

ПСИХОСОМАТИКА В ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ

Научный метод освобождения от боли:
как стресс и эмоции становятся симптомами
и что с этим делать



Пол Грэк

Психика

Пол Грэк

**Психосоматика в
доказательной медицине**

«Автор»

2026

Грэк П.

Психосоматика в доказательной медицине / П. Грэк — «Автор»,
2026 — (Психика)

Внутри не эзотерика и не аффирмации, а научный подход к психосоматике: нейробиология, клинические исследования, доказательная база. Никакой магии — только факты. Вы узнаете, как страх превращается в панические атаки, а подавленный гнев — в гипертонию. Почему одни болеют сердцем, другие — желудком. Как работает ось «мозг — кишечник». И главное — получите инструменты. Без «раскапывания травм», только то, что работает на уровне нервной системы. Автор не обещает чуда. Он даёт карту. Остальное за вами.

© Грэк П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Научный подход к тому, почему эмоции застревают в теле и как их безопасно освободить	5
Об авторе	6
Часть I. Фундамент: язык, на котором тело говорит с мозгом	7
Глава 1. Что такое психосоматика на самом деле (и чем она не является)	7
Что скрывается за словом «психосоматика»	8
Три уровня психосоматических расстройств	9
Чем психосоматика НЕ является	11
Краткая история психосоматики	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Пол Грэк
Психосоматика в доказательной медицине

**Научный подход к тому, почему эмоции
застревают в теле и как их безопасно освободить**

Об авторе

Пол Грэк – исследователь в области прикладной нейропсихологии и корпоративной продуктивности. Получил образование в сфере когнитивных наук и более 15 лет работает на стыке нейробиологии, технологий и управления командами.

Работал консультантом по устойчивости к стрессу и концентрации внимания в международных IT-компаниях и финансовых организациях. Специализируется на внедрении научно обоснованных методов повышения когнитивной эффективности.

Автор книг «Ментальный дебаг», «Осторожный биохакер», «Анатомия энергии» и «Мозг на 100+». В этой книге он обращается к теме психосоматики, предлагая читателю не умозрительные теории, а четкую систему доказательных знаний: от нейробиологии стресса до практических протоколов работы с телом.

Грэк последовательно развенчивает мифы о том, что «все болезни от нервов» и что человек «сам виноват» в своих симптомах. Вместо этого он предлагает читателю карту: где в теле живут страх, гнев, печаль, стыд, почему подавленные эмоции становятся хроническими болями и как вернуть себе право говорить «нет». Его подход – строго научный, без эзотерики, но с глубоким уважением к телесному опыту каждого, кто столкнулся с тем, что врачи не могут объяснить.

Эта книга не заменяет медицинскую консультацию. При наличии симптомов, особенно описанных в главе «Красные флаги», обращайтесь к врачу. Психосоматический подход дополняет медицину, но не отменяет её.

Часть I. Фундамент: язык, на котором тело говорит с мозгом

Глава 1. Что такое психосоматика на самом деле (и чем она не является)

История Дмитрия.

Дмитрию сорок один год. Он успешный адвокат, партнёр в крупной московской коллегии. Высокий, подтянутый, говорит уверенно, смотрит в глаза. Клиенты платят ему тысячи долларов за час работы. Коллеги уважают. Конкуренты побаиваются.

Но по ночам Дмитрий просыпается от того, что не может дышать.

Сердце колотится, грудную клетку сдавливает, воздуха не хватает. Ему кажется, что он сейчас умрёт. Он встаёт, идёт на кухню, пьёт воду. Через десять-пятнадцать минут отпускает. Можно лечь обратно. Но сон уже не вернуть.

Днём всё нормально. Дмитрий – адвокат, которого невозможно выбить из колеи. Он не жалуется, не паникует, не показывает слабости.

Но врачи уже устали от него.

Кардиолог: «Сердце в порядке, ритм нормальный, УЗИ хорошее. Вам к неврологу».

Невролог: «Вегето-сосудистая дистония. Пейте успокоительное».

Гастроэнтеролог: «Желудок в порядке, но есть признаки функциональной диспепсии. Меньше нервничайте».

