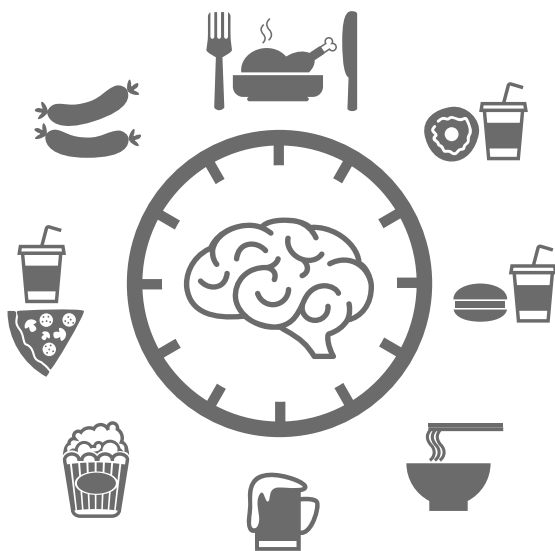


Наталья Щербина  
**ПСИХОСОМАТИКА  
ЛИШНЕГО  
ВЕСА**



Издательство АСТ  
Москва



УДК 615.874

ББК 51.23

Щ 61

**Щербинина, Наталья.**

Щ61 Психосоматика лишнего веса. Дело не в еде / Наталья Щербинина. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 304 с. — (*Здоровье Рунета*).

ISBN 978-5-17-117598-6

Эта книга отличается от всего, что вы слышали на тему стройности ранее. Она не о диетах, силе воли, массажах или иглоукальвании. Ведь все это если и работает, то, как правило, весьма краткосрочно. Потом снова вес откатывается, и вся борьба начинается по новому кругу. И суть не в том, что вы ленивая, недостаточно мотивированная или какая-то неправильная, а в том, что методы, которые широко распространены по работе с весом, — недоработанные. Работают не с «корнем» проблемы, а с «верхушкой».

Книга, которую вы держите в руках, сфокусирована именно на первопричинах лишнего веса и написана в соответствии с научными данными, логикой и, что немаловажно, — с юмором.

В ней огромное количество простых, но доказавших на практике свою эффективность упражнений, заданий и медитаций, которые идеально подходят для самодиагностики. Это делает книгу не просто обучающей литературой, а по-настоящему личным психологом.

**УДК 615.874**

**ББК 51.23**

**ISBN 978-5-17-117598-6**

© Наталья Щербинина

© ООО «Издательство АСТ»

*С глубочайшей благодарностью и любовью миру,  
который подарил мне  
прекрасного бородатого мужа,  
от любви к которому я, порой кажется, лопну;  
жизнерадостного сына, который взвинтил мою веру в собственные силы  
до небес своим пронзительно-умилительным:  
«Мама, ты самая лучшая, я так долго тебя выбирал»;  
мою маму, которая открыла мне двери в мир психосоматики,  
научила любить и замечать в жизни правду, какой бы она ни была;  
и, конечно, эту возможность — написать книгу.*

Практически никогда сама не читаю вступления в книгах. «Благодарю Бога, жизнь, соседа Джона и мою собачку Пэтти...» Скукота. Зачем люди это пишут? Когда же суть да дело? Давай к теме уже, друг!

По иронии судьбы написать вступление к своей книге мне хочется. Очень хочется. И, надеюсь, оно будет для вас про пользу и интерес, но никак не про скуку.

## Вступление. КТО Я ТАКАЯ?

Меня зовут Наталья Щербинина, я психолог. Работаю, опираясь на разные теоретические школы, поскольку до мозга костей убеждена, что психология — наука теорий. Каждый волен выбирать ту, учение которой находит наибольший отклик в его сердце и разуме. Как говорится в одной из самых мудрейших древних книг: «Каждому воздастся по вере его». Или, проще говоря, каждый воспринимает этот мир, как хочет. У каждого человека свои мерилка: «хорошо и плохо», «красиво и страшно», «дорого и дешево», «как можно и как нельзя». Психосоматику лишнего веса я понимаю абсолютно так

же: опираясь на научные исследования, факты о нашей физиологии и психологические теории, которые мне кажутся логичными.

## *ПОЧЕМУ НАПИСАННОМУ В ЭТОЙ КНИГЕ МОЖНО ВЕРИТЬ?*

В свои 18 лет я весила около 120 кг. После того как увидела на весах 116 кг, то больше не взвешивалась, но худеть не начала — поэтому пишу «около». Всевозможные диеты и спорт помогли мне расстаться с 30 кг, но подарили проблемы с желудком, кишечником, менструальным циклом и булимией. Помимо этого, на отметке в 90 кг мой вес встал и никак не хотел снижаться далее, какие бы усилия я ни прилагала. Тогда я поняла, что та система похудения, которая существует в мире, мне не подходит. У меня не было никакого иного выхода, кроме как допустить, что это так. Что не я «поломанная», а система несовершенная. И единственный выход — найти «баг» и доработать ее. Кажется, мне это удалось, учитывая, что следующие 25 кг ушли с помощью психологической проработки, и последние 10 лет мой вес стабилен, несмотря на стрессы, беременность, изменения физической активности и перемены в питании.

