осознанная психология

Роман Сухинин

осознанная



ПСИХОСОМАТИКА

Как перестать платить здоровьем
за подавленные эмоции и вернуть себе
внутреннюю гармонию

Осознанная психология

Роман Сухинин

Осознанная психосоматика. Как перестать платить здоровьем за подавленные эмоции и вернуть себе внутреннюю гармонию

«Издательство АСТ»
2026

УДК 616.8-085.851
ББК 53.57

Сухинин Р.

Осознанная психосоматика. Как перестать платить здоровьем за подавленные эмоции и вернуть себе внутреннюю гармонию / Р. Сухинин — «Издательство АСТ», 2026 — (Осознанная психология)

ISBN 978-5-17-190788-4

Ваше тело говорит с вами каждый день, но вы перестали его слушать. И теперь хроническая усталость не проходит даже после отпуска, а головные боли усиливаются с приближением дедлайна. Психосоматика — доказанная связь между тем, что вы чувствуете, и тем, что происходит в теле. Когда эмоции не находят выхода через слова, они освобождаются через симптомы болезней. Автор, магистр психологии и практикующий специалист, предлагает изучить карту тела, без запугиваний и псевдодиагнозов. Рабочие техники позволят распознать психосоматический симптом, отследить его до эмоции и бережно прожить то, что тело пытается вам сказать. Вы научитесь замечать тонкие сигналы тела до того, как они превратятся в боль, понимать, какая эмоция прячется за напряжением в плечах, холодком в груди или внезапной усталостью. Вы перестанете винить себя за то, что «тело подводит» и наконец-то начнете дышать свободно и жить без постоянной боли. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.8-085.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-17-190788-4

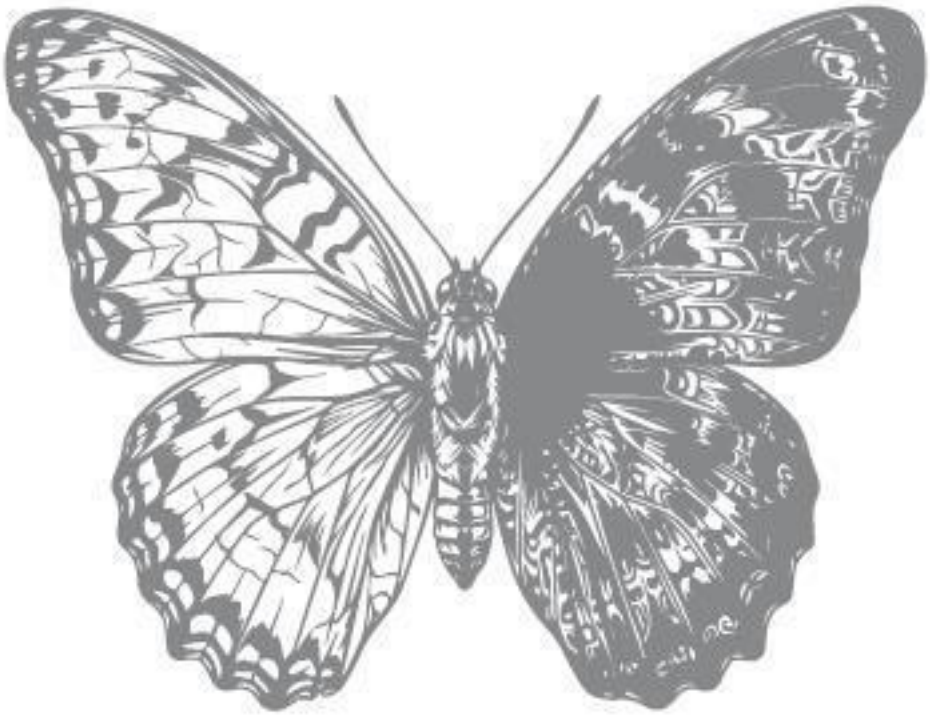
© Сухинин Р., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение 8
Как пользоваться этой книгой 9
Благодарности 10
Часть I 11
Глава 1 11
Глава 2 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Роман Сухинин
Осознанная психосоматика: как перестать платить здоровьем за подавленные эмоции и вернуть себе внутреннюю гармонию

Серия «Осознанная психология»



Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Издательство
АСТ

© Сухинин Р., 2026

© Елагина А., фотография на обложке, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Введение

Тело не врет.

