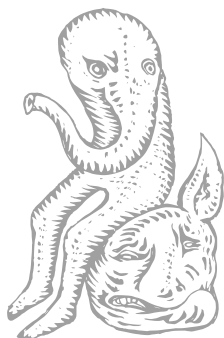




*Редакция выражает благодарность
Антону Нефедову
за отличную идею этого сборника
и помощь в его подготовке!*



**МИХАИЛ
ЛАВКОВСКИЙ**

*Елена Садова
Игорь Романов
Ирина Тева Кумар
Марина Гогueva
Майя Богданова*

*Анастасия Афанасьева
Андрей Кузнецов
Анна Лебедева
АНТОН НЕФЕДОВ
Виктория Ахмедянова
Галина Петрякова*

**ТАТЬЯНА
МУЖИЦКАЯ**



300 ПАРК

в твоей

*Ольга Савельева
Ольга Берг
Роман Доронин*

**АРТЕМ
ТОЛОКОНИН**

ГОЛОВЕ

**ОЛЬГА
ПРИМАЧЕНКО**

*Сергей Грабовский
Сона Лэнд
Юлия Булгакова
Юлия Пирумова
Юрий Мурадян*



**25 психологических
синдромов, которые
мешают нам жить**

БОМБОРА
издательство

Москва 2023



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ	7
<i>Антон Нефедов</i>	
СИНДРОМ САМОЗВАНЦА	11
<i>Михаил Лавковский</i>	
СИНДРОМ УТОЧКИ	21
<i>Игорь Романов</i>	
СИНДРОМ СПАСАТЕЛЯ	27
<i>Ольга Примаченко</i>	
СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ	42
<i>Татьяна Мужницкая</i>	
СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	52
<i>Ольга Берг</i>	
СИНДРОМ ДОРИАНА ГРЕЯ	70
<i>Сергей Грабовский</i>	
СИНДРОМ ЗАГНАННОЙ ДОМОХОЗЯЙКИ	77

<i>Майя Богданова</i> СИНДРОМ МОНАХА НА ТРИ ДНЯ	90
<i>Ирина Тева Кумар</i> СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ	100
<i>Анастасия Афанасьева</i> СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ	111
<i>Андрей Кузнецов</i> СИНДРОМ ТРЕВОЖНОГО ОЖИДАНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ НЕУДАЧИ	125
<i>Юлия Пирумова</i> СИНДРОМ ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССИЗМА	149
<i>Ольга Савельева</i> СИНДРОМ БЕЛОГО КРОЛИКА, ИЛИ «АХ! БОЖЕ МОЙ! Я ОПАЗДЫВАЮ!»	162
<i>Анна Лебедева</i> СИНДРОМ КОНТРОЛ-ФРИКА	169
<i>Артем Толоконин</i> СИНДРОМ ПУСТОГО ГНЕЗДА	183
<i>Роман Доронин</i> СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА	195
<i>Игорь Романов</i> СИНДРОМ СБИТОГО ЛЕТЧИКА	207
<i>Юрий Мурадян</i> СИНДРОМ УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ	217
<i>Галина Петраксова</i> ДЕПРЕССИВНЫЙ СИНДРОМ	228

<i>Елена Садова</i> СИНДРОМ ПИГМАЛИОНА	239
<i>Виктория Ахмедянова</i> СИНДРОМ НОВИЧКА	252
<i>Юлия Булгакова</i> СИНДРОМ НЕВЫБРАННОСТИ	259
<i>Сона Лэнд</i> ДУМСКРОЛЛИНГ	271
<i>Марина Гогужева</i> СИНДРОМ МАЧЕХИ И ПРИНЦЕССЫ	279
<i>Ирина Гева Кумар</i> СИНДРОМ ПИТЕРА ПЭНА	294



ВСТУПЛЕНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

Мы и предположить не могли, во что выльется идея написать книгу о психологических синдромах. Ее подарил нам Антон Нефедов, известный коуч по личностному росту. Он искренне удивлялся моде на борьбу с синдромом самозванца. Особенно когда сталкивался с рекламой вроде «Пройди наш вебинар, чтобы изничтожить в себе самозванца!».

«Зачем в себе что-то изничтожать? — недоумевал Антон. — Ведь речь идет о таком важном механизме самоконтроля! Вы меня извините, но, кажется, пора объяснить всем, что собой представляют психологические синдромы и для чего они нужны».

«Пора», — согласились мы и взялись за работу. Вот тут-то и начало происходить неожиданное. Сначала скромная книжка о самых известных синдромах вроде «спасателя», «самозванца» и «отличника» разрослась до настоящего путеводителя по 25 синдромам жителей современного мегаполи-

са. В ее оглавлении очутились синдромы, о которых мы до этого и слыхом не слыхивали. Например, «белого кролика», «сбитого летчика», «мачехи и принцессы», «монаха на три дня» и даже — «ожидания сексуальной неудачи».