## *О ЧЕМ ЭТА КНИГА?*

Книга создана благодаря моему блогу в Instagram @nataly.otvet и онлайн-курсу «Дело не в еде», который прошли уже тысячи женщин и на деле убедились в том, насколько крутые телесные результаты приносит работа с нашей психикой.

Когда я готовила курс, мне было страшно я сомневалась: «Поймут ли меня? Не закидают ли тухлыми помидорами?» Я написала небольшое письмо во время его подготовки самой себе, чтобы был «маяк», глубокое понимание важности и нужности смыслов, которые лежат в основе курса.

*«Этот курс для меня — суть жизни до 19 лет. В нем еще нет отзывов, нет ярких рекламных плакатов и рекламы у блогеров. У него пока даже названия нет, и это пока и неважно. Этот курс — ответ самой себе на вопрос: “Почему я вроде не самый ужасный человек, а выгляжу именно так? За что?” Потому что именно эти вопросы я задавала в никуда много лет подряд. Именно над ними я плакала, смотря на свои тело, руки, ноги, живот, грудь. Мне было 13, 14, 15 лет, и было очень страшно. Страшно оттого, что я никогда в жизни не смогу надеть купальник, даже закрытый. Я не носила майки и блузки без рукавов на людях до 28 лет: мне было страшно, что что на мои растяжки и несовершенства будут смотреть и шептаться о них. Благо сейчас я нашла рецепт классного тела и соединила все элементы в единую закономерную систему, которая работает максимально эффективно».*

## ЧТО БУДЕТ В КНИГЕ?

В ней не будет:

- про управление эмоциями;
- шаманство;
- работу с чакрами;
- подсчет килокалорий;
- в ней не будет расхожих фраз типа «просто встань и иди» или «забей и наслаждайся тортиком с винчиком — ты прекрасна, детка!».

В ней будет много:

- про социальные ловушки;
- внушения;
- обесценивание и потерю чувства безопасности;
- самые рутинные истории, в которые вляпался практически каждый из нас;
- то, как нас научили быть тем, кем быть «правильно», а не тем, кто мы есть;

Наталья  
ЩЕРБИНИНА

— как мы привыкаем и живем на автомате, повторяя изо дня в день ритуалы, которые разрушают нас как изнутри, так и снаружи.

***Давайте просыпаться, друзья! Эта книга станет вашим «будильником», который не только вас разбудит, но и напомнит, что вы на самом деле хотите в своей жизни.***

***У меня нет задачи переубедить вас. Или доказать, что «психосоматика существует». Мой интерес — пропаганда осознанности. Она в том числе проявляется в том, чтобы не спихивать все на обстоятельства извне, а искать ответы в себе.***

***Если вы читаете эти строки, то примите это как добрый знак, что вы готовы к переменам, как внутренним, так и внешним. Сейчас лучшее время для них! И они в ваших руках, точнее, в головах.***

***Погнали!***

Часть 1  
ЧТО ТАКОЕ  
ПСИХОСОМАТИКА?





Что же такое психосоматика и почему в последние годы она становится столь популярной? Как написано в медицинских справочниках, психосоматика (*др.-греч.* ψυχή — «душа» и σῶμα — «тело») — направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) недугов. Это важно понимать, потому что в этой книге проблему лишнего веса мы будем рассматривать именно под этим углом, не отрываясь от биологии, нейрофизиологии и физиологии, логики и здравого смысла.

Дискуссии о связи души и тела ведутся с незапамятных времен. В древнегреческой медицине подразумевалось, что телесное и психическое неделимы. Сократ утверждал, что любая телесная болезнь связана с душевной болью. Его ученик Платон полагал, что «большая ошибка совершается там, где телесные и душевные болезни лечат разные врачи, ведь тело неотделимо от души».

Гиппократ считал, что «мозг человека содержит в себе причину многих болезней». Гален утверждал, что у большинства его пациентов симптомы имели скорее эмоциональное, нежели физическое происхождение: «Ум человека — особое искусство, которое может заменить все другие лекарства». Парацельс писал: «Болезни исцеляются в меньшей степени физическими средствами и в большей мере духовными».

Родоначальник термина «психосоматический» — врач Иоганн-Христиан Гейнрот, который впервые употребил его в 1818 году. С начала XX века эта область медицины стала широко распространенной. В этой сфере работали многие гении психологии, самым известным из которых был бесконечно неоднозначный, но совершенно точно гениальный Зигмунд Фрейд. «Если мы гоним какую-то проблему в дверь, затем она в виде симптома болезней проникает через окно», — говорил он. То есть человеку не избежать заболевания, если он не решает проблему, а просто ее игнорирует.

