


Aşil Sendromu (Gizli Başarısızlık Korkusu) Kavramsal Bir İnceleme*

 Grant Altay TAŞKIN*

 Muharrem TUNA**

Öz

* Doktora Öğrencisi,
Ankara Hacı Bayram Veli
Üniversitesi,
grant.taskin@hbv.edu.tr
ORCID: 0000-0001-6689-7728

** Prof. Dr.,
Ankara Hacı Bayram Veli
Üniversitesi
muharrem.tuna@hbv.edu.tr
ORCID: 0000-0001-5526-7122

Gönderilme/ Received

29.11.2023

Kabul Tarihi/ Accepted

05.01.2024

Yayın Tarihi/Published

31.03.2024

Geçmişten bugüne mitolojik bazı karakterlerin insanlara ait duygu, düşünce ve hisleri açıklamakta kullanıldığı görülmektedir. Aşil Sendromu 1994 yılında Petruska Clarkson tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Yunan mitolojisindeki yenilmez, hatta ölümsüz görünen, fakat topuğundan aldığı bir darbeyle hayatı sona eren kahraman Aşil gibi her insanın da bir zayıf noktası vardır. Yazara göre buradaki zayıf nokta, insanların hayatlarının her aşamasında gizliden gizliye başarısız olmaktan korkmasıdır. Gizli başarısızlık korkusunun kişiyi mutsuzluğa, stres ve gerginliğe hatta olası başarısızlığını örtmek için iş bağımlısı olmaya kadar götürebileceği öngörülmektedir. Bu denli ciddi sorunlara yol açabilecek bir kavramın literatürde kendine yer bulmaması ve farkındalığının oldukça düşük olması dikkat çekicidir. Bu çalışmada başka bazı önemli çalışmalarda olduğu gibi bu kavramın da tarihin tozlu raflarında yerini alması engellenmek istenmiş ve kavram detaylıca açıklanarak sonrasında yapılacak olan çalışmalara zemin hazırlamak istenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aşil Sendromu, Gizli Başarısızlık Korkusu, Başarısızlık Korkusu.

*Bu çalışma Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm İşletmeciliği İngilizce programında doktora eğitimini sürdüren birinci yazarın, ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü "The Mediating Role of Achilles Syndrome in the Effect of Machiavellianism and Narcissism on Work Addiction: A Study on Tourism Academics" adlı doktora tezinden üretilmiştir. This study is derived from PhD dissertation entitled "The Mediating Role of Achilles Syndrome in the Effect of Machiavellianism and Narcissism on Work Addiction: A Study on Tourism Academics", conducted by the first author under the supervision of the second author.

**Bu makale intihal tespit yazılımlarıyla taranmıştır. Benzerlik tespit edilmemiştir.

This article has been scanned by plagiarism detection softwares. No similarity detected.

***Bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen kurallara uyulmuştur.

In this study, the rules stated in the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive" were followed.

****Yazarların çalışmadaki katkı oranları eşittir.

Authors' contribution rates in the study are equal.

*****Çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

There is no conflict of interest with any institution or person within the scope of the study.

Kaynak gösterme / To cite this article: Taşkın, G. A. & Tuna, M. (2024). Aşil Sendromu (Gizli Başarısızlık Korkusu) Kavramsal Bir İnceleme. *İletişim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 196-205. doi: 10.59534/jcss.1397518



Achilles Syndrome (Hidden Fear of Failure): A Conceptual Review



Grant Altay TAŞKIN*



Muharrem TUNA**

* PhD Student,
Ankara Hacı Bayram Veli
University,
grant.taskin@hbv.edu.tr
ORCID: 0000-0001-6689-7728

** Prof. Dr.,
Ankara Hacı Bayram Veli
University
muharrem.tuna@hbv.edu.tr
ORCID: 0000-0001-5526-7122

Gönderilme/ Received

29.11.2023

Kabul Tarihi/ Accepted

05.01.2024

Yayın Tarihi/Published

31.03.2024

Abstract

It is seen that some mythological characters have been used to explain emotions, thoughts, and feelings of people from past to present. Achilles syndrome is a concept introduced by Petruska Clarkson in 1994. Like the hero Achilles in the Greek mythology, who seems invincible, even immortal, but whose life is ended by a blow to his heel, every human has a weak spot. According to the author, the weak point here is that people are secretly afraid of failing at every stage of their life. It is predicted that the hidden fear of failure can lead the person to unhappiness, stress, and tension, and even to become addicted to work to cover up possible failure. It is noteworthy that a concept that can cause such serious problems has not found a place in the literature and its awareness is quite low. In this study, as in some other important studies, it was aimed to prevent this concept from taking its place on the dusty shelves of history, and the concept was explained in detail, and it was desired to lay the groundwork for future studies.

