

Iš pradžių atsakykite į kelis klausimus. Ar pasiekus aukštą rezultatą jums sunku priimti pagyrimą? Ar dažnai pagalvojate, kad rezultatas ne toks ir aukštas arba kad tai apskritai buvo atsitiktinė sėkmė? Ar baiminatės išsakyti savo nuomonę, kad kiti jūsų nepavadintų nekompetentingu? Ar nemanote, kad jums tiesiog pavyksta apsimesti kompetentingu? Ar bijote, kad aplinkiniai gali pastebėti jūsų gebėjimų ar talento trūkumą?

Jei bent į du klausimus atsakėte teigiamai, reikėtų atidžiau paanalizuoti save – galbūt jums būdingas apsimetėlio sindromas.

Apsimetėlio sindromo (angl. *imposter syndrome*) terminas bent jau Lietuvoje kol kas nėra išpopuliarėjęs ir todėl neretai klaidingai suprantamas: atrodytų, žmogus-apsimetėlis yra tas, kuris sąmoningai pateikia save kaip kažką puikiai žinantį, mokantį, gebantį atlikti, nors iš tiesų toks nėra.

Visgi šis fenomenas apibrėžiamas kitaip: tai psichologinė būseną, visuma mąstymo, emocijų ir elgesio ypatumų, kurie išreiškia asmenybės galias vidines abejones savo paties pasiekimais, kompetencija, intelektu ir pan. Labai svarbu pabrėžti tai, kad būtent kiti jam atrodo daug daugiau žinantys ir labiau sugebantys nei jis pats, todėl toks žmogus išgyvena baimę, kad visa tai bus demaskuota, kad bus atskleista jo įsivaizduojama nekompetencija.

Būdingas kompetentingiems žmonėms

Įdomu tai, kad šis fenomenas dažniausiai būdingas būtent labai kompetentingiems ir intelektualiesiems žmonėms: jie būna daug pasiekę moksle, versle, mene ar bet kurioje kitoje srityje, t. y., tai profesionalai, dirbantys atsakingus darbus ar puikiai besimokantys, vykdanys reikšmingus projektus ir neretai daug uždirbantys. Bandymai juos įtikinti, kad abejojimas savo kompetencija neturi jokio pagrindo, paprastai neduoda jokio efekto. Tad kaip iš šalies atrodo tokia asmenybė? Dažniausiai ją matome kaip įdomią, išitraukusią į savo sritį, daug pasiekusią, tačiau kartu galima pastebėti, kad tai neretai nerimastingas, pažemintos savivertės ir nesėkmių bijantis žmogus, kuriam gali būti būdingi gilūs ir nelankstūs įsitikinimai, perfekcionizmas, siekis išlaikyti atstumą, kad apie jo „paslaptį“ niekas nesužinotų.

Tokie žmonės nuoširdžiai netiki jiems išsakomais pagyrimais ir nuolat siekia dar aukštesnių rezultatų. Apsimetėlio sindromas dažnai pasireiškia darboholikams arba, priešingai, atidėliotojams, kurie mano nesugebėsiantys visko atlikti idealiai.

Dabartiniai tyrimai rodo, kad šis sindromas panašiai pasitaiko tiek vyrams, tiek moterims, nors iš pradžių jis buvo pastebėtas tarp sėkmingų moterų. Beje, šio reiškinio tyrimai vykdomi nuo praėjusio amžiaus aštuntojo dešimtmečio, kai mokslo pasaulyje pirmą kartą buvo paminėtas apsimetėlio sindromas.

Manoma, kad šio fenomeno šaknys gali glūdėti vaikystėje. Vienas iš vaikystės scenarijų yra toks (jų gali būti ir daugiau): kai tėvams tampa svarbesni ne patys vaiko pasiekimai, o tai, kaip jis atrodys giminės ir kaimynų akyse, kiek ir kokių medalių bei diplomų laimės; kai

barama už bet kokią klaidą ar nesėkmę, o bet kuris laimėjimas ar aukštas pažymys yra priimamas kaip privalomas ir nevertas pagyrimo.

Tad, būdamas suaugęs, toks žmogus ir toliau gyvena pagal tą pačią schemą: jam svarbu, kaip jį įvertins aplinkiniai; jam atrodo, kad pasiekimai vis dar nepakankami ir kad jį tuoj demaskuos. Tokie žmonės net nepastebi, kad save priima kaip objektą, kurį reikia nuolat tobulinti, jog išliktų vertingi kitų akyse: tik jei esu vertingas kitiems, esu vertingas ir sau. Nebepastebima tikrųjų savo norų, vertybių, atsisakoma laisvės. Ypač didelis nesaugumo jausmas kyla tuomet, kai netikėtai pasiūloma karjera ar jei toks žmogus pakviečiamas kaip ekspertas pateikti išvadą ar pan. Ima atrodyti, kad dabar tikrai visi supras, jog jis – tuščia vieta.

Nors kartą patyrė virš 60 proc. žmonių

Psichologai pastebi, kad apsimetėlio sindromo priežastys nebūtinai susijusios tik su vaikystėje įtvirtintais mąstymo ir elgesio modeliais. Pvz., apmaudų jausmą, kad esi tik apsimetėlis, gali išprovokuoti ir socialiniai tinklai: ten, matydami daug nudailintų sėkmės „paveikslėlių“, susikuriame įsivaizdavimą, jog kitų išpūdingi rezultatai buvo pasiekti lengvai ir greitai, o tai provokuoja savęs ir savo pasiekimų nuvertinimą, kelia vidinę įtampą, nes mes žinome, kad kelias į rezultatą buvo ilgas ir tikrai nelengvas.

