

Bluffsyndromet

– vad är det, hur känner du igen det och vad kan du göra åt det?

Bakgrund

”En dag kommer jag avslöjas som den bluff jag är” är en vanlig tanke för den som lider av det så kallade bluffsyndromet. Då vill man helst inte vara den som sticker ut, riskerar att misslyckas eller chansar.

Under några utbildningar jag hållit så har flera deltagare känt dig träffade när jag kommit in på området hinder, begränsande tankar och den inre kritikern, speciellt när det handlat om just bluffsyndromet, ”Impostor Syndrome”.

I grunden vill vår inre kritiker oss väl, den vill skydda oss. Vi behöver en sund inre kritiker som för vårt samvetes talan, värnar om våra värderingar och förebygger problem. Att vi själva är våra värsta kritiker är därför inget konstigt eller dåligt i sig, och att ta bort den inre kritikern är således något som vi varken kan eller bör göra. Men när kritikern blivit toxisk, hindrande eller destruktiv, då gör den att vi mår dåligt, den begränsar oss och vi behöver göra någonting åt den för att kunna må bättre.

För att kunna ”krympa” den inre kritikern behöver vi först göra oss medvetna om den.

I den här artikeln har jag utforskat just bluffsyndromet lite djupare för att öka medvetenheten om det. Jag förmedlar också några idéer på vad man kan göra åt det. Förhoppningsvis kan det bidra till att de som känner dig drabbade ser att de inte är ensamma om det och att det går att göra något åt det.

Vad är bluffsyndromet?

Begreppet Impostor Syndrome, bluffsyndromet på svenska, såg världens ljus i slutet av 1970-talet. Två amerikanska psykologer, Pauline Clance och Suzanne Imes, lade märke till ett återkommande mönster i terapisaftal med framför allt högpresterande kvinnor. Trots beröm från chefer och blomstrande karriärer så upplevde kvinnorna ändå en känsla av att de bara haft tur och att de snart skulle bli påkomna som en bluff eller en bedragare.

Bluffsyndromet är inte en psykiatrisk störning och anses inte vara en diagnos eller ett personlighetsdrag, utan snarare en reaktion på vissa situationer och stimuli, ett slags intellektuell självtvivel. Bluffsyndromet grundar sig ofta i låg självkänsla och kan vara psykiskt påfrestande att bära på.

Det är starkt kopplat till prestation och att man gärna vill vara bäst i olika situationer. Man grundar sitt egenvärde på sin förmåga att prestera vilket kan få till följd att man är rädd för att misslyckas och därför blir något av en perfektionist.

Är det ovanligt? Nej, det kan drabba de flesta av oss. Att vi då och då känner av bluffsyndromet inte onormalt, det kan ju hända när vi ställs inför en svår eller krävande uppgift som ligger lite utanför vår komfortzon. Sanningen är nog den att de flesta av oss drabbas av bluffsyndromet någon gång i våra liv, det är ganska vanligt. Då kan det till och

med hjälpa oss att skaffa hjälp, nödvändiga kunskaper eller information för att klara av en uppgift.

Vem drabbas?

Det drabbar oftare personer som i något sammanhang är en minoritet. De som går emot normer och förväntningar. Det är vanligare bland högpresterande kvinnor eftersom deras kompetens många gånger har lett dem till positioner på företag där de som en av få kvinnor är i minoritet.

Det kan drabba perfektionister som ställer ytterst höga, och ofta orealistiska, krav på sig själva. Eller kan det vara så att vissa av oss blir perfektionister på grund av hur bluffsyndromet påverkar oss?

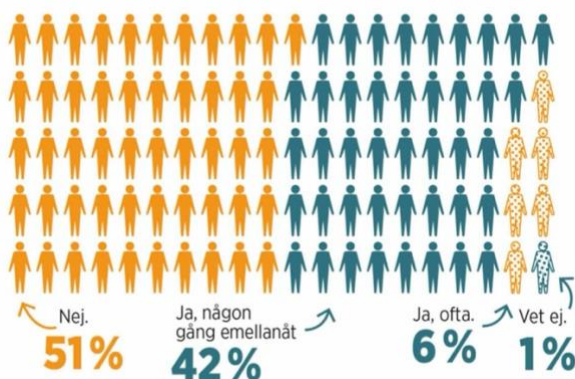
Bluffsyndromet syns främst i arbetslivet, i våra yrkesroller. Anställda som bär på bluffsyndromet engagerar sig sannolikt mindre i sin karriärplanering eller att få/nå ledarpositioner. De upplever i stället oftare mindre jobbtillfredsställelse och utbrändhet. Syndromet kan även förekomma hos till exempel studenter på universitet.

