



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 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>Скáчки по врачам</i>	190
<i>Соппротивление 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>Либи́до</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 основной 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

о лечении болезней легких, — и сконцентрировался на договоренностях с самим собой, а также на том, чтобы этим договоренностям следовать.

Со временем симптомы, от которых я так долго не мог избавиться, действительно отступили, ситуация стала более сносной. И тогда я на самом деле понял, что с тех пор, как у меня схлопнулись легкие, мысль о ненадежности собственного организма действительно подспудно напрягала меня. И еще я понял, что чувства безопасности не достичь приемом лекарств или бесконечными УЗИ.

В 2000 году мой интерес к новомодным в то время компьютерным мозгам, именовавшимся «Pentium III»¹, сменился интересом к психосоматике — тогда еще новой и таившей в себе много загадок области медицины. Я начал изучать медицину и впоследствии получил образование по специальности «врач-психосоматолог». Многое, что я смог узнать в ходе обучения, настолько применимо в повседневной жизни и настолько важно, что теперь я хочу приобщить к этим знаниям и вас. Я считаю, что осознание взаимосвязи между телом и душой может стать для вас фактором, способным кардинально изменить вашу жизнь. Если сегодня вы испытываете симптомы, в какой-то степени связанные с психикой, то их пусковой механизм может находиться в далеком прошлом. И все же его стоит найти, поскольку ваши нынешние поведенческие шаблоны можно изменить здесь и сейчас, и это пойдет во благо вам и вашему здоровью.

Психосоматические симптомы время от времени бывают у каждого. Они могут долгое время не мешать, а потом выйти из-под контроля. В течение нескольких лет я повышал свою квалификацию в области терапевтической медицины и острой психосоматики, а с 2011 года работаю в крупном Берлинском институте психосоматики и психотерапии. Я принимаю пациентов, провожу исследования, индивидуальную терапию и групповые занятия и благодаря этому опыту знаю, что такое психосоматическая драма с долгой медицинской предысторией. Нередко лавина начинается с камешка, который покатился, когда возник какой-то до сих пор не распознанный страх. Причиной могла стать социальная изоляция,

¹ Процессор Intel, который позволил повысить производительность приложений. — *Прим. ред.*

оскорбление или чувство стыда. К неподтверждаемым доказательственной медициной симптомам¹ или к психическим последствиям телесных заболеваний нельзя относиться легкомысленно, даже если механизмы их возникновения долго оставались в неизвестности.

Психосоматически обусловленные заболевания намного лучше поддаются лечению, чем предполагалось раньше. Часто бывает, что проходит много времени, прежде чем пациент обратится к врачу или врач сам распознает психосоматическую проблему. Поскольку долгое время считалось, что процессы в нашем организме большей частью обусловлены физиологически, сомнения таких пациентов понятны: можно ли что-то с психосоматической проблемой сделать? Ведь подобные симптомы часто наступают нас неожиданно.

Если целый ряд шагов, которые вы можете сделать сами. Я абсолютно уверен, что некоторые познания о взаимодействии психики и тела могут стать ключом к психосоматическому здоровью или к выздоровлению. И в этой книге я хочу в доходчивой форме изложить эти знания.

¹ Симптомы подтвердить можно, но речь обычно идет о болезни без органического поражения. — *Прим. науч. ред.*

Инструкция по применению ЭТОЙ КНИГИ

Рассказанная мной история, связанная с организмом и психикой, — сугубо личная. Хочу это особо подчеркнуть, поскольку важно, чтобы вы не примеряли на себя один к одному примеры из этой книги. Психосоматика может проявляться по-разному, и есть несметное количество причин, по которым душа и тело могут кричать SOS: психика вызывает физические симптомы или усиливает их; физическое тело влияет на психику; душа и тело обуславливают взаимосвязанный круговорот симптомов; и многое, многое другое. Я не могу и не хочу подгонять вас под какую-либо схему. Книга призвана, скорее, побудить вас стать экспертом в самом себе и дать представление о принципах действия психосоматических реакций и заболеваний.

Точный диагноз может поставить только врач или психотерапевт при личной встрече¹.

Если у вас или кого-то из вашего окружения бывают порой необъяснимые симптомы; если вам интересно, как соотносятся психика и тело; или если вы считаете, что лучше познать самого себя, собственную психику и реакции организма — стоящее дело, то эта книга для вас. Крепкое ли у вас здоровье или что-то в организме разладилось, вы почти наверняка узнаете себя в той или иной главе этой книги и чуть лучше познакомитесь с собой.

Для того чтобы так оно и вышло и чтобы вы извлекли для себя пользу из этой книги, необходимо немного теории. Но там, где это уместно, я стараюсь разъяснять, как лично вы можете применять теорию в своей повседневной жизни. Вы увидите, что речь пойдет о простых и доступных инструментах, которые позволят вам, с одной стороны, практически менять свою жизнь, а с другой — познавать

¹ В России — только врач. — *Прим. науч. ред.*

себя. Так вы сможете научиться проявлять заботу о своем психосоматическом состоянии.