Keywords: Achilles Syndrome, Hidden Fear of Failure, Fear of Failure

Giriş

Aşil Sendromu kavramı, bir diğer adı olan sözde yetkinlik veya gizli başarısızlık korkusu olarak da açıklanabilmektedir. Bu kavram, özünde bir alanda kişinin kendini gördüğü yetkinlik düzeyi ile diğer insanların onun hakkında belirlediği yargıların uyumsuzluğu olarak tanımlanabilir. Kişi kendini yeterli görmemekle birlikte çevresi onun için aksi fikirdedir. Bu açıdan bakıldığında, bir alanda kişinin kendine duyduğu güven ile o alandaki yetkinliği hakkında başkalarınca yapılan değerlendirme arasında bir uyumsuzluk olduğunda kişi sözde yetkin sayılır (Clarkson 1994, s. 12). Aynı zamanda gizli başarısızlık korkusu olarak da adlandırılan bu kavram, yaptığı işte başarılı olan ancak, kendisini çevresindekilerin gördüğü kadar başarılı bulmayan ve bunun sonucunda zaman zaman endişe duyan kişileri tanımlayan bir ifadedir (Çıvgın & Mutlu, 2020, s. 179). Bu tanım kavramın psikolojik yönünü ortaya çıkarmak için kullanılan bir tanımdır. Çalışmanın tamamen merkezini oluşturan bu kavramı daha iyi anlamak için kökenini ve diğer bilim dallarındaki yansımalarını da iyi anlamak gerekmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı insanların gizliden gizliye duyduğu bu hislere anlam verebilmesini ve bununla başa çıkabilmesini sağlamaktır. Çalışma, bu konudaki sınırlı sayıdaki kaynağı bir araya getirmekle birlikte, psikoloji, yönetim ve örgütsel davranış alanlarında yapılacak araştırmalara yol gösterici olacaktır.

1. Yunan Mitolojisinde Aşil

Hayatta karşılaşılan bazı sorunların çözümlerini tarihteki olaylar ile anlatmak, geçmiş zaman masallarındaki karakterlerden yola çıkarak, onların güçlü veya zayıf yönleriyle günlük olayları açıklamak oldukça akılda kalıcı ve öğretici olabilmektedir. Benzer şekilde insan yaşamını aydınlatmak ve olguları daha iyi açıklamak için bazen film veya kitaplardaki karakter adları kullanılabilir (Clarkson, 1994, s. 7). Söz konusu kavramın ortaya çıkışında ise güçlü yapısı ve büyük ölçüde yenilmez olan özellikleri ile ünlü Aşil karakterinin mitleri baz alınmaktadır. Aşil, Yunan mitolojisinde anlatılan mitlerin en bilinen karakterlerinden birisi ve İlyada destanında da sıklıkla vurgulanan eşsiz bir kahramandır (Gürel ve Muter 2007, s. 542). Kimi anlatılara göre Aşil karakteri Truva savaşının en güçlü karakteridir. Homeros'un eşsiz İlyada'sında her ne kadar güçlü yönleri uzun uzun anlatılsa da düşmanları onu en zayıf, belki de tek zayıf noktasından yakalamıştır (Drago & Folker, 1999). Söz konusu mit farklı kaynaklarda farklı versiyonlar halinde anlatılmaktadır fakat küçük nüanslar haricinde genel kabul edileni Aşil'in ölümsüz olması beklenirken topuğundan aldığı ok darbesiyle hayatını kaybetmesi hikayesidir. Bunu biraz açmak gerekirse Aşil, efsanevi tanrı Zeus'un, Yunan Mitolojisinin de temelini oluşturan aşk hikayelerinden birinden meydana gelmiştir. Zeus, günün birinde Thetis (Aşil'in Annesi) ile birlikte olma fikrini aklına getirir fakat tam bu sırada kahinler bu birliktelikten meydana gelecek çocuğun babasından daha güçlü olacağını ve onu tahtından indireceğini belirtir. Bunun üzerine Zeus, Thetis'i bir ölümlüyle evlendirmeye karar verir fakat Thetis buna razı gelmez ve kendisini önce su damlasına sonra da aleve dönüştürerek kaçmayı başarır. Bahsi geçen ölümlü Teselya Kralı Peleus'tur. Peleus, Chiron'un (insan başlı, at gövdeli) tavsiyelerini dikkate alarak Thetis'i ikna etmeyi başarır ve Aşil dünyaya gelir.

