

What is imposter syndrome?



English Transcript	Tradução
Even after writing eleven books and winning several prestigious awards, Maya Angelou couldn't escape the nagging doubt that she hadn't really earned her accomplishments.	Mesmo após escrever onze livros e ganhar vários prêmios importantes, Maya Angelou não escapou da incômoda dúvida se ela tinha mesmo merecido suas realizações.
Albert Einstein experienced something similar: he described himself as an "involuntary swindler" whose work didn't deserve as much attention as it had received.	Albert Einstein passou por algo semelhante: ele descreveu a si mesmo como um "trapaceiro involuntário", cujo trabalho não merecia tanta atenção quanto recebeu.
Accomplishments at the level of Angelou's or Einstein's are rare, but their feeling of fraudulence is extremely common.	Realizações do nível de Angelou ou Einstein são raras mas esse sentimento de fraude é extremamente comum.
Why can't so many of us shake feelings that we haven't earned our accomplishments, or that our ideas and skills aren't worthy of others' attention?	Por que tantos de nós temos a sensação de que não merecemos nossas realizações ou de que nossas ideias e habilidades não merecem a atenção dos outros?
Psychologist Pauline Rose Clance was the first to study this unwarranted sense of insecurity.	A psicóloga Pauline Rose Clance foi a primeira a estudar essa injustificável sensação de insegurança.
In her work as a therapist, she noticed many of her undergraduate patients shared a concern: though they had high grades, they didn't believe they deserved their spots at the university.	Ao trabalhar como terapeuta, ela percebeu que muitos de seus pacientes universitários tinham a mesma preocupação: embora tivessem notas altas, acreditavam não merecer seus lugares na universidade.
Some even believed their acceptance had been an admissions error.	Alguns até achavam que sua aprovação tinha sido um erro de admissão.
While Clance knew these fears were unfounded, she could also remember feeling the exact same	Embora soubesse que os medos eram infundados, Clance lembrou-se de que sentiu exatamente a mesma



English Transcript	Tradução
way in graduate school.	coisa na pós-graduação.
She and her patients experienced something that goes by a number of names— imposter phenomenon, imposter experience, and imposter syndrome.	Ela e seus pacientes vivenciaram algo conhecido por vários nomes: fenômeno do impostor, experiência do impostor e síndrome do impostor.
Together with colleague Suzanne Imes, Clance first studied imposterism in female college students and faculty.	Com sua colega Suzanne Imes, Clance estudou primeiro a síndrome em universitárias e mulheres docentes.
Their work established pervasive feelings of fraudulence in this group.	Seu trabalho estabeleceu sentimentos dominantes de fraude nesse grupo.
Since that first study, the same thing has been established across gender, race, age, and a huge range of occupations, though it may be more prevalent and disproportionately affect the experiences of underrepresented or disadvantaged groups.	Desde esse primeiro estudo, a mesma coisa foi estabelecida por gênero, raça, idade e uma enorme variedade de profissões, embora possa prevalecer mais e afetar desproporcionalmente as experiências de grupos sub-representados ou desfavorecidos.
To call it a syndrome is to downplay how universal it is.	Chamar isso de síndrome é minimizar o quanto é universal.
It's not a disease or an abnormality, and it isn't necessarily tied to depression, anxiety, or self-esteem.	Não é uma doença ou anormalidade, e não é necessariamente algo ligado à depressão, ansiedade ou autoestima.
Where do these feelings of fraudulence come from?	De onde vêm esses sentimentos de fraude?
People who are highly skilled or accomplished tend to think others are just as skilled.	Pessoas muito habilidosas ou talentosas costumam achar que os outros também o são.
This can spiral into feelings that they don't deserve accolades and opportunities over other people.	Isso pode gerar sentimentos de que elas não merecem elogios e oportunidades sobre outras pessoas.
And as Angelou and Einstein experienced, there's often no threshold of accomplishment that puts these feelings to rest.	E como Angelou e Einstein vivenciaram, geralmente não há um limite de realizações que acalme esses sentimentos.
Feelings of imposterism aren't restricted to highly skilled individuals, either.	Sentir-se um impostor também não é algo restrito a pessoas altamente habilidosas.
Everyone is susceptible to a phenomenon known as pluralistic ignorance, where we each doubt ourselves privately, but believe we're alone in thinking that way because no one else voices their doubts.	Todos são suscetíveis a um fenômeno conhecido como ignorância pluralista, em que particularmente duvidamos de nós mesmos, mas achamos que só nós pensamos assim, pois ninguém mais expressa suas dúvidas.
Since it's tough to really know how hard our peers work, how difficult they find certain tasks, or how much they doubt themselves, there's no easy way to dismiss feelings that we're less capable than the people around us.	Como é difícil saber o quanto nossos colegas se esforçam, suas dificuldades em certas tarefas, ou o quanto eles duvidam de si mesmos, não há maneira fácil de rejeitar sentimentos de que somos menos capazes do que as pessoas ao nosso redor.
Intense feelings of imposterism can prevent people from sharing their great ideas or applying for jobs and programs where they'd excel.	Sentimentos intensos de ser um impostor podem evitar que pessoas compartilhem boas ideias ou se candidatem a empregos e programas em que são excelentes.
At least so far, the most surefire way to combat	Pelo menos até agora, a melhor maneira de combater a



