

ТАТЬЯНА  
МУЖИЦКАЯ

АНТОН НЕФЕДОВ \*  
Марина Бондаренко  
Роман Доронин  
Сона Лэнд  
Майя Богданова  
Елена Садова  
Андрей Кузнецов  
Яна Катаева



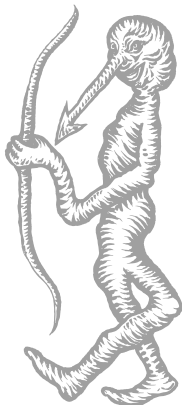
# 300 ПАРК

ЯРОСЛАВА  
РЫНДИНА

в твоей ЛИНА  
ДИАНОВА

Наталья Широкова  
Ирина Геза Кумар  
Юлия Булгакова  
Анна Зробим  
Светлана Патрушева

# ГОЛОВЕ



еще 25  
психологических  
синдромов,  
которые  
мешают  
нам жить

ВИТАЛИНА  
СКВОРЦОВА-  
ОХРИЦКАЯ



Юлия Пирумова  
Игорь Романов  
Константин Кунах  
Надя Подзолни  
Павел Звигантович  
Анастасия Кульскова

 БОМБОРА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88,52  
3-85

3-85 **Зоопарк** в твоей голове 2.0. Еще 25 психологических синдромов, которые мешают нам жить. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с.

Во вторую часть сборника вошло все то, что не поместилось в первом «Зоопарке в твоей голове». Это и хорошо знакомые большинству читателей «недуги» вроде Синдрома жертвы и трудоголика, и «звери», о которых сложно отыскать что-то в Сети. Например, Синдром самопознания, русалочки, осознанной матери и пр.

Авторами сборника выступили известные психологи, коучи, эксперты. Такие, как Татьяна Мужижкая, Ярослава Рындина, Лина Дианова, Юлия Булгакова, Виталина Скворцова-Охрицкая и многие другие. Они рассказывают, как эти синдромы влияют на нашу жизнь и как с ними справляться, чтобы обитатели «внутреннего зоопарка» никому не отравляли жизнь.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

## ЗООПАРК В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ 2.0

ЕЩЕ 25 ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СИНДРОМОВ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ НАМ ЖИТЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Романова*  
Ответственные редакторы *М. Погадаева, Е. Дьяквенчик*  
Литературная обработка текста *А. Клепикова, М. Швецова, Е. Морголь, Е. Габдрахманова*  
Менеджер проекта *А. Ерёмкина*. Художественный редактор *П. Петров*  
Компьютерная верстка *В. Андриановой*. Корректоры *М. Абрамова, Д. Домрачева, Д. Давыдова*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Azarii Gorchakov / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШК»  
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20жабат, 2013-каб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-аукцион:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию, в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында енгізе сатымдар қайырату жөніндегі кәсіпкер: «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Димитрийский көш.: 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техническая реттету туралы РФ заңнамасына сай басшылығның сәйкестігі растау туралы мәліметтер мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации  
Россий Федерациясында өндiрiлген  
Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 20.09.2024. Формат 70х90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Гарнитура «Raleigh BT». Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.  
Доп. тираж 7000 экз. Заказ



■ ЧИТАЙ·ГОРОД

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать  
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.  
@bombora.ru

**Литрес**  
Я ТАК ЧИТАЮ



ТЕРИТОРИЯ  
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза  
издательства «Эксмо»

**eksmo.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»

Хочешь стать  
автором «Эксмо»?>

ISBN 978-5-04-189049-0



© Тева Кумар И.Е., Булгакова Ю.Л., Садова Е.Д., Кузнецов А.Н., Патрушева С.В., Широкова Н.А., Катаева А.С., Зробим А., Дронин Р.А., Богданова М.И., Лэнд С., Рындина Я.С., Дианова Л.Н., Мужижкая Т.В., Скворцова-Охрицкая В.В., Кулькова А.Г., Романов И.В., Кунах К.В., Нодзони Н., Зыгмантович П.В., Бондаренко М.Ю., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-189049-0



## СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ .....	5
<i>Антон Нефедов</i>	
СИНДРОМ ТРУДОГОЛИКА .....	7
<i>Ярослава Рындина</i>	
СИНДРОМ СВЕРХОСОЗНАННОЙ МАМЫ .....	19
<i>Лина Дианова</i>	
СИНДРОМ ДИВАННОГО ЭКСПЕРТА .....	29
<i>Татьяна Мужницкая</i>	
СИНДРОМ СТАРИЧКА .....	40
<i>Виталина Сиворцова-Охрицкая</i>	
СИНДРОМ САМОПОЗНАНЦА .....	53
<i>Юлия Булакова</i>	
СИНДРОМ НЕСЧАСТНОЙ ПОДРУЖКИ .....	59
<i>Юлия Пирумова</i>	
СИНДРОМ ОТКАЗА ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ .....	74
<i>Сона Лэнд</i>	
СИНДРОМ СОРОКИ .....	80
<i>Майя Богданова</i>	
СИНДРОМ БЕЛОГО ПАЛЬТО, ИЛИ КАК ПЕРЕСТАТЬ ИГРАТЬ В ИГРЫ С САМИМ СОБОЙ .....	87
<i>Андрей Кузнецов</i>	
СИНДРОМ ОТЕЛЛО, ИЛИ ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ РЕВНОСТЬ .....	99

<i>Марина Бондаренко</i> СИНДРОМ УСЫНОВЛЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ИЛИ ПАРЕНТИФИКАЦИЯ .....	113
<i>Светлана Патрушева</i> СИНДРОМ РУСАЛОЧКИ .....	125
<i>Игорь Романов</i> СИНДРОМ ПЕРВОЙ ЖЕНЫ .....	133
<i>Игорь Романов</i> СИНДРОМ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ .....	142
<i>Роман Доронин</i> ПАРИЖСКИЙ СИНДРОМ .....	151
<i>Яна Катаева</i> СИНДРОМ СОСЕДЕЙ .....	160
<i>Елена Садова</i> СИНДРОМЫ НЕГАТИВНОГО И ПОЗИТИВНОГО САМОПРЕДЪЯВЛЕНИЯ .....	168
<i>Наталья Широкова</i> «А ГОЛОВУ ТЫ ДОМА НЕ ЗАБЫЛ?», ИЛИ СИНДРОМ ШКОЛЬНИКА .....	182
<i>Павел Зыгмантович</i> СИНДРОМ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ .....	190
<i>Надя Нодзоми</i> СИНДРОМ ВАХТЕРА .....	203
<i>Константин Кунах</i> СИНДРОМ ГРЕЧКИ .....	209
<i>Анна Зробим</i> СИНДРОМ ЖЕРТВЫ .....	214
<i>Анастасия Кулькова</i> СИНДРОМ ТЕДА ЛАССО .....	222
<i>Ирина Тева Кумар</i> МАЛЕНЬКИЕ АТЛАНТЫ: КАК ЖИВУТ ЛЮДИ С СИНДРОМОМ СТАРШЕГО РЕБЕНКА .....	234
<i>Ирина Тева Кумар</i> СИНДРОМ СУПЕРМЕНА: «Я ВСЕ МОГУ! ИЛИ... НЕТ?» .....	245



## ВСТУПЛЕНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

Сказать, что первый сборник психологических синдромов «Зоопарк в твоей голове», который вышел в 2023 году, оказался успешным, — не сказать ничего. Он регулярно появлялся во всех книжных рейтингах страны, его цитировали ведущие СМИ и даже издательский холдинг «Эксмо» присудил ему одно из призовых мест в номинации «Книга года».

Одновременно в редакцию слетались вопросы: а почему вы не написали про тот или иной синдром? Например, про синдром жертвы? Как можно было про него забыть! Или синдром трудоголика? Есть же такой, все знают!

