

18+

Ирина Зыкова
Душа болит — тело кричит

Психосоматика на русской почве



Ирина Зыкова

**Душа болит — тело кричит.
Психосоматика на русской почве**

«Издательские решения»

Зыкова И.

Душа болит — тело кричит. Психосоматика на русской почве /
И. Зыкова — «Издательские решения»,

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что живот сводит от одной мысли о разговоре с начальником? Или голова раскалывается после того, как вы промолчали, хотя хотели возразить? Это не случайность. Тело говорит на языке, который мы разучились понимать. В книге рассказывается, почему у нас болит спина от ответственности, желудок от страха, а голова от перфекционизма. И главное — как перестать копить болезни и начать договариваться с собой.

© Зыкова И.

© Издательские решения

Содержание

Часть первая. Что такое психосоматика и почему тело говорит	6
Глава 1. Когда живот болит от страха	6
Глава 2. Мозг и тело: как они разговаривают друг с другом	9
Глава 3. Копилка тела: как мы накапливаем непрожитые эмоции	11
Глава 4. Русская душа и соматический код	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Душа болит — тело кричит Психосоматика на русской почве

Ирина Зыкова

*Посвящается всем, кто когда-либо чувствовал, что его тело
говорит на языке, которого он не понимает.*

© Ирина Зыкова, 2026

ISBN 978-5-0071-0698-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть первая. Что такое психосоматика и почему тело говорит

Глава 1. Когда живот болит от страха

Кабинет был тот самый, с плакатом «Строение пищеварительной системы» на стене и запахом спирта, который смешивался с чем-то неуловимо казённым — может, старой бумагой, может, лизолом. Я сидела на краю кушетки, обтянутой холодным дерматином, и машинально вжимала ладонь в живот — так, будто пыталась удержать внутри себя что-то, что вот-вот вырвется наружу. Дерматин подо мной противно скрипел при каждом движении, и я поймала себя на мысли: ну вот, даже кушетка надо мной смеётся. Врач, немолодая женщина с усталыми глазами и аккуратными заколотыми седыми волосами, перебирала результаты анализов, разложенные веером на столе. Гастроскопия — чисто. УЗИ — без патологий. Кровь — идеальная. А живот болел: не остро, не прострелом, а той тягучей, ноющей болью, которая сворачивается клубком где-то в подреберье и пульсирует в такт сердцу — тихо, настырно, без перерывов на выходные.

«Знаете, — сказала она, откладывая бумаги и глядя на меня поверх очков, — у вас абсолютно всё в порядке. По крайней мере, по моей части. Это, скорее всего, от нервов».

От нервов.

Сколько раз я слышала эту фразу за свою жизнь — от терапевтов, от знакомых, от собственной матери, которая в ответ на любую мою жалобу качала головой и приговаривала: «Всё от головы, дочка». Каждый раз меня охватывало глухое раздражение. «От нервов» звучало как приговор: твоя боль ненастоящая, ты сама её выдумала, возьми себя в руки и перестань. Как будто я могла просто взять и перестать. Как будто боль в животе была капризом, а не сигналом, который моё тело подавало уже несколько месяцев, настойчиво и безнадёжно, игнорируя все мои попытки заглушить его таблетками.

Я вышла из кабинета, сжимая в руке направление к психотерапевту, и чувствовала себя при этом полной дурой. Потому что внутри меня, вопреки всем анализам, жила боль. Она была реальной. Она отказывалась уходить только потому, что врач не нашла ей объяснения.

Прошло несколько лет, прежде чем я поняла: та женщина в белом халате была права — но лишь наполовину. Да, боль была «от нервов». Но это не значило, что она была ненастоящей. Это значило, что мои нервы, мои страхи, мои непржитые эмоции выбрали единственный доступный им язык — язык тела. И заговорили на нём так громко, что я не могла не услышать.

