




ИРИНА СЕМИЗОРОВА

КАК САША СТАЛ ЗДОРОВЫМ

ПРАКТИКУМ
ПО ПСИХОСОМАТИКЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.8
ББК 56.1
С30

Семизорова, Ирина Николаевна.

С30 Как Саша стал здоровым : практикум по психосоматике / Ирина Семизорова. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Ирина Семизорова. Психотерапия для всех).

ISBN 978-5-04-180880-8

Как соединить вместе 5 компонентов здоровья и найти свой алгоритм исцеления от болезней и проблем? Новая книга провокативного психолога Ирины Семизоровой посвящена одной из самых сакральных тайн мира.

Эта тайна — здоровье нашего тела в его взаимосвязи с душой и духом. Книга будет интересна каждому, кто готов к увлекательному самоисследованию и хочет знать, как расшифровать сигналы, которые посылает нам наше тело.

УДК 616.8
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-180880-8

© Семизорова И., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Часть I. Коротко о главном	13
Глава 1. Почему сейчас	14
Болезнь, я люблю тебя	21
Приверженность болезни	24
Глава 2. Психосоматика. Что внутри	29
Био. Психо. Социо	32
Нет	38
Исцелённый = Целый.	43
Время и Тело	51
Жизнь vs Смерть	54
Часть II. Разговор с телом	59
Глава 1. Знакомство с телом через метафору	67
Глава 2. Я пробую смотреть	73
Чего хочет моё тело	73
Чего хочет мой разум	74
Глава 3. Тот, кто боится, или Чего хотят мои чувства	77
Глава 4. Упражнение на расстановку целостности	82
Глава 5. Душа, тело, разум, чувства, дух	86
Душа	86
Дух	90
Тело	93
Разум.	96
Чувства.	100
Глава 6. Я и боль. Я и всё, что не так	106

Глава 7. Тело и сознание—кто главный?	110
Глава 8. Как я представляю тело, или мои убеждения о себе	114
Глава 9. «Свет мой зеркальце, скажи»	121
Глава 10. Разговор с сердцем	127
Глава 11. Разговор с Душой	129
Часть III. Психосоматика как диагноз	133
Глава 1. Голова и всё, что с ней связано.	145
Головные боли	150
Укачивание	151
Панические атаки	153
Болезнь Альцгеймера	158
Глава 2. Кожа, в которой мы живём	162
Аллергия.	169
Папиллома	171
Возрастная пигментация	171
Меланома	173
Лишай	174
Сухая кожа	174
Герпес	175
Целлюлит	176
Бородавки	176
Алопеция	177
Глава 3. Органы дыхания. Аллергии	180
Астма.	183
Аллергия.	188
Поллиноз	189
Глава 4. Опорно-двигательный аппарат	193

Артриты, артрозы, ревматизмы	193
Рассеянный склероз	196
Боли в спине, в грудном или поясничном отделе	202
Глава 5. Желудочно-кишечный тракт.	207
Язва желудка	211
Камни в жёлчевыводящих путях	212
Глава 6. Лишний вес, уходи	215
Повышенный холестерин.	221
Глава 7. Гинекология	232
Три фазы женского здоровья.	234
ЭКО, аборт и своё место в системе	235
Материнство	240
Глава 8. Зависимости: алкоголизм и курение	249
Курение	258
Глава 9. Онкология	260
Рак груди	264
Рак щитовидной железы	265
Рак матки	266
Детская онкология	268
Рак ЖКТ	269
Глава 10. Детская психосоматика	271
Отит, заболевания ушей	283
Ожирение	283
Пограничные расстройства, различные фобии, страхи, неврозы, невротический кашель	284
Аллергии дыхательного спектра, чихание, заложенность носа, одышки, полинозы	285
Энурез	285

Атопический дерматит	286
Аденоиды и гланды	286
Артрит	287
Заикание.	287
Нейродермиты, псориазы, кожная симптоматика.	288
Нервный тик	288
Температура	289
Глава 11. Ковид-19.	290
Глава 12. Другие болезни.	295
Инсулинозависимость	295
Варикоз, вены, сосуды, сердечно-сосудистые забо- левания	297
Щитовидная железа	298
Почки, почечная недостаточность.	299
Заключение	301
Отзывы	303

Мне позвонили. Сказали, что у ребенка особенное заболевание: торсионная дистония. Я не врач, и это название мне ни о чём не говорило. Мы договорились о встрече. Пришёл мальчик. С папой. Не с мамой, как водится, а с папой.

