

АЛИНА МЭССЭРОВА

ОТ ДИАГНОЗА К СЕБЕ

книга-терапия по психосоматике
для тех кто всё перепробовал,
но так и не выздоровел.



Алина Мэссэрова

**От диагноза к себе: психосоматика
для тех, кто всё пробовал,
но так и не выздоровел**

«Автор»

2026

Мэссэрова А.

От диагноза к себе: психосоматика для тех, кто всё пробовал, но так и не выздоровел / А. Мэссэрова — «Автор», 2026

Почему болезни возвращаются, несмотря на современные обследования и таблетки? Как научиться по-настоящему слышать своё тело и понимать его сигналы? Эта книга — честная история поисков и ошибок человека с медицинским образованием, который прошёл через хронические болезни и открыл психосоматический подход к исцелению. Здесь вы узнаете: - Почему анализы могут быть «идеальными», а болезнь — оставаться. - Как эмоции, переживания и стресс незаметно влияют на здоровье. - Какие шаги помогут интегрировать работу с психикой и телом. Эта книга поддержит всех, кто устал быть в ловушке «симптом — таблетка» и готов искать глубинные причины недугов. Это приглашение к новому диалогу с собой, гармонии тела, разума и настоящему здоровью. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Мэссэрова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
СОДЕРЖАНИЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

От диагноза к себе: психосоматика для тех, кто всё пробовал, но так и не выздоровел

Глава

**От диагноза к себе: психосоматика для тех, кто всё пробовал, но так и не выздо-
ровел**

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. Приглашение к диалогу. Вместо предисловия — протянутая рука.

Глава первая. Что такое болезнь на самом деле.

Глава вторая. Мой путь — как я болела и выздоравливала.

Глава третья. Медицинские причины: фундамент, на котором строится всё.

Глава четвёртая. Психические и неочевидные причины: где рождается боль.

Глава пятая. Гид по самодиагностике: как услышать то, что молчало годами

Глава шестая. Конкретные разборы болезней: когда тело говорит на языке симптомов

Глава седьмая. Пошаговый путь к исцелению

Глава восьмая. Жизнь заново

Приложение. Рабочая комната твоей новой жизни.

Финальный стих — письмо к тебе, кто дочитал.

Эта книга — не просто текст. Это — путешествие. Ты можешь читать её последовательно, главу за главой. А можешь открывать в любом месте — там, где болит, где страшно, где нужна поддержка. Можешь возвращаться к упражнениям, перечитывать истории, заполнять страницы приложения. Можешь подарить её тому, кто сейчас там, где ты был когда-то — в тупике, в страхе, в одиночестве.

Ты не один. Ты никогда не был один. Твоё тело ждало. Твоя душа знала. Твоя новая жизнь — начинается.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Лицо этой книги - не обложка. Оно - здесь, между этими строками, где я снимаю белый халат и сажусь напротив тебя.

Тишина. Настоящая, глубокая тишина — редкая гостья в жизни того, кто привык вслушиваться в собственное дыхание. Эта книга — не учебник. Не руководство. Не манифест против чего бы то ни было. Это — приглашение. Медленное, бережное приглашение в путешествие, которого у вас, возможно, никогда раньше не было. Внутрь себя.

Часть первая. Запах больницы, который стал родным.

Мне семнадцать. Мои руки ещё не знают, как правильно держать шприц. Мои глаза ещё не умеют ставить диагнозы с той холодной профессиональностью, которую позже будут требовать экзамены. Но мои лёгкие — они знают всё. Слишком много.

Помню в детстве сижу на жёстком пластиковом стуле в коридоре пульмонологического отделения. Коридор длинный, бесконечный, выкрашенный в тот особенный оттенок бледно-зелёного, который, наверное, должен успокаивать, но почему-то напоминает о застоявшейся воде. В воздухе — коктейль из хлорки, лекарств и чьей-то невысказанной тревоги. Лампы дневного света гудят на одной ноте — низкой, монотонной, как будто сам этот коридор пытается усыпить то, что во мне ещё бодрствует и сопротивляется.

Я знаю этот запах. Я знаю его с детства. Пневмонии. Бронхиты. Приступы, после которых воздух становится самым дорогим, что есть на свете. Я знаю, как звучат капельницы — этот мерный, гипнотический кап-кап-кап, который может длиться часами, пока ты смотришь в побеленный потолок и считаешь трещины, как старухи чётки. Я знаю, как пахнет чужой страдальческой кожей больничная пижама — свежевystиранной, да, но с тем неуловимым привкусом, который въедается в ткань вместе с потом бессонных ночей.

