

МАСТЕР  
  
ЗДОРОВЬЯ

КАТЕРИНА  
СУРАТОВА

# ТЕЛЕСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ:

УСЛЫШАТЬ **ТЕЛО** –  
ИСЦЕЛИТЬ **ДУШУ**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.963  
ББК 88.6  
С90

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Суратова, Катерина Сергеевна.**  
С90 Телесная психология: услышать тело – исцелить душу / Катерина Суратова. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 288 с. : ил. — (Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-146928-3

Эта книга — для вас, если вы недовольны собой и своим телом, если у вас есть проблемы с весом и питанием, если самочувствие оставляет желать лучшего, а врачи не могут поставить точный диагноз, если не удается наладить личную жизнь и удовлетворяющие отношения, если хочется жить лучше, но никак не получается.

У всех этих проблем общий корень — разлад между телом и психикой. Эта книга научит вас слышать не только внешние информационные потоки, не только голос внутреннего критика, но и голос вашего тела, заключающего в себе и ваше истинное Я, и природную мудрость.

Нет такой проблемы, которую вы не могли бы решить через тело. В нем — все ответы. И они доступны вам в любой момент.

**УДК 159.963  
ББК 88.6**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-146928-3

© Суратова Е., 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2022  
© Шеглова Д. С., фотография, 2023

# Оглавление

## ВВЕДЕНИЕ.

Истории, которые рассказывает ваше тело . . . . . 9

## ГЛАВА 1.

Судьба начинается в теле. Как услышать  
голос мудрости, звучащий в нем? . . . . . 15

А если что-то пошло не так? . . . . . 23

Все решает среда? . . . . . 28

Три разновидности нарушенных отношений с телом . . 38

Самодиагностика:

насколько вы недовольны собой? . . . . . 41

Что можно сделать? . . . . . 44

Практика . . . . . 45

Метод 1. Сенсорный дневник . . . . . 45

Метод 2. Медитации . . . . . 48

Метод 3. Освобождение от подавленных  
эмоций в теле . . . . . 52

Если бы тело могло говорить, оно бы сказала . . . . 55



## **ГЛАВА 2.**

### **Почему так трудно менять жизнь к лучшему?**

#### **То самое бессознательное, которое**

**принимает решения за нас . . . . . 59**

Информация, которую мы транслируем . . . . . 60

Зачем я порчу себе жизнь? . . . . . 67

Где же это бессознательное? . . . . . 71

Там, где было ОНО . . . . . 81

Практика . . . . . 87

Метод 1. Дневник чувств . . . . . 87

Метод 2. Диалог с телом . . . . . 89

Чек-лист правильных решений . . . . . 93

## **ГЛАВА 3.**

### **Запретный плод.**

#### **Отношения с едой, проблемы зависимости**

**и переедания и что со всем этим делать . . . . . 99**

Чего вы ждете от еды? И что она на самом деле  
может дать . . . . . 100

Что не так с едой? . . . . . 107

Еда как защита от сексуальности . . . . . 118

А где норма? . . . . . 120

Практика . . . . . 127

Метод 1. Еда и эмоции. Вопросы и ответы  
для осознания текущего положения дел . . . . . 127



Метод 2. Дневник радости . . . . .	129
Метод 3. В каких родителях я нуждался и каким родителем я стал себе самому. . . . .	130
Признаки насилия над собой (в отношениях с телом и попытках изменить его) . .	134
Чек-лист хороших отношений с собой . . . . .	136

## **ГЛАВА 4.**

### **Великая сила матери.**

<b>Истоки ненависти к своему телу . . . . .</b>	<b>139</b>
Анорексия, булимия, аутоагрессия: против себя, против природы . . . . .	140
Никто себе не враг . . . . .	145
С чего все началось: одно тело на двоих . . . . .	149
Какая она, эта мать? . . . . .	158
Матери-жертвы . . . . .	160
Матери-соперницы . . . . .	163
Контролирующие матери . . . . .	166
Холодные матери . . . . .	168
А что же отец? . . . . .	171
Стать матерью самой себе . . . . .	173
Практика . . . . .	179
Метод 1. Дневник заботы о себе . . . . .	179
Метод 2. Разговор со стулом . . . . .	180



