

**ОБНОВЛЕННОЕ
РАСШИРЕННОЕ
ИЗДАНИЕ**

ЕКАТЕРИНА ТУР

врач, психосоматолог,
dr.ekaterinatur

**ПСИХО
СОМАТИКА
тело говорит**

как научиться слушать
свое тело и подобрать ключ
к его исцелению

УДК 159.92:616
ББК 88.3+51
Т86

Тур, Екатерина Юрьевна.

Т86 Психосоматика. Тело говорит : как научиться слушать свое тело и подобрать ключ к его исцелению / Екатерина Тур. — Москва : Эксмо, 2026. — 400 с. — (Когда тело говорит. Книги по психосоматике от врача, психосоматолога Екатерины Тур).

ISBN 978-5-04-209539-9

А что, если наше тело говорит с нами? И болезни, симптомы и недомогания — это лишь язык, при помощи которого оно пытается выйти с нами на связь? Екатерина Тур – врач, психосоматолог, рассказывает о том, как научиться слышать сигналы нашего тела и помогать самому себе становиться здоровым и целостным.

В расширенном издании книги вы узнаете о том, что такое научная психосоматика, как и когда она формируется на уровне мозга, почему появляются хронические заболевания и что делать, чтобы помочь себе стать здоровым на уровне сознания, бессознательного и тела!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 159.92:616
ББК 88.3+51

© Тур Е.Ю., текст, 2025
© Семенченя Н., иллюстрация, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2026

ISBN 978-5-04-209539-9

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступление</i>	10
Г Л А В А 1. ТЕЛО. С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЧЕЛОВЕК	17
<i>Я есть</i>	19
<i>Человек как единое целое</i>	28
<i>Тело и сферы жизни</i>	41
<i>Четыре вида интеллекта</i>	47
<i>Ребенок, взрослый, родитель: три составляющие тела</i>	65
Г Л А В А 2. ДЕТСТВО. КАК ФОРМИРУЕТСЯ ПСИХОСОМАТИКА	73
<i>Тело: от зарождения к болезни</i>	75
<i>Тревожная среда: повреждение тела тревогой</i>	87
<i>Негативный детский опыт: повреждение тела болью</i>	92
<i>Тело растет из детства: воспитание и наказания</i>	101
Г Л А В А 3. СОМАТИКА. КОГДА ПРОШЛОЕ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЗНЬЮ	109
<i>Как формируется болезнь тела</i>	111
<i>Психосоматика</i>	114
<i>Жизненный сценарий: свой и чужой</i>	119
<i>Воспоминания, эмоции и тело</i>	125
<i>Вторичные выгоды и тело</i>	133
Г Л А В А 4. ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ. БОЛЬ ВНУТРИ ТЕЛА	139
<i>Модель физико-эмотивных связей в психосоматике</i>	141
<i>Голова</i>	147

Глаза, уши, нос	149
Зубы	152
Горло.	157
Щитовидная железа	161
Плечи	165
Дыхательные органы и диафрагма	169
Спина	173
Живот и кишечник	179
Желчный пузырь	183
Кожа	186
Органы малого таза у женщин	190
Верхние и нижние конечности.	194

Г Л А В А 5. БОЛЕЗНИ. КОГДА ДУШЕВНАЯ БОЛЬ

СТАНОВИТСЯ БОЛЬЮ ТЕЛА	199
От общего к частному. Вступление	201
Простуда	203
Ринит	207
Головокружение	210
Сколиоз	213
Остеохондроз	218
Лишний вес	221
Дефицит массы тела	226
Акне	229
Витилиго	232
Нейродермит	235
Болезнь Бехтерева	240
Рассеянный склероз	243
Бронхиальная астма	250
Псориаз	257
Гастрит	264
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ).	269
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	272
Болезнь Крона.	277
Геморрой	282
СИБР	285
Синдром раздраженного кишечника, или СРК	288

<i>Экстрасистолия (аритмия сердца)</i>	290
<i>Миома матки</i>	293
<i>Эндометриоз</i>	298
<i>Гипертоническая болезнь</i>	303
<i>Цистит</i>	306
<i>Гипертиреоз, гипотиреоз, АИТ (аутоиммунный тиреоидит)</i>	310
Г Л А В А 6. ТРЕВОГА	315
<i>Как действует тревога?</i>	319
<i>Тревога — дело семейное?</i>	322
<i>Вегетососудистая дистония, или вегетативная дисфункция</i> . .	324
<i>Панические атаки</i>	329
<i>Невроз</i>	331
<i>Работа с тревогой: что делать?</i>	335
<i>Заключение</i>	342
<i>Исследования</i>	344
<i>Алфавитный указатель</i>	

Правильно сказанное слово способно исцелить. В этой книге я не просто говорю о психосоматике, о целостности и о том, как начать видеть себя внутри себя. Все это, безусловно, важно и нужно, но...

