

ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОАНАЛИЗ

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ КОУЧИНГ

Применение методов психоаналитического консультирования для работы с феноменом самозванца

А. Ю. Раковская

Раковская Анна Юрьевна – психоаналитически ориентированный консультант и коуч, эксперт по работе с внешними контрагентами (GR, СМИ) в области металлургии.

Статья посвящена исследованию проблематики феномена самозванца в психоаналитическом консультировании и коучинге: рассматривается психологическое явление, при котором человек не способен присвоить свои достижения и страдает от постоянного страха быть обнаруженным в качестве «обманщика». Автором проведен анализ подходов к изучению феномена самозванца, рассмотрены его основные проявления, причины возникновения. Выявлена связь феномена самозванца с проблематикой нарциссизма и депрессии. Исследованы проявления феномена в рамках организации, приводятся два кейса из личной практики. По итогам исследования подтверждается гипотеза, что применение психоаналитического метода консультирования и коучинга позволяет запустить рефлекссию у клиентов и осознание внутреннего переживания, вызванного проявлениями феномена самозванца, что позитивно сказывается на их самооценке. Данный подход является эффективным как при индивидуальной работе с клиентами с выраженным феноменом самозванца, так и в формате групповой работы в рамках организации.

Ключевые слова: феномен самозванца, нарциссизм, детско-родительские отношения, самооценка, обесценивание, депрессия, идентичность, сопротивление, психоаналитическое консультирование.

Введение

Для любого из нас большое значение имеет психологическое благополучие, или, простыми словами, душевный комфорт. Он включает в себя ощущение целостности и внутреннего равновесия, и здесь важно отметить, что это еще и способность воспринимать и оценивать собственную самореализацию относительно имеющегося потенциала (Ryff *et al.*, 2008).

Для его обеспечения необходим комплекс внутренних ресурсов личности, помогающих осознавать препятствия внешнего характера. К сожалению, многие люди не располагают таковыми. Одним из таких препятствий в достижении психологического благополучия может стать феномен самозванца, чаще в статьях и литературных источниках упоминающийся как «синдром самозванца». Феномен самозванца не медицинский диагноз, а психологическое явление, при котором человек не способен присвоить свои достижения и страдает от постоянного страха быть обнаруженным в качестве обманщика. И в первую очередь феномен не позволяет оценивать себя объективно.

Появление этого термина относится к 1978 году и связано с именем П. Клэнс, которая выявила его в ходе терапии женщин. Она определила его как «внутреннее переживание интеллектуальной фальшивости», присущее людям, которые не могут интернализировать свой успех (Clance, 1985).

В терминах Манфреда Кетс де Вриса (Vries, 1990), который изучал в том числе феномен обмана, такие индивидуумы являются невротическими самозванцами, поскольку испытывают субъективный опыт мошенничества. Имеющиеся успехи и достижения они объясняют везением или случайностью и постоянно испытывают страх разоблачения. В случае высоких достижений они сами их обесценивают, поскольку чувствуют, что недостойны награды. Все эти процессы протекают в сфере бессознательного и не позволяют адекватно оценивать себя.

Эти чувства могут способствовать усилению тревоги, а в отдельных случаях депрессии, снижению карьерных рисков и выгоранию.

Одним из основных факторов, влияющих на формирование феномена, является динамика детско-родительских отношений, наличие сиблингов. Например, родители проецируют желаемый образ на ребенка, и в отсутствие возможности долго сопротивляться он вынужден выстраивать защиту от этих сверхожиданий, тем самым становится зависим от оценки окружающих, формирует искусственное Я. Немаловажную роль играет общество, в котором растет и развивается ребенок: недостаток внимания со стороны взрослых, буллинг в среде сверстников, встроенность в иерархическую систему и даже религиозные убеждения могут также влиять на формирование самооценки. Эти факторы позволяют понять психоаналитическому консультанту или коучу, что происходит в бессознательном.

В терминах классического психоанализа (Фрейд, 2012) Я испытывает колоссальное давление Сверх-Я. Будучи вытесненным в бессознательное, данный конфликт трансформируется в спектр проявлений феномена самозванца.

То, что человеку с феноменом самозванца необходима сторонняя оценка, роднит это явление с нарциссизмом. В основе его возникновения в детстве лежат три типа воспитания: чрезмерная похвала даже за нереальные достижения, систематическое обесценивание или реализация родителей за счет ребенка. В результате, став взрослым, человек никогда не бывает удовлетворен конечным результатом, даже при внешнем успехе. Нарциссическая личность часто осознает свою хрупкость, которая зависит от самооценки, и всеми силами старается избежать обстоятельств, в которых она снижается, поэтому редки случаи, когда нарциссичные клиенты остаются надолго в работе.

Как показало проведенное исследование, применение психоаналитического метода консультирования и коучинга позволяет повысить эффективность индивидуальной работы с клиентами, запустить рефлекссию и осознание внутреннего переживания, вызванного проявлениями феномена самозванца, что позитивно сказывается на самооценке и самоценности и, как следствие, помогает по-новому адаптироваться в профессиональной и личной жизни.

Концепция формирования феномена самозванца

Феномен самозванца не является признанным психическим расстройством: не фигурирует в Диагностическом и статистическом руководстве Американской психиатрической ассоциации, не указан в качестве диагноза в Международной классификации болезней (десятая редакция, МКБ-10). По данному официально не признанному клиническому диагнозу нет систематического обзора. Соответственно, у клиницистов отсутствуют данные о распространенности, сопутствующих заболеваниях, методах диагностики и лечения (*Bravata et al.*, 2020).

Исследователи и ученые не выработали окончательное мнение о том, является ли феномен самозванца личностной характеристикой или это проявляющееся в различной степени аффективное состояние. П. Клэнс (*Clance et al.*, 1978), например, считала, что это не патологическая саморазрушительная болезнь, а мешающая психологическому благополучию личностная особенность. Р. Макэлви и Т. Юрак (*McElwee et al.*, 2010) полагали, что это аффективное состояние. Л. И. Булгакова рассматривает феномен как социальный дискурс, предписывающий быть успешным в обществе (Булгакова, 2018).

В литературе рассматриваемый феномен встречается как синдром самозванца. Он подразумевает перцептивное искажение идентичностей личного и профессионального характера, которое выражается в отрицании успеха и собственных способностей (Садыкова, 2018). Вместе с тем существуют работы, где данное явление характеризуется как феномен самозванца.

Авторы, предпринимающие попытки провести систематические обзоры литературы по описанной проблеме, утверждают, что исследователи склоняются к определению явления как феномена, а непрофессиональные авторы – как синдрома. Поэтому в первом случае изучаются эмпирические данные, во втором – даются советы, как управлять состоянием самозванца (*Bravata et al.*, 2020).

Другие полагают, что те авторы, которые используют понятие «синдром самозванца», больше ориентируются на дисфункцию, которая относится к медицинской тематике (*Feenstra et al.*, 2020).

Если объединить существующие воззрения на феномен самозванца, можно отметить, что, когда его выявляют, он обычно сопровождается другими психологическими проблемами, такими как депрессия и тревожность. Кроме того, самозванец демонстрирует трудоголизм, который приводит к истощению и увеличивает риск эмоционального выгорания. Награды и признание за работу всегда связаны с беспокойством, стрессом и проблемами баланса между работой и личной жизнью, из-за чего самозванец считает и то и другое нежелательным (*Joshi et al.*, 2018).

Среди наиболее известных определений термина – то, которое дали П. Клэнс и С. Аймс (*Clance et al.*, 1978). Они полагали, что данный феномен относится к людям, которые считают себя неадекватными и не верят в свои способности даже при наличии компетентности, достижений и квалификации.

Другими известными авторами, рассматривавшими феномен самозванца, являются Дж. Харвей и С. Кац (*Harvey et al.*, 1985). Они считали его психологическим паттерном, возникающим при взаимодействии человека с задачами с оцениванием. В этих условиях у «самозванцев» проявляются одновременно такие черты, как страх разоблачения, вера в обман окружающих и невозможность объективно оценивать свои собственные достижения.

Предпринимались попытки классификации «самозванцев» (*Harvey*, 1981). Однако они были основаны на теоретических предположениях, а не на эмпирических данных.

А. Тейлор в рамках философского направления выделила 90 черт «самозванцев», которые распределила по трем категориям: «самозванец-ребенок», «самозванец-подросток» и «самозванец-взрослый» (*Taylor*, 2009).

