



АЛЕКСАНДР КУГЕЛЬШТАДТ

ЭТО ВСЕ ПСИХОСОМАТИКА!

КАК СИМПТОМЫ ПОПАДАЮТ
ИЗ ГОЛОВЫ В ТЕЛО И ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬСЯ

УДК 159.9+616
ББК 88.6
К88

Dr. med. Alexander Kugelstadt
»DANN IST DAS WOHL PSYCHOSOMATISCH!«:
WENN KÖRPER UND SEELE SOS SENDEN UND DIE ÄRZTE EINFACH
NICHTS FINDEN — ALLES ZUR PSYCHOSOMATISCHEN MEDIZIN

© 2020 by Mosaik Verlag, a division of
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
maglyvi, Svitlana Holovei / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кугельштадт, Александр.

К88 Это все психосоматика! Как симптомы попадают из головы в тело и что делать, чтобы вылечиться / Александр Кугельштадт ; [перевод с немецкого Т.Б. Юриновой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 416 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-173686-6

Могут ли наши мысли, эмоции и душевные страдания влиять на наше тело? Еще как! Вспомните, как часто в минуты сильного стресса люди страдают от мигрени или тошноты. Или как в результате переживаний расстраивается кишечник. Или как во время сильного страха кажется, будто вот-вот задохнешься.

Наша психика и наше тело связаны гораздо сильнее, чем мы думаем, и именно этой удивительной связи посвящена книга врача-психосоматолога Александра Кугельштадта.

Основываясь на последних открытиях науки и на своей практике, автор расскажет о том, как проявляются психосоматические заболевания, почему врачи порой не могут найти причины физических симптомов и что сделать, чтобы вылечиться. В его книге собрано 36 практических заданий, которые направлены на то, чтобы выявить проблему, признать ее и устранить.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 159.9+616
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-173686-6

© Юринова Т. Б., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Предисловие	12
Введение	13
Внезапно: психосоматика	13
Инструкция по применению этой книги	18

Часть I КАК ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ ДУША И ТЕЛО

Психосоматика: Мир чудес	25
На приеме в моем кабинете	25
Мы с вами отправляемся в «кругосветное путешествие»	27
Душа и тело: История любви	29
Две половины человека	29
Откуда идет разделение души и тела?	30
История вопроса	31
Ловушка «или — или»	33
Психосоматика существует уже давно	34
Эра слияния души и тела	37
Анатомия психосоматики: Почему мы те, кто мы есть	44
Младенческий стресс	45
Переживания детства	46
До нулевого отсчета: Зародыш в пузыре	47
А вот и я: Первый год жизни	52
Ползаю и пускаю слюни: С первого по второй год жизни	55
Принадлежу только себе: Со второго по четвертый год жизни	57
Настоятельно требуется пример для подражания: С четвертого по седьмой год жизни	59

Что будет дальше и почему все это важно!	61
Самопознание	65
Жизненные пути	66
Почему чувства — это такая сложная материя	68
Ох уж этот саблезубый!	68
Чувств человеческих не счесть	69
От чувств так просто не отделаться	70
Главное — умение обращаться со своими чувствами	72
Часто мы не осознаем свои чувства	78
Как лучше обращаться с чувствами	84
Взаимосвязь тела и психики	87
Шесть путей коммуникации между психикой, мозгом и телом	88
Почему надо уметь отдыхать: Модель стресса	96
Где у вас слабое место? «Выбор органа»	99
Язык тела: Конверсионная гипотеза	104
Мое тело чувствует то, чего я не чувствую: Соматизация	109
Как функционирует психика и отчего она болеет	117
Да или нет? И да, и нет! Теория внутренних конфликтов	118
Когда развитие застопоривается: Что мешает инстанции «Я»	127
Затаившийся страх: Психические травмы	129
Соматопсихические расстройства	135
Социальные и культурные предпосылки	136

Часть II

ПСИХОСОМАТИКА С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ

Хоть волосы на голове рви	144
Волосы — вещь практичная	144
А если мы выдергиваем себе волосы?	145
Подсознательная сторона волос	146
Что делать?	147
Головные боли	148
Чем известны головные боли?	148
В чем причины головных болей?	148