Психотерапевт, к которому Дмитрий пошёл от отчаяния: «У вас панические атаки. Давайте работать».

Дмитрий не верит. Какие панические атаки? Он адвокат, чёрт возьми. Он в судах выступает, он людей защищает. У него всё под контролем.

Но тело не спрашивает, верит он или нет. Тело делает своё дело.

Дмитрий – идеальный пациент для разговора о психосоматике. Потому что его история – это история миллионов людей, которые слышат фразу «это у вас от нервов» и хотят за это убить. Которые чувствуют, что с их телом что-то не так, но врачи разводят руками. Которые боятся, что им скажут «вы всё выдумываете».

И которые не знают главного: психосоматика – это не про то, что «всё в голове». Это про то, что тело и мозг – единая система. И если вы не слушаете мозг, тело начинает кричать.

Что скрывается за словом «психосоматика»

Слово «психосоматика» состоит из двух греческих корней: *psyche*– душа, и *soma*– тело. Всё. Буквально: единство души и тела.

Звучит красиво. Но за этой красотой скрывается путаница, которая длится уже больше ста лет.

Для одного человека психосоматика – это когда «болезни от нервов». Для другого – когда «ты сам притянул болезнь своими мыслями». Для третьего – «это всё из детства». Для четвёртого – «психосоматика? это же про зажимы и блоки, да?».

Пора навести порядок.

Психосоматика в доказательной медицине – это область, которая изучает, как психологические факторы (стресс, эмоции, личностные особенности, травматический опыт) влияют на возникновение и течение физических заболеваний.

Это не альтернативная медицина. Это не эзотерика. Это не «исцеление силой мысли».

Это наука. Со своей историей, со своими исследованиями, со своими клиническими протоколами.

И главное, что нужно понять с самого начала: психосоматика не отрицает реальность болезни. Когда у пациента с психосоматическим расстройством болит живот – это реальная боль. Когда у него поднимается давление – это реальное давление. Когда у него случается паническая атака – это реальное сердцебиение, реальная одышка, реальный страх смерти.

Разница только в том, что причина этой боли – не язва желудка, а спазм, вызванный хроническим стрессом. Причина давления – не сужение артерий из-за холестерина, а спазм сосудов из-за хронической активации симпатической нервной системы. Причина панической атаки – не инфаркт, а сбой в работе вегетативной нервной системы.

Болезнь реальна. Просто её механизм – другой.

Три уровня психосоматических расстройств

Чтобы не запутаться, нужно различать три уровня, на которых психологические факторы влияют на тело.

Уровень 1. Психосоматические заболевания (соматоформные расстройства)

Это состояния, при которых есть реальные физические симптомы, но врачи не находят органической причины.

Пациент жалуется на боль в животе. Гастроэнтеролог делает гастроскопию, колоноскопию, УЗИ. Всё чисто. Но боль есть. Это функциональное расстройство. Система работает, но работает неправильно.

К этому уровню относятся:

- Синдром раздражённого кишечника (СРК)
- Функциональная диспепсия (тяжесть в желудке без органических изменений)
- Хроническая головная боль напряжения
- Фибромиалгия (хроническая мышечная боль без видимой причины)
- Панические атаки
- Вегето-сосудистая дистония (дисфункция вегетативной нервной системы)

По данным, которые мы разберем в Главе 2, от 30 до 50 процентов пациентов, обращающихся к терапевтам, имеют симптомы без выявленной органической причины. Это не значит, что они «симулируют». Это значит, что их болезнь имеет другую природу.

Уровень 2. Психосоматически опосредованные заболевания

Это состояния, при которых есть реальное органическое заболевание, но психологические факторы влияют на его возникновение, течение или обострение.

У пациента есть генетическая предрасположенность к гипертонии. Но давление подскакивает именно в моменты стресса. И если стресс хронический, гипертония становится постоянной.

У пациента есть бронхиальная астма. Но приступы случаются именно тогда, когда он злится, но не может выразить злость.

У пациента есть псориаз. Но обострения происходят после сильных эмоциональных потрясений.