Вскоре этих «неохваченных» синдромов накопилось еще на целый сборник. Ничего не поделаешь — решили мы и взялись за его подготовку к печати.

И вот новый «Зоопарк» готов. Он снова включает как всем известные синдромы, так и те, о которых большинство никогда не слышало. Например, издательскую команду очень

заинтересовал синдром осознанной матери, остроумно описанный Ярославой Рындиной, известным психологом, телеведущей и автором бестселлера «Садись, пять!». А еще нас всех задел за живое синдром старичка от Татьяны Мужичкой, знаменитого НЛП-тренера, блогера, театрального режиссера и автора шести бестселлеров. Нельзя не вспомнить и о синдроме самопознанца, который разложила по полочкам Виталина Скворцова-Охрицкая, известный психолог и блогер.

Ну и, конечно, не обошлось без классики. И синдром жертвы, и синдром трудоголика тоже разбираются на страницах этой книги. Последний, кстати, взялся описать вдохновитель первого «Зоопарка в твоей голове» — Антон Нефедов, коуч, игропрактик, автор книги «Право быть совой».

Как и в первом сборнике, во втором «Зоопарке» все авторы не просто дают исчерпывающие описания синдромов, они объясняют, что делать, если обнаружил один из них у себя. Или не один. Или не у себя. Словом, читатель может и поставить диагноз, и понять, откуда у недуга растут ноги, и получить план лечения.

А если сложить два сборника вместе — первый и второй — то выйдет исчерпывающая антология психологических синдромов жителя современного мегаполиса. Так что, покупая второй «Зоопарк», обязательно обзаведитесь еще и первым. В нем вы найдете статьи про синдром самозванца, синдром выгорания, синдром отложенной жизни, стокгольмский синдром — и о многих других, которые выстраиваются в ряд в наших головах, когда заходит разговор о психологических синдромах.

Иными словами, два этих сборника — хорошее подспорье в управлении своим внутренним «зоопарком». Они помогают держать под контролем каждого его обитателя и не выпускать наружу без надобности. А то мало ли чего!

Антон Нефедов,

—  
автор трансформационных  
игр, бизнес-тренер, автор  
книги «Право быть совой»

## СИНДРОМ ТРУДОГОЛИКА



— **М**ой муж — трудоголик! — агрессивно и безапелляционно заявляет женщина, сидящая в кресле передо мной. Руки сжаты в кулаки, на лице праведный гнев. — Вы должны мне помочь его вылечить!

— А почему он с вами не пришел? — спрашиваю, несмотря на очевидность ответа. Но все-таки пусть скажет сама и вслух.

— Потому что он не считает себя трудоголиком! Это же очевидно..

÷ *Никакой человек с зависимостью не признается в том, что он болен!*

— Женщину изумляет, как же я не понимаю таких очевидных вещей.

— А вы считаете его трудоголиком? И считаете, что он психически болен?

— Ну-у-у... Как вам сказать...

### ТРУДОГОЛИК ~ КТО ОН?

Сказать определенно трудно. Вроде бы мы все понимаем, кто такой трудоголик. Свое определение дают и профессиональные источники. Смотрим в словаре:

**«Трудоголизм — это психоэмоциональное состояние, характеризующееся чрезмерной зависимостью человека от работы, которая проявляется в постоянном стремлении к профессиональной деятельности и неумении отделять рабочие обязанности от личной жизни. Это явление включает в себя навязчивую необходимость заниматься работой, что часто приводит к игнорированию личных потребностей, социальной жизни и здоровья».**

Вроде все очевидно. И хотя ни в одном отечественном или международном классификаторе болезней вы этот синдром не найдете, патологическую суть феномена специалисты обсуждают давно.

