

Психосоматика и тело: как читать сообщения организма

Клиническое руководство
и практический анализ для
практикующих психологов





Об авторе

Светлана Ковешникова

- Психолог-сексолог
- Консультант по детско-родительским отношениям
- Клиент-центрированный терапевт



«Психолог в моём понимании — это не безучастный интерпретатор событий жизни клиента, а участливый проводник, который готов разделить непростые эмоции и пройти этот сложный путь вместе с клиентом, помогая и поддерживая».

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru

 Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>

 почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522



Тело как экран для невыраженных эмоций.

Мышечный панцирь (В. Райх)

Хронические мышечные зажимы формируются как физический барьер — защита от эмоций, которые психике невыносимо прожить.



Сброс напряжения (Ф. Александер)

Хронический стресс и невыраженный внутриличностный конфликт «переливаются» в соматическое русло, когда психологические защиты не справляются.



Основные понятия: Словарь практикующего психолога.



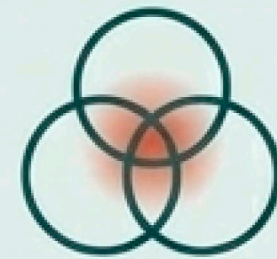
Соматизация

Регрессия на ранний уровень реагирования. Физическое неблагополучие, привязанное к стрессу. Тело «берет на себя» переживания, когда ментальные возможности для переработки аффекта истощены (М. Шур).



Конверсия

Символическое выражение вытесненной эмоции (З. Фрейд). Конфликт переходит на телесный уровень в виде параличей, потери чувствительности или спазмов, выступая формой коммуникации.



Психосоматическое единство

Неразрывная связь в развитии нервной, эндокринной и иммунной систем. Эмоция = нейрофизиологический ответ (вегетатика).



Актуальность: Почему в кризисе тело «говорит» первым?

Префронтальная кора (отключается)

В моменты острого горя или кризиса зона мозга, ответственная за рациональное мышление и вербализацию, временно блокируется. Клиент в оцепенении, не может назвать чувства.



Висцеральный мозг (активируется)

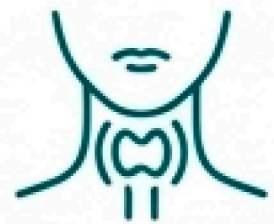
Лимбическая система берет управление на себя. Эмоции транслируются через примитивный «органический язык»: вегетативные бури, сосудистые реакции, изменение ритма сердца.

Триада Г. Селье

Гиперактивация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси приводит к срыву адаптационных ресурсов и немедленному телесному ответу.



Анализ современных запросов: Перевод с «языка тела».



«Ком в горле» (Globus hystericus)

Механизм: Спазм мускулатуры гортани.

Психологический коррелят: Невыраженная агрессия, сдержанные слезы, подавленный речевой протест. Страх выразить свое мнение.



Панические атаки

Механизм: Дисрегуляция вегетативной нервной системы; гиперактивация симпатoadреналовой системы.

Психологический коррелят: Затопление непереносимой тревогой, страх потери контроля, отсутствие чувства базовой безопасности.



Боли неясной этиологии (Идиопатические алгии)

Механизм: Соматоформное болевое расстройство без органической патологии.

Психологический коррелят: Физическая метафора проблемы. Боль в спине — гиперответственность/дефицит поддержки; боль в груди — депрессия, дефицит привязанности.



Статистика: Масштаб психосоматики в кризисных запросах.

16.1% – 57.5%

Распространенность
соматоформных расстройств
в практике первичного приема
(клиенты приходят с физической
болью вместо психологической).

22.7%

Клиентов общего профиля
переживают регулярные
панические атаки
и вегетативные бури.

76%

Уровень скрытой
(субсиндромальной)
соматизированной тревоги
в современном обществе.

Каждый второй запрос к практикующему психологу в период кризиса имеет
выраженный телесный компонент.

Для психологов Центра «Я АКТИВ!» работа с телом – это
не опция, а ключевой навык профессиональной помощи.



Первичный скрининг: Золотое правило ИСКЛЮЧЕНИЯ

Центр «Я - АКТИВ!» | *Практическое руководство*

Телесная жалоба


Консультация
врача 

Найдена органика

Медицинское лечение

Серия обследований

Патологии не выявлено
(МКБ-10 F45)

 Психотерапевтическая
работа

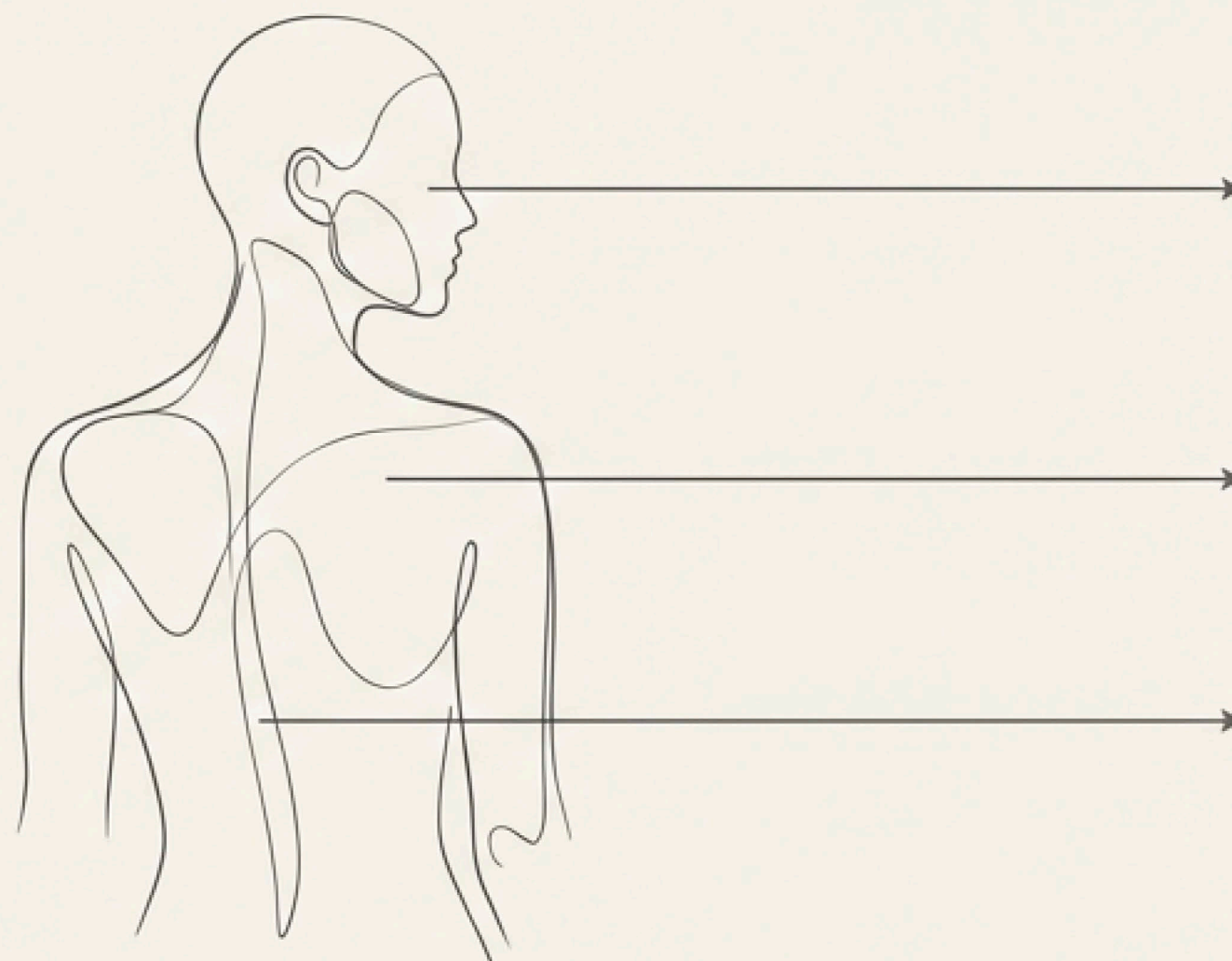
Красный флаг

Диагноз «психосоматическое расстройство» ставится только после после подтвержденного медицинского обследования.

