

TIINA EKMAN

Huijari- syndrooma



MINERVA

HUIJARISYNDROOMA

TIINA EKMAN

Huijari- syndrooma

Miksi en usko itseeni?
(vaikka olen oikeasti hyvä)


minerva
MINERVA KUSTANNUS
HELSINKI

© Tiina Ekman ja Minerva Kustannus, 2022

Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

www.minervakustannus.fi

Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) © Pauline

Rose Clance

Sitaattien suomennot tekijän, ellei muuta mainita.

Graafinen ulkoasu ja taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-312-643-5

Painettu EU:ssa

Sisällys

1. Elämää Huijarina	7
2. Mikä on huijarisyndrooma	11
Huijariuden tunnistaminen voi helpottaa oloa	15
Huijarin toimintamallit	19
<i>Minna 44 v.</i>	30
3. Miten Huijariksi tullaan	36
Temperamentti	38
Huijarin lapsuudenperhe	44
Roolit perheessä	48
Huijariajattelun kehä	52
Huijariajattelun tyypillisiä piirteitä	53
Häpeä	58
Elämänhallinta ja motivoituminen	60
<i>Veera 40 v.</i>	63
4. Huijariajattelun tunnusmerkkejä ja piirteitä	69
Vaativa persoonallisuus ja itsekriittisyys	69
Omien tunteiden ja tarpeiden ohittaminen	74
Täydellisyysdentavoittelu	77
Ahdistusherkkyyys	79
Huijariajattelun tunnistaminen	83
<i>Nina 40 v.</i>	85
5. Yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutus huijariajatteluun	91
<i>Riitta 49 v.</i>	99

6. Huijari työelämässä	108
Huijarin ammatti-identiteetti	111
Asenne omaan osaamiseen ja urakehitykseen	115
Työyhteisön normit	119
Huijarin suhtautuminen auktoriteettiin	123
Työuupumus, masennus ja ahdistusoireilu	125
<i>Jaana 53 v.</i>	128
7. Huijarin ihmissuhteet	133
Parisuhde ja perhe	137
Ystävät	139
8. Tie muutokseen	141
Itsensä ääreen pysähtyminen	144
Arvokas elämäni	146
Myötätunto itseä ja toisia kohtaan	151
Kiitollisuuden harjoittaminen	159
9. Muutos käytännössä	162
Ajatusten ja uskomusten muovaaminen	162
Tunteiden säätely	168
Toiminnan muuttaminen	178
Terapia	191
10. Mitä huijarielämän jälkeen	195
Liitteet	198
Liite 1: Kyselylomake huijariajattelun tunnistamiseen	198
Liite 2: Monenkirjavia tunteita	207
Lähteet	214

*Minun näkemykseni mukaan onnellisuus on kärsimyksen vähenemistä.
Jos emme kykenisi itse muuntamaan sisäistä tuskaamme,
onnellisuus ei olisi mahdollista.*

– Thich Nhat Hanh
(suom. Lauri Porceddu ja Teija Hartikainen)

1

ELÄMÄÄ HUIJARINA

Nina ajatteli lapsena matematiikan tunnilla, että joku muu tekee hänen puolestaan tehtävät, joku joka on ottanut hänet valtaansa, sillä hän itse ei oikeasti osannut matematiikkaa.

Minna ajatteli pääsevänsä kokeista läpi onnella eikä voinut käsittää, että hänet päästettiin aina läpi. Hän sanoi kaverilleen, että oli varmaan puhunut jotenkin itsensä läpi siitä.

Veera sai kerran koulussa kokeesta seiskan ja ajatteli, että tässä se nyt tuli, nyt kaikki tajuaavat, etten oikeasti osaa mitään.

Vaikeita ja surullisia ajatuksia lapsen mielessä, ja vaikeita jakaa kenenkään kanssa. Ajatuksia, joista ei voi puhua vanhemmille tai opettajille vaan joskus vain parhaalle kaverille toivoen, ettei se pidä ihan hulluna.

Jaana pääsi opiskelemaan vahingossa; valitsijaraati hämmentyi eikä varmasti tarkoittanut valita häntä. Opiskeluvuodet kuluivat ajattellessa, ettei hän kuulu joukkoon, että hän on ihan erilainen kuin kaikki muut, vääränlainen. Ja gradukin hyväksyttiin vain, koska ohjaava professori ei jaksanut enää vääntää asioita hänen kanssaan vaan antoi hyvän arvosanan kyllästyttyään, siis ihan ansiotta.

