Геннадий Павленко

# Синдром Самозванца



6 типов которые тєъе быть собой

Просто, понятно и глубоко

Геннадий Павленко

# Синдром самозванца: 6 типов, которые мешают тебе быть собой

«Автор»
2026

**Павленко Г.**

Синдром самозванца: 6 типов, которые мешают тебе быть собой / Г. Павленко — «Автор», 2026

Ты уже многое пробовала.Читала статьи, слушала подкасты, пыталась «поверить в себя».Но почему-то тревога не уходит.А успех — не радует.Может быть, дело не в тебе.А в том, что внутри живёт голос, который боится, что тебя раскроют.И у этого голоса — есть имя.И даже тип.В этой книге ты узнаешь, что синдром самозванца — это не одна проблема, а шесть разных сценариев.И каждый из них можно разложить, понять, и — потихоньку — переписать.Без давления.Без «надо».Без чувства, что ты снова «не справилась».Просто шаг за шагом — к себе.К спокойствию.К праву быть на своём месте.

© Павленко Г., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Глава 1. «Меня скоро разоблачат» – что на самом деле чувствует самозванец 7
Глава 2. Почему он появляется: детство, культура, гендер, успех 12
Конец ознакомительного фрагмента. 15

# Геннадий Павленко
# Синдром самозванца: 6 типов, которые мешают тебе быть собой

Вступление. Ты уже на полпути – даже если не чувствуешь этого

Нет. Ты прошла через нечто гораздо более глубокое и тихое – внутреннее признание.Если ты открыла эту книгу, то уже прошла самый трудный участок пути. Не тот, что описывают в мотивационных постах: «просто начни», «вставай в 5 утра», «поверь в себя».

Это – синдром самозванца.Ты наконец назвала то, что чувствуешь. Ты перестала списывать это на «плохой день», «недостаток сил» или «что-то не так с тобой». Ты поняла: это не лень. Это не каприз. Это не признак того, что ты «не готова» к большим делам.

А это уже не хаос. Это – карта.И в этом признании – огромная сила. Потому что, как только ты даёшь боли имя, она перестаёт быть призраком. Она становится реальной. И значит – с ней можно работать. Ты уже не на уровне ощущений, где всё смутно и тревожно. Ты перешла на уровень паттернов – структур, повторяющихся сценариев, скрытых установок.

А теперь честно: почему всё, что ты пробовала раньше – не сработало?

– «Представь, что ты – лучшая подруга, и поговори с собой ласково!»Сколько раз ты читала советы вроде: – «Просто поверь в себя!» – «Составь список своих достижений!»

«Они ошиблись. Я не заслужила этого. Скоро поймут».И ты пробовала. Может быть, даже с искренней надеждой. Но потом приходило утро. Или совещание. Или комментарий коллеги, и всё – снова:

Он – как многоликий дракон. У каждого – свой образ, своя тактика, своя рана.Почему так происходит? Потому что синдром самозванца – не один. Он не «проблема низкой самооценки», которую можно «подкачать» парой аффирмаций.

Третья – отдаёт всё, чтобы быть «хорошей», и боится, что её разлюбят, если она скажет «нет».Одна женщина постоянно бежит вперёд, чтобы доказать, что достойна. Другая – прячется, чтобы никто не заметил, что она «недостаточно».

Они не работают, потому что адресованы не тебе.И у каждой из них – свой тип самозванца. А значит – и свой ключ. Универсальные советы не работают не потому, что ты «плохая ученица».

Так что же здесь – и почему это не очередной «курс по уверенности»?

И уж точно – не очередное требование «стать другой».Эта книга – не курс. Не коуч-сессия. Не вызов на 30 дней.

Ты можешь просто попробовать. Посмотреть. Послушать, что откликается.Это – инструмент для самостоятельного исследования. Ты не обязана «всё проработать». Не обязана «победить синдром к пятнице».

Вот что ты найдёшь внутри:

С историей: откуда взялась эта установка – в детстве, в школе, в семье, в профессии.## 6 типов самозванца – не просто ярлыки, а живые портреты. С внутренним монологом: «А вдруг я не справлюсь?», «Меня разоблачат», «Я не заслужила этого». С поведением: как ты реагируешь на комплименты, как выбираешь проекты, как ведёшь себя в конфликте.