Необъяснимые функциональные симптомы — это основание для работы практикующего психолога, но не повод отменять визит к врачу.



Телесное считывание: Немой язык симптомов



Лицо и Челюсть

Хроническое напряжение, стирание зубной эмали.
Коррелят: подавленный гнев, невысказанная обида.

Грудная клетка

Поверхностное дыхание, неспособность «вдохнуть
полной грудью». Коррелят: блокировка плача, тоска,
удушающая гиперопека.

Спина и Плечи

Сгорбленность, жесткость. Коррелят: избыточная
ответственность, недостаток поддержки, выученная
беспомощность.

Совет из практики

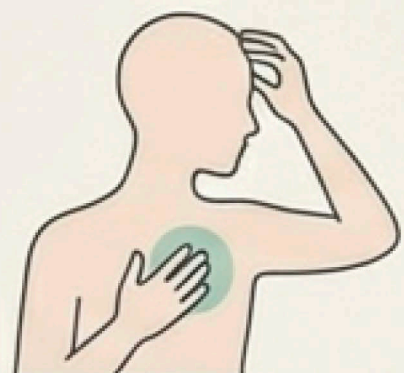
Обращайте внимание на диссонанс. Если клиент говорит:
«У меня все отлично», но его плечи напряжены, а дыхание
зажато — верьте телу.



«Тело никогда не лжёт. Если душа
замолкает — говорит поза, дыхание,
дрожь в коленях» (В. Райх).

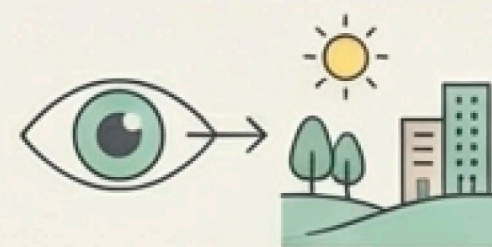


Алекситимия: Эмоциональная слепота клиента



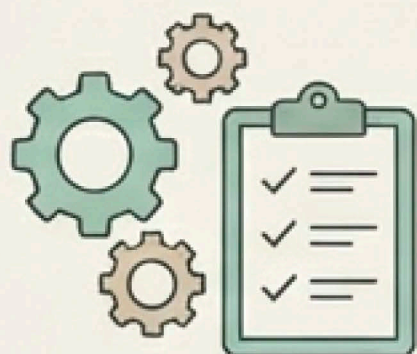
1. Смещение чувств и тела

На вопрос «Что вы чувствуете?» отвечает «Не знаю» или описывает физическую боль.



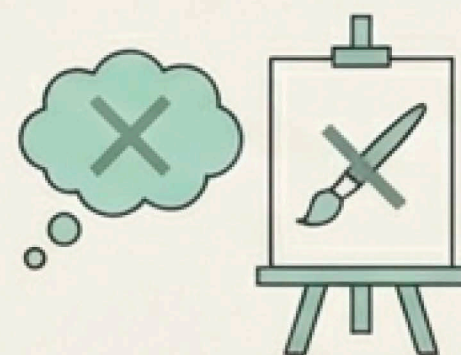
2. Внешний фокус

Фокусируется исключительно на внешних событиях и действиях, игнорируя внутренние переживания.



3. Утилитарное мышление

Строго логичное, ригидное мышление. Речь изобилует мелкими бытовыми подробностями.



4. Бедность фантазии

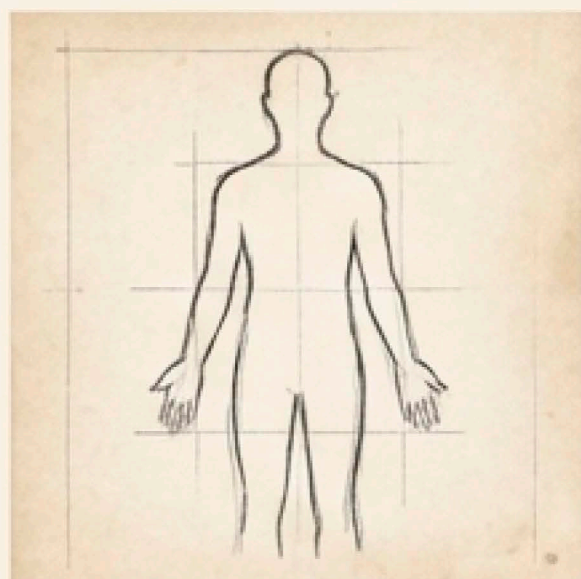
Отсутствие склонности к мечтательности, сны носят обыденный, рутинный характер.

Совет из практики

Отличайте первичную алекситимию (особенность личности, оцениваемую по Торонтской шкале TAS) от вторичной — психической нечувствительности и “заморозки” вследствие массивной психологической травмы.

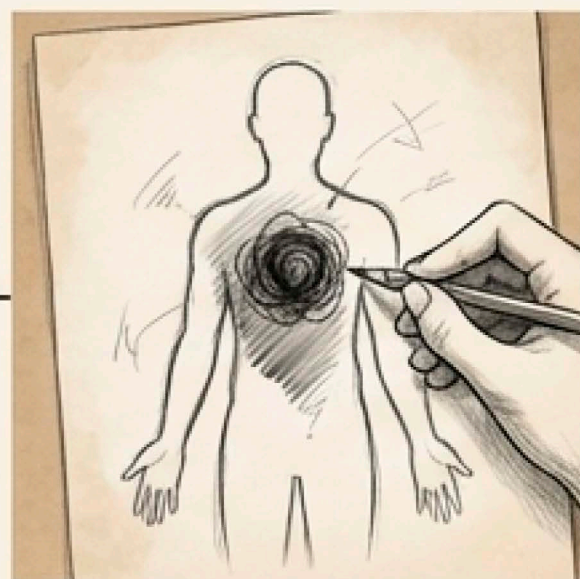


Инструмент в сессии: Методика «Телесная карта страха»



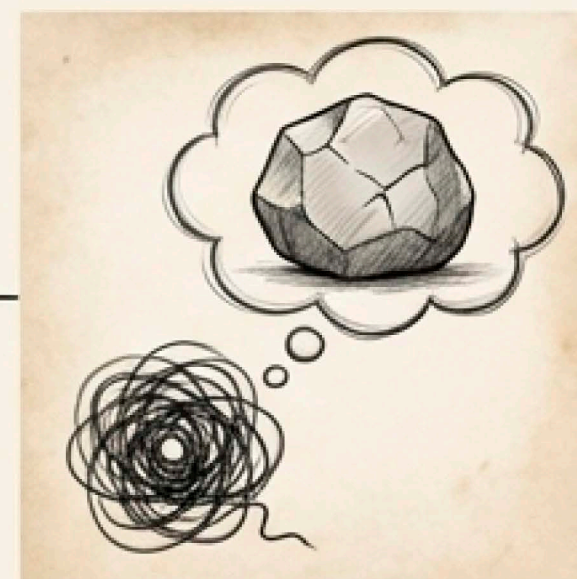
Шаг 1. Силуэт

Клиент рисует контур своего тела на листе бумаги.