Внешне ребёнок был похож на ребенка с ДЦП (детский церебральный паралич). Его звали Саша. Он передвигался с трудом: тело было согнуто пополам, руки и ноги выворачивались в разные стороны. Привычным движением он забросил тело на диван в моем кабинете. Когда начал говорить, я поняла, что не папа привёл ребенка к психологу, а наоборот.

Позже выяснилось, что Саша привёл не только папу, он «привёл» абсолютно всех: папу, маму, бабушек, сестру. Всех, кто был до него и, вероятнее всего, всех, кто будет после.

Первая встреча была по-настоящему странной: я пыталась понять, кого напоминает мне этот ребёнок. Тщетно. В разговоре с папой выяснилось, что семья — этнические немцы. История войны была по понятным причинам полностью исключена, а потому

прояснять особо было нечего: только фамилия выдавала немецкое происхождение.

Саша был гораздо разговорчивее, чем папа. Отвечал на мои вопросы, поднимая руку, подробно рассказывая о себе и болезни. До семи лет он был абсолютно здоров, ничем не отличался от других детей, рос в полной и здоровой семье. Когда пришло время учиться писать, внимательные родители заметили, что он особым образом держит ручку. Левша, подумали родители и предложили взять ручку в левую руку. Но и левая тоже стала выворачиваться. Врач был неумолим: торсионная дистония. Это блуждающее по всему телу спазмирование мышц, словно бы кто-то выкручивает его, ломает и тянет в разные стороны.

Мама была не в состоянии вынести эту муку: к моменту обращения ко мне, она уже родила другого ребенка. Так часто бывает в семье, когда единственный малыш заболевает. Не говоря друг другу в лицо, каждый думает: «Это всё из-за тебя. Из-за тебя эта болезнь, из-за тебя наш сын или дочь нездоров(а)». Второй ребёнок рождается, словно бы призванный выдать амнистию матери. Этим ребёнком она говорит: «Смотри, со мной все в порядке, «мой» ребёнок здоров, а «твой» нет». Ситуация не обсуждается вслух, но эти страшные мысли влияют на реальность и отношения в паре.

В случае с Сашей все это выяснилось позже, а пока в моем кабинете устроились на диване мальчик

и его папа. Нагрузка на ребёнка была очевидной, и я с самого начала, предложила папе сказать, глядя сыну в глаза: «Я большой, а ты маленький». И тут же переспросила у Саши, что он услышал из того, что только что сказал отец. К моему изумлению, ответ был: «Ни-че-го». Хотя ребёнок сидел на расстоянии вытянутой руки от отца. Я снова попросила папу произнести те же слова: «Я большой, а ты маленький, я всё сделаю сам». Переспросив Сашу об услышанном, получила прежний ответ. Мне пришлось проделать процедуру в третий раз, хотя папа, будучи истинным арийцем, уже едва сдерживал слёзы. Когда я переспросила Сашу о том, что он услышал на этот раз, Саша улыбнулся и сказал: «Папа произнёс, что теперь я могу выходить на свободу». В ту же секунду я поняла, на кого был похож этот мальчик с белыми волосами, худощавый, перекрученный и улыбающийся. На узника концлагеря.

Тема войны нередкая в моей работе, но ТАКОГО я ещё не встречала. Началась работа, направленная на облегчение. Замечу, что я никогда не ставлю перед собой задачи полного выздоровления клиента, даже если он об этом просит. Вспоминаю тот год с восторгом и восхищением, потому что вся семья объединилась и прилагала колоссальные усилия к исследованию и исцелению системного контекста.