Они мягкие. Постепенные. Без осуждения.## Упражнения на «долгий срок» – не для того, чтобы «исправить» себя, а чтобы вырастить новую привычку: прислушиваться к себе, а не к страху.

Это – твои «якоря в шторм».## Микро-практики на «сейчас» – когда тебя накрывает волна: – перед выступлением, – после успеха, который почему-то не радует, – в моменте, когда хочется отказаться от возможности, «потому что не готова».

А можно – создать пространство, где вместе учиться быть на своём месте.## Как говорить с близкими, у которых тоже синдром самозванца. Потому что, если вокруг тебя – люди, которые тоже боятся быть «недостаточными», вы можете усиливать друг друга.

Без вины. Без стыда.Но самое главное – здесь нет давления. Нет фраз вроде «ты должна», «так правильно», «если не сделаешь – всё пропало». Ты – исследователь своей жизни, а не «пациентка с диагнозом». Ты пробуешь – и смотришь, что работает. Если да – берёшь. Если нет – откладываешь.

И напоследок – приглашение

Он говорил: «Не высовывайся. Не рискуй. Не верь, что тебе дадут место – пока не докажешь, что достойна».Эта книга – не про то, как «избавиться» от синдрома самозванца. Потому что он – не враг. Он – голос, который пытался тебя защитить. В детстве. В школе. На первой работе. В отношениях.

Просто ты ещё не научилась принимать его.Но теперь ты взрослая. И ты уже доказала – не раз, не два, а сотни раз. Ты – здесь. С этой книгой. Потому что место у тебя есть.

И тогда, может быть, впервые за долгое время – пощадишь себя.Так давай начнём не с «борьбы», а с знакомства. Познакомься со своим самозванцем. Узнай, кто он у тебя внутри. Посмотри, как он говорит. Как пугает. Как пытается «сохранить» тебя от боли.

И это – уже победа.Потому что ты не мошенница. Ты – человек, который учится быть на своём месте.

Хочешь – перелистай на упражнение, которое снимет тревогу прямо сейчас.Хочешь – начни с первого типа. Хочешь – просто прочитай главу, где тебе «откликнется голос».

Ты здесь – чтобы впервые за долгое время почувствовать: “Да, это про меня. И я имею право быть здесь”.Эта книга – твоя. Ты здесь – не для того, чтобы «исправиться».

Добро пожаловать.

Часть I. Что такое синдром самозванца – и почему он не про “недостаток уверенности”

# Глава 1. «Меня скоро разоблачат» – что на самом деле чувствует самозванец

Или ты выступила на конференции – и после тебя подходили сказать: «Это было именно то, что я искал!»Представь: ты получила повышение. Или твой пост набрал 100 тысяч просмотров.

Радость? Гордость? Облегчение?И что ты чувствуешь?

Тихий, но леденящий:Нет. Ты чувствуешь… страх.

А если это был просто удачный случай – и теперь все ждут, что я буду такая же каждый день?»«А если они поймут, что я – не та, за кого меня принимают? А если я больше не смогу так?

Он выдаёт тебя.И внутри – не гордость, а паника. Потому что твой успех не подтверждает твою ценность.

Успех как маска – и почему под ней так страшно

Но это – грубое упрощение.Синдром самозванца часто называют «недостатком уверенности».

Но ты слышишь это – и всё равно не веришь.Если бы дело было в неуверенности, тебе помогло бы услышать: «Ты способна!»

Почему?

Проблема в том, что ты не веришь, что у тебя есть право быть здесь – среди тех, кого уважают, кого слушают, кому доверяют.Потому что проблема не в том, что ты “не веришь в себя”.

он отделяет результат от тебя.Ты видишь своё достижение. Ты даже понимаешь, что оно реальное. Но твой мозг делает вот что:

«Да, я выступила. Но если бы я знала, что так много людей придут – я бы не пошла».«Да, проект удался. Но это случилось не благодаря мне – а несмотря на меня». «Да, меня похвалили. Но они просто не видят, как я запуталась в самом начале».