Тогда я ещё не знала, что у этого есть название и что за этим стоят не только разговоры, но и исследования. Я думала, психосоматика — это для тех, кто верит в знаки судьбы или ищет мистические объяснения своим болячкам. А оказалось, что это просто физика с психологией в одной связке — две системы, которые работают в унисон, и любая неполадка в одной отзывается в другой: где-то в шее, в желудке, в разбитом сердце.

Я помню, как почти отчаялась найти ответы, когда мне случайно попала книга **Геннадия Старшенбаума «Психосоматика и психотерапия»**. Я открыла её вечером, на кухне, уже гася свет, и наткнулась на фразу, от которой у меня внутри всё перевернулось: «Тело и душа составляют неразрывное единство, и язык тела не менее красноречив, чем слова». Просто этот язык — не словесный. Он не говорит «мне страшно» — он сжимает желудок. Он не говорит «я в тупике» — он перекрывает дыхание. Он не говорит «я не справляюсь» — он простреливает спину так, что невозможно разогнуться. И этот язык, как любой чужой наречие, требует перевода.

Потом я дочитала до середины книгу **Наталии Москаленко «Психосоматика. Для тех, кто хочет всё успеть»**, и там была строчка, которая меня разозлила — до слёз, до желания захлопнуть книгу и швырнуть её в стену. Она писала, что подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать, загнали внутрь, приказали не высываться — и они подчинились. Но они продолжают существовать. Они копят, наслаиваются, спрессовываются в какой-то внутренний осадок, который со временем начинает отравлять организм. И тогда тело, которое больше не может молчать, берёт слово. Оно говорит на том единственном языке, который у него есть, — на языке боли, напряжения, сбоев и отказов. Я разозлилась, потому что узнала себя. Потому что всё это было про меня.

Почему так происходит? Почему мы не можем просто сказать «мне страшно» и тем самым разрядить ситуацию? Почему мы предпочитаем болеть — годами, десятилетиями, до операции или инвалидности — вместо того чтобы признаться себе в том, что чувствуем на самом деле?

Ответ, как это часто бывает, лежит в детстве. Нас с ранних лет учили, что бояться — стыдно, что плакать — слабость, что злиться — неприлично. «Не ной», «не будь плаксой», «возьми себя в руки», «что ты как маленькая» — эти фразы звучали в каждом доме, в каждой семье. И мы усвоили урок: эмоции — это опасно. Их лучше не показывать. Их лучше спрятать. А если спрятать некуда — подавить. Затолкать так глубоко, чтобы они никогда не выбрались наружу.

Но они всегда выбираются, только не через слова, а через тело. Потому что тело не умеет врать. Оно не подчиняется приказам «не чувствуй». Оно регистрирует каждую эмоцию, каждое напряжение, каждый непрожитый страх и откладывает их в свою внутреннюю копилку. И когда копилка переполняется — оно кричит болью.

Я вспоминаю себя в том кабинете. Я сидела на краю кушетки, прижимала руку к животу и не понимала, почему мне так плохо, если все анализы в порядке. Теперь я понимаю. Мой живот болел от страха, который я годами носила в себе, не называя его по имени, от страха, который я не позволяла себе чувствовать, потому что считала, что сильные люди не боятся, от страха перед будущим, перед ответственностью, перед тем, что я не справлюсь, не оправдаю, не вытяну. Мой желудок переваривал этот страх вместо меня, и он устал.

Исследования, о которых упоминает Старшенбаум, говорят: по данным ВОЗ, половина всех заболеваний — психосоматические, и такие пациенты нуждаются не столько в лекарствах, сколько в разговоре с тем, кто умеет слушать. При этом обследования часто не находят у них ничего — анализы чистые, а жить больно. Это не «всё в голове» — это в теле. И это требует не таблетки, а внимания к тому, что происходит внутри, к тем тихим, почти неслышным сигналам, которые тело посылает задолго до того, как боль становится невыносимой, к тем эмоциям, которые мы привыкли игнорировать. К тому страху, который мы научились не замечать.

