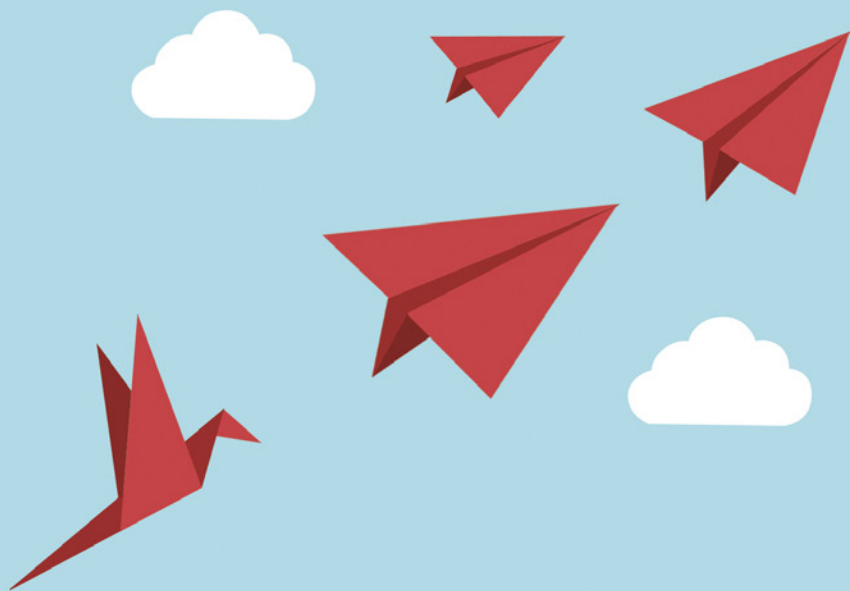


dr Jessamy Hibberd



Syndrom oszuśta

Jak uciszyć wewnętrznego krytyka
i wreszcie **rozwinąć skrzydła**

dr Jessamy Hibberd

Syndrom oszusta

Jak uciszyć wewnętrznego krytyka
i wreszcie **rozwinąć skrzydła**

przełożyła Barbara Łukomska

znak *litera
nova*

Kraków 2024

Tytuł oryginału
*The Imposter Cure. How to stop feeling like a fraud
and escape the mindtrap of imposter syndrome*

First published in Great Britain in 2019 by Aster,
an imprint of Octopus Publishing Group Ltd
Carmelite House, 50 Victoria Embankment
London EC4Y 0DZ
www.octopusbooks.co.uk

Text copyright © Jessamy Hibberd 2019

Copyright © for the translation by Barbara Łukomska

Projekt okładki
Magda Kuc

Grafika na okładce
© simon2579 | iStock

Fotografia autorki
© Emma Croman

Redaktorka nabywająca
Dominika Kardaś

Redaktorka prowadząca
Alicja Kędzior

Opieka redakcyjna
Lidia Nowak
Jakub Kornacki

Opieka promocyjna
Angelina Gąkowska

Adiustacja
Anna Strożek

Korekta
Jędrzej Szulga
Karina Bednarska-Markot

Łamanie
Daniel Malak

ISBN 978-83-240-9942-9

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak
ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków
Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I, Kraków 2024
Druk: OZGraf

Rozdział 10

Brzydkie słowo na „p”

„Jeśli nie uda ci się za pierwszym razem, spróbuj ponownie”.

Po przeczytaniu tego rozdziału powinienś:

- zdawać sobie sprawę, że błędy i porażki są nieodłączną częścią życia, a nie oznaką tego, że nie jesteś wystarczająco dobry;
- dostrzegać, że błędy i porażki można wykorzystać na swoją korzyść oraz że stajesz się dzięki nim bardziej odporny i miewają niekiedy pozytywne skutki;
- rozumieć, że każdy człowiek, który odniósł sukces, ma na swoim koncie błędy i porażki.

Jestem przekonana, że – mimo całego tego szumu związanego z samokrytyką i niepewnością – jakaś część ciebie uważa, iż mógłbyś być nie tylko dobry, ale wręcz świetny. Gdy jednak pozwolisz tej myśli na odrobinę więcej przestrzeni, pojawia się kolejna, bardziej przerażająca. A co, jeżeli poniesiesz porażkę?