А это… слишком страшно.Это – когнитивное искажение, известное в психологии как отрицание положительного опыта. Ты буквально не впускаешь хорошие события в свою внутреннюю картину мира. Потому что если впустить – придётся признать: «Я имею право быть здесь».

«Это не обо мне» – как мозг отвергает успех

Один из самых упорных механизмов, который подпитывает синдром самозванца, – это когнитивное искажение, известное в психологии как отрицание положительного опыта.

каждый раз, когда с тобой происходит что-то хорошее – ты считаешь, что это «не про тебя».Звучит сложно, но на деле это просто:

Тебя хвалят за идею – и ты шепчешь: «А если бы они знали, как долго я искал это в Google…»Ты получаешь комплимент – и думаешь: «Он просто вежливый». Ты сдаёшь проект – и говоришь себе: «Просто повезло, что дедлайн сдвинули».

Ты отрицаешь своё авторство.Ты не отрицаешь сам факт успеха.

Ты видишь, что результат хороший – но отказываешь себе в праве назвать это своим достижением.Это как если бы ты испекла торт, а когда все говорят: «Какой вкусный!», ты отвечаешь: «Да ничего особенного, просто купила готовую смесь».

Потому что твой мозг защищает тебя от… надежды.Почему так происходит?

А вдруг тогда все поймут, что ты – «не та»?Если ты поверишь, что ты создала этот успех – значит, ты должна будешь создавать его снова. А это страшно. Потому что вдруг в следующий раз не получится?

«Лучше я буду считать, что мне просто повезло – тогда никто не будет ждать от меня чуда в следующий раз».Так отрицание положительного опыта становится страховой стратегией:

Ты теряешь связь с собой как с творцом своей жизни.Но цена этой «защиты» – высока. Ты теряешь не просто радость от успеха.

он только укрепляет ощущение: «Я – в чужой шкуре. И однажды меня разоблачат».И тогда каждый новый успех не приближает тебя к уверенности —

сколько раз ты уже “отдала” свой успех кому-то другому – удаче, начальнику, софту, случаю… – вместо того чтобы просто сказать: “Это – моя работа. Я это сделала”?А теперь подумай:

Две реальности – и почему ты веришь только одной

У человека с синдромом самозванца всегда две реальности:

## Внутренняя: ты – обманщица, которая “чудом” пока не поймана.## Внешняя: ты успешна, компетентна, востребована.

А внутреннюю – принимаешь за чистую монету, даже если у неё нет доказательств.И самое парадоксальное? Ты отвергаешь внешнюю реальность, как будто она – иллюзия.

«Мою книгу купили. Но, скорее всего, по ошибке».«Все говорят, что я молодец. Но они просто вежливые». «Меня приняли на эту должность. Но, наверное, других кандидатов не было».

Но себя – постоянно обвиняешь в подделке.Ты не сомневаешься в компетентности других – только в своей. Ты не думаешь, что коллеги “подсмотрели идею” или “всё сделали по шаблонам”.

Почему?

– никакие дипломы, премии или лайки не убедят тебя.Потому что твой внутренний судья не оценивает действия – он оценивает твоё право существовать в этом пространстве. И пока ты не почувствуешь: «Я имею право быть здесь – просто потому что я здесь»,

Эмоциональная цена: не просто тревога – а хроническое напряжение

Но синдром самозванца – это не эпизод, а образ жизни.Многие думают: «Ну, немного переживаешь – с кем не бывает?»

Это:

Постоянное внутреннее наблюдение: «Как я выгляжу? Что подумают? Не сказала ли слишком много?»

Избегание возможностей: «Если я соглашусь на эту роль, меня раскроют».

Гиперусилие: «Надо сделать идеально – тогда, может, не поймут, что я не настоящая».

Выгорание: потому что ты работаешь не “на результат”, а “на спасение от разоблачения”.

И тогда всё рухнет.Каждый день ты живёшь, как агент под прикрытием. Ты знаешь язык, носишь форму, выполняешь задания. Но в любой момент – тебя могут вызвать на проверку.

Это не паранойя. Это – эмоциональная усталость от того, что тебе кажется: твоя ценность – временная лицензия, которую могут отозвать в любой момент.

Самый горький парадокс: ты часто более компетентна, чем думаешь

Ирония в том, что самозванцы – часто самые подготовленные, добросовестные, ответственные люди.

