

Rafa Brites

Síndrome da Impostora

Por que NUNCA nos achamos
boas o suficiente?

))(Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Rafa Brites, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Preparação: Karina Barbosa dos Santos
Revisão: Elisa Martins e Vanessa Almeida
Edição de texto: Daila Fanny
Assistência de pesquisa: Ricardo Costa
Diagramação e projeto gráfico: Marcela Badolatto
Capa: Túlio Cerquize
Fotografias de capa: Helder Fruteira
Maquiagem (fotos de capa): Mary Make

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Brites, Rafa

Síndrome da impostora : por que nunca nos achamos boas o suficiente? / Rafa Brites. -- São Paulo : Planeta, 2020.

144 p.

ISBN 978-65-5535-175-0

1. Autoestima em mulheres 2. Autoconhecimento 3. Brites, Rafa, 2020
- Memórias biográficas I. Título

20-3219

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoestima em mulheres

2020

Todos os direitos desta edição reservados

à Editora Planeta do Brasil Ltda.

Rua Bela Cintra, 986 - 4º andar - Consolação

01415-002 - São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

A SOCIEDADE **SECRETA**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

OIE!

Que prazer receber você aqui!

Se acomoda aí no sofá, na cadeira, na poltrona, no banco do ônibus, onde estiver. Caso seus filhos pequenos estejam chamando você, se refugia no banheiro pra gente conversar um pouco sobre a nossa vida.

Acredito que temos algo importante em comum.

Talvez você esteja a ponto de descobrir o que está empacando os seus sonhos.

O que tem impedido você de conquistar (ou desfrutar) aquilo que batalhou tanto para alcançar.

O que faz você achar que qualquer pessoa no mundo é mais qualificada.

O que fez você perder o brilho.

Pois é, você vai desvendar tudo isso aqui, junto comigo, percorrendo as palavras e os caminhos que percorri para evoluir diante de tanta insegurança.

Ahhh, e você nem imagina a minha felicidade de reunir tudo o que aprendi e, enfim, escrever um LIVRO! Uhuuu!

Calma.

Eu disse “livro”?

Pera aí...

Um livro que EU escrevi?!

Por que alguém leria um livro que *eu* escrevi?

EM BRANCO. Foi assim que, durante anos, ficaram as páginas dos livros que sonhei em escrever. Afinal de contas, quem sou eu para publicar um livro?

Não tenho uma história de vida como a do John Lennon, não tenho a luta da Malala nem o conhecimento do Stephen Hawking, não estou à frente do meu tempo como a Simone de Beauvoir.

Se ao menos eu tivesse feito Letras na USP...

Por que alguém como você, com tantas opções, escolheria ler um livro da Rafa Brites?

Então, escrever para quê? Para quem?

Diante desses questionamentos, tive que tomar uma atitude.

Tomei fôlego e pensei:
***Sim, você é um ser único,
singular! Todos possuem
algo a ser dito nesta
existência!
Bora escrever!***

#expectativa

Fui até a cozinha, abri a geladeira
e comi uma besteira. Peguei o celular
e perdi uma hora no limbo da internet.
Depois, procurei algo para tornar urgente:
arrumar a minha gaveta de meias por
ordem de cor e tamanho. E lá se foi mais
um dia, engolido pela procrastinação.

#realidade

Eu sempre amei escrever. Nas provas da escola, no vestibular... a hora de escrever sempre foi meu momento favorito! Conquistei a maior parte dos meus seguidores nas redes sociais por meio dos meus textos. Virei colunista de revista impressa. Que chique. Mas calma... Um livro? Não, né, Rafa?

Bebeu?

Sim, um pouco. Mas isso não vem ao caso no momento.

Sigamos...

Com o passar do tempo, percebi que toda vez que me sentava para escrever era como se eu estivesse tentando enganar alguém. Como se meu conhecimento nunca fosse suficiente para preencher um livro inteiro. Como se, a qualquer momento, ao folhear as páginas do meu livro, a leitora estivesse prestes a descobrir que eu era uma farsa.

Livros são eternos. As *fake news* já rolam soltas. Um *fake* livro não dá, né?

A IMPOSTORA QUE VIVE EM MIM

Com o passar dos anos, fui ficando mais incomodada com o eterno sentimento de que nada que eu fazia era suficiente para acreditar em mim mesma. Eu achava que minhas ideias e meus projetos não valiam o investimento. Isso me irritou a ponto de eu decidir ir mais a fundo, vasculhar os reais motivos que despertavam tanta insegurança. Venho de uma família tão incrível, que sempre me apoiou tanto, que isso não fazia sentido.

