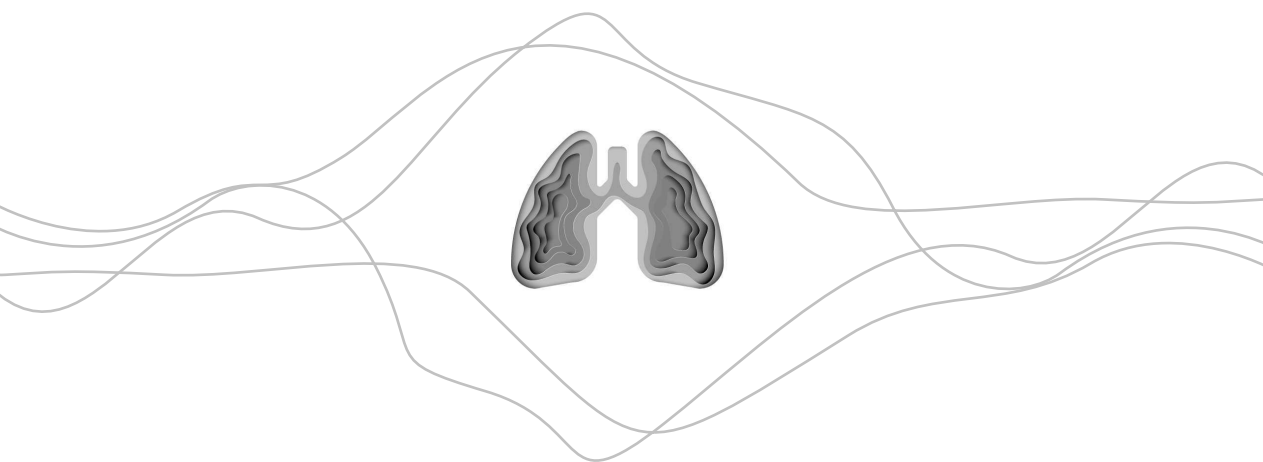
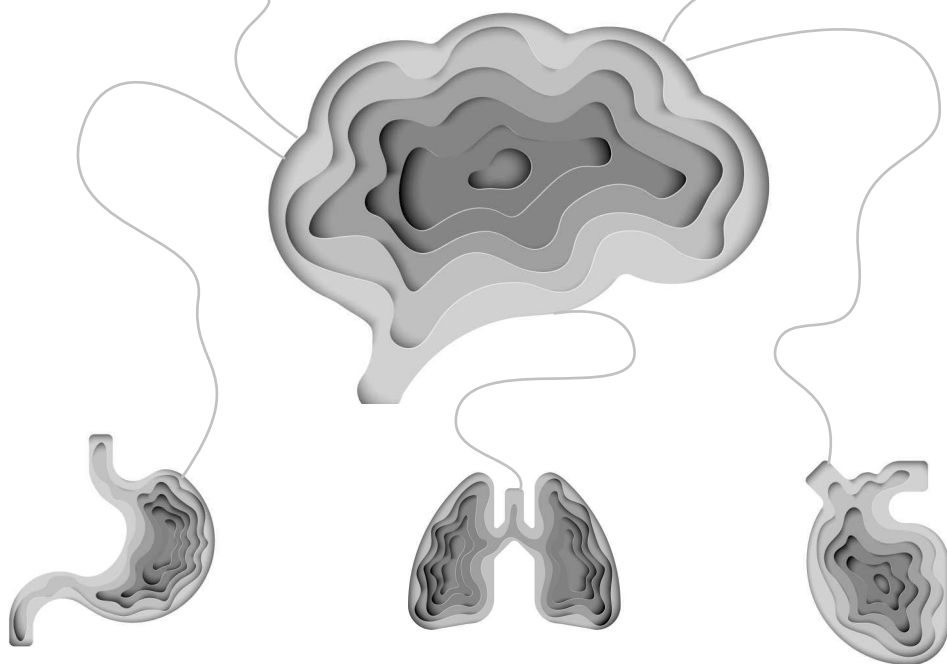




Александр Кугельштадт

ЭТО ВСЕ ПСИХОСОМАТИКА!

КАК СИМПТОМЫ ПОПАДАЮТ ИЗ ГОЛОВЫ
В ТЕЛО И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬСЯ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9+616
ББК 88.6
К88

Dr. med. Alexander Kugelstadt

“DANN IST DAS WOHL PSYCHOSOMATISCH!”:
Wenn Körper und Seele SOS senden und die Ärzte einfach nichts finden —
Alles zur Psychosomatischen Medizin

© 2020 by Mosaik Verlag, a division of
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Кугельштадт, Александр.