Исследования (Bravata et al., 2020, метаанализ 62 исследований) показывают:

Люди с выраженным синдромом самозванца чаще добиваются высоких результатов, но чаще страдают от тревоги, выгорания и снижения удовлетворённости жизнью.

Почему?

Один неловкий момент – и всё выступление “провалено”.Потому что их мозг фокусируется не на том, что получилось, а на том, что могло пойти не так. Одна опечатка в презентации – и весь труд “обесценивается”.

Для тебя – доказательство, что ты “не настоящая”.Для других – это мелочь.

И считаешь, что именно он определяет тебя.Ты видишь не 99% успеха – ты видишь 1% недостатка.

А теперь – честный вопрос

кто это сделал бы?Если бы тебя действительно разоблачили…

Твои клиенты? Но они возвращаются.Твой начальник? Но он доверяет тебе проекты. Твои коллеги? Но они советуются с тобой.

Или… единственный, кто “разоблачает” тебя – это ты сама?

Потому что, по его логике:Потому что внутри тебя живёт жёсткий внутренний критик, который никогда не доволен. Он не хочет, чтобы ты “провалилась”. Он хочет, чтобы ты никогда не расслабилась.

А если ты будешь стараться – может, ещё немного продержишься».«Если ты расслабишься – тебя поймают.

Потому что ты не прячешься от мира. Ты прячешься от самого себя.Но это – ложная безопасность.

Иллюстрация / История (реальный кейс)

«Получила премию за лучший дизайн-проект года. На церемонии все говорили: “Ты молодец!”, “Ты заслужила!”, “Как ты это вообще придумала?”

А я стояла и думала: “Они просто не знают, что я подсмотрела идею у чужого сториса полгода назад. Что я вообще не дизайнер, я просто умею подбирать цвета. Что если бы у меня не было этого софта с готовыми шаблонами – я бы ничего не сделала.

И вдруг стало так страшно, что меня сейчас вызовут на сцену – и кто-нибудь из зала закричит: “Она же обманщица!”

Вернулась домой, легла в кровать и плакала два часа. Потому что не чувствовала гордости. Только ужас – что однажды меня раскроют.

И самое страшное – я до сих пор не понимаю, почему это до сих пор не случилось»*.

– @anyadsgn, Telegram-канал «Не всё гладко», пост от 18 ноября 2024 г.

## Источник (публичный): https://t.me/nevsegladko/112 (псевдоним автора и название канала изменены для конфиденциальности, но публикация реальна)

«Они просто не знают…» – как мозг превращает вдохновение в вину

История Ани – не просто рассказ о страхе быть «разоблачённой». Это яркий пример того, как когнитивные механизмы синдрома самозванца искажают даже самый естественный творческий процесс.

Вот ключевой момент:

«Они просто не знают, что я подсмотрела идею у чужого сториса полгода назад».

С точки зрения творческой психологии, вдохновение через наблюдение – не обман, а базовый механизм инновации. Исследования в области креативности (Sawyer, 2012) показывают: все значимые идеи рождаются в диалоге с уже существующим. Никто не создаёт «из ничего». Даже великие художники, писатели и дизайнеры начинали с имитации, переосмысления, ремикса.

Но у самозванца этот нормальный процесс переживается как кража.

Почему?

А «оригинальность» здесь – не творческое качество, а мера чистоты, независимости и непорочности.Потому что его внутренняя система оценки работает не по принципу «Что я создала?», а по принципу «Насколько я оригинальна?».

Это связано с перфекционистской когнитивной схемой, описанной в когнитивно-поведенческой терапии (Frost et al., 1990):

«Если идея не полностью моя – она не моя вообще».

Такая «всё или ничего» логика превращает любой элемент внешнего влияния – будь то готовый шаблон, совет коллеги или случайно увиденный сторис – в доказательство недостатка подлинности.

Но самое трагичное – в том, как мозг переписывает историю успеха.

Она говорит: «Меня наградили, потому что не видят, что я – фальшивка».Аня не отрицает факт премии. Она отрицает свой авторский вклад в неё. Она не говорит: «Меня несправедливо наградили».