Veera oli kuullut, että opiskeluaika on elämän parasta aikaa, ja hän poti pitkään siitä huonoa omaatuntoa, kun se ei ollut sitä. Hän ajatteli ymmärtäneensä koko asian täysin väärin, tai sitten opiskelun jälkeinen elämä vasta kamalaa olikin.

Opiskelu ja työelämän alkuvaihe ovat huijariajattelun kulta-aikaa. Silloin mielikuvat ja toimintatavat

itsestä osajana ovat vasta muotoutumassa ja lapsuudessa omaksutut käsitykset ovat vielä vahvoina.

Työssäni kehitin abstrakteja prosesseja. Sitten tuli nopeasti muita tehtäviä, ylenin ja etenin. Sitä myötä tuli enemmän ja enemmän ajatuksia huijariudesta, kun työstä alkoi kadota konkretia. Tehtävät kehittyivät vauhdilla, tuli lisää vastuuta, ja työn rajat katosivat. Minusta tuntui koko ajan, etten ymmärrä, mitä minun pitää tehdä tai miksi minulta pyydetään tätä. Koskaan ei selkiytetty vastuuta. Olin väärässä paikassa, mutta sain ylennyksiä. Kai kasvoin rooliin, se tuntui niin abstraktilta. Minulla oli jatkuvasti painetta, etten varmaan taaskaan osannut tai ymmärtänyt, koin ahdistusta omasta osaamattomuudestani.

Nina potee edelleen huijariajattelua:

En oikeasti tiedä asioita töissä, teen valistuneita arvauksia, muut tietävät ja osaavat, minä en. Jos joku saa selville, että vain arvailen, jään kiinni. Toimin nyt johtoryhmässä, en osaa olla siinä, en tiedä, mitä minulta odotetaan.

Haastattelin tätä kirjaa varten viittä työssään menestynyttä, osaavaa aikuista naista, joilla kaikilla on vahva

sisäinen kokemus omasta huijariudesta. Heillä jokaisella ”huijarin” rooli on merkittävä ammatillisen identiteetin osa. Jokainen heistä oli myös elämäkokemusten myötä oppinut tulemaan toimeen tämän sisäisen tunteensa kanssa; he ovat yhden haastattelun sanoin ”toipuvia huijareita”.

Huijariuden tunne kulkee mukana läpi elämän, sillä siihen liittyvät ajattelutavat on opittu niin hyvin. Myöhempi aikuisuus ja keski-ikä ovat antaneet heistä jokaiselle keinoja elää näiden ajattelumallien kanssa. Silti kriisissä tai väsyneenä Huijari pomppaa selkäytimestä taas peliin mukaan. Kirjoitan sanan Huijari isolla alkukirjaimella erotukseksi siitä, että toisia ihmisiä todella petkutettaisiin tietien tahtoen. Tässä kirjassa on kyse tunteesta, pelosta ja luulosta, että on huijari – olematta sitä oikeasti.

Yrittäjillä tehdyn tutkimuksen mukaan ikä tai kokemus eivät ole huijariajattelussa merkittävä tekijöitä, eikä siis ehkä voida päätellä, että se helpottuisi iän myötä (Sightler & Wilson, 2001). Elämäkokemus tuo kuitenkin näkökulmia ja keinoja tulla toimeen itsensä kanssa. Olen koonnut kirjani loppuun erilaisia vastaanottoillani toimivaksi havaitsemiani keinoja sekä muiden kehittämää ajattelun tai toiminnan välineitä, joiden avulla huijarikokemusta voi käsitellä.

Oleellista on vain se, kuinka paljon sydäntä on mukana ja kuinka hyvin pystyy olemaan välittämättä loukatuksi, paljastetuksi tai nöyryytetyksi tulemisen peloista. Ainoa asia mitä ihmiset katuvat on, etteivät he ole eläneet tarpeeksi rohkeasti, kuunnelleet sydäntään herkemmin eivätkä rakastaneet riittävästi. Mikään muu ei ole tärkeämpää.

– Ted Hughes, *Letters of Ted Hughes*

2

MIKÄ ON HUIJARISYNDROOMA

Huijarisyndroomaksi kutsutaan sisäistä tunnetta, ettei kaikista onnistumisistaan huolimatta usko osaavansa oikeasti. Tuntee olevansa feikki, kuin tyhjä tynnyri, joka kumisee. Itse sen tietää, ja sitten vain odottaa, milloin muu maailma oivaltaa saman. Kokemukseen liittyy ajatus, että onnistumiset ovat onnenkantamoisia tai ylettömän suurten ponnistusten tulosta. Huijari vähättelee onnistumistensa merkitystä. Epäonnistumiset

puolestaan todistavat, että Huijari ei todellakaan osaa mitään.