Стресс для головы	149
Боли в спине: Самое частое соматоформное болевое расстройство . .	151
Круговорот мыслей и навязчивые действия	154
Бесплодные размышления	154
Отчего нас мысли терзают	155
Случай из практики: Навязчивость	156
Что можно сделать?	158
Психотерапия при неврозе навязчивых состояний	161
Ипохондрия: Боязнь болезней	165
Что это такое?	165
Что за этим стоит?	166
Что можно сделать?	168
Психика и питание: Что значит для нас еда	170
Мы все едоки	170
Расстройство пищевого поведения и его функция	173
Что делать?	180
Депрессия: Более чем трагично	183
Депрессия касается нас всех	183
Душа и тело в одной лодке	187
Почему люди впадают в депрессию?	189
Антидепрессанты	193
Первая помощь	195
Нехватка кислорода и страхи	198
Легкие и свобода	198
Паника вызывает гипервентиляцию	199
Это сердечное чувство	202
Сердце сбилось с ритма	203
Что делать? Одаривать сердце!	208
SARS-CoV-2: Мы и вирус	211
Боязнь инфекций	211
Социальная дистанция и ее последствия	214
Кризис как двигатель: Назад или вперед?	215

Посттравматические расстройства: Когда подорвано чувство безопасности	218
Скрытые посягательства на тело и психику	218
Травма, связанная с отношениями	219
Капсулы на экстренный случай	221
Полный контроль	223
Соматоформные расстройства: Стыдливый кишечник (или Когда врачи ничего не находят)	226
Парадокс современной медицины	226
Скачки по врачам	227
Сопrotивление чувств	229
Когда понос снимает психическую нагрузку	230
Как справиться с соматоформными расстройствами	231
Кожа: Границы нашего тела	235
(Не) смотри на меня!	236
Когда кожа влияет на отношения	238
Стресс как запускающий механизм	239
Что коже на пользу	240
Фут-фетишизм и К^о: Сексуальные предпочтения	242
Игры в доктора	243
Либи́до	243
Ну ты извращенец!	244
Проявления сексуальности	246

Часть III

DIY — DO IT YOURSELF: КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Четыре столпа психосоматического здоровья	253
Любящее принятие	253
Аварийный комплект для вашей психосоматики	255
Первая помощь	255
Инструменты	256
Как стать себе лучшим другом	257
Непонимание	257

Забота о себе	258
Доверяйте своему организму	263
Сменить очки и измерительные приборы	268
Самоуспокоение	273
Ритуалы	273
Быть в контакте	276
Дыхание	277
Место комфорта	280
Снять напряжение	282
«Я и ты»: Добрые отношения с людьми	285
Различаем, где ключ, а где замок	286
Диалоги: Обсуждаем отношения	290
Инструменты отношений	293
Активность и спорт: Найти свое	307
Опора на позитивный опыт	307
Спорт и движение	309
Садоводство, кулинария, прием пищи	313
Ваш дар миру	318
Немного философии от психосоматики	321
Смысл страдания	321
Чувства против механики тела	323
Обхождение со временем	324
За каждым окном	327
Ничего неделание — тоже шанс	329

Часть IV
ОТНОШЕНИЯ — ЭТО ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО,
ИЛИ В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ
ПОМОЩЬ ПСИХОСОМАТОЛОГА

В каких случаях поможет психосоматолог	335
Эффективность психотерапии	339
Найти правильного терапевта	341

Ящик с леги от психосоматики345
Первый элемент: Медицина тела347
Второй элемент: Идентичность348
Третий элемент: Отношения врач — пациент349
Четвертый элемент: Культурный аспект350
Психосоматическое лечение352
Что происходит в кабинете у психосоматолога354
Что происходит в клинике360
Тайны психотерапии363
Врач как лекарство365
Отправляемся в путь369
Психотерапевтический процесс как танец376
Успех в группе383
Чек-лист: Психосоматический случай — что дальше?388
Заключение390
Все мы падаем390
Ищем опору392
Благодарности395
Порядковый указатель психосоматических ловушек397
Список источников и литературы399
Предметный указатель412

Моей любимой семье посвящается

Предисловие

Перед вами научно-популярная книга о медицине.

Речь в ней идет о том, как тело и душа взаимодействуют друг с другом и как это взаимодействие может помочь человеку поддержать свое психосоматическое здоровье. Цель этой книги — умерить страхи перед психосоматическими заболеваниями.

Возможно, порой во время чтения вы будете чувствовать раздражение, какие-то места окажутся трудны — или же по каким-то причинам возникнет чувство, что это написано о вас. Ничего необычного в этом нет.

Такие реакции означают, что строки затронули вашу больную мозоль. На самом деле это шанс взглянуть в лицо своим собственным трудностям и попробовать разобраться с ними.

Такая реакция была бы правильной.

