ocorrer. Alerta-se ao leitor, não ser essa a única forma de manifestação da síndrome e não se relacionar, necessariamente ao sexo feminino. Carismática, Ana Maria tem demonstrado habilidades suficientes para sua função de professora no Departamento de Matemática, muito embora, por ser perfeccionista, ela arrasta os seus compromissos até o limite final dos prazos e, se sente muito estressada por isso. Seus alunos, seus colegas e seus empregadores demonstram satisfação com a sua dedicação e os excelentes resultados obtidos, bem como, a boa impressão pessoal que ela proporciona.



Ana Maria, em várias ocasiões é elogiada e o seu brilhantismo é destacado. Todas as condições de trabalho parecem ser superadas por ela com boa margem de folga. No entanto, Ana Maria tem um segredo... ela está convencida de que as pessoas estão enganadas a seu respeito. Embora seja superestimada, ela certamente pensa que aquele lugar que ocupa deveria ser de um colega mais competente que ela. Mas, não ousa falar com alguém sobre isso, teme ser mal-interpretada. Ela está convencida de que as suas habilidades estão aquém de suas competências e, que a sorte e a mão divina têm sido grandes aliadas. Certamente, para ela, um provável erro na classificação do concurso a beneficiou ser contratada. Diariamente, apesar de não aparentar, a professora Ana Maria teme ser desmascarada e, disfarçadamente, esconde o seu pavor e sofre em silêncio. Evita se expor publicamente para proteger a sua suposta farsa. Raramente faz pergunta aos colegas sobre coisas da universidade e, quando o faz, toma cuidado para a pergunta não ser relacionada com a disciplina que leciona. Ana Maria procura sempre ampliar a simpatia entre os pares, sendo obcecada em intensificar os esforços nas atividades acadêmicas, com pouca preocupação de poupar energia. Assim, mais elogios aparecem e o medo de ser desmascarada aumenta. A alta carga de trabalho, a ansiedade em concluí-los, o excesso de autocobrança pela perfeição e a intolerância às próprias falhas estão arrastando Ana Maria a um quadro depressivo e de mal-estar. Recentemente, a professora Ana Maria se flagrou com pensamentos suicidas.

4. O conceito de síndrome do impostor

Síndrome é uma expressão para identificar a manifestação de uma combinação de sinais e sintomas específicos que, conjuntamente, apontam para uma determinada irregularidade (FEENSTRA; BEGENY; RYAN *et al.*, 2020). Atualmente, são conhecidas pelo menos doze mil diferentes classificações de síndromes. Muitas deles carregam o nome das pessoas que a descreveram pela primeira vez (síndrome de Down), sem que, necessariamente soubessem as causas ou a fisiopatologia por trás das doenças manifestadas. Outras, se identificam pelo local que ocorrem (síndrome do túnel do carpo), ou por um adjetivo que a lembra (síndrome do pânico). Portanto, a maioria das síndromes são representadas por um conjunto específico de sintomas e sinais que podem ser físicos, orgânicos, mentais ou combinadas.

A denominação de SI tem uso para nominar às experiências de dúvida doentia que mina o senso pessoal e a apreciação, ou a autenticidade de realização profissional, que muitos docentes, assim como outros diferentes profissionais, experimentam diariamente. Essa dificuldade em aceitar o sucesso é manifestada, principalmente pelo medo de rejeição do reconhecimento externo (pares, chefes, alunos ou outros membros da sociedade) e pelo perfeccionismo inadequado expresso pelos impostores (SAKULKU; ALEXANDER, 2011).

Paradoxalmente, é necessidade de professores com características de impostores obterem a aprovação de seus pares quanto às suas realizações, mas, simultaneamente, são incapazes de aceitá-la como verdadeira e tendem a



manter esses sentimentos em segredo. Essa dificuldade de aceitação em contradição com a necessidade de obtê-la, é explicada em parte, pelas fortes cognições perfeccionistas típicas dos impostores. Assim, o perfeccionismo se apresenta como fator de risco tanto no surgimento, quanto na manutenção ou agravamento da síndrome. Curiosamente, com medo do fracasso, os impostores temem o sucesso (BEGENY; RYAN; MOSS-RACUSIN *et al.*, 2020).

