



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Iruzurgilearen sindromea

Gaur egungo gizartearen perfektuak, eraginkorrak, zoriontsuak eta enpatikoak izatera bultzatzen gaituzte eta, batzuetan, eskatzen zaigu ahalik eta gaitasun gehien izatea, eta horrek, azkenean, presioz eta frustrazioz beteriko bizitza batera garamatza. Horrek, gainera, pertsona asko ezgai sentitzera bultzatzen ditu, nahikoa ez direlakoan. Are gehiago, inguruneak ezartzen dituen eskakizunak alde batera utzita, pertsona askok etengabe sentitzen dute ez direla besteek eta beren buruek esperotako mailara iristen.

Baina, zer esan nahi du nahikoa ez izateak? Nahikoa ez direla sentitzen dutenek beren bizitzako esparru batean senti dezakete, hainbat eremutan, edo denetan. Hala ere, eskuarki, sentimendua etengabe bizi-esparru gehienetan agertzen da. Horrela, sentazio horrek norbanakoaren portaera mugatzen du. Adibidez, nahikoa ez dela uste duen pertsona batek bere iritziak ez duela baliorik edo litekeena oker egotea dela pentsatuko du, eta, beraz, bere iritzia gutxiagotan emango du. Edo, bestela, ez du izango, edo ez du bere helburuen alde borrokatuko, horiek lortzeko trebetasunak falta zaizkiola usteko baitu. Hori izebergaren punta besterik ez da.

Nahikoa ez dela sinesteari dagokionez, “iruzurgilearen sindromea” izeneko fenomeno psikologikoa dago. Pertsonok iruzurgile gisa agerian geratzeko beldurrarekin bizi dira. Hau da, zenbait lorpen eskuratuagatik, zorionekoak izan direla edo kontzidentzia hutsa izan dela uste dute, edota beste batzuei dituztenak baino gaitasun handiagoak dituztela sinestaz lortu dituztela lorpenok. Finean, zerbait lortzeko bezain onak ez

direla uste dute eta gainontzekoak horretaz konturatuko diren beldur dira. Hausnarketa pozoitsua da, eta, ondorioz, pertsonok ez dute arrakastaz gozatzen; izan ere, kezkatuago eta beldurtuago daude besteek benetan iruzur egin dutela jakingo ote duten.

Datu zehatzik ez badago ere, kalkulatzeko da hamar lagunetik zazpik jasan dutela iruzurgilearen sindromea, batez ere, lan esparruan.

Hala ere, sufritzen dutenek, beren zirkuluan horrela sentitzen diren bakarrak direla uste dute. Profesional askok sentitzen dute, ordea, batez ere emakumeek, adibidez lanpostu jakin bat edo lan-helburu bat lortzen dutenean.

Beraz, iruzurgilearen sindromea gainditzeko lehen urratsa geure buruarengan sinestea da. Horretarako, gure burua ezagutzea ezinbestekoa da: zer eman dezakegun eta gure

mugak non dauden jakitea. Hortik aurrera gutaz fidatu beharko gara, jakinik askotan huts egingo dugula. Arrakastak eta lorpenak onartzen eta gozatzen hasia ere behar-beharrezkoa da, eskuratutakoa ez minimizatzea. Zuk ez baduzu egiten duzunatik zure burua baloratzen, zaila da besteek egitea. Laudorio bat jasotzen duzun bakoitzean, atsegin hartzeko eta etorkizunerako motibazio eta indargarri izateko izan dadila.

Horregatik, garrantzitsua da nork bere burua maitatzen ikastea, besteek bezala gure segurtasun ezak ditugula ulertzea, baina horiek ez dutela gure balio pertsonala zehazten. Azken finean, batzuetan akatsak egiten baditugu ere, asebetetzea eta ikastea gure baitan daude, eta hori da norberaren ongizatearen gakoa. •

saioaaginako@gmail.com



Zenbait kalkuluren arabera, hamar lagunetik zazpik jasan dute iruzurgilearen sindromea.