Иногда человек может обмануть другого или себя. Тело – самый честный собеседник, который у нас есть.

Мы можем бесконечно убеждать себя, что «все нормально», «просто нужно перетерпеть», «это все нервы и скоро пройдет». Мы строим непробиваемый фасад из продуктивности, киваем, когда внутри все сжалось, игнорируем усталость, пока она не превращается в симптом, и списываем внезапную тревогу на плохой кофе или погоду. Но тело знает правду. Оно хранит каждый непрожитый разговор, каждое сдержанное «нет», каждый страх, который мы не позволили себе прочувствовать, и каждую радость, которую мы отложили на потом.

Мы привыкли относиться к своему организму как к механизму: сломался – почини, заболел – заглуши. Но что, если ваша боль, бессонница или хроническое напряжение – на самом деле не поломка? Что, если это письмо? Письмо, которое ваша внутренняя система пишет вам уже давно, пытаясь сказать: «Остановись. Послушай. Мне нужна твоя помощь».

Эта книга – приглашение к диалогу с самим собой. Мы вместе пройдем путь от первых, едва заметных сигналов до глубинных реакций. Научимся не бояться своих эмоций, а слышать их. Разберем, как страх, гнев, обида или даже зависть «записываются» в мышцах, дыхании и работе органов. И самое главное – узнаем, как превратить симптомы из пугающих предупреждений в точных навигаторов, ведущих к гармонии.

Читайте не спеша. Прислушивайтесь к себе. Задавайте вопросы. И позвольте этому пути стать началом вашего возвращения домой – к себе настоящему.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга – инструмент самопознания и бережной работы с эмоциями, но она не заменяет профессиональную медицинскую диагностику и лечение в ситуациях, когда в нем есть острая необходимость.

Если вы столкнулись с резкой болью, высокой температурой, кровотечением, внезапным ухудшением самочувствия, потерей сознания, сильной одышкой, выраженными нарушениями сердечного ритма, а также подозреваете инсульт, инфаркт, онкологический процесс или иное угрожающее жизни состояние – не ищите скрытых психологических смыслов. Немедленно обратитесь к врачу или вызовите скорую помощь. Психосоматический подход работает в партнерстве с медициной.

Я и моя команда глубоко уважаем всех коллег-медиков, врачей и клиницистов, которые ежедневно трудятся на благо здоровья и жизни каждого человека. Мы ценим профессионализм, знания и самоотдачу каждого, кто помогает людям.

Наша позиция строится на одном простом, но мощном принципе: когда человек осознанно берет на себя ответственность за свое здоровье и жизнь, вокруг него выстраивается поддерживающее поле. В таком состоянии и специалисты традиционной медицины, и эксперты превентивного здоровья, и мастера различных оздоровительных практик откликаются максимально точно и работают на высшем уровне. Мир и профессионалы всегда приходят на помощь тем, кто готов действовать, заботиться о себе и сотрудничать, а не искать виноватых или ждать чуда.

Эту книгу не стоит читать как обычную книгу. Вы можете читать ее последовательно, главу за главой. Это дает полное понимание: от основ психосоматики – к инструментам, от инструментов – к глубокому исследованию эмоций и их проработке.

Книга практична и применима здесь и сейчас. Также можно обратиться к главе, когда в жизни поднимается конкретная тема: страх, обида, гнев, зависть, ревность, вина, стыд, грусть, беспомощность или отвращение. Во время чтения держите рядом блокнот.

После каждой независимой мысли задайте себе три вопроса:

1. Что это говорит про мою жизнь?
2. Как отражается в теле?
3. Что я могу сделать уже сейчас, чтобы мой вопрос решился?

Иногда достаточно впервые честно увидеть свой ответ, чтобы внутри уже началось движение к решению ваших вопросов и задач.

Благодарности

Прежде всего я хочу поблагодарить моих учеников, клиентов. Каждого, кто делился со мной своими историями, переживаниями, сомнениями и важными открытиями. Ваши доверие, искренность и желание лучше понимать себя во многом вдохновили меня на создание этой книги.

