

Джилл Стоддард

СИНДРОМ  
Самозванца

В клубе самых успешных  
и талантливых людей планеты



УДК 159.955.4

ББК 88.352

С81

Jill Stoddard, phd

IMPOSTER NO MORE

Overcome self-doubt and imposterism to cultivate a successful career

*Перевод с английского* Татьяна Шавронская

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, a division of Hachette Book Group, Inc., USA. All rights reserved.

**Стоддард, Джилл**

С81 Синдром самозванца. В клубе самых успешных и талантливых людей планеты / Д. Стоддард ; [пер. Т. Шавронской]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 272 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-24542-6

Доктор Джилл Стоддард выступает в TED, ведет подкаст, пишет успешные книги и все еще сомневается в собственной квалификации. Почему мы обесцениваем свои знания? Отчего достижения не приносят удовлетворение, а дают на нас, будто невыносимый груз вины? Как развеять сомнения и двигаться дальше без негативных установок?

Для саморазвития, карьерного роста и ведения бизнеса важно успокоить тревоги внутреннего самозванца. Поэтому Джилл Стоддард дает подробное объяснение «феномену самозванства» и его типажам, а также предлагает несколько действенных методик, которые позволяют: распознать голос самозванца; принимать решения, даже если они пугают; перестать жалеть себя; отказаться от жизни на автопилоте и научиться бороться за свои ценности; начать жить полной жизнью.

УДК 159.955.4

ББК 88.352

ISBN 978-5-389-24542-6

© Hachette Book Group, Inc., 2023

© Шавронская Т. Б., перевод, 2024

© Издание на русском языке.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

КоЛибри®

## Благодарности

Прежде всего я хотела бы выразить благодарность своим учителям, наставникам и коллегам в области ТПО<sup>1</sup> и психологической гибкости. Без вас не только моя карьера, но и моя жизнь была бы совсем другой. Я искренне хочу сказать спасибо всем членам и сотрудникам Ассоциации контекстуальной поведенческой науки. АКПН дала мне невероятное количество бесценных знаний и профессиональных навыков. Я очень благодарна за постоянные наставления и поддержку, которую продолжаю получать от этого невероятного сообщества. На мировой конференции АКПН я возглавила платформу, посвященную «синдрому самозванца», который и вдохновил меня написать эту книгу.

Моя профессиональная миссия — нести в этот мир знания о психологической гибкости и помогать другим людям. Спасибо тем, кто предоставил мне такую бесценную возможность. Мое первое издательство, New Harbinger, и редактор

---

<sup>1</sup> Терапия принятия и ответственности (ТПО) — метод психотерапии, который помогает изменять и контролировать любые мысли, переживания и чувства, а также принимать их.

Кэтрин Мейерс рискнули и опубликовали две мои первые книги про ТПО. Я мечтала стать автором, который смог бы найти литературного агента и публиковаться в издательствах «большой пятерки»<sup>1</sup>. Если бы не те первые книги, моя мечта могла бы не исполниться.

Спасибо моему агенту Джилл Марсал. Она разглядела потенциал во мне и моей книге, а также исполнила мечту о «большой пятерке». Я до сих пор не могу поверить в реальность происходящего.

Спасибо моему редактору Нане К. Твумаси. Я обожаю работать с тобой. Будучи редактором, ты знаешь, как сделать книгу лучше и при этом сохранить голос автора. Мне очень понравились твои вопросы, проницательность и совет следовать своей интуиции. Ты даже не представляешь, сколько раз это помогло мне в процессе написания и редактирования книги. Клянусь, ты заслуживаешь награду «самый отзывчивый редактор на планете». Осознание, что ты всегда рядом, дарило мне ощущение комфорта и безопасности. Также огромное спасибо остальным членам команды Balance, Grand Central и Hachette. Чтобы книга наконец попала в руки своих читателей, требуются усилия множества людей.

Писательство — это очень одинокое занятие, в котором можно так запутаться, что слова будут звучать словно чистой воды тарабарщина. Я очень благодарна своим соавторам и партнерам по мозговому тресту<sup>2</sup>: Яэль, Дебби, Тамаре и Эмили. Спасибо за ваши вдумчивые правки, постоянную поддержку и ценные советы.

---

<sup>1</sup> Речь идет о следующих издательствах: Hachette Book Group, HarperCollins, Simon & Schuster, Macmillan Publishers и Penguin Random House.

