


**AUTENTICIDADE ROUBADA: A SÍNDROME DA IMPOSTORA COMO SINTOMA SOCIAL DO PATRIARCADO**

**STOLEN AUTHENTICITY: THE IMPOSTOR SYNDROME AS A SOCIAL SYMPTOM OF PATRIARCHY**

**AUTENTICIDAD ROBADA: EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR COMO SÍNTOMA SOCIAL DEL PATRIARCADO**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n10-262>

**Data de submissão:** 28/09/2025

**Data de publicação:** 28/10/2025

**Julia Fânzeres Caminha Mutschler**

Discente

Instituição: Universidade Paulista - São Paulo

E-mail: [juliacaminha@gmail.com](mailto:juliacaminha@gmail.com)

**Lisienne de Moraes Navarro Gonçalves Silva**

Doutora

Instituição: Universidade Paulista - São Paulo

E-mail: [lisienne.silva@docente.unip.br](mailto:lisienne.silva@docente.unip.br)

---

**RESUMO**

O presente estudo tem como propósito analisar as relações entre os papéis de gênero e a manifestação da Síndrome da Impostora em mulheres de diferentes contextos sociais e acadêmicos. Parte-se da hipótese de que esse fenômeno não deve ser reduzido a uma experiência individual de insegurança ou baixa autoestima, mas compreendido como resultado de construções históricas, culturais e sociais que, ao longo do tempo, moldaram o feminino em padrões de subordinação, silenciamento e invisibilidade. Nesse sentido, o trabalho dialoga com autores que problematizam a subjetividade na contemporaneidade. Bauman (2001) discute a fluidez das identidades na modernidade líquida, em que os vínculos e referências se tornam frágeis. Dardot e Laval (2016) abordam os impactos do neoliberalismo na produção do sofrimento psíquico e nas exigências de desempenho individual. Já Debord (1979) denuncia a centralidade das aparências e a lógica da espetacularização que permeia as relações sociais. Paralelamente, incorporam-se as contribuições de Caminha, Almeida e Silva (2025), que investigam as raízes culturais e psicológicas da autenticidade feminina, e de Caminha e Silva (2025), que defendem a descolonização do feminino como caminho para o resgate da potência criativa e autêntica das mulheres. A metodologia adotada combina revisão teórica crítica com observação qualitativa de 121 mulheres pertencentes a diferentes classes sociais. As vivências foram realizadas em rodas de conversa organizadas em círculos de mulheres, compreendidos aqui como práticas ancestrais de partilha, pertencimento e transformação subjetiva. O círculo é concebido não apenas como recurso simbólico de fortalecimento coletivo, mas também como uma possível abordagem terapêutica de baixo custo e significativa para os desafios contemporâneos. Dessa forma, espera-se que este trabalho contribua para a ampliação do debate interdisciplinar acerca da Síndrome da Impostora, possibilitando novas investigações no campo da psicologia de gênero e da psicologia social. Busca-se, ainda, compreender o fenômeno não como expressão de falhas individuais, mas como manifestação cultural e coletiva, que exige novos olhares e práticas emancipatórias.

**Palavras-chave:** Síndrome da Impostora. Papéis de Gênero. Subjetividade. Neoliberalismo. Descolonização do Feminino.

### **ABSTRACT**

This study examines the relationship between gender roles and the manifestation of Impostor Syndrome in women from diverse social and academic contexts. It is grounded on the hypothesis that this phenomenon should not be understood merely as an individual experience of insecurity or low self-esteem but rather as the result of historical, cultural, and social constructions that, over time, have shaped femininity into patterns of subordination, silencing, and invisibility. The theoretical framework engages with authors who critically analyze contemporary subjectivity. Bauman (2001) discusses the fragility and fluidity of identities in liquid modernity. Dardot and Laval (2016) explore the impacts of neoliberalism on psychological suffering and the pressure for individual performance, while Debord (1979) highlights the centrality of appearances and the logic of spectacularization in social relations. In addition, the study incorporates contributions from Caminha, Almeida, and Silva (2025), who investigate the cultural and psychological roots of female authenticity, and Caminha and Silva (2025), who propose the decolonization of the feminine as a path to reclaiming women's creative and authentic potential. The methodology combines a critical theoretical review with qualitative observation of 121 women from different social classes. Data collection occurred through women's circles, understood here as ancestral practices of sharing, belonging, and subjective transformation. The results suggest that Impostor Syndrome is not merely a psychological phenomenon but a cultural and collective manifestation. This research aims to expand interdisciplinary debate and inspire new investigations in gender and social psychology, emphasizing the importance of collective practices in fostering resistance and reconstructing authentic female identities.