Perfekcjonizm może ci wmawiać, że ochroni cię przed tymi obawami, ale tak naprawdę jest z nimi bezpośrednio powiązany. Strach przed porażką napędza perfekcjonizm, a perfekcjonizm sprawia, że porażka wydaje się jeszcze bardziej prawdopodobna. Co więcej, ten strach ogranicza twój potencjał, powodując, że się przepracowujesz – i w efekcie jesteś mniej skoncentrowany i efektywny – albo skłaniając cię do niepodjęcia żadnych wysiłków, a tym samym nieświadomego sabotowania własnych szans na osiągnięcie sukcesu. Zrobisz wszystko, byleby uniknąć rozczarowania i złości towarzyszących błędom i porażkom, a już przede wszystkim by nie musieć znosić związanego z tym wstydu. W odróżnieniu od większości emocji, które pojawiają się w reakcji na nasze czyny, wstyd sprawia, że czujemy się źle z powodu tego, kim jesteśmy. Nic więc dziwnego, że porażki jawią się nam jako tak przerażające.

Musimy wywrócić do góry nogami to nasze niezdrowe zaabsorbowanie porażkami i błędami oraz zrozumieć, że stanowią one *normalny* aspekt właściwie wszystkich naszych działań, a radzenie sobie z rozczarowaniem, które ze sobą niosą, to niezbędna umiejętność życiowa. Co więcej, są one również konieczne, aby osiągnąć sukces. To paradoks – aby coś osiągnąć, musimy podejmować próby, a te często kończą się porażką.

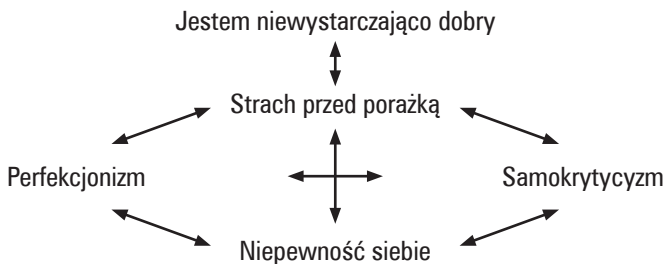
POKONAJ SWOJE OBAWY

Możesz nauczyć się przezwyciężać swoje lęki, aby przestały nadawać ton twoim myślom i powstrzymywać cię od działania. Zaczнеш wtedy lepiej sobie radzić z błędami i porażkami i dostrzeżesz ich ukryte korzyści (tak, naprawdę!) oraz zmienisz swoje nastawienie do życia – zamiast strachem, będziesz się kierować ciekawością.

Chcę cię jednak ostrzec, że ten rozdział *nie* nauczy cię, jak nie ponosić porażek. Przezwyciężenie syndromu oszusta nie sprawi, że przestaniesz popełniać błędy, lecz pozwoli ci zaakceptować je jako nieodłączną część życia oraz nauczy, jak wykorzystywać je na swoją korzyść. Jeśli nie uda ci się za pierwszym razem, spróbuj ponownie.

Krok pierwszy: zaakceptuj błędy i porażki jako normalną część życia

Nic dziwnego, że boisz się porażki. To efekt uboczny nadmiernego samokrytycyzmu, perfekcjonizmu i niepewności siebie, które wzajemnie się wzmacniają i przekrzykują, sprawiając, że czujesz się, jakbyś nie był wystarczająco dobry.



Gdy zastanowisz się, jakie wydarzenia uznajesz za porażkę, szybko dojdiesz do wniosku, że są one bardzo prawdopodobne – wynika to z twoich nierealistycznych standardów. Przypomnij sobie zabawę w dopasowywanie klocków o różnych kształtach; negatywne informacje są wrzucane do dużego wiaderka, podczas gdy wszystko, co pozytywne, musi mieć odpowiedni kształt i zostać umieszczone pod odpowiednim kątem, aby wpaść do pojemnika.

Badania potwierdzają, że faktycznie tak jest. Osoby zmagające się z syndromem oszusta nie tylko obawiają się porażki bardziej niż większość ludzi, ale również zwracają większą uwagę na swoje błędy i mają tendencję do ich przeszacowywania. Jak opisano w poprzednim rozdziale, są też mniej zadowoleni z własnych osiągnięć i gorzej je oceniają. Jeżeli jesteś taką osobą, nic dziwnego, że cichszy głos – ten, który szepcze ci: „Zaryzykuj!” – zostaje zagłuszony.

