

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ КЛИНИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

МАРИЯ РАКИТИНА

СИМПТОМ И ПСИХОСОМАТИКА

РАСШИФРУЙ

СВОЮ БОЛЬ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИММУНИТЕТ



Симптом —
это не случайность.
Это голос того, что
долго было скрыто

Медицина Рунета

Мария Ракитина

**Симптом и психосоматика.
Расшифруй свою боль**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 616.1:159.9

ББК 54.10:88

Ракитина М. Ю.

Симптом и психосоматика. Расшифруй свою боль /
М. Ю. Ракитина — «Издательство АСТ», 2026 — (Медицина
Рунета)

ISBN 978-5-17-174147-1

Почему некоторые болезни не уходят, несмотря на правильное лечение? Что тело пытается сказать нам через боль и недомогание? Книга Марии Ракитиной — уникальное практическое руководство по налаживанию диалога между разумом и телом. Автор, клинический психолог, практикующий эмоционально-образный терапевт, преподаватель и супервизор, много лет работает с темой психосоматики и точно знает, как симптом может стать дверью к себе. На страницах этой книги вы научитесь слышать язык своего тела, лучше понимать свои эмоции и потребности и через это понимание сможете открыть свой внутренний ресурс для исцеления, обретая новое качество жизни. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.1:159.9

ББК 54.10:88

ISBN 978-5-17-174147-1

© Ракитина М. Ю., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение	6
Чем полезна эта книга?	7
Глава 1	9
Что такое психосоматика простыми словами	9
История развития психосоматического знания	11
Психоанализ и психосоматические болезни	12
Физиология эмоций и психосоматические болезни	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Мария Ракина
Симптом и психосоматика.
Расшифруй свою боль

Серия «Медицина рунета»



© М. Ю. Ракина, текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2026

Введение

Добро пожаловать в мир, где тело и разум рассматриваются в единстве, а симптом – это не враг, а информация о внутреннем неблагополучии.

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже чувствуете: что-то в вашем теле хочет быть услышанным. Может быть, вы устали от непонимания, от повторяющихся симптомов, от бесконечного поиска. Я здесь, чтобы предложить вам другой взгляд – целостный и глубоко человеческий.

Эта книга – ваш гид в мир, где симптом вы можете использовать как ключ к разгадке своих эмоциональных историй, оставшихся за кадром для сознания. В ней вы найдете не только теорию, но и уникальное практическое руководство с упражнениями по исследованию и проработке психологических причин в основе симптомов болезней. Вы не только поймете, что такое психосоматика без иллюзий и заблуждений, но и получите возможность работать с собой, используя проверенные методы.

Надеюсь, что эта книга будет для вас не просто текстом, а терапевтическим пространством, в котором вы найдете исцеление.

Психосоматика – это не мистика и не чудо, а наука о том, как наши мысли, чувства и переживания отражаются в теле.

На страницах этой книги я постаралась объяснить психосоматические процессы простым и понятным языком, показать, как развивалась психосоматика и к каким выводам мы пришли сегодня. Мы вместе распутаем клубок вопросов: как эмоции превращаются в симптомы, почему тело так упорно пытается донести до нас свою правду, и главное, как вы можете использовать эти знания для себя. Книга покажет вам, как можно «разговаривать» с собственным телом, чтобы лучше его понимать. Вы найдете здесь живые истории людей, которые прошли путь от болезни к осознанию и исцелению. Также вы сможете при желании сделать упражнения, направленные на исследование своих симптомов и работу с ними.

Чем полезна эта книга?

Вы научитесь видеть, что за многими симптомами может скрываться история, которую важно понять.

Узнаете, как ваши эмоции и переживания становятся вашей физиологией.

Овладеете конкретными техниками и упражнениями для работы с собой.

Сможете взять здоровье в свои руки, не отвергая помощь врачей, а дополняя ее.

Эта книга – сочетание науки, практики и личного опыта. Здесь нет мистики и магии, только проверенные знания и работающие методы. И самое главное: эта книга написана с душой. Я хочу, чтобы вы не просто прочитали ее, но почувствовали поддержку, вдохновение и веру в то, что вы способны изменить свою жизнь.