<sup>2</sup> Мозговой трест (*инюсказ.*) — группа специалистов-советников, которые помогают разрабатывать новые проекты, идеи, решения. (*Прим. ред.*)

Яэль и Дебби, вы не просто мои соавторы, а также соведущие подкаста и близкие друзья. Я до сих пор не могу поверить, что в реальности мы виделись всего два раза! До конца жизни я буду благодарна за возможность присоединиться к подкасту Psychologists Off the Clock. Он во многом изменил мою жизнь. Это та работа, которая наполняет меня энергией. Я очень ценю вашу помощь и поддержку, эта книга не стала бы такой, какая она есть, без вас.

Майкл Геральд, спасибо за то, что пригласил меня стать гостем подкаста Art of Charm и поговорить о «синдроме самозванца». Я и сама чувствовала себя самозванкой, но именно этот опыт подтолкнул меня к написанию книги. Спасибо за твой вклад в ее создание, а также за то, что остаешься ярким солнечным светом в этом подчас мрачном и пугающем мире.

Кэти Ротфельдер, спасибо за то, что позволила автору, который больше не является научным деятелем, получить доступ к исследованиям. Я искренне благодарна тебе за помощь и поддержку на ранних этапах работы над книгой.

Папа, спасибо за то, что научил меня быть смелой и идти по жизни с гордо поднятой головой. Спасибо за то, что всегда был рядом, давал советы, дарил поддержку и проявлял интерес. Я люблю тебя, папа.

Мой горячо любимый Билли, работать бок о бок дома последние два с лишним года было настоящим подарком судьбы. Прости, что не всегда принимала твои советы, но поверь, я искренне ценю терпение, которое ты ко мне проявлял. Мне всегда нравилась твоя стойкость, чувство юмора и сообразительность. Спасибо за то, с каким энтузиазмом ты поддерживал каждый мой писательский успех. Люблю тебя, сладкий.

Скарлетт и Лиам (простите, я имела в виду Уильям), спасибо за то, что любите свою маму даже тогда, когда она

бывает недостаточно психологически гибкой. Обещаю, буду стараться еще лучше.

Спасибо всем, кто поделился своими историями, а также моим клиентам, которые предложили множество креативных идей и интересных упражнений. Благодаря тому, что я включила в книгу ваш личный опыт и мудрость, она стала более живой. Ваше доверие — честь для меня.

И наконец, спасибо моей дорогой подруге Линн Харрис, чей яркий свет угас слишком рано. Она была книжным коучем в Author Accelerator, и мне посчастливилось быть одной из ее первых клиенток. Мы часто болтали, переписывались и общались в Zoom. Линн была моей главной опорой, она мотивировала меня продолжать писать эту книгу, несмотря на то, что я считала себя «самозванкой». Я уверена, что если бы не Линн (а также Дженни Нэш с ее «Планом создания книги» (Blueprint for a Book) и примеры текстов Джессики Лахей, которые предоставила мне Линн через Author Accelerator, моим мечтам об агенте и «большой пятерке» не суждено было бы сбыться. Я почти уверена, что Линн тоже подергала за ниточки тут и там.

# Глава 1

## Возможно, вы обманщик

*Преувеличенное почтение, с которым люди относятся к моей работе, вызывает у меня чувство неловкости. В такие моменты я считаю себя чистой воды обманщиком.*

*Альберт Эйнштейн<sup>1</sup>*

Вы когда-нибудь боялись быть заподозренными в некомпетентности? Или невольно удивлялись собственным успехам на карьерном поприще? Наверняка вы сами себе говорили, что виной всему банальное везение и наняли вас скорее всего по ошибке. Да-да, поверьте, я точно такая же. Я уверена, единственной причиной, по которой мне удалось попасть в хорошую аспирантуру, было то, что мой отец лично знал ее руководителя.

Все началось с предложения моего наставника из магистратуры по психологии поступить в аспирантуру Бостонского университета, чтобы поучиться у Дэвида Барлоу, всемирно известного эксперта в области тревожных расстройств. Тогда я еще ничего толком не знала о докторе Барлоу, но затем нашла информацию о нем, и оказалось, что в Бостонский университет принимают 1–2% студентов. Мои шансы на поступление ушли в минус. Не знаю, зачем я вообще подала туда документы.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее, если не указано иное, — перевод Татьяны Шавронской.