Ученик Фрейда — Вильгельм Райх, не менее скандальный своими теориями и экспериментами, также сделал немало для развития и популяризации психосоматики. Он полагал, что к каждому пациенту следует подходить как к целостному организму, эмоциональные проблемы которого можно понять, лишь рассматривая его как цельное существо — через его телесность. Во всей своей деятельности Райх был смелым и настойчивым новатором, чьи идеи надолго опередили свое время и актуальны до сих пор.

Далее волна популяризации психосоматики обязана такому имени как Луиза Хей с ее знаменитой книгой «Ты можешь исцелить свою жизнь». В ней автор объясняет, каким образом наши убеждения и представления о себе нередко становятся причиной эмоциональных проблем и физических недугов, а также как с помощью определенных инструментов мы можем изменить наше мышление и нашу жизнь к лучшему, рассказывая о том, как сама исцелилась от рака. Ее философия нашла отклик в сердцах миллионов людей.

Самые свежие, дерзкие, но и максимально обоснованные с точки зрения медицины открытия о психосоматике принадлежат Рику Хамеру — врачу-онкологу, который их сделал, борясь с собственным раком. Если вкратце, то он обнаружил и весьма обоснованно доказал связь между болезнью и психологическими процессами, которые влияют на ее образование.

ДЕЛО НЕ В ЕДЕ  
Психосоматика лишнего веса

Все новаторы и по-настоящему творцы всегда немного сумасшедшие, люди не от мира сего. И это норма, потому что невозможно быть нормальным и создавать при этом что-то по-настоящему новое. Фрейда многие хейтят за его психоанализ, называют повернутым на пенисах и обесценивают мысли, ссылаясь на весьма скромное количество пациентов в практике. Райха многие биографы считают самым настоящим психопатом. Луизу Хей обвиняют в фальсификации анализов и говорят о том, что в целом-то она никогда раком и не болела. Рики Хамер побывал за решеткой за «мошенничество».

Как бы то ни было, это не важно. Нам с вами не дано узнать, как и что было на самом деле. Мы можем только сделать выбор — либо воспользоваться трудами и наработками тех, кто был до нас, либо проигнорировать их. Какой бы в деталях ни была теория того или иного популяризатора и исследователя психосоматики, в целом все сводится к одному:

**За основу психосоматики берется  
механизм психологической защиты.**

Организм человека — единая, целостная, сложно устроенная саморегулирующаяся система. Это определение вы встретите в любом учебнике по анатомии. Понятное дело, что человек далеко не замкнутая на себе система. Нас окружает великое множество событий, и мы на них как-то реагируем. Психосоматические заболевания и лишний вес в том числе — это недуги, в основе которых лежит именно она — реакция организма на стрессовые ситуации.

Мы часто не анализируем проблемы, потому что боимся посмотреть им в глаза и столкнуться с ними напрямую. Куда проще не обращать на них внимание, стараться не думать о неприятных вещах. К сожалению, иллюзорно вытесненные таким способом проблемы не исчезают, а просто переходят на другой уровень, с психологического на физический — находят свое место в теле.

# Глава 1

## ТЕЛО, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ

Я очень люблю логику и последовательность, особенно когда речь заходит о такой науке, как психология. Предлагаю так постепенно и двигаться в рамках логического смысла. И поскольку книга посвящена проблематике лишнего веса и его непосредственно можно потрогать в теле, то с него и начнем.

Тело человека примерно на 40% состоит из мышц, их насчитывается от 640 до... — количество зависит от развитости мышечной ткани. При улыбке у человека работают 17 мускулов, во время поцелуя — около 34 мышц лица, при плаче — приблизительно 40, а во время ходьбы — в районе 200. И мы с вами особо не напрягаемся, даже не замечаем, насколько тело включается в работу, — все будто случается на автомате.

В нашем теле имеется 206 костей, почти половина из которых находится в запястьях и ступнях, и около 75 км нервов. На языке находится около 9000 вкусовых рецепторов. Наш глаз способен различать 130–250 чистых цветовых тонов и 5–10 млн смешанных оттенков. Во внутреннем ухе — около 25 000 клеток, реагирующих на звук. Диапазон частот, воспринимаемых слухом, лежит между 16 и 20 000 Гц.

За среднестатистическую жизнь сердце делает 3 300 000 000 ударов — только вдумайтесь в эту колоссальную цифру! А мозг генерирует за день больше электрических импульсов, чем все телефоны мира, вместе взятые.