Мне семнадцать. Я уже пережила столько болезней за детство, сколько иные не встречают за всю жизнь. И в тот момент, в том коридоре, я думаю то, что, наверное, думает каждый, кто слишком часто оказывается по другую сторону медицинского халата: «Я должна это остановить. Я должна понять. Я должна найти способ».

Но в том-то и дело, дорогой читатель, — я тогда ещё не знала, что понять и остановить — это не одно и то же. И что иногда, когда мы отчаянно пытаемся заткнуть боль, мы затыкаем голос, который пытается нам что-то сказать. Самый важный голос. Наш собственный.

Часть вторая. Тот самый год, когда рухнула вера

Я стала студенткой медицинского в 2012 году. Если бы вы увидели меня тогда — с горящими глазами, с кипой учебников под мышкой, с той наивной убеждённости, что вот-вот, ещё немного, и я разгадаю главную тайну, — вы бы улыбнулись. Так улыбаются, глядя на детей, которые верят в Деда Мороза чуть дольше, чем все остальные.

Я верила. Серьёзно. Я думала, что белый халат — это не просто одежда. Это ключ. Ключ к тайнам тела, к языку, на котором говорит болезнь, к той самой «волшебной таблетке», которую я так отчаянно искала для себя — и для всех, кто задыхался вместе со мной в этом длинном больничном коридоре.

Медицина казалась мне чем-то святым. А врачи — жрецами, знающими священные тексты о том, как работает человек. Я готова была учиться, зубрить, дежурить в ночных сменах, лишь бы приблизиться к этому знанию.

И я училась. Я правда училась. Анатомия, физиология, фармакология — названия предметов складывались в стройную, красивую, почти музыкальную систему. Я запоминала названия нервов, как стихи. Я рисовала схемы кровообращения с таким же трепетом, с каким художник рисует любимую женщину. Мне казалось, что вот он — путь. Вот ответ.

Но где-то на третьем курсе начали появляться трещины.

Сначала мелкие, почти незаметные. Как паутина на стекле — видна только под определённым углом. Я замечала, как на лекциях нам рассказывают о симптомах, но почти никогда — о человеке за этими симптомами. Как о пациенте говорят в терминах: «мужчина, 45 лет, жалобы на...» — и это «на» занимает три минуты, а сам мужчина остаётся где-то за дверью аудитории, невидимый, неслышимый, растворённый в диагнозе.

Часть третья. Годы, которые не дали ответов.

Медицинское образование — это отдельный вид посвящения.

Тебя учат не столько лечить, сколько не навредить. Тысячи часов анатомии, физиологии, фармакологии. Ты должен знать, как работает каждый клапан в сердце, какой нерв иннервирует какой участок кожи, какие побочные эффекты у какого лекарства. Ты должен уметь отличить норму от патологии, синдром от болезни, жалобу от симптома.

Но никто — слышишь? — никто не учит тебя слышать человека.

Я не хочу звучать горько или разочарованно. Те годы дали мне фундамент. Я благодарна каждому преподавателю, который заставлял меня учить латынь. Каждому врачу, который кричал в операционной студентам. Каждой медсестре, которая показала, что настоящая забота — это не громкие слова, а тихие действия. Я не против врачей. Я сама была в медицине, и я знаю, как тяжёл этот труд, как мало в нём благодарности и как много — ответственности.

Но. Это «но» росло во мне, как опухоль. Медленно. Почти незаметно. Сначала просто легкое ощущение, что я учусь чему-то не тому. Потом — тяжесть в груди, когда я понимала, что стандартная схема лечения не работает. Потом — глухая, ноющая боль, когда я смотрела на пациентов, которые приходили снова и снова, с тем же диагнозом, с теми же жалобами, с той же обречённостью в глазах.

«Вы просто не долечились». «Принимайте антибиотики строго по схеме». «У вас, наверное, низкая приверженность терапии».

Сколько раз я слышала эти фразы от коллег? Сколько раз произносила их сама, прячась за белым халатом, словно он мог защитить меня от неудобного вопроса: «А что, если причина не в микробе? Что, если это не про легкие? Что, если это про что-то другое?»

Я помню тот день, когда все изменилось.

Мне тогда дай вспомнить двадцать? Двадцать один? Уже пробовала себя в клинике, больницах, уже привыкла к запаху формальдегида и виду крови. Я была — как меня учили быть — рациональной, доказательной, недоверчивой ко всему, что нельзя измерить и взвесить.

