



Элизабет Кадош

Анн де Монтарло

Синдром самозванки

Почему женщины
не любят себя
и как бросить вызов
своей неуверенности

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К13

Elisabeth Cadoche & Anne de Montarlot
LE SYNDROME D'IMPOSTURE

Copyright © Éditions Les Arènes, 2021 Published by arrangement with
Lester Literary Agency & Associates

Кадош, Элизабет.

К13 Синдром самозванки : почему женщины не любят себя и как бросить вызов своей неуверенности / Элизабет Кадош, Анн де Монтарло ; [перевод с французского А. И. Порошиной]. — 2022., 320 с.

ISBN 978-5-04-121790-7

Не осмеливаться просить прибавки к зарплате, удовлетворять сексуальное желание, отстаивать свое мнение перед мужчинами — все это часть тяжелого наследия женщин. Наследия, из-за которого сейчас они страдают из-за низкой самооценки. Элизабет Кадош, автор образовательных книг, и Анн де Монтарло, психотерапевт с 14-летним опытом, провели масштабное исследование истоков женской неуверенности в себе. Они выявили ряд причин возникновения синдрома самозванца у женщин, а также разработали стратегию борьбы с ним. Из их книги вы узнаете, как синдром проявляется, передается, переживается и преодолевается, как чувствовать себя компетентной и значимой, как воспитать дочерей уверенными в себе.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-121790-7

Оглавление

Предыстория.....	11
Щелчок.....	11
В пути.....	12
Головокружение.....	13
1. Уверенность в себе и синдром самозванки	16
Чувствовать себя эффективным, чувствовать себя компетентным	19
Уметь преодолевать препятствия	20
Уверенность в себе не монолитна	22
Что такое самозванство?	25
Чем больше мы преуспеваем, тем больше сомневаемся	25
Проблема «атрибуции»	28
Парализующий и продолжительный образ мышления	28
Ментальная ловушка.....	29
Откуда это чувство?	30
Последствия притворства.....	31
Страх успеха?	32
Открытие терапевтической концепции	35
Уверенность в себе... но что такое «я»?	37
Гуманистическая психология и личностно- ориентированный подход.....	37

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Понятие «я»	39
Адекватность понятия «я» или уверенность в себе ...	40
Взгляд других, или Хорошее развитие «я»	42
Связи между уверенностью в себе и самооценкой	45
Хорошая или плохая самооценка?	45
Пирамиды и модели для лучшего понимания	46
Добродетельный круг самоуважения и уверенности в себе	48
Другой взгляд на себя	48
Вес семьи	49
2. Истоки женской неуверенности в себе	58
Исторические причины	61
Лишенные истории	62
Вне материнства, точка спасения	64
Лишенные уверенности в себе	72
Отношение к телу	73
Отношение к речи	74
Изменение общества ради «расширения прав и возможностей» женщин	75
Постоянное осуждение	76
Социальные причины	78
Запреты, связанные с телом	78
Требования вокруг красоты	80
Любовь и семейные предписания	80
Семейные причины	84
Теории привязанности: потребность в безопасности и уверенности в себе	86
Почему важно уважать уникальность каждого ребенка	89
Родительские ожидания от дочерей	89
Родительский взгляд и синдром самозванца	90

ОГЛАВЛЕНИЕ

3. Типы синдрома самозванца	94
Перфекционистка	97
Перфекционизм как ответ на чувство самозванства ..	97
Но что такое перфекционизм?	98
Женский перфекционизм.....	102
Ощущение самозванца как следствие перфекционизма	104
Перфекционистка и ее дезадаптивные убеждения...	106
Эксперт	109
Независимая.....	110
Одаренная.....	112
Суперженщина.....	113
Преданная.....	115
Ложная уверенная.....	119
4. Колеблущаяся уверенность.....	124
Жизнь не длинная тихая река	128
Развод: от потери ориентиров к травме	129
Траур.....	134
Болезнь.....	135
Бремя позора	142
Материнство и колебания уверенности.....	143
Яд вины	144
Двойственность молодых мам.....	146
Место отца.....	147
Уверенность приходит с возрастом.....	149
5. Взгляд других, взгляд на себя.....	152
Стыд.....	155
Ограниченная определенными ролями	157

