

# Глава 1

## Что такое синдром самозванца

«Чем больше вы знаете о синдроме самозванца, тем проще вам его победить. Врага надо знать в лицо...»

**К концу этой главы вы:**

- поймете, что синдром самозванца наблюдается у многих людей на разных этапах жизни;
- научитесь распознавать негативное влияние синдрома самозванца;
- сможете определить свой тип (или типы) компетентности.

**Я** очень рада, что вы решили попробовать, и обещаю, вы не пожалеете. Прежде чем я перечислю причины и симптомы синдрома самозванца, мне бы хотелось познакомить вас с историей вопроса и объяснить его научное обоснование. Чем больше вы знаете о синдроме самозванца, тем проще вам его победить. Врага надо знать в лицо...

Синдром самозванца впервые был отмечен двумя клиническими психологами – доктором Полин Клэнс и доктором Сьюзен Аймс – в 1978 году [1]. Они заметили, что их студентки сомневаются в своих способностях и переживают, что не добьются успеха.

Одна из студенток призналась: «Я была уверена, что меня разоблачат и все узнают, что я никчемная обманщица, когда я сдавала экзамены в докторантуру. Я думала, мне конец. В каком-то смысле я даже почувствовала облегчение, потому что мне больше не пришлось бы притворяться. И я не поверила своим ушам, когда заведующий кафедрой сказал мне, что мои ответы выше всяких похвал и что моя работа одна из лучших за всю его карьеру».

Вместе Клэнс и Аймс провели интервью с 150 крайне успешными женщинами (студентками и профессионалами) и обнаружили, что «несмотря на их дипломы, степени, научные заслуги, высокие оценки, похвалу и профессиональное признание от коллег и всеми уважаемых специалистов, эти женщины не испытывают внутреннего удовлетворения от своего успеха. Они считают себя самозванками».

В результате своих исследований они ввели термин «феномен самозванца» – состояние, когда человек считает, что не заслуживает успеха, и твердо убежден, что ему не хватает интеллекта, таланта и компетентности. Они отметили «внутреннее ощущение интеллектуального притворства»; эти женщины добились успеха, но чувствуют себя не в своей тарелке, боятся, что заняли такое высокое положение по ошибке или по чистой случайности. В итоге они с тревогой думают, что их

достижения незаслуженны, и живут в постоянном страхе, что рано или поздно их мир рухнет, несмотря на многочисленные доказательства обратного.

Синдром (устойчивая совокупность симптомов) самозванца с медицинской точки зрения вовсе не синдром, поскольку мысли и чувства, связанные с тем, что вы считаете себя самозванцем, возникают только в определенных ситуациях и редко присутствуют постоянно.

## **Кого это затрагивает**

Изначально считалось, что синдром самозванца наблюдается у небольшого количества крайне успешных женщин, но теперь психологи признают, что это гораздо более масштабное явление. Особенно сильное воздействие он оказывает на людей успешных, умных, не имеющих ни одной причины сомневаться в себе – в частности на тех, кому сложно принять свои достижения и осознать свои сильные стороны. Этот синдром оказывает сильнейшее влияние на многие аспекты их повседневной жизни – работа, отношения, дружба, семья. Тем не менее, их мучения зачастую незаметны для окружающих.

Примерно 70% людей в той или иной степени испытывают синдром самозванца, он знаком почти каждому. Он отравляет жизнь представителям самых разных слоев общества, мужчинам и женщинам из самых разных культур и стран. Его можно встретить в колледжах и университетах – среди студентов, докторантов и даже преподавателей. Синдром самозванца – распространенное явление во всех профессиях, особенно в высококонкурентных бизнес-культурах, где ваши достижения попадают под пристальное внимание окружающих и где ощущается конкуренция. Его также испытывают самозанятые, особенно те, кто работает на проектной основе и должен доказать, что он лучше всех, чтобы получить работу. Он может

просочиться в личную жизнь и повлиять на отношения. Он заставляет вас думать, что вы хуже своих друзей, и вы гадаете, почему они вообще общаются с вами. Или вы муж, который считает, что его жена скоро поймет, что допустила ошибку, выйдя за него; или вы работающая мама, которая чувствует себя неудачницей, потому что не успевает на все школьные мероприятия своих детей.