Так, соратник Зигмунда Фрейда, венгерский психоаналитик Шандор Ференци еще в 1919 году отметил, что некоторые люди склонны к апатии и раздражительности в выходные дни. А в рабочие дни они испытывают удовлетворение и радость. Он назвал это «воскресным синдромом». Позже идея «воскресного синдрома» стала очень популярной. Этому во многом способствовал известный психотерапевт и писатель Виктор Франкл, рассказавший о нем в своей книге «Доктор и душа: о смысле работы».



Он показал, что «воскресный синдром» напрямую связан с ситуацией, когда человек теряет смысл существования и убегает от этого чувства пустоты в работу. Потому что когда ты загружен работой, можно не париться над вопросом «зачем?». Начальство говорит тебе, что делать, и вроде время занято. А вот в выходные работа исчезает, оставляя ту самую пустоту и депрессивные мысли...

Позже, в 1971 году, американский психолог и религиозный проповедник Уэйн Оутс ввел в научный оборот понятие трудоголизма (workaholism). Он заметил, что многие из его клиентов, а также он сам, испытывали навязчивое стремление к работе, жертвуя при этом своими личными отношениями, здоровьем и даже духовным благополучием. В своей автобиографической книге «Исповедь трудоголика» (Confessions of a Workaholic: The Facts About Work Addiction) он делится своими переживаниями и осознанием этой зависимости. Оутс выделяет несколько ключевых черт трудоголизма:

**1. Навязчивая необходимость работать:** Трудоголики ощущают постоянное желание и необходимость трудиться, даже когда это не требуется.

**2. Игнорирование личной жизни:** Такие люди часто пренебрегают семейными отношениями, хобби и другими жизненно важными аспектами, так как работа становится их приоритетом.

**3. Проблемы со здоровьем:** Хроническое напряжение, стресс и выгорание — частые спутники трудоголиков. Это может привести к физическим и психическим заболеваниям.

**4. Потеря контроля:** Трудоголики часто отдают себе отчет в своей зависимости, но не могут остановиться, даже если осознают ее негативные последствия.

С легкой руки Оутса общественное мнение стало относить трудоголизм к зависимостям, таким же как алкоголизм, наркомания, игромания и так далее. Дошло до того, что в 1983 году было создано первое общество анонимных трудоголиков. «Здравствуйте, я Антон, и я трудоголик!» — (хором) «Здравствуй, Антон!»

### **ТИПОЛОГИЯ ТРУДОГОЛИКОВ**

Но все ли погруженные в работу люди — трудоголики? И все ли трудоголики одинаковы?

Опыт работы показывает, что среди них существует как минимум три очень разных типа.

### **ТРУДОГОЛИК-НЕВРОТИК**

Знакомьтесь — Инна. Она умница, красавица и прекрасный душевный человек. При всем этом она постоянно чувствует себя глубоко несчастной.

Почему? Дело в том, что она живет по принципу «если не я, то кто, и если не сейчас, то когда». Она спасает сослуживцев от злого босса и решает все задачи отдела, потому что иначе же все рухнет. Она сидит на работе до позднего вечера, чтобы выполнить задачу как можно лучше и «вылизывает» любое самое простое действие до мелочей. В результате она не очень много успевает, и это заставляет ее работать еще больше. Она говорит всем, что «умирает на работе» и это постепенно становится правдой.

Она в хронической обиде на начальство, которое постоянно грузит ее все новыми задачами. Причем количество задач постепенно становится несовместимым с жизнью. Но, как

честный сотрудник, она старается выполнить все как можно лучше, поэтому ничего, кроме работы, в жизни не остается.

По сути, мы здесь имеем дело одновременно с перфекционизмом и «синдромом загнанной домохозяйки».

Логика «невротического цикла» трудоголика простая.

**Шаг первый:** перфекционизм заставляет тебя завышать планку в решении вполне тривиальных задач. В результате на выполнение обычной дневной нормы тратится времени гораздо больше, чем необходимо, а гиперответственность не позволяет уйти с работы вовремя, бросив недоделанное. Итого — сидим по вечерам и в выходные.

