

**ОЛЬГА
ГРЕБЕННИКОВА**



**Самооценка
и синдром
самозванца**



← Серия **ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ**

Ольга Гребенникова

Самооценка и синдром самозванца

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70370719

SelfPub; 2024

Аннотация

Автор – в прошлом HR–менеджер, в настоящем – коуч и карьерный консультант, помогающий людям в профессиональном определении и развитии. Множество запросов от клиентов на тему синдрома самозванца натолкнуло на написание данной мини-книги, где простым языком раскрывается тема неуверенности, самооценки и самоценности, описаны конкретные приемы и упражнения. Книга будет полезна для тех, кто испытывает страх неудачи, сомнения, неуверенность, перфекционизм, перегружает себя работой или, наоборот, избегает её, чрезмерно себя критикует, считает, что всё, чего он достиг – случайность. И даже к синдрому самозванца он не имеет отношения, потому что самозванец он не настоящий.

Ольга Гребенникова

Самооценка и синдром самозванца

Множество запросов от клиентов на тему синдрома самозванца натолкнуло на написание данной мини-книги, где простым языком раскрывается тема неуверенности, самооценки и самоценности.

Для тех, кто испытывает страх неудачи, сомнения, неуверенность, перфекционизм, перегружает себя работой или, наоборот, избегает её, чрезмерно себя критикует, считает, что всё, чего он достиг – случайность. И даже к синдрому самозванца он не имеет отношения, потому что самозванец он не настоящий.

Синдром самозванца – тренд нашего времени. Чтобы не изобретать велосипед, обратимся к Википедии.

Синдром самозванца – психологическое явление (синдром), при котором человек не способен приписать свои достижения собственным качествам, способностям и усилиям. Несмотря на внешние доказательства их состоятельности, люди, подверженные синдрому, продолжают быть уверенными в том, что они – обманщики и не заслуживают успеха, которого достигли. Успехи они, как правило, объясняют удачей, попаданием в нужное место и время или введением дру-

гих в заблуждение, создав образ более умного и компетентного человека, чем есть на самом деле... И далее подробное описание этого явления.

Главная суть в том, что синдром самозванца это не психическое расстройство и не черта характера, а симптом, то есть признак какой-то внутренней проблемы человека. И у каждого «самозванца» своя проблема.

Например, наличие страха неудачи и боязни совершить ошибку, что, как следствие, мешает в карьере и в жизни в целом. Кто-то, стараясь произвести впечатление, начинает в ущерб себе подстраиваться под других и теряет себя. Либо проявляется другая сторона медали – предъявляя высокие требования к себе, человек предъявляет такие же требования и к другим, становясь категоричным и тяжелым в общении.

Давайте представим, что нам нужно создать команду под названием «Самозванец». Кто попадёт туда?

Итак, формируем команду:

Игрок №1 – Перфекционист

Он делает всё по наивысшим стандартам и должен быть постоянно на высоте. У него всегда есть цель, план, он постоянно будет критиковать свою работу и считать, что можно было бы сделать лучше. Он недоволен собой и окружающими, радоваться достигнутому успеху некогда, нужно анализировать, что было сделано не так.

Игрок № 2 – Недоэксперт

Он учится, не прекращая, зачастую не начинает практику или применение полученных знаний и инструментов. Он считает, что должен знать ответы на все вопросы, при этом вместо того чтобы что-то подучить, может постоянно винить себя и страдать от своей некомпетентности. Он боится, что кто-то скажет или подумает о его непрофессионализме и неопытности.

Игрок № 3 – Гений

Он друг перфекциониста, но его отличительная черта – сделать всё хорошо с первого раза. Если с первого раза не получается и тратится много времени и сил, он разочаровывается, ему стыдно и он считает, что это дело не для него. Он может отводить неадекватно мало времени на решение задачи, а потом переживать, что не удалось всё выполнить в срок.

Игрок № 4 – Супер-человек

Он должен уметь и успевать всё и везде, делать несколько дел одновременно. Он идеальный начальник, коллега, партнер, друг, хозяин, родитель, сосед... И ему стыдно, если он не справляется с какой-либо ролью. Он много работает и не может сказать «нет».

Игрок № 5 – Одиночка

Он делает всё сам, ему трудно просить о помощи, даже стыдно, потому что он считает, что это признак некомпетентности. Для него важнее всего независимость. Ему проще отложить и не делать, чем обратиться к кому-то. Он не

считает результат достижением, если работала команда или ему была оказана помощь.

Команда сформирована, выясним, какую стратегию предпочитают игроки.

