

Джессами Хибберд

# Синдром самозванца

Как вырваться из ловушки  
токсичного мышления



# **Джессами Хибберд Синдром самозванца. Как вырваться из ловушки токсичного мышления**

*indd предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65876893](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65876893)*

*Джессами Хибберд Синдром самозванца. Как вырваться из ловушки  
токсичного мышления:  
ISBN 978-5-905641-83-1*

## **Аннотация**

Синдром самозванца – это явление, при котором люди считают себя недостойными успеха. Они убеждены, что получили все благодаря удаче или другим не зависящим от них причинам, и боятся, что их некомпетентность и несостоятельность в конечном итоге будут раскрыты. Поэтому у таких людей нет возможности радоваться своим достижениям, а значит, и вообще жизни.

В книге исследуется психологическое воздействие синдрома самозванца на поведение людей, раскрываются тайны неуверенности в себе и страхов, которые испытывают миллионы мужчин и женщин.

Анализируя причины и симптомы синдрома самозванца, клинический психолог Джессами Хибберд дает экспертные советы о том, как изменить свои токсичные убеждения, чтобы

взглянуть на себя по-новому, начать принимать ошибки и неудачи как естественную часть жизни, обрести уверенность и научиться ценить себя такими, какие мы есть.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Вы не обманщик	7
Введение: вы не одиноки	10
Часть I	30
Глава 1	30
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Джессами Хибберд

## Синдром самозванца

### *Как вырваться из ловушки токсичного мышления*

Данный перевод книги «Синдром самозванца. Как вырваться из ловушки токсичного мышления» печатается по соглашению с Ila Agency.

Все права защищены. Никакая часть этой книги, превышающая 10 %, не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Jessamy Hibberd 2019

© Студия Артемия Лебедева, иллюстрация и верстка обложки, 2021.

© ООО «Библос», 2021.

\* \* \*

# Вы не обманщик

Когда я рассказала семье и друзьям, что задумала написать книгу о синдроме самозванца, в ответ я слышала: «Кажется, у меня тоже есть этот синдром. Это нормально?» Много раз я замечала, что люди сразу понимают, о чем идет речь, а потом вздыхают с облегчением при мысли: «Я не один такой».

У каждого своя история.

«Моя сестра настоящий профессионал, она блестяще справляется со своей работой, но она постоянно жалуется, что никак не поймет, почему коллеги так высоко ценят ее».

«Я чувствовал себя самозванцем, когда меня приняли в докторантуру».

«Мой коллега говорил мне недавно, что он просто плывет по течению, – у него, между прочим, трое детей, он добился невероятного успеха, но явно считает, что его вот-вот уволят».

Синдром самозванца – не только ваша беда. Он знаком всем нам. У каждого бывает это чувство, постоянно или только в определенных ситуациях. Например, когда устраиваешься на новую работу, получаешь повышение или успешно сдаешь экзамены. Это значит, что вам небезразлично то, чем вы занимаетесь, вы хотите сделать все правильно, но переживаете, что не справитесь.

Пока я собирала информацию для этой книги и подробно изучала данную тему, я пришла к выводу, что «самозванцы» чувствуют себя не только обманщиками и мошенниками, этот синдром имеет огромное количество других проявлений. Например, неуверенность в себе, сомнения, страх неудачи и перфекционизм. А также самокритика, низкая самооценка, неумение принимать комплименты, заикленность на ошибках и недочетах. Некоторые считают синдром самозванца хорошей защитой от высокомерия и страховкой на случай неудачи. Этой книге можно было бы дать и другое название: «Как сложно быть человеком». Здесь вы найдете обобщенный опыт многих людей; давно пора поговорить об этой проблеме открыто, потому что она мешает нам жить полноценной, насыщенной жизнью и наслаждаться каждой минутой.

Я ни разу не обсуждала эту тему с друзьями и семьей. Из-за страха и стыда, связанных с синдромом самозванца, редко появляется возможность обсудить эти чувства и понять, что они свойственны не только вам.

Эта книга – попытка начать диалог о синдроме самозванца. Надеюсь, она поможет вам увидеть, что это чувство не говорит о вашей неполноценности; просто вы не уверены, что справитесь с поставленной задачей, вот и все. Как только вы поймете, что это чувство не доказывает, что вы действительно самозванец, а лишь свидетельствует о совершенно естественном для каждого человека волнении, вы сможете



те реагировать на него по-другому. Осознанность и практика позволят вам выработать здоровое отношение к страху, уязвимости и неудачам, чтобы эти чувства больше не ограничивали вас. И не только. Вы сможете объективно оценить свое положение и по-новому взглянуть на свою жизнь, подумать, кем вы хотите быть сейчас и в будущем.

Надеюсь, вам понравится эта книга. И помните: вы справитесь, вы не обманщик, вы заслуживаете успеха и должны верить в себя. Пора освободиться от синдрома самозванца и психологических ловушек, в которые он вас заманивает!

*Джессами*

# Введение: вы не одиноки

Да, мы с вами не знакомы, и я еще не слышала вашу историю. Но уверена, я многое знаю о вас.