Kiedy popełniasz błąd lub ponosisz porażkę, twoja niepewność i nienawiść wobec siebie jeszcze bardziej się nasilają. Nie bierzesz jednak pod uwagę najważniejszego. Nie ma nikogo, podkreślam – nikogo, kto przez całe życie ani razu się nie pomylił albo kogo nie spotkało jakieś niepowodzenie.

Próba uniknięcia porażki przypomina starania, by uchronić się przed chorobami zakaźnymi. Wymagałoby to od ciebie niewiarygodnych poświęceń – odseparowania się od ludzi, niekorzystania z transportu publicznego, niedotykania nikogo – wysiłek, jaki musiałbyś w to włożyć, byłby znacznie bardziej kłopotliwy niż same skutki zachorowania. Lepiej jest żyć normalnie i przejść chorobę, gdy się nią zarazimy,

doceniając jednocześnie, że to wzmacnia nasz układ odpornościowy.

Sytuacja wygląda podobnie w przypadku błędów i porażek. Bywają one bolesne, czasami nawet bardzo. Gdy jednak próbujemy ich unikać, odmawiamy sobie jednego z nieodłącznych aspektów życia. W dodatku takie doświadczenia niosą ze sobą wiele korzyści, które bez nich by nas ominęły – stanowią dla nas naukę i budują naszą odporność.

Krok drugi: zapamiętaj, że dzięki błędom i porażkom stajesz się bardziej odporny

Chociaż niepowodzenia nie są niczym przyjemnym, na dłuższą metę mogą okazać się dla nas korzystne, na tej samej zasadzie, jak choroby zakaźne, które wzmacniają nasz układ odpornościowy. Badania dowodzą, że osoby, które doświadczyły od pięciu do siedmiu poważnych niepowodzeń, cieszą się lepszą jakością życia oraz mają więcej pewności siebie w trudnych sytuacjach. Oczywiście ludzie reagują na stres w różny sposób, a niektórzy mają wyjątkowo delikatną konstrukcję psychiczną, jednak mówimy tu o niewielkiej modyfikacji swojego spojrzenia na tę kwestię. Zamiast dążyć do unikania dyskomfortu czy rozczarowania, postaraj się spojrzeć na te doświadczenia jak na okazję do rozwoju osobistego. Nawet skrajnie negatywne, stresujące doświadczenia mogą być dla nas korzystne i uczyć efektywnego rozwiązywania problemów oraz prowadzić do wzmocnienia optymizmu, akceptacji i zrozumienia siebie.

Takie doświadczenia stanowią dla nas lekcję radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i pokazują nam, że nie zawsze są one tak

przerażające, jak przewidywaliśmy. Każdy ma pewne wyobrażenie o tym, jak działa świat (wiąże się to z naszym systemem przekonań). Dzięki temu potrafimy przewidywać pojawienie się problemów, oceniać, jak należy się zachować w danej sytuacji, oraz wnioskować, czego możemy się spodziewać po sobie i innych. Zazwyczaj staramy się unikać przykrych i nieprzyjemnych doświadczeń, ale gdy już jesteśmy zmuszeni się z nimi zmierzyć, pozwala nam to zdobyć nowe, ważne informacje, dzięki którym coraz lepiej rozumiemy siebie oraz mechanizmy rządzące światem. Im więcej danych otrzyma nasz mózg, tym dokładniejsze są jego przewidywania, co pozwala mu lepiej rozumieć, antycypować i przetwarzać negatywne emocje oraz sobie z nimi radzić.

Każdy kolejny dowód na to, że świat się nie zawala, gdy poniesiesz porażkę, sprawia, że coraz mniej się tego obawiasz. Dodatkowo nabierasz wprawy w pokonywaniu trudności i przekonujesz się, że potrafisz je udźwignąć.