English Transcript	Tradução
imposter syndrome is to talk about it.	síndrome do impostor é falar sobre ela.
Many people suffering from imposter syndrome are afraid that if they ask about their performance, their fears will be confirmed.	Muitas pessoas com síndrome do impostor têm medo de perguntar sobre seu desempenho e confirmar o que temem.
And even when they receive positive feedback, it often fails to ease feelings of fraudulence.	E mesmo quando recebem um feedback positivo, geralmente não conseguem aliviar a sensação de fraude.
But on the other hand, hearing that an advisor or mentor has experienced feelings of imposterism can help relieve those feelings.	Mas, por outro lado, ouvir que um orientador ou mentor já se sentiu um impostor pode aliviar esses sentimentos.
The same goes for peers.	O mesmo vale para os colegas.
Even simply finding out there's a term for these feelings can be an incredible relief.	Até descobrir que há um termo para esses sentimentos pode ser um alívio incrível.
Once you're aware of the phenomenon, you can combat your own imposter syndrome by collecting and revisiting positive feedback.	Ao estar ciente do fenômeno, você poderá combater a sua síndrome do impostor reunindo e revisitando feedback positivo.
One scientist who kept blaming herself for problems in her lab started to document the causes every time something went wrong.	Uma cientista que vivia se culpando por problemas do laboratório começou a documentar as causas sempre que algo dava errado.
Eventually, she realized most of the problems came from equipment failure, and came to recognize her own competence.	Por fim, ela percebeu que a maioria dos problemas ocorria por falhas em equipamentos, e acabou reconhecendo sua própria competência.
We may never be able to banish these feelings entirely, but we can have open conversations about academic or professional challenges.	Talvez nunca possamos banir esses sentimentos por completo, mas podemos ter conversas abertas sobre desafios acadêmicos ou profissionais.
With increasing awareness of how common these experiences are, perhaps we can feel freer to be frank about our feelings and build confidence in some simple truths: you have talent, you are capable, and you belong.	Talvez com a crescente conscientização de como essas experiências são comuns, possamos nos sentir mais livres para ser francos sobre nossos sentimentos e confiar em algumas verdades simples: você tem talento, você é capaz e merece seu lugar.
	Tradução: Juliana Gasparin, Revisão: Maricene Crus