Вы храните тайну, которая заставляет вас жить в страхе и ждать, что вас вот-вот разоблачат. Вы обманули всех, убедили их, что вы лучше, чем на самом деле, притворились, что знаете свое дело, и теперь трудитесь не покладая рук, чтобы вас не поймали с поличным. Если бы люди действительно знали вас, они бы увидели массу недостатков. Почти все ваши достижения – чистой воды везение или результат того, что вы случайно оказались в нужном месте в нужное время. На самом деле, вы самозванец.

Возможно, вы чувствуете это не всегда, но когда вас накрывает волной невыносимых сомнений и неуверенности в себе, это влияет на все, что вы делаете, – неотступное ощущение стресса и тревоги оказывает разрушительное воздействие и на работу, и на отношения. Это вынуждает вас тянуться к совершенству, но, поскольку совершенства не существует, вы редко удовлетворены собой и не испытываете радость от своих достижений.

Семья, друзья и коллеги считают вас талантливым и успешным. Они не знают о ваших переживаниях. Им кажется, что все в порядке, более того, они уверены, что вы счастливы. А может, они даже мечтают быть на вашем месте. Но

вы-то знаете, что они ошибаются. Вы просто притворяетесь – вы мастерски создаете впечатление компетентного человека. Но маска, которую они видят, далека от истины.

В те редкие моменты, когда вы открываетесь семье или близким друзьям, они отмахиваются от ваших тревог и переживаний – вы ведь так талантливы, какие тут могут быть сомнения?! Им кажется, что вы напрашиваетесь на комплимент, хотя на самом деле вы просто напуганы. В итоге вы часто чувствуете, что вас не понимают.

Только вы знаете правду, а правда заключается в том, что вы с трудом «соблюдаете конспирацию». Приходится работать больше, чем остальным, чтобы никто не увидел ваше истинное лицо. Или же, получив важное задание, вы откладываете его выполнение в долгий ящик и половину своих проектов заканчиваете буквально за несколько секунд до дедлайна. Вы не представляете собой ничего особенного и, если чего-то и добились в жизни, то только благодаря удаче, связям или потому, что работаете больше всех на свете. Если у вас что-то получается хорошо (а почти всегда так и происходит), вы говорите себе, что это каждому под силу. Просто вы оказались в нужном месте в нужное время. Да, на этот раз все получилось, но сколько вы еще так продержитесь? А когда что-то идет не по плану, вы заикливайтесь на этом; включается самокритика, и вы снова и снова прокручиваете в голове свои ошибки и промахи.

Если вас хвалят, вы объясняете это тем, что просто нра-

витель людям и они не хотят вас расстраивать. «Нет, что вы, это не мое достижение, а командное усилие». А если вы допустите ошибку, виноваты только вы. У вас наготове целый список ответов и объяснений. И что бы вы ни делали, вы никогда не признаете свои успехи.

Вы твердо убеждены, что вы недостаточно хороши, и годами скрупулезно собирали доказательства. Стоит вам услышать пусть и косвенное подтверждение, укладывающееся в ваше мировоззрение, вы цепляетесь за него мертвой хваткой, отбрасывая все, что ему не соответствует. Сколько бы ни было доказательств, противоречащих вашему мнению, вы не способны признать свои достижения и смущаетесь, когда вас хвалят. А значит, вы не можете осознать свои успехи и воспринимать себя как человека компетентного и талантливого. Даже если вы работаете уже много лет, это чувство никуда не исчезает, поскольку ваша самооценка не меняется.

Когда у вас все получается или проблема каким-то образом решается, опять же это никак не влияет на ваши убеждения – только усугубляет ситуацию. Чем больше ваш успех, тем больше и давление, потому что растет ответственность и внимание окружающих. Вместо того чтобы объективно взглянуть на себя и изменить свою точку зрения, вы рады, что на этот раз все удалось и никто ни о чем не догадался. Вам снова удалось выйти сухим из воды.

Это чувство портит настроение, не дает порадоваться, когда вы добиваетесь цели или делаете что-то потрясающее. Вы

тут же отметааете это в сторону в страхе, что теперь-то вас точно разоблачат. Даже лучшие моменты вашей жизни омрачены. Вы редко празднуете свои достижения, редко радуетесь своим успехам – вам даже нелегко их признать. Невозможно наслаждаться жизнью, когда таскаешь повсюду эту ношу.

Эва знает об этом не понаслышке.

*Когда Эве сообщили, что ее приняли на работу, она была поражена. Она откликнулась на вакансию, но не верила, что получит работу. Она явно не дотягивала до уровня других соискателей. У них был диплом о высшем образовании, а у нее только опыт прошлой работы. Она ужасно училась в школе, и ей повезло, что она вообще нашла работу и ее не уволили. Она трудилась изо всех сил, у нее появились хорошие связи, но ничего особенного она собой не представляла. Если уж она справляется, то любой справится.*

*Люди всегда симпатизировали Эве. Она знала, что умеет произвести хорошее впечатление на собеседованиях, но ведь это мелочи. Каждый способен обмануть интервьюера и убедить его, что он может горы свернуть. Собеседование длится не больше часа. А вот потом уже, когда ты станешь частью компании и будешь работать с этими людьми каждый день, намного сложнее соответствовать этой планке. Нет, она замахнулась слишком высоко.*

*Наверное, они закрыли глаза на ее школьные оценки, потому что она им понравилась, но что*

они скажут, когда увидят, что работает она хуже других? Эва была уверена, что компания совершила чудовищную ошибку; она чувствовала только страх и неуверенность. Единственный способ удержаться на этом месте – не привлекать к себе внимания. Выполнять все задачи вовремя, много работать и не допускать ни одной ошибки.

