

Syndrom oszusta jest złożonym konstruktem psychologicznym, opisującym specyficzny sposób przeżywania własnych osiągnięć, w którym obiektywny sukces pozostaje w rażącej sprzeczności z subiektywnym poczuciem czyjejś kompetencji. Zjawisko to nie odnosi się jednak do rzeczywistego działania polegającego na oszustwie, lecz do głębokiego, wewnętrznego doświadczenia fałszywości własnej pozycji intelektualnej, zawodowej lub społecznej.

Syndrom oszusta (ang. *impostor syndrome*), inaczej nazywany zespołem oszusta, został opisany w literaturze przedmiotu przez Pauline Clance i Suzanne Imes. Autorki używały tego określenia w odniesieniu do osób, które mimo wysokich osiągnięć edukacyjnych i zawodowych nie są w stanie uznać ich za zasłużone.

Osoby te są przekonane, że ich sukcesy wynikają wyłącznie z czynników zewnętrznych, np. szczęścia, przypadku, sprzyjających okoliczności lub błędnej oceny innych, a nie są konsekwencją ich własnych kompetencji, wiedzy czy wysiłku. W rezultacie każdemu kolejnemu osiągnięciu towarzyszy lęk przed porażką, oceną czy też nieuchronnym – w ich przekonaniu – zdemaskowaniem braku umiejętności.

Czym wyróżnia się syndrom oszusta?

Charakterystyczne dla syndromu oszusta jest ogromne zróżnicowanie pomiędzy oceną osiągnięć dokonywaną przez otoczenie a wewnętrznymi, silnie zakorzenionymi standardami. Osoby dotknięte tym syndromem funkcjonują często, opierając się na nadmiernie wygórowanych kryteriach, wobec których nawet obiektywnie wybitne osiągnięcia wydają się im niewystarczające lub wręcz bezwartościowe.

Znamienne dla syndromu oszusta jest intensywne, subiektywne poczucie fałszywości, które pojawia się paradoksalnie właśnie w momentach sukcesu. Im wyższe osiągnięcie, tym silniejsze bywa przekonanie, że jest ono nieautentyczne i niemożliwe do powtórzenia. Doświadczenie to ma charakter wewnętrzny i nie wiąże się z realnym naruszeniem norm etycznych czy zawodowych, lecz z przeżyciem bycia kimś, kto nie spełnia własnej definicji „kompetentnej osoby”.

Konsekwencje zdrowotne

Syndrom oszusta niesie ze sobą poważne konsekwencje dla funkcjonowania psychicznego. Osoby go doświadczające koncentrują uwagę na potencjalnych porażkach, nadmiernie analizują swoje błędy i przewidują negatywne scenariusze, stając się tzw. ekspertami od własnych niepowodzeń. Istnieje też silne powiązanie występowania syndromu oszusta z nasileniem objawów depresyjnych i lękowych, neurotyzmem czy też perfekcjonizmem.

Ważne!

Syndrom oszusta należy rozumieć jako względnie trwały wzorzec poznawczo-emocjonalny, w którym sukces staje się źródłem lęku zamiast satysfakcji, a osiągnięcia nie wzmacniają poczucia własnej wartości, tylko pogłębiają przekonanie o swojej nieadekwatności.

Przyczyny syndromu oszusta

Syndrom oszusta nie pojawia się nagle w dorosłym życiu ani nie jest naturalną reakcją na wymagania współczesnego rynku pracy. Jego źródła należy szukać znacznie wcześniej, w doświadczeniach relacyjnych z okresu dzieciństwa, zwłaszcza w jakości więzi z opiekunami oraz w sposobie, w jaki dziecko uczyło się rozumieć siebie i swoje możliwości. To właśnie w rodzinie kształtują się podstawowe przekonania dotyczące tego, kim jesteśmy, co musimy zrobić, aby

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub
prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary
i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 61 653 64 30, bok@oficynamm.pl**