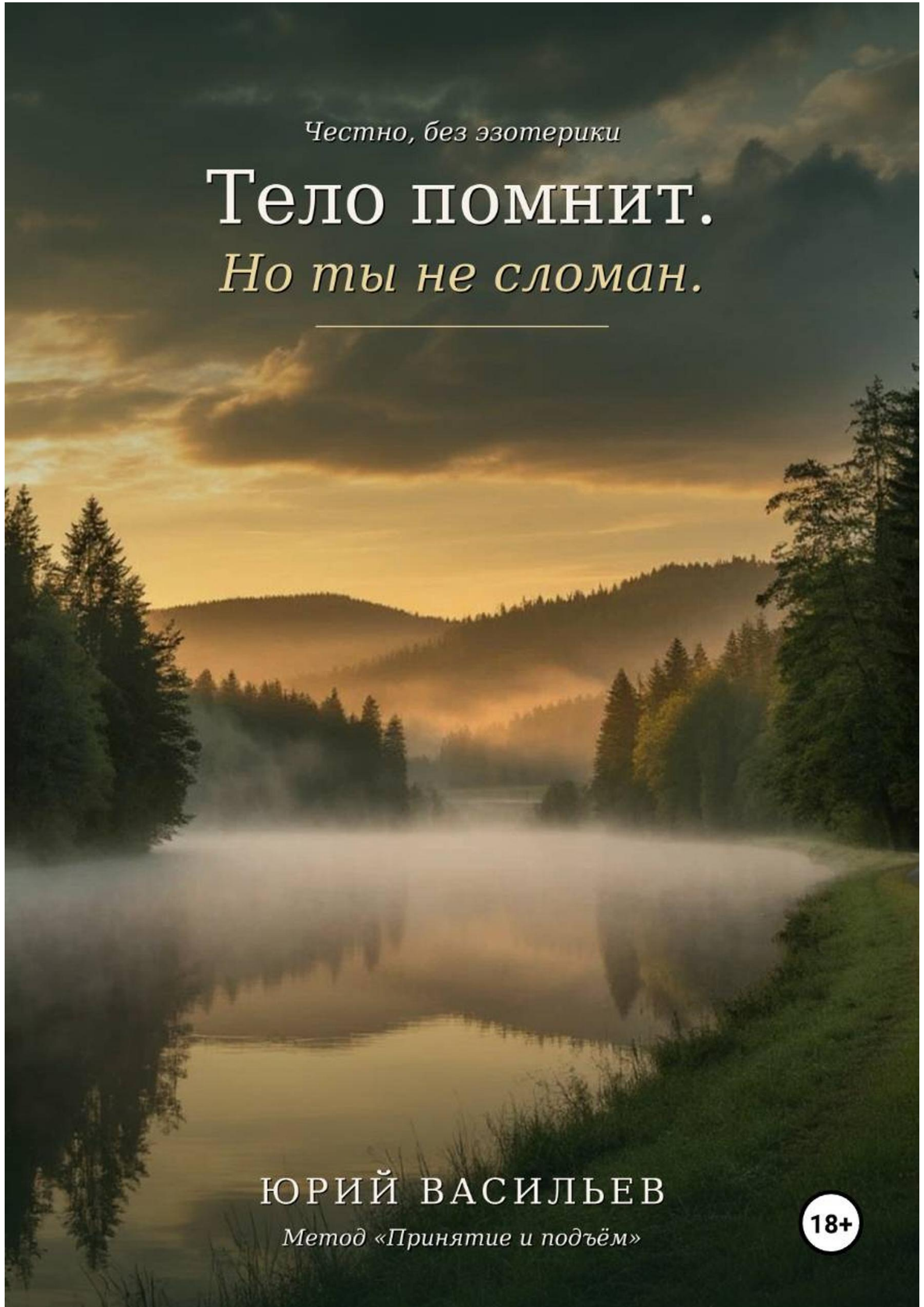




Честно, без эзотерики

Тело помнит. *Но ты не сломан.*

ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВ

Метод «Принятие и подъём»

18+

Юрий Васильев

Тело помнит. Но ты не сломан

«Автор»

2026

Васильев Ю.

