

## EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

**Introducción.** Me comentaban el otro día que hay un fenómeno que la psicología actual ha bautizado como el «Síndrome del impostor», ha sido definido como un sentimiento intenso de falsedad o falta de autenticidad con respecto a la autoimagen de competencia, experimentado por personas con una apreciable historia de éxitos. Es reconocer que las cosas pueden marchar bien, pero en el fuero interno de la persona, sabe que es mucho más frágil que lo que muestran los resultados. Como que en lo profundo de nuestra vida no creemos las expresiones de valoración y de cariño con el que las personas se refieren a nosotros. Como un sentimiento de indignidad y de falta de méritos para sentirnos verdaderamente valiosos y queridos.

A pesar de estos logros, los «impostores» manifiestan importantes dudas acerca de sus habilidades, y creen que estas son continua e injustificadamente sobreestimadas por los demás. De esta manera, no se creen merecedores de los éxitos que obtienen, y se preocupan de que los demás puedan descubrir en cualquier momento que no son tan inteligentes o capaces como parecen; en este sentido, el éxito les hace sentirse como unos farsantes. También se le llama «pesimismo defensivo», es como una estrategia cognitiva consistente en adoptar unas bajas expectativas y metas ante la existencia de una situación futura a afrontar, a pesar de que las personas que recurren a ella presentan una clara historia de éxitos, algo que reconocen como cierto. Estas personas se sienten inicialmente ansiosas y fuera de control, y focalizan su atención en las dificultades y resultados negativos posibles, incluso aunque parezcan poco probables. Tienen en común la existencia de dudas acerca de la propia habilidad, miedo al fracaso y mantenimiento de unas bajas expectativas de resultado, todo ello a pesar de una importante historia de éxitos. Como consecuencia de su miedo y ansiedad ante la posibilidad de fracasar, y así parecer ante los demás como unos incompetentes, los impostores se esfuerzan para evitar un posible fracaso que «pueda delatarles».

**Lo que Dios nos dice.** *“El mismo Dios que mandó a la luz brillar en la tiniebla, iluminó vuestras mentes para que brille en el rostro del Mesías la manifestación de la gloria de Dios. Ese tesoro lo llevamos en vasijas de barro, para que se vea que su fuerza superior procede de Dios y no de nosotros. Por todas partes nos aprietan, pero no nos ahogan; estamos apurados, pero no desesperados; somos perseguidos, pero no desamparados; derribados, pero no aniquilados; siempre transportando en el cuerpo la muerte de Jesús, para que se manifieste en nuestro cuerpo la vida de Jesús.” 2Cor 4,6-10.*

Este tiempo de Adviento nos invita a reconocer que nuestra existencia limitada no es obstáculo para que Dios realice en nuestra pequeñez, las grandes maravillas que Él sueña con nuestras vidas. Por un lado, tanto los impostores como los pesimistas defensivos experimentan miedo al fracaso, ansiedad y duda acerca de las propias posibilidades de lograr buenos resultados, y se fijan unas bajas expectativas ante cada nueva situación a afrontar. Esta valoración inicial de la situación y de sí mismos conduce a ambos grupos a invertir un gran esfuerzo para tratar de evitar el posible fracaso. La confianza depositada en el Señor nos libera de ese pesimismo antropológico que nos hace vivir con el sufrimiento de ir acumulando fracasos y decepciones.

**“El Señor es mi fuerza y mi escudo: en él confía mi corazón. Me socorrió y mi corazón exulta y le canta agradecido. El Señor es mi fuerza, y baluarte salvador de su Ungido. Salva a tu pueblo, bendice a tu heredad, apacientalos y llévalos por siempre.” Sal 28,7-9.**

Hay un profundo sentimiento de gratitud cuando reconocemos que no somos impostores que sufrimos si nuestras limitaciones son conocidas por los demás. Sabemos lo limitados que somos, pero nuestra confianza no la depositamos en nuestras propias fuerzas, sino en el amor de Jesús que es capaz de ver las posibilidades de nuestra vida cuando la disponemos y entregamos al servicio de los demás. La humildad que nos introduce en una verdad amada, un barro abrazado, una vulnerabilidad que se une y experimenta la fuerza de lo pequeño unido que forma una red invencible contra el desánimo y la frustración.

**“Observad, hermanos, quiénes habéis sido llamados: no muchos sabios en lo humano, no muchos poderosos, no muchos nobles; antes bien, Dios ha elegido los locos del mundo para humillar a los sabios, Dios ha elegido a los débiles del mundo para humillar a los fuertes, a los plebeyos y despreciados del mundo ha elegido Dios, a los que nada son, para anular a los que son algo. Y así nadie podrá engrirse frente a Dios. Gracias a Él vosotros sois del Mesías Jesús, que se ha convertido para vosotros en sabiduría de Dios y justicia y consagración y redención. Así se cumple lo escrito: Quien se gloria que se gloríe en el Señor.” 1Cor 1,26-29.**

Jesús conoce a los que llama y esa confianza nos hace sabernos permanentemente válidos para desplegar su misión. No llama a los capaces, capacita a los que llama, y eso lo experimentó en primera persona Pedro, el experto pescador de Galilea. Creía que sabía realizar su profesión, pero las redes estaban vacías, hasta que Jesús le anima a volver a echarlas. Podría haberse negado, herido en su orgullo de que un inexperto carpintero de Nazaret le dijera cómo tenía que pescar. Esa actitud a veces sí que la sufrimos nosotros, incapaces de aceptar que la voz de Jesús puede iluminar nuestro diario vivir. Cuando vivimos los días convencidos que, tanto en los éxitos, como en los fracasos, en las certezas y en los miedos el que hace que nuestra vida sea auténtica es el Buen Dios.

**Cómo podemos vivirlo.** En esta segunda semana de Adviento nuestra preparación del camino para que el Señor nazca en nuestra vida debe ser la de activar la confianza. Saquemos de nuestras cabezas las descalificaciones, las autocensuras, las inseguridades, los no puedo, los no sé. Hay alguien que confía radicalmente en cada uno de nosotros. No seamos jueces inmisericordes de nosotros mismos o de los demás. Que nazca una vivencia confiada de todos los aspectos de nuestra vida.