

Юлия Булгакова



# РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

как перестать подавлять себя  
и обрести подлинную силу



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Искусство самопринятия

Юлия Булгакова

**Разреши себе чувствовать.  
Как перестать подавлять себя  
и обрести подлинную силу**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Булгакова Ю. Л.**

Разреши себе чувствовать. Как перестать подавлять себя и обрести подлинную силу / Ю. Л. Булгакова — «Эксмо», 2022 — (Искусство самопринятия)

ISBN 978-5-04-172212-8

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. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-172212-8

© Булгакова Ю. Л., 2022  
© Эксмо, 2022

## Содержание

Можно ли наказывать себя за чувства?	6
Ценностный гнев	8
Познакомьтесь со своим гневом	12
Разрешите себе чувствовать гнев	14
Оранжевое солнце доверия	16
Познакомьтесь со своим доверием	19
Разрешите себе доверие	20
Многоцветная магия радости	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Юлия Леонидовна Булгакова**  
**Разреши себе чувствовать: как**  
**честно проявлять свои чувства**  
**и открывать через них силу**

© Ю. Булгакова, текст, 2022

© В оформлении использована фотография Рина Каирбекова, @rinakairbekova, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## 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.

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 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 «кнопку 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 над-

зиратели, 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.

– 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 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.

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 гнев, 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 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.

“Историям достаточно повториться три раза, и все – опыт готов, паттерн сложился.”

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».

Знаете, как утоптанная сила гнева поднимается со дна? Тело оживает, мимика становится ярче, спина выпрямляется, даже цвет глаз кажется насыщеннее.

Наконец Лена улыбнулась:

– Я представила, как громко кричу и стреляю по начальнице, по аттестационной комиссии, которая не стала разбираться, по училке, по родителям, по бывшему мужу... Стреляю из большого ружья краской. Краска желтого цвета, яркая, жирная и все вокруг превращаются в... больших солнечных людей.

Мы засмеялись, представляя эту картину.

– А потом я бы точно все прояснила. Вот так встала бы на стол и четко огласила: как со мной можно обращаться, как нельзя, что я точно не буду делать, чем не буду заниматься, под что больше не подписываюсь и что не буду терпеть.

– А потом?

– А потом – «Всем спасибо, все свободны». – Лена улыбалась. – Всем отмывать краску, мне – сдать оружие.

Утром Лена позвонила начальнице, договорилась о встрече. Слушая ее ясный голос, я была уверена, что она справится.

Вы можете себе представить человека, который первый раз за много лет достал свой гнев и «выстрелил» им? Не сдерживаясь, никого не убивая, а всего лишь выпуская собственную силу? Это как заново родиться или вдруг увидеть солнечный свет, долго блуждая по темному лабиринту.

Я долго думала, какое определение подобрать к слову «гнев».

Вспоминала свой опыт, истории клиентов, наблюдала, как переполняет иногда гнев детей и подростков, как взрослые люди подавляют гнев в одном месте и срываются в другом, или как совсем отрицают от этой силы.

Слышали такое? «Я не умею ни на кого сердиться». «Я неконфликтный человек». «Не могу слышать повышенный голос, я всегда ухожу от ссор».

Но невозможно жить на земле и ни разу не гневаться.

Что мы обычно делаем с гневом?

Прячем его, скрываем от себя и других его невероятную силу и красоту, как будто он сокровище, которое могут украсть. И чтобы не украл другой, мы крадем сами у себя его целебные свойства, забиваем его до смерти правилами и страхами. Или не до смерти, но до комы точно.

Между тем, в непроявленном гневном огромный запас силы, энергии, которые необходимы, чтобы протоптывать свои следы в этом мире день за днем. И способов проявления гнева – море.

И по прямому назначению, и в опосредованных вариантах.

Сколько ярких магических, сказочных образов волевого добра проявляли свою силу именно через гнев: Малефисента, Бэтмен, Человек-паук. Колоссальные по силе, внутренней мужественности, смелости, свободе, простору и масштабу, эти герои ломали преграды, спасали и разрушали, крушили все вокруг и восстанавливали справедливость гневом, во весь свой внутренний огонь.