Тело помнит. Но ты не сломан / Ю. Васильев — «Автор», 2026

Тело помнит боль — тревогу, обиду, страх, усталость. Всё это записано глубже слов, поэтому «просто возьми себя в руки» не работает. Но помнить боль — не значит быть сломанным. Тело, которое запомнило страх, умеет запомнить и покой. Юрий Васильев — невролог с 28-летним стажем и гипнотерапевт — пишет не с кафедры, а как человек, который сам дошёл до края и остался. В каждой главе три вещи: честное понимание, что с тобой происходит и почему; живая история; и практика, которую можно сделать сегодня. Без мистики и без обещаний «всё пройдёт за один вечер». Эта книга — о тревоге и бессоннице, о самооценке и вине, о том, как прожить обиду и переписать привычку, что тянет вниз. В основе — метод «Принятие и подъём»: сначала принять себя без осуждения, чтобы перестать воевать с собой, а потом мягко подняться — шаг за шагом, без «соберись» и «будь сильным». Для тех, кто «всё понял, а ничего не меняется», кто устал просто справляться — и хочет наконец жить.

© Васильев Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Тело помнит. Но ты не сломан

Глава

Тело помнит.

Но ты не сломан.

Тело, которое запомнило страх,

умеет запомнить и покой.

Юрий Васильев

врач-невролог, гипнотерапевт

© 2026 Юрий Васильев. Все права защищены.

Вступление

Я начну эту книгу с правды — с того, о чём обычно молчат.

В моей жизни было два момента, когда я чуть не ушёл. Не по болезни — сам. Это были пики стресса и боли, когда казалось, что дальше никак. Я стоял на самом краю. И — удержался.

Метод «Принятие и подъём»

А потом пришли страх и недоумение: как я вообще мог до этого дойти? Я, врач, который знает, как устроены мозг и психика. Но именно поэтому теперь я знаю изнутри: до края может дойти любой. Это не про слабость и не про «плохой характер». Это про то, что человек в какой-то момент перестаёт видеть выход и теряет опору. И для меня это давно не про стыд. Это про то, почему я делаю то, что делаю.

Потому что я остался. И оказалось — оно того стоило. В жизни столько всего, что не хватит и ста лет, чтобы всё прожить, перечувствовать, исследовать. Тогда, на краю, я этого не видел. Сейчас вижу каждый день.

Что меня удержало и держит до сих пор — несколько простых вещей, к которым я возвращаюсь, когда штормит.

Виктор Франкл, прошедший ужасы концлагерей и помогавший там другим, сказал: дело не в том, чего мы ждём от жизни, а в том, чего жизнь ждёт от нас. И ещё: у кого есть «зачем» жить, тот вынесет почти любое «как». Это правда. Смысл — не украшение. Это опора, которая держит, когда всё остальное рушится.

На внутренней стороне кольца царя Соломона, говорят, было написано: «И это тоже пройдёт». Ничто не вечно — ни самая тяжёлая ночь, ни ослепительная радость. За штормом всегда приходит ясный день. Это не утешение. Это закон.

Вот из этого я и работаю. Не из учебника — из прожитого.

Эта книга про то, что тело помнит боль. Тревогу, обиду, страх, усталость — всё это записано глубже слов, в теле и в подкорке. Поэтому «просто возьми себя в руки» не работает. Но помнить боль — не значит быть сломанным. Тело, которое запомнило страх, умеет запомнить и безопасность. Программу, что тянет вниз, можно переписать. Обиду — прожить. Роль жертвы — сменить на роль хозяина.

Я не хочу говорить с тобой свысока, с кафедры. Я буду рядом — как человек, который сам через это прошёл. Так, как привык за годы работы: сначала принятие, без осуждения, чтобы ты выдохнул и перестал воевать с собой. Потом — мягкий подъём, шаг за шагом, без «соберись» и «будь сильным».

В каждой главе будет три вещи: честное понимание, что с тобой происходит и почему; живая история — моя или тех, с кем я работал; и практика, которую можно сделать сегодня. Никакой мистики и никаких сказок. Только то, что я проверил на себе и в живой работе с людьми.

И, наверное, главное — зачем я всё это пишу.

За годы работы врачом я понял простую вещь. Всемирная организация здравоохранения ещё в своём уставе 1948 года определила здоровье так: это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. Вдумайся: здоровье — это не когда «ничего не болит», а когда тебе хорошо в теле, в душе и среди людей. По этой мерке по-настоящему здоровых людей куда меньше, чем кажется. Многие не больны — но и не счастливы. Просто справляются.