Seria surpreendente, portanto, se a vida pessoal de professores com problemas no trabalho não fosse também afetada. O mal-estar docente, repercute na vida pessoal. O mal-estar é uma condição ambígua que é entendido neste artigo, como a sensação de desolamento ou incômodo indefinível, ou seja, sabe-se que algo não vai bem, mas não se pode definir com exatidão o que não está bem e por que não funciona (ESTEVE, 1999). Isso deve alertar, principalmente os professores mais jovens que ingressam na profissão com pouca ou sem experiência e, aqueles que se arriscam (aventuradamente) em experimentos pedagógicos não consolidados ou desconhecidos. Tipicamente, no ensino, é possível descrever com boa margem de segurança, o comportamento e as estratégias de um professor com sentimento de impostura. No entanto, ainda está relativamente vago as dificuldades que o impostor enfrenta para se legitimar (GHORBANSHIRODI, 2012).

5. O que diz a literatura sobre a imposturas de professores

Ecoa na literatura que professores impostores expressam mais emoções negativas do que os não-impostores, incluindo vergonha, culpa e medo. Esses sentimentos são frequentemente encontrados entre professores impostores devido sua dificuldade em calibrar o nível de exigência, sempre os dimensionando para cima. O sentimento de inadequação deles reside nas interações sociais, destacando o sentimento de não merecer situação atual e, o medo de ver sua simulação desmascarada. Professores impostores com elevado grau de manifestação, apresentam predomínio de afetos negativos em suas interações sociais (ZANCHETTA JUNKER; WOLF; TRAUT-MATTAUSCH, 2020).

Nota-se associação positiva entre a SI e várias manifestações psicopatológicas, como depressão, ansiedade, fobias e estresse. Da mesma forma, os professores que expressam essa síndrome tendem a ter um baixo senso de eficácia e baixa autoestima. Esse sofrimento emocional acaba sendo ainda maior quando se compararam a professores genuinamente bem-sucedidos. Professores impostores com alta intensidade das manifestações da síndrome dão grande importância à avaliação externa. Isto reflete suas dificuldades em se sentirem legítimos e à sua tendência de temer serem descobertos. Esses professores podem, portanto, se apresentar pouco comunicativos, frios, distantes e até desconfiados (BERNARD; JONES; VOLPE, 2020).

A ansiedade e as fobias nas interações sociais são manifestações que intensificam a expressão da SI. Este modelo, embora reconhecido, não aparece com frequência na literatura científica. Assim, questionar a probabilidade da



ocorrência de manifestações relacionadas a SI nesses contextos de comorbidades, parece ser uma abordagem a ser investigada, tanto do ponto de vista preventivo como do desenvolvimento de apoio imediato (FRENCH; ULLRICH-FRENCH; FOLLMAN, 2008).

Professores impostores são habitualmente pessoas que adotam crenças irracionais de catastrofismo e autoavaliação global de fracasso. Tendem a dramatizar um fracasso, alimentando-se, por um lado, pelo medo da avaliação ou pela ansiedade de uma tarefa e, por outro, pelo medo de serem desmascarados pela demonstração de incompetência. Assim, passam a se rotular de forma negativa em geral, sem considerar que um fracasso isolado não reflete a mesma expectativa para todas as outras habilidades na vida.

Portanto, parece relevante considerar o peso da autoaceitação para conduzir os professores impostores a não mais se definirem conforme seu desempenho ou suas habilidades, mas, de acordo com suas qualidades colocadas na resolução de problemas, ou seja, não depender de resultados ou da avaliação externa para se definirem (LIMA, LIMA, SAMPAIO, 2020). Além disso, o estímulo em busca de prazer nas atividades, em vez de focar as realizações no desempenho, pode se apresentar como um orientador promissor de autocuidados.