Стратегии будут следующие:

1. Перегруженность работой
2. Избегание работы

Первую стратегию «самозванцы» выбирают, исходя из того, что не хочется испытывать неприятное чувство стыда и страха, поэтому лучше не высовываться, ведь кругом все такие талантливые и умные. На первый план выходит трудолюбие и ответственность. Работу нужно сделать хорошо, готовиться долго и усердно, посомневаться и покритиковать себя, всё проверить и перепроверить, поработать допоздна и в выходной, уделить кучу времени мелочам и постоянно поднимать планку. Игроки добиваются успеха, но, как следствие, нарастает эмоциональное и нервное напряжение, а вдруг ещё и все узнают, что это случайная победа.

При втором варианте высокие стандарты приводят к тому, что желание всё сделать наилучшим образом препятствует началу каких-либо действий, работа откладывается, сроки сжимаются, и уже невозможно всё сделать хорошо. Трудно быть решительным, просить о помощи, проявлять инициативу, проще критиковать и обвинять других.

Игроки команды «Самозванец» не ценят свои способности, таланты, они считают, что им не хватает интеллекта,

компетентности и далее по списку.

Если вы обнаружили себя в этой команде, возникает резонный вопрос – что делать?

Можно найти много рекомендаций о необходимости работать с уверенностью и самооценкой.

Чтобы начать работать, нужно разобраться, что есть что.

Самооценка – это то, как мы оцениваем себя, свои способности и достижения. Она может быть высокой или низкой, но, самое главное, это непостоянная величина. Она меняется в зависимости от ситуации. Например, человек, осваивающий новый навык, будет низко оценивать себя по сравнению с профессионалами данной области. Хороший совет – сравнить себя с собой вчерашним, но, к сожалению, это не у всех работает. Мы всегда засматриваемся на соседа, потому что даже трава у него зеленее.

И здесь важнее говорить не о самооценке, а о самоценности.

Самооценка и самоценность – два понятия, которые часто путают. Однако между ними есть существенная разница.

Самоценность – это то, насколько мы ценим и уважаем себя, независимо от наших достижений или неудач. Она является более устойчивой характеристикой и не зависит от внешних факторов. Человек с высокой самоценностью чувствует себя ценным и достойным. Просто потому, что он существует.

Разница между самооценкой и самоценностью:

–

Самооценка основана на наших достижениях и успехах, а самооценочность – на нашем внутреннем ощущении ценности и достоинства.

–

Самооценка может меняться в зависимости от ситуации, а самооценочность является устойчивой характеристикой личности.

–

Самооценка часто зависит от мнения других людей, а самооценочность – только от нашего собственного отношения к себе.

Для повышения самооценки необходимо постоянно диагностировать и повышать уровень своей компетентности.

Цикл развития компетентности следующий:

1 этап – Бессознательная некомпетентность (не знаешь, что не знаешь)

Например, человек не знает о каком-то методе работы и не умеет им пользоваться.

2 этап – Сознательная некомпетентность (знаешь, что не знаешь)

Он узнал об этом методе и пробует применить его, недостаток навыка сказывается на очень посредственном результате. Бывает, что на этом этапе говорят о синдроме самозванца, но это этап овладения навыком. Важно проанализировать, что не получается, чего не хватает, составить план по

устранению пробелов и действовать.

3 этап – Сознательная компетентность (знаешь, что знаешь)

Человек научился пользоваться методом, у него получается, но требуется отработка навыка.

4 этап – Бессознательная компетентность (не знаешь, что знаешь)

Он начинает владеть навыком и чувствовать это на уровне интуиции. На этом этапе часто происходит обесценивание результата, всё достигнутое может казаться незначительным и не важным.



Задача – постоянно отслеживать, на каком вы этапе относительно конкретного навыка (компетенции), выявлять, чего не хватает, что нужно сделать и **ПРОСТО ДЕЛАТЬ** – это отличный подход, чтобы стать профессионалом. Не критиковать себя, а делать, изучать.

Работайте со своим «внутренним критиком». Необходимо превратить его во «внутреннего хвалителя» и начать со-

переживать себе. Не жалеть, а сопереживать – относиться с заботой.

У меня есть личный подход: когда что-то не получается и мой «внутренний» критик нападает с шашкой на коне, я ищу положительные моменты и отмечаю то, что уже сделала, хвалю за то, что не бросаю и продолжаю делать, намечаю дальнейший план и критик успокаивается.

