



*Дорогие друзья, я счастлива,
что вы держите эту книгу в руках,
и, надеюсь, обязательно используете
все написанное по назначению.*

Юлия Булгакова

РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

как перестать подавлять себя
и обрести подлинную силу

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б90

Булгакова, Юлия Леонидовна.
Б90 Разрешите себе чувствовать : как честно проявлять свои чувства и открывать через них силу / Юлия Булгакова. — Москва : Эксмо, 2024. — 336 с.

ISBN 978-5-04-160640-4

Мы — свои самые суровые надзиратели. Мы делим чувства на хорошие и плохие и пытаемся избавиться от того, что кажется нам недостойным или неуместным. Подавляем себя. И не подозреваем, что это лишает нас огромного источника ресурсов и сил. Юлия Булгакова уверена: для многогранной и счастливой жизни нам необходим весь спектр эмоций. В этой книге вы найдете авторскую систему практик, которая поможет вам наконец «отпустить» себя и засиять в полную мощь. Без самобичевания. Без страха.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Ю. Булгакова, текст, 2022
© В оформлении использована фотография
Рина Каирбекова, @rinakairbekova, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2024

ISBN 978-5-04-160640-4

СОДЕРЖАНИЕ

Можно ли наказывать себя за чувства?	9
Ценностный гнев	12
Познакомьтесь со своим гневом	20
Разрешите себе чувствовать гнев	23
Оранжевое солнце доверия	27
Познакомьтесь со своим доверием	33
Разрешите себе доверие	35
Многоцветная магия радости	39
Познакомьтесь со своей радостью	42
Разрешите себе радость.....	46
Чистый голос любви	51
Познакомьтесь со своей любовью	53
Разрешите себе любовь	59
Теплое дыхание уверенности	65
Познакомьтесь со своей уверенностью.....	68
Разрешите себе чувствовать уверенность	73
Сочный голос силы	77
Познакомьтесь со своей силой	78
Разрешите себе силу	86

РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Гладь внутри. Море спокойствия	91
Познакомьтесь со своим спокойствием	93
Разрешите себе сохранять спокойствие	98
Выносимая легкость бытия	101
Познакомьтесь со своей легкостью	106
Разрешите себе легкость	108
Ритмы смелости	113
Познакомьтесь со своей смелостью	114
Разрешите себе смелость	120
Ясность с запахом арбуза	123
Познакомьтесь со своей ясностью	128
Разрешите себе ясность	131
Волнительный аромат манкости	134
Познакомьтесь со своей манкостью	137
Разрешите себе манкость	139
Соло щедрости в оркестре	143
Познакомьтесь со своей щедростью	145
Разрешите себе щедрость	151
Счастливый пофигизм	155
Познакомьтесь со своим пофигизмом	158
Разрешите себе пофигизм	160
Коронованная красота	164
Познакомьтесь со своей красотой	168
Разрешите себе красоту	171
Царственная лень	174
Познакомьтесь со своей ленью	178
Разрешите себе лень	180
Целительная наглость	184
Познакомьтесь со своей наглостью	186
Разрешите себе наглость	190

СОДЕРЖАНИЕ

Тишина среди шумов	193
Познакомьтесь со своей тишиной	195
Разрешите себе тишину.....	196
Благословенный депрессняк	200
Познакомьтесь со своим депрессняком	204
Разрешите себе депрессняк	207
Тревожность цвета морской волны	210
Познакомьтесь со своей тревожностью	212
Разрешите себе тревожиться.....	216
Фиолетовое мерцание обиды	222
Познакомьтесь со своей обидой.....	225
Разрешите себе обиду	230
Черно-белое чувство справедливости	234
Познакомьтесь со своей справедливостью	236
Разрешите себе справедливость	242
Сияющий блеск «напролома»	245
Познакомьтесь со своим «напроломом»	248
Разрешите себе «напролом»	250
Серый чип вины	252
Познакомьтесь со своей виной.....	255
Разрешите себе вину	260
Ядовитый вкус разочарования	263
Познакомьтесь со своим разочарованием.....	268
Разрешите себе разочарование.....	269
Мандариновый флирт праздника	273
Познакомьтесь со своим праздником	275
Разрешите себе праздник.....	278
Холодный дождь равнодушия	281
Познакомьтесь со своим равнодушием	282
Разрешите себе сострадание	288

РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Мерцательная аритмия одиночества	292
Познакомьтесь со своим одиночеством	295
Разрешите себе одиночество	300
Тоскливый вой ревности	305
Познакомьтесь со своей ревностью	307
Разрешите себе ревность	314
Большой всплеск вдохновения	317
Познакомьтесь со своим вдохновением	322
Разрешите себе вдохновение	325
Заключение	330
Благодарности	333

МОЖНО ЛИ НАКАЗЫВАТЬ СЕБЯ ЗА ЧУВСТВА?

Однажды, когда мне было лет пять, я случайно во дворе увидела, как старая тетка кричит на мальчишку из соседнего подъезда. Ему было лет пять-шесть, он плакал беззвучно, в его глазах замер страх и что-то еще, но что это — «еще», я поняла сильно позже.