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Тирания внешнего вида	160
Худоба	162
Молодая и красивая	163
Как маркетинг питается неуверенностью женщин и усиливает ее	164
Диктатура физического совершенства	165
Женщины и социальные сети	168
Соппротивление организуется	169
Превратившаяся в объект	170
Страх не быть воспринятой всерьез	173
Когда взгляд другого спасает	175
Изменить взгляд на себя	177
6. Бросить вызов своей неуверенности и сделать ее движущей силой	182
Решение бороться со стереотипами	185
Спорт «прокачивает» уверенность в себе	186
Гордость и предубеждение	188
«Когда все потеряно, еще остается смелость»	190
Мы сильнее, чем думаем	191
Не бояться перемен	192
Определить наши ценности	194
Пример	195
Во славу уязвимости	205
7. Женщины между собой	208
Женская мизогиния: миф или реальность?	210
Драть космы	210
Все девушки — гарпии?	212
Опасный яд сравнения	215

ОГЛАВЛЕНИЕ

Женщины на работе	217
Не выставлять напоказ свою хрупкость	217
Конкуренция и соперничество	220
Двойственность женского лидерства	225
Ролевая модель женщин у власти	226
Истоки соперничества	231
Все ли исходит от отношений матери и дочери?	231
Эпоха солидарности между женщинами	234
В заключение	236
8. Уверенность в паре	238
Опасные связи	241
Я люблю тебя, но ненавижу себя	241
Больная и ее лекарство	243
Когда другой токсичен	245
Пара с сайта знакомств	247
Любовь 2.0	247
Убегать от счастья, чтобы оно не убежало	249
Можно согласиться без желания	252
Отсутствие уверенности влияет на сексуальность женщин... ..	254
Тело преступления	256
9. Воспитать дочерей уверенными, чтобы разорвать цепь	262
Как уравновесить собственное прошлое и общество ...	264
Не воспроизводить схемы	264
Признать уникальную личность ребенка	265
Разрушить стереотипы, связанные с девочками	266
Ничего не заморожено	268
Отцы... и домочадцы	271

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Всегда ли школа сексистская?	272
Осознавать свои недостатки	274
Уроки позитивной дисциплины	277
Новый язык	278
Демократический способ воспитания, сочетающий в себе твердость и доброжелательность	278
Убеждения	279
Ни авторитета, ни вседозволенности	280
Его место в круте	281
Уважение и сочувствие	281
Убеждения, всегда	284
Активное слушание	286
Вес девушки	287
Прочие инструменты	289
Достоинство мимики	289
Поощрение	290
Отрезать пуповину	291
10. Власть образцов.	296
Как поступают уверенные в себе женщины	300
С поднятой головой	300
Аватары	303
Ролевые модели	304
Опасно ли проявлять уверенность в себе?	306
Когда образование имеет значение	307
Женщина-первопроходец	308
Отказаться от двойных стандартов, двух мер	309
Включить мужчин	310
Мужчины — тоже образцы для подражания	312
Женщины не умеют выразить свои ожидания	312
Важность высказывания	314

Предыстория

Мы пробирались в переполненный конференц-зал. Спикер — высокопоставленная чиновница. Она рассказывала нам о своей учебе и карьере: Институт политических исследований (Париж), Национальная школа администрации, полномочия, престижная должность, международная карьера, знания и награды. Великолепная женщина — она блестяще говорила, легко держалась — настоящий образец того, что мы называем «успешностью».

Щелчок

И вдруг в потоке этого рассказа раздалась режущая слух фраза: «В тот момент я чувствовала себя вне закона, на грани обмана». Мы с соавтором обменялись недоумевающими взглядами: если эта женщина с блестящим образованием, светлой головой и прекрасной речью подвержена сомнениям и неуверенности в себе, то что же делать нам, простым смертным с несовершенной жизнью и ограниченными амбициями?

Вечер продолжился, и этой фразе никто не придавал значения — она быстро забылась в эйфории от такой встречи. Вдохновленная, возбужденная и исполненная надежд публика неистово аплодировала — и мы, наконец, поняли.

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Если даже такой женщине не хватает уверенности в себе, но при этом она смогла взобраться на вершину, то мы тоже сможем это сделать. Эта женщина знает, как контролировать неуверенность в себе, а значит, и мы можем тоже. Она не просто источник вдохновения — она ролевая модель, образец для подражания.

Мы стали развивать эту мысль и уткнулись в фундаментальный вопрос — а почему вообще женщинам не хватает уверенности в себе? Не только в профессиональной, но и в личной жизни. Мы начали думать, исследовать, читать. Сначала для себя.