Det kan även drabba experter. På en arbetsplats kan anställda som har en viss expertkunskap eller som har gjort omfattande efterforskningar inom något område ändå hålla tillbaka i möten, vara tysta och inte bidra. På de här mötena tänker de "vad gör jag på det här mötet med alla andra människor om uppenbarligen är kompetentare än jag. De kommer märka att jag är en bluff." Ett antagande som inte har med sanningen att göra.

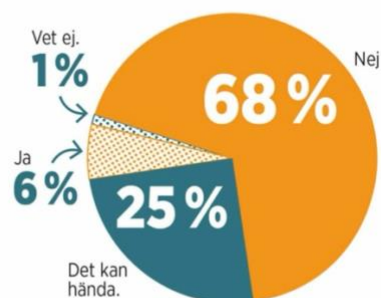
Även chefer drabbas. Tidningen Chef gjorde 2022 en undersökning bland 1565 respondenter för att se hur vanligt bluffsyndromet är bland chefer. 42 % sa att de kände av det då och då.

Källa: Chef, 2022, 1565 respondenter

Är du rädd för att bli avslöjad som en bluff?



Blir obehaget någonsin så stort att du överväger att sluta i din chefsroll?



Kännetecknen

Rädslan för att misslyckas är en av känslorna som är kopplade till bluffsyndromet. Den rädslan begränsar oss och gör att vi får svårare att ta beslut, prova på saker utanför vår komfortzon och försämrar kreativiteten. Det blir mer fokus på att undvika att misslyckas än att försöka lyckas.

Den som bär med sig bluffsyndromet som en ständig följeslagare kan känna igen sig i flera olika reaktioner, tankar och känslor.

Vad kan du känna igen dig i?

- Du har en känsla av att du inte är så kompetent som alla omkring dig tror.
- Du bär på en rädsla för att misslyckas.
- Du har ett konstant negativt självprat.
- Du tvivlar mycket på sig själv.
- Du lägger onödigt mycket energi på små misstag du gjort.
- Om du når vissa framgångar så anser du att mest bara handlar om tur.
- Du har svårt att ta komplimanger.
- Får du negativ feedback ser du det som ett bevis på att du inte är kompetent nog.
- Du har svårt att hantera situationer där du inte är bäst.
- Du måste ägna mycket tid åt efterforskning innan du kan påbörja en uppgift.
- Du sätter arbetet framför din personliga hälsa, trots tydliga signaler på att något inte står rätt till.
- Du håller, trots känslor av stress och oro, en fasad inför omgivningen.

Risker och konsekvenser

Bluffsyndromet kan leda till flera olika negativa konsekvenser, till exempel att man förminskar sig själv och att självförtroendet på arbetsplatsen då försämras.

Att ständigt gå runt med känslan av att allt man har åstadkommit i livet är tack vare tur eller lyckliga omständigheter kan öka risken för utmattning.

En konsekvens kan vara att vi blir perfektionister som inte lämnar ifrån oss något arbete såvida det inte är perfekt utfört. Vi arbetar hårt och många timmar för att på så vis dölja vår (inbillade) inkompetens för omgivningen.

Mycket tid kan gå åt att samla fakta och underlag för att allt ska bli rätt. Detta kan påverka produktiviteten, slutförandet av uppgifter och självförtroendet när det gäller att prova nya saker. Det kan också leda till att vi aldrig avslutar. Om arbetet inte är klart så kan ju ingen kritisera det...

Eller så saboterar vi för oss själva genom att lämna ifrån oss arbete med sämre kvalitet med flit. Vi flikar även in meningar såsom ”jag vet att det blev lite dåligt just den här gången”. Vi vill undvika att lämna ifrån oss någonting som vi själva tycker är riktigt bra och sedan få höra att det är dåligt. Det skulle ju befästa vår övertygelse om vår (inbillade) inkompetens.

Man kan också ha svårt att delegera uppgifter eller be om hjälp när man behöver det. Det finns då en risk att man gör mycket på egen hand och tar på sig mer ansvar och fler uppgifter för att bevisa för sig själv och andra att man är kompetent och duktig.

