



СЭНДИ МАНН

психолог, доктор наук

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

Как перестать **ОБЕСЦЕНИВАТЬ** свои успехи
и постоянно **ДОКАЗЫВАТЬ** себе и другим,
что **ТЫ ДОСТОИН**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92
ББК 88.52
М23

Dr. Sandi Mann
WHY DO I FEEL LIKE AN IMPOSTER?

All Rights Reserved Design and typography copyright
© Watkins Media Ltd 2019 Text Copyright © Dr. Sandi Mann 2019
First published in the UK and USA in 2019 by Watkins, an imprint
of Watkins Media Limited www.watkinspublishing.com

Манн, Сэнди.

М23 Синдром самозванца : как перестать обесценивать свои успехи и постоянно доказывать себе и другим, что ты достоин / Сэнди Манн ; [перевод с английского А. А. Чечиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 208 с.

ISBN 978-5-04-110856-4

Синдром самозванца — относительно новое, но весьма распространенное явление, которому подвержены как молодые, так и пожилые мужчины и женщины, всемирно известные личности, карьеристы и обычные люди, считающие себя плохими партнерами, родителями или друзьями. К сожалению, все мы в тот или иной период времени перестаем верить в собственные силы и компетентность, что, в свою очередь, сказывается на нашей учебе, работе или отношениях. Эта книга — первый шаг в борьбе с низкой самооценкой. Представленные в ней результаты научных исследований, тесты и примеры из психологической практики помогут осознать причины неуверенности в себе, а конкретные методики и эффективные советы позволят избавиться от нее навсегда.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-110856-4

© Чечина А.А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 11 |
| Для кого эта книга? | 12 |
| Что даст вам эта книга? | 12 |
| Как пользоваться книгой | 13 |
| ГЛАВА 1 | |
| ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА? | 14 |
| Что такое синдром самозванца? | 15 |
| Кто чаще всего страдает синдромом самозванца? | 16 |
| <i>Получение квалификации</i> | 18 |
| <i>Обучение новому</i> | 19 |
| <i>Повышение по службе</i> | 20 |
| Типы людей, находящихся в группе риска | 21 |
| Роль семьи | 27 |
| <i>Модель 1: Успешные братья и сестры</i> | 27 |
| <i>Модель 2: Одаренный ребенок</i> | 28 |
| Как понять, есть ли у меня синдром самозванца? | 30 |
| <i>Усердие и напряженный труд</i> | 31 |
| <i>Соккрытие собственного мнения</i> | 32 |
| <i>Стремление произвести впечатление на «героя»</i> | 32 |

| | |
|---|----|
| <i>Перфекционизм</i> | 35 |
| <i>Обесценивание собственных достижений</i> | 37 |
| <i>Непринятие похвалы</i> | 38 |
| <i>Самосаботаж</i> | 40 |
| Итак, страдаете ли вы синдромом самозванца? | 41 |
| Тест для самодиагностики | 42 |
| <i>Результаты</i> | 45 |
| Типы «самозванцев» | 46 |
| <i>Перфекционист</i> | 46 |
| <i>Супергерой</i> | 49 |
| <i>Прирожденный гений</i> | 51 |
| <i>Ярый индивидуалист</i> | 54 |
| <i>Эксперт</i> | 56 |
| К какому типу относитесь вы? | 59 |
| <i>Результаты</i> | 61 |
| ГЛАВА 2 | |
| ПОЧЕМУ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА НАСТОЛЬКО РАСПРОСТРАНЕН: РОЛЬ ОБЩЕСТВА | 62 |
| Важнейшая роль самооценки | 63 |
| Ошибка атрибуции и синдром самозванца | 68 |
| Роль социальных сетей | 72 |
| <i>Публикация избранного и отредактированного контента</i> | 73 |
| <i>Приуменьшение усилий, потребовавшихся для достижения успеха</i> | 75 |

| | |
|--|-----|
| <i>Возможность сравнить себя с огромным количеством людей</i> | 75 |
| <i>Мгновенность и вездесущность социальных сравнений</i> | 77 |
| <i>Погоня за лайками</i> | 78 |
| <i>Социальные ожидания и синдром самозванца у миллениалов</i> | 78 |
| ГЛАВА 3 | |
| РАБОТАЮЩИЕ ЖЕНЩИНЫ: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА | 81 |
| Распространенность синдрома самозванца среди работающих женщин | 82 |
| Почему женщины чаще страдают синдромом самозванца, чем мужчины? | 87 |
| <i>«Успех» — мужское слово</i> | 87 |
| <i>Женщины запрограммированы на страх неприятия</i> | 88 |
| <i>Заниженные ожидания со стороны общества</i> | 88 |
| <i>Непривлекательность успеха для женщин</i> | 93 |
| Самоисполняющееся пророчество | 94 |
| Удаленная работа и женщины | 95 |
| Полезные советы и стратегии | 98 |
| Упражнение 1: Факты | 99 |
| (1) <i>Признайте факты</i> | 99 |
| (2) <i>Проанализируйте свои мысли</i> | 100 |
| Упражнение 2: Анализ собственных талантов и преимуществ | 102 |

