

TENHO SÍNDROME DO IMPOSTOR



E com certeza este livro ficou ruim



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (abre-se a sessão)	5
O julgamento	6
Acusação: "Devem ter se enganado de pessoa"	8
Testemunhas de acusação: As cinco vozes do tribunal	11
Provas: O Arquivo de Evidências	14
Provas, segunda parte: A reunião das três (ou como se sabotar ao vivo)	17
Defesa: Consuelo, minha melhor amiga	22
Contrainterrogatório: "E se eu errar?"	25
Veredito	27
Sentença: O que levo comigo	29

Carta da casa (abre-se a sessão)

Uma amiga a quem vou chamar de Abigail me deixou ler o diário dos seis meses em que, depois de uma promoção, descobriu que "devem ter se enganado de pessoa" era uma voz e não um fato. Com a permissão dela, e com os nomes trocados, compartilho aqui. O que vem a seguir é a Abigail quem narra, em primeira pessoa, organizado como um julgamento; eu acrescento atividades no fim de algumas sessões.

Eu não sou psicólogo. Sou o amigo que escuta e anota, e que, com tantas ideias, aprende que nem todas precisam passar pelo mesmo tribunal. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam; muitas são boas, outras nem tanto. Esta saiu de uma promotora de toga pousada num ombro.

No fim de algumas sessões você vai encontrar **Para fazer hoje**: algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos.

O julgamento

Tribunal do Interior, Primeira Vara. Processo n.º 1. Ré:

Abigail Montalvo, 34 anos, engenheira de software. Recém-promovida a líder de equipe. **Acusação:** falsidade ideológica profissional (ter se feito passar por uma pessoa competente). **Promotora:** Rocamora (uma voz interior que fala no tom de uma professora que nunca te aprovou em nada). **Defesa:** por ora, ninguém.

Quem conta é a Abigail.

Começo confessando uma coisa. No dia em que me promoveram a líder de equipe, meu chefe apertou a minha mão, disse "você merece" e eu pensei: *devem ter se enganado de pessoa. Quando perceberem, vão me demitir.*

Sorri. Agradei. Abri uma garrafa de vinho em casa com o meu namorado Elias, brindei e, enquanto ele falava do orgulho que sentia, eu olhava o vinho com a certeza de estar cometendo uma fraude em escala industrial.

Ninguém sabia. Todos viam uma mulher segura, eficiente, com os projetos entregues no prazo. Eu via uma impostora com um talento excepcional para o disfarce. Como nos filmes de espionagem, mas com menos glamour e mais planilhas.

Levei seis meses, uma terapeuta, uma amiga com muita paciência e um mentor de sessenta e oito anos para descobrir que **o que eu chamava de "a fraude" tinha nome:**

síndrome do impostor. E que quase todas as pessoas que eu admirava também sentiam.

Este livro é a crônica do meu julgamento interior. Está organizado como um processo judicial: **Acusação,**

Testemunhas de acusação, Provas, Defesa,

Contrainterrogatório, Veredito e Sentença. Quem conta sou eu, em primeira pessoa, com humor (à força, porque senão eu me ponho a chorar) e com a esperança de que, se você também está no banco dos réus, se sinta um pouco menos sozinha.

Aviso: este livro mistura humor e ficção com informação geral. A "síndrome do impostor" não é um diagnóstico médico nem um transtorno mental oficial: é um padrão de pensamento descrito pela psicologia. Não substitui a consulta com um psicólogo ou um psiquiatra. Se você sente ansiedade intensa, tristeza persistente, esgotamento ou pensamentos de se machucar, busque ajuda profissional. Ninguém aqui zomba de quem duvida de si: rimos da promotora.

Abre-se a sessão. Todos de pé.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 34 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/ymJ1x**](https://dearfolkbooks.com/b/ymJ1x)