Я не говорю, что это легко, но это возможно. Но я не буду сейчас говорить «сделайте это прямо сейчас» — потому что меня саму в тот момент тошнило от таких советов. Когда я сидела с больным животом и слушала врача, я бы не сделала ничего из того, что написано ниже. Мне было слишком страшно и слишком обидно. Но когда я наконец решилась — не сразу, не через день, а через месяц, когда боль стала совсем невыносимой, — я начала с трёх вещей. Вот они.

Упражнение 1. «Где живёт страх»

Я закрывала глаза, делала три медленных вдоха — и спрашивала себя: где в моём теле сейчас живёт страх? Не абстрактный страх «вообще», а тот, который я чувствую в эту минуту. В груди? В животе? В горле? В плечах? Я не анализировала, не искала объяснений — просто пыталась почувствовать. И когда находила это место, клала на него ладонь и говорила вслух, шёпотом, чтобы никто не слышал: «Я вижу тебя. Я знаю, что ты здесь». Это не избавляло от страха, но это был первый шаг к тому, чтобы перестать его прятать. Я переставала быть его жертвой и становилась той, кто его замечает.

Упражнение 2. «Дневник тела»

Я купила самую дешёвую тетрадь в клетку — такую, в каких мы писали в школе. И каждый вечер, перед сном, записывала в неё одну-две фразы о том, что сегодня чувствовало моё тело. Не «голова болела» — а «голова сжималась, как будто в тисках, когда я думала о завтрашнем совещании». Не «живот болит» — а «живот скрутило, когда я услышала голос све-крови по телефону». Я искала связь между событиями дня и телесными ощущениями. Через неделю перечитала — и увидела закономерности, которых раньше не замечала. Оказалось, мой желудок болел всегда после разговоров с матерью. И это было открытие, от которого захватывало дух.

Упражнение 3. «Разговор с болью»

Это было самое трудное. Когда боль приходила в очередной раз, я не пыталась её заглушить — ни таблетками, ни работой, ни телевизором. Я садилась (иногда на пол, иногда прямо на ковёр в гостиной), закрывала глаза и мысленно обращалась к ней. Спрашивала: «Что ты хочешь мне сказать? Чего ты от меня хочешь?» Я не ждала ответа словами — он приходил в виде образа, ощущения, внезапной мысли. Однажды мне пришло в голову: «Ты боишься, что тебя бросят». И я разрыдалась, потому что это была правда. Я не говорю, что боль — мой друг или что я научилась её любить. Но когда я перестала с ней воевать, она перестала кричать. Она начала говорить. И это было не страшно — это было просто, как разговор с самой собой, которого я избегала годами.

Я помню тот день в кабинете врача как один из поворотных моментов своей жизни. Не потому что он принёс облегчение — он принёс как раз наоборот осознание, что я больна, но не так, как думала. Что моя болезнь не в желудке, а в том, как я живу, в том, чего я боюсь, но не признаюсь, в том, что я ношу в себе годами, отказываясь выпустить наружу.

Я не знаю, услышат ли тело те, кто сейчас держит эту книгу. Я знаю только, что я начала слышать своё — и оно постепенно перестало кричать.

Источники к главе:

— Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. — М.: Издательство института психотерапии, 2005.

— Москаленко Н. В. Психосоматика. Для тех, кто хочет всё успеть. — М.: Эксмо, 2025.

Глава 2. Мозг и тело: как они разговаривают друг с другом

Я помню тот вечер, когда впервые услышала слово «нейропластичность». Я сидела в кресле у психотерапевта, сжимая в ладонях бумажный стаканчик с водой, и рассказывала о том, как моё тело будто живёт своей жизнью — отдельно от меня. Как оно вздрагивает от звука захлопнувшейся двери, как напрягается при виде пропущенного звонка от матери, как сжимается в груди от одной только мысли о завтрашнем дне. Я говорила, а сама думала: «Ну почему я не могу просто взять и успокоиться? Почему моё тело не слушается меня?»