**Keywords:** Impostor Syndrome. Gender Roles. Subjectivity. Neoliberalism. Decolonization of the Feminine.

### **RESUMEN**

Este estudio se propone analizar las relaciones entre los roles de género y la manifestación del Síndrome del Impostor en mujeres de diferentes contextos sociales y académicos. La hipótesis es que este fenómeno no debe reducirse a una experiencia individual de inseguridad o baja autoestima, sino entenderse como el resultado de construcciones históricas, culturales y sociales que, a lo largo del tiempo, han moldeado lo femenino en patrones de subordinación, silenciamiento e invisibilidad. En este sentido, el trabajo se relaciona con autores que problematizan la subjetividad en la contemporaneidad. Bauman (2001) analiza la fluidez de las identidades en la modernidad líquida, en la que los vínculos y las referencias se vuelven frágiles. Dardot y Laval (2016) abordan los impactos del neoliberalismo en la producción de sufrimiento psicológico y las demandas de desempeño individual. Debord (1979) denuncia la centralidad de las apariencias y la lógica de la espectacularización que permea las relaciones sociales. Al mismo tiempo, el estudio incorpora las contribuciones de Caminha, Almeida y Silva (2025), quienes investigan las raíces culturales y psicológicas de la autenticidad femenina, y de Caminha y Silva (2025), quienes abogan por la descolonización de lo femenino como vía para recuperar el potencial creativo y auténtico de las mujeres. La metodología adoptada combina la revisión teórica crítica con la observación cualitativa de 121 mujeres de diferentes clases sociales. Las experiencias se llevaron a cabo en círculos de conversación organizados en círculos de mujeres, entendidos aquí como prácticas ancestrales de intercambio, pertenencia y transformación subjetiva. El círculo se concibe no solo como un recurso simbólico para el empoderamiento colectivo, sino también como un posible enfoque terapéutico económico y significativo para los desafíos contemporáneos. Por lo tanto, se espera que este trabajo contribuya a ampliar el debate interdisciplinario sobre el Síndrome del Impostor, posibilitando nuevas

investigaciones en los campos de la psicología de género y la psicología social. También busca comprender el fenómeno no como una expresión de fracasos individuales, sino como una manifestación cultural y colectiva que exige nuevas perspectivas y prácticas emancipadoras.

**Palabras clave:** Síndrome del Impostor. Roles de Género. Subjetividad. Neoliberalismo. Descolonización de lo Femenino.

## 1 INTRODUÇÃO

Este estudo tem como objetivo analisar a Síndrome da Impostora em sua relação com os papéis de gênero, compreendendo-a não apenas como uma experiência individual de insegurança ou autossabotagem, mas como expressão de um aprisionamento social que estimula o desequilíbrio psíquico-social em mulheres. A Síndrome da Impostora manifesta-se pela dúvida constante sobre as próprias competências e pela tendência de atribuir conquistas a fatores externos, como sorte ou ajuda alheia. Trata-se de um fenômeno amplamente observado em mulheres de diferentes idades, classes sociais e ocupações. No entanto, compreendê-lo apenas como uma condição psicológica individual seria reduzir sua complexidade, ignorando os padrões socioculturais de gênero em uma sociedade orientada pela manutenção do poder patriarcal.

