Сборник книг
Екатерины Тур

ПСИХОСОМАТИКА:
скрытая история тела



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Екатерина Юрьевна Тур

Психосоматика: скрытая история тела. Сборник книг Екатерины Тур

Серия «Когда тело говорит. Книги по психосоматике от врача, психосоматолога Екатерины Тур»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74777726
ISBN 978-5-04-258477-0

Аннотация

Тело никогда не лжёт. Оно кричит там, где молчит душа: симптомами, лишним весом, хронической усталостью, тревогой. Часто всё это уходит корнями в детство: в наше собственное и в детство наших детей.

Три книги Екатерины Тур собраны в один путь от понимания себя к здоровью всей семьи. Сначала вы научитесь слышать собственное тело и находить причины плохого самочувствия. Затем поймёте, как детский опыт и родительские сценарии влияют на отношения с едой и весом. После этого узнаете, как вырастить ребёнка здоровым и счастливым, не передавая ему собственные травмы.

- Три книги в одной системе
- Научная база
- Практики, а не только теория
- Удобный формат

Правильно сказанное слово способно исцелить. Возможно, вы найдёте своё слово уже на первых минутах чтения.

Содержание

Екатерина Тур 6
Вступление 8
Глава 1 19
Я есть 19
Человек как единое целое 31
Конец ознакомительного фрагмента. 37

Психосоматика: скрытая история тела Сборник книг Екатерины Тур

Тур Е.Ю., текст, 2026
Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Екатерина Тур
Психосоматика. Тело говорит
Как научиться слушать свое тело и подобрать ключ к его исцелению

Правильно сказанное слово способно исцелить. В этой книге я не просто говорю о психосоматике, о целостности и о том, как начать видеть себя внутри себя. Все это, безусловно, важно и нужно, но…

…но куда важнее то слово, которое способно исцелить. И у тебя, мой дорогой читатель, это будет особенное слово. Я не знаю, какое именно. Не знаю, на какой странице ты его найдешь. Не знаю, как именно ты его почувствуешь.

Но я знаю, как запускать процессы глубинного исцеления через буквы и символы, которые ты уже читаешь прямо сейчас. Эта книга выступает проводником в мир внутреннего, в мир того, что мы всегда оставляем за кадром повседневной жизни.

Научиться слышать себя. Научиться чувствовать себя. Помогать своему телу быть здоровым и говорить с ним на его языке – все это части книги, которые в конечном счете станут первыми твердыми шагами в восстановлении целостности, укреплении внутренней опоры и изменении жизни.

И в тот момент, когда ты найдешь свое слово, внутри произойдут необратимые изменения, которые помогут увидеть себя. Целого. Здорового. Настоящего.

Вступление

Поскольку человек является одновременно и сложным физиологическим аппаратом, осознающим себя индивидом, способным выразить свое состояние (вербальная коммуникация), его следует изучать комплексно и с психической, и с физиологической стороны. Совмещение результатов этих двух видов наблюдения и составляет суть психосоматического подхода.
ФРАНЦ АЛЕКСАНДЕР, ОСНОВОПОЛОЖНИК ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Человек относится к своему телу как к данности, с раннего детства не умея слушать его: не позволяя себе уставать, не разрешая болеть, не слыша его сигналы, а чаще всего и вовсе подавляя все телесные ощущения, которые только отвлекают от быстрого темпа жизни. Мы привыкли так жить, ведь всегда есть что-то важнее, чем мы сами.

Но когда тело начинает говорить, больше не остается возможности не услышать его. Ежедневно человек проживает сотни разных эмоций, говорит тысячи слов, думает миллионы мыслей, но непозволительно редко обращается к собственному телу, чтобы спросить его: «А что я сейчас чувствую?», «Что на самом деле происходит со мной прямо сейчас, что скрывается во мне за всей этой разноцветной мишурой, которую я так старательно развешиваю внутри себя?».

Если мы начнем задавать себе эти вопросы, то увидим: тело сразу говорит, что оно устало, заболело, переело или не хочет делать то, что человек заставляет себя делать.

Тело говорит с нами постоянно, и, чтобы научиться распознавать его сигналы, чтобы услышать едва заметный ласковый шепот, жизненно необходимо начать обращать внимание на самого себя. В этой книге вы найдете ответы на множество вопросов о теле и психосоматике, а также увидите и ощутите, что являетесь единым неразделимым целым: человеком с сознанием, подсознанием[1] и телом.

Поскольку мы будем говорить именно о психосоматике, предлагаю сразу включиться в интересную игру со своим разумом. Что я имею в виду? Возьмите карандаш или маркер и выделяйте в книге те строчки, абзацы и места, где вы чувствуете отклик со стороны тела. Это могут быть позитивные или негативные эмоции, чувство эмоционального подъема или, наоборот, усталости и раздражения. А может быть, явное ощущение того, что «это написано про меня!». Неважно, какие именно это эмоции, главное – вы становитесь наблюдателем.

