

# ГОЛОД ТЕЛА



Екатерина Тур,  
врач, психосоматолог,  
dr.ekaterinatur

# ГОЛОД ТЕЛА

## ПСИХОСОМАТИКА ЛИШНЕГО ВЕСА

как перестать утешать себя едой  
и запрограммировать  
мозг на стройность

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92:616  
ББК 88.3+51  
Т86

Редакция благодарит *Комарову Любовь Александровну*  
за иллюстрацию на обложку  
и *Колесову Полину Геннадьевну* за фото автора

**Тур, Екатерина Юрьевна.**

Т86 ГОЛОД ТЕЛА: психосоматика лишнего веса. Как перестать утешать себя едой и запрограммировать мозг на стройность / Екатерина Тур. — Москва : Эксмо, 2026. — 432 с. — (Когда тело говорит. Книги по психосоматике от врача, психосоматолога Екатерины Тура).

ISBN 978-5-04-208078-4

Эта книга — не о диетах и подсчете калорий. Она о том, как ваше тело стало хранилищем непржитых эмоций, невысказанных обид и забытых травм. Лишний вес здесь рассматривается не как враг, а как мудрый механизм защиты, который ваше подсознание создало, чтобы уберечь вас от боли. С помощью этой книги-тренинга вы сможете похудеть и обрести гармоничные отношения со своим телом. И как наконец услышать истинные потребности своего тела, чтобы оно перестало цепляться за лишние килограммы как за спасательный круг.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 159.92:616  
ББК 88.3+51

- © Тур Е.Ю., текст, 2025
- © Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025
- © Комарова Л.А., иллюстрация на обложку, 2025
- © Семенченя Н.В., иллюстрация, 2023
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-208078-4

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение. . . . .	11
<b>ГЛАВА 1. От «похудения» к снижению веса. . . . .</b>	<b>13</b>
История тела . . . . .	15
Психология похудения: современные тенденции . . . . .	27
Почему нельзя худеть на слабительных препаратах . . . . .	36
Похудение на противодиабетических препаратах . . . . .	42
Похудение на мочегонных препаратах. . . . .	46
Диеты и голодание . . . . .	50
Расстройства пищевого поведения (РПП) . . . . .	57
<b>ГЛАВА 2. Психосоматика лишнего веса . . . . .</b>	<b>71</b>
Введение в психосоматику . . . . .	73
Законы выживания и первая программа психосоматики лишнего веса. . . . .	80
Тревога и вторая программа психосоматики лишнего веса. . . . .	88
Дефицит счастья и третья программа психосоматики лишнего веса. . . . .	95
Потребность в защите: четвертая программа психосоматики лишнего веса. . . . .	104
Самонаказание и пятая программа психосоматики лишнего веса. . . . .	112

Кнут и пряник: шестая программа психосоматики лишнего веса . . . . .	122
Горе и седьмая программа психосоматики лишнего веса . . . . .	128
Стыд и восьмая программа психосоматики лишнего веса . . . . .	138
Тело во власти травмы и девятая программа психосоматики лишнего веса . . . . .	150
Одиночество и десятая программа психосоматики лишнего веса . . . . .	159
Психофизиология лишнего веса . . . . .	165
<b>ГЛАВА 3. Лишний вес и травмирующий детский опыт: начало истории . . . . .</b>	<b>177</b>
Вегетативная связь между мамой и ребенком . . . . .	179
<i>Упражнение «Разрыв связей» из ресурсной арт-терапии [320] . . . . .</i>	<i>191</i>
Фигура матери в проблеме лишнего веса . . . . .	194
<i>Упражнение «Наполнение» . . . . .</i>	<i>202</i>
Фигура отца в проблеме лишнего веса . . . . .	205
<i>Влияние фигуры родителя на лишний вес у ребенка . . . . .</i>	<i>213</i>
<i>Упражнение «Тело» . . . . .</i>	<i>214</i>
Пищевой запой и взрослые дети алкоголиков . . . . .	217
<i>Упражнение «Исповедь взрослого ребенка алкоголиков» . . . . .</i>	<i>227</i>
Травмирующий детский опыт и внутренний ребенок . . . . .	230
<i>Упражнение «Клетка» . . . . .</i>	<i>240</i>
Формы деструктивного пищевого поведения и пищевое насилие . . . . .	243
<i>Упражнение «Еда для меня» . . . . .</i>	<i>248</i>