Diante disso, o problema central que orienta esta investigação é: como a construção social dos papéis de gênero influencia a experiência da Síndrome da Impostora em mulheres de diferentes classes sociais e níveis acadêmicos? Parte-se da hipótese de que a Síndrome da Impostora não se reduz a uma condição psicológica individual, mas constitui um fenômeno socialmente produzido, resultado da manutenção de papéis de gênero historicamente atribuídos às mulheres e reforçado pela lógica patriarcal e neoliberal que rege a sociedade contemporânea.

Para fundamentar essa análise, o trabalho apoia-se em autores como Bauman (2001), Caminha, Almeida e Silva (2025), Dardot e Laval (2016) e Foucault (1983, 1986), na tentativa de demonstrar que a Síndrome da Impostora deve ser compreendida como fenômeno social resultante da reprodução de estruturas de poder que reforçam a autossabotagem, a desvalorização das conquistas femininas e a marginalização do potencial criativo das mulheres.

Em pesquisa anterior, Caminha, Almeida e Silva (2025) analisaram as raízes culturais e psicológicas da autenticidade feminina, revelando que a autossabotagem e a sensação de impostora não emergem apenas da percepção individual, mas constituem consequências de um modelo social que desvaloriza a experiência feminina e reforça padrões de subordinação e exclusão. Nesse mesmo percurso, Caminha e Silva (2025) defendem a necessidade da descolonização do feminino, processo que envolve a reconexão com ancestralidade, ciclicidade e sexualidade como potências existenciais. A partir dessas contribuições, é possível compreender a Síndrome da Impostora não apenas como fragilidade subjetiva, mas como expressão de um feminino domesticado, moldado por discursos de poder que marginalizam a autenticidade da mulher.

Essa análise crítica aproxima-se das reflexões de Bauman (2001) sobre a modernidade líquida, caracterizada pela fluidez das identidades, pela fragilidade dos vínculos e pela exigência constante de alta performance. Em tal cenário, a sensação de inadequação tende a se tornar uma norma. Para as

mulheres, essa condição se agrava pela dupla pressão: além da vulnerabilidade imposta pela liquidez contemporânea, persiste o peso histórico dos papéis de gênero que as posicionam em lugares de invisibilidade, silêncio e insegurança.

Outro elemento relevante diz respeito às transformações ocorridas a partir da década de 1960, com o advento da pílula anticoncepcional e o fortalecimento do movimento feminista. Ainda que esses avanços tenham ampliado a autonomia das mulheres e favorecido sua inserção no mercado de trabalho, também trouxeram novas sobrecargas, expressas no acúmulo de tarefas sociais, profissionais, familiares e estéticas. A mulher contemporânea é instada a se destacar profissional e academicamente, cuidar dos filhos, manter um relacionamento afetivo estável e ainda corresponder a padrões de beleza e saúde — o que acentua a sensação de exaustão e inadequação.

Esse contexto dialoga diretamente com o conceito foucaultiano de “corpos dóceis” (Foucault, 1983; 1986), no qual o controle social se materializa na disciplina e no adestramento dos corpos. Como afirmam Coimbra e Nascimento (2001), trata-se de um processo de produção de verdades que legitima a subordinação e o controle da população. Ainda segundo Caminha e Silva (2025), “ao excluir a natureza cíclica feminina, observa-se um grande desequilíbrio psíquico-social, no qual homens e mulheres se desconectaram de seu propósito de manifestar uma vida saudável, com equilíbrio e harmonia entre si e com o todo” (p. 32488).

Portanto, este trabalho busca ampliar a compreensão da Síndrome da Impostora como processo de construção social, articulando as dimensões culturais, históricas e subjetivas da experiência feminina. Pretende-se, assim, evidenciar o fenômeno como reflexo da lógica neoliberal e patriarcal que rege a sociedade contemporânea, em que o feminino é constantemente disciplinado, desvalorizado e silenciado.