Professores que manifestam sinais da SI, tendem evitar confrontos pessoais para evitar o risco de desentendimento e conflitos que podem induzir sentimento de rejeição. A busca em construir um senso de valor pessoal mediado pelo olhar externo, impelem os impostores a considerar essa aprovação como necessária e essencial para sua felicidade ou bem-estar. Também, a sua recusa para pedidos de ajuda sobre determinado assunto, vista como uma forma de expor fraqueza e incompetência, reforça a sua impostura. Essa atitude disfuncional se vincula ainda mais à noção de desempenho, no sentido de que, um resultado ruim define uma pessoa como inferior (CHRISMAN; PIEPER; CLANCE et al., 1995).

Estabelecer quando esta síndrome passa a ter manifestações intensas torna-se subjetivo para o avaliador considerar por um lado, as manifestações e, por outro, os impactos no bem-estar de professores que as experimentam. Considerar a coexistência de comorbidades parece ser uma escolha viável para determinar a intensidade do problema. As manifestações depressivas, de ansiedade e de fobias, andam frequentemente arrumadas com o grau elevado de intensidade que essa síndrome manifesta. As evidências mostram que o aconselhamento psicológico pode ser relevante a professores impostores, independentemente do seu nível de intensidade. Mesmo que a SI se apresente com uma autoestima ainda, suficientemente boa, ainda assim, pode ser responsável por manifestações de comportamentais indesejáveis ou por atitudes responsivas inadequadas.

A compreensão, tanto sobre o fracasso quanto sobre a aprovação ou aceitação incondicional de si mesmo, deve ser visto como uma ferramenta indispensável no cuidado desses professores (MALACARNE, STRIEDER, LIMA, 2011). Esse apoio pode permitir o autodomínio de modo a diminuir os efeitos



deletérios das falsas crenças. Isso inclui, fazer com que as falhas sejam vistas como uma oportunidade de aprendizado e de evolução, rompendo a noção de desempenho e aprovação. Assim, parece relevante ensinar professores impostores a se aceitarem incondicionalmente. Trata-se de conseguir identificar os recursos pessoais, além da representação do sucesso ou eficácia acadêmica (LIMA, MALACARNE, STRIEDER, 2012; RIVERA; FELDMAN; AUGUSTIN et al., 2021).

6. As singularidades do professor que manifesta a síndrome do impostor

Os sinais que identificam a ocorrência da SI são revelados quando docentes expressam dificuldades em aceitarem seu sucesso, tendendo à decepção com os resultados de suas realizações acadêmicas, simultaneamente à atribuição de seu sucesso às causas externas, como o acaso, a sorte, ou à fé; arrastando sentimentos de decepção pessoal e medo de ser rejeitado, ou de não ser considerado capaz como os seus pares são, dificultando se comportarem autenticamente em público (PRATA; GIETZEN, 2007).

Seguidamente, os professores que manifestam a SI usam de artifícios como o charme, bom-humor, amizade: às vezes, até realçam a sexualidade com a finalidade de favorecer a aprovação dos pares e impressionar aqueles ao redor. Esse é um comportamento defensivo diante uma situação que o impostor considerado perturbador. Fazem isso com a intenção, nem sempre intencionada, de afastar o medo de rejeição de seus colegas, ou de seus alunos.

As manifestações do fenômeno de impostura têm variado no tempo e no julgamento dos especialistas. No entanto, há critérios de consenso pacificados que identificam esta síndrome, ao mostrar uma pessoa que considera seu sucesso injustificado e desmerecido; a impressão de ser superestimado pelos pares (necessidade de ser notável e notado) enganados à seu respeito e, o temor dessa suposta incompetência ser desmascarada a qualquer momento. É importante destacar que nem todos os sinais apresentados ocorrem necessariamente em conjunto. O sentimento de impostura, habitualmente reflete as experiências subjetivas de cada pessoa (ROSS; STEWART; MUGGE et al., 2001).