И однажды в мои руки попала книга.

Обычная книга. Потрепанная, с загнутыми углами — видимо, переходившая из рук в руки, как тайное послание. «Возлюби болезнь свою» Валерия Синельникова.

Я открыла ее с легким презрением — я же будущий врач, я же человек науки, что мне до этих эзотерических бредней. Но я читала. И не могла остановиться.

Потому что на этих страницах — впервые за всю мою жизнь — кто-то сказал то, что я всегда чувствовала, но боялась произнести вслух.

Болезнь — это не враг. Это послание. Тело не предаст тебя. Оно говорит с тобой. Симптом — это не то, что нужно подавить. Это то, что нужно услышать. Я закрыла книгу. Открыла снова. Перечитала некоторые абзацы по три раза, словно проверяя, не примерещилось ли мне.

В моей груди что-то щелкнуло. Как замок, который наконец-то открыли. Или как ребро, которое встало на место после долгого вывиха.

Часть четвертая. Бунт, который начался с шепота

Я не ушла из медицины в тот же день. Нет, это было бы слишком драматично, слишком по-книжному. Настоящая революция не выглядит как взрыв — она выглядит как тихое утро, когда ты просыпаешься и понимаешь, что больше не можешь делать то, что делала вчера. Первое время я просто допустила возможность. Я допустила, что тело и психика — не две разные вселенные. Что боль в спине может быть связана с болью в душе. Что хронический кашель — это не всегда вирус или аллергия. Что, возможно — только возможно — существует пространство, где медицина и психология не воюют друг с другом, а разговаривают.

Я начала читать. Много. Жадно. Как человек, который шел по пустыне и вдруг нашел оазис. Психосоматика. Телесно-ориентированная терапия. Работы Франца Александера, Луизы Хей, Лиз Бурбо. Потом — более серьезные источники: исследования нейроиммунологии, психонейроэндокринологии, доказательные данные о связи стресса и воспаления.

И чем больше я узнавала, тем яснее видела: классическая медицина — прекрасна. Она спасает жизни в экстренных ситуациях. Она дает нам антибиотики и хирургию, вакцины и реанимацию. Я буду вечно благодарна врачам, которые вытаскивали меня с того света. Помню как, не сразу, не героически, а маленькими, неуклюжими, иногда смешными шагами моя астма начала отступать. Не магически. Не мгновенно. Не так, как обещают инфоцыгане с их «вылечи себя мыслью». А так, как бывает в настоящей терапии: шаг вперед, два назад, пауза, еще шаг. Приступы становились реже. Легче. Короче. Я поняла, что не хочу быть заложницей. Ни аптечек. Ни врачей. Ни собственных страхов. И я поняла, что эту свободу — не дают. Ее можно только вырастить внутри себя. Как растение в сухой земле — поливая вниманием, удобряя честностью, обрезая все, что мешает расти.

Часть пятая. О чем эта книга на самом деле.

Дорогой мой читатель. Ты взял в руки эту книгу. Может быть, случайно. Может быть, по чьей-то рекомендации. Может быть, потому что что-то внутри тебя шепнуло: «Посмотри, вдруг там есть ответ».

Я не знаю, зачем ты здесь. Не знаю, что болит у тебя — физически или душевно, или и то и другое вместе. Не знаю, сколько раз ты уже проходил по кругу симптомов, диагнозов, назначений, улучшений и новых обострений.

Но я знаю одно.

Ты не сломанный. Ты не неправильный. Ты не «плохой пациент», у которого «ничего не находят», хотя тело болит.

Ты человек, чье тело пытается с тобой говорить. И оно говорит на единственном языке, который, как ему кажется, ты способен услышать. Языке боли. Языке симптомов. Языке хро-

нической усталости, бессонницы, аллергии, мигрени, проблем с пищеварением, кожных высыпаний — всего того, что не лечится таблетками до конца, потому что таблетки лечат последствия, а не причину.

Эта книга — не руководство по самодиагностике. Я не призываю тебя отказываться от врачей, не пить лекарства, не делать прививки, не верить доказательной медицине. Я сама медик. Я знаю цену антибиотикам и хирургии. Я знаю, как много жизней они спасли.