Дальше я продолжаю работу с «внутренним хвалителем», мы рассуждаем, что сделать и как, в итоге получаю результат. Со временем это стало рабочей схемой, «внутренний критик» никуда не делся, но стал гораздо спокойнее. Доброжелательный подход без осуждения работает как снаружи, во внешнем мире, так и внутри.

Кто-то подумает, что это похоже на шизофрению, но это работа со своими частями психики. По Эрику Берну (известный психолог и психиатр, автор транзакционного анализа) в нас живёт ребенок, взрослый и родитель (наш критик и хвалитель).

Будьте для себя любящим родителем, разговаривайте добрым подбадривающим голосом, поддерживайте себя. Если не вы, то кто же? Нет совершенных людей, и вы никогда не будете совершенным. Объясните это своему внутреннему критикующему родителю.

Однако это не означает, что не нужно стремиться к успеху. Устанавливайте для себя реалистичные и достигаемые цели. Определите несколько важных задач, которые необхо-

димом сделать хорошо, направьте на них фокус своего внимания и перестаньте сравнивать себя с другими. Особенно важно избегать сравнения чьей-то середины пути со своим началом. «Самозванцев» совсем не смущает, что тот, с кем они себя сравнивают, уже «ни один пуд соли съел».

Бывают дни, когда всё получается и вы в том самом потоке. Если поспрашивать людей, то выяснится, что каждый испытывал это чувство. Кто-то чаще, кто-то реже, и я не встречала ни одного человека, кто находится постоянно в таком состоянии. Был у вас такой день – отлично! Но он не критерий оценки вашей ежедневной работы. Не стоит страдать или ругать себя, если сегодня поработали непродуктивно. Задача – сосредоточиться на процессе, а не на результате, и просто делать.

Глядя на уверенного человека, у которого всё получается, можно позавидовать ему. Но мы совершенно не знаем, что творится у него внутри, как он чувствовал себя час назад. Уверена, что со стороны вы представляетесь другим всезнающим и уверенным профессионалом, но даже не догадываетесь об этом.

Нет людей, у которых всё всегда получается. Все испытывают негативные эмоции и это нормально, это часть жизни, как то, что день сменяет ночь. Отличие успешных людей в том, что они научились распознавать свои эмоции и работать с ними.

Не можете решить задачу, чувствуете неуверенность?

Представьте, что вы уже с этой задачей справились, прочувствуйте это всем телом, а затем из этого состояния приступайте к работе и вы удивитесь результату.

Важно осознавать, что наши мысли и чувства не являются фактами. Тревожные предчувствия, что вы не справитесь, как правило, неверные. Прогнозы обычно страшнее, чем действительность, и последствия не такие ужасные, как рисуются в голове. Проанализируйте, что вы упускаете из-за своих страхов и неуверенности. Принимайте решение и действуйте.

Ещё очень важный момент – изменить отношение к критике. Относитесь к ней как к обратной связи. Извлекайте полезную информацию, всё остальное отбрасывайте в сторону. Если не получается и мысли продолжают бегать по кругу, используйте практику письма.

Несколько лет назад я слушала лекцию Андрея Курпатова (психотерапевт, автор книг, телеведущий, предприниматель), где он говорил, что у нас нет личности. Я тогда подумала: «Ну вот, приплыли, то вы личность, выстраивайте границы, теперь новая тенденция – у меня нет личности». На следующий день случилась жизнь, и я сидела, переживала, так мне было не по себе, что пришлось взять тетрадь, ручку и заняться практикой письма. Писала, писала, вспомнила лекцию и вдруг у меня что-то в голове «разщелкнулось». Я подумала, что если у меня нет личности, то меня невозможно как-то задеть и обидеть. Тогда кто это обиделся и пере-

живает? Тот, кого нет, и этот «никто» требует к себе особого внимания, набивает цену и всё это не относится ко мне, ведь я-то бесценна!

С тех пор мне это очень помогает. Если случается какая-то неприятная ситуация, я спрашиваю себя: «А кто это такой сладенький недовольный? Тот, кого нет? И как этот «никто» может испортить настроение бесценному созданию?»

Потом я пришла к выводу, что бесценное создание не требует оценки. Тогда кому она нужна? Кто старается поднять и удержать её? Получается моё «никто» – личность, которая не существует, терзает меня, забирает энергию и силу, чтобы вырасти. Моё «никто» требует особого к себе отношения, не прощает ошибок, всё время смотрит на других «никто» и сравнивает себя с ними, заставляя меня, бесценное создание, пырять и страдать...

