

СВЕТЛАНА МОРОЗОВА

ЗЛИТЕСЬ,

ЧТОБЫ

НЕ

БОЛЕТЬ!



КАК  
НАШИ  
ЭМО-  
ЦИИ ВЛИЯЮТ  
НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Светлана Морозова

**Злитесь, чтобы не  
болеть! Как наши эмоции  
влияют на наше здоровье**

«Никея»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Морозова С. А.**

Злитесь, чтобы не болеть! Как наши эмоции влияют на наше  
здоровье / С. А. Морозова — «Никея», 2019

ISBN 978-5-907202-38-2

Когда врачи говорят: «Все болезни от нервов...» – они забывают добавить:  
«...непризнанных и невысказанных». Звучит странно, но это так! Автор книги  
Светлана Морозова – врач, кандидат медицинских наук, психотерапевт –  
поможет разобраться в том, какая связь существует между нашими эмоциями  
и нашим телом и почему мы заболеваем из-за переживаний и грустных  
мыслей. А главное – как разорвать этот порочный круг, восстановить  
душевное равновесие и свое здоровье.

УДК 159.9  
ББК 88.37

ISBN 978-5-907202-38-2

© Морозова С. А., 2019  
© Никея, 2019

# Содержание

Предисловие	6
Часть 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Светлана Андреевна Морозова**  
**Злитесь, чтобы не болеть! Как наши**  
**ЭМОЦИИ влияют на наше здоровье**

© ООО ТД «Никея», 2020

© Морозова С. А., 2020

## **Предисловие**

### **Психосоматика – универсальное объяснение или универсальная причина?**

«Понервничал и сразу заболел – это у меня психосоматическое что-то», «Не придумывай, вовсе ты не болен, это просто психосоматика», «Рак – заболевание, имеющее психосоматическую природу»... Не правда ли, вам доводилось слышать такие реплики?

Загадочное слово «психосоматика» применяется в разных значениях. Одни используют его как вежливый синоним слова «симуляция»; другие – как способ дать понять человеку, что причина его болезни коренится в проблемах, с которыми он не может справиться; третьи заявляют, что вообще все болезни – порождение нашей психики и достаточно начать правильно думать, чтобы с ними справиться... Где же истина? И можно ли ее установить в столь зыбкой области?

Я предлагаю вам совершить путешествие по увлекательной и малоизученной области, которая носит название психосоматической медицины. А чтобы это путешествие принесло пользу, разберем истории разных людей, которые, однажды заболев, нашли (или не нашли) в себе силы разобраться со своей болезнью. Попутно мы выясним, может ли человек силой мысли управлять своим организмом. Если да, то до какой степени...

## Часть 1

### Моя болезнь и я

Стекло автобуса не заледенело. Женя помнила, что в детстве стекла зимой были вечно покрыты мутной коркой льда, в которой полагалось продыхивать окошечки, чтобы выглянуть наружу. Но стекла в новом красивом синем (так и хотелось сказать «модном») автобусе были чисты, как... как стекла.

Всего лишь полвосьмого. Но ведь декабрь – он весь как кусок непрерывной плотной смерзшейся ночи. Утром, когда Женя отправляется на работу, она выходит из дома в синеватый лунный свет фонарей, и когда возвращается, тот же самый свет ложится на дверь подъезда.

Возможно, на работе ей удалось бы ухватить клочок пасмурного дня, но у них в офисе – вечно потрескивающие лампы дневного света, а ее стол далеко от окна. У самой двери. Все, кто входят и выходят, хлопают дверью словно ей по голове. Но кого посадить за этот неудачный стол? Ольгу Викторовну? Она самая старшая в отделе, уже пенсионерка, неудобно. Зоя? Она только посмотрит презрительно и скажет: «А с какой стати?» И губы вот так сожмет, как королева. Машенька? Исключено: ей, бедняжке, надо беречь здоровье... Ох, ну ладно. Она и возле двери уже привыкла. В этом есть даже свои плюсы: если хочется в туалет, не приходится лавировать между столами, просто берешь и выходишь... Ой! За окном промелькнули подсвеченные снизу золотые луковки на фоне лилового неба: церковь проехали, значит, следующая остановка – Женина. Где-то ввинчиваясь между пассажирами, где-то тараня их сумкой, не обращая внимания на возмущенные возгласы, Женя прорвалась к двери в тот момент, когда они уже закрывались. Вывалившись из автобуса, она направилась в сторону дома, но вспомнила, что надо еще зайти в магазин... Захотелось завывать. Или сесть на скамейку возле остановки и разреветься, как маленькая девочка.