Então me atentei a algumas passagens da minha vida em que não só me senti uma Impostora como também empaquei, fiquei paralisada pelo medo.

O pior momento de todos aconteceu no ano de 2006. Eu tinha 20 anos. Acredito que este seja o principal e melhor exemplo pessoal que tenho de como a sensação de insuficiência pode nos impedir de realizar nossos sonhos.

ATENÇÃO: pegue um balde de pipoca, e se tiver um animal de estimação já deixe ele por perto. Talvez seja bom ter algo fofinho para abraçar.

Eu cursava Administração. Antenada a tudo o que estava acontecendo, soube que uma multinacional tinha aberto um processo seletivo para *trainee*. Era aquela vaga que a maioria da galera da faculdade cobiçava, sabe? O assunto sempre aparecia nos corredores: “Quem será que vai conseguir?”.

A motivação do pessoal era simples: a vaga oferecia o melhor salário do mercado.

Na onda dos colegas, me inscrevi no processo seletivo, mandando meu currículo escolar.

Sempre fui ótima aluna dentro dos padrões de excelência da minha época (hoje tenho uma visão totalmente diferente do que significa ser boa aluna). Meus boletins eram daqueles que todos os pais teriam *orgulho* de pendurar na geladeira (vixe, discordo dessa métrica também!).

Alguns dias depois, recebi um e-mail da tal empresa.

De: Empresa Multinacional

Para: Rafa Brites

Assunto: Convite para a próxima etapa do processo de seleção

Você está convidada para a próxima etapa do Processo Seletivo de Estágio! Nesta oportunidade, será apresentada a proposta de estágio e serão aplicadas provas de conhecimentos gerais, raciocínio lógico, inglês (gramática e *listening*), espanhol (opcional) e uma redação.

Local: Hotel Chique.

Obs.: Compareça ao local com caneta esferográfica azul ou preta e calculadora.

Eu diria que era um processo seletivo bem completo!

Fui lá fazer a prova com a calculadora e a caneta azul. Parecia vestibular, de tanta gente que tinha. Reconheci algumas pessoas da faculdade. Mas tinha muito mais gente. As vagas não eram cobiçadas só pela turma de Administração. Tinha jovens de todas as áreas e de todas as faculdades da cidade.

E o clima também era meio diferente do dos dias de vestibular, quando rola aquela *vibe* mais adolescente, com o pessoal de bermuda e jeans. Os candidatos estavam megaformais. Terno e camisa. Saia lápis e salto fino. E eu de tênis e macacão, com a caneta azul e a calculadora no bolso. Foi só depois que me avisaram que nosso comportamento já seria analisado.

Ih, dancei...

(Quem mandou ir vestida de Punky, a Levada da Breca? Aproveito essa referência para dizer a minha idade: nasci em 1986.)

Mas já que eu estava lá, bora fazer essa prova. Quem sabe aprenderia alguma coisa.

Dias depois, chegou mais um e-mail.

De: Empresa Multinacional
Para: Rafa Brites
Assunto: E-mail de convite

Parabéns! Você está convidada para a etapa de Dinâmica de Grupo do Programa de Estágio!

Local: Hotel Bacana.

Lá fui eu de novo, mas, dessa vez, de salto alto, camisa azul e calça social.

A dinâmica seria uma competição entre vários grupos, cada um com dez pessoas. Havia quatro psicólogas nos analisando. Uma delas perguntou:

“Quem quer ser o líder do grupo?”.

Pensei em falar: “Eu!”. Mas, antes que eu falasse, três colegas homens se prontificaram.

A psicóloga interveio:

“Vocês precisam decidir entre si quem vai ser o líder”.

Os três, quase ao mesmo tempo, se apontaram:

“Ah, ok. Pode ser ele”.

“Pode ser ele”.

“Pode ser ele”.

Lição 1

Liderança é um ativo importante no mundo dos negócios.

Lição 2

Cordialidade é um ativo importante no mundo dos negócios.

Então uma candidata falou:

“Vamos tirar par ou ímpar?”.

Todos concordaram.

Foi aí que eu falei:

“Pessoal, não acho que sorte ou acaso deva ser nosso mecanismo de escolha do líder”.

Virei para a psicóloga e perguntei:

“Temos mais uns dez minutos?”.

“Temos, sim”, ela respondeu.