Doğacak çocuğunun ölümsüz olmasını çok isteyen Thetis bu isteğinden vazgeçmez ve içine batırıldığında bir insanı ölümsüz kılan Stix Nehri'ne Aşil'i götürür. Burada oğlunu ayak bileğinden tutarak nehre batırır ve topuğu hariç tüm vücudu ölümsüz olur. O günden sonra her ne kadar güçlü bir savaşçı da olsa, bir savaşta topuğuna aldığı bir ok darbesiyle hayatını kaybeder. Hayatı boyunca kimsenin bilmediği, herkesin onu dışarıdan güçlü gördüğü zayıf bir noktasiyla yaşar. İnsanlar ne zaman onun bu zaafını öğrense bunu kendi lehine kullanabilecekleri aşikardır. Aşil, bu zayıf noktası gizli kaldıkça güvende olacağını düşünmektedir (Clarkson, 1994; Okten, 2016, s. 316). Aşil yalnızca topuğundan vurulmaya karşı savunmasızdı (Drago & Folker, s. 24).

2. Tıp Literatüründe Aşil

Aşil'in kabul gören hikayesinden sonra, insan kişiliğinin yaralanabilir ve hassas yönünü simgeleyen Aşil topuğu, aynı zamanda birden fazla alanda farklı anlamlarda kullanılan bir terim olmuştur. Bu terime tıp literatüründe de rastlamak mümkündür. Destana da konu olan güçlü Aşil'in topuğu oradaki ölümcül boyutuna atıfla tıp literatürüne girdiğinde de yine büyük bir problemi, zayıflığı anlatmak, tasvir etmek için kullanılmıştır. Bahsedilen bu zayıflık, çizgili kastaki kortikal hücre iskeletinin nispeten belirsiz bir unsuru olan kostamerde bulunur (Ervasti, 2003, s. 13591). İnsan anatomisinde en güçlü ve en büyük tendon aşil tendonudur. Ayağı aşağı yukarı oynatmaya, koşma, yürüme gibi temel günlük aktivitelere izin veren kısımdır (Sariyilmaz, 2022). Genellikle sporcularda sıklıkla rastlanan, bu bölgenin sakatlanması durumu uzun süreli tedaviler gerektiren ciddi bir rahatsızlıktır. Konuyla ilgili bir diğer tıbbi terim olan Aşil refleksi ise, nörolojide kullanılan bir terimdir ve ayak bileği refleksi olarak da bilinmektedir (Gürel ve Muter 2007, s. 542). Tabii yalnızca bir yaralanma olarak değil, yönetim ve psikoloji alanında da bu hikayesiyle bağlantılı olarak kullanılmıştır.

3. Psikoloji ve Yönetim Alanlarında Aşil

Tıpkı Aşil'in hikayesi gibi, mitolojik hikâyelerden farklı disiplinlere geçen birçok terim bulunmaktadır. Adonis Kompleksi, Katarsis, Echo, Oedipus Kompleksi, Siren Miti, Fobi ve Pygmalion Etkisi bunlardan bazılarıdır (Akcan, 2019, s. 11). Bu kavramlara Adrogynos, Andromeda Kompleksi, Atreus Kompleksi, Daphne Miti, Dor Aşk, Elektra Kompleksi, Ephialtes, Eros, Golem Mitosu, Hebe, Herakles, Hermaphroditos, Hypnos, Hikaros, Iokaste, Janus Figürü, Kassandra Kompleksi, Klytaimnestra Kompleksi, Kronos, Labyrinthos, Lesbos, Lethe, Luna, Media Kompleksi, Medusa, Mitomani, Mnemosyne, Narkissos, Nympha, Oidipus Kompleksi, Orestes Sendromu, Pan, Pandora'nın Kutusu, Phaidra Kompleksi, Phobos, Polycrhatos Yüzüğü, Priapos, Proteus Sendromu, Psyche Figürü, Pygmalion Etkisi, Pytho, Satyr, Siren, Sisypheos Miti, Thanos, Truva Atı, Ulysses Metaforu, Uranos Miti, Yafes ve Sam Kompleksi gibi mitleri ve sendromlarını da ilave etmek mümkündür (Gürel & Muter, 2007). Aşil Sendromu kendisine psikoloji alanında da yer bularak, kendi kusurunu örtmek için sanki son derece bilgin ve mükemmelmiş gibi davranma eğilimini açıklamakta kullanılmıştır (Akcan, 2019, s. 65). Aşil'in kökeni ve ona atfedilen çeşitli alanlardaki tanımının yanında yönetim ve örgütsel davranış alanında çalışan araştırmacılar "Aşil Tendonu Sendromu" adı altında literatüre kendilerine has farklı bir tanım da

kazandırmışlardır (Arar, 2022). Drago ve Folker'a (1999) göre yönetim alanında ne zaman bir firma yönetsel zayıflıklarını görmezden gelir ve bunların üzerine gitmezse o zaman kendini savunmasız bir pozisyonda bulur. Fakat bu çalışmayı yönetim alanında ortaya atılan bu tür tanımların dışında, Clarkson'un 1994 yılında literatüre kattığı, psikoloji alanındaki "Aşıl Sendromu" kavramı oluşturmaktadır.