<b>ГЛАВА 4. Болезни и психосоматические разборы . . . . .</b>	<b>251</b>
Психосоматика депрессии. . . . .	253
<i>Упражнение «Радуга»</i> . . . . .	261
Инсулинорезистентность . . . . .	265
<i>Упражнение «Открывашка»</i> . . . . .	271
Сахарный диабет второго типа. . . . .	275
<i>Упражнение «Ядро»</i> . . . . .	280
Синдром поликистозных яичников (СПКЯ) . . . . .	283
<i>Упражнение «Работа с травмой»</i> . . . . .	288
Гипотиреоз . . . . .	291
<i>Упражнение «Дерево чувств»</i> . . . . .	295
Отеки . . . . .	298
<i>Упражнение «Реки моего тела»</i> . . . . .	304
<b>ГЛАВА 5. Снижение веса через диалог с телом . . . . .</b>	<b>305</b>
Субличности: Ребенок, Взрослый, Родитель. . . . .	307
<i>Упражнение «Внутренний Родитель»</i> . . . . .	319
Еда, мозг и кишечник . . . . .	323
<i>Упражнение «30 новых дней моей жизни»</i> . . . . .	338
Пищевой маркетинг . . . . .	340
Осознанное питание . . . . .	344
Интерес и наполненность жизни . . . . .	357
Заключение. . . . .	369
Ключ к снижению веса . . . . .	371
Благодарности . . . . .	372
Список исследований. . . . .	373
Дополнительные материалы для читателей . . . . .	425
Алфавитный указатель . . . . .	426

...правильно сказанное слово способно исцелить. Слово, обращенное к своему телу, способно изменить историю жизни и вернуть свет в те темные пятна прошлого, которые отчаянно хочется забыть. Эти темные пятна тело пытается спрятать в глубине себя так, чтобы больше ничто и никогда не бередило его раны. Но, чем глубже мы прячем тьму, тем сильнее страдаем, и тем уязвимее становимся.

Лишний вес — это не проблема тела. Это бесконечная борьба, которая, начавшись однажды, может превратиться в смысл жизни. Ты постоянно считаешь калории, каждую неделю садишься на новую диету, иногда голодаешь, а в итоге цифра на весах не только не уменьшается, но еще и растет. Точно так же, как растет темная бездна внутри твоей души. Бездна, наполненная болью, горечью поражений и ненавистью к единственному важному человеку в твоей жизни — к самому себе.

Лишний вес начинается с «точки невозврата», он всегда связан с моментом наивысшей уязвимости и глубокого, страшного повреждения. Но за годы «похудения» мы часто теряем эту тонкую ниточку, связывающую тело с истинной причиной набора веса. Кажется, что это ты «ленивый, неправильный, толстый, слабовольный», что «надо лишь подобрать под себя лучшую диету, начать заниматься в зале», и тело станет таким, каким ты хочешь его видеть.

Но с каждым годом становится только хуже. И в этой точке я предлагаю остановиться, прекратить «худеть» и наказывать себя за то, в чем вы никогда не были виноваты.

Прекратить себя стыдить, прекратить себе угрожать и начать вычерпывать из своей души тьму, чтобы найти в ней злое чудовище, которое однажды внутри вас поселилось. Чудовище, живущее во тьме прошлого, приказывающее ненавидеть, наказывать и уничтожать. Именно из-за него растёт лишний вес и не хочется смотреть в зеркало. Эта книга — бережный проводник в мир, который читатель откроет для своего тела, и когда у него это получится, он обретет уникальный ключ к снижению веса без диет и самонаказаний.

В какой момент прочтения книги это произойдет? Ни я, ни вы, читая эту строку сейчас, не знаем. Но в некий особенный момент, на одной из страниц вы почувствуете глубокий и яркий телесный отклик, вместе с которым придет четкое и явное осознание, что вы нашли этот ключ. Так работает процесс познания себя, процесс поиска ответов внутри своего собственного сложного существа. Это осознание навсегда останется у вас и откроет дверь в мир, где вам больше не нужно будет думать о калориях, не нужно будет каждый день взвешиваться, не нужно будет принуждать себя к тому, что вам не нравится, и можно будет перестать себя ненавидеть.

А через некоторое время получится себя полюбить. Но это будет не просто «любовь к себе», а многоуровневая перестройка в сознании, бессознательном и теле. И вдруг оно, ваше тело, начнет само по себе снижать вес. Ведите записи прямо на страницах этой книги, не жалейте страниц, используя карандаш, текстовыделитель или обычную ручку. Каждая запись, каждое отмеченное слово будет для вас подсказкой в поисках ключа, а читая книгу во второй раз, вы обнаружите скрытые смыслы в посланиях, которые отметите для себя при первом прочтении.

Каждая моя книга является инструментом, проводником в мир научной психосоматики, о которой я не только рассказываю бережным и понятным языком, но и провожу читателя в мир практик, направленных на работу с сознанием, бессознательным и телом. Читайте книгу медленно, слушая свое тело, ведь совсем скоро оно начнет с вами говорить. Тело покажет вам, от чего устало, расскажет, что причиняет ему боль, оставляя невидимые раны. Психосоматика лишнего веса — это глубокое исцеление на уровне разума, физики и души.