Метод 3. Разрешить себе быть плохим . . . . .	183
Метод 4. Зачем меня родили? Зачем я родился? . . . . .	185
Чек-лист. Стать родителем самому себе . . . . .	189

## **ГЛАВА 5.**

### **«Ты выбрал родиться».**

#### **Психосоматика: зачем мы болеем**

#### **и что с этим можно сделать . . . . . 193**

Несколько важных предупреждений . . . . . 194

Мой голос, моя воля . . . . . 197

Для чего нам нужна болезнь? . . . . . 208

Это страшное слово — сепарация . . . . . 214

Боль как предвестник изменений.

Ну почему именно сейчас, когда все  
могло бы быть так хорошо?! . . . . . 221

Болезнь как наказание . . . . . 226

Болезнь как способ самовыражения . . . . . 230

В завершение главы: вы уникальны, а значит,  
типовых решений нет. . . . . 240

Практика . . . . . 242

Метод 1. Дневник «нет» . . . . . 242

Метод 2. Анализ чувств . . . . . 243

Метод 3. Разговор с симптомом . . . . . 246

Чек-лист профилактики и устранения  
психологической составляющей болезни . . . . . 249

**ГЛАВА 6.****Свет мой, зеркальце, скажи!****Что же делать с внешностью? . . . . . 253**

Волшебного зелья не существует . . . . . 254

Что же это такое — красота? . . . . . 257

Почему мы нравимся или не нравимся себе? . . . . 261

Тело как игрушка . . . . . 270

Когда красота рождается изнутри . . . . . 273

Как долго будут заживать ваши раны? . . . . . 275

Практика . . . . . 277

Метод 1. Медитация «Чужое тело» . . . . . 277

Метод 2. Внешность. Вопросы осознанности. . 279

Метод 3. Двадцать минут красоты . . . . . 282

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . . 285**



# ВВЕДЕНИЕ

## Истории, которые рассказывает ваше тело

Эта книга для вас, если вы недовольны собой и своим телом, если у вас есть проблемы с весом и питанием, если самочувствие оставляет желать лучшего, а врачи не могут поставить точный диагноз, если не удается наладить личную жизнь и удовлетворяющие отношения, если, наконец, хочется больше радости, счастья, удовольствия — хочется жить лучше, но никак не получается.

Вы спросите, что общего между всеми этими проблемами? У них — общий корень: отсутствие контакта с самим собой или постоянная внутренняя борьба, которая может стать настолько привычной и всепоглощающей, что даже не будет осознаваться. Суть этого разлада — отсутствие гармонии между телом и психикой.

Тело и психика — это единое неделимое целое. Ни одна эмоция не может существовать отдельно от тела. Все ваше прошлое: все травмы, все переживания, весь



полученный опыт — хранится в вашем теле и проявляется в виде мышечных зажимов, особенностей походки, в мимике и жестах, в интонациях, в осанке. Все ваши эмоции «живут» в теле. А если они по каким-то причинам не могут проявить себя через тело, то просто «зависают» в нем в виде физических блоков, напряжения, мешающего организму нормально работать, а вам — нормально жить. И пищевые привычки, и режим сна и бодрствования, и сексуальность и ее проявления, и ваше настроение по жизни — все это определяется эмоциональным багажом, который впитало ваше тело.

И не только прошлое, но и весь ваш будущий опыт также хранится в теле! Здесь все ваши потенциальные возможности, все таланты и склонности, и ваш уровень энергии, и тот индивидуальный способ, каким вы будете строить отношения с партнером, и ваш личный темп и ритм жизни, и то, насколько интенсивны будут ваши чувства и как активно сможет работать интеллект. Все, все здесь, в теле — в гормональном фоне, в особенностях телосложения и строения коры головного мозга, диктующих ваш индивидуальный способ взаимодействия с окружающей реальностью.

Тело — это не собственность, которой вы можете распоряжаться как хотите, будто костюмом или платьем. И это не то, что вы можете просто забыть и чьи потребности проигнорировать без последствий. Пытаться подчинить себе тело, обращаться с ним по-хо-



зыйски — значит лишь все больше отдаляться от самого себя. Подчиниться телу, идти у него на поводу, будто оно ваш хозяин, — тоже не выход, это только усугубит внутренний разлад.

