



НАТАЛИЯ СЕЙО

У тела есть память

КАК ПСИХОСОМАТИКА ОБЪЯСНЯЕТ
ТЕЛЕСНЫЕ СИМПТОМЫ
И ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ТРАВМАМИ
ПРОШЛОГО И ПЕРЕЖИВАНИЯМИ НАСТОЯЩЕГО



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.8
ББК 56.12
С28

EL CUERPO TIENE MEMORIA:

Entiende cómo tu cuerpo se expresa por ti y aprende a sanar
la huella del trauma by Natalia Seijo

Copyright © 2024, Natalia Seijo

© 2024, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems, nor for text and data mining.

В оформлении обложки использована иллюстрация:
kstartstudio / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Logo warehouse / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Сейо, Наталия.

С28 У тела есть память. Как психосоматика объясняет телесные симптомы и помогает справиться с травмами прошлого и переживаниями настоящего / Наталия Сейо; [перевод с английского М. В. Ганиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Ментальное здоровье. Книги для тех, кому нужны рекомендации и поддержка).

ISBN 978-5-04-221403-5

Впервые на русском языке — полное руководство по психосоматическим заболеваниям Наталии Сейо. Узнайте, как считать симптомы тела, разрешать непрожитые травмы и научиться навыкам эмоциональной регуляции. Наталия Сейо — один из ведущих европейских специалистов по психосоматике, травме и EMDR-терапии. На основе многолетней практики и историй пациентов она показывает, как услышать себя и вернуть телу спокойствие.

На примере простых схем, типологий и историй из клинической практики вы научитесь замечать и понимать сигналы организма, пока они не переросли в серьезные заболевания.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача.

**УДК 616.8
ББК 56.12**

© Ганина М.В., перевод на русский язык,
2025

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-221403-5

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	11
ВВЕДЕНИЕ	13
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЯЗЫК И ПАМЯТЬ ТЕЛА . . .	19
Глава 1. Тело говорит.	21
<i>Телесная осознанность</i>	23
<i>Эмоции — «защитники»</i>	26
<i>Что мы имеем в виду, когда говорим о соматизации?</i>	34
Глава 2. Разбираем сигналы тела	46
<i>Эмоции, чувства и настроения</i>	53
<i>Эмоциональная дисрегуляция и подавленные эмоции.</i>	57
<i>Детство как ключевой этап эмоционального развития.</i>	63
<i>Перемещение в симптом.</i>	67
<i>Симптом как посланник</i>	69
<i>Когда эмоция захватывает тело</i>	70

— СОДЕРЖАНИЕ —

<i>Карта эмоций</i>	74
<i>Отключенность от тела</i>	77
<i>Восстановление внутреннего центра эмоциональной регуляции</i>	81
<i>Письмо моему телу</i>	87
Глава 3. Разоблачаем стресс	93
<i>Дистресс: тихий стресс</i>	94
<i>Стресс и типы личности в психосоматике</i>	97
Глава 4. Когда медицина не объясняет симптомы	107
<i>Причины психосоматических заболеваний</i>	107
<i>Виды психосоматических и иммунных заболеваний</i>	110
<i>Соматоформное, или конверсионное, расстройство</i>	114
<i>Психосоматические кожные заболевания</i> . . .	124
<i>Болезни иммунной системы</i>	130
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ОТПЕЧАТОК ТРАВМЫ В ТЕЛЕ	143
Глава 5. Сложная задача преодоления защитных механизмов	145
<i>Механизмы психологической защиты</i>	147
<i>Защитные механизмы выживания</i>	160
<i>Как тело «записывает» травму</i>	165

— СОДЕРЖАНИЕ —

Глава 6. Привязанность и психосоматические отношения	169
<i>Типы привязанности.</i>	170
<i>Ненадежная база и ее последствия</i>	179
<i>Детские травмы</i>	198
Глава 7. Тело после травмы	235
<i>Травма как диагноз.</i>	237
<i>Функционирование травматической памяти</i>	241
<i>Тело посылает четкие сигналы о том, что произошло.</i>	246
<i>Тело как враг</i>	257
<i>Диссоциация: ключ к пониманию травмы</i>	259
Глава 8. Необходимая помощь	269
<i>Важность валидации</i>	269
<i>Ответы психосоматической психотерапии</i>	272
<i>Настрой определяет многое</i>	277
<i>Смех и юмор.</i>	280
<i>Перемены — часть жизни</i>	282
ЭПИЛОГ	293
БЛАГОДАРНОСТИ	299
БИБЛИОГРАФИЯ	304
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	313

*Моему сыну Пабло Сейо —
лучшему, что случилось со мной в жизни*

ПРОЛОГ

На протяжении многих лет Наталия Сейо работает со случаями, которые ставят в тупик опытных специалистов, и добивается улучшений даже тогда, когда прогноз кажется безнадежным. Ее выдающийся опыт в сочетании с редким мастерством и необыкновенной чуткостью воплотились в этой прекрасной книге.