М. Леонхардт с коллегами (*Leonhardt et al.*, 2017) попытались классифицировать личностей с феноменом самозванца на основании исследования 242 руководителей (36,77% женщины) с опытом от одного года посредством онлайн-анкетирования.

В ходе исследования оценивались такие демографические переменные, как возраст, пол, тип занятости, продолжительность опыта руководства и количество сотрудников. Среди использованных инструментов – шкала феномена самозванца CIPS, шкала базовой самооценки CSES, опросник депрессивных состояний, вызывающих тревогу, STADI, многомерная шкала перфекционизма Фроста, шкала прокрастинации Такмана, шкала раздражения IS.

В результате исследования были выделены две группы личностей с феноменом самозванца (*Leonhardt et al.*, 2017):

1. Реальные «самозванцы» (высокий уровень тревожности, отрицательные эмоции при минимуме положительных, низкая самооценка, высокая степень перфекционизма и прокрастинации, высокий стресс и напряжение в работе).

2. Стратегические «самозванцы» (отсутствие тревожности, склонности к дисфорическим настроениям, положительные эмоции, тенденция к положительной самооценке, отсутствие высоких стандартов и прокрастинации, а также стресса в работе).

Достаточно известной является классификация «самозванцев» 3. Янг. Она предлагает несколько типов, среди которых:

– Эксперт. Он не будет чувствовать себя удовлетворенным при завершении задания, пока не ощутит, что знает все о предмете. Время, потраченное на поиск информации, может затруднить выполнение задач и проектов.

– Перфекционист. Он испытывает высокий уровень беспокойства и сомнений, особенно когда ставит перед собой экстремальные цели, которых не может достичь. Перфекционист сосредоточивается на тех сферах, в которых он мог бы добиться большего, вместо того чтобы радоваться своим достижениям.

– Прирожденный гений. Быстро и легко овладевает многими новыми навыками и может чувствовать стыд и слабость, когда сталкивается со слишком трудной целью.

– Солист, или яростный индивидуалист. Предпочитает работать в одиночку, опасаясь, что обращение за помощью покажет некомпетентность. Он может отказаться от помощи, пытаясь доказать свою значимость.

– Супермен. Часто преуспевает благодаря чрезмерным усилиям, например трудоголизму. Это нередко приводит к выгоранию, что может повлиять на физическое и психическое благополучие, а также на отношения с другими людьми (*Young*, 2011).

Все рассмотренные данные свидетельствуют о том, что термин «феномен самозванца» до конца не сформирован и требует дополнительного изучения. Это относится и к современным исследованиям, которые в большей степени посвящены изучению феномена в бизнесе, о чем речь пойдет далее.

Основные проявления феномена

Основные проявления феномена самозванца были детально описаны в работе П. Клэнс, которая решила рассмотреть его комплексно и определила следующие его характеристики, которые потенциально могут возникать у личности:

- цикл импостора,
- необходимость быть особенным или самым лучшим,
- эффект супермена/суперженщины,
- страх неудачи,

- отказ от компетентности и дисконтирование похвалы,
- страх успеха и чувство вины при достижении его.

Если расписать указанные характеристики, можно отметить, что цикл включает связь внешних влияний, реакций и шаблонов перцептивного характера. Схематически его можно представить следующим образом (см. рис. 1).

Цикл импостора представляет собой определенный шаблон поведения, в котором присутствуют действия, реакции и объяснение результата. Это указывает на то, что в нем задействованы три сферы: эмоциональная, интеллектуальная и волевая. В основе данного цикла лежит неуверенность в себе, что провоцирует высокий уровень тревожности при столкновении с новой задачей. Положительным моментом является то, что П. Клэнс смогла показать структуру данного цикла. Это облегчает понимание происходящего с личностью и выработку путей терапии.

Вторая характеристика феномена самозванца относится к потребности быть лучшим по сравнению с другими. На первом этапе эта позиция соблюдается, однако в дальнейшем, по мере осознания того, что данный человек не исключителен, он перестает замечать собственные таланты и даже может считать себя глупым. В результате получаются еще две реакции.

Третья характеристика, эффект супремена/суперженщины, относится к идеальному выполнению действий во всех сферах жизни и установлению высоких стандартов, зачастую нереализуемых. Итогом являются разочарование и низкая самооценка из-за невозможности достичь поставленных целей.

Четвертая характеристика – страх неудачи, которым определяется любое действие «самозванца». Зачастую данный мотив приводит к ситуации, когда, чтобы быть уверенной в отсутствии неудачи, личность склонна переусердствовать.

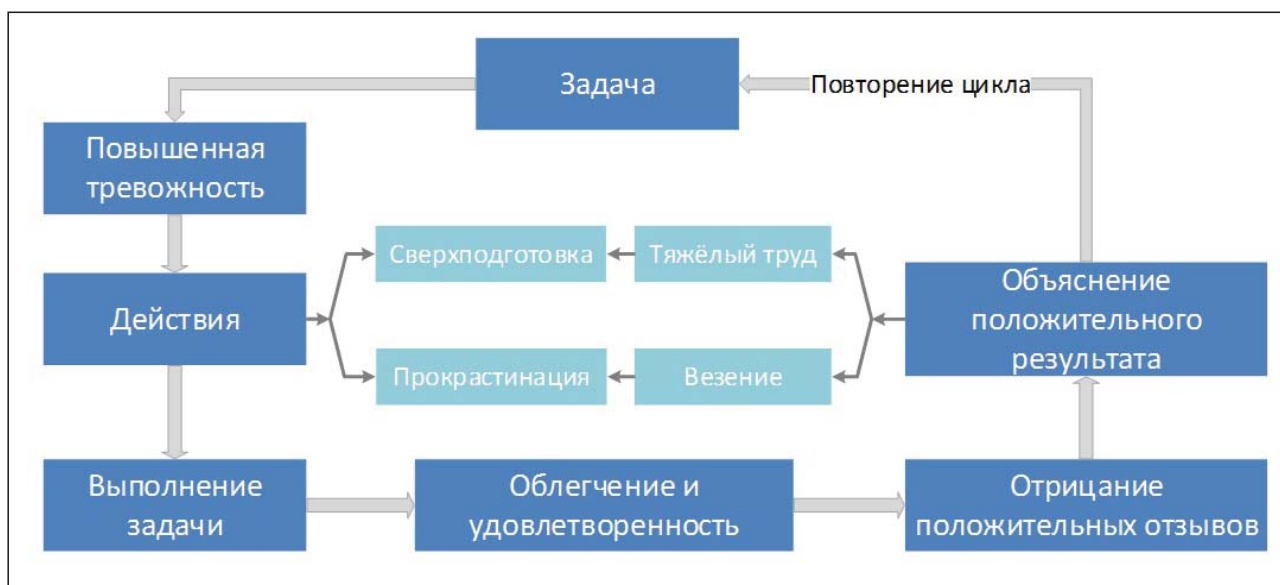


Рисунок 1. Цикл импостора по П. Клэнс (Clance, 1985)

Пятая характеристика – отказ от компетентности и дисконтирование похвалы. Она подразумевает неприятие собственной компетентности и похвалы, что выражается в поиске аргументов для доказательства своей непричастности к успеху.

Последняя характеристика представляет собой страх успеха и чувство вины при его достижении. Это выражается в том, что «самозванцы» чувствуют дискомфорт, если в их окружении находятся люди, более успешные, чем они. В этом случае они отстраняются от себя, возникает беспокойство, что они не смогут удовлетворить требования, предлагаемые обществом, с которым они находятся в непосредственном взаимодействии в данный период времени. Поэтому любая дополнительная ответственность избегается.

Указанные шаблоны поведения, которые формируются при наличии феномена самозванца, являются препятствием для механизма мотивации.

Психологи объясняют, что никто полностью не может быть уверен в отношениях, как и в любых других сферах жизни. Примечательно, что возникающие сомнения и неуверенность не являются мошенничеством и не означают, что отношения обречены на провал. Необходимо посмотреть на ситуацию с другой стороны: осознать возможности для роста и понять, что слишком строгое отношение к отношениям бессмысленно. Просто необходима постоянная работа над собой, которая уменьшит сомнения (Смирнова, 2021).

Сомнения в отношениях зачастую связаны с детскими воспоминаниями о том, что любовь родителей нужно заслужить. При этом, уже будучи взрослым, встречая своего партнера, человек начинает сомневаться в том, что он ему соответствует и что партнер может это обнаружить. Это приводит к тому, что человек боится раскрыться перед партнером именно из-за того, что ему кажется, что партнер раскроет его «секрет».