Мои родители никак на эту сцену не реагировали, а я, совершенно неожиданно для себя, начала кричать на тетку словами, о происхождении которых даже и не догадывалась тогда. Ну, детский сад — хорошая языковая школа, что скажешь.

Я орала, тетка заткнулась на полуслове, пацан перестал плакать, лица моих родителей сделались, что называется, каменными, а все взрослые во дворе тут же начали высказываться, мол, нельзя девочке так себя вести, нельзя кричать на старших, нельзя говорить такие слова, уймите ненормальную...

Я была в ужасе: а на ребенка, значит, орать можно?

От этого ужаса, видимо, я продолжала дальше буйствовать, пока родители не вышли из оцепенения и не увели меня домой. Впрочем, увели — неточное слово. Я упиралась ногами, продолжала кричать, а родители меня почти волокли.

РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Меня наказали «углом». Помните такое наказание? Я тупо стояла и обрывала обои со стен, полная решимости молчать и не просить прощения. Внутри что-то бурлило, кипело, сжималось и никак не хотело разжиматься.

Никого не волновало, что со мной. Что я чувствую? Отчего мне так неудобно и даже страшно? Хочу ли я еще кричать? Хочу ли поговорить о случившемся? Почему я молчу?

Никто не обнял меня, никто не встал на мою сторону, никто не поддержал.

Мой гнев плескался сам по себе, а потом, за отсутствием внимания, «залег на дно». Я сама закопала его силу далеко и надолго. Отчуждение и холод родителей ощущать было невыносимо и, как поняла гораздо позднее, я пожертвовала этим своим гневом ради... любви. Такую меня любить никто не собирался, и главное — я себя такую осуждала и не принимала. Боялась даже.

Я все подавила словами и мыслями. Это потом моей спасительной стратегией стало проявление чувств словами. А тогда гневу на дне было безопасно, моя детская психика придумала даже свои стратегии, чтобы обходить подобные переживания.

Я боролась сама с собой, чтобы быть удобной и комфортной для других людей, я даже и подумать не могла, что эта сила, отправленная мной на дно, дорогого стоит и без нее я — не я.

До тех пор, пока я не отодвинулась от себя так далеко, что не прикоснуться.

Мне долго пришлось расчищать эти эмоциональные завалы, пока я смогла выпустить хотя бы их малую часть на волю и дать им блистать.

И моя книга именно про это — как дать заблестеть ярким, не всегда одобряемым социумом чувствам, как разре-

МОЖНО ЛИ НАКАЗЫВАТЬ СЕБЯ ЗА ЧУВСТВА?

шить искриться необычным состояниям, как стать ближе себе и понятнее? Как не только принять себя, а проживать на всю приемлемую катушку?

В этой книге, как и в своей многообразной практике, я не даю экспертных советов, не рассказываю, как кому жить, и не показываю «кнопок счастья».

Я хочу сопровождать вас, дорогие читатели, в поиске новых потенциалов и смыслов, в красоте и легкости изменений, выходах из тупиков и из затягивающей в болото каждодневной рутины.

Каждое слово имеет значение, каждое событие дает старт, каждое состояние приносит энергию и ресурс.

Эта книга про разные состояния, в которых мы оказываемся по воле случая, бога или собственному желанию. Каждое из них неповторимо и необходимо, но мы, как жесткие надзиратели, сами себя подавляем, осуждаем свои состояния, не принимаем и половину из происходящего.

Ум делит их на хорошие и плохие и активно пытается избавиться от «плохих», чем лишает наше сердце, тело и душу полноценной красоты, ресурса и радости.

Эта книга про полный ассортимент, полноценное меню.

Вы можете читать ее последовательно от главы к главе или же выбрать любое состояние, какое откликнется в содержании, и начать собственный путь по чувствам и эмоциям. Просто знакомьтесь с ними, с собой в них, ощущая свою силу и запоминая ее для будущих жизненных сюжетов. Пригодятся все, даже не сомневайтесь.

Книга специально рождена, чтобы поддержать психику в наше неустойчивое время, чтобы научиться чувствовать и поддерживать свои силу, уверенность и спокойствие.

Имена всех героев и обстоятельства встреч
в примерах, историях изменены.

ЦЕННОСТНЫЙ ГНЕВ

С Еленой я случайно познакомилась в поезде Красноярск — Новосибирск. Нас было двое в купе и мы легко разговорились, быстро перешли на «ты», как бывает у случайных попутчиков — во всяком случае, у меня.

Елена ехала домой из командировки, жутко расстроенная после аттестации, на которой, что называется, по полной облажалась.

— Моя начальница повела себя странно. Ни разу у нее не было ко мне претензий, замечаний. А тут просто подстава какая-то! Оказывается, я неграмотный руководитель, неяркий лидер и не могу быстро принимать решения. Когда я это все услышала, растерялась так, что не могла и двух слов связать. Это же неправда!