Наблюдение – это фундаментальный навык, необходимый современному человеку. В первую очередь для того, чтобы угомонить хор беспокойных мыслей в голове и пере-

[1] Подсознание – это психические процессы, протекающие без прямого отображения в сознании и помимо прямого сознательного управления. В книге я использую для обозначения данных процессов слова «подсознание» и «бессознательное».

стать развешивать внутри себя мишуру, защищающую сознание от боли, скрытой внутри. Читая книгу, вы будете постепенно наращивать умение наблюдать, затем осознавать, затем принимать и, если продолжите возвращаться к этим страницам, научитесь перенаправлять фокус внимания и в итоге станете программировать свои мысли. Удивительно, но для того, чтобы начать менять свою жизнь, нужно прекратить искать ответы вовне. И начать обращать внимание на то, что происходит внутри вас.

При этом **книга не является волшебной таблеткой**, магическим инструментом или философским камнем, чудесным образом исцеляющим от прошлых травм, негативных мыслей и болезней. Нет. Чтобы получать результат, нужно не просто читать, но и выполнять упражнения, делать практики, обязательно вести записи. И важно осознавать, что любой процесс изменений – результат упорного труда. Хочу обратить особое внимание на то, что все ответы и рычаги для будущих перемен находятся внутри вас, но для того, чтобы научиться их находить, необходимо применять разные инструменты, использовать разные подходы и бережно, но упрямо выправлять себя. Учиться делать себя счастливым.

Используйте эту книгу с максимальной пользой. Подчеркивайте, оставляйте пометки на страницах, отмечайте все эмоции и чувства. Не жалейте ее страниц, ведь мысли, которые будут появляться внутри вас, способны изменить

завтрашний день. А подкрепленные действием, они станут прочным фундаментом нового будущего. **Обратите внимание,** что по ходу повествования время от времени мы будем делать шаг назад и возвращаться к тому, что, кажется, уже разобрали. Это необходимо для того, чтобы глубоко погрузиться внутрь собственного тела и исследовать его самые отдаленные уголки. В какой-то момент вы откроете дверь в новый мир – мир тела, его ощущений и чувств, телесных переживаний и, главное, подсказок. С этого момента пути назад не будет: научившись слушать тело один раз, вам не останется ничего иного, как стать целостным существом, следующим за своим счастьем, здоровьем и благополучием!

> Это книга про любовь, заботу и уважение к себе. Про правду, в которой нуждается тело.

Мы рождаемся в теле. С первых дней ребенок ежеминутно сообщает миру о том, чего хочет его тело: сначала при помощи крика, затем – другими сигналами, которые чутко распознает его мама, и она же удовлетворяет его потребности. По мере взросления ребенок становится все более и более сложным существом, постепенно развиваются эмоции, мышление, внимание и другие психические функции.

Если человек начинает терять контакт с собой, пренебрегать частью своего естества или хранит внутри прошлую боль, тело реагирует болезнью [1]. Подавляя истинные чувства и игнорируя потребности души, человек способен создать внутри себя сильнейший конфликт, который заставит

тело говорить с ним. Проблема подавления формируется в детстве и служит предпосылкой для развития широкого спектра психосоматических заболеваний в будущем [2].

С ранних лет внимание родителя сосредоточено на развитии именно ментального интеллекта: речи, навыков счета, чтения, письма, запоминания и внимания, и чем старше ребенок, тем выше поднимается планка требований, а нагрузка становится больше. Но человек обладает не только ментальным интеллектом (IQ), а еще эмоциональным, телесным и духовным [3].

Только в последние десятилетия родители начали задумываться об эмоциональном интеллекте (EI), обучая детей управлению базовыми переживаниями [4]. И теперь вместе с подсчетом палочек и проговариванием сложных слогов ребенок учится проявлять гнев, проживать тревожность и продлевать радость. Это особенно важно в быстром, стремительном ритме современного общества, оснащенного высокотехнологичными устройствами и ежеминутно получающего огромные объемы информации.

Видеть самого себя среди этого шума, следовать собственным желаниям и никогда не предавать истинные импульсы самой души – удивительно, но именно с этого начинается настоящая забота о своем здоровье. **Тело следует за правдой,** за естественными эмоциями, искренними чувствами и простым ежедневным счастьем, радостью, вовлеченностью в минуты жизни. Оно ненавидит, не переносит ложь! Ложь –

это та самая мишура, которой мы пытаемся завесить, украсить дыры внутри себя.

Некоторые родители уделяют внимание и духовному интеллекту (SQ), но вот телесный (SI) почему-то чаще всего остается в стороне [5, 6]. Тело воспринимается как данность, и это заложено в человеке исторически. Однако еще античная научная медицина, основоположником которой был Гиппократ, рассматривала человека как единое целое, сопоставляя черты его характера с определенными особенностями организма и даже с его заболеваниями [7].