В пути

Не пришлось долго исследовать, чтобы заметить: при равных навыках поведение мужчин и женщин разительно различается. Как правило, для получения ответственной должности мужчина сначала позиционирует себя как эксперт, а затем учится. Он не проходит через душевные метания, он даже склонен переоценивать свои способности и производительность. А женщина наоборот — прежде чем просто отправить резюме или хотя бы заявить о своем намерении, мучительно думает об этом. Ей нужно почувствовать себя более чем «готовой» даже для того, чтобы позволить себе хотя бы право претендовать на место.

Вместе с сомнениями начинается работа по подрыву, даже если женщина сверхквалифицирована. Мысли о том, что она не до конца заслуживает новой или текущей должности, что ее успех случаен и вот-вот случится разоблачение, только усиливают внутренние размышления о разумности попытки.

Можно возразить, что все это надуманно, ведь есть уверенные женщины, поглощенные амбициями, и неуверенные

ПРЕДЫСТОРИЯ

в себе мужчины. Это понятно: мужчины тоже страдают от позора. Но если мы посмотрим только на факты и цифры, контраст будет разительным.

Согласно исследованию, опубликованному Корнельским университетом в 2018 году, «мужчины переоценивают свои навыки и работоспособность, а женщины недооценивают». Другое исследование, проведенное в 2013 году британским Институтом дипломированного менеджмента, устанавливает «связь между неуверенностью женщин и их ограниченным доступом к ответственным должностям». Согласно исследованию Monster¹, проведенному в 2013 году, «женщины имеют более низкие ожидания в отношении оплаты труда, чем мужчины. Отсутствие уверенности сильно наказывает женщин». Другие исследования также подтверждают эти факты.

Головокружение

«У меня все еще есть небольшой синдром самозванца, он никогда не исчезает. Даже сейчас, когда вы меня слушаете, меня не оставляет чувство, что я не достойна быть принятой всерьез. Что я знаю? Я делюсь этим с вами, потому что все мы сомневаемся в своих способностях». Эта фраза, произнесенная перед переполненной школой в северной части Лондона во время тура по презентации книги «Becoming. Моя история», принадлежит... Мишель Обаме!

Аналогично, сразу после прихода в правительство Симона Вейль думала, что ее дни сочтены: «Я была убеждена, что не продержусь долго. Я сказала себе: “Я совершу большую ошибку, и меня очень быстро отправят обратно на скамью запасных”».

¹ Один из мировых лидеров в области изучения кадров и карьерных возможностей. — *Прим. пер.*

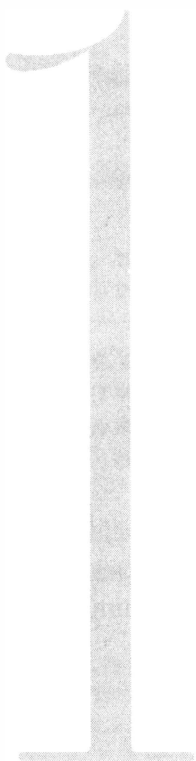
СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Истории этих великих женщин заставляют задуматься, что есть в них что-то системное, поэтому мы решили углубить наши размышления:

- понять, откуда взялся этот дефицит уверенности, как он проявляется, передается, переживается и преодолевается;
- узнать, монолитен он (во всех сферах жизни) или нет, стабилен или изменчив;
- изучить случаи, в которых он становится двигателем;
- найти ключи и переломить тенденцию.

Таким образом, в этой книге мы собрали научные исследования, истории «болезни» и выдержки из интервью, чтобы представить вам все аспекты неуверенности в себе, от ее самого крайнего проявления — синдрома самозванки — до простых сомнений.

Одна из нас — писательница-документалист, другая — психотерапевт. Это дает возможность взглянуть на тему под широким углом. Пусть эти страницы просветят вас и мотивируют изменить ситуацию.



Уверенность в себе
и синдром самозванки

* * *

Осмелиться — значит на мгновение
потерять опору, не осмелиться —
потерять себя.

Серен Кьеркегор

Что такое уверенность в себе?
Если придерживаться определения Пьера Ларусса¹, уверенность в себе — это «осознание, чувство, что человек имеет собственную ценность, дающее ему определенную уверенность».

В психологии определение звучит похоже. Мы можем очень просто охарактеризовать уверенную в себе личность по двум критериям:

- она чувствует себя способной достичь поставленной цели;
- она искренне верит в свои способности, таланты и эффективность.