В начале каждого нового проекта Эва чувствовала себя ужасно, но каким-то образом ей каждый раз удавалось справиться с задачей, да еще и уложиться в срок. Она сидела в офисе допоздна, работала по выходным, лишь бы скрыть от коллег, как ей тяжело. Она тратила чудовищное количество времени на электронные письма, по сто раз перечитывала и редактировала их и отказывалась показывать свою работу, пока не добивалась совершенства.

Собрания вызывали у нее ужас; ей хотелось высказаться, но она боялась рисковать – вдруг разоблачит себя. Когда ей надо было делать презентацию, она мучалась часами, репетировала и зубрила текст наизусть. Она редко брала отпуск, поскольку боялась, что в ее отсутствие люди увидят, кто она на самом деле, и, несмотря на поддержку начальства, избегала более важных, масштабных проектов.

В тех редких случаях, когда о ее работе отзывались негативно, она чувствовала себя подавленно, неделями прокручивала в голове эти слова, снова и снова обдумывала сказанное. И неважно, сколько

*положительных отзывов она получала и как часто она добивалась успеха, она просто не могла избавиться от ощущения, что ничего не получается.*

*Она справлялась, но с трудом, и каждый раз, когда ей удавалось преодолеть очередное препятствие, она с ужасом думала, что скоро нужно будет делать это снова. Иногда давление было настолько невыносимым, что ей казалось, она в тупике и выхода нет.*

---

Когда вас охватывают подобные страхи, вам очень одиноко. Вы перегружаете себя работой, концентрируетесь на своих ошибках, боитесь высказать свое мнение или сделать неверный шаг. Иногда вы вообще избегаете работы. Хотя история Эвы наверняка знакома вам, я уверена, вы прекрасно видите, что она неверно оценивает себя. Разве она может добиваться такого успеха, получать позитивные отзывы и считаться блестящим работником, если действительно не справляется? И если она нравится людям, значит ли это, что они закрывают глаза на ее недостатки?

Для переживаний Эвы есть название: синдром самозванца. И опасность этого синдрома заключается в том, что он заставляет вас делать необоснованные выводы. Это и есть токсичное мышление.

Вам будет сложно поверить в то, что я сейчас вам скажу, но наберитесь терпения.

Вы умный, талантливый человек, вы уже многого доби-

лись (иначе вам не в чем было бы сомневаться), и, как я догадываюсь, у вас за спиной солидный послужной список. У вас высокая квалификация и хорошая работа. Возможно, даже несколько дипломов и степеней. Самозванцы предпочитают получить хорошее образование, прежде чем признать себя экспертами!

Возможно, вы не учились в университете или колледже, но хорошо устроились в жизни, как Эва. Однако вокруг вас одни выпускники престижных вузов, и вы сами не знаете, как вас занесло в их компанию. Возможно, вы добились большего, чем ожидали, поднялись по карьерной лестнице быстрее, чем предполагали, особенно по сравнению с теми, кого вы считаете более умными или успешными. Возможно, никто не верил, что вы чего-то добьетесь в жизни, и вы тоже не ждали ничего хорошего.

По стандартам большинства людей вы считаетесь успешным, но не разделяете их мнения. В этом и заключается проблема. У окружающих нет никаких претензий к вам и вашей работе. Претензии есть только у вас.

Как вы увидите из этой книги, главное – что для вас значит успех. А понятие об успехе у каждого свое. Успех далеко не всегда значит, что нужно быть лучшим во всем, что вы делаете. Или иметь диплом с отличием, высокий статус, славу и богатство. И даже если у вас есть все это, но вы не способны признать свой успех, ваша самооценка никогда не изменится.



Конечно, вы и сами понимаете, что вы молодец; где-то на задворках сознания присутствует эта мысль, и периодически в вашей жизни случаются просветы, но эти моменты длятся совсем недолго. Они мимолетны, их сложно удержать, их часто заглушает более громкий, уверенный и намного более привычный голос, который внушает вам, что вы самозванец. Поэтому вам сложно увидеть себя таким, каким вас видят окружающие.

## **Как преодолеть синдром самозванца**

Откуда я все это знаю о вас? Ведь мы с вами никогда не встречались. Я знаю, потому что именно так действует синдром самозванца. Это распространенное чувство, которое может разрушить вашу жизнь, если ничего не предпринимать. Я знаю это, потому что не только вы попали в такую ситуацию. Не только вы чувствуете себя обманщиком. По сути, столько людей разделяет ваши опасения, что психологи придумали название для этого явления и выделили ряд его симптомов. Надеюсь, эта информация принесет вам облегчение. Когда мы даем название тому или иному явлению, оно будто теряет часть своего отрицательного влияния. Если вы знаете, с чем имеете дело, вы можете выбрать, как поступить, и вам проще понять, что к чему. И вы обязательно найдете способ изменить свои убеждения – этим мы как раз и займемся в этой книге.