Тогда она сказала фразу, которая перевернула всё. «А вы когда-нибудь пробовали слушаться его?»

Я опешила. Я же взрослый человек, я контролирую себя, я принимаю решения. А она смотрела на меня поверх очков и ждала. Я вдруг поняла, что всю жизнь я обращалась со своим телом как с непослушной собакой — приказывала, наказывала, заставляла. А оно просто пыталось мне что-то сказать, только на своём языке, который я не знала.

Оказалось, что этот язык — нейробиология. Не магия, не эзотерика, а самая что ни на есть физика с химией в одном флаконе. Просто мы привыкли думать, что мозг и тело — это два разных существа, которые иногда общаются друг с другом по необходимости. А на самом деле они — одна система. И говорят они не перебивая, не замолкая, каждую секунду.

Франц Александер, один из основателей психосоматической медицины, ещё в середине прошлого века утверждал: каждое заболевание психосоматично, потому что в его причинах и течении всегда участвуют и психологические, и соматические факторы. Он указывал на тесную связь между острыми эмоциями и их влиянием на вегетативную нервную систему. Но самое важное, что он сделал, — он показал, что хронические эмоции, связанные с неразрешённым конфликтом, меняют физиологию. Сначала — нарушают функцию органов, а если это длится достаточно долго — меняют структуру и приводят к болезни.

Я перечитывала это в его книге **«Психосоматическая медицина»** и не могла поверить. Получается, мои годами подавляемые страхи, моя невыплаканная обида, моя застывшая злость — они не просто «где-то там, в душе». Они — в моих клетках, в моих сосудах, в моём желудке. Они буквально изменили мою физиологию.

Но как именно это происходит? Как мысль, абстрактная и невесомая, превращается в боль, такую осязаемую, что можно потрогать рукой?

Ответ даёт нейробиология. И здесь я должна сказать спасибо **Бесселу ван дер Колку** — психиатру, который тридцать лет изучал, как травма меняет мозг и тело. В своей книге **«Тело помнит всё»** он описывает эксперимент, который меня просто добил. В 1994 году он нанял восемь человек, переживших травму, положил их в мозговой сканер и включил запись самого травматичного момента их жизни. И знаете, что произошло? Они не просто вспоминали — они заново переживали. Сердце, кровь, мозг — всё реагировало так, словно те события снова происходили. Их тело не отличало воспоминание от реальности.

Ван дер Колк объясняет: травма изменяет функционирование мозга. Она активирует миндалевидное тело — центр тревоги, который бьёт тревогу даже тогда, когда опасности уже нет. Она снижает активность префронтальной коры — той самой, что отвечает за логику, контроль и способность сказать себе: «Всё в порядке, я в безопасности». И она отключает таламус — центр, который интегрирует сенсорные ощущения и помогает нам чувствовать себя целостными. Человек застревает в режиме «бей, беги или замри». Его тело живёт в прошлом, даже когда разум уже давно там не живёт.

Я вспомнила себя. Как я вздрагивала от любого резкого звука. Как мои плечи были подняты к ушам, даже когда я лежала в кровати. Как я не могла расслабиться, потому что тело

ждало удара годами. И оно не ошибалось — удар приходил. Только не снаружи, а изнутри в виде боли.

Но вот что самое удивительное — и в этом, наверное, главная надежда, которую я вынесла из всех этих книг и кабинетов. Мозг пластичен. Он меняется. И если травма, страх, подавленные эмоции могут изменить его в одну сторону — они могут изменить его и в другую. Ван дер Колк пишет о трёх путях исцеления. Первый — сверху-вниз, через разговоры и осмысление. Второй — снизу-вверх, через тело, дыхание, движение. Третий — через нейротехнологии и медикаменты. И все они работают, потому что все они обращаются к одной и той же системе, которая умеет перестраиваться.

