ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Анна
Протасова



ПРОБУЖДЕНИЕ СПЯЩЕГО *тела*

- ЧУВСТВОВАТЬ
- ПОМНИТЬ
- ИСЦЕЛЯТЬ

Интегративная психология (АСТ)

Анна Протасова

Пробуждение спящего тела. Чувствовать, помнить, исцелять

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.99
ББК 88.3

Протасова А. В.

Пробуждение спящего тела. Чувствовать, помнить, исцелять / А. В. Протасова — «Издательство АСТ», 2026 — (Интегративная психология (АСТ))

ISBN 978-5-17-185010-4

Анна Протасова – врач, психолог, телесно-ориентированный терапевт, основатель Международного университета интегративной психологии. Пока человек не понимает возможности своего тела, он словно спит, не имея возможности развиваться и жить полноценно. Пробуждение и насыщение тела – это начало знакомства со своим истинным «я» и новой, наполненной жизнью. Через научную базу и личную историю пробуждения Анна Протасова познакомит читателя с его телом и даст практические навыки решения основных болей и возвращения ресурсного состояния. С помощью этой книги вы: • сможете выявить имеющиеся у вас блоки и травмы и узнаете, как с ними работать; • поймете, почему ваше тело спит и не может проснуться без помощи; • научитесь противостоять стрессу и начнете следовать собственным целям и желаниям; • обзаведетесь арсеналом из эффективных авторских телесных практик; • а самое главное – примете себя и полюбите свое тело.

УДК 159.99
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-185010-4

© Протасова А. В., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение. Тело, которое я не ценила 6
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Анна Протасова
Пробуждение спящего тела. Чувствовать, помнить, исцелять

© Анна Протасова, текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026

* * *

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 – объедаться 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 неважно, и догадывалась, что у моего состояния вполне медицинский диагноз, который хоть тогда 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 счастливо» 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 видеться 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 проведя 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.

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.