Синдром самозванца: 10 способов его преодолеть

Комиссия не ошибалась, Вы – молодец!

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Почти две трети сотрудников компании в какой-то момент испытывают синдром самозванца.

- Необходимые шаги по преодолению синдрома самозванца.

- Комиссия не ошиблась и это не было везением; вы заслужили эту награду.

Поздравляю! Вы выбраны в качестве.... Это большая честь... Не более 3% из тех, кто подал заявку, проходят. Казалось бы, Вы должны быть в полном восторге, но вместо этого прошибает холодный пот.

Вас только что повысили. Вы давно претендовали на эту должность, но всё было против вас. Наконец-то Вас выбрали и продвинули на новую должность. А Вам хочется спрятаться подальше!

Что же происходит?

То, что вы чувствуете, — это синдром самозванца (или феномен). Этот термин, впервые предложенный более 40 лет назад психологами Полин Р. Кланс и Сюзанной А. Имс, первоначально указал на то, что он непропорционально сильно влияет на тех, кто добивается высоких результатов, и на маргинализированные группы, такие как женщины и недостаточно представленные меньшинства. В более поздних отчетах подчеркивалось, что синдром самозванца широко распространен в трудовых коллективах.

Головой вы понимаете, что это удушающее чувство - синдром самозванца и вполне обычная реакция, но тело сигнализирует об обратном. Вы – фальшивка, вам придется все вернуть, все это не по-настоящему, это просто везение, а не результат тяжелой работы или таланта. Мы убеждаем себя в этом, вместо того чтобы разобраться с реальностью.

Когда настигает синдром самозванца, вот несколько советов, чтобы смягчить эти чувства и вернуть контроль над ситуацией.

Сделайте коробку или папку для хвастовства

Содержимым этой папки или коробки будут фотографии достижений, благодарственные письма и предметы, подтверждающие ваши успехи.

Окружите себя нужными людьми

Окружите себя командой наставников и людей, которые смогут дать вам перспективу и заглушить шум в голове.

Поделитесь этим

Поскольку синдром самозванца широко распространен и в какой-то момент затрагивает две трети работников, есть большая вероятность, что, если поделиться своим страхом, то собеседник отнесется с пониманием и сочувствием, поскольку тоже с этим сталкивался. Вскоре заметите, что знаете уже больше людей, столкнувшихся с синдромом самозванца. Совместный опыт поможет оценить в перспективе последний эпизод синдрома.

Запишите это

Часто мы не отдаем себе должное. Нам кажется, что многого не достигли, тогда как на самом деле сделали даже больше, чем думаем. Составьте список всего, чего удалось достичь, и вы заметите, что недооценивали себя.

Перестаньте себя сравнивать

Каждый человек находится на своем пути с разными ограничениями и когнитивной нагрузкой. Поэтому перестаньте сравнивать себя с достижениями других людей. По словам Маршалла Голдсмита, коуча №1 для руководителей, «Не гонитесь за тем, что есть у других».

Перестаньте стремиться к совершенству

Совершенство — это движущаяся цель. Вы никогда его не достигнете. Вместо того чтобы всегда стремиться к пятерке с плюсом, лучше радуйтесь пятерке. Это намного больше того, что достигает большинство людей.

Развивайте круг усилителей

Иногда мы не признаем своих достижений. Создайте круг друзей или коллег, которые будут усиливать вашу работу вместо вас. Делайте то же самое для них.

Визуализируйте успех

Часто мы упорно работаем над достижением цели, но не осознаем, когда она уже достигнута. Поэтому определите и визуализируйте, как будет выглядеть успех и когда он будет достигнут.

Работайте в черновом режиме

Пытаясь стать «чудом на один раз», вы настраиваете себя на неудачу. Работайте в черновом режиме, понимая, что ваш документ или проект может быть доработан.

Комиссия из нескольких человек изучила ваше личное дело, прошлые достижения и будущий потенциал. Они сравнили вас с другими квалифицированными кандидатами и решили присудить вам премию или повышение. Вы говорите, что их усилия дезинформированы или ошибочны? Считаете их дураками?

Наш ум любит нас разыгрывать. Успех — это что-то новое, поэтому мы не знаем, радоваться или бояться. Подумайте о том, чтобы переосмыслить синдром самозванца как признак успеха, а не как повод для беспокойства. Возьмите ситуацию под контроль и старательно работайте над тем, что вы можете контролировать. Поступая таким образом, вы окажетесь на водительском сиденье и будете смотреть на синдром самозванца через зеркало заднего вида.

Оригинальная статья: Ruth Gotian - 10 Ways to Overcome Imposter Syndrome, June 2022
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: unsplash.com
Ключевые слова: психология, синдром самозванца, феномен самозванца, успех, психология бизнеса, коучинг, повышение, продвижение, беспокойство, бизнес, коллектив.