Проводя подобное сопоставление, врачи прошлого подходили к лечению человека комплексно, заботясь как о телесном, так и о ментальном состоянии. Однако развитие медицины требовало разделения, и в течение длительного времени углубленные знания в анатомии, физиологии, гистологии и других дисциплинах рассматривались в отрыве от психологии.

Человек был разделен: отдельно тело, отдельно эмоции, отдельно мысли. Сегодня мы, как когда-то врачи древности, возвращаемся к комплексному подходу. Это происходит из-за того, что медицина начинает медленно, но верно объединяться с научной психосоматикой, которая в течение длительного времени непрерывно развивалась [8]. И это объединение возвращает нас к основе: человек снова становится единым целым.

NB[2]! В своих книгах я намеренно использую словосочетание «нормальная психосоматика», обозначая, что любое лечение всегда начинается с обращения к врачу. Психосоматика дополняет, но ни в коем случае не заменяет медицинского подхода.

Психосоматика не является некой обособленной частью медицины или психологии, она представляет определенный тип мышления и действий, сконцентрированный на личности пациента для достижения конкретного результата и общего повышения качества его жизни. Только после обследования и лечения можно переходить к следующему этапу и начинать искать скрытые, едва заметные связи между болезнями тела и болезнью души. В одном из следующих разделов мы подробнее поговорим о том, почему так важно сохранять баланс в комплексном подходе и обращать внимание на единство тела, сознания и подсознания человека.

Так когда же тело начинает говорить? В первую очередь когда мы всеми силами подавляем душевное страдание, которое однажды появилось в нашей жизни. Это ложь самому себе, игнорирование боли и подавление прошлого [9]. И чаще всего первое страдание приходится на раннее детство человека, меняет его внутреннюю опору и, что самое важное, отнимает у него неуязвимость. Такой маленький и неж-

[2] NB! – Nota bene (с лат. – «заметь хорошо») – отметка, примечание, чтобы обратить внимание на какую-либо часть текста. Это знак, показывающий, на что обратить особое внимание, что следует хорошо запомнить.

ный ребенок начинает лгать самому себе, что «все хорошо, я справлюсь с тем, что мама холодна ко мне» или «Папа ударил меня, но я заслужил»: оправдание жестокости и адаптация к условиям травмируют тело [10]. Ребенок лжет себе: «Меня любят», в то время как его отвергают. И единственной истинной потребностью его тела до конца жизни будет установка «Я просто хочу, чтобы меня истинно любили».

Тело говорит тогда, когда человек долго слышит чужие голоса, но теряет умение распознать свой собственный. Когда чужие сценарии вписываются в каждый день его жизни, подменяя желания, мечты и цели, отнимая такое важное и нужное «Я хочу». Когда прошлое начинает оседать в теле, а жизненная история прописывается в спазмах, воспалении и жгучей боли, скручивающей мышцы. Когда рутина и тревога сплетаются в единое целое, превращаясь в однообразие бесконечно повторяющихся дней. Из них невозможно выбраться, но и невыносимо пребывать в этом замкнутом круге, наблюдая, как время ускоряется. Тело начинает говорить, показывая посредством сигналов-симптомов, что прямо сейчас нужно оглядеться и сделать что-то, что может изменить нашу жизнь.

> Похоже ли это на жизнь? Или скорее походит на гонку, в которую мы однажды попали против собственного желания? И возможно, каждому из нас рано или поздно необходимо задать вопрос: «Если я продолжу бежать в направлении, которого не выбирал,

буду ли я победителем?».

Сегодня мы утратили единство подхода и разучились слушать нашего главного помощника – тело. А ведь именно оно проживает все мысли, эмоции и внутренние диалоги, которые ежедневно рождаются внутри нас. Только представьте: 128 млрд нейронов, функционирующих как единая сеть, каждую секунду вашей жизни работают над тем, чтобы поддерживать баланс внутри организма и обеспечивать успешное выживание [11]. Об этом мы тоже подробнее поговорим чуть позже для того, чтобы понять, как именно хронический стресс встраивается в инстинкт самосохранения и провоцирует сбой в работе вегетативной нервной системы.

> Благодаря феноменальной работе мозга тело автономно и способно к невероятным чудесам ауторегенерации. Стоит лишь найти подход к самому себе: выйти из прошлой боли и отучить себя мыслить негативно.

Если всего одна негативная мысль станет зацикленной, на тело немедленно обрушится лавина эмоциональных переживаний, которые идут следом за ней. А подобных мыслей могут быть десятки, даже сотни: прошлая боль, воспоминания, потери, трагические случаи, предательства… И с каждым годом этот черный клубок становится все больше и больше, и в какой-то момент его нити окутывают тебя целиком. Ты буквально застреваешь внутри мыслей и воспоминаний, которые со временем привыкаешь не замечать.

