

ТЕЛО НЕ ВРЁТ

Скрытый язык ваших эмоций
и как его услышать



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

18+

Павел Жданов

Тело не врёт

«Автор»

2026

Жданов П.

Тело не врёт / П. Жданов — «Автор», 2026

Когда началась твоя боль — что происходило в жизни? Не вчера. В тот период — самый первый раз. Большинство, кто задаёт себе этот вопрос честно, замирают. Потому что вспоминают. Тот год, когда «справился» и пошёл дальше. Когда «некогда переживать». Когда просто работал. Тело не забыло. Спина — у тех, кто тащит всё сам. Горло — у тех, кто молчит. Желудок — у тех, кто боится каждого утра понедельника. Мигрень — у тех, кому нельзя останавливаться. Сердце — у тех, кто копит злость и называет себя спокойным. Это не мистика. Это нейробиология — наука о том, как невысказанное становится симптомом, а симптом — болезнью. Таблетки лечат симптом. Эта книга — о причине. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Жданов П., 2026

© Автор, 2026

Павел Жданов

Тело не врёт

ПАВЕЛ ЖДАНОВ
ТЕЛО НЕ ВРЁТ

Что болит на самом деле и почему таблетки не помогают

*Посвящается всем, кто годами лечил симптом
и не находил покоя.*

*И врачам, которые достаточно честны,
чтобы говорить пациентам:*

«Физически всё чисто. Поищите причину глубже».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Разговор, который произошёл у меня на первом году практики

Он пришёл с болью в спине.

Сорок четыре года. Директор строительной компании. Шесть лет боли в пояснице. Три разных врача, два курса физиотерапии, один невролог, один мануальный терапевт. Гимнастика, корсет, противовоспалительные. Анализы — в норме. МРТ — «небольшая протрузия, не критично». Но боль не уходила.

— Может, это нервное? — спросил он меня в конце первой сессии, с лёгкой усмешкой. Так спрашивают, когда уже не верят ни в какой ответ.

— А что происходило в вашей жизни шесть лет назад? — спросил я.

Пауза.

— Развод. Потеря бизнеса. Почти одновременно.

— И как вы это пережили?

— Нормально. Справился. Работал.

— «Справился» — это значит, что вы что-то почувствовали по этому поводу? Или «справился» — значит, что вы ничего не почувствовали?

Очень долгое молчание.

— Второе. Наверное, второе.

* * *

С этого разговора я начал понимать кое-что важное.

Тело не молчит. Оно всегда говорит. Просто говорит на языке, которому нас никогда не учили.

Боль в спине — это не всегда грыжа. Головная боль — это не всегда давление. Хроническая усталость — это не всегда недосып. Они могут быть всем этим. Но очень часто — это ещё кое-что. То, что осталось непрожитым, невысказанным, неотгоренным.

Тело помнит то, что голова решила забыть.

* * *

Я написал эту книгу не для того, чтобы вы отказались от врачей. Врачи нужны. Диагностика нужна. Операции иногда нужны.

Я написал её потому, что за двенадцать лет работы с более чем шестьюстами людьми я снова и снова видел один и тот же сценарий. Человек лечит симптом — и симптом возвращается. Или уходит — и появляется другой. В другом месте. Другой формой. Потому что причина осталась.

Эта книга — про причины.

Не про мистику, не про чакры, не про то, что «всё в голове» в пренебрежительном смысле. Про нейробиологию стресса. Про то, как нервная система записывает непржитые эмоции в мышцы, органы, иммунитет. Про то, почему у хирурга болит плечо. Почему у контролёра — желудок. Почему у того, кто «всё держит» — болит спина.

И — что с этим делать.

* * *

Несколько важных оговорок перед началом.

Эта книга не заменяет медицинскую диагностику. Если у вас боль — идите к врачу и исключите органические причины. Это обязательный первый шаг.

Эта книга — о втором шаге. О том, что делать, когда врач говорит «физически всё в порядке» — а боль остаётся. Или когда физическая причина устранена — а человек не выздоравливает.

Читайте медленно. Некоторые главы вас остановят. Так и должно быть.

Павел Жданов

Гипнотерапевт · Мастер по работе с подсознанием

ВВЕДЕНИЕ

Почему таблетки помогают — но не всегда

Ваш желудок скрутило в воскресенье вечером. Именно в воскресенье, перед рабочей неделей.

Совпадение? Возможно.

Или у вас начинается мигрень каждый раз, когда вы едете к свекрови. Или сразу после конфликта с партнёром поднимается давление. Или горло болит именно тогда, когда вы не можете сказать что-то важное.

Это не мистика. Это физиология.