Благодаря этой вере возможны действия и движение вперед.

.....
Уверенность в себе позволяет не откладывать до бесконечности необходимые решения и без труда следовать тому, что нами движет.
.....

Наши действия обретают форму в динамике уверенности, дающей чувство выполненного долга и обещание, что мы можем продолжать идти дальше самих себя.

¹ Французский филолог и издатель (прим. ред.).

Уверенность в себе требует трех навыков:

- вы не ищете подтверждения и одобрения своим действиям извне — напротив, продвигаетесь открыто, не принужденно, сочетая силу и гибкость;
- вы хорошо знаете себя, свои сильные и слабые стороны;
- вы способны принять неудачи, переварить их, интегрировать как часть нормального процесса жизни и обучения.

В целом, уверенность в себе — это чувство, которое позволяет ощущать себя благополучным, двигаться вперед, вооружившись хорошей дозой смелости, и выдерживать риски и травмы, чтобы извлекать из них самую суть: ощущение жизни.

Почему так важна уверенность в себе? Потому что она позволяет вам относиться к себе, другим и к миру более безмятежно. Вы легко справляетесь со всем, что происходит в вашей жизни, и готовы как к хорошему, так и к плохому.

«Будьте уверены в себе!» — это волшебная формула, притягивающая нас всех. Однако это чувство не статично и меняется на протяжении всей жизни — мы вернемся к этому позже. Как указывает философ Шарль Пепен в своей книге *La Confiance en soi, une Philosophie*¹: «Мы не есть: мы только становимся. Мы не уверены в себе? Ничего страшного: давайте обречем уверенность в том, кем мы можем стать».

Чувствовать себя эффективным, чувствовать себя компетентным

Чувство собственной эффективности — ключевой фактор уверенности в себе. Люди, верящие в свои способности, видят в сложных задачах проблемы, требующие преодоления,

¹ Allary Éditions, 2018.

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

а не угрозы, которых следует избегать. Они не боятся ставить цели, принимать участие и прилагать много усилий, сосредоточившись на задаче и адаптируя стратегии под препятствия. Явление самозэффективности описал канадский психолог Альберт Бандура как «чувство компетентности, принадлежащее людям в их способности организовывать и выполнять действия, необходимые для достижения определенного результата».

Уметь преодолевать препятствия

Интересно сравнить, как девочки и мальчики преодолевают препятствия на пути к достижению своих целей. Дэвид Даннинг, американский психолог и профессор психологии Корнеллского университета, заметил, что на особенно трудные экзамены студенты и студентки реагировали по-разному.

Даннинг отметил, что студенты мужского пола обычно видят препятствие и реагируют на свои низкие оценки, говоря: «Ого, это трудный предмет». То, что известно как внешнее приписывание, в данном случае является признаком устойчивости. Молодые женщины склонны реагировать иначе: «Я недостаточно хороша». Это внутреннее приписывание может быть опустошающим¹.

Так что девочки более склонны к внутренней атрибуции: это моя вина, что я терплю поражение. Тогда как мальчик будет прибегать к внешней атрибуции: я проваливаю, потому что экзамен слишком труден, учитель слишком строг и т. д. Очевидно, что сведение проблемы к личной ошибке, черте характера, неудаче может только испортить суждение

¹ Kay K. et Shipman C. The Confidence Gap. The Atlantic Monthly, ma 2014. Перевод авторов.

о самом себе, обесценить и, таким образом, подорвать веру в собственную способность добиться успеха.

Психолог Франсуа Руф, со своей стороны, выделяет четыре способа реализации этой системы навыков:

- опыт мастерства: «Когда человек достигает успеха, это позволяет ему поверить в свои навыки. И наоборот, неудача разрушает это убеждение»;
- косвенный опыт: «Тот факт, что похожие люди добиваются успеха благодаря постоянным усилиям, увеличивает веру в собственную способность к успеху»;
- социальное убеждение: «Люди, которых устно убедили в обладании навыками, необходимыми для овладения определенной деятельностью, с большей вероятностью мобилизуются и приложат усилия, чем если бы они сомневались в себе»;
- физиологические и эмоциональные состояния: «Чувство должно отражаться в глазах других и в их интерпретации поведения как выражения компетентности».