В то время я жила в Сан-Диего, но именно Бостон считала своим домом. Я выросла в пригороде в тридцати километрах к западу от города (Натик — родной город знаменитого футболиста Дуга Флутти и фабрики по производству печенья Twinkie, о которой рассказывалось в одном из эпизодов «Гриффинов»). Я не стала рассказывать родителям о том, что подала документы в Бостонский университет, т. к. не хотела, чтобы они начали давить на меня, убеждая вернуться домой. К тому же какой смысл рассказывать, если меня все равно не примут?

Но, в конце концов, тайна стала тяготить меня, и я призналась отцу.

«Дэйв Барлоу? — спросил он. — Психолог?»

Чего? Мой отец был бизнесменом, который совершенно не разбирался в вопросах психологического здоровья. Но, судя по всему, о Дэвиде Барлоу он был наслышан. Как оказалось, они состояли в одном гольф-клубе и несколько раз даже играли вместе.

В следующий раз встретившись с доктором Барлоу, отец сообщил ему, что я подала документы в аспирантуру. Спустя несколько месяцев меня, чудесным образом, приняли.

Я отлично справилась с аспирантурой и добилась ряда успехов после ее окончания. Сейчас я владею собственным бизнесом, опубликовала три книги, являюсь соведущей популярного подкаста с миллионом скачиваний, выступала на TED и провела презентации для десятков организаций. Но по сей день, спустя более двадцати лет, я все еще беспокоюсь, что мой отец — единственная причина, по которой мне довелось попасть в звездную аспирантуру. На самом деле даже сейчас я опасуюсь, что вы подумаете: *«Да, похоже, именно так все и было»*.

Если эта книга попала вам в руки, вы, вероятнее всего, столкнулись с той же проблемой, что и я. Может быть, вы

занимаете должность, которую, по вашему мнению, не заслуживаете. Или же у вас имеются профессиональные стремления, которые ваш мозг пытается всеми силами вытеснить. *«Кем ты себя возомнил? — с укором спрашивает он. — Ты жалкий дилетант. Ты ничего из себя не представляешь. Ты никто. Довольно глупых фантазий. Ты получил эту должность случайно. Тебе никогда не стать таким же профессионалом, как твои коллеги. Тебя могут разоблачить в любую минуту. Люди поймут, что на самом деле ты ничего из себя не представляешь».* Ну что, знакомо? Если да, мы с вами в одной лодке. На самом деле в глубине души большинство успешных людей часто сомневаются в своей профессиональной компетентности.

Решив написать эту книгу, я начала работать с литературным коучем Линн. На тот момент я уже написала две книги, но все равно нуждалась в поддержке и наставничестве. Вначале Линн попросила меня написать ответ на вопрос: «Почему ты хочешь написать эту книгу?» Прочитав мой ответ, она спросила: «Ты считаешь себя психологом, который пишет книги, или писателем, который также является психологом?» Вот черт, Линн! Стоило мне признать, что последнее предположение было правдой, я начала нещадно в себе сомневаться. Мне стало стыдно, и мой разум даже не думал меня щадить: *«Шутишь, да? Какой ты писатель? Тебе никогда им не стать. Ты психолог, который притворяется писателем».* Однако мои сомнения не имели значения. Я уже опубликовала две книги на тот момент. В надежде успокоиться я напоминала себе об этом, но мой разум не собирался униматься: *«Да, но те книги опубликовало небольшое издательство. У тебя даже агента не было. Тебе заплатили гроши, и книга не попала в списки бестселлеров».* М-да...

Линн задала этот вопрос, потому что уже знала ответ. Обнаружив в себе страсть к писательству, особенно в сфере

психологии, я захотела сделать это частью своей профессиональной жизни. Именно поэтому мне приходилось стараться изо всех сил, чтобы добиться успеха на писательском поприще. Так у меня появился «синдром самозванца».

Если вы обратите внимание на то, в какие именно моменты самозванец чаще всего дает о себе знать, то поймете, что для вас по-настоящему важно. Голос, который заставляет сомневаться в себе, на самом деле пытается вас защитить от неудачи и унижения. И также это огромная красная неоновая стрелка, указывающая на то, что действительно вас беспокоит. Ведь если человеку все равно, станет ли он переживать о том, что может показаться в глазах других некомпетентным?