4. Petruska Clarkson'un Aşıl Sedromu Kavramı

Aşıl Sendromu mükemmel yemekli partiler hazırlayan ama her etkinlik öncesi acaba beğenilecek mi korkusu yaşayan ev hanımından, bir müvekkilini mahkemede temsil etmeyi düşündüğü zaman soğuk terler döken uluslararası isim yapmış bir avukata kadar herkeste görülebilir (Clarkson, 1994). Aşıl Sendromu'nu en yalın haliyle özetleyen Gürel ve Muter (2007) bu kavramın her insanda bulunan ufak ama oldukça mühim bir zaafı anlatmak için kullanıldığını belirtir.

Kavramı ortaya atan ve sıklıkla örnekler ile konuyu açıklayan Petruska Clarkson, bu kavramın her insanda ortaya çıkabileceğinden bahseder. Bir gün danışanı olarak gelen bir Felsefe profesörü, kendisini çok detay bir konuda uzmanlaştırdığını fakat felsefenin en basit konularından biri olan mantık konusunu çok iyi hatırlamadığını Clarkson'a aktarır. Kişi her ne kadar profesör de olsa basit bir konuda hata yapacağından ve insanlar önünde küçük düşeceğinden korkar (Clarkson, 1994). Toplumumuzda insanlar bilmedikleri konuları zaman zaman biliyormuş gibi davranmaya da eğilimli olabilirler. Buna bir örnek de arabasını tamir için sanayiye götüreceği olan bir kadının çok pahalı bir fiyat çıkarılmaması adına dışarıya kendini bu alanda yetkin göstermesi olabilir (Clarkson, 1994). Bu gibi konular insanın kendi öz yetkinliği ile dışarıya lanse ettiği veya ona ithaf edilen yetkinlikle aradaki çelişkileri gözler önüne sermektedir.

Bir başka tanıma göre ise Aşıl Sendromu kavramı, yani gizli başarısızlık korkusu; *"başkaları tarafından başarılı bulunan fakat kendilerine diğer insanlar kadar güven duymayan, daha zayıf hisseden insanların yaşadıkları korkuya veya kaygıya verilen isimdir"* (Tekin, 2018, s. 544). Aşıl sendromlu birey sıklıkla foyasının ortaya çıkacağından, bilgisiz olduğu bir konudan gelecek olan bir sorudan çekinebilir, zaman zaman kaçamak cevaplar da verebilir fakat bunu patolojik anlamdaki yalancılıktan ayırmak gerekir (Clarkson, 1994). Varsayalım ki kişi çok iyi gitar çalan bir müzisyen olsun. Bu kişi en zorlu parçaları en güzel biçimde icra ederken gitar çalmaya başladığı ilk yıllarda öğrenmiş olduğu bir parçayı unutabilir ve insanların gözünde küçük düşmekten korkabilir. Yine eski bir müzisyen sahneye çıkmadan önce her zaman kaygılanarak ya bir önceki kadar güzel bir performans gösteremezsem diye endişeye düşer, başarısını tesadüflere veya şansa yorabilir. Hayatında yüzlerce kez sempozyumlarda konuşma yapmış bir konuşmacı bile bir sonraki konuşmasını yapmadan önce geceleri kitap okuyarak sabahlıyor olabilir. İşte Aşıl Sendromu denen bu his, çevreden bazen alçakgönüllülük olarak görülse de kişinin kendisini dışarıdan görülenden daha az yetkin görmesiyle ilgilidir (Clarkson, 1994). Aslına bakılırsa Aşıl Sendromuna sahip bireyler normalde oldukça başarılıdırlar ancak kendilerini böyle görmediklerinden, ya başarısız olursam hissine kapılıp mutsuz olabilmektedirler.