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
19	of	17	to	17	and
14	the	14	feelings	11	that
10	t	10	or	9	they
9	it	8	their	8	can
8	a	7	we	7	in
7	as	6	these	6	s
6	is	6	imposter	6	her
6	are	5	you	5	syndrome
5	she	5	people	5	how
5	be	5	an	4	work
4	way	4	our	4	imposterism
4	from	4	fraudulence	4	for
4	experienced	4	even	4	but
4	about	3	where	3	this
3	there	3	something	3	skilled
3	same	3	re	3	phenomenon
3	no	3	many	3	had
3	first	3	einstein	3	doubt
3	clance	3	at	3	angelou
3	accomplishments	2	with	2	who
2	us	2	though	2	study
2	some	2	so	2	since
2	really	2	problems	2	positive
2	peers	2	patients	2	own
2	others	2	other	2	one
2	often	2	much	2	most
2	may	2	ideas	2	highly
2	have	2	has	2	goes
2	feeling	2	feedback	2	fears
2	experiences	2	established	2	earned
2	didn	2	deserve	2	common
2	combat	2	capable	2	came
2	by	2	believe	2	been
2	attention	2	aren	1	your
1	wrong	1	writing	1	worthy
1	winning	1	will	1	why



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	whose	1	while	1	when
1	were	1	went	1	was
1	voices	1	unwarranted	1	university
1	universal	1	unfounded	1	underrepresented
1	undergraduate	1	truths	1	tough
1	together	1	time	1	tied
1	threshold	1	those	1	thinking
1	think	1	thing	1	therapist
1	themselves	1	than	1	term
1	tend	1	tasks	1	talk
1	talent	1	swindler	1	suzanne
1	susceptible	1	surefire	1	suffering
1	studied	1	students	1	started
1	spots	1	spiral	1	skills
1	simply	1	simple	1	similar
1	sharing	1	shared	1	shake
1	several	1	sense	1	self
1	scientist	1	school	1	rose
1	revisiting	1	restricted	1	rest
1	remember	1	relieve	1	relief
1	recognize	1	received	1	receive
1	realized	1	rare	1	range
1	race	1	puts	1	psychologist
1	programs	1	professional	1	privately
1	prevent	1	prevalent	1	prestigious
1	pluralistic	1	pervasive	1	perhaps
1	performance	1	pauline	1	over
1	out	1	ourselves	1	opportunities
1	open	1	once	1	on
1	occupations	1	number	1	noticed
1	not	1	never	1	necessarily
1	names	1	nagging	1	more
1	mentor	1	maya	1	level
1	less	1	least	1	lab
1	known	1	know	1	knew
1	kept	1	just	1	jobs
1	isn	1	involuntary	1	into
1	intense	1	insecurity	1	individuals
1	incredible	1	increasing	1	imes
1	ignorance	1	if	1	huge
1	himself	1	high	1	herself



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	help	1	hearing	1	he
1	haven	1	hard	1	hand
1	hadn	1	groups	1	group
1	great	1	graduate	1	grades
1	gender	1	freer	1	frank
1	finding	1	find	1	female
1	feel	1	far	1	failure
1	fails	1	faculty	1	extremely
1	experience	1	excel	1	exact
1	everyone	1	every	1	eventually
1	esteem	1	escape	1	error
1	equipment	1	entirely	1	else
1	eleven	1	either	1	easy
1	ease	1	each	1	downplay
1	doubts	1	don	1	document
1	do	1	disproportionately	1	dismiss
1	disease	1	disadvantaged	1	difficult
1	deserved	1	described	1	depression
1	d	1	couldn	1	could
1	conversations	1	confirmed	1	confidence
1	concern	1	competence	1	come
1	college	1	collecting	1	colleague
1	challenges	1	certain	1	causes
1	call	1	build	1	books
1	blaming	1	belong	1	believed
1	because	1	banish	1	awareness
1	aware	1	awards	1	ask
1	around	1	applying	1	anxiety
1	also	1	alone	1	albert
1	age	1	after	1	afraid
1	affect	1	advisor	1	admissions
1	across	1	accomplishment	1	accomplished
1	accolades	1	acceptance	1	academic
1	abnormality	1	able		