Синдром самозванца не делает различий между полом, возрастом и национальностью; он влияет на всех – от студентов колледжа до генеральных директоров компаний. Представители всех слоев населения, умные, целеустремленные, образованные, креативные и успешные, подчас не способны признавать свои успехи.

В своей работе клиническим психологом я регулярно встречаюсь с людьми, у которых наблюдается синдром самозванца, – это интересные, трудолюбивые люди с внушительными достижениями. У них есть все, что нужно, чтобы наслаждаться жизнью, но, поскольку они считают себя самозванцами, они не замечают этого. Зачастую основная проблема в страхе, что они недостаточно хороши. Моя задача – показать им, что я вижу в них, и помочь им выработать новую самооценку, укрепить уверенность и веру в себя, чтобы они снова наслаждались жизнью.

Для этого мы вместе анализируем, как синдром самозванца действует в их жизни, думаем, что могло его вызвать, и переоцениваем старые убеждения. Мы формулируем доводы против самозванца и новое, более реалистичное отношение к компетентности. Я помогла многим людям побороть это чувство и знаю, что смогу помочь и вам. Я поделюсь с вами всеми принципами и стратегиями, которыми я пользуюсь в психотерапии, чтобы вы прошли это испытание, обрели уверенность и взглянули на себя по-новому.

Я вижу синдром самозванца не только у своих клиентов;

я вижу его у друзей и родственников, да и сама с ним частенько сталкиваюсь. Первая встреча по поводу этой книги прошла довольно хорошо, и мне показалось, что у меня с издателем полное взаимопонимание. Как только мы вышли из офиса, я сказала своему прекрасному агенту Джейн: «Знаешь, мне понадобится очень хороший редактор, если я возьмусь за это. Я ужасно пишу, и одной мне точно не справиться».

Уверена, вы разглядели синдром самозванца у Эвы. Возможно, вы видели его и у других людей; может, вас удивляет, что у таких успешных людей бывает низкая самооценка, но в себе вы этого не замечаете.

Я включила в эту книгу немало таких историй. Иногда проще распознать, как работает синдром самозванца, когда это не затрагивает ваших собственных эмоций. Чем лучше вы научитесь распознавать этот синдром в других, тем проще вам будет распознать его в себе. Каждый пример опирается на интервью с реальными людьми, но имена и некоторые детали изменены в целях конфиденциальности.

Надеюсь, прочитав эту книгу, вам будет уже не так одиноко. Если уж на эту тему написали целую книгу, и я часто сталкиваюсь с этой проблемой в своей клинической практике, то вы точно не единственная жертва. Когда вы увидите, насколько это распространенное явление, вам будет проще заметить – пусть даже на минутку, – что здесь что-то не так. И возможно, кто знает, вы ошибаетесь, думая так о себе. Не

можем же мы все быть самозванцами, правда?

## **Вы не самозванец**

Я со всей уверенностью заявляю, что вы не самозванец, хотя мы никогда не встречались, и я ничего не знаю о вашей жизни. Но я знаю, что мои слова не изменят ваше мнение (пока). Иначе мне не пришлось бы писать об этом целую книгу.

Поверьте, у вас все хорошо. Вам совершенно нечего стыдиться. Вы мучаетесь из-за ошибочных представлений, и это мешает вам высказывать свое мнение. Пора вывести этот страх на чистую воду, задуматься, насколько он обоснован, и увидеть его таким, какой он есть на самом деле, – ложным убеждением.

Тот факт, что вы выбрали эту книгу, – очень хороший знак. Вы не хотите больше так жить – будто вы занимаетесь тем, что вам не под силу, и вас вот-вот разоблачат и унижат перед всем миром. Вы готовы измениться. Но я также знаю, что одного желания не достаточно. Если бы это было так легко, вы бы давно избавились от этих чувств.

Если вы не согласны со мной, взгляните на ситуацию с другой стороны. Вы явно недовольны жизнью. Эти мысли не дают вам покоя. Они внушают вам, что заботятся о вашей безопасности, но на самом деле они мешают вам жить и наслаждаться всеми радостями жизни.

Вы действительно хотите прожить свою жизнь вот так, в постоянном нервном напряжении? Это чувство портит все – лишает радости и от продвижения по карьерной лестнице, и от новой работы, и от прибавки к зарплате. Оно отравляет ваши отношения с людьми, потому что вы не можете быть собой из страха, что вас разоблачат.

Вы знаете по собственному опыту, что новые тренинги и новые достижения ничего не изменят. Единственный человек, который может изменить ситуацию, – это вы.