Huijarisyndrooma on terminä haasteellinen, sillä se rinnastetaan herkästi tietoiseen huijaamiseen, valehteluun tai petokseen. Tästä oireyhtymästä kärsivä ei huijaa muita, ei valehtelee eikä esitä muuta kuin on hyötyäkseen jotenkin tilanteesta. Hänellä on voimakas sisäinen kokemus omasta osaamattomuudestaan, vaikka muut ympärillä ovat päinvastaista mieltä. ”Paljastumisen” pelko vie voimat ja aiheuttaa voimakasta ahdistusta. Tämä Huijari on sisäisistä tunnoistaan usein varsin avoin ja kertoo lähipiirilleen epäilyistään ja ihmettelee, miksi muut eivät näe sitä. Samalla hän pelkää ja odottaa, että muiden silmät jonain päivänä aukeavat ja hänen tyhmyytensä, osaamattomuutensa ja virheensä paljastuvat.

Huijarisyndrooma (*impostor syndrome*) tai huijari-ilmiö (*impostor phenomenon*) on epävirallinen mutta myös suomen kieleen vähitellen vakiintunut määritelmä tietyntyypisestä ahdistavasta ajattelumallista: *En oikeasti osaa, vaikka kaikki tuntuvat luulevan niin. Jonain päivänä kaikki paljastuu, jään kiinni ja voi sitä häpeän määrää!*

Termin kehitti psykologi, terapeutti ja tutkija Pauline Rose Clance 1970-luvun lopulla Yhdysvalloissa kuvaamaan terapiaryhmissä hoitamiensa naisten ongelmia: vahva osaamattomuuden kokemus, joka ei sovi yhteen todellisuuden tai ympäristön palautteen kanssa

(Clance & Imes, 1978). Huijarius on samaa juurta ja sukua kuin perfektionismi, itsekriittisyys, vaativuus itseä kohtaan tai suorittamispakko. Näiden kaikkien taustalla on epävarmuus omasta itsestä, minuudestaan ja kelpaamisestaan sellaisena kuin on. Ja niihin kaikkiin liittyy usein työuupumusta, ahdistusoireita, paniikkiolotiloja tai -kohtauksia ja vähintään lievää masennusta.

Huijari-ilmiö syntyy sopeutumisena uhkaavaksi koettuun ympäristöön, ja se käynnistää kognitiivisten toimintojen ja käyttäytymisen kehän, joka ylläpitää itse itseään (Vergauwe ym., 2015). Alun perin Clance piti huijarisyndroomaa naisten ongelmana. Jo 1980-luvulla hän totesi, että huijari-ilmiötä esiintyy myös miehillä, mutta miehet saavat enemmän sosiaalista tukea voittaakseen suoriutumisen ja onnistumisen pelkonsa kuin naiset. Siksi ilmiö näyttäytyy naisten ongelmana (Clance & O'Toole, 1988).

Huijarisyndrooma ei ole psyykkinen häiriö, sairaus tai diagnoosi vaan ajattelu- ja toimintatapojen kokoelma, jonka avulla huijariuden tunteesta kärsivä henkilö yrittää pitää ahdistustaan aisoissa. Tutkijat ovat korvanneet sen usein termillä huijari-ilmiö. Suomalaista tutkimusta tai kirjallisuutta huijarisyndroomasta ei ole, mutta 2000-luvulla ilmiötä on tutkittu edelleen muun muassa Yhdysvalloissa.

Suomessa ilmiö on noussut tiedotusvälineisiin 2010-luvulla. Yle Puheen ohjelmassa haastateltiin asiantuntijoi-

ta ja huijariudesta kärsiviä toukokuussa 2013, ja *Helsingin Sanomat* julkaisi syyskuussa 2014 Mervi Juusolan jutun Samin ja Annin tarinoista otsikolla *Oikeasti olen huono – Huijarisyndroomasta kärsivä miettii, miksi ihmessä hänen kaltaisensa ihminen on nostettu esimieheksi tai asiantuntijaksi*. Kun teema oli tuotu esiin, varsin moni julkisuuden henkilö astui esiin ja tunnustautui Huijariksi. Radiohaastatteluissa ja lehtijutuissa he kertoivat todellisuudestaan, vaikeudesta tunnistaa onnistumisiaan ja tarpeestaan tulla hyväksytyksi.