А я хочу, чтобы счастливых людей стало больше. Это и есть моя цель — и цель этой книги. Не подлатать симптом, а помочь тебе вернуть себе полноту: спокойное тело, живую душу, тепло рядом с близкими. Ради этого стоило и самому пройти через край, и остаться, и сесть за эту книгу.

И ещё одно, самое важное, прежде чем мы пойдём дальше.

Если ты читаешь это в своей самой тёмной точке — если прямо сейчас кажется, что выхода нет, — пожалуйста, не оставайся с этим один. Это состояние обманывает: оно говорит, что так будет всегда, — а это неправда. Позвони близкому, которому доверяешь. Обратись к специалисту или на линию психологической помощи — они есть в каждой стране. Ты не обязан держаться на зубах в одиночку. Я знаю это по себе.

А теперь — пойдём. Спокойно и честно.

Тело помнит. Но ты не сломан.

Короткая, но важная оговорка. Эта книга — не замена врачу. Она помогает понять себя и вернуть телу опору, но не отменяет лечения и не ставит диагнозов. Если состояние острое — сначала к специалисту.

С чего начать

Для кого эта книга и как её читать

Для кого эта книга. Она для тебя, если ты носишь в себе тревогу, обиду, вину или усталость, которые не уходят от «возьми себя в руки». Если ты «всё понял, а ничего не меняется». Если пробовал многое — а тело всё равно делает по-своему. И если устал просто справляться и хочешь наконец жить.

Её цель — не добавить ещё одну теорию, а дать тебе две вещи: понимание, что с тобой происходит и почему, и простые практики, с которых можно начать сегодня. Чтобы ты перестал воевать с собой, вернул телу опору и пошёл дальше — своим шагом.

Чего в ней нет: волшебной таблетки за один вечер и обещаний «всё сразу пройдёт». Это честная работа — бережная, но настоящая. И это не замена врачу: если состояние острое — сначала к специалисту.

Как читать

Эту книгу можно читать по-разному, и оба пути верные. Можно по порядку — тогда ты пройдёшь весь путь целиком: сначала принятие, потом умение прожить, потом подъём. А можно открыть сразу на том, что болит прямо сейчас. Ниже — короткая карта: узнай своё и иди туда, куда тянет.

Узнаёшь себя?

Сердце колотится «на ровном месте», тревога непонятно откуда, не можешь уснуть — глава 1.

Откладываешь важное, чувствуешь себя самозванцем, «денег вечно не хватает» и это пугает — глава 2.

Прокручиваешь плохое, а хорошее забываешь за день — глава 3.

«Всё понял, а не меняюсь»; хочешь бросить привычку — кофе, сахар, что угодно — глава 4.

Нет сил, всё бесит, хочется закричать — или, наоборот, руки опускаются и ничего не хочется — глава 5.

Держишь слёзы, отучен плакать, «нельзя раскисать» — глава 6.

Носишь обиду на близкого — на мать, отца, того, кто ранил — глава 7.

Казнишь себя за прошлое, «прими себя» не выходит — глава 8.

Тело зажато, не расслабиться даже в отпуске, накрывает паника — глава 9.

Хочешь понять, что такое гипноз и работа с подсознанием без мистики — глава 10.

Ловишь свои реакции и чувствуешь: «это будто не я» — глава 11.

Ждёшь, что изменятся другие, ищешь виноватых, чувствуешь себя жертвой — глава 12.

Живёшь без курса, «плыву, куда несёт», не хватает смысла — глава 13.

Потерял веру в себя, не на что опереться — глава 14.

Живёшь вполсилы, всё откладываешь «на потом» — глава 15.

Отделился от близких, не умеешь говорить «нет», хочешь тепла и близости — глава 16.

А если накрывает прямо сейчас — открой главу 1 и просто подыши, как там написано, или загляни в главу 5. И помни: ты не обязан справляться в одиночку.

Глава 1

Тревога живёт в теле, а не в голове

Ты можешь всё про себя понимать. Знать, откуда тревога, читать книги, объяснять её красиво. А вечером лёг — сердце колотится, дыхание перехватывает, мышцы как камень. Голова поняла. А тело — нет.

Я невролог, и скажу прямо: тревога — это не «душевные терзания» и не слабость характера. Это физиология. Конкретные процессы в теле и в нервной системе.

Внутри нас живёт древний механизм защиты. Увидел опасность — тело за доли секунды включает режим «бей или беги»: выброс адреналина, сердце чаще, мышцы в тонусе, дыхание поверхностное. Когда-то это спасало от хищника: испугался, убежал, успокоился.