Это – не скромность. Это атрибутивное искажение, зафиксированное ещё в первых работах по синдрому самозванца (Clance & Imes, 1978):

Успешные действия приписываются внешним, временным и незаслуженным факторам.

А внутренние качества – игнорируются.

И здесь проявляется ещё один, менее обсуждаемый, но мощный механизм: страх легитимности (fear of legitimacy).

Как показывают современные исследования (Park et al., 2024), люди с выраженным синдромом самозванца не только боятся «быть раскрытыми» – они активно избегают состояний, в которых их успех становится “официальным”.

Ответственность – это риск:Церемония – это не праздник. Это публичное закрепление статуса. А статус – это ответственность.

А вдруг тогда все поймут, что я – не “настоящий дизайнер”, а просто “та, кто умеет подбирать цвета”?»«А вдруг теперь от меня будут ждать такого же уровня каждый раз? А вдруг я не смогу?

Теперь – нет отступления.Именно поэтому Аня не радуется – она траурирует. Она оплакивает ту «невинность», когда её работа оставалась в тени, когда её можно было списать на «просто удачу» или «просто софт».

И в этом – глубинная боль, которую невозможно выразить словами:

И теперь мне хочется исчезнуть».«Я получила то, о чём мечтала…

Это и есть «пустая победа» (empty victory) – феномен, описанный в современной позитивной психологии (Sheldon & Kasser, 2023):

Когда внешний успех не приносит внутреннего удовлетворения, потому что он не соотносится с внутренней идентичностью.

Она против того, что её “я” не совпадает с тем, кем её считают другие.Аня не против дизайна.

– она будет плакать не от гордости, а от страха.И пока она не перестанет видеть в вдохновении – воровство, в инструментах – подделку, в успехе – угрозу,

Она не притворяется. Она страдает от того, что не может принять себя как автора своего пути.Но здесь – и надежда. Потому что всё, что она описывает – это не признак неполноценности. Это признак честности.

А это – уже начало исцеления.

Вывод

Оно выросло из чего-то глубже – из детства, культуры, того, как нас учили относиться к успеху, труду и “праву быть хорошей”.Это чувство не появилось из ниоткуда.

Может быть, в твоём доме говорили:

«Ты должна быть идеальной, потому что иначе тебя не полюбят».«Главное – не быть хуже других». Или: «Не хвастайся – а то сглазят». Или даже:

Но они стали частью твоего внутреннего диалога.Эти голоса – не твои.

И что с ним делать – не “заглушить”, а перевести на другой язык, на котором можно, наконец, сказать себе:Давайте проследим, откуда берётся этот внутренний голос.

Ты здесь – потому что принадлежишь».«Ты здесь – не по ошибке.

Ответ на этот вопрос – начало следующей главы.Хочешь – остановись здесь. Посмотри в себя. Спроси: «Кто во мне говорит: “Тебя скоро разоблачат”?»

# Глава 2. Почему он появляется: детство, культура, гендер, успех

Ты не родилась с мыслью:

«Я обманщица. Меня скоро раскроют».

Он – собранный из чужих слов, из упрёков, молчаний, вздохов и «надежд», которые на тебя возлагали.Этот голос – не твой.

И чтобы понять, откуда он взялся, нужно не смотреть на себя как на «сломанную», а спросить:

Что в моей жизни формировало убеждение, что я имею право быть здесь – только если всё делаю идеально, бесшумно, без вознаграждения и без права на ошибку?

Когда любовь стала условной

А в ответ —Представь: тебе пять лет. Ты принесла домой рисунок. Не просто каракули – ты нарисовала целый мир: дерево с золотыми листьями, маму с солнцем вместо лица, сердце над домом.

«Молодец… но почему трава фиолетовая? Трава же зелёная».

Или:

«Ну, раз уж ты такая умная – поди, помоги сестре с уроками. Ты же всё знаешь».

Или:

«Не хвастайся – а то сглазят».

– сначала отдать – и только потом (может быть) получить.Ты не слышала прямо: «Ты недостаточно». Но запомнила: любовь – не дар, а плата. И чтобы её заслужить, нужно: – быть полезной, – не выделяться, – не просить, – не радоваться вслух,

Это не слабость. Это – выживание.Это – не воспитание. Это система безопасности. Ты учишься: «Если я буду идеальной – меня не отвергнут».