Представьте, что прошло много лет и ваша жизнь уже на закате, и вот вы сидите и вспоминаете, что ни разу не попробовали измениться; разве вас не будут терзать сожаления? Разве не лучше оглянуться назад и уверенно сказать, что вы хотя бы попытались? Разве для вас не будет утешением знать, что вы сделали все, что в ваших силах? Что вам терять? Если вы не попробуете, ничего не изменится, по крайней мере, вы дадите себе шанс на другую жизнь. Это пугает, но потенциальная награда велика. Не лишайте себя такой возможности.

Вот что вам предстоит:

- Вы почувствуете прилив сил, поскольку вам больше не надо будет решать массу проблем, сопутствующих синдрому самозванца: эмоциональная усталость, тяжесть, постоянное переутомление – все это исчезнет.

- Вместе мы составим целый список доказательств того, что вы не самозванец. Они будут опираться на факты, а не

мысли и чувства, чтобы вам было легче избавиться от старых убеждений и стратегий адаптации, которые мешают вам жить.

- Вы научитесь сопереживать себе – это идеальное противоядие от самокритики и перфекционизма, которые ведут к стрессу, тревожности и депрессии. Это поможет вам изменить свою жизнь и больше никогда не чувствовать себя в тупике.

- Вы увидите, что в ошибках нет ничего страшного, и научитесь спокойно принимать неудачи на своем пути. Если воспринимать ошибки и неудачи как естественную часть жизни и видеть в них возможность учиться, развиваться и укреплять стойкость и выносливость, вам будет намного проще не заикливаться на них.

- Я покажу вам, что сомнения и уверенность не существуют отдельно друг от друга, а взаимосвязаны. Каждого иногда посещают сомнения, и каждый теряет уверенность, и в этой уязвимости есть своя сила. Вы увидите, что никто не может быть всегда и во всем на высоте, двадцать четыре часа в сутки.

- Вы снова начнете наслаждаться жизнью. Сомнения, переутомление на работе и прокрастинация останутся в прошлом. Вы будете меньше тревожиться, укрепите отношения с людьми и будете смело преодолевать любые трудности. Это позволит вам быть собой, рисковать и уверенно пробовать новое.

• Более того, вы увидите, на что вы способны на самом деле; вы выработаете новый внутренний голос, который прекрасно знает, что вы можете блистать. Вы узнаете что-то новое о себе и о мире, который вас окружает; вы примите жизнь такой, какая она есть, и не побоитесь мечтать.

Знаю, что вы думаете: «Но я все равно самозванец! Честно!» Вероятно, сейчас вы даже не представляете себе иной реальности. Однако прошу вас не противиться изменениям. Это нелегко, но от желания измениться зависит многое. Когда видишь, что есть другой путь, это дает надежду, мотивацию и возможность изменить свою жизнь.

Мне бы хотелось, чтобы вы увидели себя таким, каким вас видят окружающие, хотя в конечном итоге неважно, что думаю я или другие люди. Главное, как вы относитесь к себе, и как раз это я собираюсь изменить, чтобы вы доверяли себе и увидели, насколько вы способны и талантливы.

А для этого вам придется довериться мне и дать мне шанс убедить вас. Принципы и методы, собранные в этой книге, опираются на 14 лет клинической работы, мой опыт и все исследования, проведенные в этой области. Возможно, вы уже давно считаете себя самозванцем, но это еще не значит, что вы правы. Когда будете читать эту книгу, запомните предложенные вам идеи и примерьте их на себя. Постарайтесь применять эти стратегии на практике и позвольте себе мыслить по-другому. Обещаю, вы не пожалеете.

## **Чтобы эта книга принесла максимальную пользу**

Эта книга поможет вам изучить синдром самозванца во всех его проявлениях. Вы увидите, как он действует и почему, и вам будет проще разрушить старые паттерны поведения и выбраться из их тисков. Вы научитесь преодолевать синдром самозванца, укрепите вашу уверенность, научитесь рисковать и принимать ошибки и неудачи как естественную часть жизни. (Понимаю, сейчас вам сложно в это поверить.) А главное, у вас появится более объективное и обоснованное представление о себе, вы увидите себя таким, какой вы есть на самом деле, научитесь принимать похвалу, укрепите отношения с людьми и наконец-то поверите в себя.

Моя цель – помочь вам взглянуть на себя по-другому, с новой точки зрения. Представьте, что вы на полпути к горе. Вы остановились и думаете, что видите жизнь такой, какая она есть. Я хочу привести вас на вершину этой горы, на самую выгодную точку обзора, откуда открывается потрясающий вид и виден настоящий мир.

Чтобы это получилось, вам придется не просто прочитать книгу; вам придется воплотить эти идеи на практике, в вашей жизни, и попробовать все стратегии (да, все). Это как учиться вождению: вы сдали теорию, и это замечательно, но это еще не значит, что вы действительно умеете водить. В



психологии действует тот же принцип. Теория очень полезна (и интересна), и это первый шаг к тому, чтобы лучше понять, как работает ваш разум, но только если вы применяете эти стратегии на практике, вы можете изменить свои чувства и мысли.

