

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	5
BİRİNCİ BÖLÜM - İMPOSTER SENDROMU NEDİR?....	9
İKİNCİ BÖLÜM - NEDEN BU KADAR ÇOK KİŞİ İMPOSTER OLUYOR: TOPLUMUN ROLÜ	57
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM - İŞ ORTAMINDA KADINLAR: İS'İNİN DOĞUŞU	73
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM - ERKEK İMPOSTERLER: GİZLİ UTANÇ.....	93
BEŞİNCİ BÖLÜM - SOSYAL İMPOSTER: İŞYERİNİN ÖTESİNDEKİ SAHTEKÂRLAR	123
ALTINCI BÖLÜM - EBEVEYN İMPOSTER: MÜKEMMEL ANNE YA DA BABA OLMA BASKISI ..	145

YEDİNCİ BÖLÜM - İMPOSTER ERGEN / ÖĞRENCİ: AKADEMİK VE TOPLUMSAL BASKILARIN ROLÜ	163
SEKİZİNCİ BÖLÜM - ÖZET	179
YAZARIN YARARLANDIĞI KAYNAKLAR.....	181
YAZAR HAKKINDA	189

GİRİŞ

İmposter Sendromu: Aldatıcı bir şekilde, olmadığınız bir şey olduğunuzu iddia ettiğinize, başkalarının sandığı kadar iyi olmadığınıza inanmak. Psikoloji dalında lisansüstü öğrencisi olarak kavramla ilk karşılaşmamda birinin gizli düşüncelerime eriştiği hissine kapılmıştım; terim beni o kadar iyi tanımlamaktaydı! Fakat sonradan anlaşıldı ki meslektaşlarımın çoğu aynı sonuca varmış, terimin özel olarak onlar için yaratıldığını düşünmüştü; sosyal çevrem büyük bölümü de aynı kanıdaydı. Hepimiz de İmposter Sendromu yaşıyor olabilir miydik? Anlaşılan öyleydi; araştırmaya bakılırsa en az yüzde 70'imiz bunu yaşıyor olabilirdi. Benim için bu, sürüp giden kendimi keşif yolculuğumun buruk bir öz farkındalık anı olmuştu fakat ardından psikolog olarak kariyerimi oluşturduğum yıllar boyu, kavrama arada bir dikkatimi şöyle bir vermenin ötesine geçemedim.

Yirmi yıl sonra İmposter Sendromu ya da kısaca İS benim için çok daha fazla önem kazanmıştı; çünkü onu şu ya da bu kılık altında özel kliniğimde artan bir sıklıkla görmeye başlamıştım. Görünürde başarılı insanlar -erkekler, kadınlar, sıklıkla ergenler de- bu durumun belirtilerini ortaya koyuyor ve bunu yalnızca kendilerinin yaşadığına inanıyorlardı.

İS'nin yükselen bir olgu olduğu görülüyor. Bu kitapta hızla büyümesinin -sosyal medya ve okullarda artan test sınavları da dahil olmak üzere- çeşitli nedenlerini araştırıyorum. Artık İS bir zamanlar düşündüğüm gibi hırslı ve

başarılı kariyer sahipleriyle de sınırlı değil. Kliniğimde sendromun, yeterince iyi bir ebeveyn olmadığına inanan anne, “yeterince erkek” olmadığı hissini taşıyan baba, yeterince sevilmediğini sanan arkadaş, hatta Tanrısı nezdinde yeterince iyi olmadığını hisseden inanç sahibi gibi çeşitli tipleriyle karşılaşıyorum.

İS ile baş etmenin özgüven ve özsaygı açısından çok sarsıcı olabilen ilk adımları, onu tanımak, anlamak ve nelerle harekete geçtiğini öğrenmektir. Bu kitapla işte bu hedeflere doğru yola koyuluyorum. Ancak bu anlayıştan hareketle her birimiz için en uygun stratejileri arayabiliriz, kitap boyunca bir dizi uygun baş etme taktiği sunuyorum.

Bu kitap kimler için?

- İş, ev, aile ya da sosyal yaşamında İS yaşıyor olabileceğini düşünenler.
- Partneri, bir aile bireyi, arkadaşı ya da çocuğunun İS yaşıyor olabileceğini düşünenler.
- Çocuklarının İS’ye kapılma olasılığını en aza indirmek isteyen anne babalar.
- İS ile ilgilenen herkes.

Bu kitaptan kazancınız ne olacak?

Sunduğu bilgi, kendini değerlendirme testleri, baş etmede yararlı ipuçları ve taktikler karışımıyla bu kitap sizin (ya da bir yakınınızın) İS yaşayıp yaşamadığınızı, eğer öyle ise bu konuda neler yapabileceğinizi anlamanıza yardımcı olacak. Kitap iş, ev ya da başka bir ortamda sizi başarılarınız konusunda daha güvenli kılmayı, her şeyden önce de İS yaşamanız durumunda yalnız olmadığınızı, bunun kontrol edilebileceğini anlamanıza yardımcı olmayı amaçlıyor.

