



The Imposter  
Cure. How to  
Stop Feeling  
Like a Fraud and  
Escape the Mind-  
trap of Imposter  
Syndrome  
Jessamy Hibberd

# Синдром самозванца

Как вырваться из ловушки токсичного  
мышления

Джессами Хибберд

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

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

«Смарт Ридинг»

2023

## Smart Reading

Синдром самозванца. Как вырваться из ловушки токсичного мышления. Джессами Хибберд. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Синдром самозванца. Как вырваться из ловушки токсичного мышления» Джессами Хибберд. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Синдром самозванца – это психологическое явление, когда человек искренне уверен, что достиг успеха случайно: благодаря другим людям или стечению счастливых обстоятельств, а на самом деле он не такой умный, как все думают. Раз в достижениях нет его заслуги, значит, он обманщик, самозванец. Страх разоблачения, стыд от любого промаха отравляют жизнь таких людей и заставляют их трудиться до изнеможения. Они много тревожатся, часто болеют, их карьера и отношения разрушаются. Клинический психолог, доктор наук Джессами Хибберд объясняет, почему чаще всего этой напасти подвержены умные и успешные люди, развенчивает мифы, на которых держится вся структура синдрома, и дает инструменты, как с ним справиться. В их основе работа с ошибочными мыслями и убеждениями. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

## Содержание

«Самозванец, знай свое место»	6
Симптомы синдрома самозванца	7
Почему умные люди считают себя самозванцами?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

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

**Джессами Хибберд. Саммари**

**Оригинальное название:**

The Imposter Cure. How to Stop Feeling Like a Fraud and Escape the Mind-trap of Imposter Syndrome

**Автор:**

Jessamy Hibberd

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## «Самозванец, знай свое место»

*Синдром самозванца – это когнитивное искажение, когда человек неспособен приписать свои достижения собственным качествам и усилиям.* Он уверен, что не заслуживает похвалы, потому что достиг успеха случайно: благодаря другим людям или стечению счастливых обстоятельств.

По этой причине такие люди чувствуют себя обманщиками и боятся, что их разоблачат. Они предпочитают думать о себе хуже, чем они есть на самом деле, потому что уверены: если их самооценка будет достаточно высокой, то их уличат во лжи, пристыдят и скажут: «Знай свое место».

*Синдром самозванца впервые был описан в 1978 году в статье клинических психологов Полин Клэнс и Сьюзен Аймс. Ученые провели интервью с 150 успешными женщинами и заметили, что, несмотря на их дипломы и достижения, они почему-то считают себя неумными и боятся, что окружающие переоценивают их.*

## Симптомы синдрома самозванца

У людей с синдромом самозванца есть три общие особенности. Степень их проявления может быть разной: от периодического беспокойства до постоянного, фонового страха, отравляющего все области жизни.

Каждой из особенностей соответствует свой миф, на котором держится структура этого расстройства. Именно поэтому так важно эти три мифа развенчать.

**1. Страх разоблачения:** «мне повезло/помогли/случай так повернулся, но на самом деле я знаю и умею гораздо меньше, и рано или поздно это раскроется, все поймут, что я „дутый пузырь“, „голый король“, и вот тогда наступит крах, и мне будет поделом». То, что человек вложил в свое достижение, не имеет для него никакого значения.

*На психотерапии люди, страдающие синдромом самозванца, часто говорят: «На самом деле вы меня просто не знаете, я другой человек, а это просто случайность. Это правда стечение обстоятельств. Вот если бы вы знали, как все это было на самом деле, вы бы так не говорили».*

**Миф «Мне повезло».** Конечно же, удача существует, но она не обесценивает успеха. Одной удачи всегда мало, что бы вы там ни думали. Помните, как в анекдоте с лотерейным билетом? Чтобы что-то выиграть, надо для начала купить билет. Удачу порождают ваши действия – иначе не бывает. Кроме того, удачей важно умело распорядиться. Такое дано не каждому. Опасайтесь людей, которые говорят вам, что вы везунчик. Удача вас выбрала не просто так – вы много делали для этого.

*Подруга Карины Роуз считала, что та родилась под счастливой звездой. Особенно часто она так говорила, когда речь заходила о карьере. Роуз было сложно объяснить успех Карины ее усилиями, ведь тогда пришлось бы задать себе неудобный вопрос: «А почему я не прилагаю никаких усилий, чтобы получить хорошую работу?» Роуз не хотела расстраивать подругу, но именно это и делала. После разговоров с ней Карина чувствовала себя не очень хорошо, потому что подруга обесценивала ее усилия: часы, проведенные за работой, учебу и налаживание отношений с коллегами.*

**2. Объяснение своих успехов внешними причинами,** а не собственными усилиями, знаниями, мастерством, талантом. Это ментальный уровень: человек находит якобы логичные подтверждения тому, что он непричастен к собственным успехам, это приводит к страху неудачи, неуверенности в себе и перфекционизму.