## **Три ключевых шага к успеху**

**Шаг первый:** захотеть измениться.

**Шаг второй:** понять теорию.

**Шаг третий:** попробовать стратегии на практике.

Одной логикой не спасешься. Вам придется выполнить все три шага, чтобы добиться цели. Вы должны захотеть измениться, внимательно изучить новые аргументы и обоснования и проверить их на практике. А главное – для некоторых людей это самое сложное – нужно отказаться от желания всегда и во всем быть правым.

Понимаю, сложно поставить жизнь на паузу и выполнить эти упражнения, но попробуйте все же сделать так, как я советую. Абстрактная идея не так убедительна, как реальные доказательства. А вам понадобится много доказательств. Вам уже тысячу раз повторяли, что вы не самозванец, но слова ничего не меняют.

Попробуйте все стратегии, даже те, которые вам не нравятся. В психотерапии я часто вижу, как люди удивляются,

что им помогли именно те стратегии, которые меньше всего привлекли их вначале. Это как покупать новую одежду: вы выбираете то, что вам нравится, но вы не узнаете, как она будет смотреться на вас, пока не примерите ее. Только когда вы наденете на себя одежду, вы сможете уверенно сказать, подходит она вам или нет.

И, как в одежде, здесь нет «единого размера для всех» – нужно найти то, что удобно лично вам. Разным людям помогают разные подходы, и, перепробовав все стратегии, вы найдете ряд вариантов, которые работают в вашем случае. Чем больше вы практикуетесь, тем выше ваши шансы и тем больше аргументов у вас накопится против синдрома самозванца.

Также важно поговорить об этом с другими людьми, начать диалог. Вас (приятно) удивит, когда вы узнаете, скольким людям знакомы ваши переживания. Обращайте на это внимание в повседневной жизни и ищите людей с синдромом самозванца – друзей, коллег, родственников, знакомых или известных личностей. Поищите информацию онлайн или напишите #синдромсамозванца в Instagram или Twitter, и вы найдете тысячи постов. Есть электронные доски, статьи, личный опыт – не только я говорю об этом.

Наконец, прочитав одну главу, найдите время поразмышлять и попробовать предложенные стратегии на практике. Размышление помогает навести порядок в мыслях, оценить свои возможности и поставить реалистичные цели, чтобы от-

слеживать свои достижения и укреплять уверенность в том, что вы можете преуспеть. Мы гораздо лучше учимся на своем опыте, когда размышляем о том, что мы сделали.

Чтобы стратегии, которые вы пробуете, принесли максимальную пользу, делайте заметки. Купите себе блокнот и пользуйтесь им, пока читаете эту книгу. Когда вы записываете что-то, вам проще размышлять; это прекрасный мотиватор, к тому же можно перечитывать написанное и оценивать, чего вы достигли. Я люблю делать записи в блокноте, в этом есть что-то особенное, но если вы предпочитаете свой телефон, можете пользоваться им для заметок, – выберите то, что вам проще и удобнее. Главное, не отлынивать от работы, взяться за дело ответственно и запоминать стратегии, которые вы используете.

Записи помогут вам взглянуть на ситуацию с другой точки зрения, воспринимать себя и свои достижения по-новому. Если бы одной теории было достаточно, вам бы не понадобилась эта книга, потому что вам наверняка и так известны некоторые аргументы, просто вы решили закрыть на них глаза. Доказательства вашего успеха повсюду вокруг вас, и пора вам обратить на них внимание.

Даже если вы не уверены, что мой способ сработает, для вас должно быть очевидно, что ваши методы совершенно точно не работают. Только подумайте, сколько сил и времени вы тратите на то, чтобы сохранить свою тайну. Пора попробовать что-то новое, почему бы не подарить себе такую

возможность. Вы заслуживаете наслаждаться своей жизнью. Я знаю, что могу вам помочь в этом, если вы попробуете все, что предложено в этой книге.

Сначала вам будет не по себе, но не переживайте. Развитие не бывает удобным и комфортным; я призываю вас отключить автопилот и выйти на неизведанную территорию. Вы будете учиться новым навыкам, и придется немного поднапрячься. Это как учить новый язык: сначала слова, которые вы произносите, будут звучать неуклюже, криво-косо, но со временем, при регулярной практике и упорстве, вы заговорите намного свободнее и будете реже ошибаться.

Работая с людьми, я вижу, что их мировоззрение меняется и они могут довольно быстро принять другую точку зрения, если готовы к переменам и мотивированы. Однако чувства – совсем другое дело, им нужно чуть больше времени, чтобы «догнать» те изменения, которые произойдут в ваших мыслях. По принципу «я понимаю, но пока не чувствую этого». Не спешите, наберитесь терпения; много лет вы прожили с твердым мнением о себе. Оно не изменится в одну секунду, нужно подождать, пока чувства подтянутся за новыми мыслями.

Верьте в процесс и не теряйте надежду, что есть альтернативный взгляд на жизнь. Обещаю, вы не пожалеете. Понимаю, вам трудно в это поверить, но жизнь, о которой вы мечтаете, совсем рядом – достаточно протянуть руку.