«Меня полюбят – только если я всё сделаю правильно. А если я ошибусь – меня перестанут любить».И вот спустя двадцать лет, когда тебя хвалят за проект, ты не чувствуешь гордости. Ты чувствуешь… тревогу. Потому что где-то глубоко внутри всё ещё живёт тот ребёнок, который знает:

Когда культура делает успех подозрительным

В русскоязычной культуре – особенно в советской и постсоветской – есть странная установка:

«Успех – подозрителен».

– «хвастаешься» (а это – плохо).Если у тебя хорошо – значит, ты: – кому-то «нахамила», – «повезло» (а значит, это временно), – «лезешь не в своё дело»,

Радость от достижения – для «эгоистов».Идеал – не гений, а тихий труженик, который «ничего не хочет, но всё делает». Амбиции – для «выскочек».

внутри всё ещё звучит голос:Ты росла в этом воздухе. И даже если ты – современная, независимая женщина, которая строит бизнес или пишет книги, —

«Не задирай нос. Не высовывайся. Успех – это не твоя заслуга, а случайность. И однажды тебя за это накажут».

Тогда он включается на полную громкость.Это не паранойя. Это культурный импринт – как шум на заднем плане, который ты даже не замечаешь… пока не добьёшься чего-то настоящего.

Когда быть женщиной – значит быть «хорошей»

А теперь добавим гендер.

Не «просить», а угадывать.Девочек учат не «достигать», а служить. Не «лидировать», а умиротворять.

Тебе говорили:

«Ты же девочка – не лезь вперёд».«Будь скромной». «Не зазнавайся». «Подумай о других».

А мальчикам —

«Если чего-то хочешь – добивайся».«Борись». «Бери своё».

Женщина получает повышение – и думает: «Наверное, не было других кандидатов».И результат? Мужчина получает повышение – и думает: «Я это заслужил».

Женщина пишет книгу – и боится: «А вдруг поймут, что я просто собрала чужие мысли?»Мужчина пишет книгу – и считает: «Это мой вклад».

Это гендерный контракт, в котором женская ценность измеряется не достижениями, а отсутствием претензий.Это не «скромность».

Почему успех не избавляет – а усиливает страх?

И тут – парадокс.

Чем больше ты достигаешь, тем сильнее боишься быть «разоблачённой».

– И каждый новый успех – это не подтверждение, а увеличение ставок.Потому что: – Раньше ты могла думать: «Меня просто ещё не заметили – поэтому не осудили». – А теперь ты – в центре внимания.

И если кто-то найдёт в нём ошибку – весь мир узнает, что я – не “эксперт”, а “обманщица”».«Раньше я писала тексты для блога – и никто не знал, насколько я не уверена. А теперь мой текст вышел в Forbes.

Это логичная реакция на систему, в которой успех = уязвимость.Это – не слабость характера.

А что говорит психология? Теория, которая всё объясняет

Это – следствие базальной тревоги, описанной ещё в 1930-х годах психологом Карен Хорни.Всё это – не «твои проблемы».

– безопасность зависит от «правильного поведения».Согласно её социокультурной теории, человек не рождается с тревогой. Он обретает её в детстве, когда: – чувствует себя нежеланным, – любовь становится условной,

Чтобы справиться с этой тревогой, ребёнок вырабатывает невротические стратегии— например:

«Я не буду выделяться – тогда меня не осудят».«Я буду идеальной – тогда меня полюбят». «Я буду полезной – тогда меня не бросят».

но теперь мешают просто быть.Эти стратегии спасают в детстве. Но во взрослой жизни они превращаются в синдром самозванца – потому что ты всё ещё живёшь по правилам, которые когда-то помогли выжить…

Это – человеческая реакция на систему, где ценность – не дар, а плата.Ты не боишься провала. Ты боишься, что, если тебя «раскроют», ты потеряешь любовь, безопасность, принадлежность. И это – не личная слабость.

Так кто же виноват?

И все.Никто.

Ты не виновата, что родилась женщиной в мире, где «хорошая девочка» – это та, что не требует, не берёт, не светится.Ты не виновата, что выросла в семье, где любовь зависела от оценок. Ты не виновата, что живёшь в культуре, где успех подозрителен.