Думаю, корень этой проблемы заключается в том, что мы чувствуем себя недостаточно хорошими. Вместо того чтобы осознать это и постараться преодолеть, наш мозг приходит к выводу, что мы самозванцы. Это психологическая ловушка, которая не дает изменить нам свои убеждения.

## **Степени проявления синдрома самозванца**

Синдром самозванца имеет разные степени проявления, от периодического беспокойства, что вы не справитесь с задачей, до иррационального страха, что вас «разоблачат». Он может вызывать хронические сомнения, страх и чувство стыда, мешая наслаждаться жизнью и радоваться моменту. Притворяться тем, кем вы себя не считаете, ужасно тяжело. Это так утомительно – постоянно носить «маску». Это также может повлиять на ваше физическое состояние, вызывая всплески адреналина, учащенное сердцебиение, гнетущее ощущение ужаса или просто напряжение. Эти мысли и чувства усугубляют проблему, закрепляя убежденность в собственной неполноценности и воздействуя на ваши мысли и поведение.

Синдром самозванца проявляется на разных этапах жизни и может усиливаться или ослабевать в зависимости от внешних обстоятельств. Он может проявляться только в одной сфере или в конкретных ситуациях. Это может быть неприятной мыслью, которая посещает вас, только когда вы беретесь за что-то новое, или неожиданным

беспокойством, которое обрушивается на вас в самые неподходящие моменты. Возможно, вы так долго старались быть идеальным, что уже забыли, что вас мотивирует на это. Или же вы живете с неотступными сомнениями, которые уничтожают вашу уверенность, заставляют откладывать все важные дела и мешают раскрыть потенциал. Некоторые люди, такие как Джеймс, постоянно чувствуют на себе влияние синдрома самозванца, и это может превратить их жизнь в настоящий ад.

*Каждый раз, когда Джеймс переступает порог своего просторного дома, он чувствует себя непрошеным гостем, будто в любой момент кто-то постучится в дверь и скажет ему, что это не его дом, он не заслуживает жить здесь и попал сюда по ошибке.*

*Джеймсу 45 лет. Он успешный бизнесмен, он открыл две процветающие компании в технологическом секторе. У него два замечательных ребенка и любящая жена. У него есть все, о чем только можно мечтать. В глазах его друзей и коллег Джеймс – пример для подражания, тот, на кого можно равняться. Но сам Джеймс считает, что его жизнь – притворство. Он добился всего, что у него есть, случайно, просто ему повезло, и в любой момент это выльется наружу, и тогда его карьере конец.*

*Джеймс живет в страхе: в страхе, что его разоблачат, в страхе, что он разочарует себя и свою семью. Этот страх ощущается почти каждую секунду рабочего дня. Он живет в постоянной тревоге и не получает почти никакого удовольствия от работы. Ему сложно наслаждаться своим успехом, несмотря на похвалы окружающих. Он видит ошибки и не замечает положительных моментов и всегда слишком сурово критикует свою работу. Он с завистью смотрит на другие компании и на своих коллег и гадает, почему им живется так легко и просто, а ему так тяжело.*

*Несколько раз он сам чуть не разрушил свою карьеру. Однажды он решил уволиться из компании, в которой достиг потрясающих результатов, и перейти на более скромное предприятие, на более скромную должность. Он считал, что недостаточно хорош и ничего у него не получается, – и его увольнение это лишь вопрос времени. Когда он подал заявление, его босс был в шоке, узнав, что Джеймс считает себя неудачником и бездарностью. Он был ценным сотрудником, который вносил огромный вклад в бизнес. Босс уговорил его не уходить и сразу же нанял ему помощника, чтобы немного разгрузить. Вот как высоко он ценил Джеймса.*

*Джеймс много пьет. Он пьет, чтобы заглушить тревогу. Он пьет, чтобы забыть о своем тяжелом детстве, и он пьет, чтобы не думать о взлетах и падениях повседневной жизни. Алкоголь лишь усугубляет проблему. Из-за утреннего похмелья он чувствует себя самозванцем не только на работе, но и дома. Он переживает, что он плохой муж и отец. Надо быть более внимательным, добрым и любящим.*