Уверенность в себе, философия и самоанализ

«Познай себя», выгравированное у входа в храм в Дельфах и использованное Сократом в «Первом Алкивиаде», является очевидным следом на пути к уверенности в себе. Это высказывание с течением времени получило различные интерпретации. В I веке Филон Александрийский пропагандирует самопознание как источник счастья: чтобы обрести мудрость, нам нужно исследовать свою душу, свои чувства, свой разум, беспокоиться о том, что нами движет, а не о том, что вне нас. Во II веке гностики рекомендуют задавать вопросы о себе, о своей внутренней природе, а также о человеческом предназначении.

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Философы, психологи и психоаналитики призывают нас к самоанализу, потому что познать себя — значит не рассеиваться, не теряться во внешнем. Когда мы глубоко понимаем, что для нас подходит, а что нет, мы с уверенностью делаем правильный выбор.

Наблюдение за внутренним пейзажем, психическим состоянием, идентификация эмоций и чувств, анализ мыслей — все это инструменты для познания самих себя. Самоанализ помогает определить свои сильные и слабые стороны, управлять эмоциями, адаптироваться к новым ситуациям, задавать себе вопросы. Прогрессируя в самопознании, вы можете стать лучшей версией себя.

В нашей расписанной до минуты жизни самоанализ необходим, но для этого нужно уделять время для себя, что кажется почти невозможным для женщин из-за высокой психической нагрузки. Психическая нагрузка определяется Николь Брайс, исследовательницей из Университета Лавала в Квебеке, как «работа по управлению, организации и планированию, которая в то же время нематериальна, неизбежна, постоянна и направлена на удовлетворение потребностей каждого и обеспечение надлежащего функционирования жизнедеятельности». По данным Национального института статистики и экономических исследований Франции, в 2010 году женщины выполняли 64% бытовых и 71% родительских обязанностей в домашнем хозяйстве. В этих условиях неудивительно, что они пренебрегают своим внутренним пейзажем...

Уверенность в себе не монолитна

Существуют различия в уверенности в разных областях: вы можете быть очень уверены, когда привлекаете средства от инвесторов, но гораздо менее уверены в себе во время коктейльной вечеринки, где многих не знаете.

Однако при определенном уровне уверенности в себе неизвестное становится менее пугающим, потому что вы знаете, что переживете его, не опасаясь насмешек, унижений или отвержения.

Помимо стиля воспитания, в рамках которого вы росли, вы успели приобрести неудачный жизненный опыт (конечно, не только его, но давайте не будем обманываться). Непредвиденный разрыв отношений, смерть, несчастный случай или внезапная болезнь — это травмы, способные поставить под сомнение определенные убеждения и представления о жизни.

Возьмем случай с Эльзой. Ей пятьдесят, она вполне привлекательна, состоит в браке уже двадцать пять лет, у нее двое детей-студентов и должность преподавателя права в провинциальном университете. Завидная жизнь! И все же Эльза тревожится:

«Я знаю, что у меня хорошая жизнь, достойная работа, мои ученики ценят меня, муж любит, мои дети теперь независимы и готовы к жизни. Несмотря на все это, я в себе не уверена. Понимаю, что у меня достаточно компетенций в сфере права, но за пределами этой области знаний я не на высоте. С возрастом я набрала несколько килограммов (честно говоря, будто целую тонну) — я не езжу в отпуск с друзьями, потому что боюсь оказаться перед ними в купальнике. Я избегаю вовлечения в политические разговоры, которые очаровывают моего мужа и наших друзей, потому что совсем не сильна в этой теме. Я никогда не чувствую себя достаточ-

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

но хорошей — даже когда кто-то делает комплимент моим публикациям или внешности, я краснею как подросток. Мой муж и дети говорят, что я красивая, но мне трудно в это поверить, и это отнюдь не ложная скромность. Я должна быть совершенно счастлива и понимаю, что моя неуверенность может казаться непостижимой. Но это так, и иногда это управляет мою жизнь».

Эльза реализовалась в трех измерениях: брак, работа и материнство, не испытыв на себе серьезных неудач или сложных жизненных переживаний. Однако она страдает от неуверенности в себе и сомневается в своей сути. Как это часто бывает с женщинами, причины этого трудно четко определить, и они описываются, скорее, как впечатления, чем реальные моменты. Неуверенность в себе Эльзы проявляется в нескольких аспектах — недостаток самоуважения, страх перед оценкой других, негативное отношение к своему телу. Ей жаль, что она не разбирается в других темах, помимо права, настолько, чтобы осмелиться обсуждать их в обществе мужа. Следовательно, ее самооценка зависит от объема знаний в разных областях.