Потом каждая глава обзавелась собственным автором. Скажем, о синдроме уточки взялся рассказать Михаил Лабковский, о синдроме отложенной жизни — Ольга Примаченко, о выгорании — Татьяна Мужичкая, о нарциссизме — Юлия Пирумова, о покинутом гнезде — Артем Толоконин. Когда список авторов окончательно оформился, мы поняли, что ни один книжный проект последних лет не собирал на своих страницах столько громких имен. Прежде всего — имен в области популярной психологии. Но не только. Создавать эту книгу нам помогали и бизнес-коучи. К примеру, о синдроме упущенной выгоды рассказал Юрий Мурадян, о синдроме новичка — Виктория Ахмедянова, о синдроме отличника — Роман Доронин. Ну, а проанализировать самый раскрученный нынче синдром — самозванца — взялся автор идеи этого сборника — Антон Нефедов.

Такое количество участников проекта побудило нас с максимальной серьезностью отнестись ко всем понятиям, которые появляются на его страницах. И в первую очередь к понятию «психологический синдром». Важно было, чтобы все авторы, а следом и читатели, понимали под ним одно и то же.

В итоге мы взяли за отправную точку следующее определение:

÷ *«Это устойчивое сочетание как негативных, так и позитивных симптомов, за которыми стоит единый механизм формирования».*

Другими словами, набор поведенческих, мыслительных и коммутативных особенностей, завязанных на одну скрытую причину. Как все с тем же синдромом самозванца. Вы можете ощущать неуверенность в себе, страх публичных выступлений, бояться разоблачения — и все это будут симптомы одного синдрома — самозванца. А тот, в свою очередь, имеет скрытую причину. Какую? Читайте статью Антона Нефедова.

Часто человек, находясь во власти синдрома, не догадывается ни о его существовании, ни о его причине. Он просто ходит по кругу и наступает на привычные грабли. При этом ему и в голову не приходит, что круг можно разомкнуть, а грабли убрать с дороги. И начать нужно с малого — критично посмотреть на себя и признаться: «Эй, кажется, я заигрался в спасателя». Или задаться вопросом: «А не угодила ли моя интимная жизнь в ловушку синдрома ожидания сексуальной неудачи?» Или сделать открытие: «Черт возьми, похоже, мой муж Питер Пэн!»

Разобравшись с ключевым термином, мы решили определиться с тем, что нужно читателю рассказать о каждом синдроме. После долгих споров остановились на списке вопросов, ответы на которые должны содержать статьи нашего сборника.

- ÷
1. *Что представляет собой описываемый синдром?*
 2. *Как он проявляется?*
 3. *Что за скрытый механизм им управляет?*
 4. *По какой причине он возникает?*
 5. *Что делать, если обнаружил его у себя или у кого-то из близких?*

В остальном мы предоставили авторам максимальную свободу. Надо сказать, некоторые воспользовались ею самым неожиданным образом. К примеру, Ольга Савельева описала синдром белого кролика с помощью почти художественного эссе. «Почему бы и нет?» — подумали мы и без изменений разместили его в ряду с остальными статьями.

И вот, когда все материалы были готовы, начался новый виток неожиданностей. Редакторы, которые работали со сборником, принялись пересылать статьи своим друзьям и близким: посмотрите, это про вас! Или в задумчивости делиться с коллегами: кажется, я обнаружил у себя синдром Пигмалиона. Или синдром отличника. Или — белого кролика.

Стало понятно — проект удался. Если в книгу влюблены те, кто ее делают, значит, она достойна и любви читателей. Значит, она будет им по-настоящему полезна. Полезна как путеводитель по «внутреннему зоопарку», где можно ходить от вольера к вольеру и удивляться: «Ну ничего себе, и так бывает!» Полезна как справочник болезней, где всегда можно отыскать свою. А если отыскал, значит, прошел половину пути к исцелению. Потому что, как мы уже говорили ранее, в работе с психологическими синдромами главное — осознать их наличие. Остальное — дело техники и хорошего психотерапевта.

*Команда редакторов сборника статей
«Зоопарк в твоей голове»*

Антон Нефедов

психолог, автор идеи этого сборника, разработчик бизнес-игр «МОЖНО», «ПРОСТО» и «ЛЬЗЯ», соавтор проекта «Знаки Вселенной»

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА



Если между всеми психологическими синдромами устроить конкурс на звание самого популярного, то синдром самозванца возьмет Гран-при. Знаете, сколько книг ему посвящено? Не меньше десятка! А сколько статей, постов, гайдов и онлайн-курсов? Не сосчитать! И если вы захотите разобраться, что же это за зверь такой и по какой причине он портит вам жизнь, то, вполне вероятно, захлебнетесь в море противоречивой информации.

÷ *Обычно этим термином называют все, что бог на душу положит.*

И страх публичных выступлений, и боязнь камеры, и стеснительность, и неуверенность в себе. При этом сам синдром считается едва ли не главным препятствием к жизненному успеху. Эдаким внутренним вредителем, который не дает

вам самовыражаться и строить личное счастье. Избавление от него кажется чем-то вроде волшебной таблетки: стоит ее проглотить, как жизнь сразу наладится. И бизнес сам собой запустится, и карьера построится, и призвание отыщется, и все деньги мира заработаются. Иными словами, мы имеем дело с полноценным психологическим мифом, который уже несколько лет заботливо подкармливают всякие блогеры и психологи.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

На самом же деле синдром самозванца подразумевает сочетание двух ключевых симптомов.