Мой интерес к психосоматике начался не в университете, а с личной борьбы за здоровье. Я искала ответы для себя. В какой-то момент я устала болеть, бояться болезней и лечиться способами, которые давали только временный эффект. Я решила разобраться, как наука объясняет болезни, что действительно работает, и можно ли вернуть свое тело к естественному здоровью. Эти поиски изменили мою жизнь и дали мне гораздо больше, чем я искала. Я увидела, что симптом – это пожарная сигнализация. Она орет не для того, чтобы вы злились или пугались, а чтобы вы увидели, что где-то есть проблема, требующая вашего внимания. И наша задача – не заглушить ее шум, а найти и устранить то, что вызвало тревогу.

Такой подход не отменяет медицинского диагноза, который необходим и спасает жизни. Однако он помогает посмотреть на болезнь не только как на сбой, но и как на информацию – полезную и вам, и врачу. Это работает не всегда, но достаточно часто, чтобы обратить на это внимание.

Я хочу поделиться этим опытом с вами. Если вы когда-либо чувствовали себя заложником своей болезни, искали ответы на вопрос «Почему я болею?» или не находили удовлетворительных решений, то эта книга станет вашим путеводителем.

Прежде чем вы углубитесь в чтение, хочу обозначить, что вы найдете в этой книге. Вы узнаете, как возникает симптом и какие внутренние проблемы могут стоять за ним. Вы познакомитесь с проверенными теориями психосоматики, научитесь находить причины своих симптомов, выполнять упражнения и вести дневник самоанализа, который поможет вам работать с телесным состоянием шаг за шагом. Вы увидите примеры исцеления и сможете применить эти подходы к себе.

Все примеры взяты из моей практики, и я получила разрешение делиться ими на сайте, в публикациях, социальных сетях. Однако в каждом случае ключевая информация изменена: вы не узнаете конкретного человека ни по одному признаку. Любые совпадения случайны.

Не надо стараться себя убедить в том, что психосоматика работает, не надо сразу соглашаться или отказываться – надо получить свой опыт, взять из него самое полезное. Опыт покажет, насколько облегчается ваше состояние, когда к необходимой медицинской помощи подключается психологическая.

В процессе психологической работы вам не нужно отказываться от медицинской, фармакологической, физиотерапевтической и прочей помощи. Медицинская помощь – это ценность. Она спасает, поддерживает, стабилизирует. Психологическая работа – это не замена, а дополнение. Вы имеете право пользоваться всем, что помогает. Я иногда слышу мнение о том, что «если я начал психосоматическое лечение, мне надо прекратить медицинское». Бывало, что люди даже извинялись за то, что продолжают ходить к врачу. Это чушь. Вы имеете право пользоваться любыми способами помочь себе, которые вызывают у вас доверие.

Я пишу об этом потому, что знаю – это возможно. Потому что видела, как симптомы отступают. Я говорю о психосоматике не только как специалист, но и как человек, который сам

прошел путь внутреннего поиска и телесного исцеления. И я вижу, как его проходят другие. И пишу это для того, чтобы вы увидели: и такой способ тоже есть.

Меня зовут Мария Ракина. Я клинический психолог, практикующий эмоционально-образный терапевт, преподаватель и супервизор. Уже много лет я работаю с темой психосоматики и вижу, как симптом может стать дверью, открывающей путь к себе.

Я объединила профессиональные знания и практический опыт, чтобы создать эту книгу – как карту для тех, кто хочет идти к себе, работать с симптомом, понимать себя глубже и жить иначе.

Я – действительный член Общероссийской психотерапевтической лиги, автор образовательных курсов по глубокой внутренней работе. Но все это важно не само по себе, а потому, что дает мне возможность быть рядом с вами – на пути возвращения к себе, к ясности происходящего, к той жизни, в которой вы чувствуете себя живыми и настоящими.

Давайте начнем путешествие к внутреннему доктору!