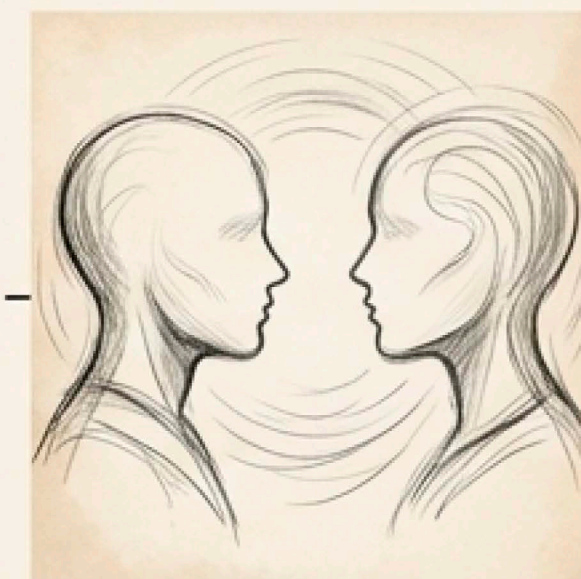
Шаг 2. Локализация

Психолог просит: «Где именно в теле живет ваш симптом/страх? Заштрихуйте эту область».



Шаг 3. Метафора

Переход от логики к образу: «На что похоже это ощущение? Это камень, тугой узел, тяжесть?»



Шаг 4. Диалог

Исследование функции симптома по У. Глассеру (контроль гнева, крик о помощи или ограничение пугающей деятельности).

Совет из практики

Используйте эту технику, когда клиент попадает в логический тупик. Метафора позволяет безопасно обойти психологические защиты и снизить уровень тревоги.

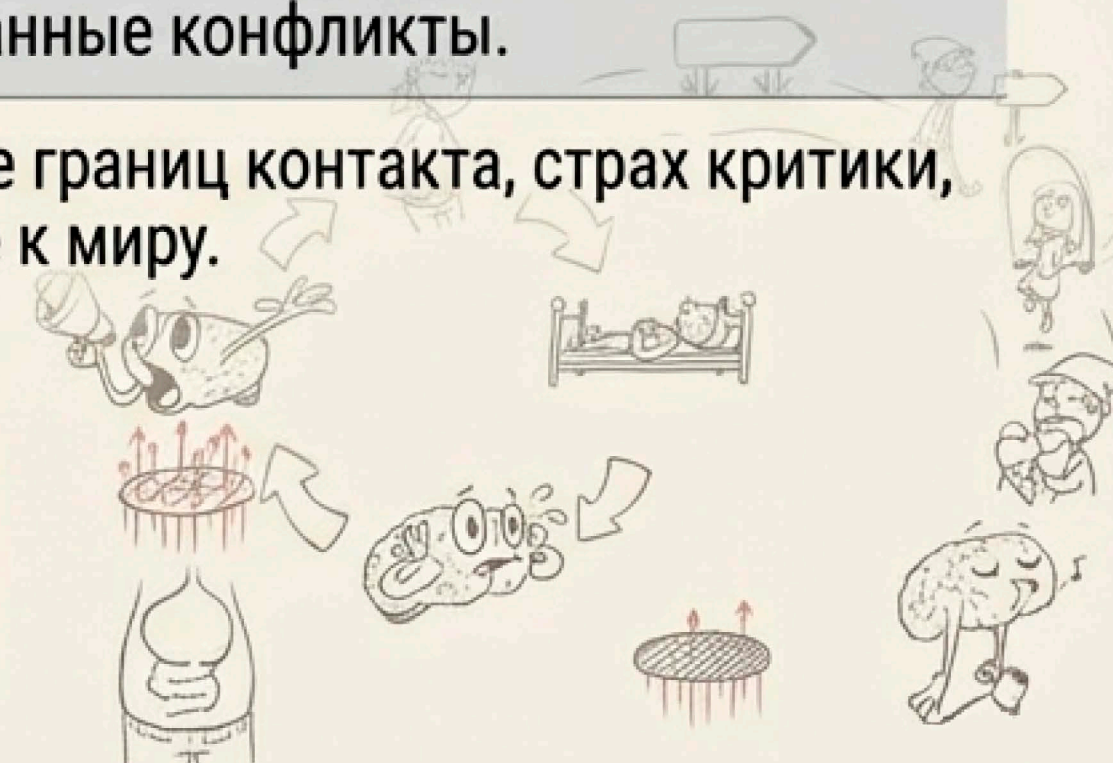


Матрица гипотез: Типичные психосоматические мишени

Система организма	Симптом	Возможный психологический коррелят
Дыхательная система (Классика Ф. Александера)	Бронхиальная астма	Страх перед жизнью, подавленный плач, неспособность «дышать свободно».
Кишечник (ЖКТ / СРК)	Диарея (гипермоторика) vs. Запор (гипомоторика)	Тревога и паника vs. Депрессия, удержание прошлого, контроль.
Голова и Шея	Головные боли напряжения, ощущение 'каска', спазмы	Подавленный гнев, гиперответственность, невысказанные конфликты.
Кожа	Нейродермит, псориаз, зуд, высыпания	Нарушение границ контакта, страх критики, недоверие к миру.

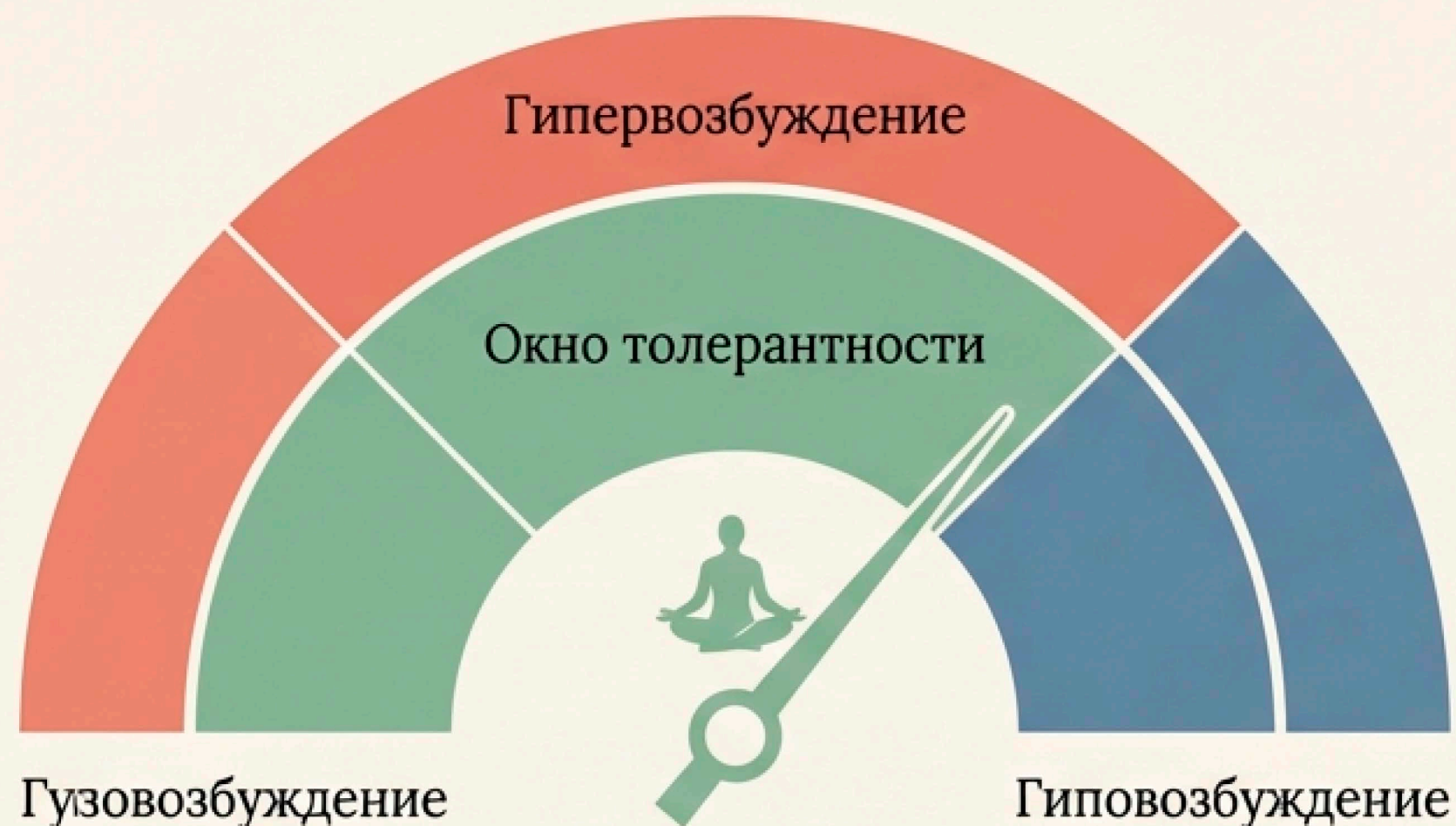
Красный флаг

Данная таблица – инструмент для формирования психотерапевтических гипотез, а не постановки медицинских диагнозов. Каждая телесная история уникальна.