Если вы чувствуете, что ваше тело и мозг говорят на разных языках, что вы не понимаете, почему вам плохо, хотя всё «в порядке», — вот несколько вещей, которые я делала. Они не заменят терапию, но они могут стать первым мостиком.

Упражнение 1. «Карта тела»

Закройте глаза. Сделайте три вдоха. А теперь мысленно пройдитесь по своему телу — от макушки до пальцев ног. Где напряжение? Где холод? Где тяжесть? Не оценивайте, не пытайтесь исправить — просто замечайте. Как будто вы составляете карту местности, где живут ваши ощущения. Делайте это каждый день, хотя бы по минуте. Тело привыкло, что вы его не замечаете. Ему нужно время, чтобы привыкнуть к вашему вниманию.

Упражнение 2. «Что было до боли»

В следующий раз, когда у вас заболит голова, или живот, или спина, остановитесь. Не сразу бегите за таблеткой — дайте себе пару минут. Спросите себя: «Что я чувствовала за час до того, как началась боль? Что происходило? О чём я думала?» Ищите не причину, а связь. Не «почему болит», а «что было до». Часто боль — это не начало, а конец долгого разговора, который вы не хотели вести.

Упражнение 3. «Дыхание в живот»

Это звучит банально, но это работает. Положите одну руку на грудь, другую на живот. Сделайте вдох так, чтобы поднялась рука на животе, а рука на груди осталась неподвижной. Выдох — медленно, через рот, со звуком «а-а-а». Делайте так пять раз. Это не магия — это физиология. Глубокое диафрагмальное дыхание посылает сигнал блуждающему нерву, а тот — мозгу: «Всё в порядке, можно расслабиться». Мозг не сразу верит, но со временем начинает доверять.

Я помню, как впервые попробовала это дыхание. Я сидела на полу в ванной, потому что мне казалось, что я сейчас задохнусь от тревоги. Я дышала в живот, и мне было страшно, что это не поможет. Но прошло пять минут — и я почувствовала, как напряжение начало отпускать. В тот момент я поняла: моё тело можно услышать и можно с ним договориться.

Источники к главе:

— Ван дер Колк Б. Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают её преодолеть. — М.: Эксмо, 2020.

— Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение. — М.: Эксмо-Пресс, 2002.

Глава 3. Копилка тела: как мы накапливаем непрожитые эмоции

Я никогда не думала о теле как о хранилище. До того самого дня, когда моя подруга Лена, сорокалетняя женщина с идеальной фигурой и вечной мигренью, сказала за чашкой кофе: «Знаешь, я стала замечать, что голова болит у меня всегда в одни и те же моменты, когда я сдерживаюсь, когда я хочу что-то сказать, но молчу, когда я проглатываю обиду». Она говорила это с такой интонацией, будто делала открытие, от которого ей самой было страшно. И я подумала: да, это про меня. Только у меня не голова, а живот. Я проглатывала обиды не метафорически, а буквально. Мой желудок переваривал их вместо меня.

Оказалось, что у этого есть название. **Александр Лоуэн**, ученик Райха и один из основоположников телесно-ориентированной терапии, называл это «телесным панцирем». Он писал, что хроническое напряжение мышц — это не просто усталость и не последствия малоподвижного образа жизни. Это «застывшая история». Каждая эмоция, которую мы не позволили себе прожить, не выпустили наружу, — она остаётся в теле как окаменелость, как слой накипи на стенках старого чайника, который уже не отчистить обычной губкой.

Я представляла это так: эмоция приходит — гнев, страх, обида, стыд. Она имеет энергию, она хочет движения. Она хочет, чтобы мы закричали, ударили кулаком по столу, убежали, заплакали. Но мы не позволяем. Мы сжимаем зубы, напрягаем плечи, сжимаем кулаки — и энергия никуда не уходит. Она остаётся в мышцах. Она застывает. И со временем эти мышцы привыкают быть напряжёнными. Они уже не помнят, каково это — расслабляться. И тогда начинается боль.