Глава 1

Психосоматика: миф или реальность?

– Доктор, у меня болит душа.
– Где именно?
– В районе шеи. Особенно на совещаниях.

Что такое психосоматика простыми словами

Психосоматика – это слово, рожденное из двух греческих корней: «психе» – душа, «сома» – тело.

И уже в самом звучании заложен ее глубокий смысл: все, что происходит с душой, однажды отзовется в теле. Это знание о неразрывной связи. О том, как чувства становятся симптомами. О том, как боль может быть не только телесной, но и душевной – спрятанной, вытесненной, неслышанной.

В этой книге я буду говорить о связи души и тела. Но не как о замене медицины, а как о внутреннем языке, на котором может говорить симптом. Дополняя необходимую медицинскую помощь познанием внутреннего процесса, который не был осознан. Если вы почувствуете отклик – это будет в дальнейшем ваш путь. Если нет – просто отнеситесь к этому как к еще одной точке зрения на болезнь.

Психосоматика – это знание о том, как душевное становится телесным. О том, как то, что долго живет внутри нас без слов, однажды находит выход через тело. Она объясняет, что если мы игнорируем тяжелые эмоции, они могут проявиться в виде симптомов в теле.

Если мы не слышим свою боль, не признаем страх, не даем места гневу, стыду, горю – они не исчезают. Они просто ищут другой путь. У человека возникает головная боль, женские болезни, аллергия и пр. Он смещает на телесный симптом вытесненные чувства и проживает их через него, не осознавая этого. В этом состоянии он может застрять надолго – до тех пор, пока не увидит взаимосвязи.

Об этом всем я расскажу, разложу по полочкам и дам вам возможность лично увидеть эти взаимосвязи в себе.

Психосоматика – это не диагноз и не метод. Это язык, которым говорит наше тело, когда молчит душа. Если ты не замечаешь свои чувства, тело начинает кричать симптомами: «*Эй, обрати на меня внимание!*» Так дают о себе знать вытесненные эмоциональные состояния, застрявшие в глубинных слоях психики когда-то очень давно.

Психосоматика настаивает на том, что хорошее физическое состояние – это не случайность, а результат внутреннего эмоционального благополучия, как и состояние других сфер жизни. Заботясь о своей душе, мы заботимся о своем теле, так же как заботимся об отношениях, развитии и финансовом достатке. При наличии вытесненной психологической проблемы все эти сферы могут разваливаться, сигнализируя о том, что она есть.

Именно поэтому психосоматический взгляд имеет особое значение. Мы смотрим на симптом и другие проявления как на индикатор проблем в психике. Индикатор того, что внутри человека есть нечто непрожитое, неслышанное, неосознанное. Проблемы становятся способом души рассказать о себе, когда других способов уже не осталось.

Психосоматический симптом – это, по сути, психологическая проблема, скрывающаяся под маской соматического симптома. Нужна коррекция психологической причины. И пока ее

не происходит, человек вынужден прибегать к другим видам помощи, используя то, что предлагает цивилизация.

Фокус психосоматического внимания направлен не на тело как таковое, а на **психику человека**. Симптом рассматривается не как враг или поломка, а как **следствие внутренних процессов**, происходящих на уровне чувств, переживаний, убеждений, неосознанных решений. То, что проявляется в теле, – это лишь вершина айсберга. Настоящие причины лежат глубже. И именно туда – в психику, в личную историю, в эмоциональную правду – направлен взгляд психосоматики. Она не борется с симптомом. Она **вслушивается в то, зачем он появился**.

Практика много раз показала мне: когда устраняются психологические причины болезни, тело начинает восстанавливаться само. Те же механизмы, которые привели к изменению в тканях, возвращают их в исходное состояние. Тело умеет меняться и в одну, и в другую сторону. При многих хронических заболеваниях психогенный фактор играет ключевую роль. Без его учета лечение может быть неполным – мы снимаем симптом, но не устраняем причину. Я покажу это на примерах, а выводы вы сделаете сами.

