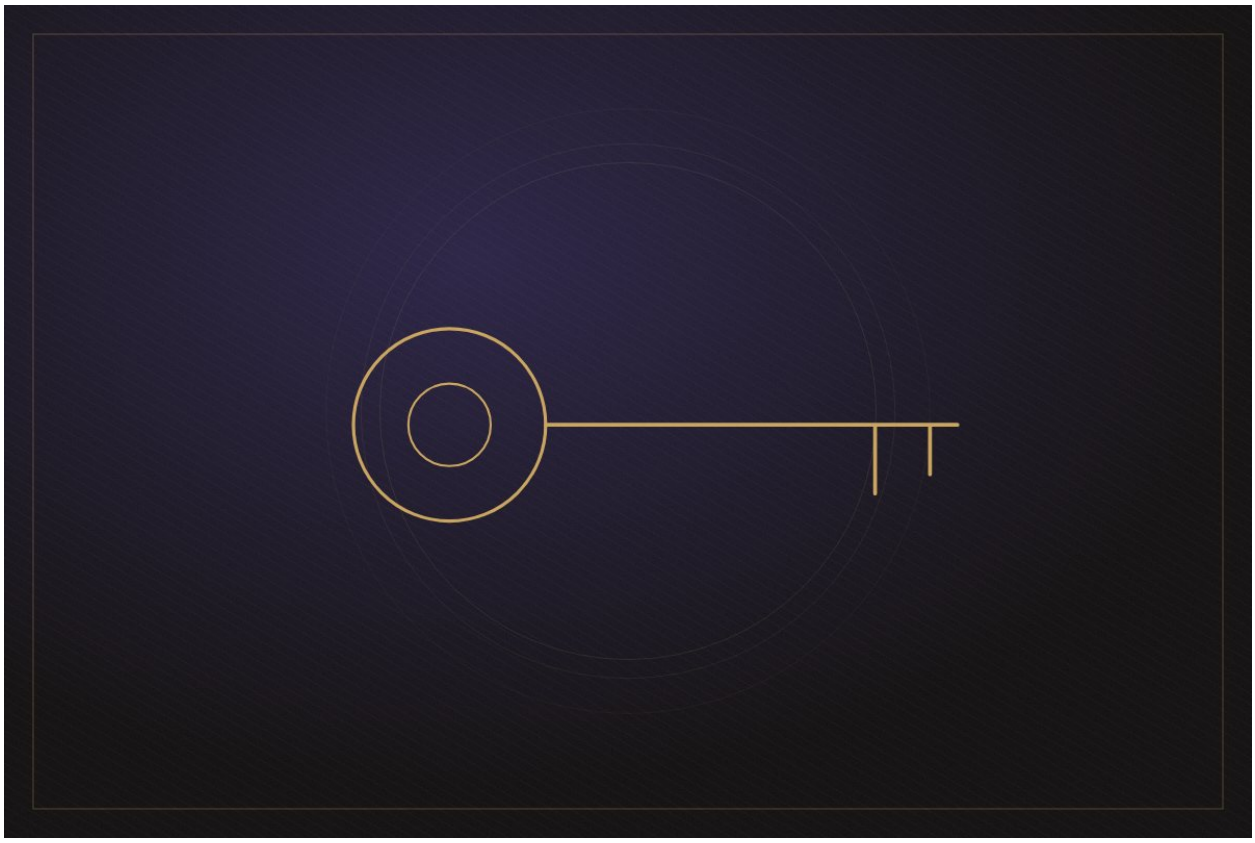
Mendja

«Do ta zbulojnë se nuk di asgjë»: fenomeni i mashtruesit

Çfarë përshkruan termi i Pauline Clance-it dhe Suzanne Imes-it (1978), sa i përhapur është dhe si ta zbutim

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Një studente merr notën më të lartë në provim dhe mendon: «Pata fat, pyetjet ishin të lehta.» Një inxhinier ngrihet në detyrë dhe mendon: «Shpejt do ta kuptojnë se nuk jam aq i mirë sa duket.» Të dy kanë prova se ia vlejnë. Megjithatë, ndihen si mashtrues që ende nuk janë zbuluar.

Nga vjen termi

Në vitin 1978, psikologet amerikane Pauline Clance dhe Suzanne Imes përshkruan këtë përvojë te një grup grash me arritje të larta. Ato e quajtën **fenomeni i mashtruesit** (*impostor phenomenon*): ndjenja e brendshme se nuk je aq i aftë sa mendojnë të tjerët, edhe kur faktet thonë të kundërtën. Studimet e mëvonshme treguan se kjo përvojë ndodh si te gratë, ashtu edhe te burrat.

Sa i përhapur është

Një rishikim sistematik i vitit 2020, i udhëhequr nga Dena Bravata, bashkoi 62 studime. Shifrat ndryshonin shumë sipas mënyrës së matjes, por fenomeni u gjet shpesh te studentët, te mjekët, te profesionistët dhe veçanërisht te njerëzit që ishin të parët në familje që arrinin një nivel të caktuar arsimi ose pune, dhe te ata që i përkisnin grupeve të pakicave në mjedisin e tyre. Ai lidhej me ankth, me depresion dhe me lodhje nga puna.