Введение

Внезапно: психосоматика

Тридцать первое декабря 1999 года. Человечество замерло в ожидании большого компьютерного коллапса¹, а меня в этот день занимали совсем другие вопросы. Я поневоле был вынужден вести бесконечные беседы с соседом по больничной палате, заядлым курильщиком 45 лет от роду. Философствовали мы на тему его табачной зависимости: что это — беда или благо.

В больнице я лежал с коллапсом легкого, и в ближайшие часы мне предстояла операция. Я практически не волновался. Как объясняли врачи, с 18-летними юношами нередко случается, что у них как гром среди ясного неба вдруг обнаруживается такой вот «пневмоторакс» — это когда из-за интенсивного роста лопаются легочные пузырьки и по грудной клетке распространяется воздух, который мешает работе легких и сердца. Мысль не очень-то приятная. Но говорили, мол, штатный случай. Отношение врачей успокаивало, ведь они были в этом опытными специалистами.

Тем не менее спустя несколько недель я все еще лежал в больнице: возникли некоторые проблемы. А когда наконец все, казалось бы, закончилось благополучно и я, «выле-

¹ Речь идет о потенциальном масштабном сбое в работе техники при наступлении 2000 года: старые программы могли интерпретировать дату 01.01.00 как 1 января 1900 года. — *Прим. ред.*

ченный», смог выписаться из госпиталя, мой организм не на шутку распоясался: тахикардия, боли в спине, высыпания на коже, головокружение. Уже после выписки все эти «радости» приводили меня в больницу снова и снова. Симптомы возникли внезапно, как это обычно бывает при инфекции. Будто моему организму не хватало какого-то вещества, медиатора, призванного навести порядок в функционировании органов.

Доктора ничего не могли найти: «все без отклонений».

— Ну тогда, возможно, психосоматика, — высказалась на этот счет моя врач.

Великого цифрового коллапса из-за двойки с тремя нулями не случилось. Компьютеры и приборы оказались надежнее, чем мы, люди, о них думали. А моя психика — она что, оказалась переоценена?

Но поскольку тахикардия не отпускала, я все же пошел к специалисту по психосоматике, тем более мои родители считали, что это хорошая идея. Область медицины, именуемая психосоматической медициной и психотерапией, занимается тем, что происходит на стыке телесных (физических) и душевных (психических) симптомов и болезней.

Возможно, вы тоже иногда замечали, что вам аккуратнo намекают, будто вы все себе надумали и ваши недуги просто *не могут* быть реальными? Я тоже тогда так думал. Врач-психосоматолог выслушала мои жалобы, просмотрела результаты обследований, говоривших, что все в пределах нормы, и выдвинула следующее утверждение:

— У вас могло пропасть чувство уверенности в своем организме, из-за болезни вы стали сомневаться в его надежности.

Я стал объяснять ей, что вполне понимаю: с моим организмом все в порядке; что я пришел с намерением избавиться именно от симптомов. Сегодня я вижу, что это было абсолютно типичное понимание. Так уж устроена наша психика — нам просто необходимо считать, что все под контролем.

Но вот только дело в том, что психика — это не запрограммированная система, которая гарантированно перескочит с 1999-го на 2000-й.

Первое, что предложила врач, — по возможности приобретать новый опыт. Это должно сработать, если я действительно потерял веру в надежность своего организма и моя тахикардия — следствие вытесняемого страха. Мне нужно самостоятельно создавать ощущение надежности. Прозвучало это действительно в стиле «психо»: мне предстояло задумывать небольшие действия, а затем с основательной точностью претворять их в жизнь. Суть в том, чтобы снова обрести уверенность в своем организме. Так что я поставил обратно на полку только что заказанные книги по пульмонологии — те, что о лечении болезней легких, — и сконцентрировался на договоренностях с самим собой, а также на том, чтобы этим договоренностям следовать.

Со временем симптомы, от которых я так долго не мог избавиться, действительно отступили, ситуация стала более сносной. И тогда я на самом деле понял, что с тех пор, как у меня схлопнулись легкие, мысль о ненадежности собственного организма действительно подспудно напрягала меня. И еще я понял, что чувства безопасности не достичь приемом лекарств или бесконечными УЗИ.

В 2000 году мой интерес к новомодным в то время компьютерным мозгам, именовавшимся «Pentium III»¹, сменился интересом к психосоматике — тогда еще новой и таившей в себе много загадок области медицины. Я начал изучать медицину и впоследствии получил образование по специальности «врач-психосоматолог». Многое, что я смог узнать в ходе обучения, настолько применимо в повседневной жизни и настолько

¹ Процессор Intel, который позволил повысить производительность приложений. — *Прим. ред.*