÷ *Первый ~ ощущение, что ты занимаешь чужое место. Второй ~ занимая его, ты обманываешь всех вокруг.*

Обратите внимание, тут нет и речи об излишней скромности или страхе публичности. Если честно, большинство известных мне самозванцев производили впечатление бойких самоуверенных людей. Никому из окружающих и в голову не могло прийти, что они то и дело обливаются холодным потом в ожидании разоблачения. Вы можете отлично держаться на публике и при этом считать свои успехи случайными, достижения — сильно преувеличенными, а победы — не более чем удачным стечением обстоятельств.

Знакомо?

Если нет, поздравляю! Вы попали в 30% счастливых, избавленных от сомнительного удовольствия. Все же осталь-

ные взрослые люди на нашей планете нет-нет да испытывали «прелести» синдрома самозванца.

По сети ходит байка о том, как фантаст Нил Гейман оказался на вечеринке, куда были приглашены только знаменитости, и разговорился там с пожилым джентльменом. Писатель в порыве откровенности поделился, что чувствует себя обманщиком. Мол, какая он знаменитость! На что его собеседник признался в ровно таких же ощущениях. Это был Нил Армстронг — астронавт, первым в истории человечества высадившийся на Луну. А тираж книг самого Нила Геймана к тому моменту успел перевалить за миллион экземпляров.

÷ *Другими словами, синдром не щадит ни простых смертных, ни мировых звезд.*

К его жертвам причисляют и Тома Круза, и Дженнифер Лопес, и Натали Портман, и Эмму Уотсон, и Кейт Уинслет, и Джоди Фостер. Все они рассказывали в своих интервью, что временами испытывали страх разоблачения. Особенно когда дело доходило до вручения наград и премий.

Мои клиенты тоже обычно жалуются на обострение синдрома, когда слышат публичную похвалу от начальства или получают приглашение выступить перед отраслевым сообществом. То есть попадают в зону видимости. Типичная ситуация — руководство вызывает проектного менеджера на сцену, чтобы наградить как самого эффективного члена команды, а тот холодеет от ужаса. Идет и думает, что вот-вот вскроется какой-нибудь из его косяков, и всем станет ясно: никакой он не эффективный, просто везучий.

У меня был забавный случай с одним из мастеров бизнес-игр, прошедших мое обучение. Назовем ее Алиной. Бойкая, очень талантливая девушка на тот момент вполне успешно проводила бизнес-игры по заказу самых разных компаний. Моя помощь ей давно не требовалась — Алина отлично справлялась сама. И вдруг звонит, напряженная: «Антон, подскажи, кому из твоих мастеров передать заказ?»

— Зачем передавать? — удивляюсь. — Разве сама не можешь взять?

— Не могу! Я не справлюсь!

Начинаю ее пытаться и выясняю: топ-менеджер, заказавший игру, на прошлой работе был начальником Алины. Спрашиваю:

— Ты с ним конфликтовала?

— Нет, никогда!

— Он был тобой недоволен?

— Наоборот! Всегда только хвалил!

— Тогда в чем дело?

Алина мнется и наконец выдает:

— Он увидит меня и сразу поймет, что я не настоящий мастер игр!

— Как не настоящий? Это же какая уже твоя игра по счету? Пятнадцатая?

— Девятнадцатая.

— Негативные отзывы были?

— Ни одного.

— Тогда почему ты считаешь себя ненастоящим мастером? Какой у тебя повод?

Но беда в том, что синдрому самозванца реальный повод не нужен. Он поражает объективно успешных людей, заставляя их чувствовать себя мошенниками. Ключевое — объ-

ективно успешных. Потому что если вас штормит в самом начале профессионального пути, когда об успехе не может быть и речи, то, скорее всего, вы имеете дело с синдромом новичка (читайте статью «Синдром новичка» Виктории Ахмедяновой).

Синдром же самозванца, как правило, можно опознать по следующему набору симптомов:

- отчетливое ощущение, что вы не настоящий профессионал;
- мысли о том, что вы присваиваете себе чужой статус;
- постоянное чувство вины;
- хронический страх разоблачения;
- неспособность признать свои достижения, таланты и профессиональную компетентность;
- завышенные требования к самому себе.

И все это, напоминаю, при условии объективной успешности!

ПОЧЕМУ МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ МОШЕННИКАМИ?

И правда, почему? Психологи и к ним примкнувшие приводят не мало объяснений. Тут вам и патологии воспитания, и проблемы в начальной школе, и нездоровые отношения между членами семьи. Но моя практика показывает, что синдромом самозванца люди страдают независимо от того, как прошло их детство и юность.

÷ *Механизм всегда один ~ нарушение профессиональной идентичности.*