

ИДЕНТИЧНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА: СИНДРОМ ИЛИ ФЕНОМЕН САМОЗВАНЦА?

Наумова Н. В.

*Самарское региональное отделение Российского психологического общества,
Самарский государственный социально-педагогический университет,
Самара, Российская Федерация
NatalyVS@mail.ru*

В данной статье рассматривается дихотомия самоидентификации профессионального психолога между двумя полюсами: синдромом самозванца и феноменом самозванца, происходит поиск причин попадания в одно из этих крайних социальных положений и предлагаются варианты удержания центральной профессиональной позиции.

Ключевые слова: психолог, специалист помогающей профессии, синдром самозванца, феномен самозванца, профессиональная идентичность, удержание профессиональных границ, самоидентификация и профессиональная культура психолога.

Проблематику профессиональной идентичности психолога можно рассматривать через социальные зеркала, самосознание и самоидентификацию, а также через комплекс личностных качеств психолога, входящих в структуру его психики: воля, мотив, ценностные ориентации, ресурсность, первичные и вторичные психологические защиты.

Актуальность вопроса самоидентичности профессионального психолога, специалиста помогающей профессии, настолько высока, что в современных геополитических, макроэкономических и социальных условиях, психолог-учёный и психолог-практик становится одной из основных опор для общества, проходящего сегодняшнюю турбулентность.

Противоречие внутри самого феномена идентичности психолога-профессионала заключается в амбивалентности его внутреннего и внешнего мира: личностные качества, жизненный опыт, травмы, комплексы, с одной стороны, и специальные знания, образование, профессиональные компетенции, навык, специальный опыт – с другой.

По статистике синдромом самозванца часто страдают студенты, получающие последипломное образование, молодые учёные, специалисты, начинающие свою карьеру в качестве преподавателей или психологов-практиков на постоянной основе. Некоторые с ходом времени и накоплением профессионального опыта всё равно остаются с этим синдромом на долгие годы, не смотря на расширяющийся опыт и стаж.

Синдром самозванца (от англ. Impostor syndrome) – психологическое явление, при котором человек не способен приписать свои достижения собственным качествам, способностям и усилиям [4]. Несмотря на внешние доказательства их состоятельности, люди, подверженные этому синдрому, продолжают быть уверенными в том, что они не заслуживают успеха, которого достигли, как правило, объясняя всё ситуативной удачей, попаданием в нужное место и время или введением других в заблуждение, создав образ более умного и компетентного человека, чем есть на самом деле.

Таким образом, человек не может интроецировать в себя все те профессиональные качества, которые имеет. Объект уверенности и профессионализма остаётся как бы снаружи и не присваивается как часть себя. Все эти качества специалист может увидеть у других психологов, но в себе этого не замечать, сомневаться или игнорировать их наличие.

Прежде чем рассуждать о нарушении адекватной самооценки у специалистов с синдромом самозванца, необходимо обратиться к учёным, исследовавшим этот вопрос. Исторически открытие и описание феноменологии данного синдрома достаточно молодое явление. Термин «синдром самозванца» ввели в понятийный аппарат психологии в 1978 г. Паулина Роуз Клэнс и Сюзанн Аймс [3]. В своих профессиональных наблюдениях за клиентками в личной и групповой терапии они отметили, что многие успешные женщины были склонны

считать, что они не умны и что окружающие сильно переоценивают их данные, способности и возможности. Таким образом, учёные открыли у них когнитивные искажения. В основе синдрома самозванца лежит несколько когнитивных искажений, видоизменяющих самовосприятие человека. Эти искажения могут включать:

- пренебрежение достижениями: страдающие склонны преуменьшать свои успехи, приписывая их внешним факторам, таким как удача или легкие обстоятельства, вместо того чтобы признавать собственную компетентность;
- чрезмерное обобщение: единичная неудача или критика могут привести к убеждению, что они принципиально некомпетентны во всех сферах своей жизни;
- ментальная фильтрация: люди с синдромом самозванца часто сосредотачиваются исключительно на своих предполагаемых недостатках, отфильтровывая положительные отзывы и усиливая отрицательные убеждения;
- преувеличение и преуменьшение: незначительные ошибки преумножаются, затмевая значительные достижения, которые в их сознании преуменьшаются.