Propus que nos apresentássemos. Como ninguém se conhecia, sugeri que falássemos quais características nos tornavam bons líderes e contássemos uma pequena passagem da vida em que agimos no papel de liderança. No final, a gente faria uma votação.

A psicóloga anotou algo na prancheta e deu um sorriso.

Ponto para mim!

Cada um, então, contou uma história breve, mas bem heroica, de liderança.

Quando chegou minha vez, me deu uma baita vontade de dizer: “Olha, eu não tenho uma história linda dessas. Aliás, vocês nem têm como comprovar as histórias que acabaram de contar, não é verdade? Euzinha sou a ÚNICA aqui que tem uma história que pode ser comprovada, porque acabei de convencer vocês nove a fazerem essa apresentação e as quatro psicólogas a nos darem mais dez minutos”.

É claro que eu diria tudo isso sem grosseria. Em harmonia (risos internos).

Lição 3

Imparcialidade ou justiça é um valor importante no mundo dos negócios.

Lição 4

Meritocracia é (ou deveria ser) a base da construção do mundo dos negócios.

Mas fiquei só na vontade. Falar que sou líder? Credo!

“Então, pessoal, não faço questão de ser líder.”

De qualquer forma, o que fiz agradou a quem estava nos observando.

Dias depois, um novo e-mail chegou.

De: Empresa Multinacional

Para: Rafa Brites

Assunto: E-mail de convite

Parabéns! Você foi convidada para a etapa de Entrevistas do Programa de Estágio!

Serão duas entrevistas: uma em português e outra em inglês.

Local: Sede da Empresa Multinacional.

A primeira entrevista, em português, correu superbem.

Eu estava até tranquila para a segunda parte, até saber que seria com o CEO mexicano responsável pelo ramo latino-americano da multinacional. Resumindo: era o cara mais f* daquele prédio inteiro.

Ok, ok... Continue a nadar...

Cheguei lá. O CEO era um homem de uns 50 e poucos anos, bem simpático.

“Hello, miss Rafaella. How are you doing?” (Olá, senhorita Rafaella. Tudo bem?)

“Hello, sir. I am fine, and you?” (Olá, senhor. Estou bem, e o senhor?)

“Blah blah blah.” (Blá blá blá.)

“Blah blah blah.” (Blá blá blá.)

“What do you think about the facilities here?” (O que você acha de facilities daqui?)

...

Paralisei.

Facilities? Que palavra é essa? Será que são “facilidades”? Será que ele está perguntando se eu acho que o processo aqui vai ser fácil?

Não tive dúvida:

“Excuse me. Do you mind if I search for something here?”
(Desculpe. O senhor se importaria se eu procurasse por uma coisinha aqui?)

Ele riu.

Juro por tudo que é mais sagrado: peguei meu dicionário inglês-português (não existia 4G na época) e procurei *facilities*. Depois olhei para ele e disse em inglês:

“Desculpa, não sabia o que era facilities. Sei que estou aqui para aprender com o senhor, mas farei apenas perguntas que exijam respostas que eu não consiga procurar em outro lugar. Perguntas estratégicas. And yes, I loved the facilities (Sim, eu adorei o prédio)”.

Dias depois, recebi este e-mail:

De: Empresa Multinacional

Para: Rafa Brites

Assunto: Integração de novos estagiários

Parabéns! Agora você pertence à nossa equipe!

Contamos com sua presença no Programa de Integração de Estagiários do ano de 2007.

Local: Hotel Megachique.

Eu havia sido selecionada entre milhares de candidatos. Não só para ser *trainee* da tal empresa, mas para ser *trainee* do CEO!

Ou seja: não só passei como passei na melhor vaga de todas!

Uhuuu!

Entrei!

Uhuuu!

Trainee do CEO!
Vou viajar pelo mundo!

Dez segundos depois...

OI?!

Eu?

Como assim?

PQP... E agora?

Meu Deus, a hora que começar o trabalho “valendo”, eles vão descobrir que eu não sou tão boa assim. Vão perceber que foi um grande erro! Que os outros mil eram muito melhores que eu! Que eu não sei nada!

Eu não sei qual é a capital da Tunísia. A propósito, onde fica a Tunísia mesmo? Eu não sei nada de geografia.

Eu não sei nada de nada.

Tive sorte de passar nesse processo seletivo.

Será que ganhei as pessoas no carisma? Na lábia?