К88 Это все психосоматика! Как симптомы попадают из головы в тело и что делать, чтобы вылечиться / Александр Кугельштадт ; [перевод с немецкого Т. Б. Юриновой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 352 с. — (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм).

ISBN 978-5-04-159527-2

Могут ли наши мысли, эмоции и душевные страдания влиять на наше тело? Еще как! Вспомните, как часто в минуты сильного стресса люди страдают от мигрени или тошноты. Или как в результате переживаний расстраивается кишечник. Или как во время сильного страха кажется, будто вот-вот задохнешься.

Наша психика и наше тело связаны гораздо сильнее, чем мы думаем, и именно этой удивительной связи посвящена книга врача-психосоматолога Александра Кугельштадта.

Основываясь на последних открытиях науки и на своей практике, автор расскажет о том, как проявляются психосоматические заболевания, почему врачи порой не могут найти причины физических симптомов и что делать, чтобы вылечиться. В его книге собрано 36 практических заданий, которые направлены на то, чтобы выявить проблему, признать ее и устранить.

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

УДК 159.9+616
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-159527-2

© Юринова Т.Б., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

Предисловие	13
Введение	14
<i>Внезапно: психосоматика.</i>	14
Инструкция по применению этой книги	18

ЧАСТЬ I

КАК ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ ДУША И ТЕЛО

Психосоматика: мир чудес	24
<i>На приеме в моем кабинете</i>	24
<i>Мы с вами отправляемся в «кругосветное путешествие»</i> ...	25
Душа и тело: История любви	27
<i>Две половины человека</i>	27
<i>Откуда идет разделение души и тела?</i>	27
<i>История вопроса</i>	29
<i>Ловушка «или-или»</i>	30
<i>Психосоматика существует уже давно</i>	31
<i>Эра слияния души и тела.</i>	34
Анатомия психосоматики: почему мы те, кто мы есть.	40
<i>Младенческий стресс.</i>	41
<i>Переживания детства</i>	42
<i>До нулевого отсчета: зародыш в пузыре.</i>	43
<i>А вот и я: первый год жизни.</i>	46
<i>Ползаю и пускаю слюни: с первого по второй год жизни</i>	49
<i>Принадлежу только себе: со второго по четвертый год</i> <i>жизни</i>	50
<i>Настоятельно требуется пример для подражания:</i> <i>с четвертого по седьмой год жизни</i>	52
<i>Что будет дальше и почему все это важно!</i>	54

<i>Самопознание</i>	57
<i>Жизненные пути</i>	58
Почему чувства — это такая сложная материя	60
<i>Ох уж этот саблезубый!</i>	60
<i>Чувств человеческих не счесть</i>	61
<i>От чувств так просто не отделаться</i>	62
<i>Главное — умение обращаться со своими чувствами</i>	63
<i>Часто мы не осознаем свои чувства</i>	68
<i>Как лучше обращаться с чувствами</i>	72
Взаимосвязь тела и психики	75
<i>Шесть путей коммуникации между психикой,</i> <i>мозгом и телом</i>	76
<i>Почему надо уметь отдыхать: модель стресса</i>	82
<i>Где у вас слабое место? «Выбор органа»</i>	85
<i>Язык тела: конверсионная гипотеза</i>	88
<i>Мое тело чувствует то, чего я не чувствую:</i> <i>соматизация</i>	93
Как функционирует психика и отчего она болеет	99
<i>Да или нет? И да, и нет! Теория внутренних конфликтов</i>	99
<i>Когда развитие застопоривается: что мешает</i> <i>инстанции «Я»</i>	107
<i>Затаившийся страх: психические травмы</i>	109
<i>Соматопсихические расстройства</i>	114
<i>Социальные и культурные предпосылки</i>	114

ЧАСТЬ II

ПСИХОСОМАТИКА С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ

Хоть волосы на голове рви	121
<i>Волосы — вещь практичная</i>	121
<i>А если мы выдергиваем себе волосы?</i>	121
<i>Подсознательная сторона волос</i>	122
<i>Что делать?</i>	123
Головные боли	125
<i>Чем известны головные боли?</i>	125
<i>В чем причины головных болей?</i>	125
<i>Стресс для головы</i>	126