Ведь куда проще внушить самому себе, что ты ничего не чувствуешь, чем постоянно ощущать боль, с которой не знаешь, что делать. Но когда эти переживания и душевная боль проявляются слишком сильно или сохраняются надолго, тело не находит другого выхода, кроме как начать говорить. Появляются первые симптомы, телесные ограничения и тревожные звоночки. Если проигнорировать их, тело начнет кричать.

Этот крик способен отнять у нас саму жизнь. Иногда болезнь действительно формируется случайно: под действием факторов, генетических поломок или стечения обстоятельств. Но чаще всего телесная боль становится отражением той душевной боли, которую человек носил в себе десятилетиями. Когда у организма не остается ресурса на подавление и компенсацию мыслей, эмоций, воспоминаний, появляются первые искажения и нарушения в работе органов и систем.

Чтобы остановить их, предотвратить рост трещины, нужно тут же обратить пристальное внимание на всего себя: «Что у меня болит?», «Как я чувствую себя в течение дня?», «Что меня повреждает?», «Что я могу сделать для себя сегодня, чтобы мне стало легче?» и, главное, «Чью любовь я пытаюсь получить?». Качество жизни меняется не от больших побед, а от маленьких, но таких сложных первых шагов.

Когда человек обращает внимание на себя, ему в руки попадает пульт управления. Сначала на нем всего несколько

кнопок: «Мысль», «Эмоция» и «Чувство», но затем появляются другие – «Настроение», «Состояние», «Ощущение». И по мере развития навыков наблюдения, осознания и управления возникают новые мультифункциональные рычаги, при помощи которых человек уже может управлять целыми сферами жизни.

Но начинается все с одной кнопки. Кнопки под названием «Я ЕСТЬ». Книга, которую вы открыли, – навигатор. Прочитав ее, вы не только услышите голос вашего тела, но и сможете восстановить здоровье, создать баланс мыслей, эмоций и чувств. Книга будет бережно вести вас вперед, к пониманию своей природы, осознанию телесных ощущений и знанию, как помочь себе стать целым.

Целым и здоровым человеком! Любовь, забота и уважение к себе – именно в этом прямо сейчас нуждается ваше тело.

Глава 1
Тело. С чего начинается человек

Как тело состоит из клеток, так и сознание человека состоит из мыслей. Связаны ли клетки и мысли между собой? Безусловно.

Я есть

Болезнь не сваливается на голову как гром среди ясного неба. Она является результатом постоянных нарушений законов природы. Постоянно расширяясь и накапливаясь, эти нарушения внезапно прорываются в виде болезни, но сия внезапность только кажущаяся.
ГИППОКРАТ, ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ВРАЧ, ОСНОВОПОЛОЖНИК АНТИЧНОЙ НАУЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Человек не может существовать без тела. Спорить с этим фактом невозможно и бессмысленно. Мы с вами физические существа, которых можно потрогать, ударить, погладить, обнять или поцеловать. Являясь физической оболочкой, тело не только хранит множество информации, но и развивает определенные навыки, таланты и способности. Их нельзя потрогать, они неосязаемы: мысли, речь, эмоции и чувства.

Именно тело подтверждает теорию материализации мыс-

лей: оно проживает нашу незримую, «ненастоящую» мысль каскадом вполне реальных и измеримых телесных реакций. Вы думаете, что злитесь, – и тело тут же дает гормональную реакцию, вы хмурите брови – непроизвольно сжимаются кулаки! Вам страшно – появляется дрожь, скручивает живот. Вам тоскливо – начинают болеть мышцы, сводит плечи и шею, подкатывают слезы.

Эмоциональные реакции, на которые отвечает тело, зарождаются в определенных мозговых структурах. Сегодня научное сообщество относит к ним таламус, миндалевидное тело, гиппокамп, гипоталамус и префронтальную кору лобных долей [12, 13]. Посредством сложной электрохимической активации нейронов образованные сигналы передаются по всему телу, провоцируя превращение невидимого и неосязаемого в конкретные действия, проявления и выражения.

Это происходит не только на уровне дрожи, сжатых кулаков, случайно сказанных слов или неловкого смеха в неподходящий момент. Чем сильнее и длительнее раздражение, тем сложнее искажение, и вдруг, в какой-то момент, реакция сжатия превращается в спазм, тоска становится депрессией, а тревога ложится в основу разной хронической патологии. Но как же сложно найти ту самую эмоцию, с которой все началось, ведь то, что вы прочитали всего за один абзац, формировалось целыми десятилетиями!

Данное злокачественное перерождение базовых

эмоций лежит в основе изменения фаз реагирования от кратковременного к постоянному, отражая то, с чего мы начали, – с зацикленных случайных мыслей. Чем чаще мы к ним возвращаемся, тем больший беспорядок происходит внутри организма [14].

А что, если, расшифровывая незаметные сигналы тела, мы можем разглядеть их источник и изменить программу с «тревога, гнев, усталость» на «спокойствие, баланс, уверенность»?