A propósito, os professores impostores tendem à baixa autoestima e baixa autoeficácia. Como resultado, eles experimentam sentimentos profundos de inadequação devido à sua visão negativa e inferior de si mesmos. Habitualmente, apresentam propensão ao excesso de trabalho e adotam metas elevadas de desempenho, apresentando-se comprometidos com suas atividades. Suas expectativas, entretanto, são geralmente perfeccionistas, instáveis e difícil de serem atingidas, fortalecendo a sensação de incapacidade. Demonstram pouca cooperação com os seus pares e pouco prazer nas atividades, sendo focados, principalmente no desempenho, gerando forte estresse emocional (AUSTIN; CLARK; ROSS et al., 2009).



Esses professores tendem acreditar que não são competentes, mesmo enquanto acumulam evidências de sucesso. Insistentemente, comparam o seu rendimento com o de seus pares. Em particular, tendem a explicar seu sucesso como fruto do esforço dispendido na ação. Eles se inclinam a crer que tiveram que se esforçar muito mais do que seus pares para alcançar o mesmo resultado. Esta justificação por comparação social é disfuncional. A crença de baixa-eficiência propende a permanecer quando a autopercepção do esforço for superior ao de seus colegas. Os sentimentos de impostura podem ocorrer independentemente do sexo ou da titulação acadêmica. No entanto, tendem a diminuir com o aumento da idade, acometendo professores mais jovens e com pouca experiência na docência. (KELLY; KELLY; BROWN *et al.*, 1999).

Corriqueiramente, professores que manifestam a SI, desejam o destaque profissional. Professores iniciantes, ao entrarem na docência se deparam com muitas pessoas que já se destacam no cenário acadêmico. Assim, ao se compararem – a comparação é uma característica presente do professor impostor –, se chocam ao perceber que seus talentos podem não ser fenomenais como se pensava. Como resultado, exigem ser ainda mais impecáveis nas suas ações e estabelecem padrões quase inatingíveis, arrematando sensações constantes de opressão e frustração (CLANCE; IMES, 1978).

Professores impostores, geralmente temem o fracasso. Como proteção, eles tentam reduzir esse risco trabalhando excessivamente. Normalmente, justificam os elogios atribuindo o sucesso de seus méritos ao grande esforço desempenhado, a fatores externos como o financiamento oportuno, ou a concessão de infraestrutura, mas não ao seu brilhantismo (ZANCHETTA; JUNKER; WOLF *et al.*, 2020). Geralmente, os professores impostores se preocupam em te resultados melhores de que seus pares pelo medo de aumentar a sensação de uma possível e suposta rejeição. Esses professores, raramente confiam na capacidade própria de manter um nível de eficiência e costumam declinar de responsabilidades adicionais. Mesmo que um professor impostor supere os objetivos estabelecidos para uma missão, ele ainda tenderá a continuar gastando energia lutando contra o medo e as dúvidas dessa conquista. Como resultado, o cenário comportamental não muda, mas sim, reforça a percepção distorcida da ideia que ele faz de si mesmo.

7. O ciclo da impostura

Embora essa síndrome seja amplamente conhecida, ainda são escassas as informações que lhe dizem respeito, seja para quem sofre, seja para quem trata. Frequentemente, suas manifestações são confundidas com outras perturbações psicológicas similares. A sua origem e causas são variadas, manifestando-se em momentos distintos da vida. Por mais estranho que possa parecer, a maioria de professores que manifestam a SI não reconhece como imprópria a impostura praticada (BRAVATA; WATTS; KEEFER *et al.*, 2020).



Frequentemente, o ciclo da impostura se inicia com um trabalho gerador de ansiedade que desencadeia esforço excessivo para ser cumprido. Professores impostores, com seu próprio ideal de sucesso, guardam expectativas excessivas em relação aos resultados esperados, valorizam excessivamente o trabalho e, estabelecem distanciamento entre os padrões reais de sucesso e os imaginários (RIVERA; FELDMAN; AUGUSTIN *et al.*, 2021).