*С возрастом Джеймсу все сложнее сдерживать свои чувства. Теперь у него больше обязанностей – нужно заботиться о семье, о сотрудниках, которые зависят от его решений. В молодости он просто шел вперед, вопреки всему, отмахиваясь от мучительных сомнений и неуверенности. А теперь он чувствует, что дошел до точки. Только поддержка и любовь его жены не дают ему опустить руки.*

*Он мечтает сбежать или спрятаться под одеялом от всего мира. Самое печальное, что никто не знает о его страданиях. Он отталкивает тех, кто переживает за него, и отказывается принимать помощь. Он не видит той радостной, счастливой жизни, которой мог бы жить, если бы открылся им.*

Если вам присуще крайнее проявление синдрома самозванца, как Джеймсу, это может оказать катастрофическое воздействие на вашу жизнь. Когда пытаешься игнорировать проблему, она вырастает до разрушительных масштабов. Синдром самозванца мешает людям верить в себя, и чем больше их успех, тем хуже они себя чувствуют. Не признавая своих достижений и положительных качеств, они не могут насладиться плодами своих дел. Поэтому они не могут изменить свои взгляды и повысить самооценку или объективно оценить свои достижения. У многих синдром самозванца проявляется в менее разрушительной форме.

Однако неважно, похожи ли вы на Джеймса – чья уверенность и самооценка постоянно страдают из-за синдрома самозванца – или синдром самозванца проявляется в вашей жизни намного скромнее, эту проблему нельзя игнорировать.

## **Негативное влияние синдрома самозванца**

Исследования показывают, каким губительным может быть синдром самозванца [2]. Помимо повседневного страха и огорчений он оказывает массу других негативных влияний на ваше поведение, а также физическое и эмоциональное состояние. К примеру, вы можете проснуться с тревогой, следовательно, весь день вас будут посещать тревожные мысли. Или же вы можете ощущать эту тревогу на физическом уровне – учащается сердцебиение, живот крутит, как во время сильного волнения. Физический дискомфорт мешает сосредоточиться на работе, а значит, вы будете откладывать дела. Однако эта связь между мыслями, чувствами и поведением циклична – то есть одно усиливает другое. Когда будете читать следующий раздел, подумайте, какие симптомы и последствия проявляются в вашей жизни. Это мотивирует вас измениться!

Как вы уже догадались, существует связь между синдромом самозванца и низкой самооценкой. Если вы считаете себя

неполноценным, то вы недооцениваете свои достижения и меняете свои цели и амбиции, подстраиваясь под собственную неуверенность. Добавим сюда перфекционизм и страх неудачи, и не удивительно, что вам так сложно объективно оценивать свои достижения. Эта убежденность также влияет на повседневную жизнь; когда вы не уверены в себе, вы переживаете по поводу своих способностей, и это ставит вам палки в колеса и мешает преуспеть. И когда вы не добиваетесь желаемого, это лишь доказывает вам, что изначальные страхи по поводу того, что вы недостаточно хороши, были оправданы, и ваша уверенность падает еще ниже.

Перегруженность работой, жесткая самокритика и сомнения в себе – токсичное сочетание, порождающее чувство стыда и неполноценности. Неуверенность может проявляться в низкой самооценке или включать защитную реакцию, когда вы отталкиваете окружающих и не способны взглянуть на ситуацию с другой точки зрения. Постоянный стресс означает, что вы живете с повышенным адреналином и всегда на грани срыва, а это приводит к усталости, напряжению и потере мотивации. Физические проявления проблемы тоже нередки – мигрени, боли в спине и аутоиммунные нарушения. Синдром самозванца вызывает депрессию и тревожность, а также приводит к эмоциональному и физическому выгоранию.

Синдром самозванца оказывает продолжительное воздействие на карьеру, мешает адаптироваться. Страх неудачи приводит к тому, что студенты бросают университет, люди отказываются от своей мечты, не соглашаются на повышение или, как Джеймс, ищут работу, которая ниже их способностей. Самозванец не понимает, что ошибки и неудачи – естественная часть жизни.

Среди прочих последствий можно отметить то, что самозванцы зачастую не удовлетворены своей работой или карьерой и иногда чувствуют себя в тупике, в то же время они все силы бросают на то, чтобы удержать сегодняшнее положение,

вместо того чтобы развиваться и брать на себя более интересные и масштабные задачи, – это слишком опасно, вдруг все увидят их некомпетентность.

