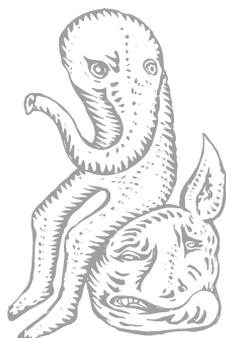




*Редакция выражает благодарность
Антону Нефедову
за отличную идею этого сборника
и помощь в его подготовке!*



**МИХАИЛ
ЛАБКОВСКИЙ**

*Елена Садова
Игорь Романов
Ирина Тева Кумар
Марина Гогеева
Мая Богданова*

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

**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 2024



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ	7
<i>Антон Нефедов</i>	
СИНДРОМ САМОЗВАНЦА	11
<i>Михаил Лавиковский</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 СВИТОГО ЛЕТЧИКА	207
<i>Юрий Мурадян</i> СИНДРОМ УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ	217
<i>Галина Петражова</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 Гогueva</i> СИНДРОМ МАЧЕХИ И ПРИНЦЕССЫ	279
<i>Ирина Тева 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 относиться 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 Несфедов

психолог, автор идеи этого сборника, разработчик бизнес-игр «МОЖНО», «ПРОСТО» и «ЛЪЗЯ», 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% счастливиц, 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-

активно 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 немало 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.*

То есть мы не чувствуем себя в полной мере представителями своей профессии. Или чувствуем, но какими-то неправильными. Эта неправильность может выражаться в чем угодно. Допустим, все коллеги молодые, а вы в возрасте. Или все в возрасте, а вы молоды. Все с профильным образованием, а вы — нет. Все по десять лет в компании, а вы только пришли. Все экстраверты, громкие, яркие, уверенные в себе, а вы — тихоня. Все вокруг стонут, что перегружены работой, а вы выполняете свои задачи играючи. Ну и так далее.

Психологи Паулина Клэнс и Сьюзан Аймс, которые первыми описали синдром самозванца, вообще были уверены, что им страдают исключительно женщины. Их статья так и называлась «Феномен самозванца среди высокодостигающих женщин». Дело в том, что она была написана аж в махровом 1979 году. В ту пору мир бизнеса принадлежал по большей части мужчинам. Неудивительно, что женщины в нем сплошь чувствовали себя самозванками. На работе им приходилось прилагать втрое больше энергии, чтобы хоть как-то ослабить психологическое напряжение.

По моим наблюдениям, сейчас синдрому самозванца совершенно одинаково подвержены и женщины, и мужчины. И у тех, и у других могут возникнуть вопросы с профессиональной идентичностью. Кстати, для этого совершенно не обязательно принципиально отличаться от коллег. Достаточно, например, не вполне соответствовать образу «правильного профи», обитающему в вашей голове.

Один мой клиент, отличный эксперт в области корпоративных финансов, наотрез отказывался преподавать в бизнес-школе, куда его активно звали. Причем преподавать ему хотелось. Он постоянно ловил себя на обдумывании лекции то на одну тему, то на другую. Но считал, что не вправе при-

нимать предложение. С его точки зрения, для преподавания в бизнес-школе требовалось как минимум западное образование, а у него за плечами был в меру престижный отечественный вуз и миллиард курсов по повышению квалификации.

— Тебя же не из-за образования зовут, а из-за твоего опыта! — как-то не выдержал я.

— Ты не понимаешь! — ответил он. — В аудитории не студенты будут сидеть, а состоявшиеся профессионалы. Без западного они меня всерьез не примут!

В случае моей ученицы Алины профессиональная идентичность вообще повела себя самым неприятным образом. Пугливо отошла в сторону, когда на горизонте замаячили люди, знавшие девушку в другом амплуа.

— Они меня помнят девочкой-пиарщицей, — объясняла Алина. — А тут я должна предстать перед ними в роли великого и ужасного мастера игры. Ну кто мне поверит?

Забегая вперед, могу сказать, что поверили. Поверили и с удовольствием играли с Алиной, потом дали позитивную обратную связь, а спустя полгода начальник позвонил и сказал, что реализовали все пункты бизнес-плана, который составили во время игры. Это настолько повысило ее уверенность в себе, что вопрос передачи клиента другому мастеру больше ни разу не поднимался.