... но куда важнее то слово, которое способно исцелить. И у тебя, мой дорогой читатель, это будет особенное слово. Я не знаю, какое именно. Не знаю, на какой странице ты его найдешь. Не знаю, как именно ты его почувствуешь.

Но я знаю, как запускать процессы глубинного исцеления через буквы и символы, которые ты уже читаешь прямо сейчас. Эта книга выступает проводником в мир внутреннего, в мир того, что мы всегда оставляем за кадром повседневной жизни.

Научиться слышать себя. Научиться чувствовать себя. Помогать своему телу быть здоровым и говорить с ним на его языке — все это части книги, которые в конечном счете станут первыми твердыми шагами в восстановлении целостности, укреплении внутренней опоры и изменении жизни.

И в тот момент, когда ты найдешь свое слово, внутри произойдут необратимые изменения, которые помогут увидеть себя. Целого. Здорового. Настоящего.

ВСТУПЛЕНИЕ

Поскольку человек является одновременно и сложным физиологическим аппаратом, осознающим себя индивидом, способным выразить свое состояние (вербальная коммуникация), его следует изучать комплексно и с психической, и с физиологической стороны. Совмещение результатов этих двух видов наблюдения и составляет суть психосоматического подхода.

Франц Александер,
основоположник психосоматической медицины

Человек относится к своему телу как к данности, с раннего детства не умея слушать его: не позволяя себе уставать, не разрешая болеть, не слыша его сигналы, а чаще всего и вовсе подавляя все телесные ощущения, которые только отвлекают от быстрого темпа жизни. Мы привыкли так жить, ведь всегда есть что-то важнее, чем мы сами.

Но когда тело начинает говорить, больше не остается возможности не услышать его. Ежедневно человек проживает сотни разных эмоций, говорит тысячи слов, думает миллионы мыслей, но непозволительно редко обращается к собственному телу, чтобы спросить его: «А что я сейчас чувствую?», «Что на самом деле происходит со мной прямо сейчас, что скрывается во мне за всей этой разноцветной мишурой, которую я так старательно развешиваю внутри себя?». Если мы начнем задавать себе эти вопросы, то увидим: тело сразу говорит, что оно устало, заболело, переело или не хочет делать то, что человек заставляет себя делать.

Тело говорит с нами постоянно, и, чтобы научиться распознавать его сигналы, чтобы услышать едва заметный ласковый шепот, жизненно необходимо начать обращать внимание на самого себя. В этой книге

вы найдете ответы на множество вопросов о теле и психосоматике, а также увидите и ощутите, что являетесь единым неразделимым целым: человеком с сознанием, подсознанием¹ и телом.

Поскольку мы будем говорить именно о психосоматике, предлагаю сразу включиться в интересную игру со своим разумом. Что я имею в виду? Возьмите карандаш или маркер и выделяйте в книге те строчки, абзацы и места, где вы чувствуете отклик со стороны тела. Это могут быть позитивные или негативные эмоции, чувство эмоционального подъема или, наоборот, усталости и раздражения. А может быть, явное ощущение того, что «это написано про меня!». Неважно, какие именно это эмоции, главное — вы становитесь наблюдателем.

Наблюдение — это фундаментальный навык, необходимый современному человеку. В первую очередь для того, чтобы уgomонить хор беспокойных мыслей в голове и перестать развешивать внутри себя мишуру, защищающую сознание от боли, скрытой внутри. Читая книгу, вы будете постепенно наращивать умение наблюдать, затем осознавать, затем принимать и, если продолжите возвращаться к этим страницам, научитесь перенаправлять фокус внимания и в итоге станете программировать свои мысли. Удивительно, но для того, чтобы начать менять свою жизнь, нужно прекратить искать ответы вовне. И начать обращать внимание на то, что происходит внутри вас.

