





## ВВЕДЕНИЕ

**М**ы способны решать трудные задачи. Мы способны справляться с непростыми обстоятельствами. Мы способны преодолевать страхи. Все это я познала на собственном опыте, когда в двадцать два года попала в аварию. Точнее, не совсем в аварию: некто в желтом спортивном автомобиле врезался в мою машину, а потом скрылся в ночи. Мой автомобиль три раза перевернулся на семиполосной скоростной магистрали. Вы наверняка не раз слышали выражение «Вся жизнь пронеслась перед глазами». Что ж, так и было. Всего за несколько секунд в моем сознании пронеслись воспоминания и важные этапы моей жизни, словно сменяющие друг друга кадры старого фильма. Той ночью я осознала, насколько силен человеческий мозг. Пока воспоминания мелькали длинной вереницей, я неистово крутила руль. Я ждала, что столкнусь с едущими позади машинами или меня вынесет на встречу. В голове прозвучало: «*Так вот как я умру*». Однако в следующие секунды машина перестала переворачиваться и остановилась передом

по направлению движения. Дым рассеялся. Впереди я заметила ускоряющийся желтый спорткар. Водитель свернул на ближайший съезд и исчез. Других автомобилей не наблюдалось, но дорогу нужно было освободить. Я торопливо взяла себя в руки и осторожно отъехала на обочину, потом достала телефон и позвонила в экстренную службу помощи. Зад моей машины был разбит всмятку. К счастью, я не сильно пострадала, но мне пришлось навестить невролога и на протяжении двух лет несколько раз в неделю посещать процедуры хиропрактики.

Столкновение случилось в выходные, после которых мне надо было возвращаться в кампус на занятия. Мама арендовала машину, чтобы я могла вернуться на ней в университет. Мы загрузили багажник, я пошла к двери водителя и... замерла. Я словно увидела на руле змею. Я не могла сесть внутрь. Меня охватила паника, и я захлебнулась рыданиями. Я чувствовала себя обессиленной. Переполненная страхом, я дрожащим голосом прошептала: «Не могу». Мама приобняла меня, чтобы успокоить, попутно стараясь ободрить словами. Спустя несколько минут я взяла себя в руки и забралась внутрь. Медленно села в кресло водителя и пристегнулась. «Пока, мамочка», — сказала я тихо и неуверенно. Потом сделала глубокий вдох и с большой осторожностью начала полуторачасовое путешествие обратно в университет.

Для меня авария стала одним из самых сложных и страшных событий в жизни. Сесть за руль спустя всего два дня было тяжело. Но я пришла к важному выводу: мы сталкиваемся с непростыми ситуациями, которые заставляют нас чувствовать себя испуганными и беззащитными, но *все равно в состоянии их преодолеть*. Случившееся было вне зоны моего контроля. Но мои реакции после того, как все произошло, полностью зависели от меня. У меня был выбор: поддаться страху или преодолеть его.

Теперь каждый раз, когда я сталкиваюсь с трудностями, я вспоминаю о приобретенной мудрости. Я хочу поделиться ею с вами сейчас, когда вы отправляетесь в путешествие

по преодолению тревожности самозванца. Вы можете позволить страху заблокировать путь — особенно легко это происходит, когда вы сомневаетесь в себе. Когда чувствуете себя неправильными, недостойными, некомпетентными, не заслуживающими чего-то или просто лишними. В такие моменты вы поддаетесь страху ошибиться или стать разоблаченным самозванцем и не даете себе двигаться вперед.

После того как в меня врезались, у меня не было никакого желания садиться за руль. Но нетрудно представить, какую огромную цену мне пришлось бы заплатить за отказ от вождения. Мне было куда ездить, с кем встречаться и что делать, у меня были устремления, требующие реализации. Конечно, я была в ужасе от перспективы снова сесть в водительское кресло. *Однако мне все равно требовалось это сделать.* Произошедшее оказалось мощным уроком, когда, будучи студенткой выпускного курса, я сражалась с подрывающей силы тревожностью. На протяжении двух лет я упорно боролась с такими всепоглощающими сомнениями в себе, с какими мне еще никогда не доводилось сталкиваться. Но опыт только подтверждает, что тревожность самозванца преодолима, и моя книга способна в этом помочь.

