

Мария Ракитина

СИМПТОМ
И ПСИХОСОМАТИКА.
РАСШИФРУЙ СВОЮ
БОЛЬ



Издательство АСТ
Москва

УДК 616.1:159.9
ББК 54.10:88
Р19

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги,
полностью или частично, без разрешения
правообладателя запрещается

Ракитина, Мария Юрьевна.
Р19 Симптом и психосоматика. Расшифруй свою боль / М. Ю. Ракитина. — М. : Издательство АСТ, 2026. — 256 с. — (Медицина рунета).

ISBN 978-5-17-174147-1

Почему некоторые болезни не уходят, несмотря на правильное лечение? Что тело пытается сказать нам через боль и недомогание? Книга Марии Ракитиной — уникальное практическое руководство по налаживанию диалога между разумом и телом. Автор, клинический психолог, практикующий эмоционально-образный терапевт, преподаватель и супервизор, много лет работает с темой психосоматики и точно знает, как симптом может стать дверью к себе. На страницах этой книги вы научитесь слышать язык своего тела, лучше понимать свои эмоции и потребности и через это понимание сможете открыть свой внутренний ресурс для исцеления, обретая новое качество жизни.

УДК 616.1:159.9
ББК 54.10:88

ISBN 978-5-17-174147-1

© М. Ю. Ракитина, текст, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2026

► ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в мир, где тело и разум рассматриваются в единстве, а симптом — это не враг, а информация о внутреннем неблагополучии.

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже чувствуете: что-то в вашем теле хочет быть услышанным. Может быть, вы устали от непонимания, от повторяющихся симптомов, от бесконечного поиска. Я здесь, чтобы предложить вам другой взгляд — целостный и глубоко человечный.

Эта книга — ваш гид в мир, где симптом вы можете использовать как ключ к разгадке своих эмоциональных историй, оставшихся за кадром для сознания. В ней вы найдете не только теорию, но и уникальное практическое руководство с упражнениями по исследованию и проработке психологических причин в основе симптомов болезней. Вы не только поймете, что такое психосоматика без иллюзий и заблуждений, но и получите возможность работать с собой, используя проверенные методы.

Надеюсь, что эта книга будет для вас не просто текстом, а терапевтическим пространством, в котором вы найдете исцеление.

Психосоматика — это не мистика и не чудо, а наука о том, как наши мысли, чувства и переживания отражаются в теле.

На страницах этой книги я постаралась объяснить психосоматические процессы простым и понятным языком, показать, как развивалась психосоматика и к каким выводам мы пришли сегодня. Мы вместе распутаем клубок вопросов: как эмоции превращаются в симптомы, почему тело так упорно пытается донести до нас свою правду, и главное, как вы можете использовать эти знания для себя. Книга покажет вам, как можно «разговаривать» с собственным телом, чтобы лучше его

понимать. Вы найдете здесь живые истории людей, которые прошли путь от болезни к осознанию и исцелению. Также вы сможете при желании сделать упражнения, направленные на исследование своих симптомов и работу с ними.

Чем полезна эта книга?

Вы научитесь видеть, что за многими симптомами может скрываться история, которую важно понять.

Узнаете, как ваши эмоции и переживания становятся вашей физиологией.

Овладеете конкретными техниками и упражнениями для работы с собой.

Сможете взять здоровье в свои руки, не отвергая помощь врачей, а дополняя ее.

Эта книга — сочетание науки, практики и личного опыта. Здесь нет мистики и магии, только проверенные знания и работающие методы. И самое главное: эта книга написана с душой. Я хочу, чтобы вы не просто прочитали ее, но почувствовали поддержку, вдохновение и веру в то, что вы способны изменить свою жизнь.

Мой интерес к психосоматике начался не в университете, а с личной борьбы за здоровье. Я искала ответы для себя. В какой-то момент я устала болеть, бояться болезней и лечиться способами, которые давали только временный эффект. Я решила разобраться, как наука объясняет болезни, что действительно работает, и можно ли вернуть свое тело к естественному здоровью. Эти поиски изменили мою жизнь и дали мне гораздо больше, чем я искала. Я увидела, что симптом — это пожарная сигнализация. Она орет не для того, чтобы вы злились или пугались, а чтобы вы увидели, что где-то есть проблема, требующая вашего внимания. И наша задача — не заглушить ее шум, а найти и устранить то, что вызвало тревогу.