Hal böyle olunca günün birinde başarıya ulaştıklarında da asla tatmin olmayıp bitkin ve yorgun hissetmektedirler (Çıvgın & Mutlu, 2020, s. 180). Dışarıdan kendi düşüncülerinden fazla başarılı ve bilgili görüldükleri için de bunun içini doldurabilmek ve beklentileri karşılayabilmek adına gereğinden fazla çalışır ve bir bakıma iş bağımlısı veya çalışma bağımlısı olurlar (Clarkson, 1994). Bu sadece sanatçılarda veya konuşmacılarda ortaya çıkan bir durum değildir. Aynı onlar gibi belki de daha fazla, şirketlerde yönetici pozisyonlarında çalışanlarda da meydana gelebilir. Ona bağlı çalışan kişilerin gözünde en bilgin kişi olduklarından her soruya yanıt vermeleri beklenir ve bununla birlikte zamanı yönetmek ve tüm görevlileri bir düzen içerisinde idare etmekle de yükümlüdürler (Tekin, 2018, s. 545). Aşıl Sendromuna sahip kişilerin birçok özelliği sayılabilir fakat bunları 7 madde halinde aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür.

Tablo 1. Aşıl Sendromlu Kişinin Özellikleri

- 1 Kişinin kendi yetenekleri ve bilgisi ile çevresindekilerin onun hakkındaki düşünceleri arasında çelişki olması.
- 2 Bir işi yapmadan önce telaşlı ve endişeli olmak.
- 3 İş bitirdikten sonra yersiz bir sıkıntı hissetmek.
- 4 İş bitirdikten sonra memnun olmak yerine rahatlama hissetmek.
- 5 Hiçbir başarıyı sonraki işine taşıyamamak.
- 6 Küçük duruma düşmekten çekinmek.
- 7 Bu hissettiklerini çevresine anlatmak istemek fakat yine yanlış anlaşılmaktan korkmak.

Kaynak: *Clarkson, 1994.*

Çevredeki insanların bir kişi hakkındaki değerlendirmeleri ile kişinin kendinde gördüğü yeterlilikler arasındaki çelişkilerden meydana gelen bu kavram bazen mütevazilikle de karıştırılabilmektedir. Bu konuda Clarkson (1994), akıcı düzeyde Fransızca bilen bir zümreye sorulan Fransızca seviyeniz nedir sorusuna iyi düzeyde Fransızca bilen kişilerin ortalama yanıtı verdiklerini, fakat tam tersi çok az düzeyde dili bilenlerin ise kendilerini oldukça iyi olarak nitelendirdiklerini gözlemlediğini aktarır. Buradaki durum alçakgönüllülük değil, iyi bilen kişilerin hata yapmaktan korktukları için kendilerine bir maske oluşturmalarıdır. Böyle durumlarda yetkin olmayan kişilerin yetkin kişilere kıyasla daha atılgan ve özgüvenli davranabildikleri görülmektedir. Yani bir şeyi iyi bilmek beraberinde baskıyı da getirmektedir. Bu yüzdendir ki bir insanın gerçekte başarısızlık korkusu olduğunu yalnızca kendisi bilebilmektedir çünkü bunu devamlı dışarıya farklı yansıtmaktadır. Söz konusu kavram da bu tür duyguların gizlenmesinden ortaya çıkmaktadır. Böyle bir maske taktıklarından bu kişiler işlerinde de mutlu olamaz ve yalnızca bir işi bitirdiklerinde bir rahatlama hissedebilmektedirler (Çıvgın & Mutlu, 2020, s. 179). Bir iş tamamlandıktan sonra neleri iyi yaptığını düşünmek de mümkündür fakat bu kişiler yapılan yanlışların üzerine yoğunlaşır ve kendi morallerini bozmanın yolunu ararlar. Bu tür kişiler işlerini tamamlayınca da iyi ki bilgisiz olduğum bir alandan soru gelmedi ve yakalanmadım gibi bir his yapısına bürünürler (Clarkson, 1994).

4.1. Aile içerisinde ve Çocuklukta Aşıl Sendromu

Neredeyse her insan ailesinden aldığı eğitimde ve hayatta başarabileceklerinde, ailesinin onlara gereğinden fazla güvendiğini hisseder ve bu onda bir tür baskı hissettirir. Aileler çocuklarının her şeyi en iyi şekilde yapacaklarına inanır fakat her insan farklı yetenekler ve yetkinliklere sahiptir. Bu durum kavramın ana hattını oluşturan Thetis ve Aşıl mitinde de sabittir. Thetis ölümlü olan çocuğunu güçlü ve ölümsüz kılmak için o kadar çabalar ki Aşıl kendini yenilmez hisseder. Bu baskıyla ömür boyu baş etmek durumundadır fakat Paris'in yayından çıkan bir okla bileğinden yaralanarak basit bir ölümle hayatı son bulur. Ebeveyn bazında bakıldığında ise kişiler genellikle kendilerinin başaramadıklarını çocuklarının başarmalarını ister ve onları bir proje gibi yetiştirmeye çalışırlar (Clarkson, 1994).

