Геннадий Павленко

Синдром Самозванца



6 типов которые тєзе
быть собой

Просто, понятно и глубоко

Геннадий Павленко

Синдром самозванца: 6 типов, которые мешают тебе быть собой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73079298
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава 1. «Меня скоро разоблачат» – что на самом деле чувствует самозванец 10
Глава 2. Почему он появляется: детство, культура, гендер, успех 21
Конец ознакомительного фрагмента. 29

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 «разобла-

чённой». 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 настоя-

щем 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: “За-

то 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.