



Оглавление

Предыстория.....	11
Щелчок.....	11
В пути.....	12
Головокружение.....	13
1. Уверенность в себе и синдром самозванки	16
Чувствовать себя эффективным, чувствовать себя компетентным	19
Уметь преодолевать препятствия	20
Уверенность в себе не монолитна	22
Что такое самозванство?	25
Чем больше мы преуспеваем, тем больше сомневаемся	25
Проблема «атрибуции»	28
Парализующий и продолжительный образ мышления	28
Ментальная ловушка.....	29
Откуда это чувство?	30
Последствия притворства.....	31
Страх успеха?	32
Открытие терапевтической концепции	35
Уверенность в себе... но что такое «я»?	37
Гуманистическая психология и личностно-ориентированный подход.....	37

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Понятие «я»	39
Адекватность понятия «я» или уверенность в себе ...	40
Взгляд других, или Хорошее развитие «я»	42
Связи между уверенностью в себе и самооценкой	45
Хорошая или плохая самооценка?	45
Пирамиды и модели для лучшего понимания	46
Добродетельный круг самоуважения и уверенности в себе	48
Другой взгляд на себя	48
Вес семьи	49
2. Истоки женской неуверенности в себе	58
Исторические причины	61
Лишенные истории	62
Вне материнства, точка спасения	64
Лишенные уверенности в себе	72
Отношение к телу	73
Отношение к речи	74
Изменение общества ради «расширения прав и возможностей» женщин	75
Постоянное осуждение	76
Социальные причины	78
Запреты, связанные с телом	78
Требования вокруг красоты	80
Любовь и семейные предписания	80
Семейные причины	84
Теории привязанности: потребность в безопасности и уверенности в себе	86
Почему важно уважать уникальность каждого ребенка	89
Родительские ожидания от дочерей	89
Родительский взгляд и синдром самозванца	90

ОГЛАВЛЕНИЕ

3. Типы синдрома самозванца	94
Перфекционистка	97
Перфекционизм как ответ на чувство самозванства ..	97
Но что такое перфекционизм?	98
Женский перфекционизм	102
Ощущение самозванца как следствие перфекционизма	104
Перфекционистка и ее дезадаптивные убеждения ...	106
Эксперт	109
Независимая	110
Одаренная	112
Суперженщина	113
Преданная	115
Ложная уверенная	119
4. Колеблящаяся уверенность	124
Жизнь не длинная тихая река	128
Развод: от потери ориентиров к травме	129
Траур	134
Болезнь	135
Бремя позора	142
Материнство и колебания уверенности	143
Яд вины	144
Двойственность молодых мам	146
Место отца	147
Уверенность приходит с возрастом	149
5. Взгляд других, взгляд на себя	152
Стыд	155
Ограниченная определенными ролями	157

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Тирания внешнего вида	160
Худоба	162
Молодая и красивая	163
Как маркетинг питается неуверенностью женщин и усиливает ее	164
Диктатура физического совершенства	165
Женщины и социальные сети	168
Соппротивление организует	169
Превратившаяся в объект	170
Страх не быть воспринятой всерьез	173
Когда взгляд другого спасает	175
Изменить взгляд на себя	177
6. Бросить вызов своей неуверенности и сделать ее движущей силой	182
Решение бороться со стереотипами	185
Спорт «прокачивает» уверенность в себе	186
Гордость и предубеждение	188
«Когда все потеряно, еще остается смелость»	190
Мы сильнее, чем думаем	191
Не бояться перемен	192
Определить наши ценности	194
Пример	195
Во славу уязвимости	205
7. Женщины между собой	208
Женская мизогиния: миф или реальность?	210
Драть космы	210
Все девушки — гарпии?	212
Опасный яд сравнения	215

ОГЛАВЛЕНИЕ

Женщины на работе	217
Не выставлять напоказ свою хрупкость	217
Конкуренция и соперничество	220
Двойственность женского лидерства.	225
Ролевая модель женщин у власти.	226
Истоки соперничества	231
Все ли исходит от отношений матери и дочери?	231
Эпоха солидарности между женщинами	234
В заключение	236
8. Уверенность в паре.	238
Опасные связи	241
Я люблю тебя, но ненавижу себя	241
Больная и ее лекарство.	243
Когда другой токсичен	245
Пара с сайта знакомств	247
Любовь 2.0.	247
Убегать от счастья, чтобы оно не убежало.	249
Можно согласиться без желания.	252
Отсутствие уверенности влияет на сексуальность женщин... ..	254
Тело преступления.	256
9. Воспитать дочерей уверенными, чтобы разорвать цепь.	262
Как уравновесить собственное прошлое и общество ...	264
Не воспроизводить схемы	264
Признать уникальную личность ребенка	265
Разрушить стереотипы, связанные с девочками	266
Ничего не заморожено	268
Отцы... и домочадцы	271

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

Всегда ли школа сексистская?	272
Осознавать свои недостатки	274
Уроки позитивной дисциплины	277
Новый язык	278
Демократический способ воспитания, сочетающий в себе твердость и доброжелательность	278
Убеждения	279
Ни авторитета, ни вседозволенности	280
Его место в круге	281
Уважение и сочувствие	281
Убеждения, всегда	284
Активное слушание	286
Вес девушки	287
Прочие инструменты	289
Достоинство мимики	289
Поощрение	290
Отрезать пуповину	291
10. Власть образцов.	296
Как поступают уверенные в себе женщины	300
С поднятой головой	300
Аватары	303
Ролевые модели	304
Опасно ли проявлять уверенность в себе?	306
Когда образование имеет значение	307
Женщина-первопроходец	308
Отказаться от двойных стандартов, двух мер	309
Включить мужчин	310
Мужчины — тоже образцы для подражания	312
Женщины не умеют выразить свои ожидания	312
Важность высказывания	314

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 придавал значения — она быстро забылась в эйфории от такой встречи. Вдохновленная, возбужденная и исполненная надежд публика неистово аплодировала — и мы, наконец, поняли.

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

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 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

ПРЕДЫСТОРИЯ

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. 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 Обаме!

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”».

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

СИНДРОМ САМОЗВАНКИ

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;
- 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.

