

🔑📖 СОЗНАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Катерина Велли

# О П О Р А



внутри тебя

**Как восстановить связь  
между телом, чувствами и разумом**

Осознанная психология

Катерина Велли

**Опора внутри тебя. Как  
восстановить связь между  
телом, чувствами и разумом**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.9  
ББК 88.3

## **Велли К.**

Опора внутри тебя. Как восстановить связь между телом, чувствами и разумом / К. Велли — «Издательство АСТ», 2026 — (Осознанная психология)

ISBN 978-5-17-182612-3

Тревога фонит, как радиопомеха. Решения даются с трудом. Вы ищете опору — в людях, в одобрении, в чужих советах — и каждый раз проваливаетесь. Потому что опора всегда была внутри вас. Вы просто потеряли к ней доступ. Эта книга — пошаговое руководство для тех, кто готов менять привычные реакции на осознанные поступки. Это жесткая, честная и при этом бережная система восстановления связи между телом, чувствами и разумом. Три измерения, которые у большинства людей живут порознь — и именно поэтому внутри пустота, тревога и ощущение, что жизнь происходит с вами, а не благодаря вам. Вы узнаете, как тело саботирует ваши решения и как сделать его союзником. Почему спорт перестраивает биохимию мозга мощнее, чем большинство антидепрессантов. Как выйти из позиции жертвы — не через насилие над собой, а через понимание механизмов, которые держат вас в ней. Методика «длинной дистанции», проверенная на десятках тысяч человек, дает устойчивый результат. За год вы выстроите внутренний фундамент, на котором тревога больше не сможет устоять. Когда опора внутри — вам больше не нужно разрешение быть счастливым. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-182612-3

© Велли К., 2026

© Издательство АСТ, 2026

# Содержание

Введение	7
Как все начинается	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10



**Катерина Велли**  
**Опора внутри тебя. Как восстановить**  
**связь между телом, чувствами и разумом**

© Велли К., 2026

© Гаста А., фотография автора на обложке, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Макет подготовлен редакцией «Прайм».

## Введение

Многие жаждут найти рецепт успеха, перелистывая тонны книг и слушая бесконечные подкасты о богатстве и саморазвитии, о том, как заработать миллион, как управлять людьми. **Но при этом упускают главное: настоящий путь к успеху – это умение брать ответственность за себя. Мы мастерски берем на себя ответственность за других и жаждем учить их, кем быть в жизни и как правильно ее выстраивать, лишь бы не брать ответственность за свою собственную.**

Принятие ответственности – не приговор, а освобождение. Когда вы берете на себя обязательства перед собой, отпадает потребность искать одобрения извне. Если вы готовы поменять привычные реакции на осознанные поступки, то здесь найдете карту и компас. Не для того, чтобы жить по чужим правилам, а чтобы стать автором собственной жизни.

Вы узнаете, как шаг за шагом развивать привычки и методы, которые помогают справляться с трудными ситуациями, сохранять ясность и уверенность, даже когда вокруг – хаос и давление.

Вы научитесь приглушать голоса вокруг и слышать свой собственный, истинный голос. Научитесь выявлять, что тянет вас назад и как строить устойчивые привычки, которые приведут вас к желанным результатам без драм и самобичевания. Научитесь слышать сигналы тела и эмоций, отделять импульсы от осознанного решения и действовать так, чтобы сохранять и приумножать ресурс, а не расходовать его в борьбе.

Настоящая человеческая сила – в умении отвечать за себя, свои решения и свои эмоции. Она проявляется в том, чтобы признать свои ошибки, принять свои страхи и слабости и делать выбор, который ведет к росту и ответственности за собственную жизнь.

Взрослость – это не возраст, а способность быть своим опорным пунктом, держать собственные границы и видеть, где вы отдаете контроль над собственной жизнью другим.

## Как все начинается

Мне два. Мама уезжает за границу в поисках возможности прокормить семью, выйти из круговорота долгов и безысходности.

В это время из маленького домика на краю села мы с отцом и 8-месячной сестрой переезжаем в дом к бабушке, где воспитанием по большей части начинает заниматься она.

Этот отрезок жизни я не помню, только по фотографиям и рассказам близких. Если вдруг меня спросят: «С какого возраста ты себя помнишь?» – я отвечу: «Примерно с 11 лет».

В этом случае **забывание** стало формой выживания. В работах Бессела ван дер Колка<sup>1</sup>, психиатра и одного из ведущих исследователей в области последствий психологической травмы, описано, как мозг, столкнувшись с перегрузкой, отключает фиксацию воспоминаний. Потому что зафиксировать – значит прожить, а прожить то, что слишком тяжело, ребенок просто не в состоянии.

Это **нейропсихологическая защита, включающаяся при ранней психоэмоциональной травме**. И она срабатывает автоматически: не потому, что ребенок что-то осознает, а потому, что нервная система выбирает забыть, чтобы в целом пережить этот момент, чтобы выжить.

Проще всего, конечно, можно сказать в том числе и ради потехи собственного эго и оправдания собственного бездействия:

*«Ну, ей просто повезло. У нее так сработало. У нее было все не так уж плохо».*

**Так мы, люди, часто делаем: думаем, что кто-то справился с трудностями, потому что у него оказалась «крепкая психика», обесцениваем чужую травму, ведь тогда не приходится задумываться о своей.**

**Если объяснить чужую силу случайностью – не надо будет ничего менять в себе.**

Я пишу это не для жалости. Если, закрыв книгу, вы почувствуете только жалость ко мне, – я не справилась с задачей. Моя история – не трагедия, а инструкция к выходу из тупика. Начинается же он всегда с одного и того же – с нежелания брать ответственность за собственную жизнь.