Большинство (хоть и не все) самозванцев стараются угодить людям, постоянно подстраиваются под других, ставят чужие нужды на первое место и не думают о своих потребностях. Сложно выстроить с людьми близкие отношения, если ты сам себе не нравишься. Когда пытаешься произвести впечатление на всех, кто тебя окружает, на себя уже не остается сил, и это разрушает отношения. Вам кажется, что никто по-настоящему не знает вас, что вас не понимают, и вам одиноко, а это мешает чувствовать эмоциональную близость с людьми, которых вы любите.

Или происходит прямо противоположное – вы командуете и стараетесь контролировать всех, кто вас окружает. Когда вы ставите для себя чрезмерно высокие планки, вам очень сложно доверять людям. Вы пристально следите за каждым их шагом, сурово критикуете, если они не выполняют работу так, как хотите вы, и не можете делегировать задачи. Этот микроменеджмент вынуждает вас делать не только свою, но и чужую работу. А также превращает вас в очень неприятного человека и не позволяет вашей команде добиться максимального результата.

Многие самозванцы живут с крайне негативным отношением к себе, особенно в тот период, когда они испытывают обострение синдрома самозванца. Это ограничивает их занятия, мешает пробовать новое и получать новый опыт. Вам сложнее добиваться поставленных целей, учиться на ошибках и, следовательно, расти и совершенствоваться. В итоге вы редко наслаждаетесь своей работой, редко признаете свои успехи и редко радуетесь, когда узнаете что-то новое. Это мешает вам узнать себя настоящего и реалистично оценивать свои достижения, а значит, у вас нет внутренней стабильности и спокойствия, которые появляются при здоровой самооценке.

## Почему это происходит

Синдром самозванца могут спровоцировать любое достижение или задача, решение которой будет кем-то оцениваться, или же неуверенность в своих знаниях и умениях, особенно если вы работаете в конкурентной атмосфере, или когда растет ваш уровень ответственности.

Он усугубляется в переходный период и в период изменений, или когда вы сталкиваетесь с новым испытанием – например, новая работа, проект или поступление в вуз. Это выталкивает вас из зоны комфорта, меняет привычный порядок вещей, и вы знаете, что теперь все ваши действия и результаты будут строго оцениваться. Нужно учить новые правила поведения, играть новую роль и вообще быть другим человеком. И есть еще масса вещей, которых вы не знаете, – не только как себя держать и как себя вести, но и где туалет и кофе-машина, – и эти периоды обычно предполагают более пристальную оценку ваших результатов и дополнительную рабочую нагрузку, пока вы не вольетесь в процесс. Но проблема не только в изменениях и испытаниях. Даже если вы проработали на одном месте длительное время, вы все равно можете испытывать синдром самозванца, если не сумеете изменить отношение к себе, разглядеть свои таланты и принять свои достижения.

Этот синдром может также проявляться, если вы чувствуете, что отличаетесь от основной группы, частью которой вы являетесь. Если, к примеру, вы одна из немногих женщин в сфере, где преобладают мужчины, или представитель другой национальности либо сексуальной ориентации и не соответствуете доминирующей группе, вы будете чувствовать себя обманщиком, притворщиком вопреки своей квалификации и всем достижениям. Кроме того, вам кажется, что нужно соответствовать очень высокому стандарту, а значит, от вас многого требуют и ждут. Вы представляете не только себя, но и определенную социальную группу, и, если люди отрицательно относятся к вашей группе, давление может возрасти

еще больше. Могут также возникнуть мысли, что вы достигли такого положения только благодаря так называемой позитивной дискриминации, и вы опять списываете со счетов свои успехи.

Традиционные гендерные нормы тоже влияют на синдром самозванца. До сих пор на руководящих должностях женщин намного меньше, чем мужчин, и хотя эта тенденция меняется, не так давно основной целью женщин было выйти замуж и родить ребенка. Даже сейчас считается, что успешную карьеру женщина может построить только в ущерб семье, а в жизни мужчин такого клейма нет. Поскольку к женскому успеху нет однозначного отношения, женщинам сложнее принять свои достижения. Эти нормы также предъявляют более высокие ожидания к мужчинам. Общество ценит мужчин, которые демонстрируют высокий уровень компетентности, и такое колоссальное давление заставляет сомневаться, сумеете ли вы соответствовать этим ожиданиям, и переживать, что вы не дотягиваете.