Kitaptan nasıl yararlanmalı?

İmposter Sendromu'nun ne olduğunu, neden bu kadar yaygın olduğunu ve bazı alt türlerini birlikte araştıracağımız ilk iki bölümü herkes okumalı. Burada İS'niz olup olmadığını anlamanızı sağlayacak iki de test yer almakta. Daha sonraki beş bölümde İS belirli gruplar ve sosyal ortamlar çerçevesinde ele alınıyor. Bu bölümler belirli topluluklara yönelik olmakla birlikte her okur için yarar taşıyor. Son olarak kısa bir sonuç bölümü öğrendiklerimizi toparlıyor ve bunları hayatınıza yararlı bir şekilde nasıl geçireceğinize dair bazı görüşler sunuyor.

Her bölümde İS yaşayanlardan gerçek yaşam örnekleri veriliyor. Sendromun her kesimden insanda nasıl ortaya çıkabildiğini görmek için bunları okuyun. Bu örneklerin onu yaşayan insanları, kendilerinde İS'ye parmak basmaya yüreklendireceğini umuyorum. Çünkü adını koymak, kendilerinden kuşkuyu özgüvene çevirmenin ilk adımı olacaktır.

3-7'nci bölümlerin sonunda İS ile baş etmede ve özgüven oluşturmada ipuçları ve taktikler yer alıyor. Bunlardan kimi o bölümde ele alınan gruplara yönelik fakat çoğu herkese uyarlanabilir; dolayısıyla kitaptan en fazla yararı sağlamak için hepsini okuyun.

BİRİNCİ BÖLÜM

İMPOSTER SENDROMU NEDİR?

Jesse, Manchester'daki kliniğime geldiğinde tepeden tırnağa başarılı bir kadın görünümü sunuyordu. Mükemmel şekilde bakımlı, giyimi ve saç kesimiyle şıktı, başarı adeta her gözenekten sızılmaktaydı. 42 yaşında, büyük bir uluslararası kuruluşun üst düzey yöneticisiydi. Maaşı, arabası ve primleriyle “başarmış” dedirtmekteydi.

Peki, kliniğime neden gelmişti? Rahat koltuğa çöküp sorununu açıklamaya başladığında hali, tavrı ciddi bir değişim geçirdi. Omuzları düşmeye, sesi ve dizleri titremeye, konuşurken parmakları birbirine dolanmaya başladı. Tüm bunların “sahte” olduğunu itiraf ederken güvenli tavrı gözlerimin önünde parçalanmaktaydı. Bütün başarısı şans eseri olmuştu, aslında işinde gerçekten kötüydü. İş arkadaşlarıyla patronlarının gözünü yıllardır boyamayı başarmışsa da sırrını yakında ortaya çıkaracaklarından emindi. Her şeyi kaybetme tehlikesiyle karşı karşıyaydı ama bu bile en büyük sorunu değildi; meselenin büyüğü “sahte” oluşuyla bağdaşamamasıydı. Foyası meydana çıkmadan işinden ayrılıp asıl becerilerine daha uygun bir şeyler yapması gerektiğini hissediyordu. Bu daha az para ve prim demektir ama hiç değilse kendine karşı dürüst olurdu.

İmposter Sendromu âlemine hoş geldiniz. Bu her kesimden, tek bir ortak noktaları bulunan başarılı insanların gizli

dünyasıdır; gerçekte yeterince iyi olmadıklarına inanırlar. Erkek ya da kadın, genç ya da yaşlı olabilirler. Başarının zirvesindeki ünlüler bile ondan bağımsız değildir (Bkz. Ünlü İmposterler, sf. 18, 19, 20). İmposter inançları her zaman işle ilgili de değildir; yeterince iyi anne baba, karı koca, arkadaş hatta insan olmadığı hissini taşıyan “İmposter”lerle karşılaşım. Özellikle de bunun sıkıntısını çekenlerin sahtekâr olduklarına dair sarsılmaz kanımlarını destekleyen nesnel kanımların yokluğunda bunların hepsi de İmposter Sendromu’nun çeşitlemeleridir.

Bu bölüm İmposter Sendromu belirtilerini görüp tanımanıza ve sizde olup olmadığını -ve İS’nin hangi tipinin sizin yaşadığınıza karşılık geldiğini- anlamanıza yardımcı olacak.

Peki, nedir İmposter Sendromu?

“İmposter Sendromu” ya da “İmposter Fenomeni” kavramını ilk önerenler 1978 tarihli “Üstün Başarılı Kadınlarda İmposter Fenomeni: Dinamikler ve Terapötik Müdahale” başlıklı bilimsel makaleleriyle klinik psikologlar Pauline R. Clance ile Suzanne A. Imes olmuştı.