Принципы работы с телом в консультировании: безопасность и контакт



- **Правило контакта:** Тело не лжет. Прежде чем интерпретировать — наблюдайте.



- **Приоритет безопасности:** Запрещено «пробивать» мышечный панцирь силой. Вся работа ведется строго внутри окна толерантности.



- **Фокус первых сессий:** Стабилизация состояния важнее глубокой проработки травмы.



Совет практика: Прислушивайтесь к «живому и тихому голосу микродвижений». Если клиент выходит из окна толерантности (бледнеет, замирает, сбивается дыхание) — немедленно возвращайтесь к техникам стабилизации.



Техника «Фокусинг» Ю. Джендлина: алгоритм прислушивания к телесному ощущению



“ Фразы для сессии:

«Сконцентрируйтесь на этом месте. Какое оно? Не пытайтесь его изменить, дайте ему развернуться. Просто наблюдайте за ним».



Совет практика:

Помогайте клиенту абстрагироваться от внешнего триггера и сфокусироваться исключительно на внутреннем телесном переживании.



Техники «Заземления»: от стоп к осознанию реальности

Показания: Диссоциация, паника, головокружение («уход почвы из-под ног»).

- ☑ **Биоэнергетическая стойка (А. Лоуэн):**
- ☑ Стопы на ширине 50 см, носки слегка внутрь.
- ☑ Колени мягкие, чуть согнуты.
- ☑ Вес тела и давление смещены на пятки.

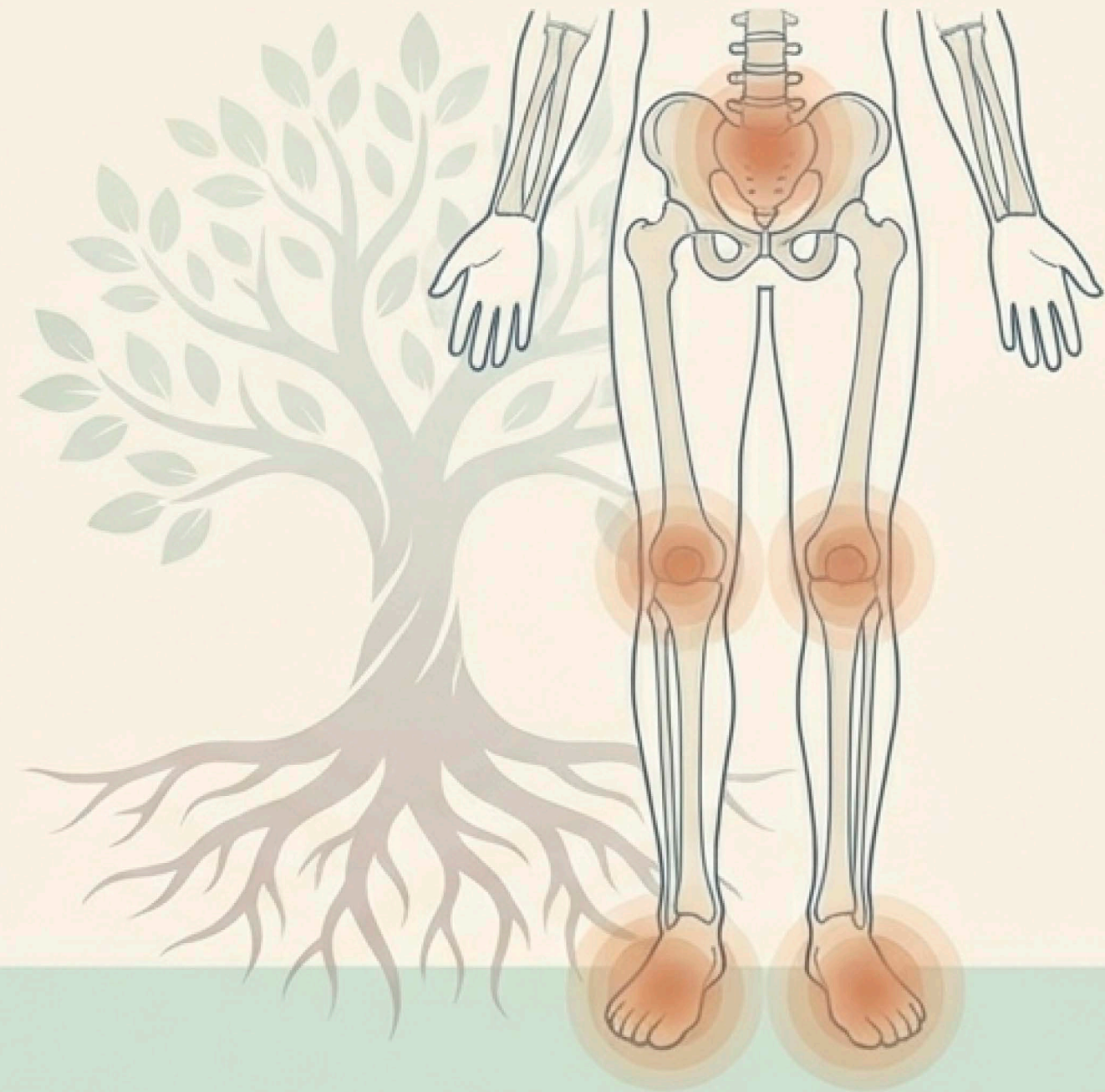


Метафора: «Дерево в бурю» — гнется, но прочно держится корнями за реальность.



Совет практика:

Попросите клиента на выдохе издать низкий звук (глубокий стон или рычание). Создаваемая вибрация помогает снять глубокие диафрагмальные блоки и вернуть ощущение опоры.



Метод прогрессивной мышечной релаксации (по Джекобсону)

Базовый механизм: Невозможно достичь глубокого расслабления без предварительного максимального мышечного напряжения.

Антикризисный консультационный
психологический центр

Я АКТИВ



1. Максимальное напряжение
(удержание 5–6 секунд на вдохе).

2. Резкий сброс напряжения
вместе с глубоким выдохом.

3. Ментальный якорь: мысленная
команда «Расслабься».



Совет практика: Предупредите клиента: «отпустить» мышцу означает бросить ее резко, как тряпичную куклу (эффект ragdoll), а не плавно опускать. Именно резкий контраст формирует условный рефлекс расслабления.

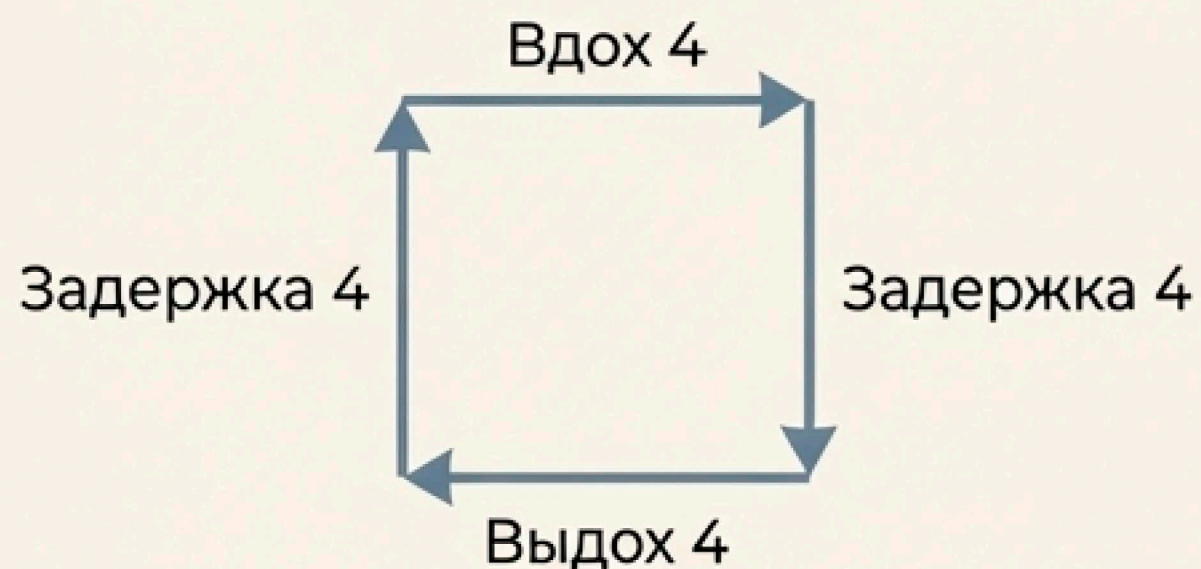
Работа с дыханием: техника «Квадрат» и «Животом» для снятия соматического напряжения

Антикризисный консультационный
психологический центр

Я АКТИВ

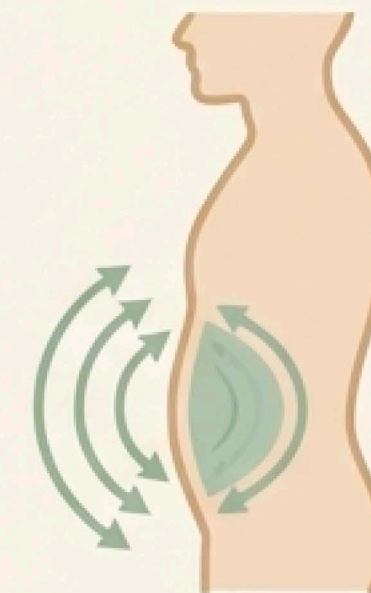


«Квадратное дыхание» (Для экстренной стабилизации)



- Купирует острую тревогу и панические атаки.
- Быстро активирует парасимпатическую нервную систему.

Дыхание «Животом» (По В. Райху)



- Снимает диафрагмальный блок.
- Высвобождает подавленный страх и гнев («невозможность дышать полной грудью»).



Совет практика: Если во время глубокого дыхания клиент начинает плакать или дрожать — не останавливайте его. Это экологичный выход заблокированной соматической памяти и катарсис.



Арт-терапия: «Рисунок симптома» и диалог с ним

Цель: Экстернализация (вынос) симптома на бумагу для снижения тревоги и объективного анализа.

Этапы работы:

- Нарисовать «Здоровье» и «Болезнь» на одном или разных листах.
- Найти визуальные связи и отличия.
- Внести изменения в рисунок, чтобы сделать его гармоничным и безопасным.

Therapist Script

Фразы для сессии: «Где на рисунке болезнь? Какая часть вызывает самые сильные чувства? Как "здоровье" и "болезнь" взаимодействуют между собой?»



Совет практика: Ищите в рисунке «вторичную выгоду». Иногда болезнь выглядит как защитный купол или броня. Это ключ к пониманию функции симптома (например, крик о помощи или потребность в отдыхе).

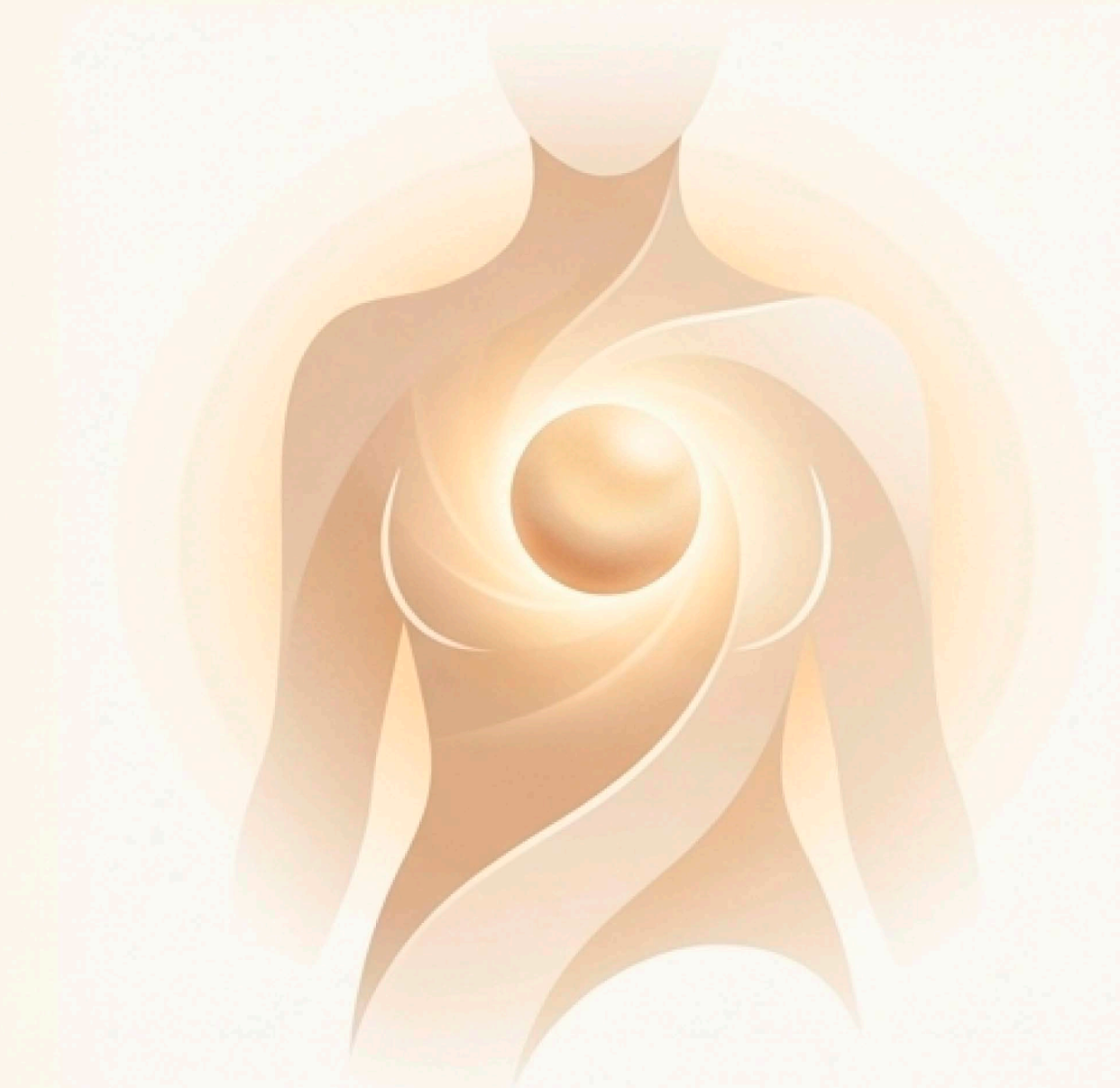


Визуализация: работа с «Безопасным местом» в теле

Механизм действия: Формирование внутреннего якоря безопасности перед проработкой травмы.

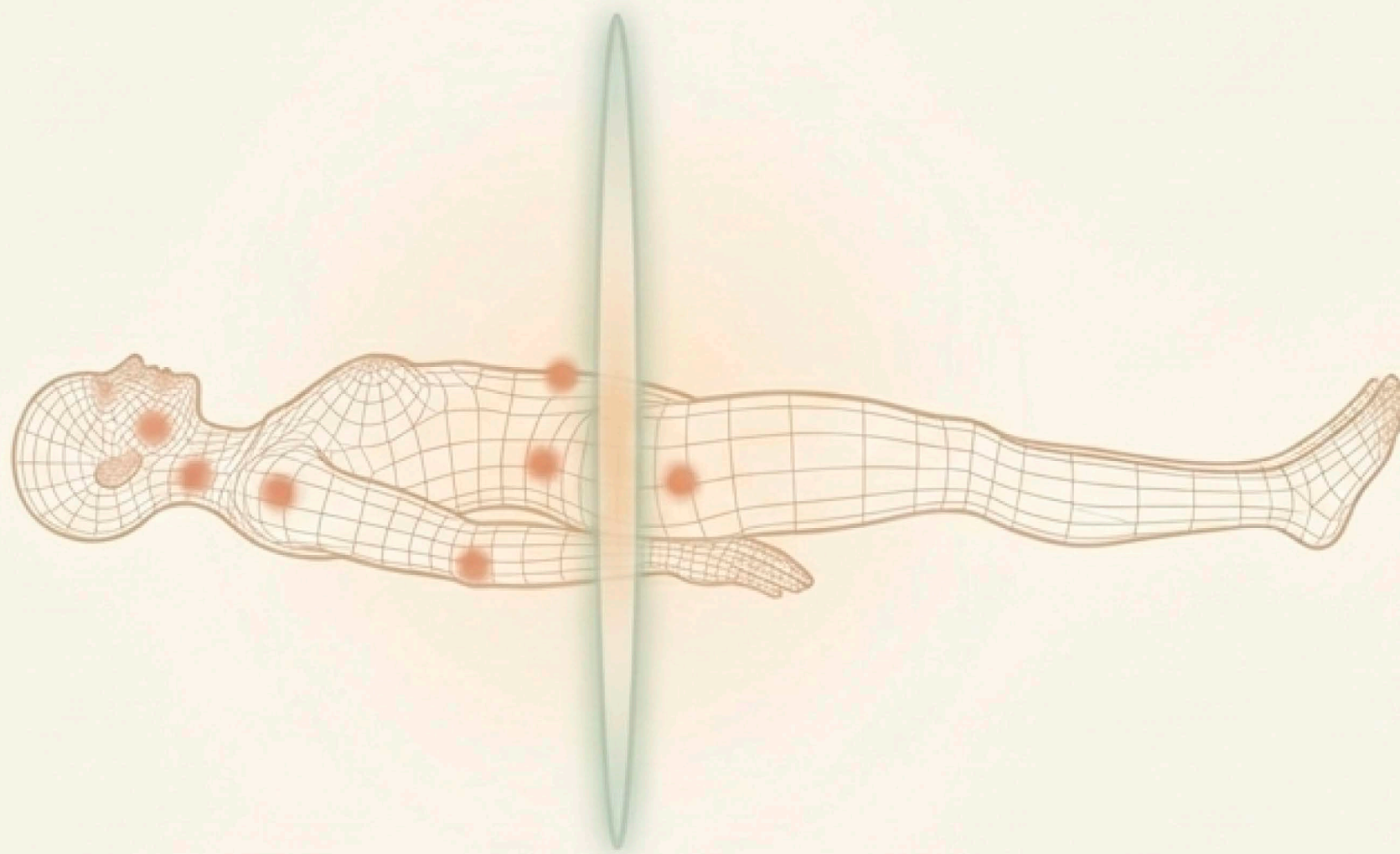
Нейробиология процесса: При глубокой визуализации иммунная и нервная системы «галлюцинируют» безопасность, отключая сигналы тревоги и снижая психосоматический ответ.

Therapist Script: Фразы для сессии: «Где в вашем теле сейчас спокойнее всего? Позвольте этому чувству стать вашим внутренним убежищем».



Совет практика: «Безопасное место» — это не всегда пляж или лес из фантазий. Часто это конкретное ощущение ресурса прямо внутри тела: тепло в центре груди, расслабление в пальце ноги. Ищите опору внутри организма.

Техника «Сканирование тела» для развития чувствительности клиента



Главная мишень: Алекситимия (неспособность клиента распознавать и называть свои чувства).

Осознанное движение (М. Фельденкрайз):

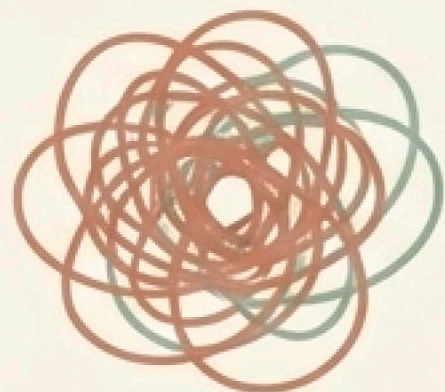
- Положение лежа, естественное дыхание.
- Мысленная проверка каждого сегмента тела сверху вниз без оценки и критики.
- Поиск того самого «микродвижения», которое приносит облегчение и снимает спазм.



Совет практика: Научите клиента быть «наблюдателем» собственного тела. Переход от игнорирования боли к ее детальному исследованию парадоксально снижает интенсивность самого болевого синдрома.

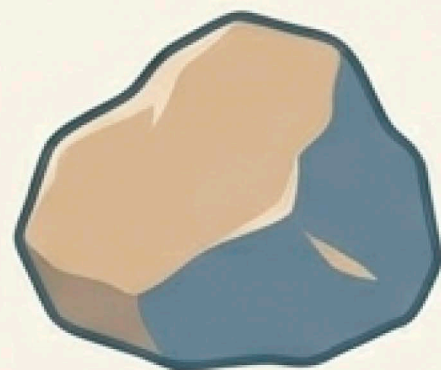
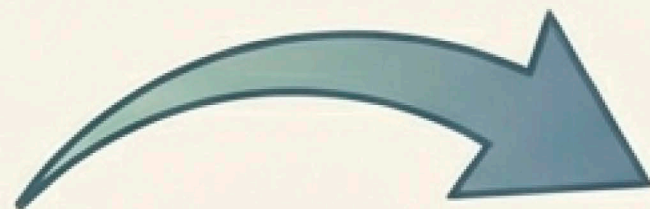


Работа с метафорой тела: «На что похожа эта боль?»



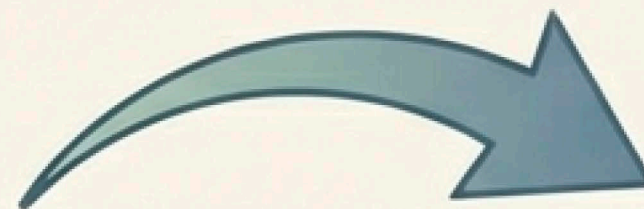
Абстрактная Боль

Векторная метафора (по Я. Корякову):
Смещение фокуса с внешнего триггера (события) на внутреннее телесное переживание чувства.



Символизация

Трансформация симптома:
Превращение непонятной боли в управляемый объект через символизацию.



Защита/Функция

Итог работы: Расшифровка телесной метафоры возвращает клиенту авторство своей жизни и ответственность за соматические реакции.

Therapist Script: Фразы для сессии: «На что похоже это чувство? Если бы это был предмет, то какой? Какого он цвета, веса, температуры?»



Совет практика: Метафора часто содержит подсказку к лечению. «Камень в груди» хочется вытащить, а «загнанную лошадь» — напоить и дать ей отдых. Слушайте метафоры клиента, они диктуют следующий терапевтический шаг.