## **Психологическая ловушка синдрома самозванца**

Синдром самозванца, как правило, проявляется при столкновении двух разных точек зрения – ваших и чужих ожиданий (как вы их воспринимаете). Или же в результате несоответствия стандартов, по которым вы живете, и вашей оценки собственных достижений. Когда ваше мнение о себе – общее ощущение, что вы недостаточно хороши, – не соответствует мнению окружающих о вас, вы делаете вывод, что они преувеличивают ваши способности, и чувствуете себя обманщиком.

Если вы не дотягиваете до высочайших стандартов, это порождает чувство стыда и тревоги и ошибочную убежденность в фундаментальном отсутствии способностей и таланта. Когда вы сталкиваетесь с новым испытанием, растет тревожность;

поскольку вам не хватает уверенности в себе, вы боитесь, что не справитесь. Страх неудачи и низкая самооценка заставляют переживать, что достаточно допустить одну ошибку – и вас тут же разоблачат.

Высокие стандарты, которым вы хотите соответствовать, играют важную роль в данной проблеме, как и негативный внутренний голос, которым вы мотивируете себя. Вы считаете, что должны быть лучшим и делать все безупречно – в карьере, отношениях и личной жизни.

Такое давление приводит к одному из двух последствий. Вы либо перегружаете себя работой и стремитесь к совершенству, чтобы соответствовать заоблачным стандартам. Либо делаете прямо противоположное – стоите на месте, откладываете все дела и парализуете себя сомнениями. А в последний момент хватаетесь за голову и работаете, как сумасшедший, чтобы уложиться в сроки; вы сделаете все возможное и невозможное, чтобы избежать этих неприятных ощущений.

Несмотря на все эти негативные мысли, вы часто добиваетесь успеха, но вместо того чтобы радоваться ему, вы, как любой трудоголик, считаете эти достижения результатом нечеловеческих усилий. Вы вкладываете в работу столько самоотверженности и труда, сколько не вкладывает никто другой. А если вам свойственно прокрастинировать, то успех вы объясняете чистым везением, поскольку выкладываться вы начали в последнюю минуту и кое-как выкрутились.

Если опираться на вашу интерпретацию событий, то ваша реакция вполне объяснима: раз вы действительно притворщик и обманщик, то нужно стараться изо всех сил, чтобы вас не раскусили. Все, что вы делаете, призвано помешать окружающим узнать «правду». В краткосрочной перспективе ваши стратегии адаптации дают какую-то стабильность, защищенность, шанс, что вас не разоблачат. Но если ваше мнение о себе ошибочно и на самом деле вы не самозванец, как я подозреваю, то подобное поведение ставит вам палки в колеса.

## Ваш тип компетентности

Если взглянуть на этот цикл, то сразу видно, что ваше определение компетентности влияет на те ожидания, которые вы предъявляете себе. У вас есть определенное представление о том, чего вы должны достичь, и вы живете по фантастически высоким и совершенно нереалистичным стандартам. И если вы видите, что не дотягиваете до идеала, то игнорируете мнение окружающих, сколько бы они вас ни хвалили, а это лишь укрепляет ощущение, что вы обманщик.

Доктор Валери Янг, эксперт по синдрому самозванца и автор книги «Тайные мысли успешных женщин: почему талантливые люди страдают синдромом самозванца и как добиться успеха вопреки ему», обнаружила, что самозванцы испытывают стыд, связанный с неудачей, по-разному, потому что у каждого свое представление о компетентности [3]. Она выделила пять «типов компетентности» – внутренних правил, которым следуют люди с синдромом самозванца: перфекционист, рожденный гений, одиночка, эксперт и суперженщина/супермужчина.

Прочитайте обо всех пяти типах компетентности и подумайте, какие из них вам знакомы, – возможно, вам подходит сразу несколько категорий. Так вам будет проще понять свои паттерны поведения, а затем вы сможете принять осознанное решение измениться.