Такой подход не отменяет медицинского диагноза, который необходим и спасает жизни. Однако он помогает посмотреть на болезнь не только как на сбой, но и как на информацию — полезную и вам, и врачу. Это работает не всегда, но достаточно часто, чтобы обратить на это внимание.

Я хочу поделиться этим опытом с вами. Если вы когда-либо чувствовали себя заложником своей болезни, искали ответы на вопрос «Почему я болею?» или не находили удов-

летворительных решений, то эта книга станет вашим путеводителем.

Прежде чем вы углубитесь в чтение, хочу обозначить, что вы найдете в этой книге. Вы узнаете, как возникает симптом и какие внутренние проблемы могут стоять за ним. Вы познакомитесь с проверенными теориями психосоматики, научитесь находить причины своих симптомов, выполнять упражнения и вести дневник самоанализа, который поможет вам работать с телесным состоянием шаг за шагом. Вы увидите примеры исцеления и сможете применить эти подходы к себе.

Все примеры взяты из моей практики, и я получила разрешение делиться ими на сайте, в публикациях, социальных сетях. Однако в каждом случае ключевая информация изменена: вы не узнаете конкретного человека ни по одному признаку. Любые совпадения случайны.

Не надо стараться себя убедить в том, что психосоматика работает, не надо сразу соглашаться или отказываться — надо получить свой опыт, взять из него самое полезное. Опыт покажет, насколько облегчается ваше состояние, когда к необходимой медицинской помощи подключается психологическая.

В процессе психологической работы вам не нужно отказываться от медицинской, фармакологической, физиотерапевтической и прочей помощи. Медицинская помощь — это ценность. Она спасает, поддерживает, стабилизирует. Психологическая работа — это не замена, а дополнение. Вы имеете право пользоваться всем, что помогает. Я иногда слышу мнение о том, что «если я начал психосоматическое лечение, мне надо прекратить медицинское». Бывало, что люди даже извинялись за то, что продолжают ходить к врачу. Это чушь. Вы имеете право пользоваться любыми способами помочь себе, которые вызывают у вас доверие.

Я пишу об этом потому, что знаю — это возможно. Потому что видела, как симптомы отступают. Я говорю о психосоматике не только как специалист, но и как человек, который сам прошел путь внутреннего поиска и телесного исцеления. И я вижу, как его проходят другие. И пишу это для того, чтобы вы увидели: и такой способ тоже есть.

Меня зовут Мария Ракитина. Я клинический психолог, практикующий эмоционально-образный терапевт, преподаватель и супервизор. Уже много лет я работаю с темой психо-

соматики и вижу, как симптом может стать дверью, открывающей путь к себе.

Я объединила профессиональные знания и практический опыт, чтобы создать эту книгу — как карту для тех, кто хочет идти к себе, работать с симптомом, понимать себя глубже и жить иначе.

Я — действительный член Общероссийской психотерапевтической лиги, автор образовательных курсов по глубокой внутренней работе. Но все это важно не само по себе, а потому, что дает мне возможность быть рядом с вами — на пути возвращения к себе, к ясности происходящего, к той жизни, в которой вы чувствуете себя живыми и настоящими.

Давайте начнем путешествие к внутреннему доктору!

▶ ГЛАВА 1

ПСИХОСОМАТИКА: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

- *Доктор, у меня болит душа.*
- *Где именно?*
- *В районе шеи. Особенно на совещаниях.*

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОСОМАТИКА ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

Психосоматика — это слово, рожденное из двух греческих корней: «психе» — душа, «сома» — тело.

И уже в самом звучании заложен ее глубокий смысл: все, что происходит с душой, однажды отзовется в теле. Это знание о неразрывной связи. О том, как чувства становятся симптомами. О том, как боль может быть не только телесной, но и душевной — спрятанной, вытесненной, не услышанной.

