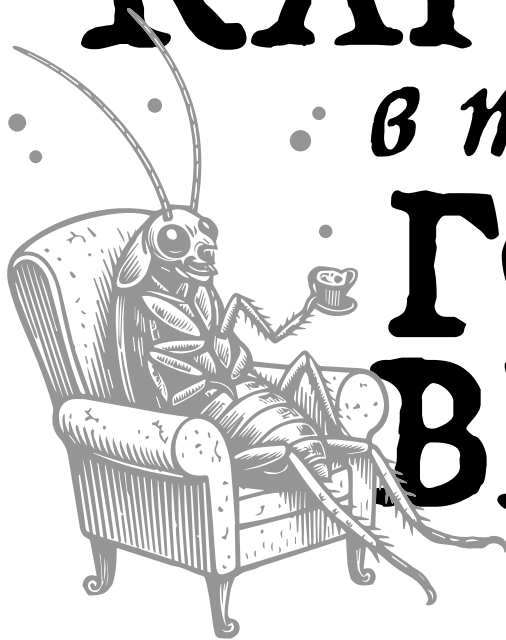




ЮН ГО

# 43 ТАРА КАНА в твоей ГОЛО ВЕ



*Психологические  
и психиатрические  
синдромы, которые  
отравляют  
нам жизнь*

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92  
ББК 88.37  
Ю49

왜 당신은 죽어가는 자신을 방치하고 있는가  
by 고윤

© 고윤(페이서스코리아), 2024  
Russian translation rights arranged with DEEP & WIDE through EYA  
(Eric Yang Agency).

### **Юн Го.**

Ю49 43 таракана в твоей голове. Психологические и психиатрические синдромы, которые отравляют нам жизнь / Юн Го ; [перевод с корейского Ю. Долгих]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Зоопарк в твоей голове).

ISBN 978-5-04-220990-1

Иногда в голове бывает слишком шумно: наши «тараканы» бегают кругами, тянут одеяло на себя и не дают ни сосредоточиться, ни расслабиться. Юн Го — один из самых читаемых корейских авторов по психологии — знаком с этим состоянием не понаслышке. Пережив тяжелую болезнь, сильный стресс и тревожное расстройство, он научился видеть скрытые эмоциональные «ловушки» и начал объяснять, что происходит с психикой изнутри. В этой книге собраны 43 психологических синдрома — от ПТСР и выгорания до синдрома синей птицы и непробиваемого трудоголика. Автор показывает, как эти состояния формируются, что их подпитывает и как постепенно наводить порядок в голове, возвращая себе энергию, осознанность и спокойствие.

УДК 159.92  
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-220990-1

© Долгих Ю., перевод на русский язык, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ .....	9
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО	13
<i>Шрамы, которые невозможно стереть</i>	
СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ .....	19
<i>Почему усталость не проходит, сколько бы я ни отдыхал?</i>	
СИНДРОМ СИНЕЙ ПТИЦЫ .....	27
<i>Счастье ~ это не то, что находится далеко, а то, что находится рядом</i>	
СИНДРОМ ОДЕЯЛА .....	33
<i>Самое страшное ~ не делать то, что можешь сделать</i>	
СИНДРОМ МАУГЛИ .....	43
<i>Счастье ~ это не та сфера, которую кто-то может определить</i>	
СИНДРОМ СТИВА БЛАССА .....	49
<i>Когда ваши навыки падают без видимой причины</i>	
ЭФФЕКТ РОЗЕНТАЛЯ .....	53
<i>Влияние похвалы на развитие и улучшение способностей человека</i>	
СИНДРОМ СВЕРХАДАПТАЦИИ .....	59
<i>Истинное лицо трудоголика</i>	
ОШИБКА ОБОБЩЕНИЯ .....	67
<i>Сражаясь с монстрами, не становишься монстром сам</i>	

СИНДРОМ ПАНОПЛИ .....	75
<i>Только те, кто может выбрать страдание, достигают успеха</i>	
СИНДРОМ УЛЫБКИ-МАСКИ .....	83
<i>Люди, которые скрывают свои эмоции</i>	
СИНДРОМ «СЛАВНОГО ПАРНЯ»/«ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ» .....	89
<i>Тень, что следует только за добрыми душами</i>	
СИНДРОМ АСПЕРГЕРА .....	97
<i>Другой ~ не значит неправильный</i>	
СИНДРОМ ЖЕСТОКОГО МИРА .....	103
<i>Мир, зависимый от сенсационного контента</i>	
ТЕОРИЯ АТТРИБУЦИИ .....	111
<i>Люди, живущие в соответствии со своим мышлением</i>	
ТРЕХКОМПОНЕНТНАЯ ТЕОРИЯ ЛЮБВИ .....	119
<i>Чего мы не знали</i>	
СИНДРОМ ДЕ КЛЕРАМБО .....	125
<i>Я просто хотел, чтобы меня любили</i>	
СИНДРОМ ПЕРВОГО МЕСТА ВСТРЕЧИ .....	131
<i>Я буду ждать вечно, пока ты не придешь</i>	
СИНДРОМ ПИТЕРА ПЭНА .....	137
<i>Психология людей, которые хотят вечно оставаться детьми</i>	
СИНДРОМ РИПЛИ .....	145
<i>Обыкновенное лукавство алчных, но некомпетентных людей</i>	
СИНДРОМ ОТЕЛЛО .....	153
<i>Сомнения, сводящие с ума</i>	
СИНДРОМ ГЕРОЯ .....	159
<i>Жизнь, которую невозможно прожить без признания</i>	