Исследованием искажённого самовосприятия занимались и другие учёные. Концепция «когнитивной триады», предложенной психологом Аароном Бекком, дает более глубокое представление о борьбе с искажённым самовосприятием людей, имеющих синдром самозванца [1]. Эта триада состоит из трех негативных моделей мышления:

- негативные мысли о себе: люди питают самокритичные убеждения относительно своих способностей, интеллекта или компетентности;
- негативные мысли о мире: они могут рассматривать мир и общество, как место соперничества, осуждения или неумолимости, что еще больше усиливает чувство неадекватности;
- негативные мысли о будущем: синдром самозванца может порождать чувство безнадежности, заставляя их предвидеть неудачу и отторжение, даже, несмотря на доказательства обратного.

При функционировании когнитивной триады полностью в структуре личностных убеждений человека, синдром самозванца приобретает стойкий зловещий характер.

Что же ещё входит в состав синдрома самозванца?

Перфекционизм – частый спутник синдрома самозванца. Неустанное стремление к безупречности оказывает огромное давление на людей, оставляя мало места для принятия подлинных достижений. Перфекционистов часто преследует страх неудачи, заставляющий их верить, что все, что меньше совершенства, равносильно некомпетентности [5].

Для того чтоб разыгралась трагедия когнитивной триады в сумме с перфекционизмом, необходима роль социального сравнения. Теория социального сравнения, впервые предложенная психологом Леоном Фестингером, показывает, как люди оценивают свои способности и значимость, сравнивая себя с другими [9]. В эпоху социальных сетей, где успех часто выставляется напоказ, а недостатки скрываются, люди, страдающие от синдрома самозванца, могут стать жертвами постоянных неблагоприятных сравнений. Это становится навязчивым фоном, где всегда попадаются на глаза более успешные в профессии люди, более популярные психологи и где собственная личность чаще всего проигрывает в режиме социального сравнения.

Если синдром самозванца настолько актуален и популярен на сегодняшний день, если он доставляет дискомфорт и не даёт прожить собственную жизнь в полном её многообразии и качестве, есть ли ему место в клиническом списке? Оказывается, синдром самозванца не считается ПРЛ и не содержится в МКБ-10 [6] и DSM-IV, однако является постоянной темой психологических исследований с отсылкой на анализ состояния самооценки личности. Думаю, появление данного феномена в клиническом регистре не за горами, он будет когда-то идентифицирован и ему будет дана веская статистически обоснованная оценка.

У каждого психологического феномена есть своя этиология и причины возникновения. Причины синдрома самозванца у психологов [8]:

- молодой возраст,
- отсутствие опыта,
- небольшой односторонний опыт в одной или нескольких профессиональных парадигмах,
- собственная заниженная самооценка и неуверенность в себе,
- не проработанность сомнений в себе в личной терапии и супервизии,
- отсутствие явных успехов, положительного подкрепления и рефлексии от окружающих и клиентов,
- обесценивающая критика или игнорирование позитивных моментов со стороны прямого руководства.

Каждый начинающий психолог, особенно в частной практике, ориентирован на обратную связь от своих клиентов. Ему не хватает ещё внутренних убеждений, профессионального стержня, что он всё делает правильно и может удержаться от разрушений при негативном клиентском переносе. Малоопытный психолог внутренне ожидает позитивного отзыва, рефлексии, обратной связи, что клиенту стало легче. Но, именно здесь и скрываются подводные камни переноса и контрпереноса психотерапевтических отношений. Дело в том, что к психологу в большинстве случаев обращаются люди, которые когда-то может быть и были сильны, но сейчас растеряли свой позитивный потенциал, запутались в решениях, их самооценка пострадала, то есть люди находятся в слабой жизненной позиции. Обращаться к психологу им приходится из регрессивной, зачастую инфантильной, ослабленной позиции. У них возникает желание и потребность опереться на более сильную личность. И если психолог эту опору даёт через свою уверенность и силу знаний, то зачастую клиент уходит довольным и ресурсным. Но стоит только специалисту засомневаться в своей компетентности, объёме знаний или масштабе своей личности, то есть проявить синдром самозванца, как реакция клиентов в переносе не заставляет себя ждать. Опирайтесь в слабой позиции на сомневающегося специалиста – это усиливать резонанс неуверенности вокруг себя.

Итак, какова же реакция клиентов и социума на психолога с синдромом самозванца [8]:

- через перенос и контрперенос клиенты чувствуют неуверенность специалиста,
- обезличивают воздействие специалиста,
- проявляют потребительское отношение с нарушением временных, финансовых и личных границ психолога,
- прерывают терапевтический контакт,
- обесценивают работу психолога и саму личность психолога,
- в научных кругах многократно усиливается критика, направленный на молодого учёного с синдромом самозванца.

