

**«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

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

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

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

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

## МОЖНО ЛИ НАКАЗЫВАТЬ СЕБЯ ЗА ЧУВСТВА?

**О**днажды, 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?