

18+

Алексей Тищенко

---

**Практическая  
тетрадь  
психосоматики**

*21 практический  
урок работы  
с телом и душой*

**Алексей Тищенко**  
**Практическая тетрадь**  
**психосоматики.**  
**21 практический урок**  
**работы с телом и душой**

*<https://litres.ru/74274793>  
ISBN 9785007067294*

**Аннотация**

Многие привыкли воспринимать свое тело как механизм, который иногда «ломается». Мы идем к врачу, пьем таблетки, надеясь, что симптом просто исчезнет и перестанет мешать нам жить. Но что, если болезнь — это не ошибка системы, а её самый честный способ коммуникации?

# **Практическая тетрадь психосоматики 21 практический урок работы с телом и душой**

**Алексей Тищенко**

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0070-6729-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Практическая тетрадь психосоматики  
21 практический урок работы с телом и душой**

**Введение. Язык, на котором говорит ваше тело**

Психосоматика (от греч. psyche — душа и soma — тело) — это направление, изучающее связь между нашими психологическими процессами и физическим состоянием.

Главные постулаты этой тетради:

1. Тело — это экран: Оно лишь транслирует то, что про-

исходит в вашем бессознательном. Если вы подавляете гнев, тело может ответить гипертонией или болью в суставах. Если вы не можете «переварить» ситуацию, страдает желудок.

2. Симптом — это зашифрованное послание: Болезнь всегда приходит, когда вы долгое время игнорируете свои истинные потребности или живете в конфликте с собой.

3. Исцеление начинается с осознания: Как только мы понимаем биологический и психологический смысл симптома, телу больше нет нужды «кричать» через боль.

Как работать с этой тетрадью:

Эта тетрадь — ваш личный навигатор. 21 урок поможет вам пройти путь от отрицания болезни к пониманию её смысла и, в конечном итоге, к облегчению.

Важно: Психосоматика не отменяет традиционную медицину. Работа с психикой — это мощнейшее дополнение к лечению, которое помогает устранить корень проблемы, а не только её следствие.

— —

## **Урок 1. Тело-Вестник: Прекращение войны с симптомом**

Обычно, когда у нас что-то болит, наша первая реакция — гнев, страх или желание «заткнуть» боль таблеткой. Мы

воспринимаем симптом как врага, который мешает нам работать, отдыхать и быть эффективными. Мы воюем со своим телом.

Но война с собой — это война, в которой нет победителя.

Первый шаг к исцелению — это смена парадигмы. Мы должны перестать бороться с болезнью и попробовать её выслушать. Представьте, что симптом — это очень настойчивый курьер, который принес вам важное письмо. Вы можете выгонять его, запира́ть дверь, игнорировать стук, но он будет стучать всё громче (боль будет усиливаться), пока вы не возьмете письмо и не прочитаете его.

Психологический базис: Органический смысл

Симптом всегда выполняет какую-то функцию. Он может защищать вас от чего-то страшного, давать вам легальный повод для отдыха или выражать то, что вы боитесь сказать словами. Мы называем это «вторичной выгодой» или «биологическим смыслом».

— —

Практическое задание: «Знакомство с симптомом»

Выберите одно физическое состояние, которое беспокоит

вас чаще всего (хроническая боль, напряжение, конкретный диагноз).

### Шаг 1. Локализация и описание

Где именно в теле живет ваш симптом? Опишите его ощущения максимально подробно, используя метафоры.

(Пример: «В горле стоит колючий, холодный ком», «Плечи сжаты, словно на них лежит бетонная плита»).

---

---

### Шаг 2. Персонификация

Если бы этот симптом был живым существом, как бы он выглядел? Какое у него выражение лица? Как он на вас смотрит?

---

### Шаг 3. Первый диалог

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов. Представьте это существо перед собой. Мысленно (или вслух) скажите ему фразу:

«Я тебя вижу. Я знаю, что ты здесь. Я готов (а) тебя выслушать. О чем ты хочешь мне рассказать?»