<i>Боли в спине: самое частое соматоформное болевое расстройство</i>	127
Круговорот мыслей и навязчивые действия	130
<i>Бесплодные размышления</i>	130
<i>Отчего нас мысли терзают</i>	131
<i>Случай из практики: навязчивость</i>	132
<i>Что можно сделать?</i>	133
<i>Психотерапия при неврозе навязчивых состояний</i>	136
Ипохондрия: боязнь болезней	139
<i>Что это такое?</i>	139
<i>Что за этим стоит?</i>	140
<i>Что можно сделать?</i>	142
Психика и питание: что значит для нас еда	143
<i>Мы все едоки</i>	143
<i>Расстройство пищевого поведения и его функция</i>	146
<i>Что делать?</i>	152
Депрессия: более чем трагично	154
<i>Депрессия касается нас всех</i>	154
<i>Душа и тело в одной лодке</i>	157
<i>Почему люди впадают в депрессию?</i>	159
<i>Антидепрессанты</i>	162
<i>Первая помощь</i>	163
Нехватка кислорода и страхи	166
<i>Легкие и свобода</i>	166
<i>Паника вызывает гипервентиляцию</i>	167
Это сердечное чувство	169
<i>Сердце сбилось с ритма</i>	170
<i>Что делать? Одаривать сердце!</i>	174
SARS-CoV-2: мы и вирус	177
<i>Боязнь инфекций</i>	177
<i>Социальная дистанция и ее последствия</i>	179
<i>Кризис как двигатель: назад или вперед?</i>	181
Посттравматические расстройства:	
<i>когда подорвано чувство безопасности</i>	183
<i>Скрытые посягательства на тело и психику</i>	183
<i>Травма, связанная с отношениями</i>	184

<i>Капсулы на экстренный случай</i>	186
<i>Полный контроль</i>	187
Соматоформные расстройства: стыдливый кишечник (или Когда врачи ничего не находят)	189
<i>Парадокс современной медицины</i>	189
<i>Скачки по врачам</i>	190
<i>Сопротивление чувств</i>	191
<i>Когда понос снимает психическую нагрузку</i>	192
<i>Как справиться с соматоформными расстройствами</i>	193
Кожа: границы нашего тела	197
<i>(Не) смотри на меня!</i>	198
<i>Когда кожа влияет на отношения</i>	199
<i>Стресс как запускающий механизм</i>	200
<i>Что коже на пользу</i>	201
Фут-фетишизм и Ко.: сексуальные предпочтения	203
<i>Игры в доктора</i>	203
<i>Либидо</i>	204
<i>Ну ты извращенец!</i>	205
<i>Проявления сексуальности</i>	206

ЧАСТЬ III

DIY — DO IT YOURSELF: КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Четыре столпа психосоматического здоровья	211
<i>Любящее принятие</i>	211
Аварийный комплект для вашей психосоматики	213
<i>Первая помощь</i>	213
<i>Инструменты</i>	213
Как стать себе лучшим другом	215
<i>Непонимание</i>	215
<i>Забота о себе</i>	216
<i>Доверяйте своему организму</i>	220
<i>Сменить очки и измерительные приборы</i>	225
Самоуспокоение	229
<i>Ритуалы</i>	229

<i>Быть в контакте</i>	231
<i>Дыхание</i>	232
<i>Место комфорта</i>	235
<i>Снять напряжение</i>	236
«Я и ты»: добрые отношения с людьми	239
<i>Различаем, где ключ, а где замок</i>	240
<i>Диалоги: обсуждаем отношения</i>	243
<i>Инструменты отношений</i>	246
Активность и спорт: найти свое	258
<i>Опора на позитивный опыт</i>	258
<i>Спорт и движение</i>	260
<i>Садоводство, кулинария, прием пищи</i>	263
<i>Ваш дар миру</i>	268
Немного философии от психосоматики	271
<i>Смысл страдания</i>	271
<i>Чувства против механики тела</i>	273
<i>Обхождение со временем</i>	274
<i>За каждым окном</i>	276
<i>Ничего неделание — тоже шанс</i>	278

ЧАСТЬ IV

ОТНОШЕНИЯ — ЭТО ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО, ИЛИ В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПОМОЩЬ ПСИХОСОМАТОЛОГА

В каких случаях поможет психосоматолог	282
Эффективность психотерапии	285
<i>Найти правильного терапевта</i>	287
Ящик с Лего от психосоматики	290
<i>Первый элемент: медицина тела</i>	292
<i>Второй элемент: идентичность</i>	292
<i>Третий элемент: отношения врач-пациент</i>	293
<i>Четвертый элемент: культурный аспект</i>	294
Психосоматическое лечение.	295
<i>Что происходит в кабинете у психосоматолога</i>	297
<i>Что происходит в клинике</i>	301

СОДЕРЖАНИЕ

Тайны психотерапии	304
<i>Врач как лекарство</i>	306
<i>Отправляемся в путь</i>	309
<i>Психотерапевтический процесс как танец</i>	315
<i>Успех в группе</i>	320
Чек-лист: Психосоматический случай — что дальше?	325
Заключение	327
<i>Все мы падаем</i>	327
<i>Ищем опору</i>	328
Благодарности	331
Порядковый указатель психосоматических ловушек	333
Список источников и литературы	335
Предметный указатель	347

Моей любимой семье посвящается

Предисловие

Перед вами научно-популярная книга о медицине.