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА .....	165
<i>Моя ценность не зависит от чужих суждений</i>	
СИНДРОМ АДОНИСА .....	175
<i>Вы красивее всего, когда улыбаетесь, не осознавая этого</i>	
ЭФФЕКТ ЭЙФЕЛЕВОЙ БАШНИ .....	179
<i>Секрет эффекта простого воздействия: почему восприятие объекта улучшается при длительном наблюдении</i>	
ФЕНОМЕН БААДЕРА-МАЙНХОФА .....	189
<i>Невозможно видеть только то, что хочешь видеть</i>	
СИНДРОМ ГЕШТАЛТ-КОЛЛАПСА .....	195
<i>Когда привычное рушится, а само собой разумеющееся перестает быть таковым</i>	
СИНДРОМ НОЯ .....	201
<i>Жизни животных, разрушенные одержимостью и любовью</i>	
ДИЛЕММА ЕЖА .....	205
<i>Люди, которые больше не хотят, чтобы им причиняли боль</i>	
СИНДРОМ РАЗБИТОГО СЕРДЦА .....	211
<i>«Это» могут почувствовать только те, кто испытал настоящую любовь</i>	
НЕВИДИМАЯ ГОРИЛЛА .....	219
<i>То, что перед глазами, но вне поля зрения</i>	
СПИРАЛЬ МОЛЧАНИЯ .....	227
<i>Действительно ли мнение большинства верно?</i>	
ПАРИЖСКИЙ СИНДРОМ .....	235
<i>Чем больше вы ожидаете, тем больше разочаровываетесь</i>	
ЭФФЕКТ ДИДРО .....	241
<i>Почему мы покупаем вещи, даже если знаем, что они бесполезны?</i>	

ЭПИДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА .....	249
<i>Преодоление тотальной изоляции: как справиться с одиночеством</i>	
ЭФФЕКТ ЗЕРКАЛА .....	257
<i>Когда вы по-настоящему любите человека, то становитесь больше похожими на него</i>	
СИНДРОМ ПЕРЕЗАГРУЗКИ .....	263
<i>Если бы у вас была возможность начать все с нуля, вы бы это сделали?</i>	
СИНДРОМ МАФУСАИЛА .....	271
<i>Человек, привязанный к прошлому, не может сделать ни шага вперед</i>	
СИНДРОМ СОЦИАЛЬНОЙ АБСТИНЕНЦИИ .....	279
<i>Как вы будете жить, когда состаритесь?</i>	
СИНДРОМ ДИНЬ-ДИНЬ .....	287
<i>Жажда быть замеченным</i>	
ЭФФЕКТ СВИДЕТЕЛЯ .....	295
<i>Кто-то другой точно поможет</i>	
ПРЕЛЕСТЬ НЕВЕДЕНИЯ .....	301
<i>Всегда ли знание ~ сила?</i>	
СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ .....	307
<i>Чему я научился, работая 100 часов в неделю</i>	
ЭПИЛОГ .....	316

## Пролог

«**Я** не то, что со мной произошло. Я — то, кем я решил стать».

Эти слова стали крылатыми. А оставил их основоположник аналитической психологии Карл Густав Юнг — нам, сомневающимся между прошлым опытом и настоящими собой.

Мне понадобилось много лет, чтобы понять этот афоризм. Но когда это случилось, я почувствовал, будто сбросил с себя старый тяжелый груз — освободился от оков прошлого. Слово шел вперед, постоянно оглядываясь назад, боясь каждого шага. Но осознал: именно мои будущие выборы формируют меня. И это невероятно воодушевило меня. Впервые в жизни я начал путь с пустыми руками и трепетал в ожидании будущего.

Долгие годы я гнался за совершенством. Бесконечно бежал наперегонки к цели. Казалось, до нее рукой подать, но достичь — невозможно. В школе я стремился только к высоким оценкам. На работе — к тому, чтобы быть безупречным сотрудником, который не допускает ошибок. Но жизнь оказалась куда сложнее. По меркам общества я проваливался снова и снова. И чем сильнее старался соответствовать «идеалу», тем дальше уходил от самого себя.

Мечтая о «правильной» жизни, я терял ту, которую на самом деле хотел прожить.