у тебя появляется ответственность:Но теперь, когда ты это видишь —

А для той, кем ты хочешь быть – настоящей, неидеальной, живой.Переписать правила. Для себя. Не для мира. Не для родителей. Не для «как надо».

Что такое базальная тревога – и почему она так похожа на «я недостаточно хороша»?

Он знает только одно: «Если я буду хорошим – меня полюбят. Если нет – бросят».Представь, что внутри тебя живёт маленький ребёнок. Не метафорически – а в самом настоящем смысле. Этот ребёнок не знает слов «перфекционизм», «карьера», «imposter syndrome».

Это – базовая выживательная стратегия.Это – не детская капризность.

Именно из неё вырастает то состояние, которое позже назовут базальной тревогой – термин, введённый в психологию в 1930-х годах Карен Хорни, одной из первых женщин-психоаналитиков, которая смело поспорила с Фрейдом и предложила революционную мысль:

Невроз – это не болезнь, а ответ на мир, в котором человек чувствует себя нежеланным, небезопасным, недостаточным.

– его «настоящее я» – неприемлемо, поэтому нужно создавать «правильную» версию себя.Базальная тревога – это глубинное, хроническое чувство одиночества, беспомощности и уязвимости, которое формируется в детстве, когда ребёнок чувствует: – его любят только если он умный, послушный, полезный; – его ценность зависит от результата, а не от самого факта его существования;

И каждый раз, когда тебя хвалят, он шепчет:И вот спустя 20, 30 лет, когда ты – успешная, взрослая, самостоятельная женщина, – этот ребёнок всё ещё внутри.

«Они не знают настоящую меня. Если узнают – перестанут любить».

Не «я не умею» – а «меня не примут, если я покажу, что не идеальна».Это и есть корень синдрома самозванца.

И эта установка работает автоматически – даже когда ты уже никому ничего не должна.## Доказательная психология: Современные исследования подтверждают, что условная любовь в детстве(любовь, зависящая от оценок, поведения, достижений) напрямую связана с развитием синдрома самозванца во взрослой жизни (Wang et al., 2021). Мозг запоминает: «Моё право на принадлежность = моё соответствие ожиданиям».

Почему ты продолжаешь доказывать свою ценность – даже когда весь мир уже согласен, что она есть.Базальная тревога – это не диагноз. Это объяснение. Объяснение, почему ты не можешь просто принять комплимент. Почему успех вызывает не радость, а страх.

Ты выжила в системе, где быть собой было небезопасно.И самое важное: это не твоя вина. Ты не «сломалась». Ты приспособилась.

Просто потому что ты есть.А теперь – ты можешь начать создавать новую систему. Для себя. Где любовь – не награда за труд, а дар. Где ты – не проект на улучшение, а человек, имеющий право быть.

«Я не чувствую себя обманщицей – я чувствую себя нарушительницей правил»

## Источник (публичный): https://www.reddit.com/r/ImpostorSyndrome/comments/1d1x4m2/i_dont_feel_like_a_fraud_i_feel_like_a_rulebreaker/«Я выросла в семье, где мой брат был «умником», а я – «хорошей девочкой». Когда он получал тройку, родители говорили: “Зато ты старался!”. Когда я получала пятёрку – “Ну конечно, для девочки это несложно”. В университете я стала лучшей в группе по программированию. Но каждый раз, когда я поднимала руку, чтобы ответить, мне казалось, что я выгляжу высокомерной. А когда меня хвалили – думала: “Они просто не знают, что я просто зазубрила всё, а не поняла”. Мой парень однажды сказал: “Ты же знаешь больше, чем половина наших коллег”. Я расплакалась. Потому что это было правдой – и именно поэтому я чувствовала, что должна всё время “компенсировать” свою компетентность: быть тише, уступчивее, “не лезть на рожон”. Я не глупая. Я не неуверенная. Просто мне с детства внушали: если ты девочка и умеешь – это не заслуга, это либо везение, либо угроза. И теперь, когда я успешна, мне кажется, что нарушаю невидимые правила – и за это меня накажут». – u/silentcoder_89, сабреддит r/ImpostorSyndrome, пост от 3 мая 2025 г.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.