Dzięki tej wiedzy czujesz się bezpieczniej, podejmując rozmaite przedsięwzięcia, ponieważ nie oczekujesz, że wszystko zawsze pójdzie zgodnie z planem, ani nie martwisz się, co się stanie, jeśli coś ci się nie uda. Przewyciężanie trudnych sytuacji nie tylko wzmacnia naszą odporność, ale stanowi również okazję do nauki.

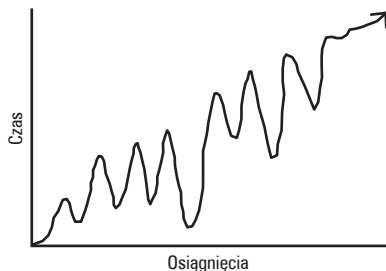
Krok trzeci: pamiętaj, że człowiek uczy się na błędach i staje się dzięki nim silniejszy

Nie istnieje *nikt*, komu zawsze wszystko by się udawało. Zdara się, że coś ci wyjdzie dobrze za pierwszym razem; kiedy indziej musisz podjąć kilka prób. Nawet gdy zajmujesz się

czymś od dawna, okazje do pomyłki są tym częstsze, im lepiej to robisz i im więcej czasu temu poświęcasz. Gdybyś raz za razem popełniał ten sam błąd, miałbyś prawo się na siebie denerwować, ale tu mówimy o zupełnie innej sytuacji.

Porównaj to do nauki gry na instrumencie. Nawet jeśli masz talent muzyczny, nadal musisz ćwiczyć i ciężko pracować, aby opanować tę sztukę. Nie zdołasz od razu bezbłędnie zagrać każdego utworu. Nierozręcznym byłoby sądzić, że to możliwe. Bez względu na to, jak bardzo jesteś uzdolniony, potrzebny jest też zapał do pracy i chęć rozwijania swoich umiejętności.

Droga do sukcesu nie jest prosta i nie sposób robić postępów, nie popełniając błędów. Jeżeli wpisujesz się w typ kompetencji urodzonego geniusza, warto, byś dokładnie przyjrzał się temu wykresowi!



Droga do sukcesu

Zapamiętaj, że nawet jeżeli nie wszystko udaje ci się za pierwszym razem i nie zawsze robisz regularne postępy, nie oznacza to, że jesteś oszustem. Wyzwania nie świadczą o tym, że zadanie, którego się podjąłeś, jest zbyt trudne, lecz stanowią

nieodłączną część wszystkiego, co jest warte wysiłku, a pokonując je, znajdujesz się o krok dalej na drodze do sukcesu.

Błędy i porażki nie sygnalizują, że dotarłeś do mety, lecz pokazują, że wciąż szukasz właściwej drogi. Czasami trzeba kilka razy skrócić w złą stronę, aby się zorientować, która trasa jest prawidłowa. Te pomyłki nie są jednak stratą czasu ani oznaką, że powinieneś się poddać, a okazją do nauczenia się czegoś i źródłem przydatnych informacji, które pomogą ci dotrzeć do celu.

Z tego, co nam nie wyszło, możemy nauczyć się równie dużo, jak z rzeczy, które się nam udały – a czy można uznać za porażkę coś, co jest dla nas lekcją? Popełnianie błędów i przyznawanie się do nich to niezbędny aspekt dorastania, poznawania świata i bycia człowiekiem. Ucząc się na błędach, stajesz się lepszy w pracy, relacjach – i w życiu. Znacznie trudniej będzie ci osiągnąć swoje cele, jeśli za wszelką cenę będziesz się starał unikać pomyłek. Aby znaleźć najwłaściwsze rozwiązanie, należy po upadku podnieść się i przyrzec temu, co się wydarzyło.

Sukces nie jest czymś, z czym się rodzimy, lecz owocem długiej pracy. To prawda, że talent może nam wiele ułatwić, jednak aby w życiu coś osiągnąć, niezbędne są również praktyka, doświadczenie i wytrwałość. Musimy nastawić się na rozwój, pamiętając, że inteligencję i zdolności można rozwijać, bo ich granice nie są określone raz na zawsze. Gdy z takiej perspektywy spojrzysz na swoje doświadczenia, jest większa szansa, że nie zrazisz się w obliczu przeszkód i będziesz pamiętać, iż osiągnięcie twoich celów wymaga wielu małych kroków i ogromu ciężkiej pracy.

