

Kas tas imposteris?

Užduotis:

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

Kaip tu patiri, atpažįsti savo impostorį?

Impostorio sindromas nėra naujas dalykas, apie jį kalbama jau nuo 1978 metų. Tąkart dvi psichologės, Pauline Clance ir Suzanne Imes, pastebėjo, kad net labai protingi ir daug pasiekę žmonės dažnai jaučiasi taip, lyg ten, kur jie yra būtų patekę per klaidą. O pirmasis jų [tyrimas](#) buvo apie aukštus pasiekimus turinčias moteris, kurios, nepaisant realios sėkmės, jautėsi tarsi apgavikės. Tyrėjos pastebėjo, kad šios moterys dažnai savo pasiekimus aiškino sėkme, atsitiktinumu, kitų per geru vertinimu, bet ne savo pastangomis ar gebėjimais. Nors jos objektyviai buvo labai kompetentingos, viduje nuolat jautė nerimą, kad vieną dieną kažkas supras, jog jos nėra tokios gabios, kaip atrodo.

Tyrimas taip pat parodė, kad šias mintis dažnai stiprina ir aplinka: kultūriniai lūkesčiai, stereotipai apie lytį, aukšti tėvų reikalavimai ar nuolatinis spaudimas būti puikia.

Vėliau paaiškėjo, kad taip gali jaustis įvairūs žmonės: studentai, vadovai, gydytojai, mokslininkai. Apie tai yra atvirai pasakoję ir labai žinomi žmonės, pavyzdžiui, [Michelle Obama](#), Emma Watson, Tom Hanks.

Impostorio sindromas yra visuomeniškai ir kultūriškai formuojama psichologinė būseną, kuriai būdingas neadekvatus savo pasiekimų atribojimas ir nuolatinis nepakankamumo jausmas, nepaisant objektyvios sėkmės ([D. M. Bravata ir kt., 2020](#)).

Imposeris skiriasi nuo...

	Nuo 0 iki 10 kiek tau būdinga?
Impostorį turinčių žmonių galvose suskasi mintis: „Jie nežino, kad aš iš tikro silpnas.“	
Menką savivertę turinčių žmonių galvose suskasi mintis: „Aš vis tiek nieko vertas.“	
Žemą pasitikėjimą savimi turinčių žmonių galvose suskasi mintis: „Nežinau, ar kitą kartą pavyks.“	

Imposterio vaidmenys

Imposterio tyrėja dr. Valerie Young išskiria penkis dažniausiai pasitaikančius vaidmenis, kurie padeda suprasti, koku būdu mes save nuvertiname.

Pastaba: dauguma žmonių atpažįsta ne vieną, o kelis vaidmenis.

1. Perfekcionistas: Turiu padaryti tobulai, kitaip nesu pakankamas.

Perfekcionisto kaukė reikalauja ne tik kokybės, bet neįmanomos kokybės. Dėl to net paprasti darbai užtrunka dvigubai ilgiau: dar truputį pataisyti, dar kartą ir dar kartą. Perfekcionisto vidinis balsas gali skambėti taip:

- Jei paliksiu klaidą, visi pamatys, kad nemoku.
- Turiu būti geriausias.
- Pakankamai gerai tolygu negerai.

Užduotis:

Ši užduotis padeda saugiai patirti, kad netobulai atliktas veiksmas nesugriauja jūsų vertės ir nesukelia pasekmių, kurių bijote. Reguliariai praktikuojant, smegenys mokosi naujo modelio, mažėja įtampa, atsiranda daugiau vidinės laisvės, efektyvumo ir drąsos imtis veiksmų.

Per ateinančias 24 val. pasirink vieną paprastą dalyką ir padarykite jį ne tobulai, o pakankamai gerai. Po šios praktikos skirkite laiko pereflektavimui:

Ką pastebėjau savo kūne ir mintyse, kai leidau sau daryti pakankamai gerai?

2. Vienišius. Jei paprašysiu pagalbos, jie supras, kad aš nemoku.

Vienišiaus kaukė įtikina, kad pagalbos prašymas tolygu silpnumui. Juk tikri profesionalai turi viską padaryti patys. Tai sukuria nuolatinę įtampą, vienatvės ir izoliacijos jausmus.

Užduotis:

Ši užduotis padeda sulaužyti giliai įsišaknijusį įsitikinimą, kad pagalbos prašymas yra silpnumo ženklas, ir leidžia patirti, kad ryšys bei bendradarbiavimas iš tikrųjų mažina įtampą. Kai realiai paragaujame, jog kiti reaguoja palankiai, o ne kritiškai, mažėja vidinė vienatvė, atsiranda daugiau lengvumo, pasitikėjimo ir sveikų ribų santykiuose.

Šiandien ar rytoj paprašykite pagalbos ten, kur įprastai nepaprašytumėte. Tai gali būti darbe, namuose, santykiuose, projekte. Po šios praktikos skirkite laiko pereflektavimui: Ką sau pasakiau prieš paprašydamas? Kaip reagavo kitas žmogus?