Я это на себе узнал рано.

Мне было немного лет. Играл со старшим братом, и подошли двое ребят постарше. Брата стали избивать, а меня, маленького, просто напугали — замахнулись нагайкой. Я испытал такой страх, что заплакал.

А в другой раз мы с братом шли из леса и встретили его одноклассника. У того было ружьё, двенадцатый калибр. Он вскинул его, прицелился в нас — и я слышу, как щёлкнул предохранитель. «Сейчас выстрелю», — говорит. Потом сказал, что пошутил. Только ружьё было заряжено. На меня накатила такой страх, какого я до того не знал.

Такие моменты не проходят бесследно. Тело их запоминает — не умом, а телом. Оно записывает: «вот так выглядит опасность» — и потом включает ту же реакцию при малейшем намёке, даже спустя годы.

Беда в том, что сегодня этот механизм не выключается. Дедлайны, новости, конфликты, бесконечные уведомления — мозг не отличает рабочую задачу от нападения. И тело сутками живёт в режиме «красный»: на взводе, без передышки. Отсюда бессонница, ком в горле, давление и та самая фоновая тревога, которая «непонятно откуда».

Вот почему одни разговоры часто не дотягивают. Ты убеждаешь кору — думающую, сознательную часть. А тревога живёт глубже, в подкорке и в теле, там, где слова напрямую не достают. Можно сто раз сказать себе «всё хорошо, бояться нечего» — а тело сделает по-своему, потому что оно тебя не услышало.

И вот здесь самое важное. Если тебя «трясёт», хотя умом ты всё понимаешь, — ты не слабый и не сломанный. Это не каприз и не распушенность. Это перегруженная нервная система делает ровно то, на что настроена. Винить себя за это — то же самое, что злиться на сердце, что оно бьётся.

Практика

С тревогой можно работать там, где она живёт, — через тело. Самое простое, что можно сделать прямо сейчас, — удлинить выдох. Вдох на четыре счёта, выдох на шесть-восемь. Можно положить руку на живот и дышать так, чтобы поднимался только он. Длинный выдох — это прямой сигнал нервной системе: «опасности нет, можно тормозить». Несколько минут — и тело начинает выходить из «красного».

Но если тревога стала фоном жизни, одного дыхания мало. Тогда нужно глубже — туда, где нервная система когда-то выучила «здесь опасно», и мягко это переписать. Не уговорами, а на уровне тела. Я не раз видел это — и в работе, и в жизни: человек годами «понимал» свою тревогу, а отпускало только тогда, когда тело наконец чувствовало безопасность. Не в голове. В теле.

Если узнал себя — это нормально, и с этим можно справиться. А пока ответь себе на один вопрос: где в теле живёт твоя тревога? У кого-то это горло, у кого-то грудь, у кого-то живот. Просто назови это место — иногда уже от одного этого становится легче.

Глава 2

Твоя защита, которую ты принял за слабость

Ты садишься за важное дело — а через минуту моешь посуду, переключившись на телефон. Или закрыл большой проект — и первая мысль: «да просто повезло». А внутри голос: «ты ленивый», «соберись», «сейчас все поймут, что ты не так уж хорош». Стоп. Давай без самобичевания.

То, что ты принимаешь за лень и за собственный изъяз, — это защита. Прокрастинация, синдром самозванца, ступор перед важным — не дефект характера. Это твой внутренний телохранитель, который когда-то научился тебя беречь.

Расскажу про себя. Однажды в отпуск я решил подзаработать и занялся недвижимостью — надо было обзванивать людей по объявлениям. И самое трудное было не работа, а холодный звонок. Я подолгу сидел и настраивался. Самое страшное — отказ на том конце. И второе — что подумают знакомые. Умом я понимал: ничего страшного. А тело упиралось. Это и был мой защитник: «не высовывайся, там могут отвергнуть, там опасно».

За этим стоит та самая амигдала — древний сторож выживания, о котором мы говорили в прошлой главе. Для него нет разницы между реальной угрозой и риском, что тебя осудят или отвергнут. Любое важное и новое дело он метит как «опасность» и включает древний протокол: «замри». И ты замираешь — начинаешь листать ленту. Это не провал воли. Это организм говорит: «сиди тихо, там небезопасно».