Как же быть, как найти правильный подход к телу?

Прежде всего постарайтесь осознать: тело — это одновременно и вы (то, что вы называете Я), и объект внешнего мира. Поскольку тело — это вы, оно несет в себе и вашу агрессию, и радость, и удовольствия, и тревогу. Поскольку тело — это еще и внешний объект, вы можете испытывать за него гордость, стыд и все остальные чувства.

Тело — это то, благодаря чему мир существует для вас и вы — для мира.

Благодаря этим своим свойствам тело — ключевое связующее звено между вашим внутренним миром (психикой) и миром внешним, объективным — социальной реальностью и всем тем, что вы воспринимаете при помощи органов чувств.

**А потому — нет такой проблемы, которую вы не могли бы решить через тело.**

В нем — все ответы. И они доступны вам в любой момент. Нужно только решиться услышать историю, которую ежесекундно рассказывает ваше тело.

В этой книге вы, возможно, обнаружите много такого, что может вызвать у вас протест или сложные чувства — грусть, отчаяние, надежду, пробудить давно забытые воспоминания и активизировать некогда полученные травмы. Вероятно, вы по-новому взглянете



на свое прошлое и сделаете для себя некоторые неприятные и даже болезненные открытия. Такова цена терапевтических эффектов, цель данной книги — помочь вам не только осознать природу того, с чем вы сталкиваетесь ежедневно, но и наметить пути исцеления, дать подсказки, ключи и практические задания, которые помогут вам прийти к себе и к более гармоничной жизни. Для исцеления бывает необходимо пройти через боль и осуществить некоторую внутреннюю работу. Чтобы получить потом желанную свободу, легкость, радость и новые, прежде закрытые от вас возможности.

В книге уделяется много внимания отношениям с родителями и прежде всего — с матерью. Это естественно, ведь все наши взрослые беды и проблемы — родом из детства. Небольшое, но важное уточнение: речь не идет о ваших сегодняшних отношениях с родителями — речь идет исключительно о ваших внутренних отношениях с собой, которые корнями уходят в ваше детство, — именно поэтому иногда мы вынуждены туда заглядывать. Когда мы начинаем терапию, я часто предупреждаю своих пациентов, что речь не идет о коррекции их отношений с родителями сегодня. Обиды, высказывания недовольства, выяснения отношений иногда имеют место, но не являются целью терапии. Цель — всегда исправить ваши внутренние отношения с собой, истоки которых лежат в детстве. Правильным ориентиром на пути является отпуска-



ние обид и претензий к родителям. В конечном итоге единственный способ «исправить» детство и восстановить справедливость — это начать сегодня жить свою жизнь, настолько полноценно и радостно, чтобы к родителям оставалось в основном чувство благодарности за эту возможность — жить.

Поэтому, что бы вы ни открыли для себя, какую бы злость и обиду это у вас ни вызвало — проживите эти чувства, освободитесь от них, не переводите фокус внимания с себя и собственной жизни сегодня. Сепарироваться от родителей — значит отпустить их с миром и освободить себя от прежних негативных эмоций, оставшись в мире с самим собой.

Читайте не спеша, вдумчиво. Делайте паузы в чтении. Берите из книги столько, сколько в данный момент вам необходимо. Вы всегда можете вернуться и заново проработать сложные или непонятные моменты. Обязательно выполняйте практические упражнения, которые вы найдете в конце каждой главы. Это поможет вам безотлагательно начать выстраивать новые отношения с телом, а значит, и с собой, и со своей жизнью.





# ГЛАВА 1

## СУДЬБА НАЧИНАЕТСЯ В ТЕЛЕ

### Как услышать голос мудрости, звучащий в нем?

*К сожалению, наша культура все больше удаляется от тела как источника чувств и духовности. В результате наши тела способны только соревноваться с жизнью. В то время как в жизни нечего побеждать, кроме страха перед самой жизнью.*

*Александр Лоуэн*