Запишите первое, что придет в голову, — даже если это кажется странным или нелогичным.

---

---

---

— —

## Тетрадь действий: Смена отношения

Сегодня, как только вы почувствуете дискомфорт или боль, не спешите злиться. Сделайте паузу и скажите своему телу: «Спасибо, что сигнализируешь мне о чем-то важном. Я постараюсь понять тебя».

Зафиксируйте, как меняется интенсивность боли, когда вы перестаете ей сопротивляться и начинаете её признавать:

---

— —

## Вопрос для рефлексии дня:

Если бы моя болезнь была моим единственным способом позаботиться о себе прямо сейчас, то что бы она мне запрещала делать или, наоборот, к чему бы меня принуждала?

(Например: Болезнь заставляет меня лежать и ничего не делать — значит, она дает мне отдых, который я сам себе не

разрешаю).

---

— —

Переходите к Уроку 2, когда почувствуете, что градус напряжения и враждебности по отношению к своему телу немного снизился.

## **Урок 2. Биологическая метафора: Что «делает» ваша болезнь?**

В психосоматике мы часто используем принцип метафоричности. Наше бессознательное не знает слов «дифтерия», «остеохондроз» или «гастрит». Оно мыслит действиями и образами. Симптом — это застывшее действие, которое вы не смогли или не решились совершить в реальной жизни.

Наше тело буквально «отыгрывает» то, что происходит в нашей психике. Если у вас болят плечи — вы «несете на себе непосильную ношу». Если у вас постоянный насморк — вы «чувствуете что-то неладное» или «не хотите чего-то видеть». Если болит горло — вы «проглотили обиду» или «не можете высказаться».

---

## Психологический базис: Застывшее действие

Любой психосоматический симптом — это биологическое решение конфликта.

- Хотели ударить, но не смогли? Напряжение уходит в мышцы рук или челюсти.
- Хотели убежать от опасности, но остались на месте? Напряжение оседает в ногах (варикоз, боли в коленях, спазмы).
- Хотели закричать от ужаса, но замолчали? Спазм в горле или грудной клетке.

Чтобы исцелиться, нужно понять: какое «действие» заблокировано внутри вашего симптома?

— —

Практическое задание: «Детектив телесного действия»

Вернитесь к тому симптому, который вы исследовали в Уроке 1.

Шаг 1. Перевод на язык глаголов

Посмотрите на симптом как на ответ тела на какую-то ситуацию. Что тело хочет сделать, но не делает?

- Боли в спине/пояснице: Хочет ли тело согнуться под тя-

жестью или, наоборот, выпрямиться и уйти?

- Кожные высыпания: Хочет ли тело отгородиться от мира или, наоборот, привлечь внимание?
- Головная боль: Хочет ли голова разорваться от напряжения или отключиться от реальности?

Напишите глагол, который лучше всего описывает «действие» вашего симптома:

---

## Шаг 2. Контекст застревания

Вспомните ситуацию в вашей жизни (текущую или повторяющуюся), где вам «надо» совершить это действие, но вы его подавляете.

(Например: «Я хочу выпрямиться (уйти с нелюбимой работы), но я должна согнуться (терпеть ради денег)»).

---

---

## Шаг 3. Имитация завершения

Вашему телу нужно «доделать» это движение, чтобы снять напряжение.

- Если действие — «оттолкнуть»: сильно толкните подушку или стену.
- Если действие — «кричать»: покричите в подушку.
- Если действие — «сбежать»: интенсивно потрясите но-

гами или походите быстро по комнате.

Сделайте это движение осознанно, сопровождая его фразой:

«Я признаю, что мне хотелось бы (назвать действие), и я даю себе право хотя бы в воображении это завершить».

— —

Тетрадь действий: Дневник «Биологических посланий»

— —

Вопрос для рефлексии дня:

Если бы я перестал (а) сдерживать это «застывшее действие» и совершил (а) его в реальности (например, ушел (а) бы из неприятного разговора или сказал (а) бы «нет»), что самое страшное могло бы случиться? Действительно ли это разрушит мою жизнь, или это просто страх перемен?