И только после этого наступало время любви и покоя.

Гневайтесь, друзья, гневайтесь. Пусть внутренняя Малефисента расправляет крылья, только помогите себе эту силу качественно проявить.

Ни с одной своей потенциальной силой мы так безобразно не обращаемся, как с этой. А ведь она, если распробовать ее на вкус, цвет, запах, увидеть ее образ, назвать ее и научиться проявлять, будет всегда за нас. Помощь и спасение. Ресурс и полезное ископаемое. Личная маленькая электростанция, нескончаемый источник энергии.

Что мы знаем про это?

Почти ничего, ведь с детства ребенка заставляют гнев подавлять, точнее, ребенок сам прячет его, боясь лишиться родительской любви, ведь чаще всего это гнев именно на них. Ну а на кого еще ребенку гневаться, как не на этих прекрасных людей, которые то недовольны, то чего-то требуют, то что-то отбирают, то заставляют делать что-то, могут одно запретить, другое разрешить, за это наказывать, а за то лишить внимания.

Под «пристальным» родительским взглядом ребенок «сглатывает» неодолимые чувства, чтобы долгое время, а возможно, и никогда потом туда не заглядывать. Огромное количество энергии нужно на подавление чувства и столько же потом, чтобы позволить себе его проявить. Ведь если не проявлять, то рано или поздно гнев начинает бунт изнутри. И вот пожалуйста, – болезни, депрессии, сниженное настроение, апатия, резкие перепады настроения, снижение вкуса жизни.

В детстве ребенок много чего слышит, заставляющего его осаживать проявление гневных чувств: «не кричи», «не ори», «замолчи», «закрой рот», «не повышай голос на взрослых», «как ты разговариваешь с матерью»...

Не знают родители, даже самые продвинутые, что делать с детским гневом. Причем не знают с самого младенчества.

Вы тревожились, когда ваш грудной ребенок орал?

Если нет, я вам искренне завидую и восхищаюсь. Я готова была сама уречься, когда мои дети кричали, а я не понимала, что не так.

Младенец плачет, громко кричит и не всегда это значит, что он голоден, ему неудобно или что-то болит. Но даже если это так, то этим криком он выражает свое несогласие с болью, неудобством, голодом, напряжением, да и бог знает с чем еще. Младенцев нам не понять.

Он проявляет природный гнев, пробует жизненную силу, заявляет о себе на всю катушку, так что кроме тревоги и беспокойства, что, конечно же, абсолютно нормально, нам бы, родителям, еще и радость проявить – живой, громкий, сильный, отстаивающий свое! Ура!

Но покажите мне хоть одну маму, которая с восторгом воспринимает детский плач. Представьте себе, вот малыш громко плачет, кричит, аж краснеет, а мама восхищается: боже, сколько в нем силы, какой он мощный, яркий.

Я никогда такой мамы не встречала.

Если вы только готовитесь к роли родителей или совсем недавно стали мамой или папой, примерьте эту идею на себя: до того, как кидаться успокаивать плачущего ребенка, сначала просто возьмите его на руки, произнесите вслух: «Господи, спасибо тебе, что дал моему ребенку такую жизненную силу», а потом уже спешите помочь.

Не старайтесь немедленно накормить, покачать, перепеленать. Дайте ему немного почувствовать степень своего влияния на мир через крик, возможно, он сможет в дальнейшем ее не подавлять, а адекватно проявлять во благо.

Ведь впереди еще подростковое время.

Вот уж когда гнев и бунт, и вся эта подростковая нравственная невменяемость начинает бурлить во всю мощь. Это самое важное время в отношениях с гневом, от того, как выстроится сейчас «гневные стратегии», зависит в дальнейшем устойчивость взрослого.

Сила гнева созидательна именно в те моменты, когда все против.

Как же этим детям нужна помощь, чтобы свой гнев узнавать, проявлять, доверять и научиться с ним ладить. Подростковая сила, как никакая другая, помогает найти свое и своих в этом мире, слышать свои амбиции, отстаивать свое мнение, даже если все против.