Отсюда напрашивается вывод о необходимости профессиональной «прокачки» и проработанности молодого психолога для формирования сильной уверенной в своей компетентности позиции, для возможности создания надёжного «контейнера» клинических случаев. Эту возможность профессионального роста и укрепления самооценки даёт личная психотерапия, супервизия, Балинтовские группы, участие в работе профессиональных сообществ и разномасштабных конференций, где можно «и себя показать, и других посмотреть». Именно, в профессиональном поле происходит не травматичное разрушающее сравнение, а расширение компетенций, повышение уверенности в себе, повышение профессиональной самооценки, а значит, и преодоление синдрома самозванца.

То, о чем мы говорили выше, относится к одному из полюсов дихотомии самоидентификации профессионального психолога. Что же находится на противоположном полюсе? С другой стороны от синдрома самозванца, но тоже далеко от нормы, проявлен феномен самозванца, то есть сам самозванец, как таковой.

В толковом словаре живого великорусского языка В. И. Даля [2] мы находим следующие определения:

- самозванец – человек, выдающий себя за лицо, которым он не является, чаще всего в корыстных целях;

- самозванство – утопическое представление о справедливости занимаемого собой местоположения и позволительной возможности действовать определённым образом, не имея на это прав, полномочий, знаний, и профессионализма.

В истории человечества много фактов громкого появления самозванцев. Зачастую они несут масштабные экзистенциальные вызовы, так как внешне выглядят как поиск сверхправды и справедливости, а внутри несут разрушающий потенциал, потому что заряжены нездоровой компенсаторно-травматичной потенциальностью. Это зачастую патология, разыгрываемая внутри личности, как болезненная несправедливость, вырывающаяся наружу, с ожиданием и надеждой на поддержку больших масс людей.

Исторических примеров самозванства множество: от Григория Отрепьева, ставшего в 1605 г. первым из Лжедмитриев, претендующих на престол русского царя, до некоторых религиозных фанатиков, презентовавших своё самопоявление как второе пришествие Христа. Борьба за умы людей сверходержимыми фанатиками ведётся постоянно, и сегодня, во времена глобального интернет-простраства, она разворачивается с большей силой и большими масштабами. Как социальное бедствие воспринимается атака на людей интернет-психологами, блогерами, коучерами и шоу-психологами в стиле инфоцыгане, зачастую не имеющими высшего психологического образования, профессиональной компетентности и опыта личной терапии, супервизий и интервизий. Они полны собственных проблем, комплексов, компенсаторных амбиций, все их призывы основаны на преобладании первичных примитивных психологических защит, таких как избегание, отрицание, идеализация и обесценивание, расщепление эго, сексуализация, диссоциация и другие. Это создаёт масштабную психологическую опасность «заражения» людей мегаидеями и удержанием их в инфантильной жизненной позиции. А часто это работает против статуса самой психологии как выверенной статистически достоверной науки, и против статуса профессиональных психологов-специалистов.

Как же можно определить психолога-самозванца? Феномен психолога-самозванца может жидется на следующих показателях:

- отсутствие высшего психологического образования;
- краткосрочные психологические курсы в одном из направлений;
- личный интерес к околонучной «жёлтой» сфере;
- отсутствие исследовательского интереса в классической психологии и базовым научным концепциям;
- высокомерие и тщеславие;
- самоуверенность и самолюбование;
- не тестирование реальности;
- собственные проекции и переносы внутри психологической деятельности;
- социальная глухота к истинным потребностям обращающихся;
- нарцисстическое желание самопрезентации и проявления;
- вытесненный страх раскрытия собственной некомпетентности (осознаваемый или неосознаваемый).

Почему же этот феномен стал на сегодня столь масштабным? Здесь есть политический и личностный подтекст. До сих пор в Государственной думе лежит нератифицированным законопроект о лицензировании профессиональной психологической деятельности [7], и это даёт возможность каждому возмнившему себя «не пациентом, но доктором» называться «профессиональным психологом» и иметь доступ к душам клиентов. Сюда же отнесём и отсутствие определённой грамотности населения о своих правах в выборе психолога-специалиста. Эти права подразумевают сбор открытой информации о личности психолога, о его профессиональном образовании, квалификации и переквалификации, опыте научной и практической деятельности, доступе к отзывам и рефлексии клиентов, прошедших терапию у данного специалиста, возможности пробной сессии. Просвещение населения в правах, ответственности и грамотном потреблении психологических услуг – одна из современных задач общества.

