

SYNDROM OSZUSTA - KIEDY OSIĄGNIĘCIA NIE WYSTARCZAJĄ

Czy kiedykolwiek doświadczyłeś sytuacji, gdy udało Ci się osiągnąć sukces, zdobyć uznanie albo zrealizować ambitny cel, a mimo to pomyśleć: *„To nie moja zasługa, po prostu miałem szczęście”*? A może odczuwałeś, że inni przeceniają Twoje umiejętności i że wkrótce odkryją, że wcale nie jesteś tak kompetentny, a tylko oszukujesz? Takie doświadczenia mogą być objawem zjawiska, które sprawia, że nawet przy widocznych osiągnięciach człowiek wątpi w własne kompetencje. Jest to tak zwany „syndrom oszusta”

Czym jest syndrom oszusta?

Syndrom oszusta to zjawisko psychologiczne, które charakteryzuje się brakiem wiary we własne kompetencje oraz poczuciem, że odnoszone sukcesy są jedynie wynikiem przypadku lub oszustwa, a nie umiejętności. Osoba czuje, że okłamuje swoje otoczenie oraz obawia się zdemaskowania swojej niekompetencji. Swoje osiągnięcia przypisuje czynnikom zewnętrznym, np. szczęście, przypadek, zbieg okoliczności czy znajomości. Syndrom ten często współwystępuje z innymi trudnościami emocjonalnymi – obawą przed niepowodzeniem, lękiem przed osiągnięciem sukcesu, nadmiernym perfekcjonizmem czy tendencją do samosabotażu. Może to z kolei skutkować unikaniem wyzwań, rezygnowaniem z ambitnych planów i ciągłym poczuciem, że „dało się zrobić lepiej”.

Typy syndromu oszusta

Dr Valerie Young badająca zjawisko syndromu oszusta wyróżniła właśnie pięć typów osób doświadczających tego problemu:

- **Perfekcjonista** – wyznacza sobie niezwykle wysokie standardy i cele, wręcz nierealne do osiągnięcia. Jeśli nie wykona zadania idealnie, uważa się za niekompetentnego. Skupia się bardziej na błędach, utwierdzając się w przekonaniu, że nie jest wart sukcesu;
- **Ekspert** – według niego musi wiedzieć wszystko i czuje się niewystarczający, dopóki nie opanuje całej wiedzy w danej dziedzinie. Jeśli czegoś nie wie, to uważa, że oszukuje innych. Boi się „zdemaskowania” niekompetencji;
- **Samotny wilk** – zakłada, że musi poradzić sobie samodzielnie, a prośenie o Pomoc postrzega jako dowód własnej słabości. Sukces widzi tylko wtedy, gdy osiągnie go samodzielnie w wyniku własnej, ciężkiej pracy;
- **Geniusz** – uważa, że zdolności są „wrodzone” i dlatego wszystko powinno przychodzić łatwo. Jeśli musi poświęcić więcej czasu na naukę czegoś lub napotyka trudności, od razu traci pewność w swoje możliwości.
- **Superbohater** – musi być we wszystkim najlepszy – w pracy czy w domu. Pracuje więcej niż inni, żeby „udowodnić” swoją wartość. Czuje się winny, gdy nie daje z siebie 120% i a ilość obowiązków zaczyna go przerastać.

Jak przemoc wpływa na syndrom oszusta:

Doświadczenie przemocy może w istotny sposób przyczyniać się do kształtowania syndromu oszusta. Osoba doświadczająca przemocy często otrzymuje komunikaty podważające jej wartość, kompetencje i prawo do odnoszenia sukcesów. Ciągła krytyka, poniżanie lub brak uznania ze strony osób

znaczących prowadzą do utrwalenia przekonania, że własne osiągnięcia są przypadkowe, niezasłużone bądź niewystarczające. Może to odnosić się do doświadczeń z dzieciństwa, kiedy spotykamy się z takim zachowaniem ze strony rodziców względem dziecka, ale również w życiu dorosłym ze strony przemocowego partnera czy partnerki. W konsekwencji, osoba zaczyna funkcjonować w poczuciu, że „oszukuje” otoczenie, a jej sukcesy zostaną wkrótce zdemaskowane. Dodatkowo przemoc sprzyja nasileniu lęku przed oceną oraz obniżeniu poczucia własnej wartości, co stanowi centralne elementy syndromu oszusta.

Jak walczyć z syndromem oszusta?

Syndrom oszusta nie definiuje osobowości. Jest to pewien sposób myślenia, który da się zmienić.

- Zauważ problem – zamiast odpychać natrętne myśli, zauważ je. Pomoże Ci to zdefiniować i przyznać się do problemu, co jest konieczne do rozpoczęcia procesu jego rozwiązywania.
- Uznaj swoje sukcesy – postaraj się dostrzec własny wkład i konkretne działania, które doprowadziły do osiągnięcia celu, a nie przypisuj wszystko losowi. Prowadź zapiski realnych, nawet drobnych osiągnięć np. „mam do tego kwalifikacje, ponieważ...”
- Akceptuj pochwały – Naucz się przyjmować komplementy i dowody uznania, nie zaprzeczaj im.
- Rozmawiaj z innymi – spróbuj podzielić się swoimi wątpliwościami z zaufanymi osobami np. przyjaciółmi, rodziną lub współpracownikami. Często okazuje się, że inni również mają podobne doświadczenia i możemy poczuć, że nie jesteśmy z tym sami.
- Porzuć perfekcjonizm – dążenie do ideału wzmacnia syndrom oszusta. Staraj się ustalać realistyczne cele i pozwól sobie na błędy.
- Zwracaj uwagę na myśli – zamień „Nie zasługuję na to” na np. „Dałem z siebie wszystko” czy „zasłużyłem na to”. Nawet jeśli początkowo wyda Ci się to sztuczne, z czasem może wejść Ci w nawyk.
- Skup się na faktach – przygotuj listę swoich osiągnięć, nawet tych drobnych. Zrób zestawienie swoich dyplomów i certyfikatów. Zapisuj także pozytywne opinie od innych. W trudnych momentach sięgnij po „dowody” własnej kompetencji.
- Nie porównuj się – przyrównywanie się z innymi wzmacnia poczucie niedoskonałości.
- Korzystaj ze wsparcia specjalistów – kiedy czujesz, że nie możesz sobie sam poradzić zasięgnij rady psychologa, psychoterapeuty. Pomocne mogą być również grupy wsparcia lub coaching.

Joanna Knutel – psycholog
Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Górnym

Źródła:

- Sylwia Mikrut, Kamil Łuczaj „Syndrom oszusta jako składowa doświadczenia awansu społecznego”, *Studia socjologiczne* 2023, 2(249), 81-109
- <https://katarzynapluska.pl/syndrom-oszusta-sposobow-jak-go-pokonac/>
- <https://pieknoumyslu.com/syndrom-oszusta-u-kobiet-co-warto-wiedziec/>
- <https://gfk.m.pl/strefa-wiedzy/syndrom-oszusta/>