К этому уровню относятся:

- Гипертоническая болезнь
- Ишемическая болезнь сердца
- Бронхиальная астма
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- Псориаз, экзема, нейродермит
- Ревматоидный артрит
- Сахарный диабет 2 типа (в части случаев)

Здесь психологические факторы не единственная причина, но важный триггер и фактор прогрессирования.

Уровень 3. Соматизация

Это механизм, при котором психологический дистресс (тревога, депрессия, подавленные эмоции) проявляется через физические симптомы.

Человек не чувствует тревогу как эмоцию. Вместо этого он чувствует сердцебиение. Не чувствует печаль – чувствует тяжесть в груди. Не чувствует гнев – чувствует боль в животе.

Соматизация – это защитный механизм. Психика как будто говорит: «Я не могу пережить эту эмоцию, давай переведём её в тело, с телом как-нибудь справимся».

Этот механизм особенно характерен для культур, где выражать эмоции не принято, где «мужчины не плачут», где «не ной». Эмоции подавляются – и находят выход через тело.

Чем психосоматика НЕ является

Это, пожалуй, самый важный раздел этой главы. Потому что вокруг психосоматики накопилось столько мифов, что сквозь них почти не видно науки.

Психосоматика – НЕ «всё от нервов»

Фраза «это у вас от нервов» – одна из самых вредных в медицине. Она обесценивает страдания пациента, отрицает реальность симптомов и закрывает путь к нормальному лечению.

Когда врач говорит «это у вас от нервов», он на самом деле говорит: «Я не знаю, что с вами, но не хочу в этом признаваться».

Ни один грамотный психосоматик не скажет «это от нервов». Он скажет: «У вас есть реальные симптомы. Их причина – в нарушении работы вегетативной нервной системы, которое запущено хроническим стрессом. Давайте разбираться, как это работает и что с этим делать».

Психосоматика – НЕ «ты сам виноват»

Это вторая по вредности фраза. «Сам притянул», «сам надумал», «сам себя довёл».

Нет. Тысячу раз нет.

Человек не выбирает, как его нервная система будет реагировать на стресс. Это эволюционно закреплённые механизмы, которые формировались миллионы лет. Вы не можете «выбрать», будет ли у вас при стрессе болеть живот или подниматься давление. Это определяется вашей генетикой, вашим ранним опытом, особенностями вашей нервной системы.

Более того, идея «ты сам виноват» – это дополнительный стресс, который только ухудшает состояние. Человек и так страдает от симптомов, а тут ещё и чувство вины добавляется.

В этой книге мы будем говорить о ответственности, а не о вине. Ответственность – это способность выбирать, как реагировать на свои состояния. Вина – это чувство, что вы сделали что-то плохое. Ответственность – это возможность изменить то, что можно изменить, и принять то, что нельзя.

Психосоматика – НЕ отрицание необходимости врача

Один из самых опасных мифов: «раз это психосоматика, можно к врачу не ходить».

Это неправда. И опасная неправда.

Психосоматический подход не отменяет медицину. Он дополняет её.

Если у вас болит живот, вы сначала идёте к гастроэнтерологу. Проходите обследование. Исключаете аппендицит, язву, опухоль, камни в жёлчном. Если всё чисто – тогда можно говорить о функциональном расстройстве, о связи со стрессом, о психосоматике.

Если у вас болит сердце – сначала кардиолог, ЭКГ, холтер, УЗИ. Исключаем инфаркт, пороки, аритмии. Потом – если всё в порядке – разбираемся с паническими атаками или вегетативной дисфункцией.

Красные флаги – это признаки, которые требуют немедленного обращения к врачу. Мы подробно разберём их в Главе 17. Но запомните главное: психосоматика – не альтернатива медицине, а следующий шаг после того, как медицина исключила органическую патологию.

Психосоматика – НЕ эзотерика

В интернете полно «специалистов», которые объясняют любую болезнь «зажимами из прошлых жизней», «родовыми сценариями», «энергетическими блоками».

Это не психосоматика. Это эзотерика, которая маскируется под науку.

В этой книге мы будем говорить только о том, что подтверждено исследованиями. Каждая связь «эмоция → симптом» будет сопровождаться уровнем доказательности. Мы будем опираться на нейробиологию, психонейроиммунологию, клинические исследования. Никакой магии. Только наука.