Я читала **Селвама Раджу** — врача, который много пишет о том, как эмоции воплощаются в теле. В его книге **«Психосоматика. Практика воплощения эмоций»** есть мысль, которая мне особенно запомнилась: тело не просто отражает эмоции — оно их «носит» в прямом смысле. Мы носим страх в сжатых челюстях, носим обиду в наклонённой голове, носим гнев в поднятых плечах. И мы носим это годами, не подозревая, что у нас есть выбор — снять эту ношу.

Я вспомнила свою мать. Она всю жизнь жаловалась на шею — её будто скручивало, она не могла повернуть голову. Я не придавала этому значения, пока однажды мы не поссорились, и она, отвернувшись к стене, сказала: «Я столько лет молчала, что у меня шея затекла». И в тот момент я поняла, что она говорит не о шее. Она говорит о том, что ей было некуда деться. Она несла груз, которого не видела, но чувствовала — в каждой мышце, в каждом позвонке.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что наше тело — это не просто биологическая машина. Это архив. В нём записаны все наши непроговорённые слова, все непрожитые слёзы, все непрощённые обиды. И оно хранит их не для того, чтобы мучить нас. Оно хранит их потому, что мы не дали им выхода. Мы надеялись, что они исчезнут, растворятся, забудутся. Но они не исчезают. Они уходят вглубь — в мышцы, в фасции, в органы и становятся болью, спазмом, хроническим напряжением.

Лоуэн писал, что работа с телом — это работа с историей. Чтобы отпустить хроническое напряжение, нужно понять, какая эмоция его создала и прожить её, не в голове, не на словах, а в теле. Дать ей выйти. Позволить себе закричать, если когда-то не дали. Позволить себе заплакать, если когда-то было стыдно. Позволить себе ударить подушку, если когда-то нельзя было ударить человека. Это не психотерапия в чистом виде — это телесная практика. Это возвращение себе того, что вы забрали у себя годами.

Но как начать? Я помню, что мне было трудно. Я не умела чувствовать своё тело. Я жила в голове — в мыслях, в планах, в анализе. Тело было где-то там, внизу, как забытый чемодан на багажной полке. Я чувствовала его только когда оно болело. А когда не болело — я его

просто не замечала. И это, наверное, самая большая трагедия — мы перестаём слышать себя, пока оно не начинает кричать.

Но когда я начала слышать — пусть сначала робко, пусть через боль, — я обнаружила, что в теле нет ни одной случайной эмоции. Каждое напряжение имеет своё имя. И у каждого имени есть своя история.

Вот что я делала. Если хотите — попробуйте. Но не заставляйте себя. Только если вы чувствуете, что готовы.

Упражнение 1. «Слой за слоем»

Сядьте удобно, закройте глаза. Мысленно пройдитесь по телу. Найдите место, которое напряжено, даже когда вы сидите неподвижно — это может быть челюсть, плечи, поясница. Не пытайтесь расслабить его сразу. Просто положите туда руку и спросите: «Как долго ты здесь? Откуда ты пришло?» Не ждите ответа словами. Придёт образ, воспоминание, ощущение — доверьтесь ему. Иногда мы не помним, что случилось, но тело помнит. Оно не врёт.

Упражнение 2. «Разморозка»

Найдите в своём теле зону, которая кажется «застывшей», одеревеневшей. Это может быть грудь, плечи, таз. Начните медленно, очень медленно двигать ею — как будто вы пытаетесь разморозить замёрзшую ткань. Круговые движения, наклоны, повороты. Не спешите, не делайте резко. Представьте, что вы разминаете кусок пластилина, который долго лежал в холодильнике. В какой-то момент вы можете почувствовать дрожь, желание заплакать или зевнуть — это нормально. Это эмоция просыпается.