Друзья, это просто мои размышления, но очень важный вывод – фокус внимания нужно направлять не на самооценку, а самооценку. Каждый из нас – это бесценное создание, но мы в гонке жизни забываем об этом, раздуваем вещи, которые в действительности могут и не существовать.

Гораздо лучше позаботиться о своем теле, именно оно живет здесь и сейчас. Наше настроение зависит в первую очередь от физического состояния, на которое оказывают влияние наши решения и наш выбор. А выбираем мы постоянно – начиная с того, что съесть на завтрак, во сколько лечь спать,

и заканчивая тем, чем заниматься и как себя чувствовать.

Если человек не находит времени для занятий, которые приносят ему удовольствие, он не будет счастлив, не зависимо от его самооценки.

Итак, подведем итог: синдром самозванца это не психическое расстройство и не черта характера, а симптом, то есть признак какой-то внутренней проблемы человека и у каждого она своя.

Симптомы, которые заслуживают внимания: страх неудачи, чрезмерная самокритика, прокрастинация, постоянные сомнения, неуверенность, перфекционизм, перегруженность работой или её избегание.

База для синдрома самозванца – это низкая самооценка и неуверенность.

Самооценка – это то, как мы сами оцениваем себя. Это наше личное мнение, формируемое на основе нашего опыта, достижений и взаимодействия с другими людьми.

Самооценка величина непостоянная, в разный период она разная и зависит от уровня компетентности, от того, с кем себя сравнивает человек. Для повышения самооценки необходимо постоянно диагностировать и повышать уровень своей компетентности.

Неуверенность – то есть не у веры... человек не верит ни в кого, в том числе в себя и это про самооценку.

Самоценность – более устойчивая характеристика, которая не зависит от внешних факторов. Человек с высокой

самоценностью чувствует себя ценным и достойным любви и уважения просто потому, что он существует. Вы не ваш успех или неудача, вы – нечто другое.

Сейчас популярно понятие «сдаться». Как-то на консультации женщина сказала, что она перешла в состояние «устала». Как говорится, почувствуйте разницу состояния «сдаться» и потихоньку делать, веря, что ты под покровительством и всё сложится наилучшим образом или состояния «устала» – опустить руки, и не чувствовать никакой опоры.

Так как всё-таки победить синдром самозванца?



В широком доступе множество информации о том, как победить синдром самозванца. На мой взгляд, победить – это значит сражаться, то есть, через силу, сопротивление и истощение ресурсов. Предлагаю познакомиться с ним поближе, понять его и подружиться. Понять, чего он хочет, почему так разговаривает, и главное, от чего он вас оберегает.

Лучшее что можно сделать прямо сейчас:

1. Отследить голос «внутреннего критика» в своей голове и заменить на голос «внутреннего хвалителя».

2. Заняться письменными практиками.

Просто писать, выгружая всё из головы. Письменные практики помогают анализировать и избавляться от неприятных чувств. Именно письменные размышления, а не жвачка одних и тех же мыслей по кругу.

Начав практику письма, вы уже через две недели увидите и ощутите результаты. Пишите для себя, не задумываясь об орфографии, всё, что приходит в голову, честно отвечая на свои вопросы о требованиях, которые вы себе предъявляете, о своих проблемах, целях, мечтах...

Используйте волшебные коучинговые вопросы:

Чтобы что?

Что ещё?

Ради чего?

3. Легализовать и присвоить себе все свои достижения. Опять с помощью практики письма, воспоминаний и размышлений.

4. Познать себя и разобраться со своими ценностями, сильными и слабыми сторонами, направить фокус внимания на развитие сильных сторон. И это снова размышления и практика письма.

Небольшая ремарка: размышления отличаются от нашей постоянной жвачки (типа кому и что скажу, а он мне, а я ему...). Они включают в себя анализ, обобщения, сравне-

ния, выделение существенного, соединение частного в целое и это мыслительный процесс.

Понимаю, что заставить себя писать очень и очень сложно, для кого-то вообще невозможно, но дело в том, что когда человек начинает писать включаются мыслительные процессы. Все наши проблемы между ушами, и здесь не помогут советы, призывы, рекомендации или какие-то механические действия. Как вариант, можно обратиться к коучу.

Коучинг – слово странное, не передающее никакой смысл, но речь идет просто о мышлении. По сути, это беседа, где коуч задаёт определенные вопросы, а клиент, размышляя, перебирая всё, что у него есть, начинает видеть и слышать себя, понимать, что происходит, осознавать свои мотивы, чувствовать свою силу и внутреннюю опору.

