

**ОБРАТНАЯ
СТОРОНА
ПСИХО
СОМАТИКИ**

АНАСТАСИЯ ВЕДЕВА

кризисный и бизнес-психолог

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ПСИХО СОМАТИКИ

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ И КАК ЭТО ИЗМЕНИТЬ



Москва

УДК 159.96
ББК 88.6
В26

Во внутреннем оформлении использованы элементы
дизайна:
AnyaLis / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Ведева, Анастасия.

В26 Обратная сторона психосоматики. Почему мы
болеем и как это изменить / Анастасия Ведева. —
Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Ментально. Де-
тально о психическом здоровье).

ISBN 978-5-04-201148-1

«Обратная сторона психосоматики» — книга психолога Анастасии Ведевой, в которой она объясняет, как внутренние переживания запускают сбои в организме и как можно с этим справиться. Правда ли, что мы заболеваем из-за стресса и что такое болезнь? Психосоматический символизм — как трактовать симптомы со стороны тела и с какими неразрешенными конфликтами они могут быть связаны? Как формируется психосоматика у детей и что делать мамам, чтобы обезопасить ребенка? Книга поможет составить представление о физиологии психосоматики и ее причинах, лучше понять собственное состояние и узнать, какие способы профилактики и работы с психосоматическими проблемами существуют.

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

УДК 159.96
ББК 88.6

© Ведева А., текст, 2024
ISBN 978-5-04-201148-1 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Пролог.....	9
Глава 1. Как это работает — связь эмоций, гормонов и клеток	11
Психосоматика — это эзотерика. Или нет?	13
Физиология психосоматики	16
ГЛАВА 2. Все болезни от стресса?	23
Что такое стресс?	25
Физиология психосоматического символизма ..	34
ГЛАВА 3. Виды стресса	39
Стресс и переживание стресса. В чем преимущество крысы перед человеком?	41
Стресс острый и хронический.....	43
Болезни острые и хронические	46
Стресс биологический и социальный	48
ГЛАВА 4. Ткани и конфликты.	
Что на что реагирует и почему?	53
Виды тканей и их антропологическое развитие	55
Отделы мозга.....	60
Конфликт	62

ГЛАВА 5. Что такое болезнь на самом деле? . 67

Почему мы не болеем во время стрессовых
событий 69

Лечиться или восстанавливаться? 70

Жизнь в обществе опасна для здоровья..... 74

**ГЛАВА 6. Теория и практика
психосоматики. В чем разница? 79**

Субмарина номер 1: Справочники
психосоматики и метафоры тела 82

Субмарина номер 2: Германская Новая
Медицина 93

Встреча двух субмарин на глубине 105

ГЛАВА 7. Для чего ты болеешь? 107

Тело всегда стремится к лучшей жизни 109

Вторичные выгоды..... 110

Найти свою выгоду — первый шаг
к исцелению 115

**ГЛАВА 8. Тело помнит все:
как понять свою болезнь
без справочника 117**

Симптом всегда остается в теле 119

Техника регресса 122

Зачем нужен помогающий специалист..... 129

ГЛАВА 9. Почему болеют дети 135

Четыре столпа детского здоровья..... 137

Вторичные выгоды детской психосоматики.... 153

Внушения и убеждения 155

ГЛАВА 10. Почему болеют дети: Фазы программирования и родительские программы	159
Почему болеют дети	159
Родительские программы	170
Частые детские запросы и как их «читать»	178
Глава 11. Как стать мамой, чьи дети растут здоровыми	185
Техники для мам	188
Техники для работы с ребенком	192
Как стать той самой мамой, чьи дети растут здоровыми?	199
ГЛАВА 12. «Наследственные» болезни	205
Память поколений	207
Что мы наследуем на самом деле?	208
ЭПИЛОГ	213

Пролог

Мне 5 лет. Я лежу на диване, скорчившись от боли в животе. У меня на глазах слезы, от напряжения едва могу прошептать: «Мамочка, я, наверное, сейчас умру». Мама сидит рядом, держит меня за руку и тоже плачет. От невозможности помочь своему ребенку ей не менее больно, чем мне. На фоне боли меня начинает тошнить, и я понимаю, что тошнота — это самое отвратительное чувство на свете, лучше бы я умерла три минуты назад.

9

Вместе с родителями и братом я в гостях у родственников, где все рады друг другу. Редкие встречи с родней предполагают застолья по принципу «съедем и выпьем все лучшее сразу» — в жирной, жареной, сладкой пище недостатка нет, несмотря на дефицитные времена заката советской эпохи.