## **2 SÍNDROME DA IMPOSTORA E PAPEIS DE GÊNERO**

Segundo Caminha, Almeida e Silva (2025), “a autenticidade feminina é frequentemente suprimida por normas sociais e culturais que moldam o comportamento das mulheres, levando ao surgimento da Síndrome da Impostora” (v.7, n.3, p.13511-13524). Após a pesquisa pioneira de Clance e Imes (1978), verificou-se que o fenômeno do impostor ocorre de maneira mais intensa em mulheres do que em homens, gerando sofrimento emocional e sensação de esgotamento. Isso porque, muitas vezes, o reconhecimento de conquistas não é vivenciado como mérito pessoal, mas atribuído à sorte ou a fatores externos, o que produz inadequação e até constrangimento.

Nesse contexto, o sistema patriarcal desempenha papel central, estimulando a internalização de uma autocobrança excessiva que culmina em autossabotagem. Como apontam Dardot e Laval (2016),

mulheres que se percebem como impostoras frequentemente paralisam diante do medo de serem “descobertas” como fraudulentas, vivendo em permanente estado de insegurança.

Essa lógica leva a uma busca incessante por resultados, em que a satisfação nunca se consolida: ao atingir uma meta, a mulher já se encontra projetada para a próxima, incapaz de celebrar suas conquistas. Bauman (2001, p.78) descreve esse processo como uma “busca pela aptidão” marcada pelo autoexame minucioso, pela autodepreciação e pela ansiedade contínua. Para o autor:

Na longa busca pela aptidão não há tempo para descanso, e toda celebração de sucessos momentâneos não passa de um intervalo antes de outra rodada de trabalho duro. Uma coisa que os que buscam a “aptidão” sabem com certeza é que ainda não estão suficientemente aptos, e que devem continuar tentando. A busca da aptidão é um estado de auto-exame minucioso, auto- recriminação e auto-depreciação permanentes, e assim também de ansiedade contínua. (BAUMAN, 2001, p.78)

Guy Debord (1979), por sua vez, observa que a sociedade do espetáculo privilegia aparência e performance em detrimento da essência, o que dialoga diretamente com a experiência da impostora, que precisa constantemente provar sua legitimidade.

Nesse momento, a ideologia já não é uma arma, mas um fim. A mentira que não é mais destemida torna-se loucura. A realidade, assim como a finalidade, são dissolvidas na proclamação ideológica totalitária: tudo o que ela diz é tudo o que é. (DEBORD, 1979, p.43)

Sob a ótica foucaultiana (1983; 1986), esse processo reflete o funcionamento dos regimes de verdade, que produzem discursos normativos e naturalizam desigualdades de gênero. Coimbra e Nascimento (2001) reforçam que tais verdades históricas se tornam universais, marginalizando outros saberes. Assim, a Síndrome da Impostora não pode ser entendida apenas como experiência psicológica individual, mas como efeito de práticas discursivas e de poder que regulam os corpos femininos. Prado Filho e Martins (2007) complementam: a subjetividade não é essência, mas produção histórica e social, constituída em relações de saber-poder.

Nessa perspectiva, o neoliberalismo, aliado ao patriarcado, atua como gestor de subjetividades, impondo o ideal da mulher “empreendedora de si mesma”, responsável por seus fracassos e insuficiências (Dardot & Laval, 2016). Essa lógica cria o ambiente perfeito para o capitalismo: mulheres financeiramente independentes, mas esgotadas, insatisfeitas e sem libido, tornam-se consumidoras ideais, permanentemente em busca de algo que supra sua sensação de inadequação.

A mulher que sofre com a impostora encontra-se pressionada não apenas a alcançar resultados, mas também a parecer legítima, como destaca Debord (1979). Isso reforça a alienação e a sensação constante de fraude. Assim, evidencia-se que a Síndrome da Impostora é influenciada pela construção

social dos papéis de gênero, constituindo um fenômeno social que reforça autossabotagem, desvalorização das conquistas femininas e marginalização do potencial criativo.

Outro aspecto importante refere-se à negação da produtividade cíclica do corpo feminino. Diferente do masculino, o corpo da mulher é marcado por quatro fases psíquicas e corporais: duas de introspecção (pré-menstrual e menstrual), ligadas ao movimento Yin, e duas de expansão (pré-ovulação e ovulação), relacionadas ao movimento Yang. Essa sabedoria ancestral, marginalizada pela sociedade patriarcal, representa um potencial de autoconhecimento e transformação. No entanto, não interessa ao neoliberalismo, uma vez que períodos de recolhimento não se alinham às demandas de produção e consumo.

