



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	6
О тетради.....	10
ОБ ЭМОЦИЯХ.....	17
ГНЕВ.....	25
Упражнение «Обнаружение гнева».....	27
Упражнение миофасциального самомассажа против спазма жевательных мышц.....	29
ПЕЧАЛЬ.....	33
Упражнение «Внутренний оплот».....	37
РАДОСТЬ.....	41
Упражнение арт-терапии «Сад радости».....	46
УДИВЛЕНИЕ.....	49
Упражнение «Исследование эмоции удивления».....	51
ОТВРАЩЕНИЕ.....	55
Упражнение «Исследование эмоции отвращения».....	58
СТРАХ.....	61
Упражнение «Переосмысление».....	64
ИНТЕРЕС.....	67
Упражнение «Карта возможностей».....	70
Упражнение «Путешествие внутрь себя».....	72
ПОРЯДОК РАБОТЫ.....	75



ШАГ 1 ЧТО ЧУВСТВУЕТ ТЕЛО?	77
ШАГ 2 КАКИЕ ЭМОЦИИ ВОЗНИКАЮТ?	85
ШАГ 3 КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ НА ЭТИ ЭМОЦИИ?.....	89
ШАГ 4 РАСКРЫТИЕ КОНФЛИКТА	101
ШАГ 5 АНАЛИЗ И ПРИНЯТИЕ	113
ШАГ 6 ПЛАН ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ	123
ОТ АНАЛИЗА И ПРИНЯТИЯ ПЕРЕХОДИМ К ДЕЙСТВИЯМ ...	127
ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?.....	135
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	139
Упражнения для проработки гнева	140
Упражнение «Написание письма»	140
Упражнение «Физика гнева».....	142
Упражнение «Крик».....	143
Упражнение для проработки печали	145
Упражнение для проработки отвращения	146
Упражнения для проработки страха	148
Упражнение «Терапевтическое рисование для преодоления страхов».....	148
Упражнение «Воплощение страха».....	150
ТРЕКЕРЫ.....	153
ДЛЯ ЗАМЕТОК.....	175

ВВЕДЕНИЕ

«Здоровье всегда находится внутри меня».

Позитивная установка на каждый день

Приветствую вас в рабочей тетради по психосоматике! Я ее автор, Екатерина Тур, врач, психосоматолог, основатель системы по управлению эмоциональным интеллектом и автор популярных блогов о психосоматике. За годы практики в области медицины и психосоматики, я поняла самое главное: мы должны учиться проживать эмоции и создавать для себя условия для выздоровления! Каждый симптом может быть отражением внутреннего состояния, скрытого конфликта и эмоционального страдания, которое способно длиться годами. Особенно в неподходящих для нас условиях, приводящих к болезни.

Главная задача психосоматики — вложить в руки каждого человека уникальный инструмент для комплексного исцеления собственного тела и души. Я разработала эту рабочую тетрадь для глубокого самоанализа и качественной самопомощи при различных симптомах и заболеваниях для психокоррекции и самовосстановления. В тетради использована техника интегративных нейросхем¹ для того, чтобы процесс работы происходил на уровне сознания, бессознательного и тела.

Психосоматика — это наука о целостности, о том, как наши скрытые и подавленные эмоции могут провоцировать развитие соматических заболеваний. Термин «психосоматика» был впервые введен в обиход немецким врачом Иоганном Хайнротом в 1818

¹ Интегративные нейросхемы (в психосоматике) — концепция, описывающая, как мозг «прошивает» телесные реакции через повторяющиеся мысли и эмоции, формируя устойчивые паттерны болезней. — *Прим. ред.*





году. Основная идея этого направления заключается в том, что эмоциональные и психические состояния могут существенно влиять на развитие и течение болезней тела. Заболевания возникают по самым разным причинам: это может быть скрытая эмоция или переживание, длительно удерживаемое внутри сознания, а также блоки и деструктивные установки, привитые с детства. Отдельная категория — травмирующий детский опыт, играющий особую роль в развитии хронических заболеваний у взрослых.

История психосоматики уходит корнями в древние времена, когда философы и врачи, такие как Гиппократ, предполагали связь между душой и телом. Значимость психосоматики в современной медицине трудно переоценить. Согласно исследованиям, более 70% всех заболеваний имеют психосоматическую природу. Это подчеркивает необходимость учитывать психологические аспекты при диагностике и лечении. Психосоматика способствует более глубокому пониманию причин болезней, что позволяет разрабатывать индивидуализированные подходы к терапии.

В основе психосоматического заболевания лежит реакция на подавленное эмоциональное переживание, сопровождающаяся функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах. Реализация реакции происходит через дисфункцию вегетативной нервной системы, в основе которой лежит наша «отключенность» от самих себя. Мы не осознаем то, о чем думаем, и со временем негативных переживаний становится все больше. Но единственное, что мы научились с ними делать, — это скрывать, подавлять и запрещать себе чувствовать.