Desse modo, quando a tarefa é finalizada, esses professores têm a sensação de alívio, mas esse sentimento é passageiro. Ao mesmo tempo que eles acreditam no resultado alcançado, não confirmam a sua capacidade de realização, então, novo desafio é criado e a dúvida para essa nova competência reforça a ansiedade. O ciclo do impostor se reinicia, se repete e se intensifica cada vez que o novo sucesso é obtido.

Resumidamente, o ciclo da SI se fecha em pelo menos três sinais: a crença de estar enganando outras pessoas; o medo de exposição e; a falha em reconhecer as próprias qualidades. Mostra-se assim, ser mais um padrão fixo de pensamento do que um distúrbio emocional. Esse comportamento não se confunde com o engano antiético, caracterizado pela trapaça consciente para tirar vantagens das situações (CADER; GUPTA; HAN *et al.*, 2021).

O primeiro modelo, de engano pelo professor impostor é subjetivo – subjetividade se reporta às relações internas das pessoas, composto por emoções, sentimentos e pensamentos –, a impostura representada pelo professor não tem significado de impropriedade, lhe parece uma atitude correta. Nesses casos, a impostura ocorre independentemente da opinião de observadores externos. O segundo modelo, o do engano banal ou antiético, a pessoa se esforça e premedita representar um personagem diferente do real, portanto, é uma ação objetiva e há nitidez do erro (FEENSTRA; BEGENY; RYAN *et al.*, 2020). Surpreendentemente, dado que o ciclo da impostura leva o professor ao sucesso, esse aprendizado e condicionamento tende a levá-lo a associar rapidamente o sucesso à ansiedade. Assim, a SI parece ser uma fantasia. Baseia-se em uma opinião, não em fatos. Este é um processo interno e subjetivo.

8. O paradoxo da síndrome do impostor

A autopercepção negativa de professores é um elemento chave para entender o sentimento de engano ou inadequação inerente a esta síndrome. A base da síndrome, como já mencionado, é o conflito interno. É comum o professor se sentir enganador, mas, ao mesmo tempo, busca receber supostos reconhecimentos merecidos. Como resultado, a síndrome não é uma categoria de insegurança total, mas uma tensão constante entre a confiança e as dúvidas do professor sobre as suas próprias capacidades. Afinal, se uma pessoa está segura de sua incompetência, ela tenderá viver pacificamente sem esforço por algo grande.



De modo ilustrativo, é possível considerar o exemplo de uma professora que leciona a disciplina de futebol em um curso de Educação Física. O futebol é uma atividade que envolve um esporte ainda com forte vínculo masculino. Nesse exemplo, a professora pode enfrentar atitudes negativas em relação a si própria (sobre suas competências) e, responder a essa desconfiança subjetiva, se esforçando demasiadamente para parecer uma professora impecável, reconhecendo no íntimo, que se fosse realmente primorosa, faria tudo com mais facilidade. Isso parece resquício da ideia estereotipada de que as pessoas realmente inteligentes e capazes fazem tudo de forma “quase” intuitiva e com mínimo gasto de energia. Isso evidencia que o núcleo da SI são as crenças e as ideias básicas que se têm sobre si mesmo, bem como, o entendimento da forma como os outros as percebem (BERNARD; JONES; VOLPE, 2020).

9. Razões desencadeantes da síndrome do impostor no professorado e diferentes categorias de professores impostores

Ainda pairam dúvidas sobre a origem desencadeadora das manifestações da SI. Há apontamentos para a influência do ambiente familiar na infância, dos traços de caráter e de reações comportamentais, por exemplo, a facilidade em reagir negativamente ante eventos comuns da vida. Professores de origem de famílias de classes sociais minoritárias ou vulneráveis, tendem ser mais propensos a manifestarem sinais dessa síndrome, provavelmente isso pode ter peso dos estereótipos sociais dominantes na construção do inconsciente coletivo (NEUREITER; TRAUT-MATTAUSCH, 2016).