Я занимаюсь карьерным консультированием и коучингом. Посмотрите вам что-то знакомо? Мои клиенты говорят об этом:

- У меня не получится.
- Я боюсь, что если что-то случится, я не смогу заработать на жизнь.
- У меня нет таланта и опыта.
- Я жена, мать, но я не реализовалась профессионально.
- Я не вижу, в каком направлении двигаться и не понимаю, с чего начать.
- Я хочу зарабатывать и развиваться.
- Утро нерадостное, вечером валюсь без сил, нет времени

на себя и на жизнь.

– Да, другие могут, а я не такая умная и талантливая.

– Я работаю, а повышают других.

– Всё глухо, не знаю – то ли что-то менять на работе, то ли менять работу.

– Я работаю, работаю, а денег нет.

– Бегаю по кругу, тесная и тусклая жизнь без просвета.

Иногда это отчаяние и, кажется, что ничего не получится.

Как никто другой, понимаю, что происходит – сама прожила подобные процессы и не опускала руки, нащупала, как выходить из подобных состояний.

Ко мне обращаются при необходимости:

– Вырасти профессионально, увеличить свой доход.

– Получить целевую должность.

– Понять свои таланты и определить путь развития.

– Сменить работу, в том числе начать работать онлайн.

– Найти баланс работы и личной жизни, успевать жить.

– Повысить личную эффективность, получать больше меньшими усилиями.

Как-то женщина на консультации сказала, что она как муха, которая бьётся, бьётся о стекло, а вылететь наружу не может. Зачастую так и получается, мы как та муха – не видим открытой форточки, двери. Бьёмся, бьёмся, а результата нет.

Моя задача создать условия, при которых человек находит возможные направления и варианты, понимает, как действовать, как справиться с внешними и внутренними пре-

пятствами, где взять на это ресурсы.

Любой процесс можно удорожить рассказами о волшебном методе и растянуть его во времени. Для меня быстро и эффективно – это и есть бережная работа с человеком. Поэкспериментировав, пришла к тому, что оптимальная работа с клиентом в среднем – месяц, от 3-х до 6-ти сессий в зависимости от запроса. Консультируя, поняла, что 80% успеха – это разобраться на первой встрече, с чем необходимо работать в первую очередь.

Первичный запрос – это представление человека о своей проблеме. Но причинно-следственные связи не всегда лежат на поверхности, мы их можем не видеть, не слышать и не замечать. Задача прояснить, что на самом деле является проблемой, что не так и чего хочется всем сердцем.

Предлагаю вам записаться на бесплатную диагностическую консультацию (30 минут). Лучше один раз увидеть и прочувствовать результат на себе.

ВК: https://vk.me/hr_goa

Мы поработаем с вопросом, который тревожит вас, вы соприкоснётесь со своим истинным запросом, который превратим в цель. Ручаюсь, что это будет самое ценное, что вы можете сделать для себя за такое короткое время. Некоторым этой диагностики будет достаточно, чтобы начать действовать в нужном направлении самостоятельно. Кто-то сможет сэкономить на дорогих и долгосрочных консультациях, где несколько сессий выявляется запрос, потому как он у вас

уже будет сформулирован, и вы будете понимать, почему это именно так.

Буду рада видеть вас в друзьях

ВК https://vk.com/hr_goa

Приглашаю в Телеграм-канал <https://t.me/>

[HR Olga Grebennikova](#)

Для вас в бесплатном доступе на Литрес моя мини-книга

«ПРИЗВАНИЕ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ»

<https://www.litres.ru/book/olga-grebennikova/prizvanie-i-prednaznachenie-70370395/>



Приобретайте книгу «КОУЧИНГ НА КУХНЕ» (по дру-

жеской цене).

<https://www.litres.ru/book/olga-aleksandrovna-grebennikova/kouching-na-kuhne-70298782/>



Книга автобиографична, написана живым языком и описывает встречу двух подруг на кухне. Одна из них коуч, помогает другой решить запрос на тему: «Мне нерадостно, да и на работе достали...», а также рассказывает о своём профессиональном пути, о сложностях и нюансах становления.

Книга предназначена для тех, кто с опаской относится к коучингу или вообще не понимает, что это за зверь. Для тех, кто хочет что-то поменять в своей жизни, но не знает с чего начать, а также для начинающих коучей.

В книге представлены случаи из практики, подробно описывается применение коучинговых инструментов для диагностики жизни и планирования изменений, а также авторский приём «Десять тысяч ДНЕЙ»: система действий, позволяющая человеку контролировать переход в «марочный период», оставаясь в форме, настроении и разуме долгие годы.