Таким образом, можно использовать метафору, что тело отражает происходящее внутри сознания и бессознательного страдания. Отражает ту боль, в которой мы однажды застряли. Эта боль образовала внутри нас пустоты, и мы наполнили их подавленным. Но все подавленное рано или поздно станет телом, а наша задача прямо сейчас — научиться создавать внутри себя благоприятные условия для будущего исцеления.

Зависимость физического состояния от эмоционального фона наиболее ярко можно проследить на примере стресса. Когда чело-





век ощущает эмоциональное потрясение, у него незамедлительно возникают реакции на физическом уровне: учащается сердцебиение, повышается давление, потеют ладони, нарушается пищеварение и так далее. Даже при воспоминании о стрессовой ситуации человек может ощутить эти проявления (конечно, в меньшей степени). Наша психика буквально показывает: тело помнит прошлое, хранит внутри нас все секреты, тайны и страдания, пережитые однажды.

Как симбиоз нейробиологии и психофизиологии, психосоматика возвращает нас к целостности. Развивая навыки аутонаблюдения², ауторегуляции и аутопрограммирования, мы учимся самоосознанию и управлению эмоциональным интеллектом. Это помогает исследовать моменты прошлого, в котором мы пережили травмирующий или психосоматогенный опыт, и изменять сценарии, а вместе с ними и условия формирования болезни. Вместе с телом меняются эмоции, появляются чувства, нарастает ощущение счастья и гармонии.

*Вы открываете перед собой
новые грани вашей новой жизни,
возвращаясь в единственный дом
на этом свете — в свое собственное
тело.*



Тетрадь будет полезна каждому, кто готов развивать навыки для работы с психосоматикой. Это базовая ступень психогигиены, когда вы становитесь менеджером своего здоровья и начинаете осознанно подходить к каждой сфере жизни, начиная со сферы здоровья. Мы освоим шесть шагов нейрокоррекции, после кото-

² Ауто- (от греч. autos – «сам») – приставка, указывающая на связь с собственным организмом. – Прим. ред.



рых вы сможете эффективно справляться со стрессом, тревогой, негативными воспоминаниями и научитесь проживать травмирующий опыт, превращая его в ресурс.

Тетрадь не заменяет обращения к врачу и работы с психологом или психотерапевтом, но дополняет комплексный подход. Мудрое и бережное отношение к себе как к единому целому — это основа, с которой начинаются качественные долгосрочные результаты. Понять, о чем говорит ваше тело. Услышать его шепот и исследовать свою личную историю, чтобы научиться проживать эмоции, чувства и состояния.

В конечном счете вы увидите, какие условия жизни вредят вашему здоровью, а какие помогают и поддерживают ваше благополучие и целостность. Это также и работа со сценариями, привычками в поведении и осознание собственного выбора. Вместе со сферой здоровья тренировка навыка самоосознания поможет вам наполнять и другие сферы, повышая качество жизни в целом.



О ТЕТРАДИ

За любым психосоматическим заболеванием стоит способность тела через себя проявлять подавленные эмоции и негативные воспоминания, включая травмирующие события прошлого. Потому что эмоциональное страдание невыносимо, и, чтобы выжить, нужно перевести его в физический эквивалент, что и делает наше тело — верный и добрый друг.

Рабочая тетрадь по психосоматике — это удобный инструмент, при помощи которого вы сможете определить, какие эмоции провоцируют возникновение неприятного симптома или заболевания.

ВЫ СМОЖЕТЕ:

- понять свои неудовлетворенные потребности;
- выявить навязчивые мысли и переживания прошлого;
- оценить, насколько прошлые обиды влияют на ваше настоящее;
- разрешить внутренний конфликт;
- внедрить новые установки и новые действия;
- избавиться от напряжения в теле и неприятных симптомов.

Задача данной тетради — работа с психосоматикой, а это значит — повышение эффективности лечения, активизация ресурсов организма и исследование триггера, который спровоцировал наступление болезни. Результат работы с тетрадью напрямую зависит от действий, которые вы проведете после внимательного ее заполнения и прохождения всех шести шагов.



*Помните, что психосоматика
никогда не заменяет медицину, а
дополняет комплексный подход!*

Инструкция по работе с тетрадью

- Вы можете работать с данной тетрадью столько времени, сколько потребуется, но за одно прохождение можно разобрать только один симптом.
- Перед началом работы вам нужно выбрать, какой симптом доставляет больше всего дискомфорта, и начать работу конкретно с ним.
- Работа с тетрадью идет поэтапно, идите шаг за шагом, не перескакивайте на следующий, пока не закончили с предыдущим.
- Для эффективной работы постарайтесь сконцентрироваться и пройти все шаги за один раз.
- Помните, что никто не оценивает ваш результат, постарайтесь максимально честно и открыто писать те эмоции, которые будут к вам приходить.
- Если вам потребуется прерваться или отвлечься, то заново начать работу с тетрадью будет необходимо снова с первого шага.
- Чтобы добиться наилучшего результата, проработайте один и тот же симптом несколько раз с интервалом в 1–2 недели. Так вы получите наиболее развернутую картину и сможете определить даже скрытые эмоции.
- При хронической патологии старайтесь также приступать к выполнению шагов только в период ремиссии.
- При острых заболеваниях необходимо сначала обратиться к врачу! И только после обследования и назначенной терапии приступать к работе с тетрадью.