История развития психосоматического знания

Термин «психосоматический» появился благодаря немецкому психиатру Иоганну Христиану Августу Хайнроту. В 1818 году, почти два столетия назад, он впервые предложил это слово, чтобы описать, как душевные переживания (психика) влияют на состояние тела (сома). Его идеи вызвали бурю критики в научных кругах, ведь в то время наука была далека от признания таких смелых взглядов.

Идея о неразрывной связи психики и тела стара как мир. Ее корни уходят в Древнюю Грецию, где великие умы – Сократ, Платон, Гиппократ – размышляли о гармонии души и тела. Гиппократ, «отец медицины», первым провозгласил принцип, который звучит как вечная истина: лечить нужно не только тело, но и душу, ведь исцеление возможно только в их единстве. Его целостный подход к медицине стал не просто основой психосоматики, но философией жизни, передающейся через века.

Но именно Хайнрот снова вдохнул жизнь в этот подход. Он стал пионером современной психосоматической медицины. И хотя его идея оказалась в атмосфере научного скептицизма, она не исчезла – напротив, вновь пробила себе дорогу. Нашлись те, кто дал этому семени шанс прорасти. К психосоматике протянулись две могучие руки: с одной стороны – тонкий и загадочный мир психоанализа, раскрывающий тайны души, а с другой – строгая наука физиология, исследующая механизмы тела. Вместе они смогли наглядно продемонстрировать взаимосвязь эмоций и биологии.

Психоанализ и психосоматические болезни

Зигмунд Фрейд, Франц Александер, Вильгельм Райх, Хелен Данбар – вот далеко не полный список психоаналитиков, которые обратили внимание на то, что подавленные эмоции и вызывающие их внутренние конфликты можно обнаружить в теле.

Они активно исследуют эти взаимосвязи, открывают психосоматические клиники, издают журналы. **Фрейд** выдвигает теорию конверсии, описывая, как подавленные эмоции находят «выход» через тело, выражаясь в форме болезней или функциональных расстройств. **Александер** выдвигает теорию вегетативного невроза, описывая, как подавленные эмоции активируют вегетативную нервную систему, а она влияет на состояние внутренних органов. Я подробнее расскажу об этих теориях в следующей главе.

Психоанализ проявил интерес к симптомам болезни, потому что увидел в них зеркало скрытых конфликтов, вытесненных эмоций и непрожитых травм. Для психоанализа болезнь – это не просто физическое явление, а способ, которым бессознательное «говорит» с нами, вынося на поверхность то, что невозможно выразить словами.

Изучение психологической причины болезни для психоаналитика – это тропинка к пониманию внутренних процессов. Болезнь раскрывает то, что человек боялся осознать и прожить. В диалоге с бессознательным он может вернуть себе душевное здоровье – а тело лишь отразит это исцеление.

Физиология эмоций и психосоматические болезни

В это же время ученые-физиологи, такие как Ганс Селье, Уолтер Кэннон, Иван Павлов исследовали, как стресс и эмоции воздействуют на организм.

Ганс Селье ввел понятие «стресс» и показал, как хронический стресс может стать причиной болезней.

Уолтер Кэннон продемонстрировал, как страх запускает физические изменения.

Иван Павлов продолжил исследования и доказал, что стресс способен вызывать изменения в работе организма.

Интерес физиологов к психосоматике объяснялся тем, что она предлагает ключи к пониманию того, как психика взаимодействует с телом. Их будоражила возможность увидеть, как эмоции и мысли оставляют «следы» в теле и открывают возможности самовосстановления.

Это был век догадок, гипотез и робких попыток объяснить, почему сердце болит не только от инфаркта, а желудок скручивает не только от плохого борща.

В нашей стране целостный психосоматический подход был не менее популярен среди врачей. Многие клиницисты XIX века, такие как, например, **Мудров, Остроумов, Захарьин**, при лечении пациента обязательно обращали внимание и на страдания его души, действуя в рамках целостного подхода. Информацию о том, как врачи того времени разговаривали с пациентами об их проблемах и переживаниях, иногда можно встретить в мемуарах современников и книгах, описывающих ту эпоху.

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.