* * *

В 1920-х американский физиолог Уолтер Кеннон описал реакцию «бороться или бежать» — и показал, как эмоциональное возбуждение влияет на тело через нервную и гормональную системы. В 1950-х Ганс Селье разработал концепцию стресса и показал, как хроническое напряжение разрушает иммунитет и органы. В начале 1980-х Роберт Адер ввёл термин «психонейроиммунология» — наука о том, как психика влияет на иммунную систему.

Сегодня это не альтернативная медицина. Это физиология — и она называется психонейроиммунология: наука о том, как психика, нервная система и иммунитет работают как единое целое.

Мозг и тело связаны напрямую через нервную систему, гормоны и иммунные клетки. Когда человек переживает стресс, страх, горе, подавленный гнев — его тело реагирует физически. Мышцы напрягаются. Сосуды сужаются. Кортизол растёт. Иммунитет падает. Воспаление усиливается.

Если эта реакция кратковременная — тело восстанавливается. Если хроническая — появляются симптомы. Потом — болезни.

* * *

В 2017 году метаанализ, опубликованный в журнале *Psychosomatic Medicine*, охватил результаты более трёхсот исследований и подтвердил: психологический стресс достоверно связан с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, аутоиммунных расстройств, хронических болей и онкологических заболеваний.

Это не значит, что рак вызван «плохими мыслями». Это значит, что хронический стресс ослабляет иммунный надзор — механизм, который в норме уничтожает мутировавшие клетки до того, как они размножатся.

Разница — принципиальная.

* * *

Эта книга построена по простому принципу: сначала — тело, потом — психика.

Каждая глава начинается с симптома — того, что болит. Потом — нейробиология: что происходит в теле. Потом — психология: что стоит за этим симптомом. И — что делать.

Не вместо врача. Вместе с ним.

ЧАСТЬ I

ЧТО ТЕЛО ЗНАЕТ О ТЕБЕ БЕЗ ТВОЕГО РАЗРЕШЕНИЯ

Глава 1

Спина: кто тащит — у того болит

Самый честный диагноз

Сергей пришёл ко мне не с болью в спине.

Он пришёл с вопросом о бизнесе. Застрял на одном уровне три года. Не может делегировать. Всё тащит сам. Команда из двадцати человек — и он лично контролирует каждый договор.

В конце первой сессии, уже у двери, почти случайно добавил:

— Да, и спина. Шесть лет. Уже привык.

— Когда началось? — спросил я.

Он задумался.

— Когда открыл второй офис. Взял на себя ещё больше.

* * *

Почему спина болит именно у тех, кто «всё несёт»

Это не метафора — это физиология.

Мышцы спины — паравертебральные мышцы, квадратная мышца поясницы, разгибатели позвоночника — реагируют на хронический стресс прямым путём. Когда человек находится в состоянии постоянного напряжения, симпатическая нервная система держит мышцы в тонусе. Это эволюционный механизм: тело готовится к действию — бегству или борьбе.

Если «действия» не происходит — мышцы остаются напряжёнными. Часами. Днями. Месяцами. Накапливается молочная кислота, нарушается кровоснабжение, формируются триггерные точки — участки устойчивого мышечного спазма. Они давят на нервные окончания. Появляется боль.

Никакого воспаления, никакой грыжи, никакого органического повреждения — а боль есть. Потому что причина не в позвоночнике. Она в нервной системе, которая не может расслабиться.

* * *

Что говорят исследования

Систематический обзор 2018 года в журнале The Lancet проанализировал данные по хронической боли в спине из 195 стран. Один из главных выводов: психосоциальные факторы — хронический стресс, тревожность, депрессия, низкая удовлетворённость работой — являются более сильными предикторами хронической боли в спине, чем физические факторы (осанка, нагрузка, грыжи).

Два человека с одинаковым МРТ могут иметь совершенно разный болевой опыт. Тот, у кого выше уровень хронического стресса, будет чувствовать боль острее и дольше.

Это не «в голове». Это в нервной системе, которая буквально усиливает болевые сигналы под воздействием кортизола.

* * *

Три типа «спинных» людей

За годы практики я заметил три устойчивых психологических профиля тех, у кого хронически болит спина.

Первый тип — «тащильщик». Человек, который взял на себя слишком много и не умеет отдавать. Контролёр, гиперответственный, тот, кто не доверяет другим. Спина несёт груз, который не должна нести.

Второй тип — «держатель». Человек, который подавляет гнев. Злость накапливается в мышцах. Физически это выглядит как постоянный мышечный тонус — тело в ожидании удара или готовности ударить. Без разрядки.