3. Ekspertas. Galiu pradėti tik tada, kai žinosiu viską.

Eksperto kaukė įtikina, kad kompetencija yra lygi žinių kiekiui. Kad pradėti galima tik tada, kai esi visiškai pasiruošęs, perskaitęs visas prieinamas knygas, pasimokęs pas dešimt tos srities ekspertų, pasigilinęs ir dar kartą pasitikrinęs. Tai sukuria užburtą ratą: žmogus nuolat mokosi, tačiau nedrįsta žengti žingsnio į priekį. Laukia to nepasiekiamo momento, kai tikrai jau viską žino ir viskam yra pasiruošęs

Užduotis:

Ši užduotis padeda atpažinti perdėtai aukštą pasiruošimo kartelę, kuri dažnai kyla iš baimės suklysti, būti įvertintam ar pastebėtam. Kai realiai patikriname savo įsitikinimus su kitais kolegomis, vadovu, draugu, labai dažnai paaiškėja, kad mūsų vidinis standartas yra dešimteriopai aukštesnis nei to reikalauja realybė.

Per ateinančią savaitę užrašykite vieną situaciją, kurioje sau kartojate, jog dar turite pasimokyti, tada jau kažką leisite sau daryti. Tada pasikalbėkite su žmogumi, kuriuo pasitikite, ir paklauskite, kaip jis mato jūsų pasiruošimą. Po šios praktikos skirkite laiko reflektavimui:

Ką sužinojau apie savo pasiruošimo standartą? Ar jis atitinka realybę?

4. Superžmogus: Jei nepadarysiu visko ir visur ir dar pats, vadinasi nesu pakankamas.

Superžmogaus kaukė reikalauja neįmanomai daug resursų. Šio vaidmens žmogus tempia viską: darbus, namus, vaikus, projektus, emocines krizes, bendruomenes. Jis dažnai net nepastebi, kad neša dvigubai ar trigubai daugiau nei kiti, nes tai jau tapo įprasta būseną.

Superžmogaus vidinis balsas gali skambėti taip:

- Jei nepadarysiu visko, viskas sugrius.
- Viskas ant manęs.
- Jei nepanešiu, vadinasi esu silpnas, o to sau leisti negaliu.

Užduotis:

Ši užduotis padeda aiškiai pamatyti, kokį realų krūvį kiekvieną dieną nešate ir gal būt pamatysite, kad dažnai didesnį, nei leidžiate sau pripažinti. Kai šį krūvį pamatote, tampa lengviau suprasti, kur

galite nuleisti kartelę, perduoti atsakomybę ar sumažinti lūkesčius sau. Tai saugus pirmas žingsnis į lengvesnį, labiau subalansuotą kasdienį ritmą.

Susirašykite visus vaidmenis, kuriuos šiuo metu nešate: darbas, šeima, projektai, emocinė parama, savanorystė, komandos, namų našta ir pan. Po šios praktikos skirkite laiko reflektavimui:

Kiek iš jų galiu palengvinti, perduoti, nuleisti kartelę?

5. Natūraliai talentingas: Jei man sunku, vadinasi nesu gabus.

Šią kaukę turintis žmogus tiki, kad jei jis iš tiesų būtų gabus, viskas sektųsi iš pirmo karto, be klaidų, be vargo. Todėl kai susiduria su sunkumu ar lėtesniu mokymosi tempu, viduje iškart kyla abejonė, gal tai ne man, gal aš ne toks jau ir talentingas, kaip kiti.

Natūraliai talentingo vidinis balsas gali skambėti taip:

- Jei man sunku, vadinasi nesu pakankamas.
- Kitiems lengviau, tai kodėl man taip sudėtinga?
- Jei nepavyko iš karto, reiškia nemoku ir negaliu.

Užduotis:

Ši užduotis padeda pamatyti, kuriose srityse taikote sau nerealistišką vidinę taisyklę, kad turi būti lengva. Dažnai ši taisyklė susiformuoja vaikystėje, o suaugus ji tampa spaudimu būti tobulu nepaisant to, kad dar tik mokymosi stadijoje esate. Kai tai atpažįstate, tampa aiškiau, kur galite sau leisti mokytis savo tempu ir nesieti sunkumo su vertės trūkumu.

Pagalvokite, kokioje srityje tikite, kad turėtų būti lengva, nors realybėje visiems reikia laiko, praktikos ir išbūvimo procese. Po šios praktikos skirkite laiko reflektavimui:

Ką pastebėjau apie savo požiūrį į sunkumą ir mokymąsi?

