

ВВЕДЕНИЕ. ТЕЛО, КОТОРОЕ Я НЕ ЦЕНИЛА



«Аня, ты похожа на ходячий труп», — говорили мне когда-то друзья. В те времена мой рацион по понедельникам состоял из кофе и энергетиков, потому что не было сил подняться с кровати — буквально. Во вторник я могла только перекусывать шоколадками, в среду — обедаться гамбургерами и картошкой фри, а в четверг снова ограничиться одним кофеином. Могла спать по пятнадцать часов в сутки, а могла не спать вообще. Чаще всего был второй вариант и мой сон длился часа четыре от силы.

Из некогда активной и жизнерадостной девушки я превратилась в ее блеклую тень. Все, что раньше радовало меня и приносило удовольствие, утратило свой смысл, и жизнь превратилась в бесконечный серый день сурка.

Разумеется, я и сама понимала, что выгляжу плохо, и догадывалась, что у моего состояния вполне медицинский диагноз, который хоть тог-

да еще и не успел стать мейнстримом, но был на слуху. Просто мне было уже все равно.

Да, так получилось, что в свои 23 года я оказалась в клинической депрессии. Как я вообще докатилась до жизни такой? У меня была большая квартира в Москве, огромный многомиллионный блог, высшее медицинское образование, высокий доход, интересные проекты, признание и внимание общества... Но ничто из этого меня не защитило и не спасло. Богатые, успешные и знаменитые тоже болеют, только, в отличие от бедных, знают, что даже деньги не смогут решить эту проблему. Только представьте: сбылись практически все мечты девочки Ани из Беларуси, родившейся в глухой деревушке, но Аня между тем не испытывала ни радости, ни гордости, ни даже страха — вообще никаких эмоций, полный ноль.

В какой момент меня должен был насторожить тот факт, что я не ощущаю радости и удовольствия от новых завоеваний, не испытываю грусти после расставания, не скучаю по близким? Может, я вообще психопатка и мне бы полечиться?

Если вы ощущаете что-то похожее, хочу вас чуть успокоить: вы не больны и, скорее всего, это даже не депрессивный эпизод. Вы просто не активировали подписку на «жить долго и счаст-

ливо» после окончания пробного периода. Но давайте по порядку

Мы живем в иллюзии, что телесный ресурс бесконечен. Тело ходит, по запросу быстро бегает, выполняет наши хотелки, выносит серьезные нагрузки и при необходимости работает на износ. Кто из нас не ходил на работу с температурой или не жертвовал сном ради сдачи экзамена? А потом, получая изжогу, мы думаем, что ее причина кроется в неправильной пище, бессонница у нас из-за магнитных бурь и неудобной подушки, а функциональные расстройства — следствие стресса и плохой экологии. Мы знаем, что жирок от фастфуда можно разогнать в спортзале, синяки под глазами — скрыть под консилером, боль — снять таблетками. Есть иллюзия, что нас спасут — врачи, косметологи, фитнес-тренеры, — и мы продолжим жить как раньше.

Но правда в том, что наше тело борется за нас до последнего, а когда/если его ресурс иссякает... никто нас не спасет.

Только мы сами.

По иронии судьбы, я была дипломированным врачом, пусть и стоматологом, и когда вдруг стала замечать, что мое состояние изменилось и ухудшилось, то не стала бить тревогу или даже переживать об этом: «Ну чуть устала, само пройдет».

Энергии на жизнь у меня становилось все меньше, я была уставшей уже в момент, когда утром открывала глаза, вес скакал, волосы выпадали, я перестала читать книги и проходить обучения, мне не хотелось видиться и общаться с друзьями. На тот момент у меня уже был психолог, и именно она отправила меня к психиатру спустя три-четыре месяца этого состояния, когда всем стало очевидно, что само ничего не пройдет.

Но еще полгода я игнорировала направление к психиатру, потому что признать, что я больна и что с чем-то не справилась, было еще хуже, чем потерять сон и аппетит.

Когда я наконец обратилась за медицинской помощью, мое состояние было уже критическим: я весила 41 килограмм, с трудом могла подняться по лестнице на один пролет и не спала по два-три дня. Дальше был прием антидепрессантов, нейролептиков, транквилизаторов и горстей БАДов каждый день, побочные эффекты и... ничего. Лечение не помогало. А я каждый день обнаруживала у себя новый психосоматический симптом.

Я злилась на тело за то, что оно сломалось, не выдержало и подвело меня. Однако все было наоборот: это я подвела его тем, что игнорировала сигналы SOS: я работала сутками, глушила

эмоции кальяном и алкоголем, жила в бесконечной гонке, когда нужно было делать все быстрее и лучше всех. Наш ресурс и правда стремится к бесконечности, но только при условии глубокой работы с психикой и телом. Отказ от нее неизбежно приведет к бесконечному лечению симптомов и следствий, в то время как исцеление возможно только при устранении причин.

Будучи врачом, я, конечно, верила в медицину, но, когда мне сменили четвертый или пятый антидепрессант, а мое состояние становилось только хуже, стало ясно, что что-то не работает. (Забегая вперед, скажу: как видите, спустя годы я все еще жива, а значит, мне удалось справиться со всем этим... и даже получить больше, намного больше, чем я тогда могла себе представить.)

Когда уже казалось, что мне ничего не поможет и я буду до конца дней влачить бесчувственное и бессмысленное существование, выйти из депрессии мне помогла психология... но не классическая, а телесная. Это направление психологии, которое берет начало из психоанализа, но работает с проблемами человека через тело. Карл Юнг сказал, что все, что мы не осознаем, то считаем судьбой. Тот день, когда книга по телесной терапии попала ко мне в руки, точно стал судьбоносным, и тело само привело меня к ней.

