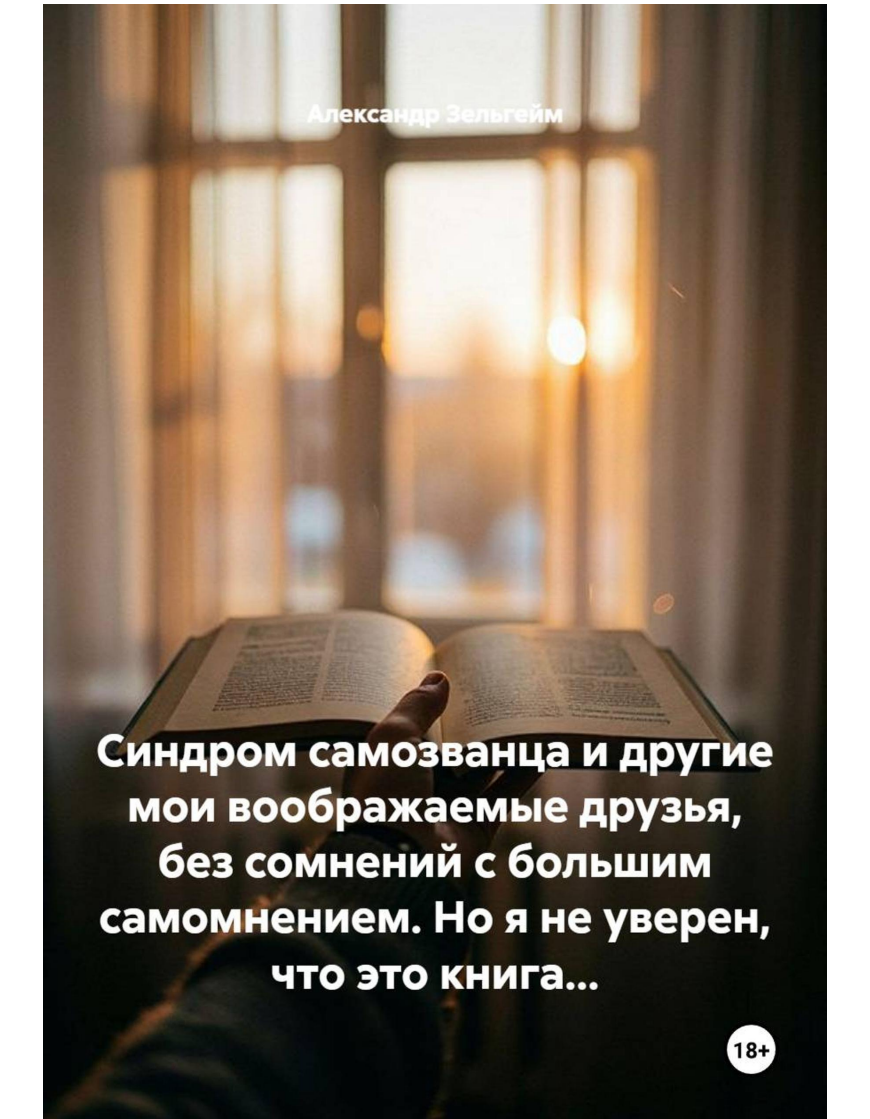


A person is seen from behind, holding an open book. They are positioned in front of a large window that fills the room with warm, golden light, suggesting the sun is low in the sky. The background is slightly blurred, focusing attention on the book and the light.

Александр Зельгейм

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

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

<https://litres.ru/74546178>

SelfPub; 2026

Аннотация

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 самоуничтожение, 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.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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 — по-

лучится 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, патоло-

гия, 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. Спортсом. 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 самоуничижение. Где заканчивается одно и начинается другое, и как не перепутать.

Есть два вида юмора над собой. Первый — самоирония. Второй — самоуничижение. 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.