Функции тела – зеркало эмоциональных переживаний: если человек долго не может справиться с тревожными мыслями, оно пытается ему помочь. А значит, можно сразу прийти себе на помощь, не доводя тело до болезни, до «трещины» внутри организма, которая без должного внимания будет только расти. Каждая мысль человека реальна, даже автоматическая, сама по себе проносящаяся в голове. Каждая эмоция отражается на теле, заставляя его ежесекундно регулировать внутренние гуморальные и нейроэндокринные процессы [15].

И здесь мы можем рассмотреть первый механизм формирования психосоматических расстройств. Мозг, чья базовая активность направлена на сохранение и поддержание нормального функционирования тела [16], в какой-то момент включает в свои полномочия «дополнительную нагрузку» в виде проживания тревоги, подавления гнева и отвержения негативного травмирующего опыта из прошлого. Имен-

но это значение скрывает в себе метафора, которую я использую: «тело приходит на помощь», чтобы выжить в невыносимых условиях, существующих внутри нашего разума.

Когда чаша весов смещается в сторону «мне плохо», внутренние процессы начинают меняться, нарушается баланс во всем организме. Например, при длительной тревоге постепенно растет уровень кортизола, возбуждается симпатическая нервная система и подавляется парасимпатическая. Вслед за этим снижается иммунитет, растет кислотность желудочного сока, развивается бессонница и постепенно нарастает множество других телесных реакций, существенно меняющих жизнь человека [17]. И это лишь малая часть происходящих внутри организма реакций…

> Негативные эмоции не просто портят настроение, не просто расстраивают или раздражают. Они заставляют тело болеть.

Если тело требует правды, то что же такое «ложь по отношению к себе»? Это когда человек систематически игнорирует истинные желания, стремления, импульсы и подменяет их на вынужденные формы адаптации или выживания. Когда понимает, что никогда не победит в этой гонке, но боится сойти с дистанции. Я приведу пример: девочка, которую с детства воспитывали послушной, не может ослушаться маминого приказа, даже будучи взрослой, поскольку теперь этот приказ звучит голосом ее внутреннего критика.

Это подобно маске, которую приходится надевать на себя

и играть какую-то чужую роль. Тело будет подыгрывать до тех пор, пока не скажет: «Да пошел ты! Дальше давай без меня». Все дело в том, что эта ложь формирует разрыв между мыслями, эмоциями и чувствами. Человек теряет свою целостность.

Человек теряет себя. А что, если никто никогда не говорил ему, что с ним все в порядке? Если ребенку в детстве говорили, что он никчемный и ему нет места в родительском доме, а каждая попытка попросить у мамы любви и тепла заканчивалась ударами и криком, то как этот ребенок научится слышать свое тело, когда вырастет? Как он поймет, что его язык любви – это не боль, не слезы, не уничтожение?

Человек начинается с тела, а значит, наша прямая обязанность заключается в том, чтобы позаботиться о себе. Бережно и внимательно. Даже в тех случаях, когда родители не выполнили свои обязанности перед ребенком и не научили его любить и слышать себя. Во что бы то ни стало необходимо стараться направлять все свои действия на соединение себя, а не на разлом.

В своих книгах я делюсь с читателями живыми историями, которые присылают мои ученики, работающие в медитациях или курсах, и простые люди, нашедшие успокоение в моих блогах и сообществах. Каждую историю я бережно храню и рассказываю только с разрешения человека, пережившего ее. Это помогает нам собрать крупицы чувств и эмоций, необходимые для переосознания своего собственного

опыта, чтобы в конечном счете вернуть себе свою целостность. Живая история:

> «Мое детство было черного цвета. В нем не было ни одного светлого пятна, ни одного. Даже мои воспоминания о самом себе начинаются с момента, когда я поступил в институт. Только вырвавшись из этой удушающей темноты, я начал чувствовать себя живым. Достаточно было хотя бы на время перестать ощущать, как тебя ненавидят. Достаточно было перестать ожидать удара в спину. Этого мне хватило, чтобы никогда больше не возвращаться туда».

Недолюбленные дети – это раненые взрослые. Кем же вырастет раненый ребенок? О механизмах детского повреждения я подробно рассказываю во второй книге[3], но сейчас нам важно разобраться в том, что же делать тому, кто уже вырос. Недостаточно сказать: «Да, я ранен», – жизненно необходимо найти лекарство, способное исцелить эту рану.

Ведь рана, превратившаяся в болезнь души, может закладываться в раннем детстве, может передаваться от родителей, может проникать в тело со взрослым опытом… Но так или иначе, если нас что-то или кто-то повреждает, это всегда влияет на состояние организма. Вдруг, среди полного благополучия, тело начинает болеть. Выходит, человеку недостаточно просто получать полезную еду, недостаточно вы-

[3] «Психосоматика детских травм: как услышать своего ребенка и помочь ему стать здоровым».

сыпаться и заниматься физической активностью. Конечно, очень хорошо, когда это все есть, но этого мало. Оказывается, так же как еда и воздух, человеку необходимы внутреннее спокойствие, отсутствие тревог; простые ежедневные радости важны для того, чтобы чувствовать себя хорошо.

