



ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬೆನ್ನೇರುವ ಗುಂಗಿಹುಳ



ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಸ್ವ ಅನುಮಾನವೆಂಬ ಗುಂಗಿಹುಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ ಎಂದಾದರೆ 'ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸಾಧನೆಯ ಸಂತಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಬಿಡದ ಈ ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

■ ಸುಷ್ಮ ಸಿಂಧು

'ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲಸೆಟ್ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಒಂಥರಾ ಸೆಲ್ಫ್-ಡೌಟ್, ಇದೆಲ್ಲಾ ನಾನು ಡಿಸರ್ವ್ ಮಾಡೋದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ನೆಗೆಟಿವ್ ಫೀಲಿಂಗ್. ಈ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಕೆಲಸ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಆಯಾಸಪಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವೇ ಸಿಗೋದಿಲ್ಲ' ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ 'ಯಶಸ್ವಿ' ಎಂಬ ಗರಿಮೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿರುವ 43ರ ಹರೆಯದ ಮಾನಸ ಅಪರ ಮನದಾಳದ ಮಾತು.

ಜಗವೆಲ್ಲಾ ಮೆಚ್ಚಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದರೂ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಆ ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಯ ಸವಿ ದಕ್ಕದೇ ಹೋದಾಗ, 'ನೀನು ಅರ್ಹಳಲ್ಲ' ಎಂದು ದನಿಯೊಂದು ಕುಕ್ಕಿ ಹೊರಗಿನವರ ಅಭಿಮಾನವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕೆಡವಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ 'ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ವಶವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಯಾವುದರಲ್ಲೇ ಗೆದ್ದರೂ 'ಇದು ಕೇವಲ ಅದೃಷ್ಟ, ಏನೋ ಈ ಬಾರಿ ನಿನ್ನ ಪಾಲಾಗಿದೆ' ಎಂದು ತೀರ್ಪು ಇತ್ತು ಜರಿಯುವ ಮನಸ್ಸು ಸಾಧನೆಯ

ಸಂತಸವನ್ನು ಇಂತಿಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸಲು ಕೊಡದೆ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಾಧಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದವರು ಮಾನಸ.

ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಪದವೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ತಾನೊಬ್ಬ ವೇಷಧಾರಿ, ನನ್ನದು ಫೇಕ್ ಸಕ್ಸಸ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸ್ಥಿರವ ಮಾನ-ಸಮಾನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವ ತಾಳಿ ಒಳಗೊಳಗೇ ಒದ್ದಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಈ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ.

ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಏನೂ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ

ಓದಿ, ದುಡಿದು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಂತ ತಲುಪಿಕೊಂಡಿರುವವರು, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರು, ತಮ್ಮದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸಿರುವವರು, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಗೆಲುವಿನ ಹಾದಿ ಹಿಡಿದವರು ಬಹಳಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂತಸ-ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದಿದ್ದಾರಾ? ನಾವೆಂದೂಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಏನನ್ನೂ ಗಳಿಸಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಯಾವ ಮೈಲಿಗಲ್ಲನ್ನೂ

ತಲುಪಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ವೇದನೆಯಿದೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಬದುಕಿನ ಸಂತೋಷವೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೂ ಬಂದುಬಿಡುವುದು ಎಂದು. ಆದರೆ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರೂ, 'ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ವಿಶ್ವವೇ ಬೆರಗುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆಂತರ್ಯದೊಳಗೆ ಒಂದು ಕುಸಿತದ ಭಾವನೆ, ಖಾಲಿತನ, ಹಿಮ್ಮೇಳದಂತೆ ಎಂದಿಗೂ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಋಣಾತ್ಮಕತೆ 'ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಿಬಿಡುವುದು. ತನ್ನ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಪಡೆದು ಹಗುರಾಗಲೂ ಆಗದೇ ತನ್ನಲ್ಲೇ ಸಂಭಾಳಿಸಲೂ ಆಗದೇ ಕಳವಳಿಸಿ ಕಂಗಾಲಾಗುವ ಇಕ್ಕೆಟ್ಟಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇವರದ್ದು.

ಮಾನಸಿಕ ಪತನ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಇರುವವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗಿನ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಏಳಿಗೆ