

МАСТЕР

ЗДОРОВЬЯ

ЕВГЕНИЯ
БЕРЁЗА

Психосоматика: как наш мозг обманывает тело

ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СЕБЕ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.963
ББК 88.6
Б48

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Берёза, Евгения Константиновна.

Б48 Психосоматика: как наш мозг обманывает тело. Путь к здоровому себе / Евгения Берёза. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 272 с. — (Мастер Здоровья).

ISBN 978-5-17-146914-6

Думаете, чтобы вылечиться, надо принять гору таблеток и посетить десяток врачей? А что если в вашей болезни виноват... мозг?

Парадоксально, но мы, сами того не осознавая, запускаем в организме процессы, которые приводят к нездоровым состояниям. И чтобы этого избежать, нужно разобраться, как именно мозг и мышление влияют на наше тело.

В книге клинический психолог и специалист по психосоматике Евгения Берёза делится авторским подходом, который включает в себя упражнения, техники и рекомендации и нацелен на проработку эмоциональных проблем, которые могут приводить к болезням.

Вы узнаете, какие причины лежат в основе аллергий, ожирения, проблем с ЖКТ, гинекологических заболеваний, зависимостей, панических атак и так далее.

Сможете разобраться в себе, стать здоровее и обрести душевное равновесие.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 159.963
ББК 88.6

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы ВКонтакте vk.com/primetime_books



ISBN 978-5-17-146914-6

© Берёза Е., 2022
© Лоос А., фотографии на обложке, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от автора	5
Глава 1. Знакомство	11
Глава 2. Путь и саморазвитие	20
Глава 3. Контроль. Фобии. Панические атаки	45
Глава 4. Дети	72
Глава 5. Женщина	95
Глава 6. ЖКТ и питание	116
Глава 7. Личные границы и территориальные конфликты	138
Глава 8. Аллергии. Конфликты разлуки. Кожа	155
Глава 9. Вирус. Психосоматика вируса. Эволюция, вносимая вирусом	170

Глава 10. Самообесценивание. «Я не смогу». Оценка снаружи и внутри. Сила безусловной любви	188
Глава 11. Ресурс. Эмоциональное выгорание. На что уходит наша энергия	208
Глава 12. Вина. Аутоагрессия. Причины и последствия	223
Глава 13. Зависимость. Алкоголь, наркотики, игры и отношения	236
Глава 14. Род. Сила Рода. Прощение. Принятие	256
Заключение	267

Вся информация, изложенная в книге, не является медицинскими рекомендациями и руководством по лечению, не оспаривает методы традиционной диагностики. Автор предлагает комплексную терапию, направленную на выявление эмоциональных причин того или иного состояния.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Я начинаю писать эту книгу, сидя в шлепках на жарком послеполуденном солнце, лениво шурясь, отмахиваясь от мошек и улыбаясь до боли в скулах.

Это происходит в потрясающе живописном месте — между двух лиманов Приазовья в большом частном хозяйстве, под шелест тростника, крики чаек, топот играющих детей и кваканье лягушек. И большего спокойствия в моей душе до этого дня еще не бывало.

Состояние это еще несколько лет назад было для меня настолько далеким и непонятным, что, вероятно, прочтя похожие строки, я бы ничего не ощути-

ла, кроме сочувствия к скучной реальности автора. С тех пор произошло немало событий и утекло немало времени, чтобы я смогла получать удовольствие от состояния покоя и ничегонеделания, не считая это смертной тоской и бесполезной потерей времени.

При этом жизнь моя сегодня наполнена событиями, людьми, радостью и интересом, как никогда ранее.

Что будет со мной завтра, я не знаю.

«Сегодня» — это на данный момент конечная точка моего интересного, можно даже сказать, захватывающего жизненного пути, но, прослеживая тенденции последних лет, могу предположить, что состояние гармонии и внутреннего баланса во мне возрастает пропорционально прожитым годам, что разрешает думать, что завтра будет еще лучше.

И тут мне пришла в голову идея начать свою книгу с конца. С того многоточия, которое я обычно оставляю ученикам в конце курса своих лекций по психосоматике.

И как бы странно это ни звучало, **в самом начале книги по психологии будет глава о ВРЕДЕ чрезмерного искания**, о пагубных последствиях слишком рьяного саморазвития и о том, что сто тридцать восьмая прочитанная книга по психологии или пятидесятый тренинг личностного роста не сделают вас счастливее и лучше, если вы до этого не «дозволюционировали» своими предыдущими мыслями, выборами и шагами и если не готовы к серьезным встряскам, потерям

и вообще ко всему, что могут принести перемены в вашем сознании.