Спокойный мозг подает в тело совсем иные сигналы, нежели мозг беспокойный, раздерганный, истощенный тревогой [18]. В спокойствии и простой радости тело чувствует себя хорошо, сохраняет устойчивость и здоровье. Интерес, увлеченность каждым настоящим днем способствуют тому, что мы развиваемся, растем, повышаем качество жизни.

> Тревожность, длительный стресс опасны тем, что нарушают гомеостаз внутри организма. Вместо того чтобы жить, тело начинает выживать.

Ребенок рождается на свет, и ему дается тело. Он растет с невероятной скоростью в быстром, просто сумасшедшем темпе, и этому малышу так интересно узнавать мир. Его нервная и гормональная системы работают как единое целое, обеспечивая рост, адаптацию, развитие, совершенствование всех остальных органов и тканей. Телесное начало человека – это интерес, развитие, жажда жизни; можно сказать, что это и есть «Жизнь ради жизни», просто потому, что единственное истинное предназначение звучит не иначе как: «Прожить сегодня свой лучший день и быть честным по отношению к себе». Если рассматривать жизнь как предназначение, становится ясно, что тело играет одну из главных

ролей.

> Какая цель была сегодня у вашего дня? Чему вы посвятили свое внимание? Был ли сегодняшний день наполнен хотя бы частичкой радости и счастья? Задайте себе эти вопросы прямо сейчас.

От нашего самочувствия зависит настроение на день. Тот самый фон, с которым человек просыпается утром, предопределяет, что будет происходить с ним дальше до момента, когда он коснется головой подушки и снова уснет. От того, болит или не болит тело, зависит то, насколько качественно мы отдыхаем. Как переключаемся между задачами. Как смотрим на мир.

Настроение может меняться за секунды, а может сохраняться в течение дня, недели, месяца, года… Можно, не заметив, застрять внутри негативных переживаний и по инерции пытаться продолжать жить так, словно ничего не произошло. Но при этом появляется разбитость, усталость, выгорание, истощение… Неужели плохое настроение способно «вытягивать» из нас силы?

На несколько минут остановимся здесь чуть подробнее. «Почему от тела зависит то, как мы отдыхаем? Разве не наоборот?» – спросите вы и будете абсолютно правы. В физиологии, как и в психосоматике, есть такой феномен, как «порочный круг»[4]. Его очень просто объяснить на словах, но

[4] Порочный круг (лат. circulus vitiosus) – замкнутая последовательность событий, которая подкрепляется петлей обратной связи, с каждой итерацией усили-

сложно поймать внутри поведения и мыслительных стереотипов: исходное состояние приводит к формированию вторичного, а вторичное усугубляет исходное.

Это показательно в разрезе усталости: «Я устал настолько, что не могу расслабиться». **Не могу расслабиться – не могу отдохнуть.** Не могу отдохнуть – устаю еще больше и сильнее напрягаюсь от этого. Порочные круги являются основой для множества заболеваний психосоматического спектра [19]. Поэтому еще одна задача книги заключается в том, чтобы вы научились распознавать эти замкнутые циклы и разрывать их при помощи ясного осознания самого себя, своих мыслей, эмоций и тела.

Еще одно доказательство того, что человек начинается с тела, – это известное «Колесо баланса». Если мы выделим в нем отдельную сферу под названием «Здоровье», то увидим, что от нее зависит наполняемость всех остальных. Можно ли построить карьеру, постоянно испытывая головную боль? Или развивать таланты, если не дает покоя старый симптом, который регулярно обостряется?

Вы скажете: «Можно». А теперь представьте, как легко можно это сделать, если сфера здоровья будет целиком заполнена. Насколько проще станет развиваться и расти, например, в карьере, если самочувствие перестанет влиять на настроение, появится ресурс, улучшится ночной сон, снизится вес. Вся ваша жизнь зависит от того, в каком состоя-

---

вающей производимый негативный эффект.

нии находится тело.

Попробуйте задать себе важный вопрос: «Буду ли я счастливым завтра, если сегодня продолжу лгать самому себе?». Не бойтесь разоблачить эту ложь и вместе с ней увидеть собственные попытки скрыть ее, спрятать, утаить. Если получится обнаружить ответ на этот вопрос, распишите, почему именно вам пришлось самому себе лгать, и когда это в первый раз произошло.

Суть в том, используем ли мы хорошее самочувствие и естественную эмоциональность для достижения целей. Замечаем ли вообще, что мы здоровы. Подводим ли в конце дня подсчет, сколько раз сегодня улыбались? К сожалению, внимание на настроение и состояние тела человек обращает, только когда становится плохо. Все, что было до этого, – простые сигналы, едва заметные импульсы – оказалось проигнорировано. Развивается болезнь, которая медленно, но верно уничтожает разные сферы жизни.