Hayatları boyunca her şeyin mükemmel olması ve sürekli başarılı olmak üzerine yaşamlarını dizayn eden kişiler çevrenin de baskısıyla hep daha iyisini yapabileceklerine kendileri de inanırlar ve bunu yapamayacak olmanın kaygısıyla korkmaya başlarlar. Başarının sınırı olmayınca insanlar tamamladıkları misyonlarından sonra dahi haz duyamamaya başlarlar. Bu zaman zaman hayal kırıklığı yaşamalarına ve motivasyonlarının düşmesine sebebiyet verebilir. Başkalarının düşüncelerini bu denli önemseyen kişiler onların hakkında ne düşündüğüne sürekli anlam yüklemeye çalışırlar (Tekin, 2018, s. 545).

Chozo isimli bir çocuktan örnek veren Clarkson (1994), bu küçük çocuğun bir şeyler öğrenmek umuduyla babasına kahvaltıda masasında sorduğu basit bir sorudan örnek verir. Çocuk, babasına kızarmış ekmeğin üzerine bırakılan tereyağının neden eridiğini sorar. Babası ise bunun yanıtını sen tabi ki biliyorsun der ve konuşmayı orada sonlandırır. Chozo bir soru daha sormaktan çekinir ve bu onun bir şeyleri bilmek zorunda olduğu veya sözde yetkin hissettiği belki de hayatındaki ilk andır.

Ailenin çok fazla destek olması gibi henüz hiçbir şey öğretmeden çocuğuna biliyormuş gibi davranması da Aşıl Sendromu'nu tetikleyebilmektedir. Eğitim sistemlerindeki noksanlar da kişinin şevkini kırabilmektedir. Öğretmenden bir şey öğrenmek yerine onun beklentilerini karşılamak üzerine odaklanan bir öğrenci yorgun ve tükenmiş hissedebilmektedir (Çıvgın & Mutlu, 2020, s. 181).

Öğrenme, bebeklik çağından başlar ve genellikle ebeveynler atılan ilk adımlardan bağcık bağlamaya kadar çocuklarıyla her aşamada gurur duyarlar. Bebeklerin gülümsemesi için oldukça fazla çaba harcanır ve genellikle de başarılı olunur. Bir bebeğin gülümsemesi de bir bakıma belli konularda yetkin olmaya başlamak ile gerçekleşir. Başardığını hisseden bebek içgüdüsel olarak gülümsemeye başlar. İnsanlık tarihindeki ilk yetkinlikler belki de hayatta kalmayı başarmaktır. Fakat insanoğlu bununla da yetinmeyerek hep daha fazla başarı sağlamaya odaklanmıştır (Clarkson, 1994).

4.2. Eğitim Hayatı içerisinde Aşıl Sendromu

Eğitim hayatı boyunca öğrenciler öğretmenlerinin verdikleri ödevleri en başarılı şekilde yerine getirmek ve bazen de arkadaşlarından da iyi yazılar yazmaya, özetler çıkarmaya veya resimler yapmaya çalışırlar. Bir gün resim

dersinde muhteşem bir eser çıkararak öğrenci, öğretmeni ve arkadaşları tarafından takdir görebilir. Bu öğrenci bir sonraki haftaya yetiştirmesi gereken ödevini yaparken ise acaba aynı güzellikte bir resim yapabilecek miyim diye düşünmeye başlar. O hafta, bir yıl gibi geçebilir ve öğrenci gereğinden fazla odaklanarak başarısını tekrarlamasının yollarını arayabilir. Tüm sınıf onun çok güzel resim yaptığını bildiğinden, küçük düşmekten korkar ve beklentilerin karşılığını vermek ister (Clarkson, 1994). Bu tür durumlarla eğitim hayatının her aşamasında az veya çok karşı karşıya gelmektedir. Bunun yalnızca eğitim hayatının ilk dönemlerinde yaşanan bir sendrom olmadığını vurgulayan Clarkson, eğitim seviyesi daha yüksek olan kişilerin genellikle daha yüksek Aşıl Sendromu'na sahip olabildiğini ifade etmektedir. Lise veya üniversite diploma puanının ailesinin beklentilerinin altında olacağını düşünen veya başarısız olan öğrencilerin intihar ettikleri dahi görülebilmektedir. Daha farklı bir örnek vermek gerekirse akademik serüvenine yeni başlamış bir doktora öğrencisi, hocalarına ve camiaya kendini kanıtlamak için daha fazla çalışabilir ve bu gayet doğaldır fakat birçok eğitim aşamasını tamamlamış donanımlı bir profesörün de 1. sınıf öğrencilerine ders anlatırken heyecanlanması ve koskoca bir profesör olarak basit sorulara yanıt veremeyecek olmaktan gerginlik duyması da olasıdır. Hayatın her aşamasında karşımıza çıkan bu sendromu, orta sınıf bir ailede doğup büyüyen ve lüks restoranlara gittiğinde kuverin ne olduğunu veya en basitinden çatal bıçak ile bir eti keserken tabaktan yemekleri düşürmekten korkması bile örnek verilebilir (Clarkson, 1994).