Начиная с конца, я хочу всякому взявшему в руки эту книгу сказать, что, возможно, вы узнаете для себя много нового, откроете целый неизведанный мир и поймаете десятки инсайтов, а возможно, отложив в сторону, решите, что это самое бесполезное чтение в вашей жизни. И это не будет означать, что я хорошо/плохо пишу или что вы хорошо/плохо читаете. Это будет значить лишь одно: мой язык, мои образы и метафоры, мое восприятие мира настолько отличаются от ваших, что смысл этой книги для вас примерно равен смыслу романа о безответной любви Хуаня к Ли Шу, написанному на труднопереводимом китайском диалекте.



Чем больше произведений на тему психологии, психосоматики, познания себя и даже просто классической литературы, полной глубоких мыслей, я читаю, тем больше убеждаюсь в том, что ВСЕ мудрые и полезные книги (от «Божественной комедии»,

«Войны и мира» и трудов Ницше до «Сиддхартхи» Гессе и произведений современных психологов) написаны примерно об одном и том же, только разным языком в прямом и переносном смысле.

Вселенские законы просты до безобразия.

Их не так много и, подобравшись к ним с одной из понятных вам сторон, осознать остальное — вопрос времени, желания и встречающихся на вашем пути «учителей».

Я хочу сказать, что для успешного начала персонального пути к балансу и познанию себя (причем пути длиною в жизнь, потому что, если вы ищете быстрые решения или лайфхак, как за три недели стать безумно счастливым, — это не ко мне) нужно лишь найти своего автора, свой язык, найти то, что зацепит именно вас и поведет за собой туда, где ваш собственный мозг даст ответы на абсолютно все вопросы.

Все ответы есть внутри вас, в этом можете не сомневаться.

Эта книга лишь поможет некоторым (тем, у кого совпадет со мной язык и образы) нащупать нужные ответы в полумраке принудительного мышления и недоверия к собственным ощущениям.

Научиться чувствовать себя, верить себе, доверять реакциям своего тела как самым честным, избавленным от налета общественного мнения и иррациональных страхов.

Вот вкратце то, о чем мы с вами будем здесь говорить.

Именно говорить, потому что в своей книге я попрошу вас вступить в диалог, причем даже не со мной, а с самими собой. Каждый раз я буду задавать вопросы и ждать на них честные ответы, прежде чем мы перейдем к следующей главе.



Сразу расстрою лентяев: вам все это не понравится.

Знаю, что сейчас потеряю часть аудитории, но лучше сразу предупрежу: у вас не получится читать и параллельно лениво отвлекаться на пролистывание ленты в соцсетях. **Любая работа над собой — это труд. Кто не готов трудиться — не получит результата.**

Мы будем говорить о том, как наше тело реагирует на психологические конфликты, как оно выполняет различные биологические программы, которые вы, часто сами того не зная, просите его выполнять. Как осознанность

помогает телу быть здоровее. Как разрешение психологических конфликтов помогает в процессе лечения соматических заболеваний. Проще говоря – как мышление влияет на тело и, наоборот, как состояние тела может влиять на мозг. И снова я буду задавать вам вопросы и предлагать темы для размышления, потому что очень часто даже самая простая мысль, которая приходит вам как ответ на правильно поставленный вопрос, запускает поистине целительные процессы в вашем подсознании.



Ну и конечно, мы будем много говорить о страхах. О наших добровольных преградах на пути к здоровью и гармонии. О том, какие они бывают, как мешают нам жить и как от них максимально быстро и экологично избавляться.

ГЛАВА 1

ЗНАКОМСТВО

Эта книга называется «Психосоматика: как наш мозг обманывает тело. Путь к здоровому себе», но я сразу же предупрежу: здесь не будет универсальных указателей верного пути, не будет готовых ответов, как «надо», наоборот, я стану задавать вам очень много вопросов. Нет путей правильных и неправильных. Есть ваш и все остальные. Причем ваш путь — это не единожды выбранное направление, с которого нельзя свернуть. **Это ежедневный выбор.** Желательно — выбор себя. Ежедневные честные ответы самому себе на вопросы: «А туда ли я иду?», «А этого ли я хочу на самом деле или выполняю чью-то чужую волю?», «Или я следую на поводу у своих страхов?» и так далее.

Мой Путь к психологии начался не совсем обычно, а именно — со знакомства с психосоматикой, и в этой

книге я попробую дать вам понимание и ощущение неразрывной связи нашего тела с нашей психикой и, наоборот, огромного влияния нашей психики на наше тело.