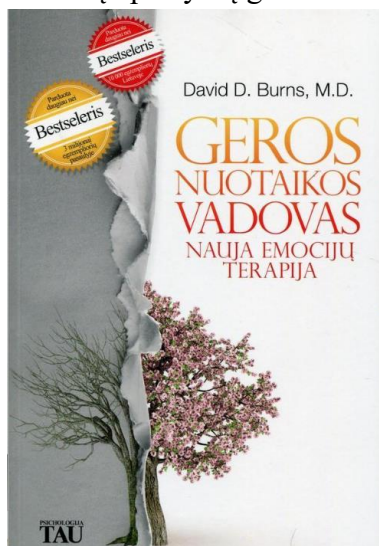
Kognityviniai iškraipymai

Kognityviniai iškraipymai yra minties klaidos, kurias aprašė Aaron T. Beck ir kurios lemia škreiptą realybės interpretavimą. Vienas dažniausiai pasitaikančių iškraipymų yra viskas arba nieko mąstymas, kai situacijos vertinamos kraštutinumais: jei ne tobula, vadinasi blogai. Šalia jo dažnai pasireiškia perteklinis apibendrinimas, kai iš vieno neigiamo įvykio daromos labai plačios, ilgalaikės išvados, pavyzdžiui, man visada nepasiseka. Kita forma yra psichinis filtravimas, kai žmogus koncentruojasi tik į neigiamą patirties dalį ir visiškai ignoruoja tai, kas sekėsi ar pavyko. Labai būdingas ir teigiamų dalykų nuvertinimas, kai sėkmė ar pastangos sumenkinamos, priskiriamos atsitiktinumui ar kitiems žmonėms. Šalia jo esantis iškraipymas yra išvados be įrodymų, kuris turi dvi atmainas: proto skaitymą (įsitikinimas, kad žinome, ką apie mus galvoja kiti) ir ateities spėjimą (tikėjimas, kad nepavyks, neturint jokių įrodymų). Katastrofizavimas lemia blogiausio scenarijaus priėmimą kaip kone garantuoto, o emocinis samprotavimas skatina remti išvadas ne faktais, o jausmais, kai jaučiuosi nevykęs, vadinasi toks ir esu.

Dar viena grupė susijusi su vidiniais standartais, turėčiau – privalau, taisyklės sukuria nelanksčias, dažnai neįgyvendinamas normas, o jų nesilaikymas kelia kaltę ir gėdą. Etikečių klijavimas vyksta tada, kai žmogus apibūdina save ar kitą ne pagal elgesį, o kaip tarsi akmenyje įkaltą savybę: esu nevykėlė, jis tinginys. Asmenifikacija skatina priiimti kaltę už tai, kas nepriklauso nuo mūsų atsakomybės, o priešingas iškraipymas, kaltinimas, verčia atsakomybę už savo jausmus ar situacijas perkelti kitiems.

Galiausiai, dažnai pasitaiko padidindimas ir sumažinimas, kai trūkumai išpučiami, o stiprybės sumenkinamos, ir netinkamas palyginimas, kai žmogus lygina save su nerealistiškais, nepasiekiamais standartais arba kitų žmonių geriausiais momentais, ignoruodamas jų procesą ir kontekstą.

Platesnį aprašymą galite rasti šioje knygoje:



Ką daryti, jei atakuoja kritikas?

1. Vidinis kritikas dažnai remiasi emocijomis, o ne faktais. Kai mintį perrašome, ji tampa mažiau absoliuti, labiau realistiška, o kritiko balsas praranda intensyvumą.

Kaip atlikti?

Kai pastebite kritišką mintį, pavyzdžiui, aš niekam tikęs, sustokite ir užrašykite ją.

Faktų skiltyje nurodykite, kas objektyviai yra tiesa, t. y. tarsi jei filmuotų video kamera, ką ji užfiksotų? Iškraipymo skiltyje įrašykite, kokia tai minties klaida: katastrofizavimas, viskas arba nieko mąstymas ir pan. Galiausiai suformuluokite realistiškesnę mintį, pavyzdžiui: šiandien man nepavyko, bet tai nereiškia, kad esu bloga. Aš mokausi.“

Kritiška mintis	Faktai	Iškraipymai	Realistiškesnė minti

2. Kai kritikas tampa personažu: balsu, figūra, atskira dalimi, lengviau pamatyti, kad tai nesate jūs. Tai tėra jūsų dalis. Tai sumažina jo galią ir leidžia atsitraukti nuo jo žodžių.

Kaip atlikti?

Skirkite kelias minutes įsivaizduoti, kaip atrodytų jūsų kritikas, jei jis būtų personažas: kokio jis dydžio, tono, kaip kalba, kaip juda. Suteikite jam vardą. Kai kritikas pradeda kalbėti, nebesakykite aš sau sakau, o sakykite mano kritikas dabar sako. Tai natūraliai sumažina identifikaciją su jo žodžiais ir padeda išlaikyti emocinį atstumą.

3. Vidinis kritikas suaktyvina simpatinę nervų sistemą. Kai sureguliuojame kūną, kritiko žinutės tampa ne tokios įsakmios ir mažiau tikėtina, kad jomis patikėsime.

Kaip atlikti?

Kai pajuntate, kad kritikas pradeda spausti, sustokite 30 sekundžių ir atlikite lėtą iškvėpimą (6 - 12 sek.), nuleiskite pečius, atpalaiduokite žandikaulį, padarykite gilų įkvėpimą. Tada paklauskite savęs, ką mano kūnas sako apie šitą mintį? Dažnai kūnas signalizuoja, kad tai tik įtampa ir tiek.