Спустя три года мама вернулась. По рассказам близких, я ее не узнала. Она долго объясняла, что она наша мама. Я стояла и смотрела. Ни голос, ни лицо, ни запах – ничего не вызывало отклика. В моей системе координат ее просто не было. И вот она снова уехала, а мы остались с бабушкой.

И если я вообще что-то узнала о заботе, то только от нее. Она не говорила «я тебя люблю», но теплые руки, пахнущие выпечкой и укропом, обнимали нас по утрам, на столе всегда была простая, но вкусная еда, приготовленная по нашим с сестрой пожеланиям, она всегда находила доброе и веселое слово утешить или рассмешить.

Она не пыталась наставлять, просто всегда была рядом. И этого оказалось достаточно. Она дала не все, но этого хватило, чтобы иметь базовые представления о любви и заботе.

Когда мне исполнилось шесть, мы переехали в город.

Я, сестра и папа. Бабушка и привычная мне жизнь остались в селе. С этим переездом заканчивается один из хоть немного понятных этапов детства. Начался новый – **где не было ощущения дома**.

Это был дом маминых родителей. Он дышал тишиной, словно ждал, чтобы кто-то вернул ему голос, там все было чужим.

Комнаты были прохладные, с высокими потолками и тяжелыми шторами, в которых прятались пыль и тени. Комнаты казались такими огромными и неудобными, в них не было ника-

---

<sup>1</sup> Бессел ван дер Колк – голландско-американский психиатр, писатель, исследователь и педагог.

кой мягкой мебели, кроме какого-то старого скрипучего раскладного дивана и двух старых стульев.

Единственное, что хоть немного придавало уюта моей комнате, был настенный ковер над раскладным диваном, на котором я, засыпая, обводила пальцем его узоры. Перед сном особенно сильно ощущалось давление пустоты этого дома.

Втроем мы начали обустраиваться, привыкать к жизни в городе. Отец поначалу хорошо справлялся со своей ролью родителя. Пусть мы и жили без особого достатка, но он старался. Брал на себя все, что мог: организовывал быт, следил за нами, на столе всегда был теплый ужин. Помню традицию походов на местный базар – по одну сторону руки отца я, по другую – сестра, и мы обе, слегка отставая, быстро топаем ножками, попевая за ним. Набитый рюкзак с самыми необходимым из продуктов отец закидывал на спину, а после в программе было посещение местного буфета. Обязательно отдохнуть и съесть по хот-догу. Мы садились на корточки за старым базарным контейнером, съедали специально сначала невкусные края булочки и только в конце – лакомую сосиску. Мы всегда старались продлить это послевкусие как можно дольше.

Отец был не идеальным, но выполнял свою роль. Тогда этого было достаточно: я не чувствовала особой близости, но и пустоты тоже не было.

Я росла, и каждый год приносил перемены.

Одним солнечным августовским утром, одетая в пышную оранжевую юбочку, едва поспевая за отцом, я попадаю в незнакомое мне здание, где за тяжелой входной дверью в нос ударил резкий запах краски и макулатуры.

Я впервые переступила порог школы. Новый язык, чужая среда. Я не успела адаптироваться, как уже пришлось учиться защищаться.

Буллинг стал частью повседневности просто потому, что я не знала языка, на котором проходило обучение в школе. Если вам кажется, что взрослый мир жесток, я напомним: в детском мире та же жестокость, только без фильтров, без попыток казаться лучше. Там все происходит в лоб. Люди в целом склонны отторгать тех, кто на них не похож, и неважно, дети это или взрослые. Во взрослом мире мы называем это «конкуренцией» или «не вписался в коллектив», но суть остается той же: любой, кто отличается (в понимании коллектива), вызывает настороженность.

Просто взрослые научились прикрывать это словами и правилами. Дети еще нет. У них все проще: ты не говоришь на нашем языке – ты чужой, тебе открыто дадут понять, что ты не принят.

Парадоксально, но не важно, «лучше» ты или «хуже», «умнее» или «глупее», «выше» или «ниже», со светлой или темной кожей – шансы стать жертвой буллинга равны. И, к сожалению, в детстве с этим сталкиваться в разы больше, чем во взрослом возрасте, когда мир выстроен из метафор и иллюзий. У детей еще нет завуалированных контекстов: удар принимается целиком и сразу, противник не имеет даже боксерской перчатки, а ты, в свою очередь, никакой экипировки. Такой удар, резкий, молниеносный толчок чувствуется напрямую телом, будто что-то пробивает насквозь, заставляя нервные окончания вздрогнуть, а сердце сжаться. Одновременно ощущается пустота вокруг, как будто мир сужается до точки контакта кулака и твоей кожи. В голове вспыхивает яркая вспышка боли: все тело включается, пытается перенаправить силу, но ее слишком много. Внутри только смесь удивления, злости, страха и адреналина, удар настолько сильный, что тебе кажется, боль, которую ты сейчас в моменте ощущаешь, не пройдет никогда.

С момента, как я поступила в школу, начинается этап формирования моей личности, по крайней мере отсчет оттуда, где я уже хорошо помню эмоции, диалоги, сцены в картинках.

## **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.