Она родилась из нашей совместной работы, ваших вопросов, размышлений и тех основательных перемен, результатов которых происходили в вашей жизни. Спасибо за открытость, за готовность искать ответы и за то, что позволили мне быть рядом на части вашего пути.

Благодарю свою команду – людей, с которыми мы идем в одном направлении. Спасибо за вашу поддержку, совместные исследования, готовность служить людям и атмосферу, в которой сложные смыслы становятся понятными и живыми.

Особую благодарность я выражаю Поповой Диане Валерьевне. Ее идеи, креативный взгляд, внимательность и искренняя аккуратность помогли в работе над этой книгой.

Часть I
Погружение: психосоматика без мифов

Глава 1
Зачем нам эмоции: эволюционная польза и цена подавления

Представьте, что мы сидим с вами в теплой комнате у камина. Огонь потрескивает, мягкий свет ложится на стены, и в этом спокойном пространстве наконец можно выдохнуть. Не нужно играть роли, носить маску и пытаться быть «правильными».

У каждого из нас есть место внутри, о котором мы редко говорим. Место, где хранятся страхи, недосказанные слова и раны, которые мы так и не разрешили себе пережить до конца. Оно тихое, но непрерывно воздействует на все, как подземный ручей, меняющий форму почвы, хотя на поверхности долго ничего не видно. Эта книга начинается именно здесь, в тишине и честности. Потому что понять психосоматику невозможно без понимания эмоций, которые, к слову, говорят вовсе не о слабости, капризах или проблемах характера.

Эмоции – это язык, на котором с нами разговаривает организм. И если мы научимся слышать его язык, многие вещи встанут на свои места. И внезапные боли, и тревоги, и «непонятно откуда» взявшаяся усталость, и внутренние реакции, что мы сами себе объяснить не можем. Эмоции древнее и умнее нас. Но мы привыкли думать, что это, конечно же, не так. Для человека эмоции – ошибочно как враг, и он только и делает, что мешает. Мешает быть рациональными и собранными. Мешает на работе, дома и на улице. Мешает во всем, что так важно для нас и нашей комфортной жизни. Как будто назло, скажите?

Именно поэтому для нас эмоции стали тем, от чего надо избавиться или хотя бы держать под контролем.

Но проблема в том, что не все понимают настоящую силу эмоций. Не все осознают, что они опережают даже нашу способность думать, ведь эти самые эмоции сформировались миллионы лет назад, когда человек еще не говорил словами. Была сила мысли, и уже тогда они, эмоции, были системой мгновенной навигации, встроенной природой, чтобы мы могли выживать.

Страх помогал нам вовремя увидеть опасность, остановиться, спрятаться, не идти туда, где можно погибнуть или потерять что-то важное. Если бы у наших предков не было страха, мы бы с вами просто не родились.

Гнев давал нам силу отстоять себя, свою территорию и семью. Это топливо действий, когда нужно сказать: «Стоп. Так со мной нельзя».

Обида сигнализировала о нарушении справедливости. Она показывает: «Мне больно, потому что мои ожидания и границы были разрушены».

Злость и раздражение были быстрыми импульсами, говорящими о том, что мы перегружены, устали или находимся в ситуации, где требования окружающих превышают наши ресурсы.

Зависть показывала, чего нам на самом деле хочется, и помогала увидеть, к чему тянется наша душа.

Ревность поднимала на поверхность страх быть покинутым или замененным. Она говорила о наших потребностях в любви, ценности и значимости.

Гордыня была защитной реакцией, часто вырастающей из ранней боли и стыда. Это маска, за которой пряталась маленькая часть нас, отчаянно боящаяся быть уязвимой.

Это было тогда и есть сейчас. Поэтому давайте сделаем первый важный шаг на пути к пониманию себя и своих эмоций и примем тот факт, что эмоции не делают нас слабее. Они показывают, что мы живые.

Но что происходит, когда мы эмоции подавляем? Представьте, что вы видите на приборной панели машины лампочку о неисправности. Что делают в этот момент многие люди? Пытаются скрыть ошибку, чтобы она не мешала. Хотя каждый из нас понимает, что лампочка – это своего рода просьба заглянуть поглубже и устранить причину проблемы.