Что интересно: я говорю эти слова трудоголикам, у которых нет времени на самих себя, и я говорю эти же слова ипохондрикам, чрезмерно тревожно считывающим сигналы тела. И те и другие не слышат его истинный голос. У кого-то нет времени, у кого-то нет сил переключиться, а кто-то просто потерялся внутри самого себя или внутри травмы, которая пыталась его стереть.

Один человек устал, выгорел, и ему уже не хватает сил, чтобы сделать простую домашнюю работу по дому, но чей-

то голос в голове говорит, бубнит сквозь шум мыслей: «Ты должен! Нельзя отдыхать, а то случится что-то плохое!». И приходится вставать, ощущая усталость, глушить телесные сигналы и идти мыть дурацкую посуду просто потому, что отложить это на завтра равносильно преступлению. А на самом деле оказывается, что грязная тарелка важнее тебя.

Другой человек, наоборот, не может себя заставить заняться тем, что способно привести его к успеху в будущем, потому что чей-то чужой голос в голове твердит: «Ты неудачник! У тебя ничего не получится! Ты ничтожество!». И у него опускаются руки, мысли хаотично носятся в голове, но никак не получается сложить их в четкую формулу, за которой последует конкретное действие. А потом оказывается, что внутри нет ни желаний, ни стремлений, ни простого «я хочу». Только набат критикующего голоса.

Почему-то мы привыкли жертвовать и пренебрегать собой ради участия в чужих гонках, ради соответствия чужим ожиданиям, ради попытки влезть в искусственный шаблон представлений о себе. Подобные пренебрежения в конечном счете превращаются в борьбу между тем, чтобы «жить» и «выживать». Человек начинается с тела: рождаясь, развиваясь и созревая, он помещает внутрь себя весь свой жизненный опыт, каждую эмоцию и каждую мысль. Сколько всего вместе с вами прожило ваше тело? Оно было верным другом и напарником, но в какой-то момент заговорило, и первой фразой вашего тела было: «Я есть. Помоги мне».

Когда человек испытывает голод, он ест. Но почему-то, когда устает, не только не отдыхает, но и увеличивает нагрузку. Тело оказывается заложником между разумом и душой, которые воюют между собой. И именно тело принимает на себя все удары.

Это касается всех поколений, каждой семьи, каждого ребенка. Следуя ложным убеждениям разума, предавая истинные желания и искренность эмоций, мы лжем своему телу, что с нами все в порядке, что у нас ничего не болит. Лжем себе, что нам нравится эта работа, и мы почему-то должны общаться с тем самым неприятным человеком, которого давно уже хочется послать куда подальше. А между тем, если прислушаться, окажется, что каждый день ваш организм подсказывает то, правильный ли вы делаете выбор по отношению к своим истинным убеждениям и чувствам.

«В 11 лет я заболела стрептодермией, и меня больше чем на три недели положили в детскую инфекционную больницу. Бабушка практически дежурила в отделении, каждый день привозила фрукты и домашнюю еду, которую разрешил доктор. В соседней палате лежал мальчик восьми лет, его отобрали у матери-алкоголички и тоже от чего-то долго лечили. Мы с ним много играли, но за все это время к нему лишь один раз приехала старшая сестра. Мама не появилась ни разу. Самое страшное начиналось по вечерам. Андрюша выходил в коридор, уходил в дальний угол, прижимался лицом к белой стене и просто выл в пустоту. Выл и

плакал. Иногда он делал это часами, и никто ни разу не подошел, чтобы его утешить. Тогда я не понимала, что происходит, мне просто было очень страшно за него. Сейчас, в свои 42 года, я не могу вспоминать его маленькую детскую боль, потому что у меня начинает сводить сердце. Боль маленького Андрюши навсегда осталась и моей болью, но я не могу даже представить, что он на самом деле пережил…».

Психическая боль разъединяет нас с телом. В то же время признать свою собственную телесность – значит взять на себя ответственность, изменить память поколений, освободиться от своей боли и начать передавать своим детям счастье, а не разрушение. Восстановить внутреннюю опору и изменить себя на всех уровнях отношений, изменить свое будущее и будущее своей семьи. Тело достойно правды… Правды на всех уровнях жизни. Правды, которую знаете только вы.

Человек как единое целое

При формировании доверительных отношений между врачом и пациентом создаются уникальные условия для наблюдения за течением хронических заболеваний, предупреждения их обострения, использования методов вторичной профилактики и образовательных программ для пациентов и членов их семей. Иными словами, в общей практике объектом для реализации непрерывной помощи

является сам пациент, а не его заболевание.
О.Ю. КУЗНЕЦОВА, Д. М. Н., ПРОФЕССОР, ЗАВЕДУЮЩАЯ КАФЕДРОЙ СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ СЗГМУ ИМ. И. И. МЕЧНИКОВА

В книге мы будем разбирать различные состояния, заболевания и симптомы, начиная с основ, затрагивая тему детства и взросления. Для этого важно понимать, как именно устроена психосоматика, как развивалась и какое место занимает в современной системе знаний и дисциплин сегодня. Почему она включает в себя несколько последовательных шагов и зачем придерживаться комплексного подхода при помощи себе и своему телу. Для этого я специально выделяю небольшую часть книги: она поможет трезво посмотреть на человека как на единое целое.

