

Kas tas imposteris? Paviršius ir gelmė

Jeigu įsivaizduotume imposterio sindromą kaip ledkalnį, virš vandens matytume tik viršūnę. Ten yra mūsų kaukės, automatinės mintys, kognityviniai iškraipymai ir kasdienės strategijos. Pavyzdžiui: „Jei nepadarysiu tobulai, tai reiškia, kad aš apskritai nemoku.“ „Jei paklausiu, atrodysiu silpnas.“ „Jei pasisekė, vadinasi, tiesiog pasitaikė proga.“ Tai nėra tiesa apie mus. Tai tik prisitaikymo būdai, išmoktos strategijos, kurios kadaise kažkam tarnavo. Tai yra paviršius.

Po vandeniui, nematomoje ledkalnio dalyje, glūdi gilesni įsitikinimai apie save. Ar aš pakankamas? Kada esu vertingas? Kas nutinka, jei klystu? Ką turiu padaryti, kad būčiau saugus, priimtas, vertinamas? Būtent šie įsitikinimai yra tikrasis imposterio variklis.

Šiame darbalapyje kviečiu tave eiti gilyn, pažiūrėti, kokios taisyklės iš tikrųjų stovi už tavo imposterio reakcijų, ir pamatyti jų kilmę.

Užduotis

Ši refleksija padeda ištraukti imposterio patirtį ir paversti ją aiškiai įvardintais įsitikinimais, kuriuos vėliau galima tyrinėti ir keisti. Kai žmogus pirmą kartą įvardija, ką iš tikrųjų galvoja apie save, atsiranda sąmoningumas, be kurio pokytis neįmanomas.

1. Užbaik šiuos sakinius keliais skirtingais variantais.

- Jei padarau klaidą, tai reiškia, kad aš...

- Jei paprašau pagalbos, tai reiškia, kad aš...

- Jei nesu geriausias ar geriausia, tai reiškia, kad aš...

Rašyk pirmas kylančias mintis. Nesistenk būti gražus, protingas ar logiškas. Tinka viskas, kas ateina į galvą, net jei skamba griežtai ar nelabai racionaliai.

2. Kai baigsi, perskaityk viską, ką parašei, ir pabrauk vieną ar du sakinius, kurie tave labiausiai paliečia, labiausiai sujudina. Tai yra tavo pamatiniai įsitikinimai apie save.

Trumpai apie imposterio kilmę

Pirmieji imposterio įsitikinimai dažniausiai formuojasi šeimoje, iš to, kaip mus vertino, kaip kalbėjo apie klaidas ir rezultata. Vėliau juos sustiprina mokykla, kur gausu viešo vertinimo ir lyginimo. Savo vaidmenį turi ir lyties bei kultūros normos. Galiausiai darbo aplinka tampa vieta, kurioje senos taisyklės atsinaujina ir suaktyvėja. Tai prisitaikymo strategija aplinkose, kuriose vertė buvo siejama su pasiekimais, žinojimu, paklusimu taisyklėms ar nepriekaištingu elgesiu. O jeigu tai buvo išmokta, reiškia, kad galima ir atmokti.

Įsitikinimo kilmė

Ši užduotis padeda pamatyti, iš kur atsirado tavo pamatinis įsitikinimas. Kai matome jo istoriją, įsitikinimas nustoja būti objektyvia tiesa ir tampa tuo, kas jis ir yra, taisykle, kuri kadaise padėjo prisitaikyti, bet šiandien trukdo.

1. Išsirink vieną įsitikinimą iš ankstesnės užduoties. Geriausia tą, kuris labiausiai sujudino arba pasikartoję keliose vietose. Užrašyk jį čia:

2. O dabar paieškosime, kas ar kur tau tai parodė arba pasakė. Leisk sau prisiminti įvairias aplinkas: šeimą, tėvus, senelius, brolius ir seseris, mokytojus, klasės draugus, pirmus vadovus, kolegas, visuomenines žinutes, kultūrines ir lyties normas. Ir užsirašyk visas situacijas, kokios tik atgimsta atmintyje.

3. Toliau sau atsakyk į klausimą: „Ką šiose situacijose aš išmokau apie save?“

4. Tada užrašyk atsakyk į šį klausimą: „Kaip šis įsitikinimas man padėjo prisitaikyti, išgyventi, būti priimtam?“

5. Paskutinis klausimas: „Kaip šis įsitikinimas man trukdo dabar?“

Namų darbas 1. Pasiekimų žurnalas

Septynias dienas, kiekvienos dienos pabaigoje, užrašyk mažiausiai tris faktinius dalykus, kuriuos padarei. Tai gali būti darbo, asmeniniai, santykių, iniciatyvos ar ribų laikymosi veiksmai.

Atsakyk į šiuos klausimus:

Ką konkrečiai padariau?

Kokių mano gebėjimų tam reikėjo?

Kas būtų nutikę, jei to nebūčiau padaręs ar padaręs?

Ar tai labiau sėkmė, ar įgūdis? Kodėl taip manau?

Svarbu fiksuoti ne tik didvyriškus pasiekimus, bet realų kasdienį indėlį, kurį imposterio dalis linkusi ištrinti.

Po septynių dienų atsakyk sau:

Kas buvo sunkiausia rašant?

Kuriose vietose labiausiai norėjosi nuvertinti save ar savo indėlį?

Ką naujo apie save pamačiau?

Namų darbas 2. Mano kolektyvinis indėlis

Pasirink vieną savaitės užduotį ar projektą, prie kurio prisidėjai, ir raštu atsakyk į klausimus:

Koks buvo komandos tikslas?

Kokia buvo mano atsakomybės dalis siekiant šio tikslo?

Kokią poveikį mano veiksmai turėjo bendrai eigai?

Kas būtų sunkiau komandai, jei mano dalies nebūtų buvę?

Kokių savo kompetencijų čia dažniausiai neįvertinu?

Papildomas žingsnis, jei turi galimybę: paprašyk vieno komandos nario atsakyti į du klausimus:
Kuo, tavo akimis, aš realiai prisidedu prie komandos?

Ko iš manęs labiausiai gali tikėtis darbinėje situacijoje?

Šie atsakymai padeda pamatyti savo indėlį kitų akimis ir išgirsti, kaip tavo vertė atrodo iš šalies.