«У тела есть память» — настоящий подарок как для терапевтов и специалистов в области психологии, так и для всех, кто хочет глубже разобраться в тонких связях между психическим и физическим здоровьем, в природе соматических симптомов и в том, какое влияние оказывает на тело пережитая травма — тема, о которой в нашем обществе до сих пор говорят крайне мало. Книга также помогает распознать последствия стресса и понять, как он может быть связан со множеством распространенных медицинских проблем.

В этой работе, наполненной яркими примерами из клинической практики, Наталия Сейо простым

и доступным языком объясняет, как тело постоянно сообщает нам важную информацию, которую мы не всегда способны правильно интерпретировать. Она учит нас внимать ему, осмысливать накопленное им за годы жизни, видеть, как оно выражает пережитое, и расшифровывать послания, которые оно нам отправляет.

Донести до широкой аудитории такие сложные темы в понятной, увлекательной и близкой форме — задача непростая, и она по силам далеко не каждому психологу. Наталия Сейо сумела собрать весь опыт, накопленный за годы блестящей карьеры, в этой практической книге, наполненной ценными открытиями и знаниями. Для меня большая честь написать несколько слов о ее работе и огромное удовольствие осознавать, что благодаря этой замечательной книге многие люди смогут приобщиться к опыту Наталии.

*Долорес Москуэра,
психолог, директор Института
изучения травмы и расстройств личности
(INTRA-TP), автор*

ВВЕДЕНИЕ

*Единственный способ постичь
невозможного — это поверить,
что оно возможно.*

Льюис Кэрролл, «Алиса в Зазеркалье»¹

Сколько времени нужно человеку, чтобы по-настоящему понять самого себя — подлинные чувства, отношения с окружающими, пережитый опыт? Это долгий, извилистый путь, который нередко приводит к незажившим ранам прошлого. Воспоминания о значимых и поворотных событиях в жизни сохраняются. Некоторые из них податливы и со временем меняются под влиянием новых впечатлений или благодаря переосмыслению. Но есть и другие — неизменные.

И разум, и тело собирают информацию. Но если разум склонен накапливать воспоминания и может их трансформировать, то тело запечатлевает их статично. Когда мы живем, страдаем, радуемся, оно ста-

¹ Пер. с англ. Е. Ефимовой, Алиса в Зазеркалье: повесть — Москва: Эксмо, 2016. — 304 с. — (Уолт Дисней. Нерассказанные истории). — *Прим. пер.*

новится немым свидетелем — «каменным гостем¹», что молча впитывает пережитое, сохраняя глубоко внутри до поры до времени. Тело знает о нас все, но редко высказывается сразу. Позже, когда приходит время, оно передает закодированные послания, которые, как правило, трудно разгадать.

Тело неподвижно и безмолвно, в отличие от гибкого, живого ума. Это не означает, что оно пассивно. Напротив — тело сильно влияет на нашу жизнь. Однако в ежедневной суете мы часто об этом забываем и «отключаемся».

Мы рождаемся в естественной связи с телом, от которой напрямую зависит наше выживание. В младенчестве мы ясно осознаем, что ему нужно, требуем ухода и заботы, чтобы расти, развиваться и однажды стать взрослыми. Со временем обстоятельства начинают оставлять на теле следы. Появляются эмоции, ощущения, чувства различной природы и интенсивности — начинается расшифровка новой внутренней реальности. Нам приходится учиться чувствовать по-другому — изучать азбуку тела, чтобы сообщить о своем состоянии. В детстве мы впервые

¹ Каменный гость — отсылка к образу статуи Командора из легенды о Дон Жуане (в интерпретации Тирсо де Молины, Мольера, А. С. Пушкина и др.), символизирующей неумолимое возмездие. — *Прим. ред.*

начинаем понимать, что с нами происходит, — через реакции родителей или тех, кто нас воспитывает. Но по мере взросления мы все чаще теряем связь с ощущениями и потребностями своего тела, ориентируясь на ожидания окружающего мира.

Когда это происходит, нас может застать врасплох внезапная боль. Тело вдруг дает о себе знать, перестает быть «каменным гостем» и проявляется. Боль есть не что иное, как способ тела сообщить, что что-то не так. В большинстве случаев мы ищем медицинскую причину, находим решение и успокаиваемся. Но настоящие трудности начинаются, когда боль невозможно объяснить, и облегчение так и не наступает.

В таких случаях источник — психосоматический, то есть коренится в психике и/или эмоциях. Это не значит, что такую боль можно приуменьшить или счесть надуманной. Человек может страдать от настоящих, порой мучительных ощущений, даже если медицина не может их объяснить.

Хроническая боль, фибромиалгия, предменструальное дисфорическое расстройство, атопический дерматит или синдром раздраженного кишечника — лишь некоторые примеры заболеваний, которые часто остаются неразрешенными, потому что их причина обычно неясна, а с точки зрения