Но. Ты слышишь это «но» уже не в первый раз. Но когда стандартная медицина бессильна — когда анализы в норме, а ты все еще болеешь; когда операция прошла успешно, а боль не уходит; когда ты сменил пятерых врачей, а ответа не получил — тогда, возможно, пришло время спросить себя не «что со мной не так?», а «что мое тело пытается мне сказать?»

Эта книга — мое приглашение. В путешествие. В самую сложную, самую неудобную, самую важную экспедицию, которая только возможна, — вглубь себя.

Мы не будем обещать тебе чудес. Мы не будем продавать «волшебную таблетку». Потому что ее не существует. А если бы существовала, ее бы уже давно продавали в каждой аптеке, и мы бы с тобой не сидели сейчас здесь, на этих страницах, в тишине между словами.

Но мы будем искать. Вместе. Честно. Медленно. Без осуждения и без спешки.

Часть шестая. Для кого эта книга?

Я написала ее для тебя, если:

— Ты устал от того, что борешься с одним и тем же заболеванием годами, и оно не уходит, несмотря на все лечение.

— Ты проходил десятки обследований, сдавал сотни анализов, а врачи разводят руками: «У вас ничего не находят».

— Ты чувствуешь, что твое тело живет своей жизнью — и эта жизнь причиняет тебе боль.

— Тебе кажется, что ты «слишком чувствительный», что ты «все выдумываешь», что «это просто стресс, расслабься».

— Ты хочешь понять не что с тобой происходит, а почему.

— Ты готов — хотя бы чуть-чуть — допустить, что твои эмоции, твоя история, твои непрожитые чувства могут иметь отношение к твоему здоровью.

— Ты не хочешь больше быть заложником таблеток, больниц, бесконечных «курсов» и «поддерживающих терапий».

— Ты ищешь не магию, а смысл. Не быстрый ответ, а настоящий. Не чудо, а путь.

Эта книга не для всех. Она для тех, кто готов задавать неудобные вопросы. Для тех, кто не боится смотреть внутрь себя. Для тех, кто понимает: настоящее исцеление — это не возвращение к «норме», а встреча с самим собой.

Часть седьмая. Примирение с белым халатом

Я не стала психосоматологом вместо медика. Я стала им вместе с медиком. Или — точнее — я стала медиком, который помнит, что за каждым анализом стоит человек. Со своей историей. Со своей болью. Со своими непрожитыми слезами.

Сегодня, когда ко мне приходят люди, я не говорю им: «Бросьте таблетки». Я говорю: «Давайте посмотрим правде в глаза. Давайте разберёмся, что говорит ваше тело. А потом решим — нужна ли вам таблетка и какая именно. Но пусть это будет осознанный выбор, а не бег по кругу».

Иногда оказывается, что достаточно одной встречи с психосоматологом, чтобы астма отступила. Иногда требуется серьёзное медицинское лечение, и без него никак. Но в любом случае — у вас есть выбор. И у вас есть право знать не только «что лечить», но и «почему оно возникло».

Моя задача — не спасти вас. Моя задача — дать карту. Не ту, где нарисованы все ответы, а ту, где отмечены места, где ответы могут прятаться. А компас у вас уже есть. Он бьётся в левой стороне груди и называется «ваше собственное чутьё».

Часть восьмая. Приглашение. Самое важное

И вот мы подошли к тому моменту, когда я должна задать вам вопрос. Не вслух — пусть он отзовётся где-то глубоко, там, где живут самые честные ответы.

А вы устали? По-настоящему. Не той усталостью, которую лечат сном и отпуском. А той, которая въелась в кости. Которая просыпается вместе с вами и засыпает с вами, но никогда не уходит до конца.

А вы пробовали всё? Всех врачей, все анализы, все методики? И каждый раз — одно и то же: то же лекарство, тот же диагноз, тот же замкнутый круг?

А вы чувствуете, что ваше тело пытается вам что-то сказать? Не знаете что, но чувствуете — есть что-то, какая-то тайна, которую вы не можете разгадать, но которая ворочается внутри, как непрошенный гость?

Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да» — вы не одиноки. И эта книга — для вас. Не потому, что я знаю все ответы. А потому, что я знаю, как страшно искать. И как одиноко бывает на этом пути.

Я была там. В том самом коридоре. В три часа ночи. С пустой аптечкой и полной грудью вопросов.

Я вышла. Не вся — местами я до сих пор там. Но я научилась дышать иначе. Не только лёгкими — всей собой. Каждой клеткой, каждой памятью, каждой непрожитой историей, которая наконец получила право быть рассказанной.

Эта книга — моё

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.