Когда такие люди не могут справиться с навалившимся на них грузом, они могут испытывать чувство ненужности, основанное на самообвинении. Это приводит к ощущению бессилия и неспособности осознать активную составляющую своей жизненной программы. А это, в свою очередь, приводит к формированию чувства одиночества, которое часто может быть надуманным (Пожариский, 2022).

Еще одной особенностью человека с феноменом самозванца в отношениях является саботажаж, или саморазрушительное поведение. Например, боязнь быть откровенным с партнером, поскольку человек не хочет ощущать себя уязвимым. Он может в последнюю минуту отказаться от важного мероприятия с партнером, втайне опасаясь, что тот просто соглашается на это, чтобы подшутить.

Человек может решить, что пора расстаться с партнером, поскольку он думает, что партнер однажды придет к выводу, что он не так хорош для него. Саботажаж в данном случае выступает как защитный механизм. При этом могут возникать такие мысли, как: «Если он отвергнет меня, по крайней мере, это будет не та версия меня, которая старалась изо всех сил, но все равно была недостаточно хороша».

Феномен самозванца проявляется и в том, что человек может думать, что у партнера плохие намерения, игнорировать проблемы в отношениях, эмоционально отстраняться от отношений, занимать оборонительную позицию, не доверять партнеру, не вести себя искренне.

Может возникнуть чувство, что в отношениях настолько некомфортно, что человек отталкивает своего партнера. Такая дистанция создает краткосрочное облегчение. Отношения либо разрываются, либо цикл повторяется (*Telloian, 2022*).

В одном из исследований было подтверждено, что люди с феноменом самозванца воспринимают свои отношения как менее стабильные. Они могут бояться или беспокоиться о том, что их отвергнут или бросят. Это может привести к избеганию отношений, чтобы не быть отвергнутыми или покинутыми, или постоянному беспокойству из-за страха быть оставленным в имеющихся отношениях. У таких людей присутствовал озабоченный стиль привязанности. Если при этом у человека была низкая самооценка, успех в отношениях объяснялся привязанностью (*Alvarado, 2015*).

Для того чтобы преодолеть указанные барьеры, психологи советуют делиться с партнером своими страхами. Это позволит освободиться от лишнего бремени. Кроме того, нужно перестать сравнивать себя с кем-то, поскольку конкретная история отношений является уникальной, как и сами партнеры в ней. Эффективной будет семейная терапия пары (*Зайцева, 2021*).

Если человек осознает свою проблему, ему может помочь самонаблюдение. Когда он улавливает деструктивные мысли, у него появляется возможность изменить их направление. Например, с помощью аффirmаций. Нужно, чтобы человек проявлял к себе сострадание. Оно предполагает доброту к себе, осознанный подход к своим позитивным качествам и сферам, в которых он может расти. Такой подход позволит выстроить доверие к себе, снизить страх неудачи, овладеть своими способностями и возможностями (*Telloian, 2022*).

Причины возникновения феномена

Для того чтобы осмыслить истоки феномена самозванца, резонно обратиться к понятию диффузной идентичности, предложенному О. Кернбергом (Кернберг, 2000). Недостаточная интеграция идентичности, определяемая этим термином, проявляется в противоречиях в восприятии личностью себя и других. В этом случае отсутствует связность внутреннего мира, его упорядоченность и цельность. Жизнь такой личности сопровождается противоречиями и непоследовательностью поведения. В терапии клиент не может донести до терапевта значимые взаимодействия с другими. Это препятствует эмоциональной поддержке.

Тем самым подчеркивается, что личность является пограничной. В этом случае структурная организация предполагает нечеткую границу между Я- и объект-репрезентациями. Последние нецельные, со взаимно противоречащими когнитивно-аффективными репрезентациями. Указанная

ситуация связана с мощной ранней агрессией, что приводит к неспособности интегрировать различные аспекты реальности.

Что касается восприятия другого человека, оно сопровождается искажениями. Поэтому взаимоотношения с другими неяркие и хаотичные. Человеку сложно чувствовать эмпатию и поддерживать бесконфликтные близкие отношения. Во взаимодействии с терапевтом эта специфика проявляется, и можно выявить невротика, способного установить личностные отношения с терапевтом, и пограничную личность с хаотичными отношениями, если таковые вообще возникают.

Как отмечает О. Кернберг, пограничной личности присущи следующие примитивные механизмы защиты:

1. Расщепление. Это случай, при котором все объекты разделены по принципу «плохой – хороший» и оценка одного и того же человека может быстро меняться от одного полюса к другому. Проявляются постоянные резкие колебания между противоречивыми Я-концепциями. В ходе взаимодействия с терапевтом такие личности демонстрируют рост тревоги, если терапевт указывает на отклонения в восприятии себя пациентом.

2. Примитивная идеализация. Действие данного механизма сопровождается усилением деления объектов по принципу «плохой – хороший». При этом хорошие образы наделяются чертами доброты и всемогущества в противовес чему-то плохому.

3. Проективная идентификация. Она проявляется в том, что личность переживает проецируемый на другого импульс, ощущает от этого импульса страх и пытается контролировать другого посредством этого механизма.

4. Отрицание. Эмоциональная составляющая ситуаций отрицается. Это блокирует действия, которые могут понадобиться в критических ситуациях.

5. Всемогущество и обесценивание. При наличии значимого Я обесценивается и презирается значимость других. Особо ярко это выражается у нарциссической личности, речь о которой пойдет в следующем параграфе.

Если говорить о формировании феномена самозванца, ученые выделяют три фактора, которые оказывают влияние на его возникновение (Нарицин и др., 2015):

1. Наличие выраженного психастенического радикала, который подталкивает «самозванцев» к восприятию себя неудачниками. Любые объективные оценки наталкиваются на внутренние фильтры, относящие человека к негативному жизненному сценарию.

2. Присутствие оценочной зависимости, которая возникает под влиянием родителей с иерархическим мышлением. Ребенок, попадая в данную систему, теряет способность самостоятельно оценивать свои достижения. Ненавязчиво ребенку внушается мысль о том, что он ничтожество, поскольку никогда не делает ничего путного и ничего не может без помощи родителей. При том что к ребенку предъявляются высокие требования, он не получает похвалы за свои поступки, потому что взрослые считают, что он и так это должен делать. В результате формируется либо

перфекционист, либо самозванец, который уверен, что его достижения – везение, и не может избавиться от страха. Это также могут быть сиблинговые отношения, где одного ребенка восхваляют, а другого принижают.

3. Встроенность в иерархическую систему, где ребенку уже отвели самое нижнее место. И если только он пытается из него выбраться, родитель вернет его на место, указывая, что это оказалось случайностью. Отсюда формируется постоянное ощущение, что человек не на своем месте, поскольку не является тем, за кого его принимают. Во взрослом состоянии человек, попадая в иерархическую систему, оказывается под еще большим прессингом. Это связано с тем, что теперь любой безосновательно может давать ни на чем не основанную негативную оценку при желании, а «самозванец» будет ее воспринимать за чистую монету, поскольку не имеет способности оценивать.

Феномен самозванца и проблематика нарциссизма

Для того чтобы понять связь феномена самозванца с проблематикой нарциссизма, необходимо обратиться к работам З. Фрейда (Фрейд, 1990). Он пишет, что первичная концентрация либидо относится к собственному Я. Имеется в виду, что ребенок изначально воспринимает себя центром собственной вселенной, переживая бред величия как производное первичного нарциссизма, что характерно для примитивных народов. В дальнейшем либидо переносится на объекты. Вторичный нарциссизм возникает, когда маленький ребенок начинает показывать, насколько ему важно быть значимым и ценным в глазах окружающих. Он бессознательно восполняет нехватку любви к себе, тем самым формируя адекватную самооценку. З. Фрейд так описывает Я-либидо и объектное либидо.

При психотическом механизме движения либидо нет возможности инвестировать либидо в интересующие личность объекты. Это приводит к интроекции и отношениям с воображаемыми объектами с приписываемыми им чертами. Либидо возвращается на себя. Это приводит к нарушению отношений.

Замыкание Я и либидо в нарциссической психотической структуре предполагает психическое действие, которое можно выразить как «Я люблю себя как другого». Психотическое отчуждение происходит тогда, когда личность себя не осознает.