Правило №1: Исключить органику

*Психосоматика – это диагноз
исключения.*

- **Медицинский чек:** Для диагностики психосоматического расстройства необходим подтвержденный диагноз врача.
- **Опасность иллюзий:** Главная ошибка начинающего психолога – списывать любую физическую боль на «нервы» до обследования.
- **Партнерство:** Эффективная работа возможна только в связке с профильными врачами (терапевт, невролог, эндокринолог).

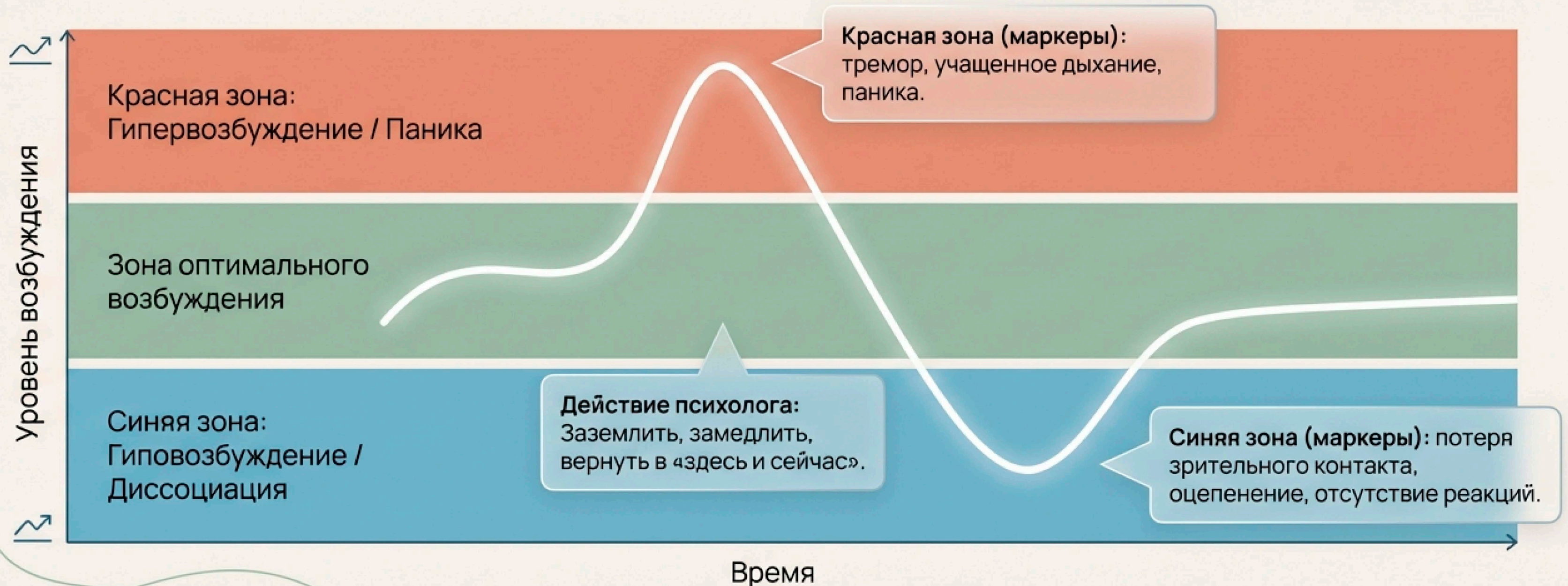




Риск ретравматизации: Тело помнит всё

Мышечный панцирь (В. Райх): Хронические зажимы формируются как защита от невыносимых эмоций. Слишком быстрый взлом защиты ведет к затоплению аффектом.

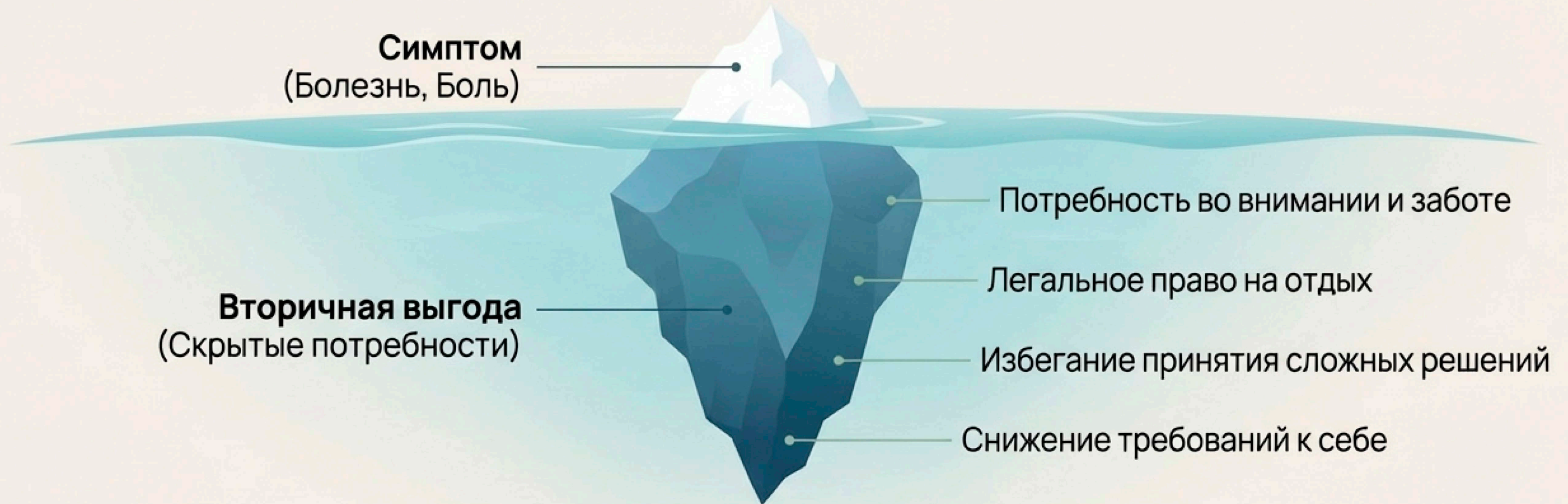
Правило бережности: Следите за нахождением клиента в «окне толерантности».





Вторичная выгода: Почему тело саботирует исцеление?

Болезнь как бессознательный способ адаптации и коммуникации.



Вопросы-маркеры для психолога

Как исследовать без чувства вины: «Что эта болезнь позволяет вам не делать?» / «Как изменится ваша жизнь, когда симптом полностью исчезнет?»