## КОГДА ТРЕВОЖНОСТЬ САМОЗВАНЦА БОЛЬНО БИЛА

Я четко помню тот день. Я вернулась в квартиру после занятий. словно живой мертвец, я прошагала к кровати и упала на нее. Я ненавидела этот матрас. Он был жутко неудобным. Однако я лежала на нем, глаза в потолок, и думала о том, насколько же позорным было мое молчание во время занятий. Я так боялась заговорить, что за все учебное время едва ли проронила пару слов. Я была одним из пятнадцати студентов, которых приняли на программу, входящую в топ-3 по всей стране. В моей группе учились

сверстники, которые пришли туда с богатым багажом знаний и опыта, намного, как мне казалось, превосходившим мой собственный. Несмотря на все предыдущие достижения в вузе — хорошие оценки, успех в роли студенческого лидера и поступление на престижную магистерскую программу, — я все еще чувствовала себя не на своем месте. Я часто думала: *«Что я здесь забыла?»* Я считала, что у меня не было достаточно знаний и умений, чтобы продемонстрировать свою ценность. Я накручивала себя: *«Должно быть, они приняли меня только для того, чтобы продемонстрировать расовое разнообразие, а не потому, что я этого заслуживаю».*

Нося в себе тяжелый груз стыда, я проходила через одни и те же рутинные пытки на каждом курсе, на который записывалась. Выглядело это примерно так. Я вхожу в аудиторию. Профессор вводит студентов в суть курса. Потом предлагает поделиться своими мыслями на тему. Мои одноклассники тут же поднимают руки. Большая часть из них делится своими рассуждениями. Во мне разыгрывается внутренняя борьба. С каждой минутой давление только усиливается. Все уже успели высказаться, кроме меня. Мне хочется поделиться своими взглядами, но рука страха плотно зажимает рот. *«Не поднимут ли одноклассники на смех мои рассуждения? Может, я просто зря занимаю место здесь?»* В голову глубоко внедрилась мысль, что все мои идеи недостаточно содержательны. Поэтому я продолжала молчать.

Почему я не могла просто поднять руку? Сдерживая себя, я защищалась от того, чтобы не показаться пустословом. При этом я думала, что своим молчанием именно в таком качестве себя и избочиваю. Таков был принцип: я обречена и если делаю, и если не делаю. Мне хотелось вырваться из порочного круга. Периодически я настраивала себя на определенные ожидания в ночь перед занятием. Планировала поднять руку, чтобы высказаться, хотя бы один раз: *«Я смогу. Бояться нечего. Я справлюсь».* Чтобы

выполнить одну эту задачу, мне требовалось уговаривать себя и приободрять. Пару раз даже удавалось достичь цели, но эффект был краткосрочным. Я возвращалась в привычное безмолвное состояние, которое вскоре стало ежедневным ритуалом. Негативные мысли удерживали меня от участия в обсуждениях. Я отчаянно нуждалась в том, чтобы проделать работу, которая предлагается в этой книге, — отучить себя от ограничивающих убеждений и внутренне принять вдохновляющую правду о том, кто я такая. Однако в то время я еще не знала, как это сделать. В итоге мне пришлось постоянно повторять одну и ту же ужасную цепочку действий: приходиться в аудиторию, молчать и чувствовать себя неуютно на протяжении всех занятий.

Сейчас я больше не страдаю скромностью. Мне нравится выражать себя. Я ценю тот опыт, который получила в университете. Так почему же я чувствовала себя самозванкой? С течением времени этот вопрос начал интересовать меня все больше и больше. Я стала изучать некоторые факторы и кое-что обнаружила. Основными триггерами, запускавшими негативную реакцию, были мое окружение, имеющийся уровень поддержки и засевшие глубоко внутри убеждения. Формат обсуждений был для меня в новинку. Окружение отличалось духом соперничества. Еще одним важным фактором стало стремление соответствовать высоким ожиданиям. Мои одноклассники по большей части стремились поддерживать друг друга. Однако местные авторитеты — профессора — могли бы проявить большую вовлеченность: это здорово помогло бы мне воодушевиться. Также я чувствовала себя в меньшинстве, потому что людей с другой национальностью и цветом кожи в университете училось мало. Мое мнение о себе было сформировано под влиянием ложных нарративов, которые я бессознательно переняла. Я впитала некорректные идеи о том, кто я и чего заслуживаю. Мое скептическое отношение к собственным способностям на самом деле было вуалью, скрывающей личность, которой я хотела быть.

Все триггеры совместно влияли на то, как я усваивала магистерскую программу. Я держала при себе инсайты, которые могли быть полезными для одноклассников. На вас тоже могут действовать разные факторы — какие-то находятся в пределах зоны контроля, а какие-то нет. Раз я научилась справляться с триггерами, научитесь и вы. Вы сможете освободиться от страха и сомнений, полноценно принять себя в качестве достойной и способной личности.

## ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

Я меняла свою жизнь, работая с разными триггерами, и меня озарило, что многие люди сталкиваются с такими же переживаниями. Они схожи у всех вне зависимости от личных обстоятельств: страх может напасть и в школе, и на работе, и дома. Он может касаться здоровья, финансов, отношений. Я начала работать с талантливыми личностями, которым было трудно распознать, что в них уже есть все необходимое. Из-за чувства неполноценности люди часто саботируют свои устремления, несмотря на то что на самом деле внутри них уже есть абсолютно все, в том числе огромный потенциал для процветания. Я люблю наблюдать за чужими успехами, поэтому начала думать о том, как помочь людям с разным жизненным опытом преодолеть страхи и жить жизнью своей мечты. Я начала выступать на эту тему на конференциях. Создала тренинги для университетов, с которыми работала. Позже начала заигрывать с идеей написать книгу, но все время откладывала. Воплотить мысль помогло одно событие...

«Пора садиться за клавиатуру» — таким осознанием меня накрыло, когда я проследила взглядом рекордную длину очереди, выстроившейся ко мне после сессии. Это было после того, как я закончила выступление для магистров делового администрирования в Университете Райса.

«Мне просто хотелось сказать, что ваша речь сильно мне помогла! Огромное спасибо!» — вот что мне говорил

каждый второй, предлагая пожать руку или обняться. Несколько человек поделились своими историями, а некоторые попросили совета. Я больше не могла относиться к написанию книги как к абстрактной идее. *Она должна была стать реальностью.*

Несмотря на это внутреннее знание, я все равно столкнулась с сомнениями. Я не психолог. Я просто ученица жизни со здоровым аппетитом к пониманию того, что такое страх и сомнения в себе. То, что стремление помогать людям победило, также является следствием моего восприятия мира. Я представляю себе жизнь, в которой мы все воплощаем свои самые смелые амбиции и стремимся к реализации нашего бесконечного потенциала. Но чтобы приблизиться к этой мечте, нужно собрать необходимые ингредиенты: чувство самодостаточности и самозффективности. Я взялась за работу.

Во время создания книги я опиралась на личный опыт переживания тревожности самозванца. Я включила в нее соответствующие рекомендации, основанные на исследованиях в области психологии. Многие мои яркие озарения о страхе и сомнениях в себе были вдохновлены людьми, не относящимися к сфере ментального здоровья. В числе таких людей — бывшая первая леди Мишель Обама, которая в 2018 году поделилась опытом переживания тревожности самозванца, выступая с речью в лондонской Школе Андерсон: «Мне пришлось приложить усилия для того, чтобы справиться с вопросом: а достаточно ли я хороша? Он преследовал меня большую часть жизни» (Обама, 2018). Несмотря на эту повторяющуюся мысль, миссис Обама пробилась вперед и достигла многого, вдохновляя людей своей историей.

Моя подруга Эмма — еще один показательный пример. «Я не знаю, могу ли считать себя достаточно опытной для эксперта», — говорила она. Эмма хотела создать канал на YouTube, но сильно нервничала на этот счет. В итоге она увернулась от сомнений в себе и основала собственное шоу. Независимо от того, знаменит человек или нет, его



опыт, связанный с преодолением тревожности самозванца, содержит сильный трансформационный потенциал. Поэтому для меня было важно включить в книгу личные истории людей с разными жизненными путями, ведь в них прослеживается общий мотив, объединяющий всех нас: опыт взаимодействия со страхом и сомнениями.

## КТО Я ТАКАЯ?

У людей есть разные взгляды на то, как преодолевать сомнения в себе. В книге я прежде всего буду опираться на собственные воззрения. Этот текст написан сквозь призму моего опыта и восприятия, поэтому важно рассказать о том, кто я такая. Моя идентичность и взгляд на мир оказали влияние на содержание книги и подход к проблеме в целом. Вот некоторые факты обо мне.

Я темнокожая женщина, живущая в своем доме в богатом пригороде Хьюстона, штат Техас. Я родилась в Нигерии, в городе Лагос, и эмигрировала в Соединенные Штаты, когда мне было четыре года. Я росла в Нью-Йорке и Огасте (штат Джорджия) в полной семье среднего достатка. В период с семнадцати лет до тридцати одного года я училась, жила и работала в Атланте (штат Джорджия). Я настолько пропиталась культурой этого города, что считаю его родным. Я дочь высокообразованных родителей, средний ребенок, у которого есть пять братьев и сестер. У меня трое детей в возрасте до тринадцати лет. Я считаю себя открытой новому, любящей структуру, осознанной и интуитивной. Также я экстравертированный интроверт.