### Перфекционист

Перфекционизм и синдром самозванца часто идут рука об руку, и это самый распространенный тип самозванца. Как пишет Янг: «Перфекционистов интересует, как выполнена работа, то есть как она была проделана и каков результат». Перфекционисты живут по чрезмерно высоким стандартам и считают, что обязаны быть на высоте двадцать четыре часа в сутки, загоняя себя в ловушку: сколько бы они ни старались,

результат все равно для них недостаточно хорош, даже когда они добиваются 99% своих целей.

Перфекционисты имеют предельно конкретное представление о том, чего они хотят, и четкий план достижения цели. Они считают, что есть правильный путь и неправильный путь, нельзя пойти в обход или изменить результат. Они недовольны, если не удалось достичь высочайшего качества, и, вместо того чтобы радоваться своим достижениям, они анализируют, что можно было бы сделать лучше.

Перфекционисты считают, что окружающие предъявляют к ним именно эти требования и зачастую оценивают по ним своих друзей, родственников и коллег. К сожалению, такие высоты не доступны никому. Перфекционисты склонны считать, что «если хочешь сделать хорошо, делай сам», и в итоге им тяжело доверять людям, они боятся, что результат будет далеко не блестящим. Перфекционистам также тяжело, когда они не контролируют ситуацию.

Если вы перфекционист и вам не удается выполнить задачу идеально (а это никому не под силу), у вас падает самооценка, вы переживаете, вам стыдно, что вы не дотягиваете до нужного уровня и вообще вы неудачник. Это стремление к совершенству и страх неудачи вынуждают вас корпеть над каждой мелкой деталью, откладывать работу или, наоборот, перегружать себя работой. Это также может означать, что вы слишком быстро опускаете руки, если считаете задачу сложной и не можете выполнить ее безупречно. Когда мы стремимся к совершенству, результат всегда разочаровывает, а успех редко приносит радость.

## Прирожденный гений

Второй тип компетентности, согласно Янг, – природный гений: «прирожденного гения интересует, *как* и *когда* совершаются достижения». Они ставят невероятно высокую внутреннюю планку, как и перфекционисты, но, вместо того чтобы

оценивать себя по нереалистичным стандартам, они руководствуются другим критерием – удастся ли им выполнить задачу с первого раза. Янг обнаружила, что для этой группы «*настоящая* компетентность означает врожденный интеллект и способности». Никакого развития и совершенствования не допускается. Если они не справляются с первой попытки, например, им тяжело овладеть новым навыком, или они слишком много времени (с их точки зрения) тратят на решение задачи, ими овладевает стыд, и они чувствуют себя самозванцами.

Таким образом, прирожденные гении стремятся приобрести любой новый навык быстро и с минимальными усилиями. Они считают, что если для этого нужно трудиться не покладая рук, значит, это им вообще не под силу. Компетентность – это умение делать все быстро и легко, а если нужно учиться чему-то новому, то любое совершенствование должно даваться без особых усилий. Если это не получается, они считают, что не справляются. Зачастую они слишком оптимистично оценивают, сколько могут сделать за отведенное время, и когда работа продвигается медленнее, чем ожидалось, они разочаровываются в себе.

Если вы прирожденный гений, то наверняка справлялись в школе с уроками, не открывая учебников, но опускали руки при первых же трудностях, если видели, что не можете быть лучшим в классе. В итоге у вас не было возможности выработать стойкость и упорство – необходимые жизненные навыки. Когда вы беретесь за новое дело и вам сложно выполнить его, вы тут же думаете, что с вами что-то не так – на самом деле вы просто не уделили этому делу достаточно времени. Неудачи вгоняют вас в депрессию, и вы избегаете рисков, если не уверены в победе.

## Одиночка

Одиночка считает компетентность умением сделать что-то самостоятельно, и уверен, что достижения имеют смысл, только если никто не помогает. Янг обнаружила, что «одиночку

заботит, прежде всего, *кто* выполнил задачу», – и успехом считается, по их мнению, выполнить ее самостоятельно. Одиночки, как правило, отказываются от помощи, чтобы доказать свою ценность как индивида, а если им все же нужна помощь, они расценивают это как признак неудачи, что вызывает чувство стыда и провоцирует синдром самозванца.

