

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ОТКРОВЕННО

**Элизабет Кадош
Анн де Монтарло**

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

**ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ
НЕ ЛЮБЯТ СЕБЯ
И КАК БРОСИТЬ ВЫЗОВ
СВОЕЙ НЕУВЕРЕННОСТИ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К13

LE SYNDROME D'IMPOSTURE by

Elisabeth Cadoche & Anne de Montarlot

© 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]. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. : ил. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-198308-6

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

Упомянутые в книге социальные сети Instagram и Facebook запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

© Бортник В.О., иллюстрации, 2024

© Порошина А.И., перевод на русский язык, 2022

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-198308-6

Оглавление

Предыстория	11
Щелчок	11
В пути	12
Головокружение	14
1. Уверенность в себе и синдром самозванки	16
Чувствовать себя эффективным, чувствовать себя компетентным	20
Уметь преодолевать препятствия	20
Уверенность в себе, философия и самоанализ. . .	22
Уверенность в себе не монолитна	24
Что такое самозванство?	27
Чем больше мы преуспеваем, тем больше сомневаемся	27
Проблема «атрибуции»	31
Парализующий и продолжительный образ мышления	32
Ментальная ловушка	33
Откуда это чувство?	34
Последствия притворства	36
Страх успеха?	37
Открытие терапевтической концепции.	41
Уверенность в себе... но что такое «я»?	44
Гуманистическая психология и личностно- ориентированный подход.	44
Понятие «я»	47
Адекватность понятия «я» или уверенность в себе	47
Взгляд других, или Хорошее развитие «я»	50
Связи между уверенностью в себе и самооценкой. .	54
Хорошая или плохая самооценка?	54

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Пирамиды и модели для лучшего понимания. . .	55
Добродетельный круг самоуважения и уверенности в себе.	57
Другой взгляд на себя.	58
Вес семьи.	59
Как взять на себя ответственность? 10 советов .	67
2. Истоки женской неуверенности в себе	72
Исторические причины.	76
Лишенные истории	76
Вне материнства, точка спасения.	79
Лишенные уверенности в себе	89
Отношение к телу	91
Отношение к речи	93
Изменение общества ради «расширения прав и возможностей» женщин	94
Постоянное осуждение	96
Социальные причины	98
Запреты, связанные с телом	98
Требования вокруг красоты.	100
Любовь и семейные предписания.	101
Семейные причины	106
Теории привязанности: потребность в безопасности и уверенности в себе	108
Почему важно уважать уникальность каждого ребенка.	112
Родительские ожидания от дочерей.	113
Родительский взгляд и синдром самозванца . . .	114
3. Типы синдрома самозванца	118
Перфекционистка.	121
Перфекционизм как ответ на чувство самозванства.	122
Но что такое перфекционизм?	122
Женский перфекционизм.	128
Ощущение самозванца как следствие перфекционизма	130

Перфекционистка и ее дезадаптивные убеждения	133
6 тревожных признаков перфекционизма	136
Эксперт	136
Независимая	138
Одаренная	140
Суперженщина	142
Преданная	145
Ложная уверенная	150
Вывод: 5 советов Джессами Хибберд, как бороться с чувством самозванства	155
4. Колеблющаяся уверенность	158
Жизнь не длинная тихая река	162
Развод: от потери ориентиров к травме	164
Траур	170
Болезнь	171
Бремя позора	180
Материнство и колебания уверенности	183
Яд вины	183
Двойственность молодых мам	186
Место отца	187
Уверенность приходит с возрастом	189
К выводу: 9 практических советов, как справиться с колебаниями уверенности	192
5. Взгляд других, взгляд на себя	194
Стыд	197
Ограниченная определенными ролями	200
Тирания внешнего вида	204
Худоба	206
Молодая и красивая	207
Как маркетинг питается неуверенностью женщин и усиливает ее	208
Диктатура физического совершенства	210
Женщины и социальные сети	214