ВРАГ ИЛИ ДРУГ?

Чтобы ни говорили о синдроме самозванца, сам по себе он *не наносит психике никакого вреда*. Даже наоборот — мотивирует к достижениям и помогает сохранять здоровую самокритику. Проблемы начинаются, когда он становится

отправной точкой для невротических процессов. Например, запускает «цикл самозванца».

Выглядит это так. Человек получает какую-нибудь задачу, скажем, подготовить корпоративное обучение, и погружается в пучину тревоги. Могу ли я? Достоин ли? Тревога заставляет его прокрастинировать. В результате готовить презентацию он начинает не за неделю, как следовало бы, а накануне вечером. Не спит всю ночь, выпивает два литра кофе, утром выступает на чистом адреналине и срывает аплодисменты.

Казалось бы, все хорошо. Но сам факт того, что блестящая презентация сделана за ночь, заставляет человека ощущать себя мошенником. Следом подтягивается чувство вины, а потом — обесценивание. Какой я, к черту, «настоящий профессионал»? Так, сбоку припека.

Дальше все по новой: задача, тревога, прокрастинация, обесценивание, задача, тревога, прокрастинация, обесценивание...

÷ *В некоторых случаях прокрастинацию заменяет ее альтер-эго ~ сверхусилия.*

Это происходит, когда тревога не вытесняется в бессознательное, а порождает такие мучения, что ослабить их можно только одним способом: делать в десять, а то и в двадцать раз больше, чем необходимо.

Не так давно я консультировал молодую женщину, работающую в консалтинговом агентстве. Ей руководитель скинул электронный отчет с проходной. В нем было видно, что женщина за месяц провела в офисе 302 часа. Я поделил это число на 23 рабочих дня — на каждый пришлось чуть боль-

ше 13 часов. Можете себе представить? На мой вопрос «Что заставляет вас столько работать?» она честно призналась: «Чувство вины. Мне все время кажется, что я занимаю чужое место. Если начну уходить домой вовремя, обязательно спалюсь и все поймут: я не тяну».

К слову сказать, она вполне успешно вела два крупных проекта и не получала никаких нареканий ни от работодателя, ни от клиента.

÷ *То есть все «не тяну» существовали только в ее голове.*

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВНУТРЕННЕГО САМОЗВАНЦА

Когда ко мне приходят с таким запросом, я спрашиваю: а надо ли? Вы уверены, что в вашем случае синдром самозванца — недуг, а не ресурс? Точно? Тогда давайте действовать от обратного. Не боритесь с ним, а притворяйтесь как можно качественнее. Да-да, чтобы испытывать не страх разоблачения, а гордость от собственной игры.

Действуйте словно заправский мошенник. Для начала изучите, как ведут себя настоящие профи, те, которыми вы так старательно притворяетесь. Как говорят. Как управляют ежедневным расписанием. Как одеваются. Как ставят задачи и принимают похвалу. Изучили? Повторяйте. И не забывайте хвалить себя за каждую удачную интермедию.

В деле первоклассного притворства вам поможет пара нехитрых приемов. Первый — *коллекционируйте ордена*. Участвуйте в отраслевых конкурсах, проходите курсы повышения квалификации, получайте сертификаты, дипломы

и благодарственные письма. А потом, нимало не смущаясь, вешайте их себе на стену. Поверьте, с ними притворяться куда сподручнее.

Второй прием — ввяжитесь в пару-тройку перспективных проектов, на которые будет опираться *ваша профессиональная легенда*. Например, одна моя разработка попала в топ-5 российских образовательных проектов по версии Forbes. Это стало хорошим подспорьем в деле самопрезентации и отличным лекарством от синдрома самозванца. Советую и вам обзавестись набором достижений.

Главное помните: никто не знает, что вас снедает страх разоблачения. Он обитает исключительно в вашей голове. А значит, можно отрываться по полной, получая от этого максимум удовольствия.