Причиной возникновения такого типа личности Д. Винникотт (*Winnicott*, 1960) считает такие взаимоотношения в семье в раннем возрасте, при которых родители рассматривают ребенка не как самостоятельную ценность, а как функцию. Особенно остро это проявляется, когда на ребенка делается ставка как на жизненно важный объект. Это противоречие препятствует проявлению истинных чувств ребенка. Он чувствует, что, если они вскроются, его отвергнут или унижат. В результате формируется ложное Я.

Еще один аспект проблемы, связанной с феноменом самозванца, можно обнаружить у З. Фрейда (*Freud*, 1916) в его описании «сокрушенных успехом». До появления успеха никаких симптомов у пациентов не

отмечалось. Однако, как только появляется достижение, оно тут же разрушается из-за конфликта между эдиповой победой и чувством вины, сопровождаемым самобичеванием. Указанные процессы могут относиться не только к неврозу, но и проблемам при достижении успеха. Они могут рассматриваться как нарциссическая патология или как часть мазохистского континуума. В любом случае это последствия нарушения сепарации-индивидуации.

Указанные особенности требуют применения терапевтических подходов, которые ориентированы на поддержание целостности и позитивно оцениваемое представление о себе у личности. Для этого требуется стимулирование осознания без доведения до стыда, принятие без идеализаций других с выражением реальных чувств, принятие себя.

В литературе встречается рассмотрение нарциссической личности как диагноз, как черта характера, как специфическая динамика, как линия психологического развития. Также встречается нарциссическая патология, которая позволяет описывать различные аспекты психозов, неврозов, расстройств личности и пограничных состояний.

Р. Кенсингер (*Kensinger, 2021*), описывая взгляды С. Кауфмана на проблему, указывал на взаимосвязь нарциссизма и феномена самозванца в таких чертах социального нарцисса, как грандиозность, эксгибиционизм, фантазии о власти, манипулирование другими и отсутствие сочувствия. Отмечается, что некоторые проявляют высокого накала поиск новизны и импульсивность. Это часто происходит в контексте сохраняющейся неполноценности и неадекватности, поэтому и происходит такая чрезмерная компенсация в виде защиты. Они часто чувствуют себя униженными, когда кто-то бросает им вызов, и мстят и очерняют тех, кто это делает.

М. Кетс де Вриес (*Vries, 2006*) полагает, что применительно к лидерам необходимо применять такой подход, при котором они должны разобраться в своем внутреннем мире, таящем проблемы из детства. Например, наличие страха успеха не дает возможности реализовывать проекты. Маниакально-депрессивное состояние сначала дает всплеск энергии для реализации, а затем ощущение провала в депрессивной фазе. Проработка старых шаблонов со специалистами позволяет передвинуться в новую точку с местом для новых реакций и создать аутентичную организацию с ощущением общности, чувством удовольствия и ощущением смысла.

Феномен самозванца и депрессия

Взаимосвязь феномена самозванца и депрессии достаточно подробно описана у Дж. Коллигана и Р. Штернберга (*Kolligian et al., 1991*). Они рассматривали несколько диспозиционных факторов воображаемого мошенничества:

1. Депрессивная симптоматика является его компонентом. Лица с высоким уровнем воображаемого мошенничества могут характеризоваться искаженными процессами атрибуции, которые связаны с депрессивным познанием, дисфорическим аффектом и низкой самооценкой. Несмотря на свою неспособность достичь внутреннего успеха, они могут

устанавливать высокие стандарты достижений или подвергаться относительно высокому давлению со стороны других значимых людей, что приводит к постоянному страху неудачи.

2. Социальная тревога, связанная как с оценочными, так и с социальными ситуациями. Люди с высоким уровнем воображаемого мошенничества кажутся особенно склонными к тревоге в ответ на надвигающиеся потенциально негативные последствия и последующую угрозу разоблачения.

3. Высокий уровень самосознания может быть компонентом воспринимаемой вежливости. Люди, которые чувствуют себя мошенниками, могут быть чрезмерно обеспокоены и заняты реакцией других, они могут полагать, что другие в непосредственной близости от них так же озабочены их мыслями и поведением, как и они сами, что приводит к высоким навыкам управления впечатлением или самоконтроля, предназначенным для формирования мнения других.

Позитивная корреляция феномена самозванца с депрессией была обнаружена в ряде исследований (*Cokley et al.*, 2013; *Cokley et al.*, 2015; *Cokley et al.*, 2017; *Cowman et al.*, 2002; *McGregor et al.*, 2008; *Maftei et al.*, 2021). Однако обратного исследования о склонности страдающих депрессией к феномену самозванца не проводилось.

В исследовании Л. Макгрегора, Л. Ги и К. Пои (*McGregor et al.*, 2008) было обнаружено, что «самозванцы» могут испытывать симптомы страдающих от легких депрессивных состояний. Причем это не зависит от пола. Авторы утверждали, что эти результаты не говорят о клинической депрессии. Они определили, что люди, которые чувствуют себя самозванцами, могут не достичь того, на что они способны, потому что депрессивные симптомы могут препятствовать их продуктивности. Кроме того, они могут рассматривать свои мысли как постоянный характер мышления. Поскольку они постоянно оценивают свою работу и критикуют себя, то могут не осознавать, что их мысли маскируют симптомы депрессии.

В исследовании, проведенном на российских студентах, были выявлены опосредующие и смягчающие эффекты воздействия синдрома самозванца на связь между перфекционизмом и психологическим дистрессом. Результаты показали, что синдром самозванца полностью опосредовал связь между перфекционизмом и тревогой, тогда как служил частичным посредником между перфекционизмом и депрессией. Выявлен значительный модулирующий эффект синдрома самозванца у связи перфекционизма и депрессивного настроения. Это говорит о том, что если человек не впадает в образ мышления самозванца, положительной связи между перфекционистским несоответствием и депрессией больше не существует (*Wang et al.*, 2019).

Феномен самозванца в значительной степени связан с психологическим дистрессом, включая депрессию и тревогу. Исследование, посвященное изучению студентов медицинских, стоматологических, фармацевтических факультетов и курсов медсестер, выявило сильную корреляцию между феноменом самозванца и общим психологическим дистрессом (*Chandra et al.*, 2019).

Люди с феноменом самозванца склонны подвергать себя сильному давлению, чтобы избежать неудачи. При столкновении со сложной задачей тревога по поводу потенциальной неудачи в сочетании с нереально высокими стандартами заставляет их реагировать неадекватно (перфекционизм или прокрастинация). Невозможно избавиться от этих механизмов из-за страха, что любое отклонение «куда-то не туда» увеличит вероятность неудачи. Это может привести к физическому и умственному истощению, так что эти люди не уверены в своей способности поддерживать высокий уровень производительности. В результате они не могут раскрыть свой потенциал, что может вызвать физическое и эмоциональное выгорание.

Феномен самозванца и его проявление в организациях

Невротических самозванцев можно обнаружить практически на всех уровнях организации. Как правило, их опасения начинаются с первого места трудоустройства, сразу после выпуска из учебного заведения, когда люди особенно полны беспокойства и не уверены в своих способностях. Повышение от менеджеров среднего звена до высшего руководства – еще один непростой момент, поскольку именно повышение является для самозванца непреодолимой проблемой. Под руководством наставников им гораздо комфортнее работать (*Vries, 2005*).

Эта ситуация является помехой для работы организации, поскольку возможные усилия по продвижению начинающих специалистов, подающих надежды, могут наталкиваться на их страхи и неуверенность в себе. Помимо того что человек не может реализовать свой потенциал, с точки зрения организации расход ресурсов на продвижение становится неэффективным. Получается, что на этого сотрудника зря потрачено время, если он может оставаться просто исполнителем. Значительные риски в этой связи относятся к политике формирования кадрового резерва в организации, особенно если дополнительных кандидатов нет.

Триггером к проявлению феномена самозванца часто является перфекционизм. Если человек не испытывает чувства неполноценности, то он получает удовлетворение от собственных достижений и не заикливается на неудачах. При этом невротические самозванцы редко проявляют добродушие в своем перфекционизме. Как правило, это абсолютные перфекционисты, которые ставят перед собой чрезмерно высокие, труднодостижимые цели, а затем испытывают негативные мысли и ведут себя неадекватно, когда не могут достичь этих амбициозных целей.