ГЛАВА 4

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА У МУЖЧИН:

ТАЙНЫЙ СТЫД 103

Синдром самозванца у мужчин
и несоответствие стереотипам 106

Роль стереотипов 109

Успешный бизнесмен 109

Спортсмен 110

Семьянин 112

Синдром самозванца
и психическое здоровье у мужчин 114

Психическое здоровье и служба в армии 119

Гомосексуальное обсессивно-компульсивное
расстройство (когда мужчины не считают себя
настоящими мужчинами) 122

Педофилическое ОКР:
крайняя форма синдрома самозванца 126

Полезные советы и стратегии 127

Мужские стереотипы 127

Упражнение 1: Признайте,
что вы чувствуете себя самозванцем 129

Упражнение 2: Совершайте больше ошибок 130

Упражнение 3: Измените свою концепцию успеха 133

ГЛАВА 5

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ:

ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА, НЕ СВЯЗАННЫЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ 137

Благодетель 138

Душа компании («самозванец»-звезда) 146

Сколько друзей нам нужно? 149

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Счастливчик | 152 |
| <i>Почему счастливчики несчастны?</i> | 154 |
| Несколько слов о религиозном «самозванце» | 156 |
| Полезные советы и стратегии | 157 |
| <i>Упражнение 1: Записывайте добрые дела</i> | 157 |
| <i>Упражнение 2: Цените настоящих друзей</i> | 157 |
| <i>Упражнение 3: Управление социальными сетями</i> | 158 |
| <i>Упражнение 4: Журнал сравнений</i> | 159 |

ГЛАВА 6

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА У РОДИТЕЛЕЙ:

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ

ИДЕАЛЬНОЙ МАМОЙ ИЛИ ИДЕАЛЬНЫМ ПАПОЙ

| | |
|--|-----|
| Стремление быть идеальным родителем | 161 |
| Влияние социальных сетей | 168 |
| Роль неуверенности | 170 |
| Усиленное развитие, «мамы-тигрицы» и синдром самозванца | 176 |
| Самоисполняющееся пророчество | 178 |
| Полезные советы и стратегии для родителя с синдромом самозванца | 178 |

ГЛАВА 7

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА У ПОДРОСТКОВ

И СТУДЕНТОВ: УСПЕВАЕМОСТЬ

И СОЦИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Успеваемость | 181 |
| Одаренный ученик/студент | 188 |
| Социальное давление и соцсети | 190 |

| | |
|---|-----|
| Студенческая жизнь | 192 |
| Полезные советы и стратегии | 196 |
| <i>Будьте осторожны с навешиванием ярлыков</i> | 196 |
| <i>Избегайте завышенных ожиданий</i> | 196 |
| <i>Не хвалите чересчур интенсивно</i> <i>(но и не будьте излишне критичны)</i> | 197 |
| <i>Учите детей самостоятельности</i> | 197 |
| <i>Не ругайте детей за ошибки</i> | 198 |
| <i>Будьте осторожны с гендерными ожиданиями</i> | 198 |
| ГЛАВА 8 | |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 199 |
| ОБ АВТОРЕ | 201 |

ВВЕДЕНИЕ

Синдром самозванца — это уверенность в том, что вы обманщик и на самом деле вы вовсе не так хороши, как считают другие люди. Когда я впервые услышала этот термин в аспирантуре, я невольно подумала, что кто-то прочел мои мысли, — это определение очень точно описывало мои чувства! Позже выяснилось, что подобное ощущение возникло и у большинства моих коллег и знакомых: им тоже казалось, будто это слово создано специально для них. Неужели мы все страдали синдромом самозванца? Согласно исследованиям, это вполне вероятно — если не все мы, то 70% точно¹. Это стало не самым приятным открытием на моем бесконечном пути к самопознанию, но позже я не уделяла этому явлению особого внимания, поскольку за первые годы работы психологом мне довелось столкнуться с ним всего несколько раз.

Прошло лет двадцать, и термин «синдром самозванца» вошел в мой обиход: я все чаще и чаще сталкиваюсь с его проявлениями в своей клинике. Обычно синдромом самозванца страдают успешные люди — мужчины, женщины и даже подростки; и все они искренне убеждены, что ни один человек на свете не испытывает ничего подобного.

Судя по всему, синдром самозванца — явление относительно новое, но встречающееся сегодня сплошь и рядом, а потому в первую очередь мы поговорим о причинах его стремитель-

¹ Sakulku, J. (2011). The Impostor Phenomenon (PDF). *International Journal of Behavioral Science*, 6 (1), 73–92.

ного распространения, в том числе о роли социальных сетей и тестирования в школах. Кроме того, синдрому самозванца больше не подвержены только амбициозные и успешные карьеристы, как когда-то считали психологи. В мою клинику обращаются самые разные «самозванцы», в том числе мамы, которые считают себя недостаточно хорошими родителями; папы, которые не чувствуют себя «настоящими мужчинами»; друзья, которые считают себя недостаточно популярными; религиозные люди, уверенные, что недостойны своего бога.