Третий тип — «опорный». Человек, которому не на кого опереться. Который сам является опорой для всех вокруг — детей, партнёра, родителей, команды. Тело воспроизводит это дословно: перегружена именно та часть тела, которая символически «держит».

* * *

История: Олег и двадцать лет

Олегу пятьдесят один. Владелец транспортной компании в Екатеринбурге. Боль в спине — двадцать лет.

— Двадцать лет — это с какого момента? — спросил я.

— Ну... отец умер. Я стал старшим мужчиной в семье. Мать, сестра, её дети — всё на мне.

— И как вы это восприняли?

— Нормально. Так должно быть.

— А сказали кому-нибудь, что это тяжело?

Долгая пауза.

— Нет. Мужчина не жалуется.

Двадцать лет. Всё в норме по МРТ. Периодически — обострения: сезонные, после трудных периодов в бизнесе, после семейных конфликтов. Два мануальных терапевта сказали ему: «держи осанку».

На четвёртой сессии — первый раз за двадцать лет — он сказал вслух, что устал. Что хочет, чтобы кто-то другой принял хоть одно решение. Что тащить — это не подвиг, а привычка, от которой он не знает, как отказаться.

Через три месяца работы боль снизилась примерно наполовину. Не исчезла — но стала другой. «Уже не как камень, а как усталость», — сказал он. Это тоже сигнал тела. Просто более честный.

* * *

Что делать

Первый шаг — не физиотерапия. Первый шаг — честный вопрос: что я несу, что не должен нести?

Не в смысле «делегировать задачи». В смысле: какую эмоцию, какое решение, какую ответственность я не могу отпустить — и держу в теле?

Именно поэтому большинство предпочитают поход к массажисту. Массажист помогает — но временно. Потому что мышца снова напрягается, как только человек возвращается в ту же ситуацию с той же стратегией.

Тело честнее нас. Оно не умеет притворяться.

Глава 2

Голова: когда контроль становится болью

Мигрень и головная боль

Мигрень — это физический способ сказать то, что не сказано словами.

— Александр Лоуэн, биоэнергетический терапевт

Ирина пришла ко мне с запросом о продуктивности. CFO крупной компании, тридцать восемь лет. Мигрень — раз в десять дней. Триптань, темнота, тишина, потерянный день.

— Когда чаще всего случается? — спросил я.

— Обычно в выходные. Или сразу после большого проекта.

— То есть — когда можно расслабиться?

Она посмотрела на меня с удивлением.

— Да. Именно тогда.

* * *

Почему голова болит «когда всё хорошо»

Это называется мигрень выходного дня — и это хорошо изученный клинический феномен. Он объясняется биологическим законом: во время хронического стресса нервная система работает в симпатическом режиме. Кортизол держит тело в состоянии готовности, сосуды немного сужены, боль подавлена.

Когда стресс снимается — наступает парасимпатическая фаза. Сосуды расширяются. Кортизол падает. И вот тогда — приходит мигрень.

Тело выдаёт в расслабление то, что копилось в напряжении.

Нейробиолог Роберт Сапольски из Стэнфорда, автор книги «Почему у зебр не бывает язвы», описывает этот механизм подробно: хронический стресс меняет порог болевой чувствительности. Мозг буквально переобучается — начинает интерпретировать нейтральные сигналы как болезненные.

* * *

Кто получает мигрень

Исследования показывают, что мигрень в три раза чаще встречается у женщин, чем у мужчин — и пик приходится на репродуктивный возраст. Гормональный фактор реален. Но есть и психологический профиль.

Люди с мигренью чаще всего — перфекционисты с высокими стандартами к себе. Им трудно «недоделать». Им трудно сказать «нет». Им трудно переключиться с рабочего режима в режим присутствия. Они не позволяют себе расслабиться — и тело берёт расслабление насильно, через боль.

Исследование 2020 года в журнале *Cephalalgia* показало, что у людей с хронической мигренью достоверно выше баллы по шкалам перфекционизма и трудности с эмоциональной регуляцией.

* * *

Голова и контроль: что связывает

Голова в теле — это центр контроля. Когда человек слишком много контролирует — себя, других, ситуацию, результат — напряжение концентрируется именно здесь. Буквально: мышцы шеи и основания черепа постоянно в тонусе, кровоснабжение нарушено, тригеминально-васкулярная система активируется.

Боль — это не наказание. Это сигнал: «Отпусти. Ты не можешь контролировать всё. Тело это знает раньше, чем это признаёт голова».

* * *

История: два года без таблеток

Ирина работала со мной четыре месяца. Не только с мигренью — с перфекционизмом, с невозможностью делегировать, с убеждением, что если она не проконтролирует — всё рухнет.

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.