Часто ими движет убеждение, что сейчас они недостаточно хороши, но могли бы добиться большего, если бы работали еще усерднее. Именно поэтому перфекционизм часто превращает невротических самозванцев в трудоголиков. Опасаясь разоблачения своего «мошенничества», они принимают на себя больший объем работы, чтобы компенсировать недостаток самоуважения и идентичности. Баланс между работой и личной жизнью для таких личностей – бессмысленная концепция. При этом они

могут напрягать не только себя, но и окружающих. Такой подход может привести к быстрому выгоранию.

Создание препятствий на работе заключается в том, что люди с феноменом самозванца могут создавать конфликтные ситуации. Они могут быть связаны с различными поводами. Например, самозванец-трудоголик может полагать, что другие недостаточно активно работают, и привлекать к этому внимание руководства. Особенно сложной является ситуация, в которой сотрудник делает ошибку. Боясь быть раскрытым, он не сообщает руководству о допущенной ошибке и пытается решить ее самостоятельно. Часто эта ситуация приводит к негативным последствиям для деятельности организации.

Порочный круг начинается, когда самозванец ставит перед собой невыполнимые цели. Этих целей он, конечно, не достигает (потому что никто не мог их достичь), потом бесконечно истязает себя по поводу неудачи, что провоцирует дальнейшее самобичевание, усиливает чувство самозванства и вдохновляет поставить еще один недостижимый набор целей – и весь цикл трудоголизма и мошенничества начинается снова. Это говорит о том, что самозванцу сложно ставить реалистичные, достижимые цели. Можно сказать, что такой подход является защитным механизмом, чтобы при недостижении целей в который раз доказать себе свою никчемность.

Указанное свидетельствует о том, что самозванец не является самостоятельной фигурой в рамках организации. Он только исполнитель, и ему комфортнее действовать под руководством. Однако и здесь нечетко сформулированная задача от руководителя может вызывать риски неисполнения ее должным образом.

Из-за двойственного отношения к достижениям невротические самозванцы часто кажутся очаровательно скромными. Самобичевание и понижение самооценки здесь могут рассматриваться как своего рода защитная стратегия. Искусственный даунгрейд своих достижений ослабляет зависть других людей и отвлекает внимание от успеха, тем самым снижая ожидания других – эффективная стратегия защиты на случай будущей неудачи. Демонстрация самоуничтожения также передает чувство скромности, которое может вызвать ободрение и поддержку со стороны других.

Однако такое смирение невротического самозванца на самом деле является следствием другого рода защитного импульса – потребности в стратегии выхода. На подсознательном уровне неудача становится желанным выходом. Для организации подобное поведение контрпродуктивно, поскольку такой сотрудник показывает низкую эффективность.

Для многих невротических самозванцев суть их проблемы заключается в страхе, что успех и слава могут нанести им вред и их семья, друзья и другие люди будут продолжать любить их, только если они останутся такими, как были. Их логика в том, что люди, жаждущие успеха, вероятнее всего, будут завидовать тем, кто его добился. Это еще один важный аспект проблемы для компании. Сотрудник с феноменом самозванца в организации не только не развивается, но даже сопротивляется этому

развитию. Это характерно проявляется в случаях, когда в компаниях проводят корпоративное обучение.

В крайних случаях невротические самозванцы сами вызывают неудачу, которой сами же и боятся. Такое саморазрушительное поведение может принимать разные формы, включая прокрастинацию, резкость в поведении и неспособность делегировать полномочия. Здесь может проявляться неуместное распутство или злоупотребление психоактивными веществами на работе. Невротики-самозванцы весьма изобретательны в разрушении собственной успешной карьеры, как будто хотят, чтобы их обнаружили. Помощь в собственном разоблачении может быть упреждающим способом справиться с тревогой. Для организации это наиболее нежелательные сотрудники, поскольку ими невозможно управлять. Проще просто уволить.

Среди привлекающих внимание исследований современного этапа можно выделить то, которое было посвящено изучению связи феномена самозванца и конфликта между работой и личной жизнью. Выяснилось, что поскольку личности с феноменом самозванца не имеют ресурсов для его преодоления на работе, они истощаются эмоционально, что приводит к конфликту между работой и личной жизнью. Вместе с тем организационная поддержка позволяет снизить интенсивность чувств «самозванцев» (*Crawford et al.*, 2016).

Стоит отметить, что невротики-самозванцы могут и наносят ущерб организациям, которым они так стараются угодить. Их трудовая этика может быть заразительной, но из-за того, что они так стремятся к успеху, часто становятся нетерпеливыми и резкими. Они чрезвычайно суровы к себе и другим, поэтому могут загнать сотрудников в невыносимую ситуацию, что неизбежно выливается в высокую текучесть кадров, прогулы и другие осложнения (*Vries*, 2005).

Указанные данные в основном относятся к рядовым сотрудникам организаций. В то же время феномен самозванца могут иметь и руководители высшего звена. В этом случае негативные тенденции личности могут причинять вред всей организации. Это проявляется в том, что наряду со стремлением к успеху «самозванцы» несдержанны и грубы по отношению к себе и другим. М. Кетс де Вриес (*Vries*, 1990) сравнивает возглавляемые ими организации с концлагерями, в которых царит атмосфера страха.

В результате усиливается текучесть кадров, хромает дисциплина, и все это приводит к падению прибыли. Кроме того, невротические самозванцы не обладают качествами эффективных лидеров, им не очень удастся взаимодействовать с людьми, поэтому в их организациях плохо поставлена работа по воспитанию нового поколения руководителей.

Влияние невротического обмана на качество принятия решений является опасным. Руководители, которые чувствуют себя самозванцами, боятся доверять собственным суждениям. Их в какой-то степени боязливое, чрезмерно осторожное руководство может легко распространиться по компании и привести к очень негативным последствиям для организации. Например, невротический генеральный директор-самозванец, скорее

всего, будет подавлять предпринимательские способности своих сотрудников и компании в целом. При этом он может быть зависим от мнения консультантов из консалтинговой компании, которая дает рекомендации, что позволяет компенсировать чувство собственной незащищенности. Этот случай показывает, что такой руководитель также не может быть самостоятельной фигурой. То, что он перекладывает ответственность на другую компанию, свидетельствует о неспособности принимать решения и нести за них ответственность. Это, естественно, не приносит организации пользы, поскольку может ухудшить работу различных процессов и в конечном итоге привести к негативным результатам деятельности.

Примечательно, что руководители с феноменом самозванца зачастую делегируют полномочия людям, которые сомневаются в своем профессионализме. Эти данные можно обнаружить в исследовании М. Бехтольда, которое проводилось на выборке из 190 менеджеров (*Bechtoldt, 2015*). При этом обычные руководители, оказывая поддержку, могут снизить черты феномена самозванца у подчиненных и внести коррективы в дисбаланс между работой и личной жизнью, который возникает.

В указанной ситуации неуверенный в себе руководитель опирается на таких же неуверенных в себе сотрудников. Данная коллективная неуверенность несет риски для всей организации, поскольку цепочка неверно принятых решений грозит всеобщим коллапсом деятельности в силу того, что сотрудники и отделы между собой взаимосвязаны.

Среди предикторов феномена самозванца были выявлены такие:

- Гендерные эффекты. Сюда относятся более интенсивное переживание феномена самозванца у женщин по сравнению с мужчинами и разные подходы в его преодолении. При изучении студентов и профессионалов такие эффекты были выявлены только у студентов. На рабочем месте авторы рекомендуют обращать внимание как на женщин, так и на мужчин с феноменом самозванца.

- Возрастные эффекты. Несмотря на то что не во всех исследованиях был выявлен фактор возраста, некоторые исследования показали его. Чем старше были испытуемые, тем в меньшей степени проявляется феномен самозванца. Хотя этот результат был получен не во всех исследованиях. При сравнении студентов-психологов и практикующих психологов феномен был обнаружен у студентов (*Brauer et al., 2017*).

Помимо указанных особенностей в клинической практике у имеющих феномен самозванца были выявлены такие коморбидные состояния, как депрессия, беспокойство, низкая самооценка, соматические симптомы и социальные дисфункции. Это предполагает необходимость качественной оценки состояний и лечения помимо работы с соответствующими чувствами.

Хотя конкретного лечения до сих пор представлено не было. Только Г. Мэтьюз и П. Клэнс (*Matthews et al., 1985*) в 1985 году представили не подтвержденные эмпирически рекомендации по работе с феноменом

самозванца. К ним относятся подтверждение сомнений и страхов, необходимость устранения страха неудачи и проведение групповой терапии для преодоления чувства изолированности.