Я дипломированный коуч по вопросам лидерства, бакалавр психологии и социологии, у меня докторская степень в области консультирования. Начиная с первого класса и заканчивая получением высшего образования, я — продукт государственной образовательной системы. Я работала преподавателем и администратором в государственных

и частных учебных заведениях. После восьми лет в найме я ощутила тягу к предпринимательству и к тому, чтобы помогать клиентам достигать жизненных, карьерных и бизнес-целей. Сейчас я реализую все это разными способами, в том числе через публичные выступления и коучинг. Я с неподдельным интересом отношусь к социальной психологии, мне очень нравится создавать и предоставлять ресурсы для личного развития.

Мне довелось столкнуться с жестоким отношением в виде ксенофобии, расизма, сексизма, колоризма, эйджизма, эдалтизма и классовой дискриминации — я до сих пор продолжаю сталкиваться с этими порождающими тревожность самозванца формами угнетения и преодолевать их. Но я осознаю и доставшиеся мне просто так привилегии: я здоровый человек, у меня традиционная ориентация, я христианка, замужем и являюсь гражданкой США. Я готова учиться всю жизнь и больше узнавать о жизни других людей, чтобы развивать в себе эмпатию. Я на постоянной основе работаю над тем, чтобы выходить за рамки ограничивающих убеждений, это помогает мне наполниться положительно заряженной правдой о том, кто я есть. Я против угнетающих структур во всех их проявлениях. Я верю, что все люди талантливы и внутренне цельны. К ценностям, которыми я руководствуюсь, относятся разнообразие, свобода, аутентичность, сопереживание, мудрость, чувство цели и любовь. Я писала эту книгу в конце пандемии COVID-19 — в период, когда заметно увеличился уровень тревожности во всем мире (Всемирная организация здравоохранения, 2022) и мы все переживали коллективный сдвиг в сознании по отношению к тому, как живем и думаем (Wang, 2020).

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

При написании книги я сочла, что будет разумно опираться на несколько конкретных теоретических концепций,

которые ценностно соответствуют тому, кто я есть и во что я верю. В первую очередь это две философии: психология освобождения и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Изучая корни тревожности самозванца, я выявила, что возникновению подобного рода переживаний в первую очередь способствуют внешние факторы, например угнетающая социальная среда. В традиционной психологии роль таких факторов часто упускается, но в этой книге они будут учтены. Очень часто, рассуждая на тему тревожности самозванца, любят возлагать всю ответственность на тех, кто ее испытывает. Однако совсем не подвергают критике токсичные и абьюзивные пространства и структуры, которые изначально заложили основу такой реакции (Goodman, 2015).

Два основных ориентира психологии освобождения — исцеление и свобода. При написании книги я в том числе ставила перед собой цель помочь вам определить неисцеленные эмоциональные раны, которые являются источником тревожности самозванца. Эти раны могли нанести угнетающие внешние условия. Определив факторы влияния и работая над тем, чтобы преодолеть тревожность самозванца, вы испытаете бóльшую свободу и сможете полагаться на свою аутентичность. Психология освобождения также включает в себя сторителлинг, бросает вызов сложившемуся порядку вещей и выступает за отказ от самоограничивающих убеждений. Еще одним важным элементом метода является умение оказывать и принимать поддержку. В этом подходе учитываются и врожденные, и приобретенные факторы, связанные с сомнениями в себе. В психологии освобождения поощряется сопереживание по отношению к себе, а отдых считается противоядием от таких тревожных явлений, как перфекционизм и культура сверхактивности. В ней все люди признаются способными и достойными, поощряется присвоение своей личностной силы и стремление к жизни вне тесных рамок.

Психология освобождения также опирается на методы когнитивно-поведенческой терапии. Ими я тоже

воспользуюсь, чтобы предложить вам ценные, меняющие сознание инсайты и конкретные действия, которые помогут преодолеть тревожность самозванца. В КПТ делается акцент на том, что все наши чувства и действия спровоцированы именно мыслями. Например, если вы *думаете*, что некомпетентны, вы можете отреагировать на эти мысли страхом или тревожностью. Эти *эмоции* станут причиной таких *стратегий поведения*, как молчание или избегание определенных ситуаций. Однако если вы верите в то, что вы способный человек, та же ситуация вызовет у вас любопытство или энтузиазм. Таким образом, цель КПТ — реорганизовать мысли и чувства так, чтобы коренным образом изменить поведение.

## ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ

Эта книга станет для вас полноценным руководством к тому, чтобы понять страхи и сомнения и справиться с ними. Я ответила в ней на все часто задаваемые вопросы, которые получала во время участия в подкастах, коучинговых сессиях и других устных выступлениях, предполагая, что вам они тоже будут интересны.

*Это настоящие, а не выдуманные переживания?*

*Могу ли я быть уверенным в себе человеком и при этом все равно испытывать тревожность самозванца?*

*Связана ли с этим моя идентичность?*

*Я виноват/виновата в своем чувстве неполноценности?*

*Являются ли сомнения в себе признаком скромности?*

*Что со мной будет, если я не стану с этим разбираться?*

*Смогу ли я когда-либо преодолеть эту реакцию?*

Вы узнаете всю подноготную тревожности самозванца — у кого она возникает, как проявляется, где, когда и почему развивается. Вы поймете, под влиянием каких биологических и социальных факторов синдром формируется. Вы узнаете, каким образом его провоцируют такие

факторы, как конкуренция, субъективная ценность, страх неудач, травматические события прошлого, субъективные различия, эго, имеющиеся уровни поддержки. Также вы узнаете, что в сомнениях тоже есть свои удивительные плюсы. И, что еще важнее, вы сформируете образ мыслей, который поможет преодолевать тревожность, и освоите трансформирующие стратегии для того, чтобы справляться с переживаниями наилучшим образом. В каждой главе вам будет предоставлена возможность сонастроиться с собой — я настоятельно рекомендую делать письменные заметки, отвечая на предложенные вопросы. Когда вы письменно фиксируете рефлексию, вы глубже задумываетесь о своих реакциях на наводящие вопросы. Делая это, вы сможете извлечь максимальную пользу из чтения книги, а также будете погружены в процесс настоящей работы над преодолением тревожности самозванца.

## КАКИМ ОБРАЗОМ ЭТА КНИГА ВАМ ПОМОЖЕТ

Мне пришлось избавиться от тревожности самозванца, чтобы воплотить в жизнь множество проектов и целей: активно высказываться во время обучения в докторантуре, стать предпринимателем, начать сотрудничать с издательством. Учитывая тот факт, что вы читаете эту книгу, я могу предположить, что вы тоже хотите пойти навстречу своим мечтам. Я настойчиво рекомендую это сделать, иначе вот что может случиться.

Высоки шансы, что вы будете руководствоваться токсичными убеждениями, а также давать прошлым обидам управлять вашими действиями. Вы рискуете постоянно чувствовать себя бессильными, недостойными, незаслуживающими, неспособными. Вполне возможно, что вы будете руководствоваться предположением, что ваши отличительные

черты — это недостатки. И часто заигрывать с чувствами неуверенности, одиночества и неудовлетворенности, позволяя оставленной без внимания тревожности самозванца вести вас по пути уныния и сожалений.

Однако вот чего вам стоит ожидать, если вы воспользуетесь инструментами, описанными в книге: вы будете чаще поднимать руку, высказывать мнение и брать на себя ответственность. Вы восстановите свою субъектность. Вы расширите горизонты, начнете занимать пространство без стеснения, примете свои уникальные качества, станете жить более храбро и искренне. Вы поймете, что достойны, что вас достаточно, что вы способны и не одиноки. Вы ощутите прилив оптимизма и уверенности, вам станет комфортнее быть собой. Вы получите реальный шанс на самореализацию, займетесь воплощением самых смелых устремлений, попутно внося вклад в улучшение мира. Поэтому задумайтесь над следующим вопросом: каким бы человеком вы стали, если бы страх и сомнения не сдерживали вас?

Как было бы здорово, если бы подобная книга попала мне в руки, когда я еще училась в выпускном классе! Она бы стала для меня самым настоящим спасением, в котором я так нуждалась, чтобы приблизиться к наивысшему и честному проявлению моего «Я» в тот заветный период жизни. Когда начнете применять информацию из этой книги на практике, будьте готовы к приятным, меняющим жизнь сюрпризам. Те знания, которыми я с вами здесь поделюсь, помогли мне самой со временем одержать верх над сомнениями в себе. Также эта информация помогла многим моим клиентам с самыми разными жизненными историями пройти через похожие трудности. Я советую по мере продвижения вперед использовать новые озарения для того, чтобы помогать другим увидеть собственную ценность и поверить, что они способны жить именно так, как им хочется. Итак, впереди нас ждет возможность преодолеть тревожность самозванца. Если вы готовы, считайте, что я держу вас за руку. Давайте вместе приступим к делу!