С этого момента и до конца я буду все ближе и ближе знакомить вас с психосоматикой, чтобы показать, как мы должны относиться к самим себе и почему важно стремиться к балансу, размеренному спокойствию и расширению представлений о собственном здоровье. «Я целый!», а значит, «Я требую к себе целостного подхода». Начнем с определения и короткого погружения в историю:

> Психосоматика сегодня – это наука и направление медицины, изучающее влияние эмоций на состояние здоровья человека, включая развитие патологических процессов в его организме [20]. Психосоматика охватывает и включает в себя несколько дисциплин:

медицинская наука, психология и нейропсихология, психотерапия, нейрофизиология, психогенеалогия[5] и т. д. Подобная мультидисциплинарность доказывает, что мышление человека – сложная система, влияющая не только на качество его жизни, но и на здоровье организма.

История психосоматики уходит корнями в далекое прошлое, и она неотделима от истории медицины в целом, психиатрии, истории формирования психологической науки и психологического знания, развития философии и культуры. Еще Сократ утверждал: «Неправильно лечить глаза без головы, голову без тела, тело без души» [21]. Гиппократ, врач и величайший мыслитель, первым сформулировал положение о единстве тела и души [22]. Он положил начало теории о темпераментах и призывал медицинское сообщество тех времен не устранять симптомы болезни, а лечить человека как единое целое, не забывая о том, что тело и дух едины.

Знание истории необходимо нам для понимания того, как зарождалась психосоматическая медицина. Экскурс в этапы ее становления покажет, насколько сложной и многогранной наукой она является и почему к нормальной психосоматике не относится новая

[5] Психогенеалогия изучает то, как события, травмы, тайны и конфликты, которые пережили предки человека, обусловливают его конституционные слабости, психологические расстройства, болезни, даже его поведение, странное или необъяснимое. В ее основу положены собственные наблюдения, а также концепции психоанализа, психологии, психотерапии и системологии.

германская медицина, тетахилинг, карма, расстановки и прочие лженаучные методы.

В последующем учение Гиппократа легло в основу развития медицинской профилактики и ранней диагностики, направленной на изучение психического состояния, обнаружение склонностей человека к конкретным патологиям и предупреждение развития болезней. И хотя психосоматика корнями уходит в глубь столетий, медицина продолжительный период времени оставалась по большей части соматоцентристской – ориентированной в одну сторону, не до конца оценивающей влияние психических причин на нормальное состояние здоровья и заболевания человека. Отчасти продолжительный период развития медицины вне психологии послужил тому, чтобы изучить сложное строение человеческого тела и развить медицинскую науку до должного уровня, прежде чем снова вернуться к единству организма и психики.

Понятие «психосоматика» в 1818 году в медицинскую литературу ввел врач, профессор психиатрии и психотерапии Иоганн Хайнрот [23]. Среди причин манифестации некоторых заболеваний, помимо биологических, профессор выделил этиологический фактор в виде психосоциального компонента, имеющего решающую роль в развитии болезни. Цитаты из научных работ по психосоматике, в том числе отрывок из «Учебника расстройств психической жизни» 1818 года, легли в основу будущего развития психосоматики как

медицинской науки, а также позволили впервые предположить, что для обеспечения пациенту комплексной помощи недостаточно рассматривать болезнь только на соматическом уровне.

С 1830-х годов начинается важнейший этап соединения физики с мышлением, формируются новые физиологические и нейрофизиологические концепции, и одной из них, повлиявшей на будущее развитие психосоматической медицины, становится теория нервизма отечественного физиолога И. М. Сеченова. Нейрофизиологическая модель И. П. Павлова и влияние рефлексов на работу внутренних органов доказало ранее выносимые предположения: нервная система не просто реагирует на стресс, но и влечет за собой каскадную перестройку внутренних систем. Несколько позже отечественный врач Д. Д. Плетнев начал применять психосоматический подход к лечению внутренних болезней, подчеркивая, что у любого больного «кроме физических симптомов присутствует комплекс психологических эмоций», которые играют гораздо более важную роль в проявлении чисто соматических заболеваний [24].

В 1943 году Ф. Александер, основоположник психосоматической медицины, впервые предположил влияние эмоциональных переживаний на состояние здоровья человека и выдвинул гипотезу, что в основе некоторых патологических процессов лежит конфликт физиологического, психологического и социального [25]. Позже он вывел определение «пси-

хосоматоза» и разработал классификацию психосоматических заболеваний («классическую семерку»), причиной развития которых становятся внутренние эмоциональные конфликты:

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.