Причем я постараюсь сделать это простым языком, в первую очередь для знакомства обычных неподготовленных людей с основами современной психосоматики. Именно современной, потому что школа психосоматики PSY2.0, которую я окончила, опирается на научный подход ГНМ (Германской Новой Медицины) в понимании биологии человека.

Психосоматика учит тому, что гораздо важнее понимать себя как единый организм, знать и ощущать свои реакции на внешние раздражители, а не заниматься разбором болезней по отдельности и лечением симптомов в отрыве от причин.

Речь идет о том, что мы рассматриваем любые телесные проявления как стадию восстановления или адаптации нашего организма к изменившимся внешним условиям и знаем, что симптом в теле — это просто определенная реакция биологии человека на какое-то сильное значимое для его психики событие.

Мы говорим о том, что человек, размышляя каким-то «особым» образом, в итоге получает «особый» результат. То есть если человек

говорит о том, что у него плохие отношения в семье, туго с деньгами, проблемы с работой, то можно с большой уверенностью говорить о том, что именно его «особое» мышление привело к таким отношениям с окружающим миром. Тогда мы с вами понимаем, что работать нужно не с результатом, а с причиной – то есть с мышлением. С тем, ЧТО привело к результату, а не с самим результатом. С корнем, основанием айсберга, а не с его верхушкой.



Сейчас, оглядываясь на свой Путь (полный «правильных» и «неправильных» выборов и поступков), я понимаю, что именно таким он и должен был быть, чтобы я оказалась в той точке, в которой сейчас нахожусь. Я не могу предлагать вам пройти мой Путь, он только мой, но могу вам немного о нем рассказать, чтобы мы с вами в какой-то степени совпали в наших системах образов и языке и я повела вас за собой в увлекательное путешествие.

Нам было бы неплохо познакомиться и поймать состояние раппорта, так любимое психологами. Давайте так: я свою часть посылаю вам в виде этой книги, теперь дело за вами, ибо процесс этот обоюдный и всегда зависит от всех сторон. Если вы не

готовы раскрыться, услышать и отвечать, то и пользы никакой от нашего знакомства не будет.

Решение за вами.

Через какое-то время я надеюсь узнать, как ваши дела, получив обратную связь после прочтения, ну а о себе сейчас в двух словах расскажу прямо здесь.

Я родилась в 1982 году в Москве в самой обычной советской семье. Папа работал, мама училась, меня отвезли на Кубань, где примерно до шести лет мною в основном занималась бабушка.

У бабушки было большое хозяйство, кролики, козы, куры, а еще она была председателем квартального комитета из шестнадцати кварталов, так что времени на меня у нее особо не было, и, научившись бегать и говорить, я стала тренировать свои навыки коммуникации в основном на улице с соседскими детьми из нашего мультинационального квартала.

Не буду вдаваться в подробности, но к ответственности за свои поступки такая уличная жизнь приучает довольно быстро. Возможно, это меня и спасло в будущем, когда приходилось часто совершать выбор без оглядки на общественное мнение. **Закон джунглей майкопского детства гласил: каждый сам за себя.**

Потом была школа в Москве. Прекрасная, надо сказать, школа, благодарю за каждый урок в прямом и переносном смысле. И старостой класса я побывала, и немецкий язык, сидя на дереве, прогуливала,

в общем, нормальное такое человеческое детство досмартфоновских времен.

После школы у меня мелькнула мысль поступать на режиссерский факультет во ВГИК, так как опыт постановки школьных спектаклей и написания сценариев имелся приличный, нравилось мне это, но тут мой путь был жестко скорректирован родителями со словами: «Сначала получи нормальное образование, закончи экономический факультет МГУ, а потом хоть ВГИК, хоть МХАТ...»

Далее случился в моей жизни экономический факультет МГУ им. М. В. Ломоносова. И снова моя огромная благодарность за все-все уроки, за возможности, за друзей и прочее.

Но натура человеческая — она же как вода, всегда найдет лазейку и вырвется наружу. С первых дней учебы я оказалась в составе команды КВН экономического факультета и понесли репетиции, выступления, гастроли. Параллельно с учебой, которая, естественно, на тот момент была для меня не в приоритете.

Как человек довольно ответственный училась я неплохо и даже поступила в магистратуру, которую тоже окончила почти на отлично.

На тот момент КВН уже завершился, и я устроилась на работу — агентом в крупнейшую страховую компанию, где неплохо зарабатывала на проценте от сделок.