При этом **книга не является волшебной таблеткой**, магическим инструментом или философским камнем, чудесным образом исцеляющим от прошлых травм, негативных мыслей и болезней. Нет. Чтобы получить результат, нужно не просто читать, но и выполнять упражнения, делать практики, обязательно вести записи. И важно осознавать, что любой процесс изменений — результат упорного труда. Хочу обратить особое внимание на то, что все ответы и рычаги для будущих перемен находятся внутри вас, но для того, чтобы научиться их находить, необходимо применять разные инструменты, использовать разные подходы и бережно, но упрямо выправлять себя. Учиться делать себя счастливым.

¹ Подсознание — это психические процессы, протекающие без прямого отображения в сознании и помимо прямого сознательного управления. В книге я использую для обозначения данных процессов слова «подсознание» и «бессознательное».

Используйте эту книгу с максимальной пользой. Подчеркивайте, оставляйте пометки на страницах, отмечайте все эмоции и чувства. Не жалейте ее страниц, ведь мысли, которые будут появляться внутри вас, способны изменить завтрашний день. А подкрепленные действием, они станут прочным фундаментом нового будущего. **Обратите внимание**, что по ходу повествования время от времени мы будем делать шаг назад и возвращаться к тому, что, кажется, уже разобрали. Это необходимо для того, чтобы глубоко погрузиться внутрь собственного тела и исследовать его самые отдаленные уголки. В какой-то момент вы откроете дверь в новый мир — мир тела, его ощущений и чувств, телесных переживаний и, главное, подсказок. С этого момента пути назад не будет: научившись слушать тело один раз, вам не останется ничего иного, как стать целостным существом, следующим за своим счастьем, здоровьем и благополучием!

Это книга про любовь, заботу и уважение к себе. Про правду, в которой нуждается тело.

Мы рождаемся в теле. С первых дней ребенок ежеминутно сообщает миру о том, чего хочет его тело: сначала при помощи крика, затем — другими сигналами, которые чутко распознает его мама, и она же удовлетворяет его потребности. По мере взросления ребенок становится все более и более сложным существом, постепенно развиваются эмоции, мышление, внимание и другие психические функции.

Если человек начинает терять контакт с собой, пренебрегать частью своего естества или хранит внутри прошлую боль, тело реагирует болезнью [1]. Подавляя истинные чувства и игнорируя потребности души, человек способен создать внутри себя сильнейший конфликт, который заставит тело говорить с ним. Проблема подавления формируется в детстве и служит предпосылкой для развития широкого спектра психосоматических заболеваний в будущем [2].

С ранних лет внимание родителя сосредоточено на развитии именно ментального интеллекта: речи, навыков счета, чтения, письма, запоминания и внимания, и чем старше ребенок, тем выше поднимается планка требований, а нагрузка становится больше. Но человек обладает не только ментальным интеллектом (IQ), а еще эмоциональным, телесным и духовным [3].

Только в последние десятилетия родители начали задумываться об эмоциональном интеллекте (EI), обучая детей управлению базовыми переживаниями [4]. И теперь вместе с подсчетом палочек и проговариванием сложных слогов ребенок учится проявлять гнев, проживать тревожность и продлевать радость. Это особенно важно в быстром, стремительном ритме современного общества, оснащенного высокотехнологичными устройствами и ежеминутно получающего огромные объемы информации.

Видеть самого себя среди этого шума, следовать собственным желаниям и никогда не предавать истинные импульсы самой души — удивительно, но именно с этого начинается настоящая забота о своем здоровье. **Тело следует за правдой**, за естественными эмоциями, искренними чувствами и простым ежедневным счастьем, радостью, вовлеченностью в минуты жизни. Оно ненавидит, не переносит ложь! Ложь — это та самая мишура, которой мы пытаемся завесить, украсить дыры внутри себя.

Некоторые родители уделяют внимание и духовному интеллекту (SQ), но вот телесный (SI) почему-то чаще всего остается в стороне [5, 6]. Тело воспринимается как данность, и это заложено в человеке исторически. Однако еще античная научная медицина, основоположником которой был Гиппократ, рассматривала человека как единое целое, сопоставляя черты его характера с определенными особенностями организма и даже с его заболеваниями [7].

Проводя подобное сопоставление, врачи прошлого подходили к лечению человека комплексно, заботясь как о телесном, так и о ментальном состоянии. Однако развитие медицины требовало разделения, и в течение длительного времени углубленные знания в анатомии, физиологии, гистологии и других дисциплинах рассматривались в отрыве от психологии.