Como afirmam Caminha e Silva (2025), “ao longo do tempo houve um afastamento dessa matriz natural; os corpos, comportamentos e modos de vida femininos passaram a ser regulados por códigos de conduta impostos por culturas externas” (v.7, n.6, p.32488-32509). Tal lógica também afeta mulheres sem útero, em menopausa, que fazem uso de anticoncepcionais ou até mesmo homens, uma vez que a ciclicidade é princípio universal da natureza, presente nas fases da lua, nas estações e no ciclo vida-morte-vida. São saberes ancestrais marginalizados pela sociedade eurocêntrica e androcêntrica.

Compreender a Síndrome da Impostora como efeito de forças sociais, históricas e culturais amplia o debate para questões que Bauman (2001) levantou acerca da exclusão da ambivalência na modernidade. Essa exclusão produz dilemas como desejar reconhecimento, mas temer a exposição; buscar autonomia, mas necessitar aprovação; sentir orgulho das próprias conquistas, mas acreditar não as merecer. Tais conflitos, frutos de construções sociais, alimentam culpa e insegurança. Reconhecer a ambivalência, portanto, é fundamental para transformar esses dilemas em escolhas conscientes e fortalecer a autenticidade feminina.

Assim, ao articular esses aportes teóricos, torna-se possível demonstrar que, embora a Síndrome da Impostora seja uma construção social que limita a autenticidade feminina, também existem caminhos de resistência e reinvenção. Segundo Caminha e Silva (2005), esses caminhos podem ser percorridos por meio da expansão da consciência feminina, que se dá na reconexão com a ancestralidade, a ciclicidade e a sexualidade como potências existenciais.

## 2.1 HERANÇAS DO SILENCIAMENTO

O fenômeno da Síndrome da Impostora tem se mostrado recorrente entre mulheres de diferentes classes sociais, idades e ocupações. Contudo, as narrativas coletadas em rodas de conversa e pesquisas

anteriores (Caminha; Almeida; Silva, 2025) revelam que suas raízes ultrapassam o campo psicológico individual, encontrando explicação na lógica cultural patriarcal que regula os papéis de gênero.

Historicamente, as mulheres foram relegadas ao espaço privado, com participação social, política e acadêmica sistematicamente marginalizada. O neoliberalismo, analisado por Dardot e Laval (2016), intensifica essa lógica ao exigir constante desempenho e auto vigilância, ampliando os efeitos da impostora. Bauman (2001), ao discutir a modernidade líquida, reforça a fragilidade das identidades diante da fluidez das relações sociais, o que acentua a vulnerabilidade do feminino.

Além disso, conforme defendem Caminha e Silva (2025), a descolonização do feminino implica romper com o modelo do “feminino domesticado” e resgatar três poderes internos — ancestralidade, ciclicidade e sexualidade — como fundamentos da autenticidade feminina. Assim, a impostora deixa de ser vista como falha pessoal e passa a ser compreendida como sintoma de uma cultura que nega a potência do feminino.

O patriarcado sustenta-se em estruturas de controle e poder que incidem sobre os aspectos do Feminino, pois padece de uma visão unilateral, fundamentada em princípios organizacionais masculinos, renegando o aspecto feminino como base de organização da realidade. (Caminha e Silva, 2025, p. 32488-32509)

É importante destacar que o termo Feminino não se confunde com feminilidade nem com feminismo, ambos conceitos criados e moldados pela modernidade líquida, que frequentemente aprisionam as mulheres em dualidades opressoras. No estudo de Caminha e Silva (2025), o Feminino (Yin) relaciona-se a saberes internos — sentir, intuir, criar, relacionar-se, introspectar — enquanto o Masculino (Yang) remete a manifestar, pensar, trabalhar e expandir. Ambos princípios coexistem em todo ser humano, independentemente de gênero. No entanto, na sociedade patriarcal, os atributos associados ao princípio masculino são hiper valorizados, relegando os aspectos femininos ao silenciamento.