Это раздраженное состояние, когда хочется одновременно и плакать, и ругаться, Женя подмечала за собой уже больше полугода. Точнее, замечали младшая сестра и мама, которые ей выговаривали, что у нее характер испортился. Женя то соглашалась, то вспыхивала: «Ничего подобного!» Но чем яростнее она доказывала, что характер у нее совсем не испортился, тем выше была вероятность, что она расплатится и тем докажет, что он у нее отвратительный.

«Наверное, так оно и есть», – думала Женя, стоя в очереди в супермаркете. Левая очередь, в которую она встала, была меньше, но продуктов у людей было больше и выкладывали они их на движущуюся ленту обстоятельнее. «Давай побыстрее!» – так и хотелось ей закричать на толстяка впереди нее, который перебирал карточки в кошельке и никак не мог найти нужную. Но она сдержалась. Вот, умеет же сдерживаться! Не такой уж у нее плохой характер... иногда.

Вот и дверь квартиры! Мама открыла ей, в самом красивом своем домашнем платье:

– Ну наконец-то! Я уже боялась, что с тобой что-то случилось!

– В магазине полно народа. – Женя поставила сумку на подзеркальный столик, а пакет с продуктами – на пол.

– А лимоны купила? – Мама уже проверяла содержимое пакета.

– Ой... забыла!

– Господи, ну почему ты такая бестолковая? Я же тебе вчера напоминала: Женя, у Елисея завтра день рождения, я хочу испечь пирог с лимоном!

– Какая же я растяпа... Мам, извини, я совсем заработалась!

– «Заработалась»! Скажи лучше, что тебе совершенно наплевать на семью. В точности твой отец, ну откуда вы беретесь, такие деревянные? Оставайся уж, ты весь день работала, сама схожу.

Мама схватила сапог и принялась ожесточенно засовывать босую ногу в его меховой раструб.

– Прогноз погоды объявил гололедицу. Но раз ты хочешь, чтобы я переломала ноги... С моим остеопорозом...

Женя этого не хотела. А потому снова повесила сумку на уставшее от ее тяжести плечо и отправилась туда, откуда пришла: на темные выстуженные зимние улицы.

Тут-то, возле подъезда, Женя впервые ощутила боль, которая скоро станет ее постоянной спутницей. Остро кольнуло в левой половине живота. Женя наклонилась, закусила губу.

«Все в порядке, – сказала она себе. – Уже прошло».

Но это не прошло. Спряталось куда-то вглубь, затаилось, но не прошло.

\* \* \*

Мама умеет великолепно готовить. Но в чем она, вне сомнения, неподражаема – так это в умении сервировать стол. Блестящие, с золотистыми каемками, тарелки, сверкающие столовые приборы... Женю и Олесю с детства приучили пользоваться ножом и вилкой. И следовать хорошим манерам. Потянуться ложкой в общую тарелку с салатом значило вызвать бурю негодования.

– Ты ничего не ешь. Я что, невкусно приготовила?

– Очень вкусно, мамуля. Как всегда. Просто я устала что-то.

Не радовал Женю ни свежеразогретый суп, ни салат, нарезанный из купленных ею сегодня овощей. Все казалось картонным на вкус. И снова толкнулась боль. На этот раз повыше, под ребрами.

– Устала? От чего? Олеся – понятно, у нее дети. А у тебя работа офисная, тихая...

– Так... Много дел навалилось.

Не рассказывать же маме о начальнике, которого Женя боится до смерти, потому что, когда он начинает кричать и ругаться, у нее все падает внутри. Маму нельзя волновать, у нее давление, суставы, она начнет хвататься за сердце, после чего будет еще час выговаривать дочери, как она неправильно поступила и как надо поступать, чтобы в дальнейшем избежать неприятностей. Так что Женя привыкла держаться дома как партизан на допросе.

– Каких?

– Так, обычная профессиональная рутина. Ничего интересного.

– Мне интересно все, что касается тебя. Ты же моя любимая доченька.

– Нет, честно, мамочка, все в порядке.

Мама пронзила ее испытующим взглядом, не донеся ложку до рта.

