



СЭНДИ МАНН

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

Как перестать обесценивать свои
успехи и постоянно доказывать
себе и другим, что ты достоин



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13
Для кого эта книга?.....	15
Что даст вам эта книга?.....	15
Как пользоваться книгой.....	16
1. ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА?	17
Что такое синдром самозванца?	19
Кто чаще всего страдает синдромом самозванца?	20
<i>Получение квалификации</i>	22
<i>Обучение новому</i>	22
<i>Повышение по службе</i>	24
Типы людей, находящихся в группе риска	26
Роль семьи	36
<i>Модель 1: Успешные братья и сестры</i>	36
<i>Модель 2: Одаренный ребенок</i>	37

Как понять, есть ли у меня синдром самозванца?	39
<i>Усердие и напряженный труд</i>	42
<i>Соккрытие собственного мнения</i>	43
<i>Стремление произвести впечатление на «героя»</i>	46
<i>Перфекционизм</i>	47
<i>Обесценивание собственных достижений</i>	50
<i>Непринятие похвалы</i>	53
<i>Самосаботаж</i>	55
Итак, страдаете ли вы синдромом самозванца?	55
<i>Тест для самодиагностики</i>	57
Типы «самозванцев»	61
<i>Перфекционист</i>	62
<i>Супергерой</i>	66
<i>Прирожденный гений</i>	70
<i>Ярый индивидуалист</i>	73
<i>Эксперт</i>	75
К какому типу относитесь вы?	80

2. ПОЧЕМУ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА НАСТОЛЬКО РАСПРОСТРАНЕН: РОЛЬ ОБЩЕСТВА	84
Важнейшая роль самооценки	87
Ошибка атрибуции и синдром самозванца	93
Роль социальных сетей	98
<i>Публикация избранного и отредактированного контента</i>	<i>99</i>
<i>Приуменьшение усилий, потребовавшихся для достижения успеха.....</i>	<i>102</i>
<i>Возможность сравнить себя с огромным количеством людей</i>	<i>103</i>
<i>Мгновенность и вездесущность социальных сравнений</i>	<i>105</i>
<i>Погоня за лайками</i>	<i>106</i>
<i>Социальные ожидания и синдром самозванца у миллениалов</i>	<i>108</i>
3 РАБОТАЮЩИЕ ЖЕНЩИНЫ: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА	111
Распространенность синдрома самозванца среди работающих женщин	112

Почему женщины чаще страдают синдромом самозванца, чем мужчины?	119
<i>«Успех» — мужское слово</i>	119
<i>Женщины запрограммированы на страх неприятия</i>	121
<i>Заниженные ожидания со стороны общества</i>	122
<i>Непривлекательность успеха для женщин</i>	128
Самоисполняющееся пророчество.....	131
Удаленная работа и женщины	132
Полезные советы и стратегии.....	136
Упражнение 1. Факты.....	138
(1) <i>Признайте факты</i>	138
(2) <i>Проанализируйте свои мысли</i>	139
Упражнение 2. Анализ собственных талантов и преимуществ.....	142
4. СИНДРОМ САМОЗВАНЦА У МУЖЧИН: ТАЙНЫЙ СТЫД.....	144
Синдром самозванца у мужчин и несоответствие стереотипам	148

Роль стереотипов	153
<i>Успешный бизнесмен</i>	153
<i>Спортсмен</i>	155
<i>Семьянин</i>	157
Синдром самозванца и психическое здоровье у мужчин	159
Психическое здоровье и служба в армии.....	167
Гомосексуальное обсессивно-компульсивное расстройство (когда мужчины не считают себя настоящими мужчинами)	171
Педофилическое ОКР: крайняя форма синдрома самозванца	176
Полезные советы и стратегии.....	177
<i>Мужские стереотипы</i>	178
Упражнение 1. Признайте, что вы чувствуете себя самозванцем	180
Упражнение 2. Совершайте больше ошибок.....	181
Упражнение 3. Измените свою концепцию успеха	186

5. СИНДРОМ САМОЗВАНЦА В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ: ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА, НЕ СВЯЗАННЫЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	191
Благодетель.....	192
Душа компании («самозванец»-звезда).....	204
<i>Сколько друзей нам нужно?</i>	209
Счастливчик.....	213
<i>Почему счастливчики несчастны?</i>	216
Несколько слов о религиозном «самозванце».....	219
Полезные советы и стратегии.....	220
<i>Упражнение 1. Записывайте добрые дела</i>	220
<i>Упражнение 2. Цените настоящих друзей</i>	220
<i>Упражнение 3. Управление социальными сетями</i>	221
<i>Упражнение 4. Журнал сравнений</i>	223

6. СИНДРОМ САМОЗВАНЦА У РОДИТЕЛЕЙ: К ЧЕМУ ПРИВОДИТ СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ ИДЕАЛЬНОЙ МАМОЙ ИЛИ ИДЕАЛЬНЫМ ПАПОЙ.....	227
Стремление быть идеальным родителем.....	227
Влияние социальных сетей.....	237
Роль неуверенности.....	240
Усиленное развитие, «мамы-тигрицы» и синдром самозванца.....	249
Самоисполняющееся пророчество.....	251
Полезные советы и стратегии для родителя с синдромом самозванца	252
7. СИНДРОМ САМОЗВАНЦА У ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ: УСПЕВАЕМОСТЬ И СОЦИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.....	255
Успеваемость	256
Одаренный ученик/студент.....	264
Социальное давление и соцсети.....	268
Студенческая жизнь	271
Полезные советы и стратегии.....	277

<i>Будьте осторожны с навешиванием ярлыков</i>	277
<i>Избегайте завышенных ожиданий.....</i>	278
<i>Не хвалите чересчур интенсивно (но и не будьте излишне критичны)</i>	278
<i>Учите детей самостоятельности</i>	279
<i>Не ругайте детей за ошибки</i>	280
<i>Будьте осторожны с гендерными ожиданиями.....</i>	280
8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	282
ОБ АВТОРЕ.....	285

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

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

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 стремительного 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 по-

может 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.