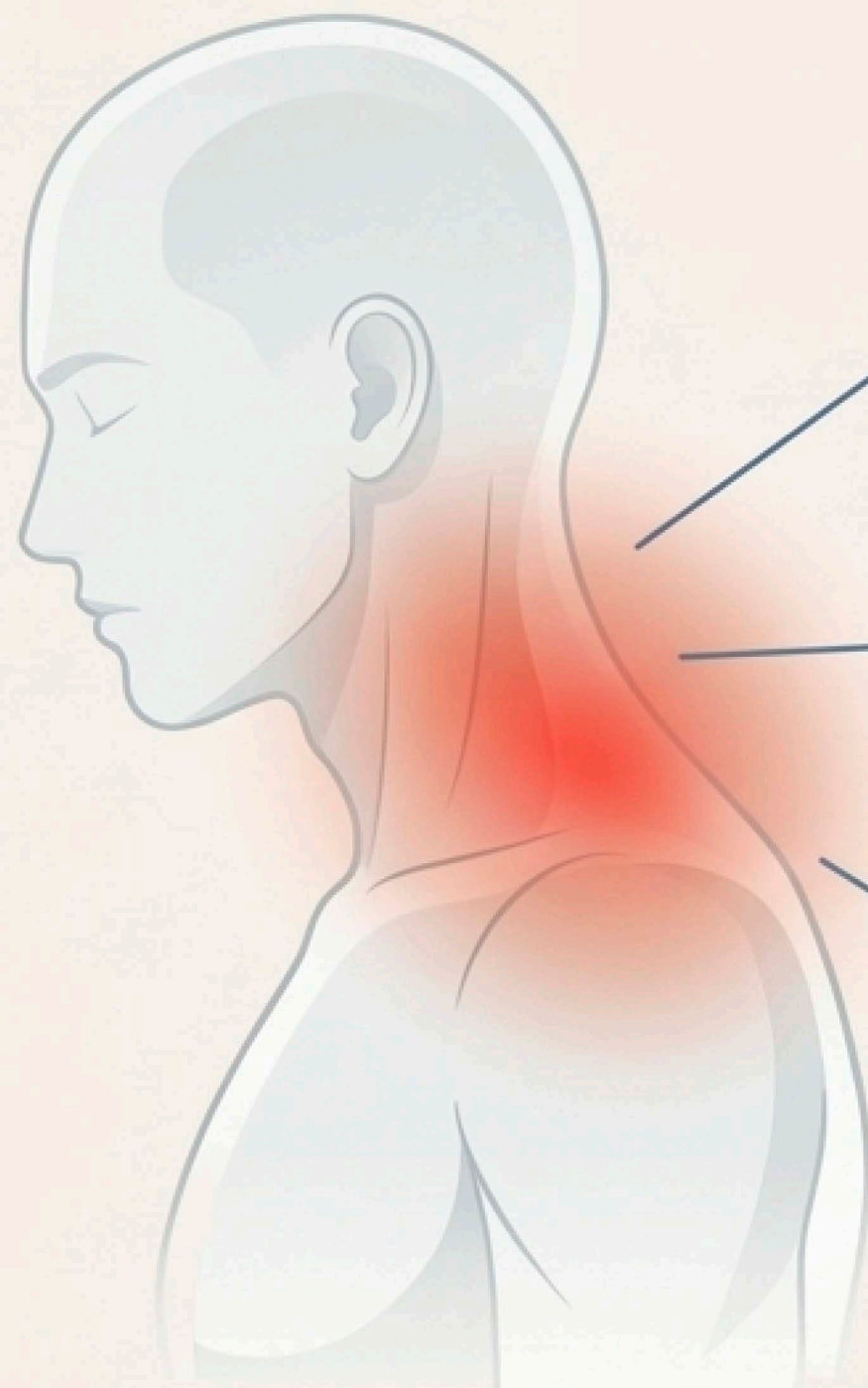


Алгоритм первой сессии при телесном запросе





Разбор кейса: Хронический зажим шеи и плеч



Анамнез и Запрос

Жалоба: постоянная тяжесть, спазмы после периода сильного стресса. Врачебной патологии не выявлено.



Гипотеза и Метафора

Метафора клиента: «Несу на себе чужой груз» или «Втянул голову в плечи от страха». Скрытая эмоция: подавленный гнев, гиперответственность или хронический страх.



Ход работы и Результат

Интервенция: возвращение чувствительности зоне, техники прогрессивной мышечной релаксации, вербализация подавленных эмоций.

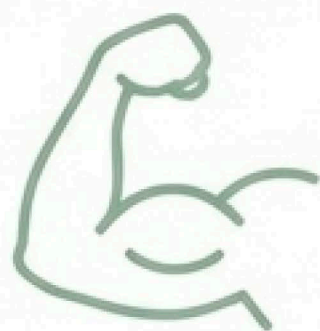
Итог: снижение интенсивности боли, осознание личных границ.





Обучение клиента самостоятельной помощи

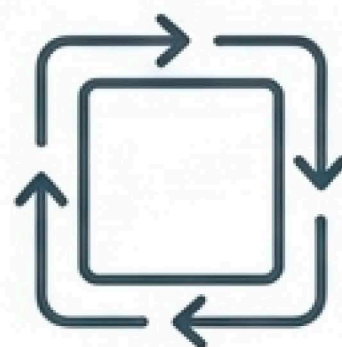
«Чемоданчик скорой помощи» для саморегуляции.



Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону)

Последовательное сильное напряжение (5-7 сек) и резкое расслабление групп мышц.

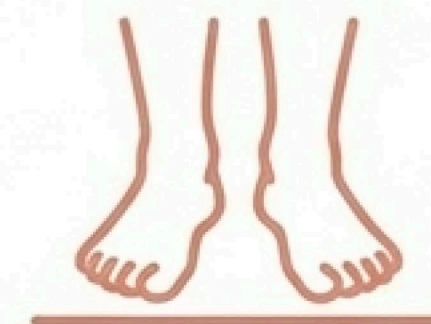
Формирует мышечную память расслабления.



Дыхание «По квадрату»

Цикл: Вдох (4 сек) – Задержка (4 сек) – Выдох (4 сек) – Задержка (4 сек).

Снимает соматическое напряжение и панику.



Базовое заземление

Концентрация на физической опоре:

- почувствовать стопами пол,
- осознать контакт тела со стулом.

Возврат в реальность «здесь и сейчас».

Чек-лист практикующего психолога по итогам сессии

- Медицинский статус:** Уточнил ли я результаты обследования у врачей?
- Экологичность:** Оставался ли клиент в «окне толерантности»? Не форсировал ли я работу с травмой?
- Гипотезы:** Понятна ли возможная вторичная выгода симптома?
- Контакт:** Был ли я в позиции поддерживающего проводника, а не «спасателя»?
- Планирование:** Какой малый шаг мы запланировали на следующую встречу?



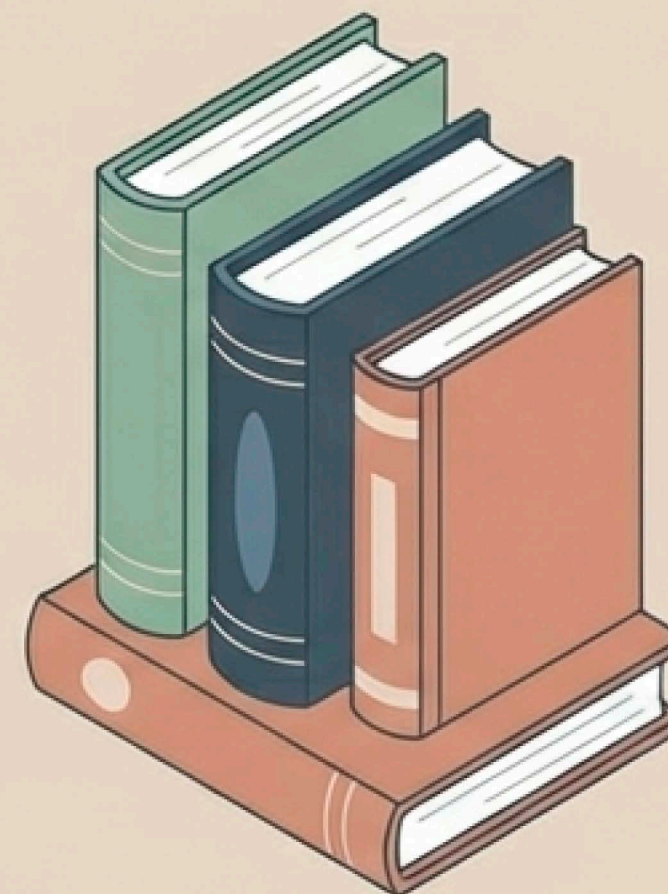


Главные выводы и вектор развития

Выводы:

- Тело и психика неразделимы: они образуют единую систему.
- Психосоматический симптом — это послание и способ адаптации, а не враг.
- Работа с телом требует бережности, заземления и строгого соблюдения медицинских границ.

Золотая полка психолога:



Бессел ван дер Колк —
«Тело помнит всё»

Александр Лоуэн —
«Биоэнергетика»

Вильгельм Райх —
«Анализ характера»

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru

 Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>

 почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522