Отсутствие контроля над телом, со временем нас предающим, также вызывает разочарование и стыд. Восприятие жизни Эльзы полностью противоречит токсичным идеалам, принятым в нашем обществе.

Даже когда женщины успешны в личной и профессиональной жизни, влияние несовершенств тела на самооценку поистине неслыханно.

Многие женщины отравляют себе жизнь за три лишних килограмма и жировые складки, видимые только под их строгим осуждающим взглядом в зеркало. Вы знали, что только 42% женщин говорят, что довольны своим телом?¹ Мы вернемся к этой теме более подробно в следующих главах.

Что такое самозванство?

Чем больше мы преуспеваем,
тем больше сомневаемся

В то время как неуверенность может уменьшаться под влиянием каждого достижения, люди с синдромом самозванца находятся в тернистом и извращенном варианте жизни, описанном следующим образом: чем больше человек преуспевает, тем больше он сомневается в достигнутом.

В этом и заключается боль самозванства: это чувство не просто никуда не исчезает, оно питается успехами, накопленными человеком. Чем больше у вас успехов, тем сильнее нарастает чувство тревоги. Успех заманивает человека в порочный круг, заставляя его думать предвзято: «Уф! И в этот раз мне снова удалось всех обмануть и выйти сухим из воды!»

Конкретные внешние свидетельства успеха систематически отвергаются и даже критикуются. Хотя доза неуверенности в себе необходима для объективного взгляда (длящегося недолго), чувство самозванства мешает человеку принять

¹ Исследование института CSA для l'Observatoire Terrafemina et 20 Minutes, март 2013.

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

свои успехи и даже убеждает его в обратном! Он думает, что обманывает всех насчет своего «настоящего» уровня способностей и интеллекта. Идеальный коктейль для усиления беспокойства.

Это также причина того, почему синдром самозванца часто поражает умных людей.

Возьмем, к примеру, Жозефину. Ей 35 лет, у нее есть ученая степень, и она более чем готова подать заявление на новую работу и возглавить крупное дочернее предприятие. Пройдя пять этапов интервью, она умело отвечает на все вопросы, предугадывает все возражения, преодолевает все препятствия. Она обошла тридцать кандидатов и на заключительном интервью будущие коллеги тепложимают ей руку и приветствуют в компании. Уходя, она должна была позвонить своему мужчине, сестре и лучшей подруге.

«Но я осознала, что только что произошло: я получила работу. Я не могла радоваться. Они скоро поймут, что совершили ошибку. Я бы никогда этого не добилась!»

Жозефина отказывается отмечать этот исключительный успех. Тогда это был праздник холодного пота и бессонницы — часто во время значительных переходных периодов синдром самозванца наиболее очевиден. Это может быть новая работа, начало нового цикла учебы или выход на новый этап своей жизни.

Жозефина не просто обладает несколькими дипломами. Она смогла пройти все беспокойные этапы

трудоустройства. Она смогла опереться на многочисленные способности и навыки, подать знания убедительно и нужным тоном. Тембр ее голоса не выдавал никаких колебаний. Ее мотивация, амбиции и, наконец, то, как ей удалось вдохновить менеджеров простым анекдотом, доказывают наличие качеств, которые требуются человеку на ее новой должности.

Но значительная сумма всех ее талантов не может развеять чувство неуверенности в новой роли. Ничто не может ее разубедить: она думает, что не подходит и что скоро все об этом узнают. Она не позволила себе ни малейшего ощущения безопасности, уверенности и энтузиазма, получив хорошие новости о приеме на работу. Несмотря на свои достижения и лидерские качества, она не чувствует себя способной мотивировать, вдохновлять или разрешать конфликты в своей новой команде. Ужасно беспокоясь о том, что не сможет выполнить свою задачу должным образом, в последующие месяцы она использует модель карательной работы по отношению к себе и своим помощникам, навязывая себе сумасшедшие графики, постепенно отрезающие ее от всей общественной жизни. В то время как в кулуарах или на мини-брифингах ее только поздравляют, тяжесть этого давления заставляет ее превратить новый профессиональный опыт в марафон. Столкнувшись с поздравлениями от своего начальника, она не знает, радоваться или смущаться. Все сбивает с толку и беспокоит Жозефину, и на грани выгорания она решает обратиться за консультацией.