Одиночки ценят независимость превыше всего, включая собственные нужды. Они не хотят просить о помощи, даже когда проект не ладится, или объем работы, которую нужно выполнить для успешного результата, убивает их. Когда им тяжело или они в тупике, они склонны откладывать дела, лишь бы не признавать «поражения».

Если вы одиночка, то вы считаете, что должны делать все самостоятельно. Проекты, достижения и идеи, ставшие результатом совместной работы с другими людьми, вы не считаете своим успехом. Просить о помощи – признак слабости и доказательство вашей некомпетентности.

## Эксперт

Как объясняет Янг, «эксперт – разновидность перфекциониста, но в сфере знаний». Им нужно знать все, и они считают, что истинная компетентность – это когда у тебя есть ответы на все вопросы. «В данном случае важно, *что и сколько* вы знаете и можете». Эксперты считают, что если бы они были по-настоящему умными, они бы уже знали все необходимое, чтобы справиться с задачей. Они не успокоятся, пока не изучат предмет досконально.

Если эксперты не знают ответа на все вопросы, они винят себя в некомпетентности, вместо того чтобы признать пробелы и работать над ними. Они ужасно боятся, что все увидят их неопытность и отсутствие знаний, и постоянно собирают информацию, а это зачастую лишь еще одна форма прокрастинации.

Если они не соответствуют всем требованиям вакансии, они даже не откликнутся на нее. Они считают, что

каким-то образом обманули своего работодателя, убедив его нанять их, и уверены, что работодатель требует от них гораздо больших знаний, чем у них есть. Они часто испытывают неуверенность, прежде чем взяться за новую работу или задачу, и даже если они уже довольно давно выполняют свои обязанности, они все равно считают, что мало знают.

Если вы эксперт, у вас наверняка есть диплом, а может, и не один. Несмотря на то что вы прошли многочисленные курсы, по вашему мнению, этого недостаточно, и всегда есть то, что еще надо изучить. Это стимулирует вас получить как можно больше знаний и навыков, поскольку вы считаете, что необходим определенный уровень опыта, чтобы добиться успеха или считаться компетентным и знающим (вместо того чтобы учиться по ходу работы). Вы постоянно ищете информацию, а это иногда мешает выполнять задачи.

### **Суперженщина/супермужчина**

Суперы заставляют себя работать больше, чем все остальные. Янг считает, что они «оценивают компетентность по тому, сколько ролей они могут выполнять одновременно, причем все на высочайшем уровне». Босс, коллега, партнер, родитель, друг, волонтер, гостеприимный хозяин – они считают, что должны идеально, легко и просто, справляться со всем этим грузом. Если они не дотягивают в какой-либо из этих ролей (которые они сами себе навязали), им стыдно, потому что они полагают, что должны справляться со всем сразу.

Суперы ставят нереалистично высокие цели в каждой области и, как перфекционисты, работают не покладая рук. Янг дифференцирует эти два типа по тому, как они интерпретируют свою компетентность: суперов интересует «способность добиваться идеального результата во многих сферах, а перфекционистов заботит в основном работа, карьера и учеба».

Суперы зачастую действительно преуспевают во всех сферах, потому что трудятся фантастически много и хотят

блестяще выполнять все эти роли. Следовательно, они перегружают себя работой и изматывают вконец. Пытаясь выполнить все домашние обязанности, а также преуспеть на работе, не позволяя себе ни малейшей передышки, суперы завянут от признания, которое приносит работа, а не от самой работы. Подобное чрезмерное давление в какой-то момент обязательно приводит к выгоранию, что влияет на физическое и психическое здоровье, а также отношения с людьми.

Вы супер, если оцениваете себя не только по конечному результату, но и по тому, сколько дел вы можете делать одновременно. Вы уверены, что справитесь со всеми задачами, и не способны сказать «нет», даже если вам тяжело. Вы нереалистично оцениваете свои возможности и постоянно загружены работой, не умея насладиться отдыхом или занятиями, не связанными с какими-либо достижениями.

Прежде чем продолжить чтение...

Обдумайте следующие вопросы и запишите свои мысли в блокноте.

- Какие типы самозванца соответствуют вашим представлениям о компетентности?
- Как это влияет на ваше повседневное поведение?
- Какие негативные последствия синдрома самозванца повлияли на вашу жизнь?