В целом проведенное систематическое исследование литературы показало, что существующие исследования имеют множество ограничений и определенную степень предвзятости. Более того, мало исследований посвящено тому, какую роль феномен самозванца играет в построении карьеры.

В одном из исследований (*Neureiter et al.*, 2016) изучалась группа студентов и работающих профессионалов. В нем планировалось проследить влияние интеллектуальной собственности на развитие карьеры. В то время как чувство самозванца в большей степени определялось низкой самооценкой и страхом неудачи в выборке студентов, страх успеха играл наиболее заметную роль и был самым сильным предиктором у работающих профессионалов.

То, что страх успеха в большей степени повлиял на проявление чувства самозванца в выборке работающих профессионалов, авторы объясняют осведомленностью о мнении своих коллег и их суждений. Актуальность страха успеха в выборке работающих согласуется с выводами о том, что социальная поддержка на рабочем месте может действовать как буферная переменная во взаимосвязи между особенностями самозванца и результатами работы (*Vergauwe*, 2015). В результате, если самозванец останется в коллективе поддерживающих коллег и не получит повышения по работе, он покажет более высокие результаты.

Дополнительно стоит отметить, что феномен самозванца рассматривается как неадаптивный феномен, включающий в себя набор когнитивных функций, которому способствует низкая самооценка. Такие переменные, как несоответствующий стиль атрибуции, перфекционистские опасения и страх разоблачения, способствуют его появлению. Именно взаимодействие между всеми этими переменными определяет развитие, поддержание и укрепление феномена самозванца. Все это оказывает влияние на то, что личность не может сформулировать свои карьерные планы, поскольку она не осознает свои компетенции, имеет низкую самооценку и страхи (*Neureiter et al.*, 2016).

Дальнейшие исследования авторов (*Neureiter et al.*, 2016) были направлены на изучение связи феномена самозванца, управления карьерой и результатов деятельности у работающих профессионалов. Было выявлено, что снижение карьерного оптимизма влияет на субъективные результаты сотрудников с феноменом самозванца, такие как удовлетворенность работой и карьерой или предполагаемая внутренняя конкурентоспособность, а также на организационно значимые результаты, такие как эмоциональная приверженность. Это предполагает необходимость поддержки карьерного оптимизма при организации им профессиональной помощи, чтобы не дать самозванцам снизить значимые для сотрудников и организации результаты. Кроме того, использование знания рынка труда улучшит восприятие самозванцами своей внешней конкурентоспособности. И в целом требуется поддержка адаптации к карьере, поскольку

феномен самозванца оказывает негативное влияние на нее (*Neureiter et al.*, 2016). Этого можно добиться за счет стимулирования управления самозванцами собственной карьерой.

Если подытожить направления работы по преодолению феномена самозванца в организации, можно выделить следующие:

- Необходимо поддерживать оптимизм по отношению к карьере, с тем чтобы позитивно настроенный самозванец поддерживал позитивные результаты. Это возможно посредством похвалы в случае успешного достижения целей.

- Нужно информировать сотрудников о состоянии рынка труда по конкретной позиции, с тем чтобы показать, насколько высока конкурентоспособность данного сотрудника по сравнению с другими.

- Необходимы дополнительные усилия по адаптации сотрудника к карьере, основанные на научении управлению собственной карьерой, посредством стимулирования специалистами.

Указанное может быть реализовано в организациях, в которых используется корпоративный коучинг, как групповой, так и индивидуальный. Однако, вероятно, наиболее целесообразной является индивидуальная работа. С точки зрения психоанализа в данном направлении важна проработка таких феноменов, как самооценка и недостаток самооценности, неуверенность в себе, застенчивость, низкая витальность.

Примечательно, что все указанные моменты требуют детального изучения ранних отношений с родительскими фигурами, детских воспоминаний. Например, в формировании самооценки ключевую роль играет мать. Необходимо выяснить, идеализировала ли она или чрезмерно оскверняла ребенка, была ли холодна или чрезмерно фрустрирована, проявляла удушную любовь или навязчивую тревожность (Наумова, 2019). Все это отражается на ребенке.

Неуверенность в себе, которая проистекает от недоверия к себе и своему опыту (Лэнгле, 2004), может быть переосмыслена посредством детального описания ситуации, в которой возникает подобное чувство, поиска опоры, которая помогает в подобных случаях, а также подготовки к сходным сценариям в будущем. Последнее может быть реализовано через освобождение от завышенных ожиданий и высоких стандартов.

Практики рекомендуют первоначально дать человеку возможность ознакомиться с собой, со своими особенностями и возможными реакциями, с тем чтобы он знал, что дает ему веру в себя, и научился меньше поддаваться воздействию чужих мнений. Это предоставляет аргументы, которые позволяют рационализировать ситуацию. В определенных случаях знания позволят человеку не согласиться на предложения, которые не соответствуют его интересам. Вторым направлением является работа с окружающими людьми, которые оценивают человека. Важно определить степень значимости каждого и их влияния, разобраться в том, насколько их влияние велико. Иными словами, вырабатывается здоровый прагматизм. Третье направление – обеспечение человеку права на ошибку (Нарицин и др., 2011).

В преодолении застенчивости важную роль играет обретение личностной самостоятельности, выработки независимости от мнений окружающих, самоуважения и субъектности в целом. Здесь важно сформировать у человека право на ошибку (Нарицин и др., 2002).

Что касается низкого уровня витальности, это тема преодоления депрессивных тенденций. Она связана с восприятием и осознанием своих интенций клиентом наряду с тем, что консультант также должен осознать свои. На основе этого выстраивается общая смысловая матрица для дальнейшей работы. Необходимо учитывать, что упадническое состояние клиента будет негативно воздействовать на консультанта, поэтому следует формировать образы нового поведения для клиента, которые приведут к лучшему исходу. При этом формулировать его должен сам клиент посредством наводящих вопросов консультанта. Также важно показать, что наряду с негативными ситуациями в жизни клиента присутствуют и позитивные, ведь клиент видит вокруг только негатив. К тому же необходимо разблокировать желания и стремления, чтобы человек мог ощутить себя. Консультант в процессе терапии должен всячески показывать заботу о клиенте, подчеркивать разницу между несоответствием клиента в реальности и в воображении (Кукульскиене, 2021).

Эмпирическое исследование двух индивидуальных случаев с проявлением феномена самозванца в психоаналитическом процессе

В рамках исследования были изучены основные конфликты клиентов и их связь с прохождением этапа построения объектных отношений в детстве.

Кейс 1

Мужчина, 32 года. Менеджер среднего звена крупной международной IT-компании. Стаж работы в текущей компании три года. Живет в Москве. Женат. Детей нет. Работа ведется в формате психоаналитического консультирования с марта 2020 года. Обратился с первичным запросом: эмоциональное выгорание. Жаловался на апатию, нежелание идти на работу. Появились мысли о переходе в другую компанию. В процессе работы запрос клиента менялся.

Родился в Москве. В школе и в университете был отличником. Получил второе бизнес-образование в Европе. Знает два языка – английский и немецкий в совершенстве. Стажировался и работал в компании в Европе. Отец – военный, строгий и требовательный. Мать – домохозяйка, всегда и во всем подстраивалась под отца. У родителей был еще один сын, но он умер до рождения клиента. В семье никогда это событие не обсуждали. Клиент обратился к консультанту в момент, когда на работе предстояло повышение. Клиент испытывал сильное беспокойство и даже готов был написать заявление об увольнении.

Опираясь на данные первых месяцев работы, можно предположить, что клиент с нарциссической структурой и пограничным функционированием имеет проблемы с идентичностью, самооценкой, использует примитивные защиты – идеализацию, обесценивание, проекцию. Важно уточнить, что кадр с данным клиентом был обговорен предварительно.

По итогам длительной работы можно сделать вывод, что на формирование у него феномена самозванца накладывают отпечаток ранние отношения с родителями: мягкая мать и жесткий, требовательный отец, дополнительный груз ответственности – смерть первого ребенка в семье. Первостепенная задача психоаналитического консультанта заключалась в том, чтобы помочь клиенту осознать внутри и почувствовать эту связь, развить свое утраченное Я, укрепить самооценку, объективно оценивать себя. По итогам психоаналитической работы клиент получил повышение, смог осознать ситуацию, сложившуюся на работе, снизил уровень собственной тревожности, смог уйти от поведенческой модели перфекциониста, перестал обесценивать успехи работы команды, стремится к более адекватной оценке собственных достижений. Клиент стал больше внимания обращать на отношения в семье, со своей супругой, стал выстраивать новые эмоциональные связи. В феврале 2022 года компания закрыла офис в Москве и предложила лучшим сотрудникам с семьями переехать в офис в Европе. Клиент принял решение переехать.