Дикая боль и тошнота — прямое следствие того, что за питанием никто не следит. Но нас, детей, на этой родственной компании четверо, а плохо на фоне нездоровой диеты только мне. Остальные трое: мой родной старший брат и две двоюродные сестры — после килограммов конфет, жареной курицы и пельменей с майонезом чувствуют себя великолепно.

Несправедливость или закономерность?

Следующие 10–12 лет мы с мамой проведем в поисках причин, постоянной диагностике, подборе диет и специалистов, чтобы примирить мой внезапно взбунтовавшийся ЖКТ с реальностью.

Врачебный диагноз гласит: хронический гастродуоденит, холецистохолангит. В переводе на человеческий — воспаление слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря и желчевыводящих протоков. А еще постоянные обследования и строжайшая диета, где любая погрешность карается приступами боли и тошноты.

Если бы мама 35 лет назад прочла книгу, подобную той, что вы сейчас держите в руках, это позволило бы нам избежать множества неприятных часов или даже дней физической и психической боли, танцев с бубнами вокруг еды, медицинских процедур сомнительной приятности и килограммов проглоченных мною лекарств.

Поэтому я с любовью посвящаю эту книгу маленькой Насте и ее маме.

Глава 1

Как это работает – связь эмоций, гормонов и клеток

ПСИХОСОМАТИКА – ЭТО ЭЗОТЕРИКА. ИЛИ НЕТ?

Помните газетный заголовок, моментально превратившийся в мем: «Болит спина? Вас ударили копьем 700 лет назад»?

Примерно такие ассоциации вызывает у среднестатистического человека слово «психосоматика». К этой же категории методов познания реальности он причисляет гадание на кофейной гуще, расчет чисел судьбы и расклады таро. Смешно, абсурдно, насквозь шизотерично, хотя иногда срабатывает.

13

Действительно, когда мы слышим, что у кого-то болит горло, поскольку он чего-то не договаривает, или проблемы с желудком, потому что он «не переваривает» тещу или начальника, это сложно воспринять всерьез. Всерьез мы привыкли воспринимать только то, что можно измерить, а в идеале — пощупать или увидеть своими глазами.

Для всего, что касается здоровья, есть современное медицинское оборудование, измеряющее все известные показатели: массу тела, артериальное давление, частоту сердечных

сокращений, уровень глюкозы и сотни других субстанций в крови, удельный вес мочи, минеральную плотность костей, активность коры головного мозга, и прочее, и прочее.

Когда мы приходим к врачу за советом по поводу плохого самочувствия, соответствующие показатели замеряются, и врач получает подробное представление о физиологических процессах, протекающих в теле, начиная с того момента, как мы обратились за медицинской помощью.

В лучшем случае внимательный врач в рамках сбора анамнеза спросит нас про питание, физическую активность, качество сна, наследственность, но это если по-настоящему повезет с врачом или осознанно обратимся к представителю интегративного подхода.

Обычно врачей мало интересуют даже такие базовые показатели качества нашей жизни, как еда и сон, и они задают уточняющие вопросы только про наследственность, принимаемые препараты и наличие беременности.

А ведь человек — это не только суповой набор из мяса и костей, работающий на электроимпульсах. Да, состояние и свежесть «супового набора», а также качество электроимпульсов прекрасно измеряются при помощи современного оборудования, и это хорошая новость.

Но есть и плохая. Эмоции, чувства, психические состояния доказательная медицина измерить

не может, а потому справедливо предпочитает не лезть в эту темную с точки зрения точных измерений историю и отдает ее на откуп психологам и психиатрам: пусть разбираются с этим добром сами. И тем самым они отрезают от человеческого тела то, что делает суповой набор человеком: душу, дух, психику.

**Доказательная медицина делает
благородное и необходимое дело –
пытается вернуть отбившиеся от нормы
физиологические процессы в теле
в нормальное русло, то есть лечит.
Однако при всей ее продвинутой пазл
здоровья у официальных институтов
здравоохранения складывается
не безупречный.**

Наука много раз доказывала: определенные психические процессы сопровождаются определенными химическими реакциями в клетках. Клиническая психология и психиатрия занимаются именно этой взаимосвязью. Но почему-то в подобном ключе принято рассматривать только шизофрению, эпилепсию и прочие психические болезни, а не артриты, бронхиты или болезни кишечника.

И даже при психических заболеваниях причину ищут в физиологии: серотонин не тем способом захватывается, витаминов не хватает или процессы метилирования нарушены. В итоге