Женщина рассказывала, останавливалась, тихонько плакала, снова рассказывала, как будто не могла поверить в происходящее. Такое вот маленькое рабочее горе.

— Что ты чувствуешь сейчас, когда про это рассказываешь?

— Не знаю, подавленность и усталость. Мне ужасно неприятно, будто меня предали.

ЦЕННОСТНЫЙ ГНЕВ

— А ты злишься? Гнев чувствуешь? Успела поговорить с начальницей и выразить свое, мягко скажем, недоумение?

— Ну а как я могу злиться? А вдруг она права и я такая на самом деле?

— Да она может быть сто раз права, это не важно. Ты можешь быть некомпетентным руководителем и безобразным сотрудником, но как прозвучали ее слова — это неприемлемо.

Самое главное сейчас: что ты чувствуешь, а потом уже — что будешь с этим делать и как поступать.

Уверена, каждый хоть раз да был в подобной ситуации и у каждого была своя стратегия ее проживания.

Детский опыт, семейный, эмоциональный и коммуникативный почерк играют здесь колоссальную роль. Как привык ребенок вести себя в таких историях? Позволялось ли ему за себя постоять? Поддерживал ли его взрослый? Была ли у ребенка уверенная защита?

Историям достаточно повториться три раза, и все — опыт готов, паттерн сложился. Так создается эмоциональная привычка и затем переходит в автоматическое пользование. Теперь она неосознаваема, как дышать, что называется.

И нужны усилия, чтобы зачерпнуть ее из глубин подсознания и изменить. Иногда — огромные усилия, и в ста процентах случаев — помощь специалиста.

Мы долго обсуждали с Леной ее ситуацию, а потом я спросила, бывало ли раньше у нее жизни подобное?

Лена задумалась, а потом вспомнила, как учительница вызвала в школу родителей и в кабинете директора обвинила ее в краже журнала. Родители, ничего толком

РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

не выяснив, встали на сторону учительницы и жестко отругали дочь прямо там, при других взрослых. Потом выяснилось, что украла журнал одноклассница, исправила оценки и подложила Лене в сумку. Справедливость была восстановлена, виновные найдены, но поступок родителей навсегда врезался девочке в память.

— Я могу их понять, им приходилось нелегко, они много работали, разбираться еще и со школьными проблемами им было некогда.

— Да понять-то можно, наверное, они сделали лучшее из возможного для себя. Но вопрос: что ты чувствовала тогда? Что чувствовал ребенок, когда остался без защиты самых дорогих и близких людей?

— Я так растерялась, что двух слов связать не могла, хотя внутри все клокотало. Мне хотелось драться, кричать, бежать, но я молчала и плакала. Получается, то же самое, что и сейчас на аттестации...

Даже если находятся все виновные и мир налаживается, ребенок помнит самое яркое переживание. Для Лены ярким оказалось «отступление» родителей, одиночество, гнев, плещущийся внутри, и растерянность.

**Историям
достаточно
повториться три
раза, и все — опыт
готов, паттерн
сложился.**

Немота бушующей злости.

Как родители отреагировали на окончание истории, Лена не помнила.

Я уверена, если бы родители устроили праздник справедливости, вместе с девочкой поорали бы, дали выход притаившемуся гневу, поговорили бы вместе с той одноклассницей, и самое главное — искренне попросили у дочки прощения за свое предательство (а это было именно оно), то эмоциональная память именно это оставила бы в архиве. И тогда потом Елена не позволила

ЦЕННОСТНЫЙ ГНЕВ

бы никому вести себя с ней так, как ее начальница. И ничьи слова не могли бы пробить брешь в ее уверенности в себе или личных профессиональных качествах.

Но увы...

Ребенок скорее подавит выплескивающийся гнев, чем выпустит его на самых важных для себя людей. Для него сохранить любовь родителей в сто раз важнее, чем проявить собственные чувства. И гнев опускается на самое дно, чтобы пролежать там долгие годы, пополняясь все новыми и новыми порциями.

Немота ребенка превращается в невнятное бормотание взрослого, когда дело касается проявления гнева, злости, ярости и защиты себя. А как жить без этой силы? Как обозначать свои границы?

Как выбирать в этом мире истинно свое?

Тихонечко и невнятно точно не получится.

Тогда у меня в поезде родилась идея.

— Представь, что ты можешь сделать со всеми своими обидчиками все, что угодно. Что это может быть? Ну вот совершенно безответственно, просто дай себе волю, разреши... (Знаете, какая воля нужна, чтобы даже каплю неподобающего себе разрешить?)

Лена молчала, глядя в окно. Колеса стучали, напряжение постепенно спадало.

— Юля, звучит ужасно, но нас же никто не слышит, да? Мне хочется всех убить. И мне от этого больно...

— Да почему же ужасно? Ты же не сказала «сейчас пойду и всех убью», да и кто тебе даст? Но попробуй это желание «на вкус», дай ему пожить здесь, в купе этого поезда. Представь, что ты режиссер и снимаешь эпизод сериала «Жизнь Елены». Серия называется «Справедливость торжествует».