Но сама лампочка ведь не проблема, а предупреждение. Так же и эмоции являются для нас «лампочками», которые показывают, что внутри системы что-то работает неправильно.

И если в случае с машиной мы понимаем, что нерешенная проблема приведет к более серьезным последствиям, то с эмоциями происходит ровно то же самое. Когда эмоцию не проживают, не признают, не дают ей выйти, она не исчезает, не рассасывается и уж точно не перестает влиять на жизнь. Она уходит вглубь, в тело.

Подавленный страх превращается в тревогу. А тревога превращается в бессонницу, скачки давления и ощущение, что вы не можете расслабиться ни на секунду.

Подавленный гнев превращается в мышечные спазмы. Вообще, гнев – это энергия действия. Если ее остановить, она становится внутренним давлением и приводит к повышению артериального давления, мигреням, а также к напряжению в шее и груди. Но что самое главное – это нарушение работы печени, желчного.

Подавленная обида превращается в ком в горле, зажимы в горле, частые простуды, першение, ощущение «комка».

Подавленная злость вызывает сильные мигрени. И чем больше вы «держитесь», тем сильнее болит голова, доводя вас до состояния, когда сознание будто перегрелось от напряжения.

Подавленная гордыня превращается в хроническое внутреннее напряжение. Когда вы держите образ сильного и «непрошибаемого» человека, тело берет эту маску на себя: поднимается давление, сжимается диафрагма, дыхание становится поверхностным, а в груди появляется ощущение тугой, неподвижной плиты.

Подавленное раздражение превращается во внутреннюю дрожь. Вы будто сдерживаете себя на последней тонкой нити, и тело отвечает тремором, вздрагиваниями мышц, дерганьем века, вспышками слабости и ощущением, что вся нервная система «искрит» от перегрузки.

Подавленная ревность превращается в ночную тревожность. Когда человек боится потерять другого человека и связь между ними, но делает вид, что «все под контролем», тело отвечает бессонницей, поверхностным дыханием, тяжестью в грудной клетке и ощущением, что внутри постоянно что-то дрожит. А ведь это сигнал о заниженной самооценке – что со мной что-то не так, я не такой, я не такая.

Подавленная зависть превращается в апатию. Когда вы запрещаете себе хотеть того, к чему вас по-настоящему тянет, жизнь становится тусклой: уходит энергия, теряется вкус к делу, появляется усталость, а тело реагирует тяжестью в груди и ощущением «серого» фона внутри.

Подавленная жадность превращается в тревогу за то, что у вас есть. Страх остаться без поддержки, денег или любви уходит в тело: сжимается живот, скачет аппетит, появляются спазмы кишечника и внутренняя суета, будто вы все время ждете, что «чего-то не хватит».

Но эмоции – это не слабости, а потребности. За каждой эмоцией стоит потребность, которая важна для вас в тот или иной момент времени.

Страх – это потребность в безопасности.

Гнев – это потребность в границах и справедливости.

Обида – это потребность быть увиденным и признанным.

Злость – это потребность в честности и прямоте.

Раздражение – потребность в пространстве и передышке.

Зависть – это потребность в развитии и движении вперед.

Жадность – это потребность в стабильности и жизненных ресурсах.

Ревность – это потребность в любви и надежных отношениях.

Гордыня – это потребность в достоинстве и самоуважении.

Именно так работают все наши эмоции. Каждая из них всегда говорит о важном. Но если мы ее не слышим, тело будет говорить за нее.

Знаете, когда человек впервые начинает понимать психосоматику? Когда тело становится настолько громким, что не слышать его уже невозможно. У меня был такой момент. Я вставал утром, шел на работу и чувствовал, что ноги меня просто не держат. Будто они говорили, что больше не могут нести меня туда, где я не хочу быть.

Тогда я думал, что это просто усталость. Потом начал размышлять, что, возможно, проблема лежит в сосудах или даже в мышцах. И только после того, как все эти варианты удалось отмести, до меня дошло… Это был поворотный момент. Мой организм буквально кричал: «Ты не там. Ты не тем живешь. Ты идешь против себя». И пока я не признал это, пока не позволил себе честность, боль не уходила.

