


«ПСИХОЛОГИЯ ПО-РУССКИ»

Юлия Булгакова

РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Как перестать подавлять себя
и обрести подлинную силу

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.3
Б90

Булгакова, Юлия Леонидовна.

Б90 Разреши себе чувствовать : как перестать подавлять себя и обрести подлинную силу / Юлия Булгакова. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Психология по-русски).

ISBN 978-5-04-198433-5

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 159.9
ББК 88.3

- © Булгакова Ю.Л., текст, 2022
- © Балуков А.А. @andybublik, иллюстрация на обложке, 2024
- © Осипов И.В., каллиграфия на обложке, 2024
- © Шиманов А.В., шрифт на обложке, 2024
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-198433-5

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

СОДЕРЖАНИЕ

Можно ли наказывать себя за чувства?	11
Ценностный гнев	15
Познакомьтесь со своим гневом	25
Разрешите себе чувствовать гнев	28
Оранжевое солнце доверия	31
Познакомьтесь со своим доверием	38
Разрешите себе доверие	40
Многоцветная магия радости	45
Познакомьтесь со своей радостью	49
Разрешите себе радость	53
Чистый голос любви	59
Познакомьтесь со своей любовью	62
Разрешите себе любовь	67
Теплое дыхание уверенности	74
Познакомьтесь со своей уверенностью	77
Разрешите себе чувствовать уверенность	83
Сочный голос силы	88
Познакомьтесь со своей силой	90
Разрешите себе силу	98

Гладь внутри. Море спокойствия	103
Познакомьтесь со своим спокойствием	105
Разрешите себе сохранять спокойствие	110
Выносимая легкость бытия	114
Познакомьтесь со своей легкостью	120
Разрешите себе легкость	122
Ритмы смелости	128
Познакомьтесь со своей смелостью	130
Разрешите себе смелость	135
Ясность с запахом арбуза	138
Познакомьтесь со своей ясностью	145
Разрешите себе ясность	148
Волнительный аромат манкости	151
Познакомьтесь со своей манкостью	154
Разрешите себе манкость	157
Соло щедрости в оркестре	161
Познакомьтесь со своей щедростью	163
Разрешите себе щедрость	170
Счастливый пофигизм	175
Познакомьтесь со своим пофигизмом	178
Разрешите себе пофигизм	180
Коронованная красота	185
Познакомьтесь со своей красотой	190
Разрешите себе красоту	193

Царственная лень	197
Познакомьтесь со своей ленью	202
Разрешите себе лень	204
Целительная наглость	207
Познакомьтесь со своей наглостью	209
Разрешите себе наглость	213
Тишина среди шумов	218
Познакомьтесь со своей тишиной	220
Разрешите себе тишину	222
Благословенный депрессняк	225
Познакомьтесь со своим депрессняком	230
Разрешите себе депрессняк	233
Тревожность цвета морской волны	237
Познакомьтесь со своей тревожностью	239
Разрешите себе тревожиться	244
Фиолетовое мерцание обиды	250
Познакомьтесь со своей обидой	253
Разрешите себе обиду	260
Черно-белое чувство справедливости	264
Познакомьтесь со своей справедливостью	266
Разрешите себе справедливость	272
Сияющий блеск «напролома»	276
Познакомьтесь со своим «напроломом»	280
Разрешите себе «напролом»	281

Серый чип вины	284
Познакомьтесь со своей виной	288
Разрешите себе вину	293
Ядовитый вкус разочарования	296
Познакомьтесь со своим разочарованием	302
Разрешите себе разочарование	304
Мандариновый флирт праздника	308
Познакомьтесь со своим праздником	311
Разрешите себе праздник	314
Холодный дождь равнодушия	317
Познакомьтесь со своим равнодушием	319
Разрешите себе сострадание	326
Мерцательная аритмия одиночества	330
Познакомьтесь со своим одиночеством	334
Разрешите себе одиночество	340
Тоскливый вой ревности	345
Познакомьтесь со своей ревностью	347
Разрешите себе ревность	355
Большой всплеск вдохновения	359
Познакомьтесь со своим вдохновением	364
Разрешите себе вдохновение	368
Заклочение	374
Благодарности	377

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 — не точное слово. Я упиралась ногами, продолжала кричать, а родители меня почти волокли.

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 неуютно и даже страшно? Хочу ли я еще покричать? 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 разрешить искриться необычным состоянием, 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 по-

давяем, 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?