Është e rëndësishme: fenomeni i mashtruesit nuk është diagnozë mjekësore. Është një model mendimesh dhe ndjenjash, që shumë njerëz e përjetojnë në periudha të caktuara, sidomos kur nisin diçka të re.

> *Ndjenja se nuk e meriton vendin ku je, shpesh nuk tregon se nuk e meriton. Tregon se po rritesh në një vend të ri.*

Cikli i zakonshëm

Clance përshkroi një cikël që përsëritet: para një detyre, ndien ankth dhe frikë se do të dështosh. Pastaj ose përgatitesh tepër, ose e shtyn deri në minutën e fundit. Kur ia del, lehtësimi zgjat pak: suksesin ia atribuon përpjekjes së tepërt ose fatit, jo aftësisë. Dhe kështu, detyra e radhës sjell të njëjtin ankth.

Fenomen, jo diagnozë

Shpesh flitet për «sindromën e mashtruesit», por Clance dhe Imes përdorën fjalën *fenomen*. Kjo nuk është një sëmundje që mjeku e diagnostikon, por një përvojë e zakonshme që mund të jetë më e lehtë ose më e rëndë. Në vitin 1985, Clance krijoi një pyetësor me 20 pyetje për ta matur, që përdoret ende sot në kërkime. Pyetjet përfshijnë pohime si «kam frikë se njerëzit do ta zbulojnë sa pak di në të vërtetë» ose «e kam të vështirë të pranoj komplimentet». Rezultati nuk thotë nëse dikush është «i sëmurë», por sa fort e përjeton këtë ndjenjë.

Jo vetëm gratë

Studimi i parë i Clance-it dhe Imes-it u bë me gra të suksesshme, dhe për një kohë fenomeni u pa si problem kryesisht femëror. Kërkimet e mëvonshme, të përmbledhura në rishikimin e vitit 2020 nga Dena Bravata dhe kolegët, gjetën se edhe burrat e përjetojnë shpesh, në disa studime pothuajse po aq sa gratë. Ndryshimi mund të jetë më shumë në mënyrën si e flasin: burrat mund ta pranojnë më rrallë publikisht. Fenomeni duket i shpeshtë sidomos te studentët, mjekët e rinj dhe te njerëzit që janë të parët në familjen e tyre që arrijnë një nivel të caktuar arsimi ose pune.

Paradoksi i ekspertëve

Një gjetje interesante vjen nga studimi i famshëm i vitit 1999 i Justin Kruger-it dhe David Dunning-ut. Ata gjetën se njerëzit me aftësi të dobëta në disa teste e mbivlerësonin shumë rezultatin e tyre. Por pjesa më pak e njohur e studimit tregoi se njerëzit me rezultatet më të mira e nënvlerësonin pak vendin e tyre krahasuar me të tjerët, sepse mendonin se edhe të tjerët e kishin të lehtë atë që për ta ishte e lehtë. Në këtë kuptim, ndjenja «nuk jam aq i zoti» ndonjëherë shoqëron pikërisht ata që janë më të aftë.

Problemi në person apo në mjedis?

Disa autore kanë kritikuar mënyrën si përdoret termi. Në vitin 2021, Ruchika Tulshyan dhe Jodi-Ann Burey shkruan në *Harvard Business Review* se shumë gra, sidomos nga grupet e pakicave, ndihen si «mashtruese» jo sepse kanë një problem të brendshëm, por sepse punojnë në mjedise ku u vihet vazhdimisht në dyshim kompetenca. Sipas tyre, zgjidhja nuk është vetëm të ndryshojë personi, por edhe të ndryshojë kultura e vendit të punës. Ky argument nuk e mohon ndjenjën, por e vendos në kontekstin e saj. Të dyja nivelet kanë rëndësi: çfarë i themi vetes dhe çfarë mesazhesh marrim nga ata që na rrethojnë.

Si ta zbutim

1. **Emërtojeni.** Të dish se kjo ndjenjë ka një emër dhe se e përjetojnë shumë njerëz e ul fuqinë e saj.
2. **Mbani një listë provash.** Shkruani arritjet konkrete, reagimet pozitive dhe problemet që keni zgjidhur. Lexojeni kur ndjenja kthehet.
3. **Flisni me të tjerët.** Shpesh zbuloni se kolegët që admironi ndihen njësoj.
4. **Ndani të mësuarit nga dështimi.** Të mos dish diçka në një punë të re është normale. Nuk do të thotë se nuk e meriton vendin.
5. **Kërkoni ndihmë** nëse ndjenja shoqërohet me ankth ose me lodhje të vazhdueshme.

Burimet

Clance, P. R. & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. doi:10.1037/h0086006

Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L. et al. (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: A systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 35, 1252–1275. doi:10.1007/s11606-019-05364-1

Clance, P. R. (1985). *The Impostor Phenomenon: Overcoming the Fear That Haunts Your Success*. Atlanta: Peachtree. WorldCat

Kruger, J. & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121–1134. PubMed

Tulshyan, R. & Burey, J.-A. (2021). Stop telling women they have imposter syndrome. *Harvard Business Review*, 11 shkurt 2021. hbr.org

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/fenomeni-i-mashtruesit