

ТЕЛО НЕ ВРЁТ

Скрытый язык ваших эмоций
и как его услышать



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

18+

Павел Жданов

Тело не врёт

<https://litres.ru/73987169>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

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 непрожитые 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 — реакти-

руют на хронический стресс прямым путём. Когда человек находится в состоянии постоянного напряжения, симпатическая нервная система держит мышцы в тоне. 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 мас-

сажисту. 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. Триптаны, 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 бал-

лы 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.