Bu durum “bir kısım üstün başarılı kadının yaşadığı “sahtekâr olduklarına dair içsel bir tecrübe” olarak tanımlanmıştı. Clance ile Imes makalelerinde örneklem gruplarını şu şekilde tarif etmekteydi: “Edindikleri eğitime, akademik derecelere, standart testlerdeki yüksek başarılarına, meslektaşları ve saygın otoritelerin takdirine... rağmen içsel olarak bir başarı his-sinden yoksundurlar. Kendilerini ‘sahte bir kimlik’ takınmış görürler.” Psikologlar bu kadınların başarılarını sadece eleme süreçlerindeki hatalara veya birinin becerilerini gözünde büyütmüş olmasına ya da birtakım dış kaynaklara bağladıklarını söyleyerek devam ediyor.

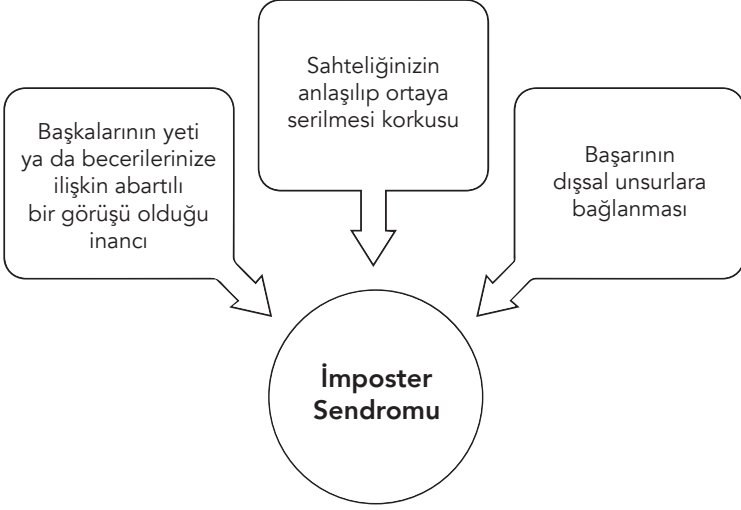
Clance ve Imes İS'nin üç belirleyici özelliği olduğunu ileri sürüyor:

1. Başkalarının, yeti ya da becerilerinize ilişkin abartılı bir görüşü olduğu inancı.
2. Sahteliğinizin anlaşılıp ortaya serilmesi korkusu.
3. Başarının ısrarlı bir şekilde talih ya da olağanüstü çok çalışma gibi dışsal unsurlara bağlanması.

Kimler etkilenir?

İmposterlerin dünyasına 1970'lerdeki bu ilk dalışın ardından yapılan araştırmalar bu durumun erkeklerle kadınları eşit ölçüde etkileyebildiğini gösterdi (Bkz. sf. 93 - Dördüncü Bölüm). Aslına bakılacak olursa, terimi ortaya atanlar daha sonraları onu "imposter deneyimi" olarak adlandırmayı tercih ettiler zira "hal" ya da "sendrom" zihinsel bir hastalığı ima ediyordu. Gerçekte imposter deneyimi bundan çok daha sıradandı; Clance bunun "hemen herkes tarafından yaşandığını ileri sürüyor.

Nitekim girişte de değindiğimiz gibi araştırmalar -üstün başarılılarda daha yaygın olsa da- yüzde 70'imizin hayatının en az bir döneminde bunu yaşadığını düşündürüyor. İS'nin bir "halden" ziyade "deneyim" olarak sınıflandırılması tıp alanındaki yansımaları sürdürüyor: Çoğu sağlık profesyonelinin, ruhsal bir sağlık meselesinin görülmesi, teşhis ve sınıflandırılmasında başvurduğu tanı el kitabı olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders -DSM-5*) İS ruhsal bir hastalık ya da koşul olarak sınıflandırılmamıştır. Yani İS yaşamaktaysanız ruhsal olarak hasta değilsiniz demektir. Nitekim o kadar çok insan yaşamlarının bir noktasında İS çeker ki bu neredeyse normaldir!



Yukarıda: İmposter Sendromunun üç özelliği

Bununla birlikte, kişiyi kendini bir imposter gibi hissetmeye yatkın kılan kimi tetikleyiciler vardır, bunlar da çoğunlukla geçiş dönemlerinde ortaya çıkar. Bunlardan en yaygın üçünü birer örnek olayla burada sıralayalım.

Eğitim gördüğünüz alanda elemenden geçerken

Bu mezuniyetiniz, ilk profesyonel yeterliğinizi elde edişiniz ya da seçtiğiniz meslekte artık yasal olarak çalışabilmeniz anlamına gelen herhangi bir şey olabilir.