

Sahtekar Sendromu

2020-03-19 23:51:28

Numaracı/sahtekar (impostor) sendromu diye bir şey var: İnsan kendini başkalarının gördüğü kadar *yüksekte* veya *becerikli* görmüyor. Ondan beklenenleri yapamayacakmış gibi hissediyor. Başkalarının kendisinde gördüğünü göremiyor ve insanları aldatıyormuş, onlara *numara yapıyormuş* ve *o koltuğa ait değilmiş* gibi hissediyor.

Bende var bundan. Beni okumak yazmak ve daima bir şeyler öğrenmeye çalışmak konusunda teşvik eden hislerden biri olduğunu düşünüyorum, yine de.

Bir yazıda bunun türlerinden bahsediyordu. Ben de kendime not olsun diye buraya tercüme edeyim dedim. İnsanların neden böyle hissettiklerine dair sebepler sunuyor, mesela bir konuda *uzmanlaşmanın* mümkün olmadığına, alanın derinliğinden dolayı her şeyi bilmenin mümkün olmadığına inanıyorsanız, biri size *uzman* dediğinde bunu inkar etmek istiyorsunuz.

The Expert. This manifests as a state of cringing denial when called an expert. It is associated with a constant feeling that there is so much more to know, so much more to do. There is a deep fear of being found out as not knowing everything in the area of work. This can lead to feeling like one doesn't deserve the job one has.

Uzman: Bunlar bir konuda daha bilinmesi gereken çok şey olduğunu düşündüklerinden, kendilerine uzman gibi bakıldığında bunu reddetme eğilimindeler. İnsanların konuyla ilgili her şeyi bilmediğini düşünme ihtimalleri, bir konunun uzmanı olduğu için edindiği konumu hak etmediği hissine dönüşüyor-muş.

The Perfectionist. Perfectionism underlies a feeling that one could have (and should have) done better. No matter how well the task was done, there is no accepting of compliments and no celebration of achievements. Sometimes there isn't even a noticing of success, so it is no surprise that self-confidence does not develop.

Mükemmeliyetçi: Bunun altında insanın daha iyisini yapabileceği ve yapması gerektiği hissi yatıyor. Bir iş ne kadar iyi yapılmış olursa olsun, övgü ve tebrikleri kabul etmek istemiyorlar. Bazı durumlarda bir başarı olduğunu bile farketmedikleri için kendine güvenleri gelişmiyor.

The Superwoman/man. Some people can't stop working, taking on every task they can. Young argues that this kind of workaholism is the expression of a need for external validation and can be countered only by focusing on setting one's own metrics for personal success.

Süpermen/Süperkadın: Bazı insanlar çalışmayı bırakamıyor, alabilecekleri bütün işleri üstlerine alıyorlar. Bu çeşit bir işkolikliğin, dışarıdan bir tasdik beklentisini ortaya koyduğu söyleniyor. Bununla başa çıkmak için insanın kendi başarı ölçütlerini ortaya koyması daha iyi olurmuş.

The Natural Genius. This behavior involves judging one's worth on the basis of raw ability as opposed to effort. Tendencies toward ridiculously high expectations are coupled with and amplified by the expectation that one will be successful on a first try—the perfect setup for feelings of inadequacy and failure, especially in complex domains.

Doğal Dahi: Bu davranış insanın kendi değerini çalışmaktak çok, *doğal* yeteneğiyle ölçmesinden kaynaklanıyor. Saçmalasacak kadar yüksek beklentiler, bunların ilk denemede mükemmelce bitirilmesi gerektiği gibi bir beklentiyle birleşiyor ve bilhassa karmaşık alanlarda yetersizlik hissi doğuruyor.

The Rugged Individualist. Rugged individualism demands that all tasks be performed alone, and little to no help is sought. Projects are always framed in terms of their requirements, and personal needs are pushed aside in honor of project demands.

Pürüzlü Bireyci: Pürüzlü bireycilik insanın tüm işleri kendi yapmasını ve bu esnada yardım aramamasını buyurur. Projeler gereklilikleri açısından değerlendirilir ve kişisel ihtiyaçlar, projelerin talepleri doğrultusunda bir kenara itilir.

Bunlar tanıdık gelmiştir. İnsanın *işinde* kendini kaybetmesinin ve yine de bu lamamasının sebepleri herhalde sadece işiyle ilgili değil, başka alanlardaki tatminsizlik ve kendine güven eksikliğinden kaynaklı.. Onun için bazen insanın başkalarının *güzel sözlerine* inanması da iyi olabilir. Belki de o koltuğu, unvanı, uzmanlığı gerçekten hakediyoruzdur.