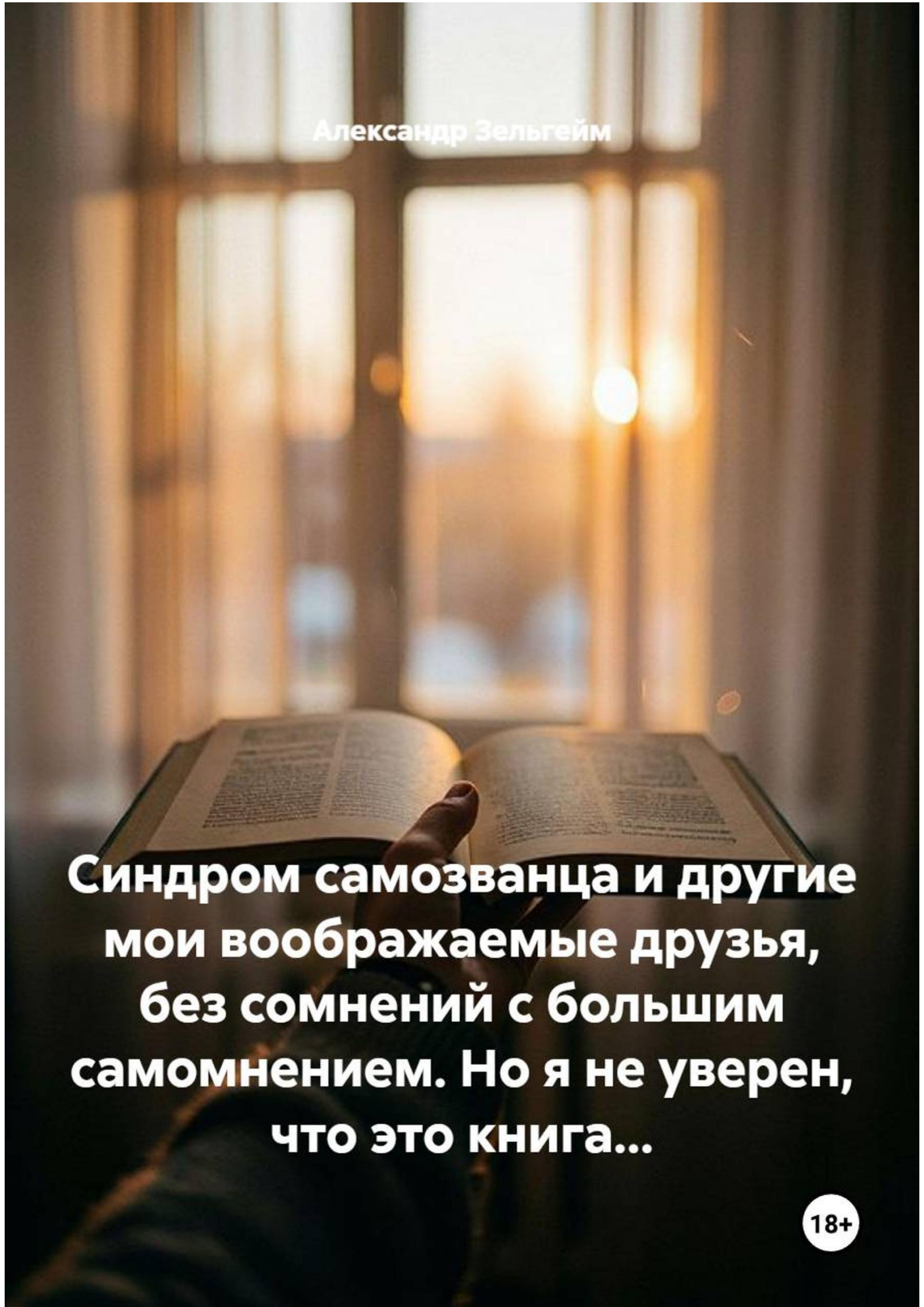


A person is seen from the chest up, holding an open book. They are positioned in front of a large window with multiple panes. Warm, golden sunlight streams through the window, creating a soft, hazy atmosphere. The person's face is partially visible, looking down at the book. The overall mood is contemplative and peaceful.

Александр Зельгейм

**Синдром самозванца и другие  
мои воображаемые друзья,  
без сомнений с большим  
самоуверчением. Но я не уверен,  
что это книга...**

18+

Александр Зельгейм

**Синдром самозванца и  
другие мои воображаемые  
друзья, без сомнений с  
большим самомнением. Но  
я не уверен, что это книга...**

«Автор»

2026

## **Зельгейм А.**

Синдром самозванца и другие мои воображаемые друзья, без сомнений с большим самомнением. Но я не уверен, что это книга...

/ А. Зельгейм — «Автор», 2026

Автор не уверен, что это книга. Он не уверен, что он автор. Он вообще ни в чём не уверен — и именно об этом его текст. Синдром самозванца, самоирония, которая незаметно превращается в самоуничижение, воображаемые друзья — Уверенный в Себе, Сомневающийся, Критик, Защитник и молчаливый Наблюдатель, который и есть сам автор. Нейросети, которые не спасают, а лишь помогают сомневаться быстрее. Утро, работа, отношения — всё под микроскопом бесконечного «а правильно ли я?». Смешно, честно и неожиданно тепло. Для тех, кто сомневается во всём. И для тех, кто устал сомневаться. И для тех, кто просто хочет понять: сомневаться — это нормально. Или ненормально. Автор не уверен. Но продолжает. И это — уже победа.