Это был один из тех редких дней, когда я сумела выйти из дома, и ноги сами понесли меня в книжный, хотя я уже давно ничего не читала. Я долго бродила среди стеллажей, пока вдруг один абсолютно неприметный корешок не привлек мое внимание. Взяв книгу в руки, я прочла пару строк и тут же купила ее, а придя домой, дочитала до конца той же ночью. Это была книга о телесной терапии, о связи всех процессов в психике и теле, о возможностях, которые мы получаем, если находимся в контакте со своей телесностью. И самое важное — абсолютно случайно (или нет!) оказалось, что на следующий день у автора книги был запланирован офлайн-тренинг в Москве и там оставалось свободным одно место. Мое.

Когда на втором дне тренинга во время одного из упражнений я всем телом ощутила злость и даже ярость, а после резкое освобождение, радость и покой — я не понимала, как реагировать на это. Я что, опять что-то чувствую? Мое тело оживает? Спустя две недели я уже избавилась от таблеток, у меня нормализовался сон, я вновь хотела есть, а мой организм переваривал любую еду, которую я выбирала... Через месяц ко мне полностью вернулись либидо и менструации, мой мозг стал работать как раньше, и я приняла решение обучиться на телесного терапевта.

Работа с телом не просто вернула мне себя — она перевернула мою жизнь. Я пошла учиться дальше и стала психологом и телесным терапевтом, а после магистром психологических наук, открыв свою частную практику и проводя несколько тысяч индивидуальных и групповых консультаций. Организовывала онлайн- и офлайн-программы по телесно-ориентированной терапии, которые прошли десятки тысяч женщин. Открыла Международный университет интегративной психологии (МУИП), который дал возможность 5000 студентов получить европейский диплом MBA и практиковать в двадцати восьми странах мира.

На основе собственного опыта, изменений у десятков тысяч клиентов, а также на базе самой последней научной и клинической информации о связи тела и психики я создала свою теорию и подход к работе с телом и написала эту книгу, которая познакомит вас с вашим телом по-настоящему.

Тело, которое спит, — это тело, которое не чувствует, не реагирует, не восстанавливается. Чаще всего люди этого даже не осознают, потому что не помнят, что когда-то было по-другому (а может быть, даже не знают, что бывает иначе). Они пытаются заботиться о теле так, как им кажется правильным: придерживаются здоро-

вого питания, пьют витамины и БАДы, периодически или даже постоянно занимаются спортом, заставляют себя вовремя ложиться спать. Такая забота весьма условна и идет не из лучших побуждений и любви к себе, а скорее из-под палки. Представьте себе приемную мать, которая следит лишь за тем, чтобы ребенок был сыт, умыт и одет, но не дает ему любви. Многие из нас становятся такой матерью для собственного тела.

Спящее тело не ощущает удовольствия, теряет чувствительность в прямом и переносном смысле. Тело — это единственное, что всегда находится в реальности. Сознание может уплывать в прошлое или будущее, но тело всегда здесь. Если нет контакта с телом, то и контакта с реальностью тоже практически нет. Из-за этого человек не включен в реальность, а значит, не может к ней адаптироваться и подстроиться под меняющиеся обстоятельства и условия среды. Одна моя клиентка несколько лет не могла получить повышение, потому что большую часть времени фантазировала о том, какой классный проект она сделает, вместо того чтобы его на самом деле делать. Более того, любая новость извне (неважно, хорошая или плохая) выбивала ее из работы на два-три часа, и потому особенно эмоционально насыщенный день мог пройти вообще без каких-либо рабочих результатов.

Когда контакта с собой нет, нам не на что опереться внутри себя, поэтому мы отчаянно цепляемся за внешние факторы, становясь зависимыми от них. При этом внешняя опора может быть как положительной (например, семья, любимый человек, работа, хобби), так и отрицательной (вредные привычки, трудоголизм и так далее).

Отсутствие контакта с телом и реальностью отражается на психике, делая нас тревожными, неуверенными, наделяя невротическими симптомами и погружая в постоянный стресс. Нездоровая психика, в свою очередь, отражается на теле. Пребывая в тревоге, человек хочет закрыться и замереть, стать незаметным, поэтому сутулится, зажимается, меньше двигается, буквально с трудом дышит.

Эта книга познакомит вас с вами настоящими — вашим телом, истинными желаниями и возможностями. Не все проходят через клиническую депрессию, но каждый человек испытывает те или иные симптомы и тревоги, часто не осознавая их причин. Возможно, сейчас вам больно или некомфортно. Может быть, есть чувство неудовлетворенности или желание стать лучше и сильнее, но нет понимания, как этого достичь. Такое состояние похоже на сон, когда запрос есть и возможности вроде как тоже, но

пока вы не проснетесь и не обретете контакт с телом, вы не начнете жить по-настоящему.

Благодаря прямой работе с телом вы сможете воздействовать на свое сознание: управлять страхом, тревогой, выходить из замирания и апатии, ощущать уверенность и ценность на самом глубоком уровне. Существует множество телесных упражнений, направленных на глубокие слои психики, где, как в вязком болоте, живут травмы и деструктивные установки, скрытые таланты и теневые свойства личности. Раскрыв их, вы получите небывалый ресурс для развития, масштабирования и полностью измените свой привычный мир. Иными словами, получите надежную внутреннюю опору, фундамент для психики и тела.

После этого вы сможете обходиться без внешних опор, противостоять чуждому влиянию и отстаивать личные границы, обрести аутентичность, то есть проживать свою жизнь из собственного опыта, а не из опыта родителей и других людей.

Через работу с телом можно устранить разрушающие установки и заложить новые программы. На пути к пробуждению вас ждут давно забытые воспоминания, удивительные открытия, новые эмоции и ощущения.

Доверьтесь им. Все получится.