В этой книге я буду говорить о связи души и тела. Но не как о замене медицины, а как о внутреннем языке, на котором может говорить симптом. Дополняя необходимую медицинскую помощь познанием внутреннего процесса, который не был осознан. Если вы почувствуете отклик — это будет в дальнейшем ваш путь. Если нет — просто отнеситесь к этому как к еще одной точке зрения на болезнь.

Психосоматика — это знание о том, как душевное становится телесным. О том, как то, что долго живет внутри нас без слов, однажды находит выход через тело. Она объясняет, что если мы игнорируем тяжелые эмоции, они могут проявиться в виде симптомов в теле.

Если мы не слышим свою боль, не признаем страх, не даем места гневу, стыду, горю — они не исчезают. Они просто ищут другой путь. У человека возникает головная боль, женские болезни, аллергия и пр. Он смещает на телесный симптом вытесненные чувства и проживает их через него, не осознавая это-

го. В этом состоянии он может застрять надолго — до тех пор, пока не увидит взаимосвязи.

Об этом всем я расскажу, разложу по полочкам и дам вам возможность лично увидеть эти взаимосвязи в себе.

Психосоматика — это не диагноз и не метод. Это язык, которым говорит наше тело, когда молчит душа. Если ты не замечаешь свои чувства, тело начинает кричать симптомами: **«Эй, обрати на меня внимание!»** Так дают о себе знать вытесненные эмоциональные состояния, застрявшие в глубинных слоях психики когда-то очень давно.

Психосоматика настаивает на том, что хорошее физическое состояние — это не случайность, а результат внутреннего эмоционального благополучия, как и состояние других сфер жизни. Заботясь о своей душе, мы заботимся о своем теле, так же как заботимся об отношениях, развитии и финансовом достатке. При наличии вытесненной психологической проблемы все эти сферы могут разваливаться, сигнализируя о том, что она есть.

Именно поэтому психосоматический взгляд имеет особое значение. Мы смотрим на симптом и другие проявления как на индикатор проблем в психике. Индикатор того, что внутри человека есть нечто непрожитое, не услышанное, неосознанное. Проблемы становятся способом души рассказать о себе, когда других способов уже не осталось.

Психосоматический симптом — это, по сути, психологическая проблема, скрывающаяся под маской соматического симптома. Нужна коррекция психологической причины. И пока ее не происходит, человек вынужден прибегать к другим видам помощи, используя то, что предлагает цивилизация.

Фокус психосоматического внимания направлен не на тело как таковое, а на **психику человека**. Симптом рассматривается не как враг или поломка, а как **следствие внутренних процессов**, происходящих на уровне чувств, переживаний, убеждений, неосознанных решений. То, что проявляется в теле, — это лишь вершина айсберга. Настоящие причины лежат глубже. И именно туда — в психику, в личную историю, в эмоциональную правду — направлен взгляд психосоматики. Она не борется с симптомом. Она **вслушивается в то, зачем он появился**.

Практика много раз показала мне: когда устраняются психологические причины болезни, тело начинает восстанавливаться само. Те же механизмы, которые привели к изменению в тканях, возвращают их в исходное состояние. Тело умеет ме-

няться и в одну, и в другую сторону. При многих хронических заболеваниях психогенный фактор играет ключевую роль. Без его учета лечение может быть неполным — мы снимаем симптом, но не устраняем причину. Я покажу это на примерах, а выводы вы сделаете сами.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

Термин «психосоматический» появился благодаря немецкому психиатру Иоганну Христиану Августу Хайнроту. В 1818 году, почти два столетия назад, он впервые предложил это слово, чтобы описать, как душевные переживания (психика) влияют на состояние тела (сома). Его идеи вызвали бурю критики в научных кругах, ведь в то время наука была далека от признания таких смелых взглядов.

Идея о неразрывной связи психики и тела стара как мир. Ее корни уходят в Древнюю Грецию, где великие умы — Сократ, Платон, Гиппократ — размышляли о гармонии души и тела. Гиппократ, «отец медицины», первым провозгласил принцип, который звучит как вечная истина: лечить нужно не только тело, но и душу, ведь исцеление возможно только в их единстве. Его целостный подход к медицине стал не просто основой психосоматики, но философией жизни, передающейся через века.