© Зельгейм А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 7 |

# Синдром самозванца и другие мои воображаемые друзья, без сомнений с большим самомнением. Но я не уверен, что это книга...

## Глава

Или: Как я перестал сомневаться и начал сомневаться в том, что перестал. Но не уверен  
**Эпиграф:**

*«Я не уверен, что я существую. Но я уверен, что сомневаюсь. А сомнение — это единственное доказательство существования. Или не единственное. Я не уверен».* — Автор, который не уверен, что он автор

Предисловие, в котором автор сомневается, стоит ли писать предисловие, и в итоге пишет, но сомневается.

Я долго думал, с чего начать. Потом подумал, что начинать вообще не стоит. Потом подумал, что если не начну — ничего не напишу. Потом подумал, что если напишу — получится плохо. Потом подумал, что если не напишу — получится ещё хуже. Потом подумал, что, возможно, я просто голоден. Я пошёл на кухню. Съел бутерброд. Вернулся. Сел. Посмотрел на пустой документ. Документ посмотрел на меня. Мы оба молчали. Я сомневался. Документ — нет. Документу было всё равно. Документ — единственное существо в этой квартире, которое никогда не сомневается. Потому что документ — это документ.

Кот на подоконнике зевнул. Кот тоже никогда не сомневается. Кот уверен в трёх вещах: еда, сон и то, что я — его личный обслуживающий персонал. Кот — существо с большим самомнением. И без сомнений. Я завидую коту.

Эта книга — для тех, кто сомневается. Во всём. В себе. В других. В мире. В том, что сомневаться — это нормально. И в том, что сомневаться — это ненормально. Для тех, кто не уверен, уверен ли он. Для тех, кто читает эту книгу и думает: «А стоит ли?» Стоит. Или не стоит. Но вы уже читаете. Так что, может, и стоит. Или нет. Но раз уж начали — дочитайте. Или не дочитывайте. Я не настаиваю. Я вообще ни на чём не настаиваю. Я сомневаюсь. И да, я не уверен, что это книга. Может, это рассказ. Может, это крик души. Может, это просто набор букв, которые случайно сложились в предложения. Я не уверен. Но я продолжу. Потому что если я не продолжу — я буду сомневаться, почему не продолжил. А так я хотя бы сомневаюсь, почему продолжил. Это разное. Или одинаковое. Я не уверен.

Часть I. Сомнения. Классификация, типология, патология, и мой личный опыт.

Глава 1. Сомнение как образ жизни, или Как я стал профессиональным сомневающимся.

Я сомневаюсь с детства. Сначала я сомневался, правильно ли я дышу. Потом — правильно ли я хожу. Потом — правильно ли я говорю. Потом — правильно ли я живу. Потом — правильно ли я сомневаюсь. Потом я сомневался, стоит ли сомневаться в том, что я сомневаюсь. Это замкнутый круг. Или не круг. Я не уверен.

В школе я сомневался в ответах. Даже когда знал. Особенно когда знал. Потому что если я знал — значит, был уверен. А если был уверен — значит, что-то не так. Потому что нормальные люди не уверены. Нормальные люди сомневаются. А если ты уверен — ты или гений, или идиот.

Я не был уверен, что я гений. Значит, оставался второй вариант. Я не был уверен и в этом. Но склонялся. В институте я сомневался в дипломе. В работе я сомневался в зарплате.

В отношениях я сомневался в чувствах. В себе я сомневался всегда. Это стало профессией. Хобби. Спортом. Я сомневался утром, днём, вечером. Я сомневался во сне. Мне снилось, что я сомневаюсь. Потом я сомневался, был ли это сон. Или явь. Или что-то третье. Я не уверен.

Психологи называют это «синдромом самозванца». Каждый третий работник в России демонстрирует его признаки, причём страдают все уровни: от новичков (56%) до руководителей высшего звена (28%). Я — не исключение. Я — правило. Я — статистика. Я — каждый третий. Или каждый второй. Я не уверен. Но я точно где-то там, в этих процентах. Если они, конечно, не врут. А они могут. Я бы соврал. На их месте.

Воображаемые друзья — это отдельная категория.

У меня их много. Первый — Уверенный в Себе. Он говорит: «Ты справишься». Второй — Сомневающийся. Он говорит: «А может, не справишься?» Третий — Критик. Он говорит: «Ты вообще никто». Четвёртый — Защитник. Он говорит: «Не слушай Критика». Пятый — Наблюдатель. Он просто смотрит. И молчит. И это самое страшное. Потому что Наблюдатель — это я. Настоящий. Который смотрит на весь этот цирк и не знает, что делать. Я не уверен, что это здорово. Но это — мои друзья. Воображаемые. Но мои.

Глава 2. Самоирония и самоуничтожение. Где заканчивается одно и начинается другое, и как не перепутать.

Есть два вида юмора над собой. Первый — самоирония. Второй — самоуничтожение. Разница тонкая. Как лезвие. Как грань. Как граница между «я смеюсь над собой» и «я уничтожаю себя».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.