Nesse sentido, a libertação dos papéis de gênero exige autoconhecimento e expansão da consciência sobre a dualidade feminino-masculino que habita cada indivíduo. Assim como na natureza, é preciso reconhecer os momentos de interiorização, em que se acolhem emoções e desejos, e os de exteriorização, em que se age e concretiza. No entanto, como observam Coimbra e Nascimento (2001):

Com isso, tem-se produzido a primazia da razão e a desqualificação das sensações. Este pensamento trazido por Platão, presente de modo geral nas práticas sociais e, em especial, nas academias, coloca outros modos de existir e de perceber o mundo como territórios marginais e desqualificados, muitas vezes negando-os. (p. 246)



Essa lógica se reflete no cotidiano: como afirma Bauman (2001), a busca pela “melhor versão de si” é ditada por padrões externos, gerando constante inadequação e exaustão, especialmente para as mulheres.

Classe e gênero projetavam-se pesadamente sobre a gama de escolhas do indivíduo; escapar a esses limites não era muito mais fácil do que contestar o lugar ocupado na “cadeia divina do ser” pré-moderna. Para todos os efeitos, a classe e o gênero eram “fatos da natureza”, e a tarefa reservada à autoafirmação da maioria dos indivíduos era “adaptar-se” ao nicho alocado, comportando-se como os demais ocupantes. (Bauman, 2001, p. 37)

A análise da Síndrome da Impostora, sob a perspectiva da autenticidade feminina, permite compreender como, historicamente, mulheres foram moldadas por processos de biopoder e biopolítica (Foucault, 1983, 1986), que normatizaram corpos e comportamentos femininos, associando-os a ideais de pureza, docilidade e controle (Ortega, 2003). Como destacam Prado Filho e Martins (2007):

A subjetividade se produz na relação das forças que atravessam o sujeito, no movimento, no ponto de encontro das práticas de objetivação pelo saber/poder com os modos de subjetivação: formas de reconhecimento de si mesmo como sujeito da norma, de um preceito, de uma estética de si.

Nesse contexto, a cultura patriarcal desconecta as mulheres de sua própria subjetividade, impondo-lhes medo de rejeição e rótulos sociais que reforçam o silenciamento. Para resistir a essas imposições, torna-se necessário resgatar práticas coletivas ancestrais, como os círculos de mulheres, compreendidos como espaços de autoconhecimento, troca e reconstrução identitária. Nesses ambientes, a escuta e a fala se tornam ferramentas de fortalecimento, possibilitando que mulheres (e também homens) reconheçam e enfrentem os mecanismos de autossabotagem presentes no fenômeno da impostora.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GERAL**

Investigar de que maneira os papéis de gênero contribuem para a manifestação da Síndrome da Impostora em mulheres de diferentes contextos sociais e acadêmicos, considerando tanto aspectos individuais quanto socioculturais.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analisar os relatos de mulheres em rodas de conversa sobre suas experiências de gênero e a vivência da Síndrome da Impostora.

- Identificar padrões de autossabotagem e insegurança associados às expectativas sociais relacionadas ao feminino.
- Examinar o papel dos círculos de mulheres e da prática da escuta como estratégias coletivas de fortalecimento da autenticidade feminina.
- Dialogar com pesquisas anteriores sobre autenticidade e descolonização do feminino (Caminha; Almeida; Silva, 2025; Caminha; Silva, 2025), articulando-as às reflexões de Bauman (2001), Dardot e Laval (2016), Debord (1979), Foucault (1983, 1986), Padro Filho e Martins (2007) e Ortega (2004).