– Скучно тебе с матерью, не доверяешь ты мне, – пришла к заключению мама и продолжила общение с тарелкой супа.

На сей раз обошлось! Но еда по-прежнему казалась картонной. Как будто тьма, которая напозла на Женю во время поездки в автобусе, не поддавалась электрическому свету, а висела вокруг облаком, вызывая смутную тревогу. Когда пришло время ложиться спать, Женя помедлила, держа руку на выключателе. На какую-то секунду ее охватила дрожь, будто вся их трехкомнатная, знакомая с детства до последнего уголка квартира стала чем-то нехорошим и опасным. Однако она выключила свет и легла спать.

Это была одна из худших ночей в ее жизни! Мало того что никак не получалось заснуть и она ворочалась, ловя отблеск заоконного фонаря на стекле картины над кроватью. Самое плохое – боль вернулась. Теперь она то охватывала огнем весь живот, то стискивала нижнюю его часть. Визит в туалет ничего не дал. Вдобавок возникло покалывание в груди.

«Сердце? Мама постоянно жалуется на сердце, значит, это у меня наследственное... А это, в животе? Я подхватила какой-то вирус?»



Женя села на постели; снова легла, снова села. Ее прошиб холодный пот, лежать в мокрой рубашке стало неприятно, но если вставать и искать свежую, придется включать свет, а тогда придет мама и спросит: «Ты чего шумишь среди ночи?» А завтра рано на работу... «Спи сейчас же!» – скомандовала себе Женя, но так толком и не заснула. Весь остаток ночи до звонка будильника она то забывалась дремотой, то выныривала из нее. И прислушивалась, прислушивалась к собственному организму, который из надежной незаметной машины превратился во что-то темное и пугающее.

Когда телефон рядом на тумбочке настырно запищал, возвещая утро, Женя прихлопнула его ладонью с ощущением, что не спала ни одной минуты. Хотелось снова закрыть глаза, вырубиться, ничего не чувствовать... Со стоном Женя отбросила одеяло и обнаружила, что левая нога онемела. Да она совсем холодная! Испуганно Женя принялась ощупывать ногу, щипать... Уф, кажется, прошло! Понемногу отступает... Но что же это? Сегодня нога, вчера живот... Да, вот и живот снова скрутило...

«Я заболела. Надо пойти к врачу. Дежурный врач в поликлинике принимает в любое время, до восьми вечера».

\* \* \*

*Как оно все устроено в человеческом организме? Каким образом осуществляется связь между нашими эмоциями и нашим телом? Что заставляет нас чувствовать боль и тревогу, когда в теле происходит что-то неладное, и наоборот, как сердце и сосуды «узнают», что их владелец попал в опасную ситуацию?*

*Все знают, что в теле человека есть центральная нервная система, которая состоит из головного и спинного мозга. Головной мозг – два полушария – это «центр управления полетом»: нейроны – клетки, которые отвечают за генерацию и передачу нервных импульсов, и поддерживающие их глиальные клетки. Количество нейронов в мозге одного-единственного человека может составлять 100 миллиардов: это больше, чем звезд на Млечном Пути – в нашей галактике! А наш интеллект, знания, информация о себе, сложные формы поведения вроде хороших манер в обществе и рабочих навыков и т. п. – то, что мы, собственно, называем своей личностью, записано на несравненно меньшей площади – в коре головного мозга. И даже не во всей коре, а в ее части, именуемой неокортексом, то есть новой корой, которая эволюционно появляется у пресмыкающихся и достигает своего наивысшего развития у млекопитающих, особенно человека. Если уподобить головной мозг небоскребу, то получится, что его владелец – человек – ютится в каморке под самой крышей.*

*А чем же заняты остальные помещения? Их заполняет трудолюбивый персонал, который денно и нощно заботится о поддержании здания в хорошей форме, чтобы оно не рухнуло и выполняло свои функции без особых нареканий как можно дольше. Большая часть этого персонала владельцу незнакома и получает приказы не от него, а от своего непосредственного начальства. На самом деле, это удобно, ведь мы замучились бы, командуя постоянно: «Сердце, бейся чаще: мы поднимаемся по лестнице, мышцам требуется приток крови. А ты, желудок, начинай вырабатывать соляную кислоту: еще пара ступенек – и мы в кафе!» В организме одновременно происходят миллионы процессов, как на микро-, так и на макроуровне, и контролировать их сознательно – нереально.*