Sosiaalisessa mediassa viriää keskusteluja aiheesta aina, kun jokin tiedotusväline nostaa ilmiön uudelleen esille. Moni tunnistaa itsensä kuvauksista. Tällaisen yleisen määrittelyn ongelma on juuri tässä: kun määritelmä on lavea, se kuvaa lähes jokaisen ajatuksia ja tunteja jossain elämänvaiheessa. Siitä tulee itseään toteuttava, horoskooppimainen kuva. Suomessa ammattiauttajien keskuudessa on käyty keskustelua siitä, onko huijarisyndroomaa olemassa ja onko sitä tarpeen käsitellä muusta ahdistusoireilusta erillisenä ilmiönä.

Määrittelyt muuttuvat maailmamme ja arvojemme mukaan. Kun jokin asia korostuu yhteiskunnassa tärkeänä, alamme muokata määritelmiä sen mukaisesti. Huijarisyndrooma määriteltiin ensi kerran Yhdysvalloissa vuosina, jolloin rotujen ja sukupuolten välinen tasa-arvo oli laajan yhteiskunnallisen keskustelun ja tutkimuksen kohteena. Tämän päivän työelämässä puolestaan

suoriutuminen, itseohjautuvuus ja asiantuntijuus ovat keskeisiä arvoja, joten niihin liittyviä ahdistus- ja pahoinvointioireita pidetään nyt psyykkisen hyvinvoinnin kannalta olennaisina. Psyykkinen hyvinvointi työssä on 2000-luvun teema ja arvotus. Tästä arvomäärittelystä johtuu myös huijarisyndrooman esiintulo suomalaiseseen julkiseen keskusteluun.

Huijariuden tunnistaminen voi helpottaa oloa

Huijarisyndrooma liitetään tavallisesti korkeasti koulutettuihin, urallaan menestyviin keski-ikäisiin ja sitä nuorempiin henkilöihin. Yhdysvalloissa tehdyt esiintyvyystudkimukset on tehty pääasiassa korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa, ja heitä on verrattu satunnaisotannalla kerättyihin muihin samanikäisiin. Niiden mukaan huijarisyndroomaa ilmenee jatkumona hyvin lievästä vaikeisiin, ja siitä kärsii elämänsä aikana jossain muodossa noin 70 % ihmisistä. Alun perin huijari-ilmiö liitettiin uranaisiin, mutta myöhemmin todettiin, että myös miehillä on samoja mielen sisäisiä ajatuksia ja kokemuksia.

Huijari-ilmiötä on ehkä tarpeetonta erottaa diagnostisesti muista samantyyppisistä ahdistukseen, suorittamiseen tai perfektionismiin liittyvistä ajattelu- ja toiminta-

*Herranjumala, tälle on nimikin, joku muukin ajattelee näin.
Vaikka ihmiset ovat sanoneet minulle, ettei tuo ole totta,
silti ajattelen, että ne eivät vain huomaa.*



Mistä kumpuaa vahva mielikuva, ettei oikeasti osaa sitä, mitä on tekemässä? Että ennen pitkää jää kiinni ja paljastuu huijariksi?

Tiina Ekmanin teos on perusteellinen ja havainnollinen tietokirja huijarisyndroomaksi nimetystä ilmiöstä. Se kertoo, mistä tässä ahdistusoireilun muodossa on kysymys, ja tarjoaa keinoja saada se hallintaan.

Huijarisyndrooma on samankaltainen kuin perfektionismi. Pelko osaamattomaksi ja epäpäteväksi paljastumisesta piiskaa tekemään yhä enemmän, yhä paremmin. Paraskaan suoritus ei riitä vakuuttamaan itseä, että on riittävän hyvä.

Tutkimuksissa on arvioitu, että 70 % ihmisistä kokee ainakin yhden tällaisen episodin elämässään. Joillakin tällainen itseä väheksyvä tapa ajatella ja tuntea muuttuu pysyväksi olotilaksi. Seurauksena on vakavaa ahdistusta ja uupumusta.

Ekman esittelee kirjassaan ansiokkaasti huijarisyndrooman syitä ja mekanismeja sekä tapoja löytää terve itseluottamus.

Tiina Ekman on psykologi ja psykoterapeutti, ja hän on erikoistunut työssään erilaisten ahdistusoireiden hoitamiseen. www.psykologit.fi -verkkosivuille hän on koonnut ahdistukseen liittyvää tietoa ja luonut ahdistusoireiden hoitoon askel askeleelta -polun.