Vi kan "skydda" oss genom att byta ofta jobb, byta karriärer, utbildningar eller partners för att aldrig befinna oss tillräckligt länge på en och samma plats. På så vis hinner ju ingen upptäcka att vi inte duger, vilket vi själva är övertygade om att vi inte gör.

Vad finns det att göra?

Den som ofta går runt och känner sig som en bedragare och som tvivlar på sin förmåga riskerar att utveckla oro, stress, dåligt självförtroende och till och med depression. Därför är det viktigt att ta tag i sitt problem med bluffsyndromet. Så vad finns det att göra? En hel del.

Eftersom syndromet som sagt varken är en sjukdom eller en psykiatrisk diagnos finns det heller inget att bli "frisk" ifrån. Det handlar mer om att skaffa sig verktyg och knep för att hantera känslorna och få dem att minska i styrka.

Börja med att erkänna bluffsyndromet för dig själv. Om du inte börjar med att erkänna ditt tillstånd så kan du inte, på riktigt, göra någonting åt det.

Ett första steg är sedan att prata om känslorna. Att sätta ord på det du upplever och känner gör att du kan lätta på trycket och pressen du känner. Kanske kommer du märka att du inte är den ende som har de här känslorna. Att inte vara perfekt är inget problem. Tvärtom, genom att visa oss icke-perfekta och sårbara bygger vi förtroende och avdramatiserar misslyckanden. Släpp kravet på att saker du gör ska vara perfekta. Att du har fel eller gör fel i någon situation gör inte att hela ditt värde som människa försvinner. Vi gör alla fel då och då.

Lägg inte allt fokus på jobbet, skapa en balans i livet och gör inte en enstaka del i livet avgörande för hur du mår. Hur du presterar på jobbet definierar inte hela din person. Försök att påminna dig själv om att inte koppla ihop din självkänsla med hur produktiv du är.

Fylla på med kompetens

När du lyckats identifiera källan eller källorna till dina känslor kan det vara klokt att ställa dig själv frågan "har jag den kunskap som krävs i min roll?". Var helt ärlig mot dig själv utan att vara dömande. Alla har sina utmaningar, men om vet vi vilka dessa utmaningar är så kan vi göra något åt det! Är du ny som chef? Då är det inte konstigt att du upplever stress kring personalfrågor. Har du ansvaret för en ny projektgrupp? Att känna sig otillräcklig eller missförstådd i början är normalt innan gruppen är samspelt. Det går att lära sig personalfrågorna eller vad som får en grupp att fungera bra.

Samarbete, dialog och feedback

Många uppgifter kräver samarbete och du kan nå ett bättre resultat genom att ta emot hjälp från andra och använda dig av deras expertis. Att lära av andra hjälper dig också att utveckla och förbättra dina egna färdigheter.

Ta vara på andras feedback: När du får positiv feedback, skriv ner och spara den. Ta fram och läs den igen emellanåt. Skriv gärna också ner när du själv tycker att du haft framgång i något sammanhang. Koppla inte alltid dina prestationer till bara vad andra säger, tillåt dig att själv bli nöjd över något du utträttat.

Att vara expert innebär inte att du måste veta allt, utan snarare att du har en betydande förståelse för ämnet. Var inte rädd för eventuella kunskapsluckor. Använd dem i stället som en möjlighet att knyta kontakter med andra i ditt team och samarbeta för att hitta en lösning. Då får var och en chans att bidra med sina styrkor och tillsammans kompletterar ni varandra.

Bli tydlig i din kommunikation. Även om det känns tryggare för dig att säga "jag tror" eller slänga in ett "möjligtvis" eller "kanske", tvinga dig själv att stryka dessa ord och i stället säga t.ex. "min bedömning är att..." eller "utifrån min erfarenhet kan jag säga...". Du växer när du hör dig själv säga det.