И вот парадокс: вернуть меня к самому себе помогли слова из песни Джона Ледженда All of Me:

*«All your perfect imperfection» — «Вся твоя совершенная несовершенство».*

Однажды, слушая эту песню, я вдруг понял главное: все мои недостатки и хрупкость не разрушали жизнь, а наполняли ее подлинным смыслом. Мои изъяны и шрамы, которые я стремился скрыть, на самом деле придавали характеру уникальные оттенки. Все, что было в прошлом, становилось удобрением, из которого прорастали новые прекрасные цветы.

Эта книга — мой новый шаг. Мой выход из плена прошлого, в котором я жил слишком долго. В ней собраны наблюдения о том, как человеческое несовершенство рождает разные психологические явления. Это истории из моей собственной жизни и примеры, которые, возможно, помогут оживить и вашу угасающую надежду.

Мы все несовершенны. Но именно в этом несовершенстве скрыта возможность обрести подлинного себя. Только приняв этот факт, мы способны вырасти по-настоящему.

Если вы чувствуете, что застряли в прошлом, эта книга станет для вас приглашением в будущее — с надеждой, ожиданием и смелостью. Помните: то, что кажется слабостью, может обернуться величайшим богатством вашей жизни. Пусть эти страницы помогут вам встретиться с вашим истинным «я».



*«Переживание боли — часть жизни, но оно  
не определяет нас».*

*Опра Уинфри*

# ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

## *Шрамы, которые невозможно стереть*

«**К**ажется, у меня будет ПТСР после этой ситуации». Как часто вы слышите эти слова?

Увы, этот термин используют совсем не по назначению: применяют к рабочему стрессу или неловким шуткам в компании друзей.

÷ ПТСР ~ *это психическое заболевание, которое развивается после переживания событий, оказывающих чрезвычайно травмирующее воздействие.*

Что можно отнести к «чрезвычайным» событиям? Войну, стихийные бедствия, серьезные аварии, насилие, в том числе сексуальное. Один из ярких примеров — Опра Уинфри. В детстве она пережила сексуальное насилие и долго страдала от ПТСР. Но позже она смогла превратить свой опыт в силу,

открыто говорить о травме и стать символом поддержки для миллионов людей.

Как и Опра, я борюсь с ПТСР. Уже 11 лет. В мае 2014 года, за три дня до выхода на первую работу после колледжа, мне поставили диагноз — лимфома Ходжкина. Это произошло в больнице Сеульского национального университета в начале лета. Мне было всего 25 — возраст, когда чувствуешь себя полным сил и здоровья. Но в это мгновение моя жизнь остановилась.

Я не понимал, что делать. Почему-то казалось, что нужно сохранять спокойствие, хотя известие о диагнозе стало для меня настоящим шоком. Но я сделал вид, что ничего не произошло, — пошел в закускую в переулке напротив больницы и поел там в одиночестве. Потом просто сидел, бездумно глядя на небо, и вернулся домой.

Я чувствовал себя несчастным. Подумать только: мне пришлось обедать в одиночестве в тот день, когда диагностировали рак! Как это несправедливо, что жизнь оставила меня наедине с новой пугающей реальностью!

Через неделю я вступил на долгий мучительный путь лечения: сначала болезненный анализ костного мозга, потом полномасштабная химиотерапия. Врач предупредил меня, что препараты вызывают полную потерю волос. Действительно, в тот же вечер я увидел в зеркале гладкую блестящую лысину, как у буддийского монаха.

Химиотерапия — это испытание, которое не только разрушает тело, но и наносит удар по психике. Ты постоянно находишься в напряжении: весь день тебя тошнит, а любое

ощущение превращается в болезненно острое. Спустя пару часов после приема лекарств тело становится настолько немощным, что ты ощущаешь себя дряхлым стариком, которому с трудом удается передвигаться. А теперь представьте, как все это проживает человек, который раньше занимался спортом по четыре часа в день и вел здоровый образ жизни. Этим человеком был я. И мне казалось, будто весь мой мир внезапно рухнул.

Я ежедневно подавлял раздражение, которое возникало в любой момент. 24 часа в сутки и без предупреждения. В итоге это привело к развитию ПТСР. Оно стало результатом «трудностей с эмоциональным контролем», которые неизбежно сопровождают химиотерапию.

Даже спустя 11 лет я все еще сталкиваюсь со сложностями. Особенно остро это ощущается, когда ухудшается самочувствие или слишком сильно задевают внешние события, — спокойствие в мгновение превращается в бурю. Но я почти всегда умею держать это внутри — результат многолетней самодисциплины и титанических ментальных усилий. Окружающим может казаться, что я спокоен, но внутри все равно бушует поток чувств. Он похож на раскаленную лаву, которая не находит выхода и остается скрытой от чужих глаз.

Но если бы меня спросили: «Что бы вы изменили, если бы могли вернуться в прошлое?» — я бы ответил: «Ничего». Не раздумывая, с твердостью и достоинством.

Прошло уже немало лет с тех пор, как врачи подтвердили мою ремиссию, и теперь я способен говорить об этом спокойно. Но если бы сам не прошел через лечение рака,