Синдром самозванца — из того же корня. В детстве психика могла сделать вывод: «быть заметным — больно». Высунулся с ответом — засмеяли. Обрадовался победе — услышал «не зазнавайся». И мозг записал: «чтобы выжить, будь тихим, как все». Теперь ты добиваешься успеха — а сторож считывает это как рост заметности, то есть угрозу, и включает тревогу и желание спрятаться. Ты чувствуешь это как «я самозванец». А на деле твой самый преданный защитник просто паникует.

У этого сторожа есть любимая фраза, которая тормозит буквально всех: «А что подумают люди?» Собрался что-то сделать, сказать, показать — и тут же: вдруг осудят, вдруг засмеют, вдруг подумают плохо. И ты сжимаешься. Скажу честно: для меня это был мощный тормоз, да и сейчас иногда всплывает. Так что ты не один.

Откуда это. Тысячи лет назад человек в одиночку не выживал — быть отвергнутым своим племенем означало гибель. Поэтому мозг до сих пор считывает чужое неодобрение как угрозу жизни и раздувает его до размеров катастрофы. Но сегодня-то это не так: чужое «фи» тебя не убьёт.

И вот что стоит знать. Во-первых, чужое мнение — это не истина о тебе. Это всего лишь взгляд через чужой фильтр, чужие программы и страхи. Во-вторых, освобождающая правда: люди думают о тебе куда меньше, чем тебе кажется. Каждый занят собой, своими тревогами и своим «а что подумают обо мне». Тот суд, которого ты боишься, по большей части идёт только в твоей голове.

А главное лекарство ты уже знаешь — слышать себя. Пока чужое «что скажут» громче твоего внутреннего голоса, ты живёшь не свою жизнь. Об этом у нас ещё будет разговор впереди.

И это не просто теория — я вижу это в работе постоянно. Расскажу об одной женщине; приметы, конечно, изменены. Умная, сильная, с хорошим образованием — а развиваться и зарабатывать не могла, будто внутри стоял стоп. Когда мы дошли до корня, там оказалось раннее решение: «стать невидимой». Когда-то невидимость её спасла — так было безопаснее. Но теперь та же защита не давала ей проявляться, расти, быть замеченной. Её телохранитель всё ещё прятал её от опасности, которой давно нет. А рядом жила ещё одна старая связка — «если денег нет, можно не выжить», — и потому любая нехватка денег была не тревогой, а настоящей паникой. Это не слабость и не «не дано». Это защита, которая когда-то берегла. И как только она это увидела — у неё впервые появился выбор.

Есть тут и ловушка полегче. Когда страшно, проще всего схватить быстрый глоток удовольствия — лента, сладкое, короткое видео. Это мгновенный дофамин, лёгкий побег. Он тянет тебя от важного именно тогда, когда важное пугает.

Логикой этого защитника не переспорить. С ним можно только по-хорошему.

Практика

Не воюй с ним — это бесполезно и выматывает. В момент, когда «накрыло» и тянет бежать, останови внимание и переведи его с центра страха на то, что вокруг: найди пять предметов одного цвета, четыре звука, три вещи, которых можешь коснуться. А потом спроси себя: «что из этого реально угрожает мне прямо сейчас?» Почти всегда ответ — ничто. Ты только что показал мозгу: тревога ложная. А защитнику скажи спокойно, про себя: «Спасибо, что бережёшь. Но здесь безопасно, я справлюсь». Это не игра. Это язык, который он понимает.

И запомни главное. С тобой всё в порядке. У тебя работает защита, которая когда-то тебя берегла. Её не надо ломать — её надо мягко переобучить: показать, что мир изменился, а ты стал сильнее.

«После сеанса больше не нужно было постоянно доказывать свою ценность — появилась опора внутри и тихое знание: со мной всё в порядке.» — Лейла

Глава 3

Почему хорошее забывается, а плохое — нет

Замечал? Сделал что-то хорошее — порадовался полчаса и забыл. А неудачу, обиду, неловкое слово прокручиваешь неделями.

Это не потому, что ты пессимист или «себя не ценишь». Это устройство мозга.

Для выживания боль важнее радости. Тот, кто крепко запомнил, где было опасно, — выжил. Тот, кто запомнил, где было приятно, — просто получил удовольствие. Поэтому в нас вшито: боль ярче, громче, дольше. Победа тускнеет за день, а царапина саднит годами.

Отсюда и ловушка. Мозг по привычке ищет, где плохо: что не получится, кто виноват, почему опять не вышло. И мы незаметно скатываемся в страдание — не потому что любим страдать, а потому что туда легче съехать. Это знакомая колея.