Junto com esse caos interior, quando a notícia se espalhou – pasme! –, ouvi de algumas pessoas variações da mesma frase: “Ah, lógico que o CEO quer uma *trainee* mulher, gatinha, para desfilar pelos aeroportos. Tipo uma acompanhante de luxo”.

Confesso que, escrevendo isso agora, meus olhos se enchem de lágrimas. Como pude ouvir isso e ficar quieta? Vontade de voltar no tempo e pegar aquela Rafa no colo. (Abraça seu bichinho de estimação neste momento.)

E foi isso.

Queria ter um fim melhor para essa história, por exemplo, “Dei a volta por cima e fui mais forte. Acreditei no meu potencial. Comecei o trabalho e dei conta de tudo. E hoje sou CEO dessa mesma empresa”.

Mas não foi bem assim.

De: Empresa Multinacional
Para: Rafa Brites
Assunto: Processo admissional – Documentação

Olá, Rafaella!
Estou entrando em contato para solicitar sua documentação, pois sem ela não poderemos dar continuidade ao processo de admissão. Favor trazer seus documentos o mais rápido possível à Sede da Empresa Multinacional.

De: Empresa Multinacional
Para: Rafa Brites
Assunto: Processo admissional

Rafaella, boa tarde!
Tentei entrar em contato com você essa manhã, mas o celular cadastrado está desligado. Peço que, por gentileza, entre em contato com o RH o quanto antes.

De: Rafa Brites
Para: Empresa Multinacional
Assunto: Desistência

Cara Empresa Multinacional,
Agradeço pela oportunidade que me foi dada. Porém, nos próximos dias, estarei de mudança para os Estados Unidos.
Atenciosamente,
Rafaella

Eu DESISTI da vaga.

Fui vencida pela insegurança. Pelo medo. Pela sensação de que eu não merecia.

Minha família, que sempre acreditou em mim, não entendeu nada quando falei que aquilo não era bem o que eu queria e que, por isso, eu iria desistir.

“Como assim não quer mais, filha? Poxa, você estava tão animada!”

Mas, como sempre, respeitaram minhas escolhas e me apoiaram.

O rapaz que havia feito a primeira entrevista me telefonou e me convidou para um café. Ele parecia não acreditar na história de que eu iria mudar de país. Repetia sem parar:

“Você tem muito potencial! A sua redação foi ótima. Seu inglês é perfeito!”.

Mas nada, NADA do que ouvi FORA surtiu efeito DENTRO. Impostora! É isso que você é, Rafaella Brites. Uma Impostora.



IMPOSTORA REINCIDENTE

Nos dez anos que se seguiram, convivi com o mesmo sentimento em diversas ocasiões. Em entrevistas de emprego. Reuniões de trabalho. Visitas a clientes. Entregas de projetos.

Não que eu não tivesse amor-próprio. Mas, para mim, sempre estive na média.

E quando virei apresentadora, então? Uma coisa era enganar o pessoal da empresa, um chefe ou outro, fazendo de conta que eu tinha “mais capacidade” do que realmente possuía. Outra coisa era blefar na televisão.

Meu Deus, Impostora Nacional.

Milhões de pessoas assistindo. Em algum momento, alguém descobriria que eu era uma farsa.

A única conta que não fechava era que, apesar de eu estar nessa vida havia anos, minha máscara ainda não tinha caído.

Que tipo de sorte é essa?

E mais: como é possível existir tanta gente educada no mundo, me dizendo aqui e acolá que eu sou boa no que faço?

Uma dessas pessoas educadas foi uma diretora chamada Inês. Trabalhei com ela entre 2016 e 2017. Ela olhava no fundo dos meus olhos e falava:

“Arruma essa postura!”

“Por que você fica se encolhendo? Tá se escondendo do quê?”

“Fala firme!”

“Acredita em você!”

“Abre esse plexo solar e imagina que tem um sol aí dentro.”

Numa dessas, ela soltou uma frase muito marcante: “Rafa, por não acreditar em si mesma, você não divide com os outros o que tem de melhor. Isso não deixa de ser uma espécie de avareza. Você tá privando o mundo das suas qualidades. Você pode melhorar a vida de muita gente com o que sabe fazer. Mas essas

peessoas jamais vão ter acesso a isso se você trancar essas habilidades por achar que não é boa o suficiente”.

Pufff! (Cabeça explodindo.)

A minha autossabotagem acabava sendo um grande egoísmo!

Então, resolvi ir a fundo e tentar combater esse sentimento de Impostora que me impedia de ser a melhor versão de mim mesma.