Говорят, что если научиться кататься на велосипеде один раз, то этот навык останется с нами навсегда. Иными словами, обучившись чему-то однажды, мы вроде как должны хорошо в этом разбираться. Так вот, я снова села на этот несчастный велосипед после десятилетнего перерыва и упала. Но это меня ни капли не огорчило. Я не переживала о том, что в глазах других людей выставляю себя плохой велосипедисткой. Почему? Да мне просто все равно, умею ли я крутить педали или нет. Это никак на мою жизнь не влияет. Но, с другой стороны, я переживаю, что люди посчитают меня плохой мамой, т. к. я еще не научила своих детей кататься на велосипеде. А вот из-за этого я действительно волнуюсь, потому что роль матери для меня важна. Сейчас подумайте немного. О чем вы беспокоитесь чаще всего? В связи с чем вы боитесь показаться некомпетентным?

---

Может быть, есть возможность избавиться от тревожных мыслей и реализовать свою профессиональную мечту, не руководствуясь ими.

---

Я все еще страдаю от «синдрома самозванца». Поэтому кто я такая, чтобы писать книгу, которая должна помочь людям избавиться от этой проблемы? Это похоже на попытку научить вас петь, когда мне самой медведь на ухо наступил. Как-то так. Однако я вооружена целым набором психологических приемов, которые помогут перехитрить самозванца. Именно эти приемы я использовала, чтобы грамотно вести бизнес, писать и продвигать свои книги, выступать на TED, стать соведущей подкаста и провести презентации для сотен людей, хотя при этом меня переполняет неуверенность в себе. Несмотря на то что моя громкая «самозванка» (я называю ее Шейла, но об этом позже) никогда не унимается, я не позволяю ей одержать победу. Как и Сай Сперлинг с его «Клубом мужских причесок»<sup>1</sup>, я не только президент «Клуба самозванцев», но и его клиент (и дитя 1980-х).

### «ФЕНОМЕН САМОЗВАНСТВА»

Незадолго до начала пандемии COVID-19 в 2020 году я имела удовольствие принять участие в писательском семинаре в Центре йоги и здоровья Крипалу. Кампус поэзии располагался на берегу озера в Беркшир-Хилс на западе Массачусетса. Несмотря на приближение весны, кругом был снег. Участники семинара проживали в комнатах, похожих

---

<sup>1</sup> Речь идет об организации, которая предоставляет услуги по восстановлению волос (в том числе пересадку), терапию выпадения волос и советы по уходу за волосами в домашних условиях. Изначально услуги предоставлялись только мужчинам, но затем организация также начала помогать женщинам и детям. Основатель компании Сеймур (Сай) Сперлинг в одной из реклам однажды язвительно заметил: «Я не только президент “Клуба мужских причесок”, но и его клиент».

на общежитие, с односпальными кроватями и ванными, выложенными розовой плиткой. Ремонт в стиле 1950-х. Я отправилась на семинар вместе со своей подругой Джули, которая отучилась в Гарварде на архитектора и занялась писательством после смерти матери. В первый день семинара мы сидели на жестких табуретках в задней части аудитории, т. к. приехали слишком поздно и не успели занять подушки для медитации на полу. Изображая писателя, я держала в руках ручку и блокнот. По центру сцены в кресле сидела великолепная Дэни Шапиро. Ее голос был успокаивающим, а слова наполнены мудростью.

«Как много здесь писателей?» — спросила она, обращаясь к аудитории.

Некоторые из присутствующих подняли руки. Ни меня, ни Джули среди них не было.

«Как много из вас пишут?»

Все разом подняли руки. Я опустила голову. «Хм, и ты тоже?» — подумала я.

Во время нескольких первых лекций я слушала, как другие «неписатели» читали свои работы. Это были неотредактированные ответы на письменные задания, но даже на такой стадии они были хороши. На семинаре собрались поистине талантливые люди. И все же они не считали себя настоящими писателями. Мы были просто кучкой обманщиков.

Проблема «самозванца» касается не только писателей, но и людей, которые задумываются о повышении, делятся своими идеями на совещаниях, обучаются чему-то новому, работают бок о бок с более опытными коллегами, выступают на конференции, презентуют свое творчество, задумываются о новых карьерных возможностях и дополнительном заработке, а также хотят развиваться в социальных сетях. Простыми словами, у нас уйма причин почувствовать себя самозванцами.