Outra evidência conhecida pela psicologia comportamental, surge do culto ao intelecto social, onde professores, principalmente os de origem social mais humilde, tentam com todas as forças e todas as armas, mudar seu posicionamento social para atender os anseios da família e de seus conhecidos, em busca de preservar ou merecer seu afeto (CADER, GUPTA, HAN, *et al.*, 2021). A SI também está associada ao efeito, quando professores com menor experiência na docência superestimam suas habilidades e enfrentam questionamentos dos colegas em relação e esse brilhantismo. Isso pode causar ou intensificar a insegurança ao considerar os outros mais competentes, ou por não receber o grau de conceito considerado merecido, intensificando eventos adversos ao docente (FEENSTRA; BEGENY; RYAN *et al.*, 2020).

As manifestações da SI têm características individuais e foram classificados por Leonhardt e colaboradores em cinco categorias. O detalhista tende estabelecer metas de alto padrões e, mesmo superadas, ainda se sentem fracassados e duvidam de sua competência diante o menor erro. O perito treina arduamente e acumula informações detalhadas antes de iniciar um projeto. Muitas dessas informações acabam se revelando desnecessárias. Há forte medo de parecerem estúpidos, por isso, evitam perguntas. Normalmente não aceitam projetos que não atendam todos os critérios formais. O engenhoso se acostuma com as facilidades na execução de tarefas. Portanto, quando necessitam se esforçar para atingir um objetivo, podem considerar isso um sinal de



incompetência. O solitário se sente impulsionado a fazer tudo por conta própria e, procurar ajuda é o reconhecimento de sua incapacidade. O protagonista se obriga a trabalhar mais do que os outros para ter sucesso em todas as áreas da vida, arrasta grande sofrimento profissional e pessoal quando algo não dão certo (HENNING; EY; SHAW, 1998; LEONHARDT; BECHTOLDT; ROHRMANN, 2017).

As manifestações da SI parecem comuns a muitos professores, o que realmente é. Por isso, nem sempre é necessário se livrar delas. Isso é necessário somente se o grau de desenvolvimento da síndrome interferir na vida profissional ou pessoal e não se resolver de modo orgânico. É imperativo relembrar que as pessoas são o reflexo daquilo que aprenderam ser.

10. Considerações finais

Este ensaio acadêmico estruturado em uma revisão narrativa da literatura, destaca o crescente interesse pelas manifestações da SI e de suas consequências para o bem-estar profissional e pessoal de professores, à procura de explorar a ocorrência dessa síndrome, de modo a ampliar o conhecimento desse transtorno e auxiliar no seu enfrentamento. Notou-se que os especialistas ainda procuram ferramentas válidas para medir o grau dessas manifestações e apresentar suporte mais apropriado de enfrentamento para as situações que não se equilibram de modo orgânico. Desse modo, a resposta do problema, parece residir em três expectativas básicas: a primeira é identificar uma síndrome vivida de forma geralmente secreta; a segunda é detectar a fronteira entre o aceitável e o patológico e; a terceira reside na (re)estruturação de crenças mais apropriadas para responder às adversidades da profissão docente e da vida, em contradição com certas mensagens que foram aprendidas por um longo tempo.

REFERÊNCIAS

- AUSTIN, Chammie; CLARK, Eddie; ROSS, Michael; TAYLOR, Mattweus. Impostorism as a mediator between survivor guilt and depression in a sample of African American college students. **College Student Journal**, London, v. 43, n. 4, p. 1094–1109, 2009.
- BEGENY, Christopher; RYAN, Michelle; MOSS-RACUSIN, Corinne; RAVETZ, Gudrun. In some professions women have become well-represented, yet gender bias persists—perpetuated by those who think it is not happening. **Sci. Adv.**, Washington DC, v. 6, n. 26, p. eaba7814, 2020.
- BERNARD, Donte; JONES, Shawn; VOLPE, Vanessa. Impostor Phenomenon and Psychological Well-Being: The Moderating Roles of John Henryism and School Racial Composition Among Black College Students. **J Black Psychol.**, Columbus, v 46, n. 2-3, p, 195-227, 2020.