Но именно Хайнрот снова вдохнул жизнь в этот подход. Он стал пионером современной психосоматической медицины. И хотя его идея оказалась в атмосфере научного скептицизма, она не исчезла — напротив, вновь пробила себе дорогу. Нашлись те, кто дал этому семени шанс прорасти. К психосоматике протянулись две могучие руки: с одной стороны — тонкий и загадочный мир психоанализа, раскрывающий тайны души, а с другой — строгая наука физиология, исследующая механизмы тела. Вместе они смогли наглядно продемонстрировать взаимосвязь эмоций и биологии.

ПСИХОАНАЛИЗ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

Зигмунд Фрейд, Франц Александер, Вильгельм Райх, Хелен Данбар — вот далеко не полный список психоаналитиков, кото-

рые обратили внимание на то, что подавленные эмоции и вызывающие их внутренние конфликты можно обнаружить в теле.

Они активно исследуют эти взаимосвязи, открывают психосоматические клиники, издают журналы. **Фрейд** выдвигает теорию конверсии, описывая, как подавленные эмоции находят «выход» через тело, выражаясь в форме болезней или функциональных расстройств. **Александр** выдвигает теорию вегетативного невроза, описывая, как подавленные эмоции активируют вегетативную нервную систему, а она влияет на состояние внутренних органов. Я подробнее расскажу об этих теориях в следующей главе.

Психоанализ проявил интерес к симптомам болезни, потому что увидел в них зеркало скрытых конфликтов, вытесненных эмоций и непрожитых травм. Для психоанализа болезнь — это не просто физическое явление, а способ, которым бессознательное «говорит» с нами, вынося на поверхность то, что невозможно выразить словами.

Изучение психологической причины болезни для психоаналитика — это тропинка к пониманию внутренних процессов. Болезнь раскрывает то, что человек боялся осознать и прожить. В диалоге с бессознательным он может вернуть себе душевное здоровье — а тело лишь отразит это исцеление.

ФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

В это же время ученые-физиологи, такие как Ганс Селье, Уолтер Кэннон, Иван Павлов исследовали, как стресс и эмоции воздействуют на организм.

Ганс Селье ввел понятие «стресс» и показал, как хронический стресс может стать причиной болезней.

Уолтер Кэннон продемонстрировал, как страх запускает физические изменения.

Иван Павлов продолжил исследования и доказал, что стресс способен вызывать изменения в работе организма.

Интерес физиологов к психосоматике объяснялся тем, что она предлагает ключи к пониманию того, как психика взаимодействует с телом. Их будоражила возможность увидеть, как эмоции и мысли оставляют «следы» в теле и открывают возможности самовосстановления.

Это был век догадок, гипотез и робких попыток объяснить, почему сердце болит не только от инфаркта, а желудок скручивает не только от плохого борща.

В нашей стране целостный психосоматический подход был не менее популярен среди врачей. Многие клиницисты XIX века, такие как, например, **Мудров, Остроумов, Захарьин**, при лечении пациента обязательно обращали внимание и на страдания его души, действуя в рамках целостного подхода. Информацию о том, как врачи того времени разговаривали с пациентами об их проблемах и переживаниях, иногда можно встретить в мемуарах современников и книгах, описывающих ту эпоху.

Сергей Петрович Боткин — выдающийся российский врач, основоположник клинической медицины тоже говорил, что не все так морфологично, болезнь одна, а болеют все по-разному. Он был сторонником идеи, что организм человека следует рассматривать как единую систему, в которой психическое и физическое состояния взаимосвязаны, и активно исследовал эту тему.

Семена психосоматического подхода пустили свои корни. Мы все знаем это слово; современная медицина уже не игнорирует тот факт, что подавленные страх, гнев, стыд и горе могут повлиять на организм, оставляя физиологические следы. **Александр Моисеевич Вейн**, выдающийся российский невролог и нейрофизиолог, в своей видеолекции по психосоматическим соотношениям, записанной в 1994 году, говорил про эксперимент, ярко показавший нашим врачам, как эмоции меняют ткани желудочно-кишечного тракта. Он отмечал, что эмоциональные переживания способны вызывать различные гастроэнтерологические расстройства, поэтому терапия должна учитывать не только физические, но и психологические особенности пациента.