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Сопrotивление организуется	215
Превратившаяся в объект.	218
Страх не быть воспринятой всерьез.	221
Когда взгляд другого спасает.	223
Изменить взгляд на себя.	227
На заметку: 6 советов, как освободить себя от взглядов других...	231
6. Бросить вызов своей неуверенности и сделать ее движущей силой.	234
Решение бороться со стереотипами.	237
Спорт «прокачивает» уверенность в себе.	239
Гордость и предубеждение	242
«Когда все потеряно, еще остается смелость»	245
Мы сильнее, чем думаем	245
Не бояться перемен.	247
Определить наши ценности	250
Пример	251
Во славу уязвимости	264
Помните: 6 советов, как превратить неуверенность в движущую силу	265
7. Женщины между собой	268
Женская мизогиния: миф или реальность?	270
Драть космы	270
Все девушки — гарпии?	273
Опасный яд сравнения	276
3 решения-противоядия для яда сравнения	277
Женщины на работе	280
Не выставлять напоказ свою хрупкость	280
Конкуренция и соперничество	283
Двойственность женского лидерства.	291
Ролевая модель женщин у власти.	292
Истоки соперничества.	299

Все ли исходит от отношений матери и дочери?	299
Интеграция мужской модели	300
Эпоха солидарности между женщинами.	302
В заключение	305
Запомните: 4 совета для лучших взаимоотношений с женщинами	307
8. Уверенность в паре	308
Опасные связи.	311
Я люблю тебя, но ненавижу себя	312
Большая и ее лекарство.	314
Когда другой токсичен	317
Пара с сайта знакомств.	320
Любовь 2.0.	320
Убегать от счастья, чтобы оно не убежало.	323
Можно согласиться без желания	326
Отсутствие уверенности влияет на сексуальность женщин.	329
Тело преступления	332
Вывод: 7 советов для уверенности в себе в отношениях	337
9. Воспитать дочерей уверенными, чтобы разорвать цепь	340
Как уравновесить собственное прошлое и общество.	342
Не воспроизводить схемы	342
Признать уникальную личность ребенка	343
Разрушить стереотипы, связанные с девочками.	344
Книги, чтобы научить маленьких девочек быть уверенными.	346
Ничего не заморожено	347
Отцы... и домочадцы	351
Всегда ли школа сексистская?	353
Осознавать свои недостатки	355

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Уроки позитивной дисциплины	359
Новый язык	360
Демократический способ воспитания, сочетающий в себе твердость и доброжелательность.	361
Убеждения	363
Ни авторитета, ни вседозволенности	363
Его место в круге	364
Уважение и сочувствие	365
Рекомендации позитивной дисциплины	367
Убеждения, всегда	369
Активное слушание	371
Вес девушки	373
Прочие инструменты	375
Достоинство мимикрии	375
Поощрение	376
Отрезать пуповину	378
Чему нужно научить свою дочь? 5 основных способностей	381
Каким родителем я должен быть со своей дочерью? 10 заповедей	381
10. Власть образцов	384
Как поступают уверенные в себе женщины	389
С поднятой головой	389
Аватары	393
Рольевые модели	394
Опасно ли проявлять уверенность в себе?	397
Когда образование имеет значение	398
Женщина-первопроходец	400
Отказаться от двойных стандартов, двух мер	401
Включить мужчин	402
Мужчины — тоже образцы для подражания	405
Женщины не умеют выразить свои ожидания	406
Важность высказывания	408
Что нужно помнить	410
Рецепт для тех дней, когда уверенность в себе не радует	410

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 придал значения — она быстро забылась в эйфории от такой встречи. Вдохновленная,

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

возбужденная и исполненная надежд публика неистово аплодировала — и мы, наконец, поняли.

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

ПРЕДЫСТОРИЯ

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 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.

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

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 Обама!

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”».

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;

ПРЕДЫСТОРИЯ

- 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.