## ВВЕДЕНИЕ

Это книга не просто о лишнем весе, а о душевном страдании, спрятанном внутри тела. Тела, которое однажды вынесло вместе с вами сильнейшую боль, разделившую жизнь на до и после. Тела, которое проживает с вами стресс, тревогу, гнев, печаль, тоску... Тела, которое всегда остается с вами даже в самых сложных испытаниях. В этой книге вы не найдете рецепта самой эффективной диеты или описания упражнения, позволяющего быстро снижать вес. Нет.

Мы будем говорить с вами на языке тела о том, что нужно изменить внутри своих мыслей так, чтобы организм начал регулировать процессы автономно, и снижение веса началось само по себе. Выдать телу разрешение на изменения, открыть перед собой новые грани собственных возможностей, а кто-то и вовсе сможет навсегда отказаться от того, что повреждало и ранило.

Это книга о конфликте души и тела, о том разделении, которое вам однажды пришлось пережить. Но теперь, бережно соединяя себя, вы сможете заново создать свою внутреннюю целостность и выдать себе право на неразделимость. Уже сейчас, читая эту строку, вы можете обнаружить внутри сложный конфликт, однажды заставивший вас встать на путь многолетнего похудения, за которым все это время скрывалось самое настоящее страдание. Не вините и не судите себя за то, что когда-то делали неправильно.

Так же как и в книгах для родителей, мы теперь будем учиться воспитывать себя любовью, откажемся от грубого обращения с собой и перестанем ставить себя в угол

пищевых ограничений. Первая глава книги наиболее строгая и сложная к прочтению, так как она целиком и полностью посвящена защите вашего тела. Мы поговорим с вами про то самое «разделение», научившее нас повреждать самих себя, и в течение долгого времени мы делали это методично и беспощадно. К концу прочтения первой главы вам может показаться, будто ваше тело говорит с вами.

Позвольте этому быть. Во второй и третьей главе мы погрузимся в исследование психосоматики лишнего веса, разберем основные программы и состояния, которые связаны с психоэмоциональными переживаниями. А также научимся справляться с тем, что продолжает «болеть» внутри мыслей, эмоций, чувств и прошлых воспоминаний. Затем в четвертой главе свежим взглядом посмотрим на физиологические особенности вашего тела и поймем, как удивительно оно способно ускорять метаболизм, сжигать гормональную жировую ткань и избавляться от лишней жидкости.

И закончим на пятой главе, изучив основы интуитивного, или, как мне больше нравится его называть, осознанного питания. Обязательно ведите записи по ходу прочтения и не торопитесь, процесс психосоматотерапии всегда медленный и бережный. Если где-то на страницах книги вам покажется, что мы ходим кругами, скорее всего, вам не покажется, и мы действительно углубляем и расширяем то, что разобрали ранее. При помощи такого подхода вы сможете заглянуть в глубины бессознательного без сопротивления разума. Мягко и бережно.

## От «похудения» к снижению веса

---

Тело, воспитанное в ограничениях и боли, в какой-то момент перестает слушать своего хозяина и начинает набирать вес, бесконтрольно повышая аппетит. Этот эмоциональный голод жадно пожирает все внимание человека, заставляя его концентрироваться только на еде и получении удовольствия от нее.



# ИСТОРИЯ ТЕЛА

*Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.*

СОКРАТ,  
древнегреческий философ

Сегодня современное общество имеет однобокое представление о том, как на самом деле основан процесс снижения веса. Однобокое, так как подсчет калорий и беспощадный фитнес доказанно могут снизить вес, другой вопрос, что подобное снижение не приведет человека к миру с собой, ведь внутренний конфликт останется неразрешенным, и сброшенный через боль лишний вес может трансформироваться в лудоманию, алкоголизм, трудоголизм, агрессивность и так далее. Таким образом поврежденная душа требует альтернативной переадаптации «терапии».

Основной акцент худеющего человека нацелен на подсчет калорий, бесконечные диеты, голодания, разгрузки, чаи для похудения, слабительные препараты, приседания, беспощадный фитнес и прочие телесные наказания, которые не дают нужного эффекта. До сих пор, несмотря на значительный прогресс развития человечества, мы не можем или не хотим увидеть главное: лишний вес — результат психических процессов, а не физических. И это, в свою очередь, требует глобального пересмотра всех устоявшихся парадигм и маркетинговых продающих схем «быстрого похудения».

Ведь стоит только допустить мысль о том, что «Я ем не потому, что хочу есть» или «Я полнею не из-за еды», как все ранее понятное и простое становится сложным и не-