---

— —

Переходите к Уроку 3, когда начнете замечать прямую связь между событиями дня и вашими телесными реакциями.

### Урок 3. Вторичные выгоды: Почему вашему бессознательному «выгодно» болеть

Сегодня мы затронем одну из самых сложных, спорных, но критически важных тем в психосоматике. Мы поговорим о вторичной выгоде.

Когда человек болен, мысль о том, что болезнь может быть ему «выгодна», часто вызывает бурю протеста и возмущения: «Как мне может быть выгодно страдать? Я трачу кучу денег на лекарства, мне плохо, я хочу выздороветь!». И это чистая правда на уровне нашего сознания (Эго).

Но наше бессознательное устроено иначе. Оно прагматично и консервативно. Если ситуация зашла в тупик, и вы не можете решить проблему психологически, бессознательное находит решение через тело. Болезнь становится единственным доступным способом получить то, в чем вы отчаянно нуждаетесь, или избежать того, чего вы панически боитесь.

— —

Психологический базис: Скрытый контракт с болезнью

Вторичная выгода — это не симуляция. Вы действитель-

но болеете, вам действительно больно. Но у этой боли есть «бонус», который удерживает симптом в теле.

- **Выгода «избегания»:** Болезнь защищает от необходимости принимать тяжелые решения (идти на нелюбимую работу, разводиться, сдавать сложный экзамен). «Я бы рад (а) всё изменить, но я же болен (на) — с меня взятки гладки».
- **Выгода «получения»:** Болезнь становится легальным способом получить любовь, внимание и заботу близких. В детстве нас часто любили и баловали только тогда, когда мы заболели. Мозг запомнил эту схему.
- **Выгода «отдыха»:** Для трудооголиков болезнь — единственный способ законно полежать на диване без грызущего чувства вины.

Пока вторичная выгода перевешивает ценность выздоровления, ни один врач и ни одно лекарство не смогут вылечить вас окончательно. Симптом будет возвращаться снова и снова.

— —

**Практическое задание: «Детектор скрытых выгод»**

Для выполнения этого задания вам понадобятся предельная честность и мужество признать свои теневые мотивы.

Шаг 1. Что болезнь заставляет меня делать?

Посмотрите на свою болезнь как на жестокого, но заботливого диктатора. К какому поведению она вас принуждает?

(Например: лежать, спать, пить чай в постели, просить близких о помощи, отказываться от обязательств).

---

---

Шаг 2. От чего болезнь меня освобождает?

Какие дела, обязательства, встречи или трудные разговоры вы можете легально отложить или отменить благодаря своему плохому самочувствию?

(Например: «Я могу не ехать к родственникам», «Я могу не сдавать отчет вовремя», «Я могу не решать проблемы в отношениях с партнером»).

---

---

Шаг 3. Самый трудный вопрос

Если вы прямо завтра проснетесь абсолютно здоровым (ой), полным (ой) сил и энергии:

- Какую ответственность вам придется на себя взять?
  - С какими трудностями или страхами в реальной жизни вам придется столкнуться лицом к лицу?
-

---

## Тетрадь действий: Экологичный договор

Чтобы тело отпустило симптом, мы должны научиться получать те же самые выгоды (отдых, внимание, защиту) сознательно и экологично, без помощи болезни.

Мой новый договор со своим телом:

«Я, (имя) \_\_\_\_\_, признаю, что мой симптом \_\_\_\_\_ (название болезни/боли) помогал мне получать

---

(впишите вторичную выгоду: отдых, внимание, защиту от трудностей). Я благодарен (на) своему телу за эту заботу.

Отныне я обязуюсь обеспечивать себя этим самостоятельно, не дожидаясь болезни.

Для этого я:

1. Буду планировать свой отдых заранее и отдыхать до того, как упаду от усталости.
2. Буду прямо говорить близким: «Мне нужна твоя забота/обними меня», не симулируя слабость.

3. Разрешаю себе не быть идеальным (ой) и отказываться от того, что мне вредит, без оправдания болезнью».