*Трудолюбивый персонал, который не бросает свою вахту даже ночью, когда человек спит и ни о чем не задумывается, называется вегетативной нервной системой. Название ее происходит от латинского vegetatio, то есть «возбуждение», но иногда это слово переводят как «растительная». Французский физиолог и врач Мари Франсуа Биша, который ввел этот термин, считал, что она обеспечивает функции, свойственные всему живому, в том числе и*

*растениям, тогда как животная часть (так называемая соматическая) обеспечивает передвижение в пространстве и другие произвольные действия.*

Соматическая нервная система поддерживает действия и реакции, которые зависят от нашего сознания и воли (произвольные). Вегетативная – те, которые мы не можем контролировать. Состоит вегетативная нервная система из двух частей: симпатической и парасимпатической.

Действия их противоположны, то есть они работают как антагонисты, но вместе обеспечивают постоянство внутренней среды организма. При повышении тонуса симпатической нервной системы усиливаются сердечные сокращения и учащается их ритм, возрастает скорость проведения возбуждения по мышце сердца, повышается артериальное давление (АД), увеличивается содержание глюкозы в крови, расширяются бронхи, зрачки, усиливается выработка мозгового вещества надпочечников, снижается тонус желудочно-кишечного тракта.

Повышение тонуса парасимпатической нервной системы сопровождается снижением силы и частоты сокращений сердца, замедлением скорости проведения возбуждения по миокарду, снижением АД, увеличением производства инсулина и снижением концентрации глюкозы в крови, усилением выработки пищеварительных соков и сокращений желудочно-кишечного тракта.

Не хотелось бы создать впечатление, будто все вышеупомянутые части нервной системы изолированы друг от друга: напротив, они тесно переплетены, их проекции в коре головного мозга располагаются рядом, наслаиваются друг на друга, чтобы обеспечивать сложные сердечно-сосудистые, дыхательные и другие рефлексy.

\* \* \*

Но к врачу в тот же день Женя не попала. Во-первых, начальник был зол... точнее, о нем следовало сказать «особенно зол», и страшно было даже заикнуться о том, чтобы уйти пораньше.

Нет, конечно, не самый главный начальник: самый главный вечно прятался у себя в офисе. А вот Василий Петрович был ближе к народу, о чем народ нередко сожалел. Когда Женя впервые увидела Василия Петровича, он показался ей даже забавным: маленький, живот важно выпячен, шея впереди выпуклая, а сзади такая короткая, что глаза смотрят вверх, как у рыбы-удильщика. Но после того, как он накричал на нее только лишь за нарушение каких-то местных правил, которые она еще не успела узнать, стало не до смеха. Она даже не помнит, как вела себя, когда Василий Петрович раскачивался перед ней с надутым орущим лицом. Помнит только, как рыдала после и как полненькая Маша, добрая и сострадательная, принесла ей стакан воды. Ольга Викторовна зашептала: «Ну что ты, детка, успокойся». А Зоя, холодноватая и надменная, сказала, стискивая пальцы, на которых проступали ярко-розовые пятна (потом она однажды мельком сообщила, что это псориаз и он не лечится, пусть ей зря ничего не предлагают), сказала:

– Брось, не переживай, это же Петрович. Он на всех кричит. Привыкнешь! Или уволишься.

Не уволилась. Но и не привыкла. Каждый раз замирала в напряжении, стоило Василию Петровичу явиться на работу не в духе.

Уйти бы в другое место, но будет ли на новом месте по-новому? А если не получится сразу найти работу? Как быть с деньгами? Маме нужны такие крупные суммы на оплату квартиры и вообще на хозяйство... На самом деле Женя знает, что из этих денег немалая часть перепадает сестренке, но как же иначе? У Олеси двое детей, живут они с мужем небогато, но напрямую просить у старшей сестры она никогда бы себе не позволила. Пусть уж мама делает вид, будто дает деньги из своих сбережений...

«А у Олесиного мужа – машина... – Мысли свернули совсем на другую дорожку. – Вот бы и мне обзавестись... Как же надоели эти набитые автобусы два раза в день...»

Тех денег, что лежат у нее в банке, вполне хватило бы и на покупку машины, и на курсы вождения, и на техобслуживание, и гораздо больше того. Но как знать, что дальше случится в жизни? Мама вечно пугает всякими неприятностями, как человек, переживший девяностые, и хотя Женя над этим посмеивается, но... но... а вдруг эта самая потеря работы? А вдруг болезнь? Что, если эти боли – симптом чего-то страшного? При мысли об этом Женю прошила ледяная игла.