Но не волнуйтесь. Я поделюсь с вами рядом психологических приемов, которые помогут справиться с «феноменом самозванства». Для начала давайте рассмотрим сам «феномен самозванства» и узнаем, кто чаще всего с ним сталкивается и как он развивается.

О «феномене самозванства» впервые заговорили доктора Полин Кланс и Сюзанна Имс в 1978 году. Позднее он стал известен в поп-культуре как «синдром самозванца». В своем оригинальном исследовании, посвященном успешным женщинам, Кланс и Имс описали «феномен самозванства» как «внутренние переживания человека о том, что уровень его интеллекта является фальшивкой». Подобные переживания имеют свойство сохраняться даже несмотря на объективные доказательства обратного (1). Другими словами, люди, страдающие «феноменом самозванства», являются яркими и талантливыми, но, невзирая на свои достижения, они не считают себя успешными. Эти люди отрицают свое право принадлежать к классу «успешных и образованных». Они убеждены, что другие переоценивают их компетентность (2), а это впоследствии вызывает страх быть «уличенными» в обмане.

На том или ином этапе своей жизни с «феноменом самозванства» сталкиваются до 70% людей. Поначалу считалось, что к нему склонны только успешные женщины (3), но впоследствии выяснилось, что он широко распространен среди маргинализированных слоев населения<sup>1</sup> (4). И кто же эти 30% счастливиц, которым повезло избежать участи «самозванца»? К примеру, мой отец, но о нем чуть позже. Среди же остальных «несамозванцев» есть те, кто послужил

---

<sup>1</sup> Здесь и далее употребляется в значении «изолированный, имеющий слабое влияние», т. е. те группы, чьи права ограничены, или которые ограничены определенными стереотипами о поле, нации, роде деятельности и т. д. (Прим. ред.)

причиной появления такого когнитивного искажения, как эффект Даннинга-Крюгера (5). Эффект Даннинга-Крюгера — это нарушение в самосознании, при котором люди с ограниченной компетентностью ошибочно переоценивают свои знания, навыки и способности в той или иной области. И, следовательно, поскольку они не обладают достаточной компетентностью, то неспособны признать свои недостатки, а это значит, что им просто нет нужды задаваться вопросом, заслуженно ли их причисляют к классу «образованных и успешных». Проще говоря, они недостаточно умны, чтобы понять, что они не умны. Здесь подойдет емкая фраза Чарльза Дарвина: «Невежество всегда обладает большей самоуверенностью, чем знание»<sup>1</sup>.

Мой отец не относится к группе Даннинга-Крюгера. Он компетентен в своей области и здраво оценивает свои способности. Бад, или Бадси, как мы с братом любим его называть, — семидесятилетний мужчина, обладающий всеми прелестями классовых привилегий (спасибо, доктор Джанет Хелмс<sup>2</sup>) (6). Когда я сказала Бадси, что на конференции отвечала за панель, посвященную «синдрому самозванца», он спросил: «Чего? Что это, черт возьми, такое?» Я попыталась объяснить, надеясь, что он хотя бы уловит суть, но отец остался в полном недоумении. Он никогда не чувствовал себя «самозванцем», и это меня в нем восхищало. Мой отец — успешный предприниматель. Он основал собственную компанию и содержал семью из пяти человек, пока моя мама занималась детьми. Компания отца оказалась прибыльной, и он никогда не думал, что может потерпеть неудачу. В голове отца не возникало мысли типа «Хм, но я же не предприниматель», хотя в студенчестве он за деньги пускал

---

<sup>1</sup> Перевод Ивкиной Н. М.

<sup>2</sup> Джанет Хелмс — американский психолог, которая прославилась исследованиями этнических меньшинств и влияния расы на стресс.

товарищей по братству в свою баню. И это, по сути, был его единственный предпринимательский опыт.

В западной культуре мальчиков воспитывают с убеждением о том, что они могут быть кем захотят. Перед ними открыты все двери. Девушкам же, иммигрантам или людям с ограниченными возможностями приходится скрывать свои стремления и чаще подстраиваться под обстоятельства и ожидания других. Например, если вы, как и я, относитесь к поколению X, то наверняка знаете, что наши мамы росли с уверенностью, будто их удел — работа учителя, секретаря, медсестры или материнство. В то время как мой отец уверенно создавал свою компанию, его сверстники сталкивались с «синдромом самозванца», когда пытались открыть свой бизнес или пробовали себя в технических и научных сферах.