К сожалению, в Советском Союзе психосоматика развивалась медленно, многие труды, фамилии были запрещены, что связано с идеологией того времени. Тем не менее отдельные ученые, такие как **Николай Анохин**, продолжали изучать, как эмоции запускают болезни. После распада СССР психосоматика получила второе дыхание. В 1990-е годы Россия познакомилась с западными исследованиями, появились переводы книг, где рассказывалось, как стресс вызывает симптомы болезни. Российские врачи начали изучать эту область и, как отме-

тил в лекции Вейн, наконец-то открыто говорить о психосоматике.

История, конечно, наложила свой отпечаток. Психосоматика в России если и занимала умы ученых, то тайно. Тем не менее это знание нас не покинуло — ее изучали и изучают, о ней говорят, ей обучают, проводятся конференции и исследования.

В медицине официально психогенный фактор до сих пор не рассматривается как причина соматического нарушения, отдавая дань не целостному, а анатомическому подходу.

Но научная психосоматика в России не стоит на месте — исследовательские группы все чаще поднимают психосоматическую тему как значимую часть клинической практики, врачи все больше отправляют пациентов к психологу или психотерапевту, а также включают психологов в штат.

Я верю, что в ближайшие годы это направление получит гораздо большее признание и развитие, отдавая дань накопившемуся опыту.

Психосоматика напоминает нам, что тело и душа связаны. Часто болезнь — это не просто сбой в организме, а сигнал о том, что в жизни что-то идет не так.

Эрик Берн однажды написал: «Нет непсихосоматических болезней. Каждая болезнь одновременно и физическая, и психическая». И это лучше всего отражает суть психосоматики. Болезнь — это послание души, которое тело переводит на свой язык. Признание этой связи делает лечение глубоким и всесторонним.

В умах людей много путаницы: «Что такое эта психосоматика — миф или реальность?», «Поможет мне самокопание излечиться, или мне внушают какой-то бред?»

Эта путаница понятна. Конфликт между целостным и анатомическим подходом к болезни существует не только в голове конкретного человека — он заложен в самой основе западной медицины. На лекциях по истории психиатрии и клинической психологии вам прежде всего расскажут, что у истоков современной западной медицины стояли два конфликтующих подхода.

Первый — целостный: он говорит о том, что нельзя вылечить тело, не вылечив душу. Второй — анатомический: согласно ему, болезнь — это патология органа, и лечить нужно его, душа здесь ни при чем.

Представители целостного подхода причину болезни видели в душевных переживаниях. Представители анатомического подхода искали причины болезни вне психики человека.

Психосоматика — это целостный подход, у которого есть традиционный сильный оппонент, вооруженный наглядными, в отличие от процессов в душе, экспериментами. Оба подхода существуют уже тысячи лет. Они подобны двум путешественникам, идущим разными тропами к одной цели: один исследует камни и грунт под ногами, другой — звезды и облака над головой. Однако цель у них одна — оба служат здоровью человека.

На мой взгляд эти два подхода прекрасно сочетаются и дополняют друг друга на благо человеку.

Теперь давайте посмотрим, что мешает людям принять психосоматические взгляды или отказаться от них окончательно.

Почему психосоматике до сих пор сложно занять свое место в медицине

Несмотря на все возрастающий интерес, психосоматике по-прежнему непросто встроиться в систему современной медицины. Причина не в ее отрицании, а в том, что она требует иного мышления, других подходов и глубокого междисциплинарного взаимодействия.

Современная медицинская система построена на точности, измеримости, воспроизводимости. Это необходимо, потому что врач принимает решения, от которых зависит жизнь человека. Протоколы, диагностика, стандарты лечения — это основа доказательной медицины.

Психосоматика же говорит на другом языке: языке чувств, переживаний, смыслов. Она требует смотреть на человека целиком, видеть за симптомом внутренний конфликт, жизненную историю, структуру личности. И в этом подходе многое пока не вписывается в привычные рамки.