Мы все привыкли думать, что тело предает нас. Что оно ломается не вовремя, болеет некстати, подводит «как обычно». Но правда в том, что тело не предает. Оно вас спасает, говорит с вами. И говорит очень честно. Когда эмоции сжаты внутри годами, тело начинает пользоваться последним доступным каналом коммуникации – симптомами. И в конечном итоге оказывается, что болезнь – это даже не наказание, а форма отчаяния, последний способ организма обратить ваше внимание на то, что вы игнорируете годами.

В наш век информации, скоростей и ожиданий ситуация должна была измениться. Но по какой-то причине эмоции стали чем-то, что неудобно иметь. Смотрите, что происходит: нам говорят быть продуктивными, удобными, всегда позитивными, благодарными, счастливыми и «в ресурсе». Нам запрещают быть уязвимыми и честными в своих реакциях. Мы живем в мире, где чувствовать стыдно. И, что самое грустное, мы начинаем стыдиться даже не эмоций, а самих себя.

Каждый раз, когда вы сдерживаете слезы, говорите «да», хотя внутри ощущаете четкое «нет», каждый раз, когда терпите, чтобы быть хорошим человеком, живете как надо, а не как нравится, вы словно делаете маленький надрез на собственной душе. И если таких надрезов сотни, тело начинает «зашивать» их спазмами, воспалениями и болезнями.

В конечном итоге мы приходим к тому, что эмоция и тело – две стороны одной реальности. И сейчас я попрошу вас сделать второй важный шаг – постараться понять раз и навсегда: тело – не отдельный мир. И психика – не отдельный мир. Это одна система.

То, что вы не говорите словами, вы пропускаете через себя.

То, что вы не показываете через эмоции, проявится через организм.

То, что вы давно держите внутри, обязательно найдет выход.

Единственный вопрос – каким способом? Лучше, конечно, через честный разговор с собой. Гораздо хуже – через боли, панические атаки, перенапряжение, бессонницу и бесконечные «я не понимаю, что со мной происходит». Именно поэтому очень важно, чтобы сейчас вы признали: эмоции – не то, что надо подавлять. Это что надо слышать.

Там, где вам страшно – граница, где вы не чувствуете опоры.

Там, где вам обидно – ценность, которую вы не защищаете.

Там, где вы ревнуете – страх быть нелюбимым.

Там, где вы злитесь – ваши границы.

Там, где вы гневаетесь – ваша потребность в справедливости.

Там, где вы завидуете – ваше «хочу».

Там, где вы раздражены – вы перегружены.

Там, где вы испытываете жадность – ваша потребность в стабильности и ощущении, что вам хватит.

Там, где вы чувствуете гордыню – ваша потребность в достоинстве и самоуважении.

Каждая эмоция – как навигатор, ведущий к тому, что для вас действительно важно, а не слабость или проблема характера. Но когда мы их подавляем, то теряем связь с собой. А вот когда мы их слушаем, начинаем понимать, кто мы, чего хотим, что нам важно и куда идти дальше.

Моя книга именно об этом. Она научит вас читать эмоциональные сигналы, видеть их связь с телом и наконец услышать себя. Без страха, стыда и давления. Вы можете быть нежными к себе. Вы можете быть честными с собой. Вы можете быть живыми. И я буду рядом, чтобы пройти этот путь вместе с вами.

Глава 2
Как эмоции «садятся» в тело: нервная система, мышцы, дыхание

Иногда кажется, что эмоции – это что-то невидимое, тонкое, почти неуловимое. Нечто «внутри», никак не касающееся физического тела. Но это иллюзия. Правда в том, что эмоции – не абстракция, а именно телесные процессы.

Ранее мы с вами поговорили о смысле эмоций. Теперь я предлагаю перейти к механике. Потому что когда вы понимаете, как именно эмоции становятся телесными чувствами, вы начинаете видеть в своем организме союзника, а не врага.

У большинства людей есть заблуждение: сначала мы думаем, потом чувствуем, затем реагируем. Это не так. На самом деле последовательность такая:

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.