Упражнение 3. «Письмо от тела»

Возьмите лист бумаги и напишите письмо от имени вашего самого напряжённого места — шеи, спины, живота. Пусть оно напишет вам о том, что ему было страшно или обидно, когда вы его не замечали. Это может звучать глупо, но попробуйте. Напишите от руки. Не редактируйте. Дайте телу слово. Вы удивитесь, как много оно может сказать, если его попросить.

Я помню, как я впервые попробовала это. Я писала от имени своего желудка — и вдруг поняла, что он не просто болит. Он устал переваривать мои страхи. Он хочет, чтобы я перестала бояться. И я заплакала от этого осознания. Потому что оно было слишком простым и слишком трудным одновременно.

Не обязательно делать всё сразу. Начните с одного упражнения. Или даже просто с того, чтобы положить руку на то место, которое болит, и сказать ему: «Я с тобой».

Источники к главе:

— Лоуэн А. Предательство тела. — М.: Институт общечеловеческих исследований, 2004.

— Раджа С. Психосоматика. Практика воплощения эмоций. — М.: Эксмо, 2024.

Глава 4. Русская душа и соматический код

Я стояла в очереди в районной поликлинике. Бесконечный коридор, запах хлорки, бабушка в валенках, которая жаловалась соседке на давление, и женщина лет сорока, державшаяся за поясницу, — она говорила в телефон: «Да не могу я, спина, понимаешь, стрельнула. Хожу как скрюченная. Наверное, снова остеохондроз». Она говорила это так, будто остеохондроз — это неизбежность, как снег в декабре или как то, что в автобусе не уступили место. И я поймала себя на мысли: я слышала эту историю сто раз. В поликлиниках, в маршрутках, на кухнях. «Сердце прихватило от переживаний», «желудок завязался узлом», «голова раскалывается от мыслей». Мы говорим о теле, когда на самом деле говорим о душе. Мы соматизируем. И мы делаем это так естественно, что перестали замечать.

Я долго думала: почему? Почему в России так принято — болеть телом, а не говорить о чувствах? Почему мы легче признаемся в том, что у нас «скачет давление», чем в том, что мы боимся или злимся? И чем больше я читала, тем больше понимала: это не случайность. Это культурный код. То, как мы боеем, — это отражение того, как мы живём, как нас растили, как нас учили быть сильными, терпеливыми, неsgiбаемыми.

Оксана Полякова в своей книге «Психосоматика как путь к себе» пишет о том, что в русской культуре существует целый «соматический словарь». Мы не говорим «мне страшно» — мы говорим «сердце колотится». Мы не говорим «я в отчаянии» — мы говорим «руки опускаются». Мы не говорим «мне стыдно» — мы говорим «земля уходит из-под ног». И это не просто метафоры. Это реальные сигналы тела, которые мы научились считывать как язык. Но проблема в том, что мы не идём дальше этих сигналов. Мы останавливаемся на симптоме и пытаемся его убрать — таблеткой, компрессом, уколом. А первоисточник остаётся нетронутым. Страх остаётся. Отчаяние остаётся. Стыд остаётся.

Я думала о своей бабушке. Она пережила войну, голод, потерю близких. И она никогда не говорила о своих чувствах. Она говорила о том, что у неё «шумит в голове», что «сердце выпрыгивает», что «ноги не ходят». Она болела всем телом, но ни разу я не слышала от неё: «Мне страшно». «Мне больно». «Я не справляюсь». Её поколение не умело говорить о чувствах — потому что чувства были роскошью. Нельзя было плакать, когда нужно было выживать. И эта установка передалась нам. Мы унаследовали не только гены, но и способ выражать страдания. И теперь мы боеем так же, как болели они, — телом.

Исследования культурных особенностей соматизации показывают, что в культурах, где не принято открыто выражать эмоции, психологические проблемы чаще проявляются через телесные симптомы. И Россия — один из ярких примеров. Мы научились превращать страх в тахикардию, гнев — в гипертонию, тревогу — в спазм. И это работает как социальный механизм: тебе не нужно признаваться в слабости, ты можешь сказать «у меня давление», и никто не осудит. Это уважаемо. Это понятно. Это свойственно каждому.