4.3. İş Yerinde Aşıl Sendromu

Çevresi tarafından çok başarılı görünen insanlar mesleki yaşamlarında da beraberinde çalışan kişilere karşı yetkinliğini göstermeye çalışmaktadır. Etraftan algılandıkları kadar başarılı ve güçlü olduklarını iş yerlerinde de sergileme gereği duyarlar ve hayat onlar için sürekli kendilerini ispatlamak veya potansiyel hatalarını engellemek üzerine kurulu hale gelir. Her anlarında çevresindekilerin hissettikleri kadar başarılı olmadıklarını içten içe hissederler fakat bunun ortaya çıkmasını hiçbir zaman istemezler ve gizli den gizliye başarısızlıktan korkarlar. Bunu çoğu zaman yalnızca kendileri anlayabilmektedir (Clarkson, 1994). Bu kişiler kendilerine sürekli büyük hedefler koyarlar ve her başarı onlar için başarılması gereken yeni hedefler haline gelir ve bunun gerginliğini yaşayarak tamamladıkları hiçbir işten haz doyumuna ulaşamazlar (Çıvgın & Mutlu, 2020, s. 180). Her an daha iyisini başarabilme dürtüsü, insanları çevresinde sivrilen, devamlı çalışan, denediğini başarmak için kendi sınırlarını zorlayan kişilere dönüştürür. Bu bir bakıma olumlu bir kişilik özelliği olarak görülse de uzun süren stres onları hayattaki amaçlarından uzaklaştırmakta ve mesleki olarak tükenmişlik sendromuna sevk etmektedir (Tekin, 2018, s. 560-561). Bunun yanı sıra işinde yaşadığı mesleki tükenmişlikle de birlikte Aşıl Sendromuna sahip kişiler iş tatmini sağlayamamakta ve bir süre sonra işlerinden memnun olamamaktadırlar (Çıvgın & Mutlu, 2020, s. 179).

4.4. Aşıl Sendromundan Kurtulmanın Yolları

Aşıl Sendromuna sahip bireyler genelde zorlandığı bir konu olduğunda bunu yanındakilere lanse ederek kendilerine ortak ararlar. İşin zorluğu, onların başarısız olma korkusunu perdeler ve çevreden de bir hayli destek görürler.

Bazen de bu role bürünmek onların işini kolaylaştırabilmektedir (Clarkson, 1994). Aşıl Sendromuna sahip kişilere çevreleri sen bunu başarısın mesajını sıklıkla verir. Muhtemeldir ki karşı taraf güven hissi verdiği zannediyor olabilir fakat bu onların üzerinde yalnızca baskı oluşturmaktadır. Peki Aşıl Sendromu'ndan neden ve nasıl vazgeçilebilir? Bir insan gizli başarısızlık korkusu ile nasıl baş edebilir ve stresten uzaklaşabilir?

Bir insanın duymaktan en çok rahatsızlık duyabileceği kelimelerden bir tanesi “utanmaz” kelimesidir. Özünde kimse utanmaz bir insan olmak istemez. Peki neden başarısız olup küçük düşmekten utanacağı için stres olur ki? Söz konusu kavramdan temel olarak kurtulmak için insanın kendine bunu anlatması gerekir. Utanmanın kötü bir şey olmadığını ve asıl kötü olanın gamsızlık olduğunu bilmesi gerekir. Başarıya odaklanırken başarısız olma ihtimalini de göz ardı etmemek gerekir. Bir kimse her konuda bilgili ve becerili olamayabilir. O sebeptendir ki bir konuda yanlış yapmak o kişinin yetersiz olduğunu göstermez. Bu tür insanların tek sorunu bir konuda başarısız olmak değildir. Aynı zamanda başarılı olduklarında bile benden daha başarılı olan birisi illaki vardır ve ben ona göre daha eksikim düşüncesi tehlikeli bir düşünce yapısıdır. Bir insanın kendini diğerleriyle kıyaslaması daha yüksek başarıya ulaşmak içinse faydalı da olabilir ama her iki sonuçta da elinden geldiğini yaptığını bilmesi oldukça yatıştırıcıdır. Bir kimse Aşıl Sendromundan kurtulmak istiyorsa işe kendisini devamlı kötülemeyerek başlayabilir. Eğer kilolu olduğunuzu ve etrafınızdaki insanların sizden zayıf olduğunu düşünürseniz bu sizin motivasyon kaynağınız olabilir ama her zaman sizden daha zayıf insanlar olacaktır. Buna benzer olarak 3 dil öğrenmiş olabilirsiniz fakat etrafınızda aynı anda 10 dili akıcı olarak konuşan insanlar olma ihtimali de vardır. Bildiğinize değil de eksikliklerinize odaklanırsanız bu sarmalın sonu hiçbir zaman gelmeyecektir (Clarkson, 1994). İnsan, kendisini çevresine değil de önce kendine ispatlamaya çalıştığı gün Aşıl Sendromu'ndan kurtulmanın kapısını aralayacaktır.