BRAVATA, Dena; WATTS, Sharon; KEEFER, Autumm; MADHUSUDHAN, Divya; TAYLOR, Katie; CLARK, Dani; NELSON, Ross; COKLEY, Kevin; HAGG, Heather. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. **J Gen Intern Med.** Rockville Pike, v. 35, n. 4, p. 1252-1275, 2020.

CADER, F Aauchar; GUPTA, Aamisha; HAN, Janet; NASRIEN E. Ibrahim; GINA Lundberg; AMBREEN Mohamed; TONIYA, Singh. How Feeling Like an Imposter Can Impede Your Success. **JACC Case Rep.**, Washington DC, v. 3, n. 2, p. 347-349, 2021.

CHRISMAN, Sabine; PIEPER, W.; CLANCE, Pauline; HOLLAND, Clark; GLICKAUF-HUGHES, Cheryl. Validation of the clance imposter phenomenon scale. **J. Pers. Assess.**, London, v. 65, n. 3, p. 456-467, 1995.

CHROUSOS, George; MENTIS, Alexios Fotios; DARDIOTIS, Efthimios. Focusing on the neuro-psycho-biological and evolutionary underpinnings of the imposter syndrome. **Front. Psychol.**, Lausanne, v. 11, n. 1553, p. 1-4, 2020.

CLANCE, Pauline Rose; IMES, Suzanne Ament. A. The impostor phenomenon in high-achieving women: dynamics and therapeutic intervention. **Psychotherapy. Theory, Research and Practice**, New York, v. 15, n. 3, p. 241-247, 1978.

ESTEVE, José Manuel. **O mal-estar docente**: a sala de aula e saúde dos professores. Bauru: Edusc, 1999.

FEENSTRA, Sanne; BEGENY, Christopher; RYAN, Michelle; RINK, Floor; STOKER, Janka; JORDAN, Jennefer. Contextualizing the Impostor "Syndrome". **Front Psychol.** Lausanne, v. 11, n. 575024, p. 1-5, 2020.

FERRARI, Joseph; THOMPSON, Ted. Impostor fears: Links with self-perfection concerns and self-handicapping behaviours. **Pers. Individ. Dif.**, London, v. 40, n. 2, p. 341-352, 2006.

FRENCH, Brian; ULLRICH-FRENCH, Sarah; FOLLMAN, Deborah. The psychometric properties of the clance impostor scale. **Pers. Individ. Dif.**, London, v. 44, n. 5, p. 1270-1278, 2008.

GHORBANSHIRODI, Shohreh. The Relationship between Self-Esteem and Emotional Intelligence with Imposter Syndrome among Medical Students of Guilan and Heratsi Universities. **Journal of Basic and Applied Scientific Research**, Warsaw, v. 2, n. 2, p. 1793-1802, 2012.

HENNING, Kris; EY, Sydney; SHAW, Darlene. Perfectionism, the impostor phenomenon and psychological adjustment in medical, dental, nursing and Pharmacy students. **Medical Education**, Oxford, v. 32, n. 5, p. 456-464, 1998.



HOSOGOSHI, Hiroki; KODAMA, Masahiro. Examination of psychological well-being and subjective well-being in defensive pessimists. **Japanese Journal of Psychology**, Tokyo, v. 77, p. 141-148, 2006.

KELLY, William. E.; KELLY, Kathryn; BROWN, Franklin; KELLY, Hillary. Gender differences in depression among college students: a multi-cultural perspective. **College Student Journal**, Mobile, v. 33, n. 1, p. 72-76, 1999.

LEONHARDT, Mona; BECHTOLDT, Myrian; ROHRMANN, Sonja. All Impostors Aren't Alike - Differentiating the Impostor Phenomenon. **Front Psychol.**, Brussels, v. 8, n. 1505, 2017.

LIMA, Dartel Ferrari. O Caso dos Exploradores de Cavernas: uma perspectiva da fisiologia humana em condições extremas. **Espaço Acadêmico**, Maringá, n. 20, p. 151-156, 2018.