Опасного психолога, отражающегося сквозь феномен самозванца, можно вычислить по следующим признакам:

- отсутствию высшего профессионального образования,
- остановке в саморазвитии и профессиональном развитии,
- отсутствию базовых знаний в общей и клинической психологии,
- заражению единичной психологической идеей,
- подражанию ярким личностям и мимикрии,
- личной непроработанности зависти, ненависти, ревности, болезненной несправедливости, собственных травм и комплексов,
- отсутствию личной терапии, супервизии и интервизии,
- бездумной компиляции методов и приемов одного из направлений без личной проработки и осознания.

Но феномен самозванца может встречаться не только у неграмотных и некомпетентных «психологов». Ему могут быть подвержены учёные и специалисты с большим опытом и стажем психологической деятельности, но с профессиональной деформацией. Феномен самозванца можно увидеть и у профессионалов через так называемый синдром миссионерства. Этому может способствовать нарциссическое расширение специалиста-психолога в мысли о своём грандиозном всемогуществе. Профессиональная деформация видна:

- по унаследованной теории или идеи по принципу преемственности от наследника к наследнику,
- применению одной концепции или метода как панацеи, без учёта специфики и особенностей ситуации,
- личностному смещению к одному из полюсов: высокомерию или некомпетентности.

Какова же примерная норма для профессионального психологического поля? Она должна содержать базовую идентичность специалиста:

- сохранение нейтральности,
- сохранение баланса,
- сохранение наблюдающего эго,
- саморазвитие и самоактуализация,
- личный психоанализ и супервизия,
- соблюдение «золотого сечения» профессионального психолога во всём.

Л. Б. Шнейдер говорила о профессиональной идентичности следующее: «Идентичность – это многомерный психологический феномен, обеспечивающий человеку тождественность, целостность и определённость». Структуру профессиональной идентичности составляют смыслы и хронотропы как основа самоопределения и самоорганизации, прототипы, как основа персонализации и ценности, как основа образа «Я» [10].

В этой работе была рассмотрена идентичность профессионального психолога через призму синдрома самозванца и сам феномен самозванца, что позволило нам заглянуть в закулисы работы профессионального психолога, выявить сильные и слабые стороны этого процесса.

Литература / References

1. Бек А. Когнитивная терапия депрессии. – М.: Питер, 2003. – 304 с.
2. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. – М.: Lingua.Межъязыковые проекты, 2022. – 560 с.
3. Клэнс П. Р. Самозванец. Психотерапевтические методики для тех, кто желает избавиться от низкой самооценки, чувства страха и вины. – СПб.: Издательство Пирожкова, 2001. – 296 с.
4. Манн С. Синдром самозванца. – М.: Эксмо, 2022. – 280 с.
5. Мартин Ш. Перфекционизм. Когнитивно-поведенческий подход: [пособие для самопомощи] / перевод с англ. О. В. Шершун. – СПб.: Диалектика, 2021. – 253 с.

6. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств: МКБ-10/УСД-10: клинич. описания и указания по диагностике / ВОЗ; пер. на рус. яз. под ред. Ю. Л. Нуллера, С. Ю. Циркина. – СПб.: Адис, 1994. – 303 с.
7. Опубликован вариант проекта закона о психологической деятельности // Психологическая газета. – URL: <https://psy.su/feed/12456/?ysclid=lzuynqe9g7415178629> (дата обращения: 25.07.2024).
8. Петрова Е. Ю. Комплекс самозванца, тревога и нарциссизм. Взгляд гештальт-терапевта на феноменологию опыта и тактики терапии. – СПб.: Интегративный институт гештальт-тренинга, 2021. – 104 с.
9. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. – М.: Эксмо, 2018. – 256 с.
10. Шнейдер Л. Б. Психология идентичности: учебник и практикум для вузов. – М.: Юрайт, 2024. – 328 с.

THE IDENTITY OF A PROFESSIONAL PSYCHOLOGIST: SYNDROME OR IMPOSTOR PHENOMENON?

Naumova N. V.

*Samara Regional Branch of the Russian Psychological Society,
Samara State Socio-Pedagogical University, Samara, Russian Federation
NatalyVS@mail.ru*

This article examines the dichotomy of the professional psychologist's self-identification between two poles: the impostor syndrome and the impostor phenomenon, searches for the reasons for falling into one of these extreme social positions and suggests options for maintaining a central professional position.

Keywords: psychologist, specialist of a helping profession, impostor syndrome, impostor phenomenon, professional identity, retention of professional boundaries, self-identification and professional culture of a psychologist.