Прежде чем продолжить, подумайте, почему вы хотите

измениться. Чего вы ждете от этой книги? Что конкретно вы хотите изменить в своей жизни? Подумайте, какое влияние это может оказать на вас. Запишите свои цели на первой странице вашего блокнота или в телефоне.

## **Мои цели**

Я, \_\_\_\_\_, обещаю прочитать и попробовать все стратегии, предложенные в этой книге.

Я сделаю все, зависящее от меня, чтобы изменить свою жизнь; я буду обсуждать синдром самозванца с другими людьми и размышлять обо всем, что я узнаю.

Чего я жду от этой книги:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Подпись*

# Часть I

## Синдром самозванца

### Глава 1

#### Что такое синдром самозванца

*«Чем больше вы знаете о синдроме самозванца, тем проще вам его победить. Врага надо знать в лицо...»*

#### **К концу этой главы вы:**

- поймете, что синдром самозванца наблюдается у многих людей на разных этапах жизни;
- научитесь распознавать негативное влияние синдрома самозванца;
- сможете определить свой тип (или типы) компетентности.

Я очень рада, что вы решили попробовать, и обещаю, вы не пожалеете. Прежде чем я перечислю причины и симптомы синдрома самозванца, мне бы хотелось познакомить вас с историей вопроса и объяснить его научное обоснование. Чем больше вы знаете о синдроме самозванца, тем проще вам его победить. Врага надо знать в лицо...

Синдром самозванца впервые был отмечен двумя клиническими психологами – доктором Полин Клэнс и доктором Сьюзен Аймс – в 1978 году [1]. Они заметили, что их студентки сомневаются в своих способностях и переживают, что не добьются успеха.

Одна из студенток призналась: «Я была уверена, что меня разоблачат и все узнают, что я никчемная обманщица, когда я сдавала экзамены в докторантуру. Я думала, мне конец. В каком-то смысле я даже почувствовала облегчение, потому что мне больше не пришлось бы притворяться. И я не поверила своим ушам, когда заведующий кафедрой сказал мне, что мои ответы выше всяких похвал и что моя работа одна из лучших за всю его карьеру».

Вместе Клэнс и Аймс провели интервью с 150 крайне успешными женщинами (студентками и профессионалами) и обнаружили, что «несмотря на их дипломы, степени, научные заслуги, высокие оценки, похвалу и профессиональное признание от коллег и всеми уважаемых специалистов, эти женщины не испытывают внутреннего удовлетворения от своего успеха. Они считают себя самозванками».

В результате своих исследований они ввели термин «феномен самозванца» – состояние, когда человек считает, что не заслуживает успеха, и твердо убежден, что ему не хватает интеллекта, таланта и компетентности. Они отметили «внутреннее ощущение интеллектуального притворства»; эти женщины добились успеха, но чувствуют себя не в сво-

ей тарелке, бояться, что заняли такое высокое положение по ошибке или по чистой случайности. В итоге они с тревогой думают, что их достижения незаслуженны, и живут в постоянном страхе, что рано или поздно их мир рухнет, несмотря на многочисленные доказательства обратного.

Синдром (устойчивая совокупность симптомов) самозванца с медицинской точки зрения вовсе не синдром, поскольку мысли и чувства, связанные с тем, что вы считаете себя самозванцем, возникают только в определенных ситуациях и редко присутствуют постоянно.

## **Кого это затрагивает**

Изначально считалось, что синдром самозванца наблюдается у небольшого количества крайне успешных женщин, но теперь психологи признают, что это гораздо более масштабное явление. Особенно сильное воздействие он оказывает на людей успешных, умных, не имеющих ни одной причины сомневаться в себе – в частности на тех, кому сложно принять свои достижения и осознать свои сильные стороны. Этот синдром оказывает сильнейшее влияние на многие аспекты их повседневной жизни – работа, отношения, дружба, семья. Тем не менее, их мучения зачастую незаметны для окружающих.

Примерно 70 % людей в той или иной степени испытывают синдром самозванца, он знаком почти каждому. Он



отравляет жизнь представителям самых разных слоев общества, мужчинам и женщинам из самых разных культур и стран. Его можно встретить в колледжах и университетах – среди студентов, докторантов и даже преподавателей. Синдром самозванца – распространенное явление во всех профессиях, особенно в высококонкурентных бизнес-культурах, где ваши достижения попадают под пристальное внимание окружающих и где поощряется конкуренция. Его также испытывают самозанятые, особенно те, кто работает на проектной основе и должен доказать, что он лучше всех, чтобы получить работу. Он может просочиться в личную жизнь и повлиять на отношения. Он заставляет вас думать, что вы хуже своих друзей, и вы гадаете, почему они вообще общаются с вами. Или вы муж, который считает, что его жена скоро поймет, что допустила ошибку, выйдя за него; или вы работающая мама, которая чувствует себя неудачницей, потому что не успевает на все школьные мероприятия своих детей.

Думаю, корень этой проблемы заключается в том, что мы чувствуем себя недостаточно хорошими. Вместо того чтобы осознать это и постараться преодолеть, наш мозг приходит к выводу, что мы самозванцы. Это психологическая ловушка, которая не дает изменить нам свои убеждения.