Научная модель медицины пока слабо учитывает субъективное. Внимание к эмоциям, к внутреннему опыту человека не всегда может быть оформлено в объективные показатели и четкие таблицы. А значит, не всегда признается как полноценный научный результат. И все же это не означает, что психосоматика вне науки. Она просто требует другого метода, другой логики подтверждения — и таких исследований становится все больше.

Сегодня междисциплинарные направления — психоиммунология, эпигенетика, нейропсихология, клиническая психотерапия — создают новую основу для выявления и понимания психосоматических закономерностей. Все больше врачей направляют пациентов к психологам, а психологи все активнее работают в медицинской сфере. Появляется новый формат диалога между науками. Он пока не стал нормой, но уже стал реальностью.

Психосоматика — это не альтернатива медицине. Это ее дополнение. Не быстрая замена таблетки, а работа с глубиной. Не конкурент, а партнер. И этот партнерский путь только начинается. Но он уже открыт.

Почему психосоматическая мысль не уходит из сознания людей

Первое. Люди своими глазами замечают связь между эмоциями и телом.

Каждый из нас хотя бы раз видел, как эмоции буквально отражаются на теле. Стыд заставляет нас краснеть, обида создает тяжесть в груди, напряжение приводит к головной боли или ноющей шее, а раздражение проявляется в виде зуда. Перед экзаменом или важным событием вы можете почувствовать боль в животе, головокружение, слабость.

При волнении перед выступлением начинается тахикардия, напрягаются мышцы.

Эти **психофизиологические реакции** — не случайность, а результат работы эндокринной и вегетативной нервной системы, тесно связанных с нашими чувствами.

Психосоматика предлагает убедительное объяснение этим явлениям, показывая, как тесно связаны эмоции и тело. И самое главное — это открывает надежду. Надежду на то, что внутри нас есть причина нашего состояния, и ее можно найти. Я вижу, как в глазах человека загорается огонек надежды, когда после моего вопроса: «Вспомните, когда появился ваш симптом. Что важное и эмоционально значимое происходило с вами тогда или накануне?» — ему начинает открываться целительная взаимосвязь.

Психосоматика легко укладывается в наше представление о себе. Люди интуитивно понимают, что настроение и здоровье связаны. Это отражается в нашей повседневной речи:

«Наверное, понервничала», «У меня там было столько проблем — не мудрено, что заболел», «Меня трясет от злости», «Эти чувства давят на грудь...» Такие фразы показывают, что идея психосоматики уже давно живет в массовом сознании, став частью нашей внутренней карты мира.

Второе. Некоторые люди устали от традиционной медицины или боятся ее.

Периодически я вижу разочарование и усталость в глазах людей. И мне искренне жаль, потому что медицина проделывает огромную и важную работу, помогая миллионам. Но разочарование в стандартных медицинских подходах приводит к тому, что люди готовы отказаться от этой помощи.

«Я не хочу снова начинать лечение, которое мне не поможет...», — говорит человек, уставший от попыток. И в этом голосе слышен не каприз, а **отчаяние и страх**.

Я поддерживаю медицину, потому что она без преувеличения спасла мне жизнь. Иногда только она может снять страх, дать поддержку и помочь человеку встать на ноги. Но отказ от медицины часто основан на негативном опыте, когда люди не задумываются, что неизлечимость симптомов — это не вопрос компетентности врача, а вопрос ответственности самого человека.

Медицина дает инструменты и спасает, но понять и устранить корень проблемы — это задача, которую мы должны взять на себя. Психосоматика помогает понять причины болезней, которые не объясняет традиционная медицина. Только осознав свою роль, мы можем по-настоящему изменить свое состояние и помочь врачам нас вылечить.

Третье. Психосоматика предлагает ответственность и контроль.

Идея о том, что болезнь связана с эмоциями и жизненным опытом, дарит человеку чувство контроля над своим состоянием. Он начинает видеть причинно-следственные связи и осознавать свою роль в этом процессе: *«Я могу что-то изменить — свои привычки, взгляды, поведение — и таким образом повлиять на свое здоровье»*.

Такое понимание снимает ощущение беспомощности перед болезнью и пробуждает целительный поисковый импульс. Люди перестают чувствовать себя «жертвами» болезни и становятся активными участниками своего выздоровления. Уходит бессилие и появляется мотивация. Эту трансформацию из