Išprovokuoti sindromo pasireiškimą gali ir socialinė aplinka. Pvz., jei jūsų darbinėje aplinkoje labai stipriai akcentuojami siekiami aukšti rodikliai, darbuotojai nuolat lyginami ir vertinami, yra didelė rizika greitai pasijusti nepakankamai protingu, kompetentingu ar vertingu, net jei yra faktiniai pasiekimų įrodymai. Ima atrodyti, jog tai buvo tik atsitiktinė sėkmė, aplinkybių sutapimas ar tiesiog savo nekompetencijos slėpimas. Kitaip tariant, toks žmogus nekaltina ir nekritikuoja aplinkybių, aukštų reikalavimų ar pan. Jam nuoširdžiai atrodo, kad jis nevertas jam mokamo gero atlyginimo, pagarbaus požiūrio į save, statuso. Apsimetėlio sindromas nereiškia psichikos sutrikimo, tačiau patvirtinta, kad dėl to gyvenimo kokybė gali suprastėti. Toks žmogus nuolat įsitempęs, daug dirbantis, savikritiškas ir nemokantis pasidžiaugti savimi bei savo pasiekimais, bijantis įsivaizduojamo demaskavimo. Visa tai gali vesti į depresiją, stiprų nerimastingumą.

Yra duomenų, kad apsimetėlio sindromą nors kartą gyvenime yra patyrę apie 60–65 proc. žmonių ir tai, kaip taisyklė, yra intelektualių profesijų atstovai. Atrodytų, procentas gana aukštas. Tačiau šiame kontekste galima prisiminti ir gausią priešingo tipo žmonių grupę, kurią taikliai apibūdina vadinamasis Daningo-Kriugerio efektas: kuo žmogus mažiau išmano ir sugeba, tuo aršiau yra įsitikinęs, jog žino ir sugeba daugiau už tos srities specialistus. Kitaip tariant, toks žmogus tiesiog nepajėgus suprasti, kaip jis... nesupranta. Tuomet sava nuomonė pateikiama labai kategoriškai, su didžiuliu pasitikėjimu, į miltus sumalant tikrų specialistų teikiamus faktus. Turbūt visi pamename pandemijos laikotarpį ir šimtus išdygusių karingai nusiteikusių „skiepų ekspertų“ socialiniuose tinkluose.

Kaip padėti sau ir kitam?

Ar galima sau padėti, jei skaitydami atpažinote savyje apsimetėlio sindromą? Tenka pripažinti, kad profesionaliausią pagalbą suteiktų psichologas: jis padėtų identifikuoti iš vaikystės atsineštus mąstymo ir elgesio modelius, traumas, ištrauktų į paviršių jūsų iracionalius įsitikinimus, mąstymo klaidas, išmokytų realistiškai žiūrėti į save.

Jei visgi norėtumėte patys susidoroti su savyje pastebėtu apsimetėlio sindromu, pradėti reikėtų nuo analizės, kas jūsų atveju yra sėkmė ir nesėkmė, kaip tai galima pamatuoti objektyviais rodikliais, kiek rezultatas priklausė nuo jūsų, o kiek – nuo kitų ar neprognozuojamų atsitiktinumų. Reikėtų stengtis nelyginti savęs su kitais, o pagal objektyvius kriterijus lyginti save su ankstesniu savimi – ką išmokau, sužinojau, kokių įgūdžių įgijau.

Kaip vadovai ar darbdaviai gali padėti savo darbuotojams? Pastebėta, jog didžiausią šio sindromo riziką patiria naujai priimti darbuotojai. Tad nuo pirmos dienos reikėtų pasirūpinti sklandžia adaptacija: naujokas turėtų aiškiai suprasti vadovo lūkesčius, pamatuojamus efektyvumo rodiklius, kurie susieti su terminais, trumpalaikius tikslus susipažįstant su organizacija.

Adaptacija bus sklandesnė, jei darbuotojas nuo pirmos dienos turės bendravimo su kolegomis galimybę, galbūt ir mentorių, žinos organizacijos socialinius tinklus. Kitaip tariant, organizacijos bendravimo taisyklių išmanymas – į ką kreiptis su klausimais, kokiomis ryšio priemonėmis įprasta naudotis ir pan. – padeda išvengti gana dažnai besirandančio nepasitikėjimo savimi.

Pirminiame etape labai svarbu, kad vadovas rastų laiko ir pasidomėtų, kaip darbuotojas jaučiasi, aptartų tiek geras, tiek blogas patirtis. Sudėtingesnė situacija tuomet, jei darbuotoją jau palietė apsimetėlio sindromas – atrodytų, savo komentarais vadovas tarsi sustiprintų jo baimes. Visgi, daugeliu atvejų apsimetėlio sindromas niekaip nesusijęs su tuo, kas realiai vyksta su darbuotoju, todėl vadovo išsakomi tiek teigiami, tiek neigiami konstruktyvūs komentarai leidžia darbuotojui turėti tam tikras atramas, kaip jo pasiekimai yra vertinami objektyvioje realybėje.

Išmokus dirbti su emocijomis ir gebant teisingai vertinti savo pasiektą lygį, trumpalaikiai nepasitikėjimo savimi momentai bus mažiau grėsmingi. Beje, sėkmingai įveikus adaptacinį laikotarpį apsimetėlio sindromas gali išsivystyti vėliau, jau kylant karjeros laiptais. Jei norite tam užkirsti kelią, svarbu koncentruotis į savo pasiekimus, reflektuoti nesėkmes, priimant jas kaip savo profesinį augimą.

Dr. Rosita Lekavičienė, Kauno technologijos universiteto Socialinių, humanitarinių mokslų ir menų fakulteto (KTU SHMMF) profesorė, psichologė

Jūs – puikus darbuotojas! O gal tik apsimetėlis? (Apsimetėlio sindromas)

