



CONCLUSIONS SUBSEU (Ajuntament Molins de Rei)

**Respondre (juntres) a la impostura:
procrastinació, sabotatge i autoexigència. Una mirada
feminista a la síndrome de la impostora.**

22/setembre/2022
LLOC Biblioteca El Molí
Molins de Rei



**Ajuntament
de Molins de Rei**

COMISSIÓ DE TREBALL: TRAJECTÒRIES VITALS DE LES DONES

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquesta xerrada es va abordar i analitzar de manera crítica el concepte 'síndrome de la impostora' que la psicologia moderna va definir, encara no en femení, a la dècada dels 70 del segle passat com un fenomen psicològic en el que la persona té dificultats per percebre de manera realista les seves competències, aptituds i/o habilitats i actuar en coherència amb elles.

Es va fer un recorregut al voltant de la feminització d'aquest concepte i les implicacions que comporta, per subratllar i evidenciar els elements de gènere i col·lectius que hi operen (estereotips, mandats, expectatives socials, de gènere, de classe, de raça, etc.) això és, per posar el focus en els components més estructurals del mateix, mirant-lo així amb perspectiva feminista. Es va posar el focus en certs elements i eines de construcció cultural que fan i han fet que, històricament, les dones seguim interioritzant un biaix de gènere tan pronunciat respecte de la nostra potència, capacitat i agència.

Es va dialogar sobre les dificultats de les dones diverses del nostre context social alhora de poder desenvolupar amb confiança la nostra vida professional i personal. Vam abordar el tema de com el perfeccionisme, la inseguretats i l'autocrítica entren sovint en l'escena de la nostra vida quotidiana, minvant la nostra agència i ens fan procrastinar i, fins i tot, paraitzar un munt d'oportunitats i d'experiències personals i professionals per la sensació d'insuficiència i d'impostura.

Es va acompanyar dialècticament a les i els assistents a fer una ampliació i desplaçament de la mirada que desbordés els paràmetres en els que es situa la psicologia per definir i abordar individualment aquest fenomen (trets de personalitat, estils d'afrontament, autoestima, acceptació, estils atributius, distorsions cognitives, autoconfiança...). Aquest anàlisi i abordatge més social i cultural, amb perspectiva de gènere, crítica i interseccional pretenia posar en relleu quins elements de l'imaginari col·lectiu i de l'estructura social estan jugant en contra i perpetuant les experiències cognitives, emotives i vitals d'invalidesa, impostura, no mereixement, culpa, distorsió, por, ansietat, paràlisi, procrastinació, sabotatge, etc. de les dones diverses que componen el nostre context. Vàrem constatar que l'autoestima, l'acceptació personal, les percepcions, els pensaments, les avaluacions, els sentiments, en definitiva, les tendències de comportament, són ingredients que condicionen profundament la presa de la paraula i de l'acció, la nostra agència, i que són també constructes situats social, cultural i políticament.

Finalment, pensàrem plegades quines alternatives col·lectives de resposta podem construir davant aquesta desigualtat, tan normalitzada i, de vegades, tan poc identificada, més enllà de l'abordatge individual dels seus símptomes.



OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

- Generar un espai de diàleg, de seguretat i d'intercanvi amb les i els participants.
- Analitzar de manera crítica, interseccional i amb perspectiva de gènere el concepte de 'síndrome de la impostora'.
- Aportar a les participants alguns elements, informacions i eines que sumin als seus propis processos de reflexió des de la desculpabilització, l'empoderament i l'agència amb perspectiva feminista.
- Posar en relleu la necessitat de marcs feministes de pensament, producció de coneixements, activisme i intercanvi per a la millora de les condicions estructurals de vida de les dones diverses que componen la realitat social i política.

NOMBRE DE PERSONES QUE HAN PARTICIPAT

- Van assistir unes 24 persones aproximadament.

CONCLUSIONS

- La manca de confiança i seguretat en la pròpia vàlua, característiques del que la psicologia denomina "síndrome de la impostora" i que les dones diverses expressen patir amb molta freqüència en el seu dia a dia, lluny de ser una característica personal individual o 'natural' de gènere, és el resultat d'una producció simbòlica violenta del sistema patriarcal capitalista que limita i precaritza la seva vida personal i professional; que les exposa a quotes molt altes d'estrès, ansietat, hiperexigència, culpa, vergonya, invisibilització, i a la pèrdua o limitació d'experiències i oportunitats.
- Les atribucions i interpretacions que homes i dones fan en relació a les seves capacitats i competències tenen diferències que certes disciplines naturalitzen i que, des d'una perspectiva de gènere s'expliquen com el resultat clar d'una socialització de gènere patriarcal capitalista.
- Tot i que cada vegada es parla més del concepte 'síndrome de la impostora', es fa necessari emprar una perspectiva crítica i feminista en l'abordatge, utilització i en la producció d'aquest i d'altres conceptes i coneixements de l'estil que expliquen des d'una mirada individualista fenòmens que responen a construccions socials amb marcats biaixos de gènere, i altres eixos d'opressió que pateixen les dones diverses que componen la realitat social.



6è CONGRÉS
de les **DONES** del **BAIX LLOBREGAT**

4 i 5 de novembre 2022,
Cornellà de Llobregat

- Les produccions científiques de les diferents disciplines (com la psicologia, però també la resta) haurien d'estar al servei de la millora de les condicions de vida estructurals de les dones diverses que componen la realitat social i política a l'actualitat.
- Es fa necessari, en espais de participació i producció de coneixement, situar i ressituar de manera contínua la responsabilitat de certs fenòmens com ara 'la síndrome de la impostora' a fi de transformar polítiques i pràctiques que desapoderen i culpabilitzen a les dones per altres que les ajudin a alinear-se amb les seves veritables competències, capacitats i amb sensacions de suficiència i goig cada vegada majors.
- Patir les conseqüències d'aquesta violència simbòlica ens fa semblants a les dones diverses que posem els moviments feministes i ens hauria de donar força per seguir en el camí de la sororitat des del respecte a les nostres diversitats per *respondre* com proposava la bell hooks a les opressions a la que ens aboca el patriarcat.
- Respondre a la impostura vol dir ser capaces juntes de construir alternatives a la violència (que es tradueix en sensacions, emocions i pensaments, rols, estereotips, mandats, exigències, etiquetes, etc.) que el patriarcat dissemina a través dels seus agents socialitzadors.
- La creativitat és una eina poderosa que pot comptar amb diferents llenguatges per ser expressada i que podem emprar per ajudar-nos en aquesta aventura de reapropiar-nos de la nostra agència.
- La creació i/o participació en espais de política i activisme (ja sigui local o d'altre caràcter territorial) ens pot ajudar a generar eines d'emancipació i apoderament que ens ajudin a identificar millor les violències i opressions que patim i a generar respostes a les mateixes.
- Revertir les vivències d'inseguretat i manca de valoració realista de les competències i capacitats de les dones és una qüestió de responsabilitat social i estructural.



6è CONGRÉS
de les **DONES** del **BAIX LLOBREGAT**

4 i 5 de novembre 2022,
Cornellà de Llobregat