Кейс 2

Женщина, 33 года. Офицер федерального ведомства с выслугой 12 лет. Перерыв на декрет два года. Замужем. Дочь, четыре года. Работа ведется в формате психоаналитического консультирования с декабря 2021 года. Обратилась с запросом: эмоциональное выгорание и нереализованность в труде, конфликт с руководителем. В процессе работы запрос менялся.

Проживает в Московской области. Родилась в Твери. Дочь видит редко, много работает, ей занимается больше муж. Есть старшая сестра, старше на два года. Клиентка мельком упоминает, что отец второго ребенка хотел сына. Отец и мать – военнослужащие, сейчас на пенсии, живут в родном городе. Закончила военную академию, по настоянию отца. Перфекционист. Карьеристка. Отец – строгий, контролирующий. С мужем родом из одного города. Поженились, когда клиентка окончила академию. После окончания военной академии была принята на службу в федеральное министерство, где и работает по сей день. В детстве клиентка и ее сестра занимались танцами, но ближе к старшим классам отец настоял на завершении «танцевальной» карьеры, чтобы дочь могла больше времени уделять учебе, а сестра продолжила занятия танцами. С отцом всегда на связи. С появлением нового руководителя работать стало невозможно, клиентка конфликтует с ней. В процессе консультирования выяснилось, что должность ее нынешнего руководителя предлагали изначально ей, а она отказалась.

Исходя из полученных данных, можно предположить, что в работе у клиентки доминирует нарциссическая проблематика. Клиентка

погружается в работу, когда эмоциональные отношения с ее руководителем накаляются до предела, она даже начинает думать о переходе в другое подразделение. Феномен самозванца проявился в момент, когда ей предложили новую должность, а она отказалась. Ключевой является фраза «А что, если я не справлюсь, что, если я не настолько профессиональна, как мне кажется, и тогда все это увидят».

Исходя из имеющегося опыта работы с клиентом, можно сделать вывод, что на формирование у нее феномена самозванца влияют детские отношения с родителями и сестрой. О матери можно только фантазировать, а говоря о строгом отце, клиентка описывает в том числе травмирующий эпизод с завершением танцевальной карьеры в 14 лет. Первостепенная задача психоаналитического консультанта заключалась в «связывании», которое должна была осуществить сама клиентка – осознать и почувствовать зависимость от мужской фигуры отца, индентификацию с ним. Свое бессознательное решение оставаться любимой дочерью. Зависть к руководителю, желание оказаться на ее месте, сомнения в собственных профессиональных качествах. Конфликт клиентки в том, что она хочет занять «первое» место – быть «дочерью» для отца, а не «сыном», остаться в танцевальной карьере, то есть возглавить подразделение, а рассчитывать внутри себя самой может только на «третье» место. Следующей фазой работы может быть возвращение истинного Я. И тогда у клиентки появится шанс отделиться от чувств зависти и злости, которые она испытывает к своей начальнице, и тратить свою энергию и ресурсы на себя.

Психоаналитическое консультирование позволило получить поддержку, в которой она так нуждалась, и контейнирование, что значительно снизило тревогу. Клиентка начала связывать истории из детства с ситуациями, которые разворачиваются на работе. Озвучивать свои истинные чувства – зависть, злость, обиду. Спокойнее отзывается о руководителе, конфликтов стало меньше. Стала позволять себе больше опираться в работе на коллег, делегировать полномочия, старается наладить свой рабочий график – уходить с работы вовремя. Консультант отмечает, что на сессии клиентка постепенно позволила себе приходить в спортивном костюме, без косметики и в более расслабленном состоянии.

Заключение

Психоаналитическое консультирование предполагает знание основных теоретических положений психоанализа – переноса, сеттинга, сопротивления. Эти знания и умение работать с ними позволяют исследовать то, что на глубинном уровне присутствует в клиенте, но отрицается или вытесняется. Плюс консультант или коуч всегда фокусируются на запросе клиента, что позволяет в достаточно короткие сроки решать конкретные проблемы клиента.

Исследование реальных кейсов подтверждает гипотезу о том, что применение психоаналитического метода консультирования и коучинга позволяет запустить рефлекссию у клиентов и осознание внутреннего

переживания, вызванного проявлениями феномена самозванца, что позитивно сказывается на самооценке.

Первостепенная задача психоаналитического консультанта заключалась в том, чтобы понять, сможет ли клиент осознать внутри и почувствовать эту тонкую связь со своим Я, развить утраченное. Эта работа всегда непростая, полная сопротивлений – один шаг вперед, два назад. Только в том случае, если клиенту удастся восстановить эту связь со своим Я, увидеть его, только тогда в реальной жизни он сможет сделать другой выбор, изменить свое отношение к ситуации и посмотреть на нее под другим углом.

Важно отметить, что для работы с клиентом с проявлениями феномена самозванца важно анализировать как внутренние, так и внешние факторы – такие, например, как корпоративная культура.

Анализ эмпирических данных позволил обнаружить, что психоаналитический подход позволяет сформировать именно тот спектр внутренних ресурсов, который помогает человеку осознавать феномен самозванца. При этом специалист в данной области должен обладать знаниями и опытом для того, чтобы распознавать наличие феномена, помогать преодолевать его различные аспекты, учитывая индивидуальные особенности человека.

Поскольку люди с феноменом самозванца могут нести определенные риски для организации, им поможет развитие необходимых метакомпетенций у руководителей или даже создание отдельного центра компетенций со специалистами, обладающими необходимыми навыками для работы с персоналом на основе релевантных инструментов – наставничества, менторинга, коучинга – индивидуального или группового.

Применение группового подхода является наиболее эффективным, так как получаемые при этом от группы поддержка и признание дают людям с феноменом самозванца устойчивую надежду на перемены в будущем. Также групповой подход предоставляет возможность объективной оценки субъектом его собственных действий, их обоснованности на основе анализа действий коллег. Групповой опыт на базе личных историй также дает возможность осознания и подтверждения собственного опыта субъекта.

Эффект от комплексной работы самого человека, психоаналитического консультанта или коуча и специалиста в организации сможет стать значительным и ускорит преодоление проблемы.

Процесс работы с клиентом с выраженным феноменом самозванца – это поиск утраченного Я. Путешествие в глубь себя, во время которого учишься принимать людей не осуждая, любить – не идеализируя, выражать подлинные эмоции – без стыда, принять свою уязвимость, объективно оценивать себя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Булгакова Л. И.* «Синдром самозванца»: история возникновения термина, основные концепции и их трансформация // Психология и психотерапия семьи. 2018. №. 3. С. 30–37.
2. *Зайцева Д.* Любовь надо заслужить: как появляется синдром самозванца в отношениях. 2021. [Электронный ресурс] URL: <https://heroine.ru/lyubov-nado-zasluzhit-kak-poyavlyatsya-sindrom-samozvantsa-v-otnosheniyah/> (дата обращения 23.03.2022).
3. *Кернберг О. Ф.* Тяжелые личностные расстройства: стратегии психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. С. 464.
4. *Кукульскиене А.* Соотношение апатии и витальности в психотерапии депрессии. 2021. [Электронный ресурс] URL: <http://hpsy.ru/public/x2274.htm> (дата обращения 25.03.2022).
5. *Лэнгле А.* Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Психотерапия. 2004. Т. 4. С. 41–48.
6. *Нарицин Н., Наричина М.* Застенчивость, робость, скромность. 2011. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.naritsyn.ru/shyness.htm> (дата обращения 25.03.2022).
7. *Нарицин Н., Наричина М.* Уверенность в себе. 2002. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.naritsyn.ru/self-confidence.htm> (дата обращения 25.03.2022).
8. *Нарицин Н., Наричина М., Зарицина А. Ю.* Синдром самозванца. 2015. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.naritsyn.ru/impostor.htm> (дата обращения 18.01.2022).
9. *Наумова Е.* Психоанализ. Как повысить самооценку? 2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/139261/> (дата обращения 25.03.2022).
10. *Пожариский И.* Синдром самозванца. 2022. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyhoterapy.info/fobii/sindrom-samozvantsa.html> (дата обращения 23.03.2022).
11. *Садыкова Г. Ф.* Синдром самозванца (импостора) и его влияние на мотивацию труда. 2018. [Электронный ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/329170848_Sindrom_samozvanca_impostora_i_ego_vlianie_na_motivaciu_truda_The_Impostor_Syndrome_and_Its_Impact_on_Labor_Motivation (дата обращения 23.03.2022).
12. *Смирнова А.* Синдром самозванца в личных отношениях. 2021. [Электронный ресурс] URL: <https://www.b17.ru/article/333214/> (дата обращения 23.03.2022).
13. *Фрейд З.* Введение в психоанализ // Белгород: Family Leisure Club, 2012. С. 480.
14. *Фрейд З.* Очерки по психологии сексуальности. Минск: БелСЭ, 1990.
15. *Alvarado C.* (2015). I'm not all that: a look at the imposter phenomenon in intimate relationships. URL: <https://dc.ewu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1276&context=theses> (дата обращения 23.03.2022).