Jeżeli zastanowimy się, co jest potrzebne, aby osiągnąć sukces, dojdziemy do wniosku, że na pewno nie jest to nieomyślność. Natomiast jedną z najważniejszych cech jest wytrwałość – umiejętność niepoddawania się nawet wtedy, gdy popełniasz błędy lub zawodzisz!

Bardzo trudno znaleźć przykład kogoś, kto osiągnął sukces, nie ponosząc po drodze porażek (a naprawdę starałam się taką osobę znaleźć). J.K. Rowling, Elon Musk, Oprah Winfrey, Richard Branson, Vera Wang, Steve Jobs, Arianna Huffington, Warren Buffett, Madonna, Michael Jordan, Anna Wintour – wszyscy należą do klubu, do którego zapewne z chęcią byś dołączył, biorąc pod uwagę, w jakim byś się wówczas znalazł towarzystwie.

Przykładem osoby, której droga do sukcesu nie była prosta, jest Bill Gates. Już w wieku siedemnastu lat założył wraz z przyjacielem Paulem Allenem firmę o nazwie Traf-O-Data, która zajmowała się tworzeniem oprogramowania do pomiaru natężenia ruchu drogowego. Chociaż przedsięwzięcie to nie odniosło dużego sukcesu, Gates i Allen wykorzystali zdobyte doświadczenie do stworzenia firmy Microsoft. Stwierdzili: „Miło jest świętować sukces, ale ważniejsza jest umiejętność uczenia się na błędach”.

Historia Microsoftu również nie była pasmem sukcesów. Zaprezentowany w 1993 roku projekt bazy danych, który Gates uważał za rewolucyjny, okazał się niewypałem, a internetowe programy w stylu telewizyjnym, uruchomione w połowie lat

dziewięćdziesiątych na platformie MSN, nie odniosły sukcesu. Zamiast poddawać się lub zmniejszyć tempo, Gates mierzył się z wyzwaniem i traktował je jako naukę na przyszłość, twierdząc: „Złe wiadomości cię nie załamają, jeżeli nie traktujesz ich jako czegoś negatywnego, tylko jako sygnał, że należy coś zmienić. Dzięki nim uczysz się czegoś. Najważniejsze, jak podchodzisz do swoich porażek”.

Każdy błąd może posłużyć nam za cenną lekcję, o ile pozwolimy sobie na refleksję nad tym, co się wydarzyło. Dzięki temu zyskamy przestrzeń i czas, aby to przeanalizować, poddać ponownej ocenie, przemyśleć i iść dalej naprzód. Kiedy masz wrażenie, że strach przed porażką cię paraliżuje i wszystko wydaje ci się zbyt trudne i niewarte tego stresu, pomyśl sobie, że tak naprawdę jest zupełnie odwrotnie. Nikt do niczego nie dochodzi bez ciężkiej pracy, a wszystkie największe osiągnięcia wymagają czasu, wysiłku i praktyki. Im trudniejsze jest zadanie, tym większą odczujesz satysfakcję, gdy sobie z nim poradzisz.

To zrozumiałe, że nie chciałbyś, by twoje życie było pełne trudności, ale jedno lub dwa wyzwania od czasu do czasu zapewnią ci dreszczyk emocji. Gdy mierzysz się z czymś trudnym – a to zawsze może ci się przydarzyć – uświadom sobie, że tym większa będzie nagroda, gdy już ci się uda z tym uporać. Zapamiętaj później to cudowne uczucie, by uchwycić się go, gdy następnym razem będziesz stawiał czoła jakiemuś wyzwaniu.

NAUCZ SIĘ PONOSIĆ PORĄŻKI

Kiedy zamiast traktować porażki jako oznakę osobistych niedostatków („Jestem porażką, nie jestem wystarczająco dobry”), zaczniesz postrzegać je jako naukę na przyszłość („Jestem rozczarowany, ale będzie to dla mnie lekcja i przyczyni się do mojego rozwoju”), poczujesz się zupełnie inaczej i uwolnisz się od wstydu.