Человек был разделен: отдельно тело, отдельно эмоции, отдельно мысли. Сегодня мы, как когда-то врачи древности, возвращаемся к комплексному подходу. Это происходит из-за того, что медицина начинает медленно, но верно объединяться с научной психосоматикой, которая в течение длительного времени непрерывно развивалась [8]. И это объединение возвращает нас к основе: человек снова становится единым целым.

NB¹ В своих книгах я намеренно использую словосочетание «нормальная психосоматика», обозначая, что любое лечение всегда начинается с обращения к врачу. Психосоматика дополняет, но ни в коем случае не заменяет медицинского подхода.

Психосоматика не является некой обособленной частью медицины или психологии, она представляет определенный тип мышления и действий, сконцентрированный на личности пациента для достижения конкретного результата и общего повышения качества его жизни. Только после обследования и лечения можно переходить к следующему этапу и начинать искать скрытые, едва заметные связи между болезнями тела и болезнью души. В одном из следующих разделов мы подробнее поговорим о том, почему так важно сохранять баланс в комплексном подходе и обращать внимание на единство тела, сознания и подсознания человека.

Так когда же тело начинает говорить? В первую очередь когда мы всеми силами подавляем душевное страдание, которое однажды появилось в нашей жизни. Это ложь самому себе, игнорирование боли и подавление прошлого [9]. И чаще всего первое страдание приходится на раннее детство человека, меняет его внутреннюю опору и, что самое важное, отнимает у него неуязвимость. Такой маленький и нежный ребенок начинает лгать самому себе, что «все хорошо, я справлюсь с тем, что мама холодна ко мне» или «Папа ударил меня, но я заслужил»: оправдание жестокости и адаптация к условиям травмируют тело [10]. Ребенок лжет себе: «Меня любят», в то время как его отвергают. И единственной истинной потребностью его тела до конца жизни будет установка «Я просто хочу, чтобы меня истинно любили».

Тело говорит тогда, когда человек долго слышит чужие голоса, но теряет умение распознать свой собственный. Когда чужие сценарии вписываются в каждый день его жизни, подменяя желания, мечты и цели, отнимая такое важное и нужное «Я хочу». Когда прошлое начинает оседать в теле, а жизненная история прописывается в спазмах, воспалении и жгучей боли, скручивающей мышцы. Когда рутинная и тревога сплетаются в единое целое, превращаясь в однообразно бесконечно повторяю-

¹ NB! — Nota bene (с лат. — «заметь хорошо») — отметка, примечание, чтобы обратить внимание на какую-либо часть текста. Это знак, показывающий, на что обратить особое внимание, что следует хорошо запомнить.

щихся дней. Из них невозможно выбраться, но и невыносимо пребывать в этом замкнутом круге, наблюдая, как время ускоряется. Тело начинает говорить, показывая посредством сигналов-симптомов, что прямо сейчас нужно оглядеться и сделать что-то, что может изменить нашу жизнь.

Похоже ли это на жизнь? Или скорее походит на гонку, в которую мы однажды попали против собственного желания? И возможно, каждому из нас рано или поздно необходимо задать вопрос: «Если я продолжу бежать в направлении, которого не выбирал, буду ли я победителем?».

Сегодня мы утратили единство подхода и разучились слушать нашего главного помощника — тело. А ведь именно оно проживает все мысли, эмоции и внутренние диалоги, которые ежедневно рождаются внутри нас. Только представьте: 128 млрд нейронов, функционирующих как единая сеть, каждую секунду вашей жизни работают над тем, чтобы поддерживать баланс внутри организма и обеспечивать успешное выживание [11]. Об этом мы тоже подробнее поговорим чуть позже для того, чтобы понять, как именно хронический стресс встраивается в инстинкт самосохранения и провоцирует сбой в работе вегетативной нервной системы.

Благодаря феноменальной работе мозга тело автономно и способно к невероятным чудесам ауторегенерации. Стоит лишь найти подход к самому себе: выйти из прошлой боли и отучить себя мыслить негативно.

Если всего одна негативная мысль станет заикленной, на тело немедленно обрушится лавина эмоциональных переживаний, которые идут следом за ней. А подобных мыслей могут быть десятки, даже сотни: прошлая боль, воспоминания, потери, трагические случаи, предательства... И с каждым годом этот черный клубок становится все больше и больше, и в какой-то момент его нити окутывают тебя целиком. Ты буквально застреваешь внутри мыслей и воспоминаний, которые со временем привыкаешь не замечать.

Ведь куда проще внушить самому себе, что ты ничего не чувствуешь, чем постоянно ощущать боль, с которой не знаешь, что делать. Но когда