16. *Bechtoldt M. N.* (2015). Wanted: self-doubting employees – Managers scoring positively on impostorism favor insecure employees in task delegation. *Pers. Individ. Dif.* 86, 482–486.
17. *Brauer K., Proyer R. T.* (2017). Are impostors playful? Testing the association of adult playfulness with the Impostor Phenomenon. *Personality and Individual Differences*. Vol. 116. P. 57–62.
18. *Bravata D. M. et al.* (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *Journal of General Internal Medicine*. Vol. 35. No. 4. P. 1252–1275.
19. *Chandra S., Huebert C. A., Crowley E., & Das A. M.* (2019). Impostor syndrome: could it be holding you or your mentees back. *Chest*, 156(1). P. 26–32.
20. *Clance P. R.* (1985). *The Impostor Phenomenon: Overcoming the Fear that Haunts Your Success*. Atlanta: Peachtree.
21. *Clance P. R., & Imes S. A.* (1978) The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 15(3). P. 241–247.
22. *Cokley K., Awad G., Smith L., Jackson S., Awosogba O., Hurst A... & Roberts D.* (2015). The roles of gender stigma consciousness, impostor phenomenon and academic self-concept in the academic outcomes of women and men. *Sex Roles*, 73(9). P. 414–426.
23. *Cokley K., McClain S., Enciso A., & Martinez M.* (2013). An examination of the impact of minority status stress and impostor feelings on the mental health of diverse ethnic minority college students. *Journal of multicultural counseling and development*, 41(2). P. 82–95.
24. *Cokley K., Smith L., Bernard D., Hurst A., Jackson S., Stone S... & Roberts D.* (2017). Impostor feelings as a moderator and mediator of the relationship between perceived discrimination and mental health among racial/ethnic minority college students. *Journal of Counseling Psychology*, 64(2). P. 141.
25. *Cowman S. E., & Ferrari J. R.* (2002). "Am I for real?" Predicting impostor tendencies from self-handicapping and affective components. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 30(2). P. 119–125.
26. *Crawford W. S., Shanine K. K., Whitman M. V., Kacmar K. M.* (2016). Examining the impostor phenomenon and work-family conflict. *J Manag Psychol*. 31(2). P. 375–90.
27. *Vries M. de F. K.* (1990). The impostor syndrome: Developmental and societal issues. *Human Relations*, 43(7). P. 667–686.
28. *Vries M. de F. K.* (2006). *The leader on the couch: A clinical approach to changing people and organizations*. John Wiley & Sons.
29. *Vries M. de F. K.* (2005). The dangers of feeling like a fake. *Harvard business review*, 83(9). P. 1–10.
30. *Feenstra S., Begeny C. T., Ryan M. K., Rink F. A., Stoker J. I., & Jordan J.* (2020). Contextualizing the impostor “syndrome”. *Frontiers in psychology*. P. 2–6.
31. *Freud S.* (1916). Those wrecked by success. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, 14. P. 316–331.

32. *Harvey J. C., Katz C.* (1985). If I'm so successful, why do I feel like a fake?: The impostor phenomenon. New York: St. Martin's Press.
33. *Harvey J. C.* (1981). The Impostor Phenomenon: A Failure to Internalize Success. Doctoral dissertation. PA. Philadelphia: Temple University.
34. *Telloian C.* (2022). Impostor Syndrome in Relationships: When You Feel They Won't Love You. PsychCentral. January 13. URL: <https://psychcentral.com/blog/impostor-syndrome-in-relationships-when-you-feel-they-wont-love-you#how-it-feels> (дата обращения 23.03.2022).
35. *Joshi A., & Mangette H.* (2018). Unmasking of impostor syndrome. Journal of Research, Assessment, and Practice in Higher Education, 3(1). P. 3.
36. *Kensinger R.* (2021). Narcissists are Imposters. URL: https://www.researchgate.net/publication/349823585_Narcissists_are_Imposters (дата обращения 06.02.2022).
37. *Kolligian Jr. J., & Sternberg R. J.* (1991). Perceived Fraudulence in Young Adults: Is There an 'Impostor Syndrome'? Journal of personality assessment, 56(2). P. 308–326.
38. *Leonhardt M., Bechtoldt M. N., Rohrmann S.* (2017). All impostors aren't alike – Differentiating the impostor phenomenon. Frontiers in Psychology. No. 8. P.1–10.
39. *Maftai A., Dumitriu A., & Holman A. C.* (2021). "They will discover I'm a fraud!" The Impostor Syndrome Among Psychology Students. Studia Psychologica, 63(4). P. 337–351.
40. *Matthews G., Clance P. R.* (1985). Treatment of the impostor phenomenon in psychotherapy clients. Psychotherapy Private Practice. 3(1). P. 71–81.
41. *McElwee R. O., Yurak T. J.* (2010). The phenomenology of the impostor phenomenon. Individual Differences Research. Vol. 8. No. 3. P. 184–197.
42. *McGregor L. N., Gee D. E., & Posey K. E.* (2008). I feel like a fraud and it depresses me: The relation between the imposter phenomenon and depression. Social Behavior and Personality: an international journal. 36(1). P. 43–48.
43. *Neureiter M., Traut-Mattausch E.* (2017). Two sides of the career resources coin: Career adaptability resources and the impostor phenomenon // J Vocat Behav. 98:56-69.
44. *Ryff C. D., Singer B. H.* (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of happiness studies. Vol. 9. No. 1. P. 13–39.
45. *Taylor A.* (2009). The Impostor Phenomenon: a look at the outside, the inside, and the other side through scholarly personal narrative. Colorado State University: ProQuest Dissertations Publishing.
46. *Vergauwe J., Wille B., Feys M., De Fruyt F. and Anseel F.* (2015). Fear of being exposed: the trait-relatedness of the impostor phenomenon and its relevance in the work context. J. Bus. Psychol. Vol. 30. P. 565–581.
47. *Wang K. T., Sheveleva M. S., & Permyakova T. M.* (2019). Impostor syndrome among Russian students: The link between perfectionism and psychological distress. Personality and Individual Differences. Vol. 143. P. 1–6.
48. *Winnicott D. W.* (1960) The theory of the parent-infant relationship. International Journal of Psycho-Analysis. Vol. 41. P. 585–595.

49. Young V. (2011) The secret thoughts of successful women: Why capable people suffer from the impostor syndrome and how to thrive in spite of it. NY.: Crown Business.

Applying of Psychoanalytic Counseling Techniques to Deal with the Impostor Phenomenon

A. Yu. Rakovskaia

Rakovskaia Anna Yu., psychoanalytically oriented consultant and coach, expert in working with external counterparties (GR, media) in the area of metallurgy.

The article is devoted to the study of the problems of the impostor phenomenon in psychoanalytic counseling and coaching – psychological phenomenon is considered in which a person is not able to appropriate his achievements and suffers from a constant fear of being discovered as a "deceiver" or "impostor". The author analyzes approaches and concepts to the study of the impostor phenomenon, considers its core manifestations, causes of occurrence. The interrelationships of the impostor phenomenon with the problems of narcissism and depression are revealed. The manifestations of the phenomenon within the framework of the organization are studied, two cases from personal practice are given. The study confirms the hypothesis that the use of the psychoanalytic method of counseling and coaching allows clients to start reflection and awareness of the inner experience caused by the manifestations of the impostor phenomenon, which positively affects their self-esteem. This approach is effective both in individual work with clients with a pronounced impostor phenomenon, and in the format of group work within a company.

Keywords: imposter phenomenon, narcissism, parent-child relationship, self-assessment, devaluation, depression, identity, resistance, psychoanalytic counseling.