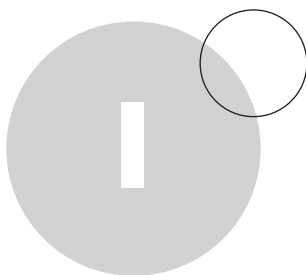
Как выяснилось позже, не только история папы с его немецкими предками была тяжёлой, история мамы тоже была летописью большой и длинной

беды. Саша всем своим существом, всем своим телом пытался спасти обоих родителей. Чаще всего ребёнок болеет в битве за мать, но здесь выбор был невозможен, тело выбрало обоих, и не справилось. Тогда родители с одинаковой интенсивностью через невероятное сопротивление разгружали «свои вагоны», чтобы освободить ребёнка. Реальный концлагерь тоже существовал, но то было меньшее из зол, как бы страшно это ни звучало.

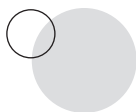
Я помню день, когда приехала с очередной учёбы у Даана ван Кампенахута. Это была отчётная группа с невероятными исцеляющими упражнениями. На ней присутствовал Саша и его родители. Пока длилась группа — восемь полных часов — этот мальчик, которому трудно было даже просто сидеть, наравне со взрослыми выполнял все упражнения. Берт Хеллингер говорит, что, когда человек садится на стул, чтобы сделать расстановку, не он готов к изменениям, а вся его система готова. Эта одновременность была здесь особенно видна.

У моей истории счастливый конец. Каждый двигался по своему пути исцеления, и в один прекрасный день всё сложилось так, как должно было. Саша живёт в маленьком городе, все его знают, и когда однажды он выпрямился и стал обычным ребёнком, катающимся на велосипеде, город был удивлён. А я — нет. По-другому и быть не могло.

ЧАСТЬ



**Коротко
о главном**



ГЛАВА 1

Почему сейчас

То, что происходит в мире сейчас, затрагивает каждого. Наш разум умеет защищаться, это факт. У тела тоже есть свои способы защиты, но часто они не по вкусу нашему сознанию. Тело проживает сейчас не что иное, как коллективную травму. Травма бывает не только индивидуальная, но и системная, и даже коллективная.

Сейчас важно понять вот что: мы никогда не находимся только в одном месте и в одном времени. Если в каком-то из поколений женщина умерла в родах или потеряла ребёнка сразу после, в другом поколении этот страх неблагоприятных родов или смерти новорождённого будет жить в теле. Здесь и сейчас никто и ничто не говорит нам об этом, но тело будто бы находится на этих уровнях одновременно. Более того, оно пребывает в трёх

временных точках, в прошлом — где, когда и с кем это произошло, в настоящем — где я не вступаю в отношения с женщиной, чтобы не забеременеть, и в будущем — где у меня нет детей, а значит, никто не умрёт. Такие идеи обычно не приходят нам в голову в обычной жизни, потому что они живут в нашем теле. Тело знает, оно находится в указанных пространствах и временных отрезках. Тело ждёт от нас ясности и помощи — значит, нам тоже нужно кое-что узнать.

Вернёмся к коллективной травме, в которой мы сегодня все вместе оказались. Есть четыре уровня, на которых мы можем испытывать недомогание, боль, стресс и болезнь.

Индивидуальный. Уровень, где речь идёт о взаимоотношении с собой: я и я, я и мои чувства, я и мои состояния, я и мои ощущения, я и мои мысли, я и моя боль.

Системный. Уровень, где речь пойдёт обо мне и других, любых других: мы члены системы (семья, рабочий коллектив, клуб по интересам, школа, религиозная община). На этом уровне мы озадачены тем, как мы себя чувствуем в контакте с другими внутри системы и с системой в целом.

Коллективный. Уровень города, страны, Родины, государства, национальности, человеческого. На этом уровне мы тоже можем испытывать чувства: например, страх за Родину, стыд за национальную принадлежность, радость от жизни в той