**Шаг второй:** чем дальше, тем больше накапливаются невыполненные задачи. В конечном итоге их становится столько, что качественно справиться с этим объемом — просто невозможно. Гиперответственность делает эту ситуацию эмоционально невыносимой.

**Шаг третий:** И в этот момент — та-да-а-ам! — включается «загнанная домохозяйка» и сотрудник начинает набирать еще больше задач. Потому что чем их больше, тем легче объяснить — прежде всего себе — почему ты не выполнил ни одну из них качественно.

**Шаг четвертый:** сотрудник понимает, что «не вывозит» работу, даже если реально работать 24x7, и.. расслабляется. Начинает трюндеть с коллегами о всякой всячине, «немножко отдохнуть», ведь потом все равно все компенсируется переработкой. В результате за 16-часовой рабочий день

человек делает меньше, чем должен за свои «кровные» восемь, при этом «на истерике» и с проблемами для здоровья.

**Шаг пятый:** ответственность за ситуацию возлагается на начальство. Ведь именно оно навалило столько задач, что приходится работать 24x7. Оно не заботится о состоянии сотрудников и вообще ввело для них потогонную систему. Поэтому оно очевидно не имеет морального права спрашивать результаты работы, поскольку само поставило всех в невыносимые условия.

Но начальство все-таки ставит следующие задачи вдогонку невыполненным, и «невротический цикл» трудоголика запускается на новом витке.

### **ТРУДОГОЛИК-ЭНТУЗИАСТ**

Ольга — молодая пиарщица, сотрудница пресс-службы крупной компании. Она из тех, кто «сделал себя с нуля сам». Через три года работы она уже руководит группой сотрудников, и вот-вот впереди маячит вожацкое руководство отделом.

Ее работа подразумевает включенность 24/7. Нужно планировать, контролировать, мотивировать, «вытирать сопли» сотрудникам и еще самой решать ключевые задачи, поскольку лучше, чем она, все равно никто не сделает... Отдыхать некогда, расслабишься — коллеги обойдут на повороте. Друзья уже перестали звать в выходные покататься на сапах — все равно ей некогда. Личная жизнь иногда случается, но ненадолго, ибо редкий партнер выдержит, когда твоя девушка, изредка вырываясь на свидание в ресторан, сидит весь вечер в рабочем чате («прости, сейчас, тут очень важно»).

Зато руководителям с Ольгой комфортно. Ее не надо уговаривать и мотивировать. Она сама — драйвер и электровеник, который тащит на себе все процессы в группе. Она берет ответственность и выдает результат. Даже время отдыха сознательно использует для неформальных совещаний и полезного в работе нетворкинга (да-да, «никогда не ешьте в одиночку» — это про нее!). И если бы дома не ждала собака, которую нужно кормить и с которой нужно гулять, — наша героиня и ночевала бы в офисе.

И вроде все прекрасно. Ну в самом деле, не считать же проблемой постоянный бубнеж мамы («кому ты такая сдалась-то») и истерики очередного скоро уже бывшего («если вспомнишь о чем-то кроме работы, — пиши!»).

Но если все так хорошо, то откуда боли в спине, мигрень, усталость и апатия? «Нет сил ни на что», — типичная проблема вроде как вполне мотивированных сотрудников.

— Сначала просто побаливала спина, — ровным голосом рассказывает Ольга, сидя напротив. — Ну, это я старалась не замечать, как и периодическую мигрень. Подумаешь, одна таблетка обезбола, и ты снова в строю. Потом появилась забывчивость. Ключи, зонтики — ладно, неважно. Когда начинаешь забывать про важные встречи на работе — уже хуже. Но какое-то время выручают ежедневники и таск-трекеры. И в конце концов накрывает апатия. Ты перестаешь записывать задачи, потому что на это нет сил. Пробовала отдыхать, брала отпуск — не помогает, потому что все мысли о работе. Возвращаешься на работу — сил нет, хочется отдохнуть...