Психосоматика – НЕ «аффирмации исцелят всё»

Луиза Хей и её последователи сделали важное дело: они обратили внимание на связь эмоций и здоровья. Но их метод – повторение позитивных утверждений («я люблю своё тело», «я принимаю себя») – не имеет научного обоснования.

Более того, для некоторых людей аффирмации могут быть вредны. Если вы говорите себе «я люблю своё тело», а на самом деле чувствуете отвращение – это не исцеляет, а создаёт внутренний конфликт. И этот конфликт может усугубить симптомы.

В этой книге мы будем предлагать практики, которые работают не на уровне «позитивного мышления», а на уровне нервной системы. Дыхание, движение, телесная осознанность – это инструменты, которые напрямую влияют на вегетативную систему. Они не требуют от вас верить во что-то. Они просто работают.

Краткая история психосоматики

Психосоматика — не новое изобретение. Представление о том, что душа влияет на тело, старо как мир.

Древний мир: первые шаги

Гиппократ, отец медицины, считал, что здоровье зависит от баланса четырёх жидкостей в теле: крови, флегмы, жёлтой жёлчи и чёрной жёлчи. Чёрная жёлчь, по его мнению, была связана с меланхолией — и с некоторыми физическими заболеваниями.

Но Гиппократ был не одинок. Его современник Сократ утверждал, что не существует телесной болезни, отделённой от душевной. Платон развил эту мысль: «Большая ошибка совершается там, где телесные и душевные болезни лечат разные врачи. Ведь тело неотделимо от души». Аристотель, в свою очередь, считал душу неотделимым от тела организующим принципом.

Римский врач Гален (II век н.э.) продолжил традицию Гиппократа. Он внёс огромный вклад в изучение нервной системы и также считал, что психологические расстройства могут быть вызваны как физическими причинами, так и душевными переживаниями. Цицерон, философ и оратор, предположил, что физическое состояние может находиться под влиянием эмоций, и первым высказал суждение о воздействии горя и волнения на здоровье человека.

Средние века и Возрождение: развитие идей

На Востоке великий врач Авиценна (980–1037) в своих трудах обосновывал гипотезу о возникновении недугов из-за воздействия отрицательных эмоций. В Индии развивались практики йоги, способствующие саморегуляции. В Китае Чунг Чинг (около 200 г. н.э.), прозванный «китайским Гиппократом», верил, что психологические состояния могут вызывать органическую патологию.

В Европе эпохи Возрождения интерес к связи души и тела не угасал. Философы, такие как Декарт и Спиноза, размышляли о природе этой связи, хотя их взгляды были разными.

Декарт, например, утверждал дуализм, разделяя мыслящую субстанцию (душу) и телесную, что на долгие годы повлияло на западную медицину. Спиноза, напротив, считал душу и тело атрибутами единой субстанции.

XVII–XVIII века: оформление термина и систематизация знаний

В 1621 году вышла книга Роберта Бертона «Анатомия меланхолии». Бертон определил меланхолию как болезнь тела, вызванную психическими расстройствами.

Он систематизировал симптомы, причины и методы лечения этого состояния, которое сегодня мы могли бы назвать психосоматическим расстройством. Бертон жил в эпоху религиозных конфликтов, и он видел их роль в возникновении меланхолии — один из первых примеров анализа социальных причин психосоматических страданий.

Наконец, в 1818 году немецкий ученый Иоганн Хейнрот впервые использовал термин «психосоматический». С этого момента идеи о единстве души и тела начинают приобретать терминологическую чёткость.

XIX век: психоанализ

В XIX веке, когда медицина всё больше увлекалась поиском анатомических причин болезней, Зигмунд Фрейд обратил внимание на то, что у некоторых его пациентов физические симптомы (параличи, боли, нарушения зрения) исчезали после того, как они осознавали вытесненные переживания. Он назвал это «конверсией» — превращением психического конфликта в телесный симптом.

Его ученик Франц Александер пошёл дальше. В 1930-х годах он начал исследовать, какие именно конфликты связаны с какими заболеваниями. Так родилась концепция «чикагской семёрки» — семи классических психосоматических заболеваний:

Бронхиальная астма
Яз

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.