**Миф «Это не моя заслуга».** Умение работать в команде – один из важных навыков, который вы найдете в описании практически любой вакансии. Это то, чего обязательно ждут от кандидатов работодатели. Раз этот навык так ценен, то почему результат, полученный командными усилиями, не заслуживает внимания? *Делать все самому – это путь не к успеху, а к катастрофе. Умение делегировать, просить о помощи, быть частью команды – многим это дается нелегко, но это те качества, которыми можно гордиться.*

**3. Обесценивание своих успехов:** «мне далось это легко». Люди, страдающие синдромом самозванца, могут достигать невероятных результатов в профессии, но не принимать их всерьез.

**Миф «Это было нетрудно».** В детстве нам часто внушали, что то, что дается легко, не заслуживает похвалы. Как будто в этом есть какая-то несерьезность. Так в нас воспитывали уважение к труду и упорству. На самом же деле *любой успех имеет значение: и тот, которого вы добились быстро, и тот, для которого потратили много времени.* Есть обратная

сторона этого мифа, когда человек уверен, что гордиться можно только быстрыми победами. И то и другое – ошибочные убеждения, которые мы тащим с собой из детства. Пора с ними распрощаться.

*Мама Клемми, умной и образованной женщины, считала, что ей все дается слишком легко. Такие успехи не заслуживают похвалы, а значит, радоваться тут нечему. В школе Клемми была отличницей, учителя были довольны ее результатами. Из-за такой двойственности Клемми привыкла обесценивать свои достижения, если ради них ей не приходилось трудиться не покладая рук. Она позволяла себе радоваться только результатам тяжелого труда.*

## Почему умные люди считают себя самозванцами?

### Эффект Даннинга – Крюгера

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте вспомним про эффект Даннинга – Крюгера. Психологи Дэвид Даннинг и Джастин Крюгер провели ряд исследований и обнаружили любопытное когнитивное искажение, о котором рассказали в работе «Они ничего не умеют – и не знают об этом: как неспособность осознать собственную некомпетентность приводит к завышенной самооценке». По сути, это противоположное синдрому самозванца искажение. Но оно помогает объяснить, почему профессионализм рождает так много сомнений и неуверенности. Посмотрите на график ниже.

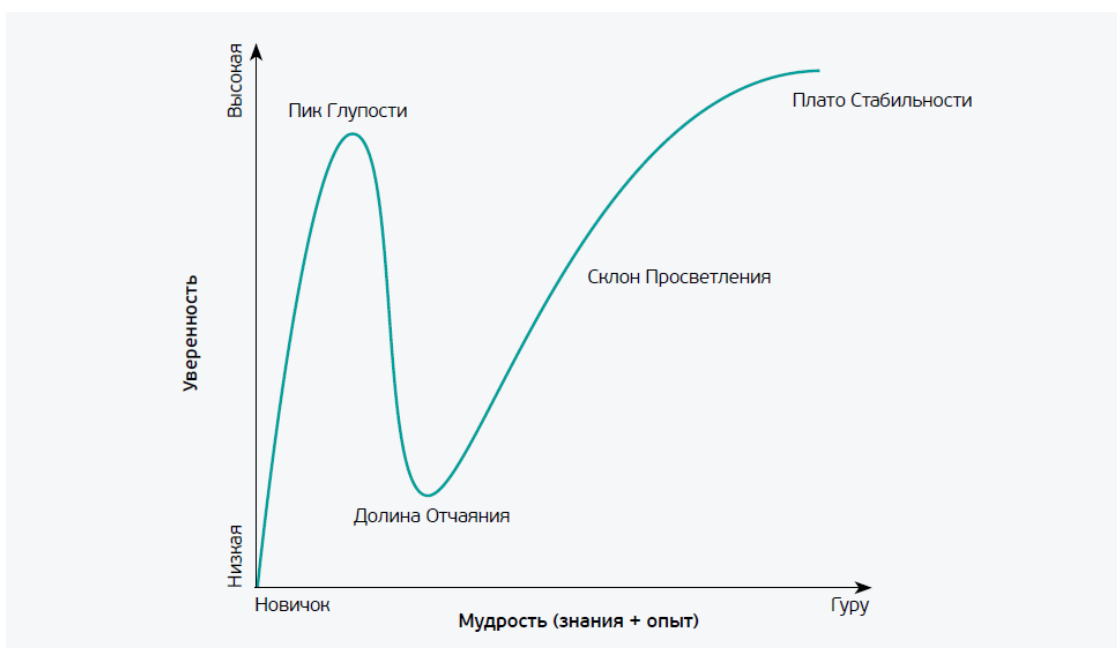


График. Эффект Даннинга – Крюгера

По оси x вы видите реальный потенциал человека: его условные знания и опыт. По оси Y – уверенность. Пока человек новичок, график резко идет вверх, то есть знаний и опыта мало, а уверенности много. В какой-то момент рост достигает пика, который называется Пиком Глупости: человек ничего еще толком не умеет и не знает, но считает себя гением.

## **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.