– Женечка, что с тобой? Тебе плохо? Ты так побледнела...

Это Маша, сидевшая за соседним столом, тревожно вглядывалась в Женино лицо. Женя поймала себя на том, как непривычно слышать голос Маши, заговорившей первой: обычно она открывала рот, только когда к ней обращались. Но к ней особенно и не обращались: незачем было. Женю тронуло человеческое сочувствие: сейчас ей этого так не хватало! И в то же время вид полной фигуры Маши усилил страх. А вдруг она так же располнеет или, наоборот, исхудает, как девушки со страшных фотографий в статьях об анорексии?

– Да, Машенька, что-то живот болит.

– Давно?

– Со вчерашнего вечера. Всю ночь болел.

– Так что же ты тянешь? Вызывай скорую! А вдруг аппендицит или язва прободная?

Маша оживилась, обычно опущенные к служебным документам глаза заблестели. Во всем, что касалось медицины, она чувствовала себя компетентной. Ольга Викторовна принялась вспоминать родственников, которые вот так же не обращали внимания на боли, а потом с ними случалась беда. Чем дальше Женя их слушала, тем сильнее уверялась в том, что ее болезнь (теперь она уже называла это болезнью) очень опасна. Женя приняла окончательное решение: не ходить к дежурному врачу, а записаться к нормальному терапевту. И записалась. Через интернет. На ближайшую субботу.

Известие, что Женя не возьмет в субботу племянников, вызвало у сестры взрыв негодования.

– Ну хоть бы за неделю предупредила! – бушевал в трубке Олесин голос. – Мы с Артемом раз в кои-то веки собрались в кино! Что, по-твоему, я должна все отменить?

– Извини, пожалуйста... Но я заболела... Давай завтра, а? Честно! Завтра все получится...

Под напором ярости сестры Женя почувствовала себя виноватой и мямлила так, что Олеся ей не поверила. Наверняка не поверила, хотя и сказала напоследок: «Да, конечно, выздоравливай». Подумала, что она притворяется.

Хотя на самом деле Женя с гораздо большим удовольствием гуляла бы сейчас с племянниками, чем лежала на холодной медицинской кушетке, прислушиваясь к жестким пальцам, которые внедряются в ее живот.

– Здесь больно? А здесь?

– Да! – Женя подпрыгнула на кушетке.

– Слева пальпируется уплотнение, – заявила врач, когда села заполнять историю болезни. Женя подскочила так, что едва не упала с кушетки. – Да не волнуйтесь! Может, это обыкновенный колит. Давайте-ка я вам выпишу направление на рентген... и на анализы...

\* \* \*

Когда папа был жив, семья Усольцевых делилась пополам. На одной половине были папа и Женя – нескладные, длинноносые, с жесткими волосами, не поддающимися никакой расческе. «Буратины мои», – говорила о них мать и жаловалась подругам:

– Вот уж не думала, что старшая дочь уродится в мужа. Для девочки такая внешность – сущее несчастье.

Женя не считала, что это такое уж несчастье. Конечно, грустно, когда в школьном спектакле вместо принцессы предлагают играть четвертого стражника. Зато она сильная! Папа был военным и редко бывал дома, зато когда бывал, хвалил ее за физическую подготовку. И еще за то, что во всем полагается на себя и ни у кого не просит помощи. Вдвоем с папой они ходили в походы по лесам, смотрели исторические фильмы и обсуждали, правильно ли показана эпоха, и были совершенно счастливы.

Вторая половина семьи Усольцевых была красивой. Ее составляли мама и Олеся. Носы у них были тоненькие и аккуратные, губы пухлые, волосы вьющиеся. Когда Олеська была младенцем, Женя, на которую постоянно оставляли сестренку, любила разглядывать и трогать ее ручки: такие малюсенькие, такие нежные! Сестра подрастала, а ручки продолжали оставаться нежными: Олесью к домашней работе не подпускали. Потому что младшая, потому что болезненная... Хотя, по мнению Жени, Олеська никакими болезнями не страдала. Это мама, когда они плохо себя вели, хваталась то за голову, то за сердце, то за суставы. И Женя ужасно пугалась.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.