Но я не хочу сказать, что это плохо. Это просто есть. Это наш способ адаптации, наш язык выживания. И я не буду его осуждать — потому что сама говорила на нём годами. Но я хочу предложить другой взгляд: что если мы научимся не только переводить эмоции в тело, но и обратно — распознавать их в теле и давать им выход? Не через болезнь, а через осознание?

Я помню, как впервые попробовала это сделать. Мне было плохо, я не могла дышать — чувствовала, как грудная клетка сжата в тиски. Я лежала на диване и пыталась понять, что случилось. И вдруг я услышала внутри себя голос, очень тихий: «Ты боишься, что не справишься с завтрашним выступлением». Я замерла. Это было так просто и так очевидно, но я не давала себе этого сказать. Я не давала себе испугаться. Я сразу перешла к телу — к сжатой груди, а страх ждал, чтобы я его заметила.

Полякова пишет, что тело — это самый честный собеседник. Оно не врёт, не уходит от ответа, не притворяется. Но для того чтобы его услышать, нужно перестать бояться своих чувств. Нужно дать себе право бояться, злиться, стыдиться, горевать. И тогда, возможно, тело перестанет кричать — оно начнёт говорить.

Вот несколько вещей, которые я делала, чтобы начать этот разговор. Они не про «вылечиться за пять минут», они про то, чтобы услышать себя в той культуре, где нас не учили слушать.

Упражнение 1. «Переводчик»

Когда у вас возникает телесный симптом — боль, спазм, напряжение, — спросите себя: «А если бы это было чувство, какое бы это было чувство?» Не ищите логического ответа, не анализируйте — просто назовите первое, что приходит в голову. «Страх», «злость», «обида», «стыд». Запишите это слово рядом с симптомом. Через неделю вы увидите свой собственный словарь — как ваше тело говорит с вами.

Упражнение 2. «Чувства без стыда»

Вспомните ситуацию, когда вы испытывали сильную эмоцию, но не позволили себе её выразить. Где в теле она осталась? Закройте глаза и представьте, что вы даёте себе право эту эмоцию прожить — в теле, в движении, в звуке. Можно ударить подушку, можно закричать в неё, можно заплакать. Сделайте это. Это не глупо — это возвращение себе того, что вы когда-то у себя забрали.

Упражнение 3. «Разговор на кухне»

Представьте, что вы сидите на кухне с самым близким человеком — тем, кому вы доверяете, или с самим собой. Скажите вслух то, что вы обычно не говорите. О чём вы молчите? Чего боитесь? Что вас злит? Не ищите красивых слов — говорите так, как есть. Иногда вслух. Иногда про себя. Главное — не загонять чувства обратно.

И вот что я поняла в тот вечер, когда лежала со сжатой грудью и наконец решилась назвать страх своим именем. Я поняла, что то, как мы боимся в России, — это не проклятие. Это навык выживания, который передавался из поколения в поколение. Наши бабушки, которые молчали о войне и говорили о давлении, — они не были слабыми. Они нашли способ выдерживать невыносимое. И мы переняли этот способ. Но теперь, когда нам уже не нужно выживать в голоде и холоде, мы можем позволить себе роскошь — сказать о чувствах словами, а не болью.

Я стояла в той очереди в поликлинике и слушала женщину с «остеохондрозом», которая говорила по телефону. И сейчас я думаю: а что если бы она сказала не «спина стрельнула», а «мне страшно, что я не справлюсь с работой»? Было бы ей легче? Может быть, нет. Может быть, это прозвучало бы странно и неуместно в этом коридоре с запахом хлорки. Но может быть — хотя бы дома, наедине с собой — она могла бы позволить себе это, и спина бы не стрельнула в следующий раз.

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.