Синдром самозванца — состояние, которое крайне пагубно сказывается на уверенности в себе, самооценке и карьере. И первые шаги в борьбе с ним: признать его, осознать истоки и научиться определять так называемые триггеры — ключевые факторы, провоцирующие его развитие. Именно об этом моя книга. Только четкое понимание поможет выработать наиболее эффективную тактику для каждого из нас, и я предлагаю различные методы борьбы.

Для кого эта книга?

- ♦ Для всех, у кого наблюдается синдром самозванца — на работе или дома.
- ♦ Для всех, кто считает, что синдромом самозванца страдает его партнер, член семьи, друг или ребенок.
- ♦ Для родителей, которые хотят снизить вероятность развития синдрома самозванца у своих детей.
- ♦ Для всех, кого интересует эта тема.

Что даст вам эта книга?

Помимо теоретической информации, здесь представлены тесты для самодиагностики, а также большое количество практических советов. Вы сможете понять, есть ли синдром

самозванца у вас (или у ваших близких) и если есть, то что с этим можно сделать. Вы сможете вновь обрести уверенность в себе, а главное — убедитесь, что вы не одиноки и что с синдромом самозванца можно (и нужно!) бороться.

Как пользоваться книгой

В первых двух главах мы попытаемся разобраться, что такое синдром самозванца и почему он так распространен, а также разберем его основные подтипы. Вы сможете пройти два теста и определить, есть ли синдром самозванца у вас. Следующие пять глав посвящены проявлениям синдрома самозванца у разных типов людей и в разных условиях. Наконец, в короткой заключительной главе мы подытожим все, что узнали, и обсудим, как наиболее эффективно применить эти знания в повседневной жизни.

В каждой главе описано несколько случаев из практики, истории реальных людей, с помощью которых вы увидите, как синдром самозванца затрагивает все сферы жизни. Надеюсь, эти примеры подтолкнут некоторых читателей глубже заглянуть в себя и признать, что этот синдром тоже не обошел их стороной, а это первый шаг на пути к преодолению сомнений.

В конце 3-й, 4-й, 5-й, 6-й и 7-й глав приведены советы по повышению уверенности в себе и стратегии борьбы с синдромом самозванца. Некоторые из них ориентированы на определенные типы людей, но большинство подойдет каждому из нас. Обязательно изучите каждую стратегию — это позволит вам извлечь из книги максимальную пользу.

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА?

Когда Джесс (42 года) обратилась в мою клинику в Манчестере, она производила впечатление вполне успешной женщины. Безупречный макияж, строгий деловой костюм, такая же безупречная прическа — весь ее вид говорил о том, что она уверена в себе. Джесс работала топ-менеджером в крупной международной корпорации; у нее были высокая зарплата, машина и все прочие привилегии, которыми обычно пользуются состоявшиеся люди.

Так почему же она была в моей клинике? Не успела Джесс опуститься в удобное кресло и открыть рот, как ее поведение удивительным образом изменилось. Рассказывая о своей проблеме, она сутулилась и нервно перебирала пальцами. Голос дрожал, колени тряслись. Вся ее уверенность словно испарилась; она призналась, что чувствует себя обманщицей, подделкой. «Всеми моими успехами я обязана везению, — сказала Джесс. — На самом деле я ужасный руководитель». Хотя многие годы ей удавалось «пускать пыль в глаза» коллегам и начальству, она боялась, что скоро обман раскроется, и тогда она потеряет все. Впрочем, это было еще не самое страшное — главная проблема заключалась в том, что, ощущая себя обманщицей, Джесс невыносимо страдала — она чувствовала, что должна уйти с работы до того, как ее разоблачат, и заняться чем-то более соответствующим ее реальным способностям.

Конечно, это будет приносить меньше денег и привилегий, но, по крайней мере, она будет честна сама с собой.

Добро пожаловать в мир синдрома самозванца. Это тайный мир, в котором живут успешные люди из всех слоев общества. Всех их объединяет одна общая черта — они не верят в себя. Мужчины и женщины, молодые и старые. Уязвимы даже невероятно успешные актеры и писатели (см. «Синдром самозванца у знаменитостей»). Сомнения в себе не всегда связаны с работой; я встречала «самозванцев», которые считают себя плохими родителями, мужьями, женами, друзьями или просто людьми. Все это вариации синдрома самозванца, особенно когда нет никаких объективных доказательств, что они вовсе не те, кем их считают окружающие.

Эта глава посвящена наиболее распространенным симптомам синдрома самозванца. Вы сможете определить, есть ли он у вас, и если да, то какой его тип наиболее полно соответствует вашей ситуации.

Что такое синдром самозванца?

Термин «синдром самозванца» или «феномен самозванца» был предложен в 1978 году клиническими психологами Паулиной Клэнс и Сьюзанн Аймс в статье «The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention» («Феномен самозванца у успешных женщин: динамика и терапевтическое вмешательство»)¹.

Синдром был охарактеризован как «внутреннее сомнение в своих интеллектуальных способностях», присущее некоторым успешным женщинам. В своей статье Клэнс

¹ Clance, P., & Imes, S. (Fall 1978). The imposter phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention (PDF). *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15 (3): 241–247.