#### **4 METODOLOGIA**

A pesquisa foi conduzida a partir de entrevistas em rodas de conversa sobre autenticidade feminina e Síndrome da Impostora, entre março de 2024 e junho de 2025, em três localidades:

- Niterói – RJ (Companhia Municipal de Limpeza Urbana – CLIN)
- Barueri – SP
- Santana de Parnaíba – SP

Participaram 121 mulheres com idades entre 35 e 71 anos, de diferentes classes sociais e níveis de escolaridade. O método adotado foi qualitativo, com aplicação de questionários antes e depois das vivências, além da observação participante. As rodas incluíram momentos de meditação guiada e exercícios corporais para estimular a autoescuta e a reflexão sobre a subjetividade feminina.

#### **4.1 DISCUSSÃO**

O estudo “Uma Análise Multidisciplinar das Raízes Culturais e Psicológicas da Autenticidade Feminina” (CAMINHA, ALMEIDA e SILVA, 2025) investigou o Fenômeno do Impostor (FI) e o conceito de “feminino domesticado” (FD) a partir de questionários aplicados a 121 mulheres de diferentes classes sociais. Os resultados revelaram que, embora a maioria delas se perceba capaz e merecedora de sucesso, há uma forte presença de insegurança, autocrítica e perfeccionismo. Crenças limitantes como “preciso dar conta de tudo sozinha” e “melhor calar” se mostraram elementos centrais do FI, independentemente da condição social.

#### 4.2 DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS ENTRE AS CLASSES SOCIAIS

A pesquisa apontou diferenças significativas nas manifestações do FI e do “feminino domesticado” entre os grupos:

- Classe média alta: As mulheres desse grupo enfrentam a sobrecarga de tarefas, o medo de não corresponder a altas expectativas e uma intensa busca pela perfeição, muitas vezes associada à figura da “mulher multifacetada”.
- Classe baixa: As participantes desse grupo relataram exaustão, falta de autonomia financeira e reforço do silenciamento, expresso na crença de que é “melhor calar” para evitar conflitos.

Apesar dessas distinções, os dois grupos compartilham o medo de “não dar conta” e de “depende de alguém”. Além disso, há um sentimento de culpa por descansar ou por não atender aos padrões sociais. Esses dados mostram que o FI não é apenas um problema individual, mas uma “patologia social” que se articula com normas culturais que restringem a autenticidade feminina, afetando a autopercepção e o bem-estar das mulheres.

Outro ponto em comum é a desvalorização das conquistas, com as participantes atribuindo o sucesso a fatores externos, como fé ou sorte, em vez de reconhecer o próprio mérito. Embora as mulheres de classes desfavorecidas tenham tido maior dificuldade para entender o conceito de “impostora”, elas relataram sentimentos de incapacidade e sobrecarga. Em contraste, mulheres de classe alta e com alto nível acadêmico se identificaram diretamente com o termo, especialmente em contextos profissionais.

#### 4.3 ARTICULAÇÃO COM REFERENCIAIS TEÓRICOS

A pesquisa dialoga com diversas teorias sociais para aprofundar a compreensão do fenômeno:

- A oscilação entre se sentir capaz e, ao mesmo tempo, insegura, ilustra a condição líquida da subjetividade, como descrito por Bauman (2001). A fluidez e instabilidade das identidades na modernidade líquida se manifestam na forma como a solidez da autoimagem é constantemente ameaçada.
- A autocobrança e a busca incessante por alta performance, amplamente reportadas pelas participantes, refletem a subjetividade produzida pelo neoliberalismo, segundo Dardot e Laval (2016). A lógica do “empreendedor de si” transforma o indivíduo em um sujeito permanentemente endividado, aprisionado na busca por produtividade.

- A preocupação com a avaliação externa, o medo de falhar e a dificuldade de ser autêntica revelam a influência da sociedade do espetáculo de Debord (1997). O olhar do outro se torna central para a autopercepção, alimentando o ciclo de insegurança e falta de autenticidade.