То же самое касается представителей других маргинализованных слоев населения. Закон об американцах с ограниченными возможностями был принят только в 1990-х, но во многих странах по сей день условия проживания инвалидов остаются ужасными. До 1975 года женщинам все еще требовались подписи мужчин, чтобы оформить себе кредитную карту или счет в банке! Также общество скептически относится к психическим расстройствам, потому многим приходится скрывать свой диагноз, чтобы не стать изгоем, а ведь такие люди спокойно живут в социуме, если следуют предписаниям врачей. Ну а чтобы узнать, как половина страны воспринимает иммигрантов, достаточно просто заглянуть в новости. Любой человек может быть уязвим к «феномену самозванства».

Однако исследования, посвященные роли расы, пола и способностей, не до конца ясны. Качественных, научно обоснованных работ на эту тему на удивление мало. На самом деле, несмотря на то что «синдром самозванца» широко обсуждается в поп-культуре, а поисковик выдает около 25 миллионов ссылок, в такой авторитетной исследовательской базе, как

PubMed, есть около 150 исследований. Большинство опубликованных работ, посвященных «синдрому самозванца», представляют собой простой корреляционный анализ, который никак не раскрывает ни причины, ни следствия, а также не учитывает уровень распространенности этой проблемы.

Дабы вы понимали, насколько малоинформативным может быть корреляционный анализ, представьте, что между поеданием мороженого и утоплением существует сильная положительная взаимосвязь: чем больше мороженого потребляют люди, тем чаще они тонут. Значит ли это, что поедание мороженого приводит к утоплению? Нет. Это просто означает, что оба случая чаще всего происходят летом. Сами по себе корреляционные анализы действительно бессмысленные. Считается, что «синдром самозванца» соотносится с определенным настроением и чертами характера. Однако, как в примере с мороженым, эти связи мало о чем говорят и потенциально подталкивают нас к неправильным интерпретациям и предположениям. Поэтому, чтобы не вводить вас в заблуждение, я не буду приводить в своей книге результаты корреляционных анализов.

Есть несколько исследований, в которых изучался «синдром самозванца» среди расовых меньшинств. В одном из них говорится, что студенты, принадлежащие к данному социальному слою, чаще всего сталкиваются с «самозванством», т. к. они нередко испытывают проблемы с психическим здоровьем (7). Однако важно отметить, что сам опрос проводился преимущественно не среди них, потому что полученные результаты не совсем корректны.

Хотя часть экспертов предполагают, что женщины более склонны испытывать «синдром самозванца» (8), в некоторых исследованиях не были представлены гендерные различия (9). Однако в этих работах также отсутствовало пристальное внимание к маргинализированным слоям населения.

Тем не менее культурные ожидания, связанные с полом, могут быть причиной «синдрома самозванца». В одном из исследований изучалось влияние обратной связи на мужчин и женщин, которые столкнулись с «синдромом самозванца» (10). Например, успешные и независимые мужчины, которые столкнулись с данной проблемой, как правило, плохо реагировали на негативный фидбэк. Они проявляли повышенную тревожность, меньше старались на работе. Женщины, страдающие от «синдрома самозванца», при негативном фидбэке, наоборот, начинали работать еще усерднее и повышали производительность. Таким образом, пока неясно, в какой степени распространенность «синдрома самозванца» зависит от пола, но на женщин и мужчин он все же влияет по-разному.

Будучи психотерапевтом, спикером и ведущей подкаста, я имела возможность обсудить со многими людьми их переживания, связанные с «синдромом самозванца». Как правило, те, кто ранее принадлежал к маргинализированному слою населения, чаще сталкиваются с «феноменом самозванства». Однако, чтобы подтвердить этот факт, необходимы более глубокие исследования.

В конце концов, с «синдромом самозванца» может столкнуться любой человек. Иногда это происходит с родителями (*Я не знаю, что делать; мамы разбираются с этим лучше, чем папы*), с новичками в той или иной сфере деятельности (*Я просто новичок; я не такой профи, как все эти высококлассные эксперты*), сотрудниками на полставки (*Я не настоящий художник; я не позиционирую себя таким образом*), в сфере, где существует высокая конкурентность (академические круги), среди молодежи (спорт, технологии). Также чувствовать себя самозванцем свойственно тем, кто поступил в учебное заведение по протекции (*Моя сестра училась здесь / Мой отец был знаком с директором / Я принадлежу к меньшинству*).