— —

Вопрос для рефлексии дня:

Если бы я прямо сейчас разрешил (а) себе попросить о том, в чем действительно нуждаюсь (о помощи, внимании, паузе), напрямую, глядя человеку в глаза — как бы это изменило мою жизнь? Какого страха я пытаюсь избежать, выбирая вместо этого разговор на языке болезни?

---

— —

Переходите к Уроку 4, когда почувствуете, что готовы забрать у болезни функцию управления вашим расписанием и вашими границами.

## **Урок 4. Консервация чувств: Как невыраженные эмоции застревают в теле**

Слово «эмоция» происходит от латинского *emovere*, что буквально означает «двигаться наружу» или «выталкивать». Природа задумала эмоции как кратковременные импульсы энергии, которые должны мобилизовать тело для действия.

- Страх должен заставить нас бежать или замереть.
- Гнев — защищать свои границы или нападать.
- Печаль — плакать, чтобы прожить потерю и расслабиться.

Но мы живем в обществе вежливости и самоконтроля. С детства нам твердят: «Не плачь — это глупо», «Не злись — это некрасиво», «Не бойся — ты же сильный». Что происходит с энергией эмоции, которой не дали выйти наружу? Она не исчезает. Она консервируется внутри нашего тела, превращаясь в хронический мышечный зажим, спазм сосудов или воспаление.

— —

## Психологический базис: Эмоциональная карта тела

Каждая подавленная эмоция имеет свой «любимый» адрес в нашем теле. Психотерапевты давно заметили эту закономерность:

1. Подавленный гнев и ярость: Сжимают челюсти (зубной скрежет, бруксизм), вызывают спазм желчного пузыря и протоков, оседают напряжением в шее, плечах и кулаках.
2. Подавленный страх и тревога: Спазмируют диафраг-

му (затрудненное или поверхностное дыхание), вызывают синдром раздраженного кишечника (СРК), «медвежью болезнь», спазмы желудка и холод в конечностях.

3. Подавленная печаль и невыплаканные слезы: Давят комком в горле, вызывают тяжесть в груди, проблемы с легкими (астма, хронический бронхит) и сердцем.

4. Обида (смесь гнева и бессилия): Часто бьет по иммунной системе, манифестируя в виде аутоиммунных заболеваний и новообразований.

Болезнь — это эмоция, которая не нашла выхода через рот или слезы, и поэтому ей пришлось заговорить на языке тела.

— —

Практическое задание: «Эмоциональная анатомия симптома»

Давайте проведем ревизию чувств, которые стоят за вашим физическим недомоганием.

Шаг 1. Тест на эмоциональное созвучие

Прочитайте список эмоций ниже. Медленно приложите руку к месту вашего симптома (болевого зоне) и спросите себя: «Если бы эта боль была эмоцией, то какой?».

- ☐ Гнев / Ярость / Возмущение
- ☐ Обида / Горькое разочарование
- ☐ Страх / Ужас / Тревога
- ☐ Печаль / Горе / Жалость к себе
- ☐ Чувство вины / Стыд

Запишите ту эмоцию (или смесь эмоций), которая отозвалась сильнее всего:

---

## Шаг 2. Поиск адресата

Эмоции всегда на кого-то направлены. Мы не злимся и не обижаемся «в никуда».

- На кого (или на что) направлено это скрытое чувство? (На партнера, родителей, начальника, на саму судьбу или на себя самого?).
- 

## Шаг 3. Легализация невыраженного

Напишите 3 честных предложения этому человеку (или ситуации), начиная со слов выбранной эмоции. Пишите без цензуры — это письмо никто не увидит.

- «Я злюсь на тебя за то, что...» / «Мне горько, что ты...» / «Я боюсь, что...»

1.

---

2.

---

3.

---

— —

Тетрадь действий: Экологичный выпуск консервы

Тело начнет расслабляться, как только вы дадите запертой эмоции физический выход.