Сила гнева созидательна именно в те моменты, когда все против. Его ценностная суть ярче всего блеснит именно тогда.

И если родители умеют обращаться с силой собственного гнева, то смогут помочь подросткам не молчать, говорить, проявляться в нужный момент, очерчивать границы и справляться со своими гормональными перепадами.

Так что гневайтесь, друзья. Пусть эта сила будет яркой, сочной и настоящей. Проявляйте свою мощь, она так нужна, чтобы не заблудиться в пути, когда столько кругом «помех» и все громкие.

## Познакомьтесь со своим гневом

Произнесите несколько раз словосочетание «ценностный гнев», почувствуйте, как наполняют и уравнивают друг друга эти два слова. Отныне, как только вы словите внутри импульс гнева, сразу вспоминайте это прилагательное.

Гнев какой? Он ценностный, он мой.

Теперь ответьте на следующие вопросы, которые помогут вам лучше понять природу этого чувства, определить именно ваш гнев.

- **Как я ощущаю свой гнев?**
- **Какой он?**
- **Какова его сила?**
- **Какова его мощь?**
- **Как выглядит его красота и неповторимость?**
- **С чем его можно сравнить, на что похож?**
- **В чем его огромная ценность для меня?**
- **Куда сейчас важнее всего эту силу направить, в какую область жизни?**
- **Какую помощь в этой области жизни эта сила может оказать?**
- **Что тогда изменится?**

Отвечайте лучше письменно. Можете даже завести специальную тетрадь, куда будете записывать все ответы и размышления, а потом изучайте написанное. Вы удивитесь, как много может сила гнева изменить.

Про гнев часто пишут – это негативный всплеск эмоций. Но всплеск – это волна. А вы видели негативную волну в море? Природная волна не бывает ни негативной, ни позитивной. Она бывает сильной, слабой, мощной, опасной, красивой, спасительной, видимой, невидимой... Все зависит от нашего умения с ней обращаться – обуздать или переждать.

То же самое и с гневом.

Иногда его тоже важно именно переждать, а не подавить.

Переждать – это ощущать его внутри, дать ему дышать, подождать пока он облачится в ясную мысль, слова, конкретику. И тогда спокойно направить эту волну, точнее, серфить на ней до берега, не теряя из виду цель.

Если цель не понятна, то есть человек не знает, куда направить силу, он чувствует себя беспомощным и потерянным. И тогда гнев сильнее его, он управляет. Куда он поведет? Либо в привычное подавление, либо в разрушение.

Например, Елена пыталась понять, что она сделала не так? Это вариант подавления, конечно, в такой ситуации этот вопрос совершенно бесполезный. Если бы она при всех обругала и комиссию, и начальницу – это было бы разрушение.

Если вдруг вы оказались в подобном положении, сразу вспоминайте: с вами все так. А потом направляйте всю свою силу на очерчивание границ, на разговор с начальницей и понимание, как правильно для себя дальше поступать. И возможно, эта сила пригодится, чтоб покинуть компанию и найти другую, где счастья от работы будет больше.

Для меня энергия гнева похожа на шланг: вот я беру его в руки, а из него вырывается мощная струя воды. И мне надо держать его крепко и быстро решать, куда направить этот поток. Если я буду тупо стоять с этим шлангом в руках и ничего не делать, его просто вырвет из рук, обольет все и всех вокруг, ну и меня саму, конечно. Неуправляемый поток сносит все без разбора. Этот шланг долго будет еще крутиться на земле, выбрасывая драгоценные струи воды, и придется постараться, чтобы поймать его.

Разбазаривание ресурсов, так ведь?

Потому держите крепко «шланг» в руках. Не разбазаривайте гнев бездумно, направляйте в нужное место. Куда? Полейте то, что засыхает.

Чаще всего, это наш масштаб, наша уверенность, спокойствие, стойкость и преданность себе. А еще – именно сила ценностного гнева влияет на развитие и реализацию нашей мечты. Именно эта энергия отвечает за то, чтобы мечта была не просто планом на жизнь, а чем-то вдохновляющим, дерзким и немного безумным.