LIMA, Dartel Ferrari; LIMA, Lohran Anguera; SAMPAIO, Adelar Aparecido. Análise da imagem e da condição de saúde de professores no Brasil.

Perspectivas Em Diálogo: Revista De Educação E Sociedade, Naviraí, v. 7, n. 15, p. 94-101, 2020.

LIMA, Dartel Ferrari; MALACARNE, Vilmar; STRIEDER, Dulce Maria. O papel da escola na promoção da saúde – uma mediação necessária. **EccoS – Rev. Cient.**, São Paulo, n. 28, p. 191-206, 2012.

MAINALI, Sumina. Being an Imposter: Growing Out of Impostership. **JNMA J Nepal Med Assoc.**, Khatmandu, v. 58, n. 232, p. 1097-1099, 2020.

MALACARNE, Vilmar; STRIDER, Dulce Maria; LIMA, Dartel Ferrari. Ética, ciência e formação de professores: a escola na sociedade contemporânea. **Rev. Ensaio**, Belo Horizonte, v.13, n.03, p.51-66, 2011. |

MARTINS, Elita Betânia de Andrade; SCHMITT, Juliana Campos; ALVES, Alessandra Maia Lima. A Saúde docente: o possível impacto das condições de trabalho no ensino remoto emergencial. **Revista Espaço Pedagógico**, Passo Fundo, v. 28, n. 2, p. 508-533, 2022.

MEURER, Alison Martins; COSTA, Flaviano. Eis o melhor e o pior de mim: fenômeno impostor e comportamento acadêmico na área de negócios. **R. Cont. Fin.**, São Paulo, v. 31, n. 83, p. 348-363, 2020

NEUREITER, Mirjam; TRAUT-MATTAUSCH, Eva. Inspecting the Dangers of Feeling like a Fake: An Empirical Investigation of the Impostor Phenomenon in the World of Work. **Front Psychol.**, Brussels, v.6, n. 7, p. 1445-1454, 2016.



NOREM, Julie. Defensive Pessimism, Anxiety, and the Complexity of Evaluating Self-Regulation. **Social and Personality Psychology Compass**, Purdue, v. 2, n. 1, p. 121–134, 2008.

PRATA, John; GIETZEN, Jonathon. The Impostor Phenomenon in Physician Assistant Graduates. **The Journal of Physician Assistant Education**, Philadelphia, v. 18, n. 4, p. 33-36, 2007.

RIVERA, Nancy; FELDMAN, Elana; AUGUSTIN, Dimitri; CACERES, Wendy; GANS, Hayley; BLANKENBURG, Rebeca. Do I Belong Here? Confronting Imposter Syndrome at an Individual, Peer, and Institutional Level in Health Professionals. **MedEdPORTAL**, Washington DC, v. 17, n.11166, 2021.

ROSS, Scott; STEWART, Jane; MUGGE, Molly; FULTZ, Brandy. The Impostor phenomenon, achievement dispositions, and the five factor model. **Personality and Individual Differences**, San Diego, v. 31, p. 1347-1355, 2001.

SAKULKU, Jaruwan; ALEXANDER, James. The Impostor Phenomenon. **International Journal of Behavioral Science**, Baqitallia, v. 6, n. 1, p. 73-92, 2011.

SANTOS, Tania Coelho dos. A angústia e o sintoma na clínica psicanalítica. **Rev. Latinoam. Psicopat. Fund.**, São Paulo, v.1, p. 106-124, 2001.

ZANCHETTA, Mirjam; JUNKE, Sabine; WOLF, Anna-Maria; TRAUT-MATTAUSCH Eva. "Overcoming the fear that haunts your success"—The effectiveness of interventions for reducing the impostor phenomenon. **Front. Psychol.**, Brussels, v. 11, n. 405, p. 1-15, 2020.

Recebido em: 25 de maio de 2022.
Aceito em: 09 de setembro de 2022.
Publicado em: 31 de janeiro de 2023.