Важно: ответственность за свое здоровье всегда находится на первом месте! Поэтому первично при острых и хронических заболеваниях необходимо обратиться к профильному врачу для лечения.

ЧТОБЫ В КОНЦЕ РАБОТЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ВИДЕН БОЛЕЕ ЧЕТКО, НАЧНЕМ С ОТВЕТОВ НА ПРОСТЫЕ, НО ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ.

Какие телесные симптомы вас беспокоят чаще всего?

Какого результата вы ждете от работы в тетради?





Почему именно сейчас вы решили начать работу со своими эмоциями?

Часто ли вас беспокоят неприятные воспоминания?

О чем вы чаще всего думаете перед сном?

И первый самый важный вступительный вопрос:

Какие чувства и эмоции вы испытываете чаще всего?

Обведите их на следующей схеме:





ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Положительные

1. Удовольствие
2. Радость
3. Ликование
4. Восторг
5. Гордость
6. Уверенность
7. Доверие
8. Симпатия
9. Восхищение
10. Любовь (половая)
11. Любовь (привязанность)
12. Уважение
13. Умиление
14. Благодарность (признательность)
15. Нежность
16. Самодовольство
17. Блаженство
18. Злорадство
19. Чувство удовлетворенной мести
20. Спокойная совесть
21. Чувство облегчения
22. Чувство удовлетворенности собою
23. Чувство безопасности
24. Предвкушение

Нейтральные

25. Любопытство
26. Удивление
27. Изумление
28. Безразличие
29. Спокойно-созерцательное настроение

Отрицательные

30. Неудовольствие
31. Горе (скорбь)
32. Тоска
33. Печаль (грусть)
34. Отчаяние
35. Огорчение
36. Тревога
37. Обида
38. Боязнь
39. Испуг
40. Страх
41. Жалость
42. Сочувствие (сострадание)
43. Сожаление
44. Досада
45. Гнев
46. Чувство оскорбления
47. Возмущение (негодование)
48. Ненависть
49. Неприязнь
50. Зависть
51. Злоба
52. Злость
53. Уныние
54. Скука
55. Ревность
56. Ужас
57. Неуверенность (сомнение)
58. Недоверие
59. Стыд
60. Растерянность
61. Ярость
62. Презрение
63. Отвращение
64. Разочарование
65. Омерзение
66. Неудовлетворенность собою
67. Раскаяние
68. Угрызения совести
69. Нетерпение
70. Горечь



Об эмоциях





У нас есть две позитивные эмоции — радость и интерес, одна нейтральная — удивление — и шесть негативных: страх, гнев, печаль, отвращение, стыд и вина.

В этой рабочей тетради мы поработаем со всеми эмоциями, кроме двух последних — стыда и вины. Они требуют индивидуальной работы с психологом или психотерапевтом, так как часто связаны с психотравмирующим опытом.



Холодность

Злость

Бешенство

Сарказм

Раздражение

Ярость

Унижение

Обида

Ненависть

Нетерпение

Отвращение

Надменность

Злорадство

Цинизм

Протест

Неистовость

Враждебность

Равнодушие

Безучастность

Неприязнь

Пренебрежение

Зависть

Мстительность

Высокомерие

Вина

Раскаяние

Унижение

Нечестность

Угрызение совести

Стеснение

Неловкость

Похоть

Ущербность

Растерянность

Обман

Потеря лица

Смущение

Позор

Сожаление

Расщепление

Озабоченность

Брошенность

Замкнутость

Смущение

Угрюмость

Угнетенность

Пассивность

Отвержение

Огорчение

Горе

Боль

Угнетенность

Отвращение

Одиночество

Отчуждение

Разочарование

Поражение

Жалость к себе

Унижение

Тоска

Подавленность

Предательство

Скука

Печаль

Апатия

Равнодушие

Принижение

Раздражение

Обида

Скорбь

Отверженность

Отчаяние

Ущемленность

Волнение

Испуг

Паника

Беспокойство

Неуверенность

Боязливость

Подозрительность

Трусость

Нерешительность

Настороженность

Смятение

Тревога

Ужас

Опасение

Отвращение

Робость

Застенчивость

Безнадежность

Сдержанность

Скрытность

Жалость

Скованность

Замешательство

Ошарашенность

Озадаченность

Благодарность

Доверие

Воодушевление

Озарение

Сопричастность

Умиротворение

Радушие

Единство

Торжественность

Наслаждение

Общность

Восторг

Благодать

Поддержка

Веселье

Надежда

Уверенность

Легкость

Любовь

Удовлетворение

Облегчение

Обожание

Преклонение

Подъем духа

Энтузиазм