A articulação entre a pesquisa e esses referenciais teóricos (incluindo Padro Filho, K.; Martins, S., 2007; e Ortega, Francisco, 2004) evidencia que o Fenômeno do Impostor não é apenas um problema psicológico individual, mas uma experiência atravessada por dinâmicas sociais, culturais e históricas.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise sugere que a Síndrome da Impostora deve ser entendida como consequência da estrutura patriarcal que define papéis de gênero, sendo uma expressão de violência simbólica, mas também como produto da lógica neoliberal e espetacular que transforma a vida em mercadoria. O estudo confirma que este fenômeno atravessa classes sociais, mas se manifesta de formas distintas conforme o contexto sociocultural. O diálogo com Bauman (2001), Dardot & Laval (2016), Debord (1979), Padro Filho, K; Martins, S (2007) Ortega, Francisco (2004) e as produções recentes sobre o feminino reforça a compreensão de que a impostora é uma patologia social contemporânea: ela expressa tanto o controle histórico do patriarcado quanto a gestão neoliberal do sofrimento.

Além disso, este estudo promove um apelo para que novas pesquisas sejam realizadas a partir das reflexões aqui propostas, de modo a ampliar a análise crítica no campo da psicologia de gênero e social. Tais investigações poderão não apenas aprofundar a compreensão das raízes culturais e subjetivas da Síndrome da Impostora, mas também propor estratégias de enfrentamento mais eficazes, integrando perspectivas clínicas, sociais e políticas para a transformação das realidades femininas.

Neste sentido, as vivências em círculo revelaram-se eficazes para reduzir o estado de ansiedade e promover bem-estar, validando a hipótese de que práticas coletivas de escuta e autoconsciência podem ser terapêuticas. O círculo de mulheres, nesse contexto, mostrou-se uma abordagem de grande potência: é uma prática ancestral, presente em diversas culturas, que resgata o senso de pertencimento, fortalece vínculos comunitários e estimula a expressão autêntica do feminino. Ao escutar outra mulher compartilhando a sua sensação de inadequação e invalidez é possível observar dentro o mesmo padrão, cria-se empatia e compaixão, que neste caso se inicia fora e reverbera dentro.

Além de sua relevância simbólica, o círculo é também um recurso terapêutico de baixo custo, acessível e capaz de gerar transformações profundas na forma como as mulheres percebem a si mesmas e seus papéis sociais. Diferente de abordagens individualizadas e medicalizantes, o círculo favorece a partilha coletiva, a validação das experiências e a ressignificação das dores pessoais como fenômenos

sociais e históricos. Por isso, representa não apenas um espaço de acolhimento, mas também de resistência cultural e emancipação subjetiva.

É importante destacar que o processo terapêutico em círculo não descarta, ou mesmo anula, a terapia individual, podendo ser utilizado em concomitância para potencializar o movimento de libertação da mulher da Síndrome da Impostora.

## REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

BOUÇAS, C. M.; NASCIMENTO, M. L. O Efeito Foucault: Desnaturalizando Verdades, Superando Dicotomias. Universidade Federal Fluminense, 2001.

CAPRA, Fritjof. O Tao da Física: um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental. São Paulo: Cultrix, 1995.

CAMINHA MUTSCHLER, J. F.; ALMEIDA, A.; SILVA, L. M. N. G. Uma Análise Multidisciplinar das Raízes Culturais e Psicológicas da Autenticidade Feminina. Revista Aracê, São José dos Pinhais, v.7, n.3, p. 13511-13524, 2025. DOI: 10.56238/arev7n3-197, 2025

CAMINHA MUTSCHLER, J. F.; SILVA, L. M. N. G. A Descolonização do Feminino: Por que mulheres atuais precisam despertar a consciência feminina. Revista Aracê, São José dos Pinhais, v.7, n.6, p. 32488-32509, 2025. DOI: 10.56238/arev7n6-194, 2025

CLANCE, P. R.; IMES, S. A. The impostor phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, [S.l.], v. 15, n. 3, p. 241-247, 1978.

DARDOT, P.; LAVAL, C. A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal. São Paulo: Boitempo, 2016.

ORTEGA, Francisco. Biopolíticas da saúde: reflexões a partir de Michel Foucault, Agnes Heller e Hannah Arendt. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu, v. 8, n. 14, p. 9-20, set. 2003/fev. 2004.

PADRO FILHO, K.; MARTINS, S. A Subjetividade como objeto da(s) Psicologia(s). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.