Мой ритуал разрядки (выполните один из вариантов в зависимости от эмоции):

- Для Гнева: Возьмите полотенце, скрутите его в тугую жгут и изо всех сил выжимайте его, как будто выкручиваете воду, напрягая руки и челюсть, а затем резко бросьте и выдохните.

- Для Печали: Включите грустную музыку, обнимите себя за плечи и разрешите себе поплакать навзрыд без попыток успокоиться минимум 5 минут.

- Для Страх: Начните мелко и интенсивно трясти всем телом (руками, ногами, головой), как мокрая собака, в течение двух минут, сбрасывая мышечный тонус.

Что изменилось в ощущениях вашего симптома после

этой разрядки?

---

— —

Вопрос для рефлексии дня:

Кому в своей жизни я больше всего боюсь показать свои настоящие чувства? Какую маску («вечно веселого», «всегда спокойного», «сильного») мне приходится носить перед этим человеком, и сколько здоровья мне это стоит?

---

— —

Переходите к Уроку 5, когда научитесь замечать, как невысказанное слово мгновенно отзывается напряжением в вашем теле.

## **Урок 5. Внутренний раскол: Конфликт «Хочу» и «Должен» в вашем теле**

Представьте, что вы садитесь за руль автомобиля, заводите двигатель, одновременно изо всей силы давите правой ногой на педаль газа, а левой — на педаль тормоза. Что произойдет с машиной? Она будет реветь, дрожать, исходить дымом, колеса будут бешено крутиться на месте, но машина не

сдвинется. А через некоторое время двигатель просто сгорит.

Именно это мы делаем со своим телом, когда находимся в состоянии затяжного внутреннего конфликта. Наш разум говорит: «Ты должен» (терпеть, работать, молчать, соответствовать), а наши истинные чувства и тело кричат: «Я хочу» (отдохнуть, уйти, закричать, заняться собой).

Психосоматический симптом — это физическое отражение этой войны, в которой вы одновременно жмете на газ и на тормоз.

— —

Психологический базис: Физиология внутреннего раскола

В нормальном состоянии наше тело работает по принципу согласованности. Физиолог Чарльз Шеррингтон описал закон взаимного торможения (реципрокной иннервации): чтобы согнуть руку, мышцы-сгибатели должны напрячься, а мышцы-разгибатели — полностью расслабиться.

Но когда внутри нас сталкиваются «Хочу» и «Должен», этот закон нарушается. Психический конфликт переводится на язык тела, и противоположные группы мышц напрягают-

ся одновременно.

- Пример: Вы хотите высказать свое возмущение начальнику («Хочу» задействует мышцы выдоха и голосовые связки), но понимаете, что вас за это уволят («Должен промолчать» задействует мышцы челюсти и сжимает горло). В итоге обе команды выполняются одновременно. Результат — спазм глотки, ком в горле, ларингит или кашель.

- Где живет «Должен»? Обычно это верхний этаж тела: голова (контроль), челюсть (сдерживание), плечи (груз ответственности), шея.

- Где живет «Хочу»? Это нижний этаж: живот (жизнь, эмоции, страсть), таз (сексуальность), ноги (движение к своим целям).

— —

Практическое задание: «Карта внутреннего раскола»

Давайте найдем, в каком именно месте вашего тела сейчас заблокирован этот конфликт.

Шаг 1. Формулировка конфликта

Запишите ваш главный жизненный тупик прямо сейчас. Сформулируйте его через формулу «Хочу, но Должен (на)». (Например: «Я хочу уволиться и заняться творчеством, но

я должен (на) выплачивать ипотеку и обеспечивать стабильность»).

|   |   |       |
|---|---|-------|
| • | Я | хочу: |
|---|---|-------|

---

|   |    |   |        |       |
|---|----|---|--------|-------|
| • | Но | я | должен | (на): |
|---|----|---|--------|-------|

---

## Шаг 2. Телесный аудит «ХОЧУ»

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на первой части фразы: «Я хочу...». Позвольте себе на 10 секунд мысленно получить то, что вы хотите.

# 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.