И вот что я хочу сказать бережно. Если ты ловишь себя на этом — ты не сломан. Ты нормален. Так устроены все. Ругать себя за это — всё равно что винить глаза за то, что они жмурятся от резкого света: они просто делают свою работу.

Но колею можно менять. Замечать хорошее — это навык, а не «позитивное мышление через силу». Не надо натягивать улыбку и врать себе, что всё прекрасно. Надо просто учить мозг видеть и хорошее тоже — рядом с трудным, а не вместо него.

И вот почему это вообще работает — это не наивность, а физиология внимания. В мозге есть система, которая решает, что тебе замечать, а что пропускать мимо: иначе поток впечатлений просто раздавил бы нас. И она подсвечивает то, на что ты настроен. Знакомый пример: стоит купить машину определённой марки — и вдруг начинаешь видеть такие же на каждом шагу. Их не стало больше. Просто мозг получил команду «это важно» — и стал их выхватывать из общего потока. Точно так же он выхватывает и плохое, если ты настроен на плохое, и хорошее — если приучишь его смотреть туда. Куда направлено внимание, туда мозг и разворачивает всю свою работу. Поэтому замечать хорошее — не самообман, а осознанная настройка этого внутреннего прожектора.

Практика

Каждый вечер вспоминай три вещи, которые сегодня получились. Любые, даже самые мелкие. «Вкусно заварил чай». «Довёл до конца дело». «Не сорвался». Не для галочки — а чтобы мозг тренировался замечать и это. Сначала будет непривычно, мозг будет сопротивляться — ему привычнее искать плохое. Через неделю станет легче. Через месяц заметишь: просыпаться чуть легче, тревоги меньше, сил больше. Это не магия. Это ты настраиваешь прожектор внимания и протаптываешь новую дорожку рядом со старой.

Я и сам так делаю. Не потому что у меня всё гладко — а как раз потому, что нет. Это возвращает в равновесие.

Глава 4

Почему «понял, но не меняюсь» — это норма

Ты ходишь к психологу. Читаешь книги. Ловишь инсайты. Понимаешь, откуда что растёт. А на следующий день — снова та же реакция, снова старый сценарий. И вывод: «ничего не работает» или «это я безнадёжный».

Ни то, ни другое. Просто осознание — это ещё не изменение.

Инсайт, понимание — это работа коры, сознательной части мозга. А привычки и автоматические реакции живут глубже — в подкорке, в связях, которые ты протаптывал годами. Старая привычка — широкая асфальтированная трасса. Понимание прокладывает рядом тоненькую тропинку. И мозг по умолчанию едет по трассе — так привычнее и экономнее. Тропинка станет дорогой, только когда пройдёшь по ней много раз.

Расскажу про себя. Я рос там, где мат был нормой — отец, дядя, пацаны на улице. Впитал его как часть речи. В средних классах вдруг понял: мне это не нужно. Но понять — одно, а изменить привычку — совсем другое. Мат выскакивал раньше, чем я успевал подумать. Говорю — и только потом слышу себя.

И вот как это шло. Сначала я замечал мат только после того, как он вылетел. Потом стал ловить в процессе — когда слово уже вертелось на языке. Потом начал успевать притормозить за секунду до. И постепенно новая речь стала естественной.

Заметь этот путь: сначала «после», потом «в процессе», потом «за секунду до». Так и меняется человек — не по щелчку от одного инсайта, а через повторение.

И это не единственная моя привычка, которую я так менял. Расскажу ещё про две — они показывают, до чего цепкими бывают эти колеи.

Спиртное я впервые попробовал в одиннадцатом классе. Потом — по праздникам в студенчестве, случалось, и до отключки. В первые годы семейной жизни выпивал редко, тоже по праздникам. Как-то мне попала книга хирурга Фёдора Углова — я задумался над своей жизнью и решил отказаться от спиртного совсем. И вот что меня поразило: это оказалось трудно.

Хотя пил я только по праздникам. Считал себя чуть ли не трезвенником — а программа-то в мозгу сидела. Мозг был на крючке.

И общество подталкивало. Соберёмся с друзьями — уговаривают, дают. И каждый раз внутри шла борьба: пить или не пить. Надо было выстоять. Постепенно все привыкли, что я не пью, и отстали. И я тогда подумал: если мне, редко пьющему, было так трудно — каково же человеку с настоящим привыканием?

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.