Gdy zastanowisz się nad swoim wcześniejszym podejściem i powodami, dla których przysparzało ci ono tak wiele cierpienia, dojdiesz do wniosku, że po części odpowiadają za to analizy *post mortem**. Bezustannie rozmyślałeś o wszystkim, co się wydarzyło, roztrzásając, co się nie udało, i ganiąc się za to w myślach.

- Rozpamiętywałeś wszystkie swoje błędy i nie mogłeś przestać myśleć o tym, co się nie udało.
- Obsesyjnie analizowałeś szczegóły rozmów, e-maile oraz to, co powiedziałeś lub o czym nie wspomniałeś.
- Przypominałeś sobie po wielokroć doznane zniewagi, krytykę i drobne pomyłki.
- Dawne porażki nie dawały ci spokoju.
- Zastanawiałeś się, czy inni są z ciebie niezadowoleni albo czy zrobiłeś coś złe.
- Obwinałeś się i żałowałeś, że nie zrobiłeś czegoś inaczej.

* Po śmierci (łac.) – przyp. tłum.

Spis treści

Nie jesteś oszustem	5
Wstęp. Nie jesteś sam	9
CZĘŚĆ I. SYNDROM OSZUSTA POD LUPĄ	31
Rozdział 1. Na czym polega syndrom oszusta?	33
Rozdział 2. Wątpienie w siebie jako strategia przetrwania	55
Rozdział 3. Dlaczego ja?	71
Rozdział 4. Dlaczego nie można po prostu zaktualizować swoich przekonań?	89
Rozdział 5. Bliźniacze przejawy syndromu oszusta: przepracowanie i unikanie	107
CZĘŚĆ II. DLACZEGO NIE JESTEŚ OSZUSTEM	127
Rozdział 6. Wprowadzenie teorii w życie	129
Rozdział 7. Współczucie: odtrutka na samokrytycyzm	145
Rozdział 8. Niepewność i wątpienie w siebie	165
Rozdział 9. Presja na doskonałość	183
Rozdział 10. Brzydkie słowo na „p”	201
Rozdział 11. Mit szczęściarza i inne opowieści	221
CZĘŚĆ III. JAK NA DOBRE POŻEGNAĆ SIĘ Z SYNDROMEM OSZUSTA	241
Rozdział 12. Odzyskaj swoje życie – czyli walka z przepracowaniem i unikaniem	243
Rozdział 13. Urealnij swoje oczekiwania	261

Rozdział 14. Popraw sobie nastrój	277
Rozdział 15. Poczuj się ze sobą dobrze	295
Na zakończenie: Kroc z przekonaniem naprzód	313
Postowie	321
Bibliografia, źródła dodatkowe i polecane lektury	325
Podziękowania	331
O autorce	333

Zmierz się ze swoimi lękami i wreszcie rozwiń skrzydła

„Lepiej będę cicho, bo jeszcze się wygłupię...”

„Zaraz wszyscy się zorientują, że nie zasługuję na to stanowisko...”

„Moje dobre oceny to tylko szczęście...”

Brzmi znajomo?

Jeśli tak, to prawdopodobnie tak jak 70% ludzi
doświadczasz syndromu oszusta.

To przez niego żyjesz w przeświadczeniu, że twoje życie jest jednym wielkim kłamstwem. Sukcesy w pracy, szczęśliwy związek, popularność – wszystko udało ci się przez przypadek albo dlatego, że inni przypisują ci zalety, których nie masz.

Ale to, że czujesz się oszustem, nie znaczy, że nim jesteś.

Ta książka pomoże ci zrozumieć, skąd bierze się syndrom oszusta i **da ci sprawdzone narzędzia, by rozpoznać u siebie jeden z jego pięciu podtypów**. Dzięki praktycznym wskazówkom **doświadczonej psycholożki klinicznej** dr Jessamy Hibberd dowiesz się, jak rozprawić się z „mitem szczęściarza”, urealniać swoje oczekiwania oraz radzić sobie z porażkami i pomimo nich doceniać siebie.

„Ta książka może być początkiem pracy z syndromem, który oszukuje przede wszystkim nas samych, podając nieustająco w wątpliwość to, co czujemy, robimy i myślimy”.

dr Joanna Gutral



znak
KSIĘGARNIA



Cena 49,99 zł

Ebook dostępny na
woblink.com