Проблема «атрибуции»

Другая особенность синдрома самозванца в том, что человек чувствует незаслуженность успеха, видит в этом удачу или случайность. Здесь вступает в игру так называемая «теория атрибуции» — механизм, обнаруженный еще в 1958 году Фрицем Хайдером. Женщины, демонстрирующие ощущение самозванства, имеют когнитивную предвзятость, то есть попадают в мысленную ловушку. Что происходит?

Обычно человек приписывает свой успех (хорошую оценку, профессиональное достижение или решение любой другой задачи) внутренней причине (я был компетентен и добился успеха) и «продолжительной» причине, на которую он может оказывать влияние и некоторым образом ее контролировать (например, самоорганизоваться для результата). Для самозванцев причиной успеха становятся только внешние факторы (нестабильные и над которыми мы не властны). Этими внешними причинами могут быть удача, доброта других, их ошибки в суждениях. Все, что угодно, но только не собственные заслуги.

Парализующий и продолжительный образ мышления

В 1978 году американские психологи Полин Роуз Кланс и Сюзанна Имес дали название особому, крайнему проявлению неуверенности в себе: «синдром самозванца». Мы с большей готовностью говорим об «опыте обмана», все глубже проникающим в сердце нашего западного общества, охваченного культом производительности, где часто «чувствовать себя ценным» заменяется на «быть эффективным» и где успех — единственная гарантия получить любовь и привязанность.

Опыт обмана не является психическим расстройством (он не входит в психиатрический справочник по психическим расстройствам, DSM-55¹). Тем не менее, он раскрывает парализующий образ мышления, поддерживающий только определенные убеждения о себе, где ярче всего выражены впечатления «я недостаточно хорош» и «я незаслуженно занимаю место». Они почти всегда приводят к вопросам: «Действительно ли я имею право претендовать на эту должность? На это повышение?»

Чувствовать себя обманщиком — значит жить со страхом в животе, демонстрируя при этом кажущуюся безмятежность. Например, страх быть разоблаченным, когда вы на самом деле не отвечаете требованиям своего руководства. Понятие правомерности чаще всего отсутствует у женщин, где критерий успеха (подверженный гендерному определению) сродни статусу и власти — понятиям, с которыми женщины иногда могут чувствовать себя некомфортно.

Ментальная ловушка

Доктор Джессами Хибберд, клинический психолог, написала несколько книг по этой теме². Она говорит, что синдром самозванца — это ментальная ловушка.

Независимо от того, насколько вы успешны, между знанием и ощущением постоянно идет борьба. Самозванцам очень трудно осознать свои успехи. Каждый раз делая что-то хорошее, вы объясняете это себе внешними причинами, а делая что-то менее удачное или плохое, вы принимаете это на свой

¹ Пятое издание «Диагностического и статистического справочника психических расстройств» (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux).

² Croyez en vous, libérez-vous du syndrome de l'imposteur. Larousse, 2019.

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

счет. Вы за все несете ответственность. Это предвзятое мнение, действующее почти как предубеждение и вы умножаете доказательства, чтобы подтвердить его. Этот синдром представляет собой сочетание самокритики, неуверенности в себе и страха неудачи, заставляющим нас колебаться между переутомлением и прокрастинацией.

Она объясняет разницу между низкой самооценкой и синдромом самозванца:

«Когда у вас есть цель и не слишком много уверенности в себе, вы на самом деле не знаете, собираетесь ли вы ее достичь и каким образом, но, если вы усердно и добросовестно работаете, вы можете это сделать и порадоваться. Для человека, страдающего синдромом самозванца, беспокойство будет таким же, он тоже будет много работать, но, достигнув цели, он преуменьшит свой успех. Он не может изменить свою точку зрения. Падение неизбежно, и создается впечатление, что оно становится еще более заметным и усиливает давление. В этом случае успех несовместим с представлением о себе».

Откуда это чувство?

По словам Джессами Хибберд, у синдрома есть врожденная и приобретенная части. В этом вопросе ничто не может быть определено или зафиксировано. Некоторые люди при рождении обладают довольно тревожным темпераментом, поддающимся изменению с помощью внушающего уверенность воспитания.

И, наоборот, мы можем родиться с хорошей самооценкой и сильной уверенностью в себе и потерять этот потенциал: ребенок, растущий с противоречивыми утверждениями (один из самых сильных маркеров чувства обмана), сталкивается с неоднозначными сообщениями. Мало-помалу