### «Синдром самозванца»?

Несмотря на то что «феномен самозванства» был переименован в «синдром самозванца», некоторые не согласны с новым наименованием. Мало того что данный термин патологизирует<sup>1</sup> явление, но если моя гипотеза о маргинализации верная, то те, кто его испытывают, сталкиваются с социальным угнетением, а не имеют какие-то нарушения психики. Другой аргумент против использования термина «синдром самозванца» заключается в том, что он возлагает вину на отдельных людей, не учитывая культурный контекст, и основное внимание уделяется решению психологических проблем отдельных людей, а не системы (11). Наша жизнь действительно станет лучше, если однажды общество и культура претерпят определенные изменения. Мы обсудим, как способствовать этим изменениям, в главе 12.

А пока, как говорят дети, *#боритеськаждыйдень* (дети все еще так выражаются? *#ямамасреднихлет*). Учитывая, что до 70% из нас борются с «самозванцем», независимо от причин, важно научиться иначе реагировать на данную проблему на индивидуальном уровне, при этом одновременно упорно трудясь над изменениями в сфере общественной системы и культуры. Однако наши слова имеют невероятную силу, потому с этого момента и до конца книги я буду использовать термины «самозванство», «голос самозванца», «мысли самозванца» и «феномен самозванства», а не более популярный «синдром самозванца». Надеюсь, вы тоже присоединитесь ко мне в этом культурном ребрендинге!

<sup>1</sup> Патологизировать — ошибочно рассматривать культурно адекватные убеждения или формы поведения как психиатрические симптомы или символы. (*Прим. ред.*)

## САМОЗВАНЦЫ ПОНЕВОЛЕ

Когда я была маленькой, родители называли меня «Пузатик» или «Бочонок», предположительно, чтобы предотвратить превращение детского жирка во взрослый лишний вес, но, как и следовало ожидать, это возымело обратный эффект. Мои родители любили меня и желали только добра, но они очень редко выражали привязанность словесно или физически. Вместо этого похвалы удостаивались отличные оценки и другие достижения. Например, поступление в хороший колледж. А вот мою внешность они весьма активно критиковали. Я надевала юбку и укладывала волосы, готовясь к какому-нибудь мероприятию, а мама спрашивала: «А ты не собираешься нанести немного румян?» В девять лет меня посадили на диету.

В этот период я отчаянно пыталась добиться признания и любви. Когда меня посадили на диету, я стала школьным добровольцем — следила за безопасностью в школьных коридорах и отвечала за наш флаг. Я нуждалась в одобрении, поэтому в десять лет, несмотря на парализующий страх, была готова выступить с речью перед сотнями людей. Я получала хорошие оценки и записалась в хор. В средней школе я записалась в группу поддержки. В старших классах меня приняли в Национальное почетное общество и выбрали президентом студенческого совета. Я следовала большей части правил, была *милой, вежливой и покладистой*, как и полагается девочкам. Родители хвалили меня за это, но поток критики относительно моей внешности не прекращался. Оглядываясь назад, я понимаю, что виной всему была их собственная неуверенность в себе. Они хотели быть хорошими родителями и научить меня существовать в этом суровом мире. Но для того чтобы полностью понять это, мне потребовались время и терапия.

Научно-популярное издание  
Танымаг ғылыми басылым

Стоддард Джилл

## Синдром самозванца

В клубе самых успешных  
и талантливых людей планеты

Ответственный редактор *Арина Миронова*  
Дизайнер обложки *Александра Демочкина*  
Технический редактор *Лидия Синицына*  
Корректоры *Елена Бударгина, Полина Шевнина, Екатерина Соболева*  
Компьютерная верстка *Светлана Осипова*

Подписано в печать / Баспага қол қойылады 17.07.2024.  
Формат 60x88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура «Petersburg».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,2.  
Тираж 2000 экз. W-PBJ-33523-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака КоЛибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндіруші: «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — КоЛибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, г. Санкт-Петербург, ул. Херсонская, д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы, 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14-үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России. Ресейде басым шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін  
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:  
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)  
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