Наш кишечник справедливо именуется вторым мозгом. Пищевой тракт отражает любые эмоции, которые происходят в головном мозге. Когда вы кипите от негодования, оказавшись в пробке на дороге, головной мозг посылает сигналы ЖКТ и мышцам лица. Те так же резко реагируют на поступающие сигналы. Когда вы негодуете на нагрубившую продавщицу, ваш желудок начинает энергично сокращаться, что приводит к увеличению выработки соляной кислоты и замедлению процесса удаления съеденного на завтрак омлета. При этом кишечник сжимается и выделяет слизь и пищеварительные соки. Почти то же самое происходит, когда вы беспокоитесь или расстроены.

Пищеварением в значительной степени управляет внутрикишечная нервная система — удивительная сеть из 50 млн нервных клеток, выстилающая весь желудочно-кишечный тракт — от пищевода до прямой кишки. Этот «второй мозг» меньше первого, то есть головного, вес которого колеблется от 1000 до 2000 г, но со всем, что имеет отношение к пищеварению, он справляется блестяще.

На нашей коже есть тактильные, температурные и болевые рецепторы. Когда нам холодно, у нас появляются мурашки: холод заставляет крошечные мышцы у основания каждого волоска сокращаться, из-за чего те поднимаются. Этот произвольный рефлекс делал волосистой покров наших предков более пушистым, захватывая небольшое количество воздуха близко к коже, что создавало эффект утепления. Мурашки, поднимающие волосы, также являются реакцией на угрозы, которая заставляла наших предков казаться больше и страшнее.

Когда мы смущаемся, мы краснеем. Интересно, что покраснеть возможно только в присутствии других людей. Иначе говоря, это явление социальное, то есть проявляющееся только в обществе. Кро-

шечные сосуды под кожей наполняются кровью — эту реакцию невозможно подделать, она абсолютно искренняя.

Мы умеем дрожать на автомате, чтобы согреться. Дрожь вызывается частыми быстрыми сокращениями мышц тела. Движение мышц вырабатывает тепло — вот почему вам становится жарко после зарядки. Именно поэтому дрожь тоже помогает человеку согреться.

Когда нам жарко, мы потеем. Испаряясь, вода уносит с собой тепло, и мы остываем. В тех краях, где бывает одновременно тепло и влажно, вода не испаряется. Она стекает капельками, и в этом случае, потея, человек почти не охлаждается.

Когда мы бежим, начинаем чаще дышать, чтобы обеспечить мышцы большим количеством кислорода. Сердцебиение ускоряется, повышается температура тела.

Чтобы избавиться от перегрева, организм направляет приток крови к коже, и на щеках появляется румянец. Активизируется потовыделительная система. Мама миа, сколько процессов включается! При этом для нас это не составляет особого труда — все функции работают автоматически.

Наше тело способно зачать ребенка. Вы представляете, сколько там всего учесть надо? В течение всей беременности матка увеличивается в размерах и наращивает свою мышечную массу (до беременности вес матки — 50 г, перед родами — более 1 кг) и размер. Расположение внутренних органов при беременности полностью изменяется, подстраиваясь под новые условия.

К своему телу мы часто относимся как к чему-то данному по умолчанию, не ценя весь тот набор способностей, которыми мы обладаем с его помощью. Все эти дифирамбы телу я пою для того, чтобы показать, насколько оно идеальный солдат: системный, исполнительный и очень умный.

***И знаете, что самое классное в нем, — наше тело не умеет врать. Оправдываться, извертываться тоже не способно. Вы можете прочитать множество книг и теорий, запутаться в философии по три раза, но тело обмануть вам не удастся.***

Тело реагирует на ВСЕ.

---

## Глава 2

# ТЕЛО НАЧИНАЕТСЯ С ЭМОЦИЙ

Любое событие в нашей жизни имеет определенный эмоциональный окрас. «Цвет» и «интенсивность» краски создаем мы сами. Есть хорошее выражение: **«Качество жизни определяется качеством эмоций, которые мы испытываем».**

Биологически эмоции необходимы нам для того, чтобы сообщить окружающим о своих потребностях, взглядах. Одна из самых важных характеристик проявления чувств заключается в том, что они имеют не только психологическое, но и физиологическое проявление — импульс.

Импульс — это внутреннее побуждение к чему-нибудь, интеллектуальный или эмоциональный толчок, стимул. В физиологии это волна возбуждения, распространяющаяся по нервному волокну. То есть это некое физическое напряжение/раздражение, энергетический заряд, побуждающий тело к действию. Соответственно, если действие не реализовано, заряду деваться некуда, и он оседает где-то в теле. Подавляя раз за разом эмоциональные заряды, они копятся и копятся внутри тела. Накопленное «добро» мы носим с собой годами: в виде симптомов, хронических болезней, классических психосоматозов (когда анализы все хорошие, а все равно болит) и, конечно, его величества лишнего веса.