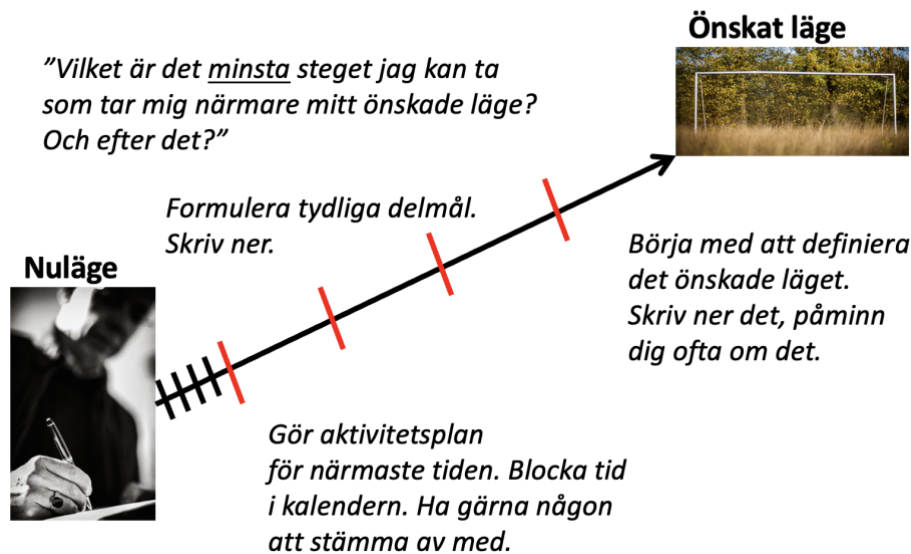
Sätta realistiska mål och gör en plan

Försök att fastställa realistiska mål som är hanterbara och möjliga att uppnå. Perfektionister anser ofta att det bara är värt att uppmärksamma slutresultatet. Men vägen till målet och lärandet på vägen är minst lika viktigt. Ett tips är därför att fira alla framgångar och milstolpar, oavsett hur små de kan verka vara, för att markera att du är på väg.

Gör en plan för att nå målet. En nerskriven plan och nerskrivet mål kan skapa en känsla av kontroll och kan stilla oron och tysta bluffsyndromet. Bryt ner ditt mål i delmål och aktiviteter, boka in tid i kalendern för att arbeta med de olika stegen. Börja gärna med slutet i sikte, skriv ner eller rita upp hur det är när du nått ditt önskade läge. Gå sedan bakåt och dela upp planen i delmål.

Det sägs att genom att ha plan och mål nerskrivna och påminna sig om dem då och då ökar sannolikheten att nå det du vill med 200 - 300 %.

Nerskrivna mål och en nerskriven handlingsplan ökar sannolikheten att du når dit du vill med 200-300%. Det skapar också en känsla av att ha kontroll.



Styrkor, framgångar och den inre rösten

Skriv ner framgångar. I stället för att avfärda dina framgångar som tur kan du skriva ner saker som gör att just du är den bästa personen för jobbet. Detta hjälper dig att rensa tankarna och värdesätta dina prestationer. Du kan också föra anteckningar över alla positiva kommentarer som du har fått från kunder och andra om projekt som du har arbetat med.

CliftonStrengths. Prova att bli mer klar över och förstå vilka dina främsta styrkor är genom att göra testet CliftonStrengths. Genom det kommer du förstå din unika styrkekombination bättre, vilka styrkor du har och var de bäst kommer till användning. Om ni är flera som gör testet så får ni ett gemensamt språk kring styrkor och blir bättre på att se både er själva och varandra genom "styrkefiltret".

Inre rösten. Observera och bli medveten om hur du pratar med och till dig själv när du är i en situation som triggar bluffsyndromet och försök ändra på det. I stället för att säga till dig själv "om ett tag kommer alla att se att jag inte har en aning om vad jag håller på med" så kan du säga "alla som börjar på en ny roll/uppgift känner sig lite osäkra i början, det är vanligt. Jag har inte alla svar nu men jag kommer hitta dem."

Viktigt: Det är inte kompetensen i sig som hindrar utan tvivlet på kompetensen. Enda sättet att sluta att känna sig som en bluff är att sluta tänka som en bluff.

Sök professionell hjälp

Det kan ibland vara svårt att ändra på sig själv och sina tankegångar. Om bluffsyndromet är ett stort problem för dig och du inte kommer till rätta med det på egen hand, sök gärna professionell hjälp.

Test

Jag hittade ett test på tidningen Hälsas hemsida. Vet inte hur seriöst det är, du måste lämna dina kontaktuppgifter innan du får resultatet av testet.

<https://iform.se/halsa/psykologi/testa-dig-sjalv-lider-du-av-impostor-syndrome>

Hoppas att det här var till hjälp.

Hör gärna av dig med kommentarer eller egna erfarenheter.

Bengt

kallenberg@me.com