Речь в ней идет о том, как тело и душа взаимодействуют друг с другом и как это взаимодействие может помочь человеку поддерживать свое психосоматическое здоровье. Цель этой книги — умерить страхи перед психосоматическими заболеваниями.

Возможно, порой во время чтения вы будете чувствовать раздражение, какие-то места окажутся трудны — или же по каким-то причинам возникнет чувство, что это написано о вас. Ничего необычного в этом нет.

Такие реакции означают, что строки затронули вашу больную мозоль. На самом деле это шанс взглянуть в лицо своим собственным трудностям и попробовать разобраться с ними.

Такая реакция была бы правильной.

Введение

ВНЕЗАПНО: ПСИХОСОМАТИКА

Тридцать первое декабря 1999 года. Человечество замерло в ожидании большого компьютерного коллапса¹, а меня в этот день занимали совсем другие вопросы. Я поневоле был вынужден вести бесконечные беседы с соседом по больничной палате, заядлым курильщиком 45 лет от роду. Философствовали мы на тему его табачной зависимости: что это — беда или благо.

В больнице я лежал с коллапсом легкого, и в ближайшие часы мне предстояла операция. Я практически не волновался. Как объясняли врачи, с 18-летними юношами нередко случается, что у них как гром среди ясного неба вдруг обнаруживается такой вот «пневмоторакс» — это когда из-за интенсивного роста лопаются легочные пузырьки, и по грудной клетке распространяется воздух, который мешает работе легких и сердца. Мысль не очень-то приятная. Но говорили, мол, штатный случай. Отношение врачей успокаивало, ведь они были в этом опытными специалистами.

Тем не менее спустя несколько недель я все еще лежал в больнице: возникли некоторые проблемы. А когда наконец все, казалось бы, закончилось благополучно и я, «вылеченный», смог выписаться из госпиталя, мой организм не на шутку распоясался: тахикардия, боли в спине, высыпания на коже, головокружение. Уже после выписки все эти «радости» приводили меня в больницу снова и снова. Симптомы возникли внезапно, как это обычно бывает при инфекции. Будто моему организму не хватало какого-то вещества, медиатора, призванного навести порядок в функционировании органов.

¹ Речь идет о потенциальном масштабном сбое в работе техники при наступлении 2000 года: старые программы могли интерпретировать дату 01.01.00 как 1 января 1900 года. — *Прим. ред.*

Доктора ничего не могли найти: «все без отклонений».

— Ну тогда, возможно, психосоматика, — высказалась на этот счет моя врач.

Великого цифрового коллапса из-за двойки с тремя нулями не случилось. Компьютеры и приборы оказались надежнее, чем мы, люди, о них думали. А моя психика — она что, оказалась переоценена?

Но поскольку тахикардия не отпускала, я все же пошел к специалисту по психосоматике, тем более мои родители считали, что это хорошая идея. Область медицины, именуемая психосоматической медициной и психотерапией, занимается тем, что происходит на стыке телесных (физических) и душевных (психических) симптомов и болезней.

Возможно, вы тоже иногда замечали, что вам аккуратно намекают, будто вы все себе надумали и ваши недуги просто *не могут* быть реальными? Я тоже тогда так думал. Врач-психосоматолог выслушала мои жалобы, просмотрела результаты обследований, говоривших, что все в пределах нормы, и выдвинула следующее утверждение:

— У вас могло пропасть чувство уверенности в своем организме, из-за болезни вы стали сомневаться в его надежности.

Я стал объяснять ей, что вполне понимаю: с моим организмом все в порядке; что я пришел с намерением избавиться именно от симптомов. Сегодня я вижу, что это было абсолютно типичное понимание. Так уж устроена наша психика — нам просто необходимо считать, что все под контролем. Но вот только дело в том, что психика — это не запрограммированная система, которая гарантированно перескочит с 1999-го на 2000-й.

Первое, что предложила врач, — по возможности приобретать новый опыт. Это должно сработать, если я действительно потерял веру в надежность своего организма и моя тахикардия — следствие вытесняемого страха. Мне нужно самостоятельно создавать ощущение надежности. Прозвучало это действительно в стиле «психо»: мне предстояло задумывать небольшие действия, а затем с основательной точностью претворять их в жизнь. Суть в том, чтобы снова обрести уверенность в своем организме. Так что я поставил обратно на полку только что заказанные книги по пульмонологии — те, что