Гневайтесь, друзья, с удовольствием.

## Разрешите себе чувствовать гнев

***Когда мы осознанно решаем, куда и как хотим использовать эту силу, четко ее направляем, то она просто незаменима.***

Но если молчать и складывать «в дальний ящик души», то накопленный гнев рано или поздно все равно выстрелит. Он может долго накапливаться, но потом обязательно будет взрыв.

Вся энергия у некоторых людей тратится на предотвращение этого взрыва.

Вот почему многие годами не меняют то, что давно исчерпало себя. У них нет энергии на это, она лежит на дне и страшно доставать: а вдруг она разрушит все созданное за эти годы?

Когда мы можем задать направление своему гневу, мы открываем собственную колоссальную устойчивость. Это можно сравнить с криком, который переводится в звучание.

По сути, настоящее пение – это окултуренный крик. Вся его сила вкладывается в голос, а рот и дыхание дают крику направление.

***Представьте, что качественное проявление гнева – это тоже окултуренный крик. Сочное, мощное, громкое звучание в кайф и радость.***

Попробуйте такую практику.

Вспомните что-то, вызывающее гнев. Вспомните во всех подробностях и деталях, ощутите эту волну в теле.

Вдохните глубоко, поднимите голову, откройте рот и выдыхайте медленно, со звуком.

Представьте, что вы видите, куда идет этот звук, направьте его вверх, в небо.

Поднимите «шланг» с окултуренным криком наверх, а там доверьтесь богу или Вселенной, как вам больше нравится.

Поверьте, наверху это переформатируется и вернется обратно, в пригодном для вашей жизни варианте.

Продолжайте дышать и звучать, пока не почувствуете, как голос идет из всего тела. Поднимите голову вверх и представьте, как волна уходит туда. А потом ждите ее возвращения. Она вернется совершенно другой, вы это почувствуете.

Глубокой, ценностной, соединенной с самыми мощными внутренними опорами, отвечающими за масштаб, простор, свободу, смелость.

Гневайтесь, не бойтесь. Просто найдите для этого место и время.

Кстати, гнев в нас начинает бурлить иногда еще и тогда, когда пришла пора перемен, а мы этого не делаем по разным причинам. Когда новое в нас уже готово перейти из небытия в бытие и дать нам новые краски и вкусы, новые мечты, но мы боимся запустить в жизнь незнакомые ранее желания и представления о себе.

Как только гневная волна начинает подниматься, даже если она бурлит злостью на конкретного человека, прислушайтесь к ней и спросите себя:

*Чему сейчас в моей жизни нужна эта сила?*

*Каким мечтам или изменениям она необходима?*

Ведь многие мечты ждут, когда же в них зайдет творческая сила, когда же ими начнут заниматься. Что эта за сила? Да именно она – созидательная сила ценностного гнева.

И не отрицайте эту силу в себе. Не обижайте ее. Она достойна быть признанной, проявленной и названной.

Подавляя гнев, мы подавляем с ним и любовь. Гневайтесь с любовью, друзья, оно того стоит.

Подавляя гнев, мы подавляем с ним и любовь. Невозможно выбрать одно, потому что нам выдается полный комплект – или забирайте все или, извините, не получите ничего.

Гневайтесь с любовью, друзья, оно того стоит.

А что же Елена?

Поговорив с начальницей, она уволилась из компании. Лена поняла, что выросла из этих манипулятивных отношений, чего раньше не замечала. Начальница была удивлена, вероятно, привыкла, что Елена из «молчунов» и, скорее, обвинит себя, чем будет разбираться в ситуации. И уж тем более качественно гневаться.

## Оранжевое солнце доверия

*Доверие – цветок любви и веры, сквозь камни пробивающий свой  
цвет.  
Руми*

Есть у меня хорошая знакомая, Таня, с которой мы изредка пьем кофе, болтая о разном. Недавно Таня собралась замуж, о чем и позвала меня вдумчиво «перетереть».