Я писал эту книгу с позиции практикующего врача и психотерапевта. Моя профессия официально зовется «врач-специалист в области психосоматической медицины и психотерапии», или коротко — психосоматолог. Я получил обычное медицинское образование, а затем многие годы специализировался в этой области, все еще довольно узкой. Последипломное обучение заключалось по большей части в освоении психотерапевтических методов, и поэтому по итогу обучения получается врач и психотерапевт в одной персоне. Психосоматика возникла около ста лет назад, соединив в себе терапию внутренних болезней и психоанализ. Я иду по этому традиционному пути. Сегодня психосоматика включает в себя также дальнейшие наработки. Сейчас появились новые действенные методы лечения психики — в частности, поведенческая терапия и системная терапия, которые здесь могут быть затронуты только вскользь, что ни в коей мере не должно преуменьшать их важности.



Современная психосоматика так или иначе объединяет в себе множество методов из разных смежных областей.

Примеры приемов пациентов или психотерапевтических сеансов, приводимые в книге, реально могли бы происходить именно так. Однако сами истории и имена пациентов вымышлены.

В работе над книгой я с самого начала очень внимательно относился к подбору слов в плане корректности. Для меня это важно не в последнюю очередь потому, что огромное число пациентов в моей специальности — женщины, и еще потому, что в сфере медицины работает много женщин-врачей. Сейчас большое внимание обращают на грамматическую форму множественного числа¹; однако, как мне кажется, бытующий нынче прием, когда в тексте мужской и женский род множественного числа хаотично сменяется один на другой при разговоре о женщинах и мужчинах, только сбивает с толку, поскольку часто выходит неясно: имеются в виду

¹ В немецком языке есть суффикс, образующий женский род существительного и сохраняющийся во множественном числе. — *Прим. ред.*

все персоны мужского пола, или женского пола, или вообще все скопом? Короче, это может приводить к неправильной интерпретации, и за неимением более подходящих альтернатив я использую в этих случаях мужской род во множественном числе, обращая при этом с одинаковым почтением и к мужчинам, и к женщинам. Я считаю, что гендерное неравенство бытует в первую очередь не в грамматике, а в более глубоких слоях нашего коллективного мышления и нашей культуры.

Эта книга состоит из четырех частей. В первой, озаглавленной «Как взаимодействуют душа и тело», я познакомлю вас с основными принципами психосоматики, а во второй — «Психосоматика с головы до пят» — освещу все это с практической точки зрения. В третьей части, которая называется «*DIY — Do it yourself*: Как поддерживать свое психосоматическое здоровье», вы найдете идеи по использованию психосоматических механизмов для восстановления и сохранения своего здоровья. В последней же четвертой части речь пойдет о психосоматическом лечении у врача и/или психотерапевта амбулаторно или в клинике. И эту часть я назвал «Отношения — это лучшее лекарство, или В чем заключается помощь психосоматолога».

Вы сами можете сделать очень многое для своего здоровья, и поэтому я отказался от описания медикаментозных подходов к лечению. Это не означает, что в определенных ситуациях они не необходимы и не действенны. Но: так или иначе, прописывать вам медикаменты может только ваш лечащий врач.

В книге вы неоднократно встретитесь с выделенными в отдельные рамки текстами. В них содержатся рекомендации, как выбираться из «психосоматических ловушек». Например, если вы уже слышали от врача слово «психосоматика», а как с этим быть, вам никто толком не объяснил. Это ключевая характеристика многих психосоматических болезней — неясность того, что стало причиной недомогания. Многие люди чувствуют себя в таких обстоятельствах как в ловушке. Это усугубляется еще и тем, что у медицинской системы, да и во всем общественном сознании, в приоритете по-прежнему физическое тело, а соматический — то есть телесный — подход к заболеваниям все еще применяется чаще, чем подход с точки зрения психики.

Значение некоторых слов из психологии

Психосоматическая медицина и психотерапия: область медицины, занимающаяся выявлением и лечением (как общемедицинским, так и психотерапевтическим), а также профилактикой заболеваний, в возникновении которых роль играют социальные и психологические факторы и в которых проявляется взаимосвязь между телесными и психическими составляющими.

Психосоматика: 1) сокращенный вариант термина «психосоматическая медицина и психотерапия»; 2) умозрительное представление, объединяющее душу и тело (от древнегреческих ψυχή — дух, душа, дыхание; σῶμα — тело, плоть).

Психосоматический симптом: телесный симптом, обусловленный, в частности, психически, или вызванный психологическими причинами, или по меньшей мере сохраняющийся под воздействием психологических факторов.

Психосоматический: касающийся тела и психики; связанный со взаимодействием души и тела.

Психосоматолог¹: врач-специалист по психосоматической медицине и психотерапии; для получения этой специализации он должен после завершения медицинского образования минимум пять лет проработать с пациентами, испытывающими проблемы на стыке психики и физиологии, и постоянно изучать психотерапию.

Психотерапевт: врач или психолог, получивший психотерапевтическое базовое или последипломное образование; в Германии это номенклатурно защищенное понятие.

Психика или душа? **Психика** — психические функции и структуры, ограниченные наблюдаемым мышлением и чувствованием; **душа** подразумевает также нечто непостижимое, противоречивое, внутреннюю картину мира [1]; в немецком языке четко определяемой разницы между этими двумя словами нет, и в книге они употребляются как синонимы.

¹ В России роль врача психосоматолога играет врач-психотерапевт или врач-психиатр. — *Прим. науч. ред.*