4.5. Değerlendirme ve Sonuç

İnsan psikolojisini ve günlük hayattaki olguları açıklamakta mitolojik kavramlar oldukça sık kullanılmaktadır. Burada bahsedilen Aşıl Sendromu aslında çoğu kişinin kendinden bir şeyler bulabileceği bir kavramdır. Kişi eğer bunu yaşıyorsa bununla yüzleşmek zorunda olduğunu ve hayatında kötü giden bazı durumları düzeltmek için fırsatı olduğunu öğrenecektir. Aşıl Sendromu bebeklik döneminde başlar, tüm okul çağında artarak devam eder ve eğer bundan bir kurtuluş yolu bulunamazsa tüm iş yaşamına tesir edebilmektedir. Aşıl Sendromunu yaşayan ve hayatına başarısızlıktan korkarak devam eden bireyler üzerine yapılan çalışmalarda bu kişilerde aynı zamanda mesleki tükenmişlik durumu meydana geldiği (Tekin, 2018, s. 544) ve bu tür kişilerin başarıya ulaşmak için her yolu mübah gören makyavelist eğilimlere sahip oldukları da yapılan çalışmalarca kanıtlanmıştır (Demir, Karatepe & Yüce, 2022). Bu sendromu yalnızca eğitim veya iş yaşamıyla sınırlamak da yanlış olacaktır. Hayatının tüm aşamalarını bitirmiş ve sakin bir hayat süren ileri yaş kişiler de çevreden yetkin ve bilgin görüldüklerinden bu baskıyı üzerlerinde hissedebilirler. Bu çalışmada onlarca yıl önce ortaya atılmış fakat literatürde kendine çok sık yer bulamamış olan Aşıl Sendromu kavramı detaylıca incelenerek gelecek çalışmalara ışık tutmak amaçlanmıştır.

Kaynakça

- Akcan, G. (2019). *Psikoloji çerçevesinde mitoloji olgusunun incelenmesi*. İ. Gümüş içinde, *Mitoloji Araştırmaları*. İstanbul: Hiperlink Eğitim İletişim Yayıncılık.
- Arar, T., Öneren, M., & Yurdakul, G. (2022). Proposing a New Term for Organizational Behavior Literature: Achilles's Tendon Syndrome in Businesses. *Journal of Information and Organizational Sciences*, 46(1). <https://doi.org/10.31341/jios.46.1.5>
- Clarkson, P. (1999). *Aşil Sendromu* (S. Kunt, Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Çıvgın, H., & Gündag, M. (2020). Aşil Sendromu (gizli başarısızlık korkusu) ve iş tatmini üzerine kavramsal bir inceleme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, Special Issue* (4), 179-190.
- Demir, S., Karatepe, H. K., & Yüce, U. Ö. (2022). Aşil sendromunun makyavelist davranış eğilimi üzerine etkisi: Bir alan araştırması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 36(1), 83-92.
- Drago, W.A. and Folker, C.A. (1999), "Achilles revisited: the impact of incompetencies on firm performance", *Management Research News*, Vol. 22 No. 8, pp. 18-25. <https://doi.org/10.1108/01409179910781779>
- Ervasti, J. M. (2003). Costameres: the Achilles' heel of Herculean muscle. *Journal of Biological Chemistry*, 278(16), 13591-13594.
- Gürel, E., & Muter, C. (2007). Psikomitolojik terimler: Psikoloji literatüründe mitolojinin kullanılması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 537-569.
- Okten, A. İ. (2016). Mythology and neurosurgery. *World Neurosurgery*, 90, 315-321.
- Sarıyılmaz, K. (2022). *Aşil Tendonu Kopması*, <https://www.acibadem.com.tr/hayat/asil-tendonu-kopmasi/>, Access Date: 19.04.2023.
- Tekin, Z. (2018). Yöneticilikte Aşil Sendromu ve mesleki tükenmişlik ilişkisi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(13), 544-562.