## **Степени проявления синдрома самозванца**

Синдром самозванца имеет разные степени проявления,

от периодического беспокойства, что вы не справитесь с задачей, до иррационального страха, что вас «разоблачат». Он может вызывать хронические сомнения, страх и чувство стыда, мешая наслаждаться жизнью и радоваться моменту. Притворяться тем, кем вы себя не считаете, ужасно тяжело. Это так утомительно – постоянно носить «маску». Это также может повлиять на ваше физическое состояние, вызывая всплески адреналина, учащенное сердцебиение, гнетущее ощущение ужаса или просто напряжение. Эти мысли и чувства усугубляют проблему, закрепляя убежденность в собственной неполноценности и воздействуя на ваши мысли и поведение.

Синдром самозванца проявляется на разных этапах жизни и может усиливаться или ослабевать в зависимости от внешних обстоятельств. Он может проявляться только в одной сфере или в конкретных ситуациях. Это может быть неприятной мыслью, которая посещает вас, только когда вы беретесь за что-то новое, или неожиданным беспокойством, которое обрушивается на вас в самые неподходящие моменты. Возможно, вы так долго старались быть идеальным, что уже забыли, что вас мотивирует на это. Или же вы живете с неотступными сомнениями, которые уничтожают вашу уверенность, заставляют откладывать все важные дела и мешают раскрыть потенциал. Некоторые люди, такие как Джеймс, постоянно чувствуют на себе влияние синдрома самозванца, и это может превратить их жизнь в настоящий ад.

Каждый раз, когда Джеймс переступает порог своего просторного дома, он чувствует себя непрошеным гостем, будто в любой момент кто-то постучится в дверь и скажет ему, что это не его дом, он не заслуживает жить здесь и попал сюда по ошибке.

Джеймсу 45 лет. Он успешный бизнесмен, он открыл две процветающие компании в технологическом секторе. У него два замечательных ребенка и любящая жена. У него есть все, о чем только можно мечтать. В глазах его друзей и коллег Джеймс – пример для подражания, тот, на кого можно равняться. Но сам Джеймс считает, что его жизнь – притворство. Он добился всего, что у него есть, случайно, просто ему повезло, и в любой момент это выплывет наружу, и тогда его карьере конец.

Джеймс живет в страхе: в страхе, что его разоблачат, в страхе, что он разочарует себя и свою семью. Этот страх ощущается почти каждую секунду рабочего дня. Он живет в постоянной тревоге и не получает почти никакого удовольствия от работы. Ему сложно наслаждаться своим успехом, несмотря на похвалы окружающих. Он видит ошибки и не замечает положительных моментов и всегда слишком сурово критикует свою работу. Он с завистью смотрит на другие компании и на своих коллег и гадает, почему им живется так легко и просто, а ему так тяжело.

Несколько раз он сам чуть не разрушил свою карьеру. Однажды он решил уволиться из компании, в

которой достиг потрясающих результатов, и перейти на более скромное предприятие, на более скромную должность. Он считал, что недостаточно хорош и ничего у него не получается, – и его увольнение это лишь вопрос времени. Когда он подал заявление, его босс был в шоке, узнав, что Джеймс считает себя неудачником и бездарностью. Он был ценным сотрудником, который вносил огромный вклад в бизнес. Босс уговорил его не уходить и сразу же нанял ему помощника, чтобы немного разгрузить. Вот как высоко он ценил Джеймса.

Джеймс много пьет. Он пьет, чтобы заглушить тревогу. Он пьет, чтобы забыть о своем тяжелом детстве, и он пьет, чтобы не думать о взлетах и падениях повседневной жизни. Алкоголь лишь усугубляет проблему. Из-за утреннего похмелья он чувствует себя самозванцем не только на работе, но и дома. Он переживает, что он плохой муж и отец. Надо быть более внимательным, добрым и любящим.

С возрастом Джеймсу все сложнее сдерживать свои чувства. Теперь у него больше обязанностей – нужно заботиться о семье, о сотрудниках, которые зависят от его решений. В молодости он просто шел вперед, вопреки всему, отмахиваясь от мучительных сомнений и неуверенности. А теперь он чувствует, что дошел до точки. Только поддержка и любовь его жены не дают ему опустить руки.

Он мечтает сбежать или спрятаться под одеялом от всего мира. Самое печальное, что никто не знает о его страданиях. Он отталкивает тех, кто переживает

*за него, и отказывается принимать помощь. Он не видит той радостной, счастливой жизни, которой мог бы жить, если бы открылся им.*

---

Если вам присуще крайнее проявление синдрома самозванца, как Джеймсу, это может оказать катастрофическое воздействие на вашу жизнь. Когда пытаешься игнорировать проблему, она вырастает до разрушительных масштабов. Синдром самозванца мешает людям верить в себя, и чем больше их успех, тем хуже они себя чувствуют. Не признавая своих достижений и положительных качеств, они не могут насладиться плодами своих дел. Поэтому они не могут изменить свои взгляды и повысить самооценку или объективно оценить свои достижения. У многих синдром самозванца проявляется в менее разрушительной форме.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.