Понятное дело, когда тебе не 30 и не 40 лет, и даже не 50, волнительное событие. Взрослой женщине, накопившей опыт, выводы, убеждения, очарования, разочарования и разные, свои-чужие, аргументы, бывает нелегко и даже страшно позволить себе соединить жизнь с мужчиной.

Огромное количество взрослых женщин сейчас самостоятельно, единолично идут по жизни, хотя почти все говорят, что хотят и отношений, и любви, и замуж. Говорить говорят, но если бы по-настоящему хотели, то, конечно, были бы и в отношениях, и замужем, и в любви. А они не хотят... И натыкаются на непреодолимые препятствия лишь для того, чтобы неосознанно-специально подтвердить свое нежелание.

Не то чтобы совсем не хотят. Скорее, хотят, чтобы «все было, и ничего за это не было». Чтобы образ жизни не менять и свободой пользоваться беспрепятственно. А еще и накопленный опыт, никуда его не сдашь как макулатуру, а как по-другому – непонятно.

Таня же собиралась замуж. Пока мы договаривались о встрече, прошло некоторое время, и, когда мы сидели напротив друг друга на моей кухне, Танин «замуж» был уже в прошлом. Не сложилось.

– Понимаешь, самое неприятное, что я ему доверилась, вот прям все сомнения отбросила и доверилась, открылась, как будто мне 16. А ведь не «шеснадцать» же, взрослая женщина, вот как можно было так вляпаться...

Не случившийся жених Татьяны оказался обаятельным собирателем женских денег, благосклонности и заботы, а выбирал зрелых женщин ровно потому, что его обаяние действовало на них безоговорочно. Талант.

– Нельзя никому доверять, – грустно сделала вывод Таня.

– Слушай, вот ты говоришь, что ему доверилась, тебе очень хотелось, понятно, но доверилась ли ты в этой ситуации самому главному человеку?

– То есть? Маме, что ли?

Я хохотала, пока Таня смотрела на меня, почти обидевшись.

– Тань, какая мама? Ты сама уже два раза мама взрослых людей. Себе, Таня, себе! Ты доверилась ему, а не себе. А ведь самый главный маяк именно там, у тебя внутри. Что там звучало?

Таня немного помолчала, а потом вздохнула:

– Вот черт, внутри ведь звучало четкое «нет», оно даже в позвоночнике отдавалось эхом. Я сейчас вспомнила.

Каждый из нас эти знаки внутри, эти маячки, помнит, достаточно только медленно прокрутить ситуацию не головой, а телом, ощущениями.

– Ну а ты?

– А я решила забить: сколько можно ждать, так и просижу до старости одна.

– В общем, ты все знала, все чувствовала, но доверилась совсем не тому, кому должна была прежде всего, вот и результат...

Вся путаница именно здесь.



*Доверие – это прежде всего отношения с собой, а потом уже с другими людьми и окружающим миром.*

Доверие себе – это тот самый компас, стрелку которого не нужно проверять, он всегда показывает точно, предлагает верить и своему доверию, и своему недоверию. Не сомнениям и придиркам, которые часто переодеваются под недоверие, не иллюзиям и фантазийному туману, которые притворяются доверием, а ему.

Этот компас четкий, как щелчок. Как нежный выстрел.

Мы так много над собой и с собой работаем, чтобы словить хоть подобие доверительной расслабленности, ходим к психотерапевтам, медитируем, дышим, молчим, распаковываем травмы одну за другой, в общем, развлекаемся как можем. Наша жизнь. На что хотим, на то и тратим.

А иногда нужно лишь одно – слушать внутреннее короткое «угу» или «неа». И практиковать именно это.

Знаете, чем больше опыта, чем больше мы учимся рефлексировать, тем активнее словами подавляем чувства. Надо же найти место, куда столько осознаний девать, да и поделиться еще ими со всеми подряд. И в соцсети не забыть выложить. Ничто так не отодвигает от себя, как забалтывание в соц. сетях своих переживаний.

И все дальше и дальше так мы от себя и отдаляемся, где потом себя искать и главное, как?

Моя старшая дочь, когда была маленькой, могла на прогулке неожиданно сказать: «Туда идти не надо!» Но кто бы ее слушал?

Она сопротивлялась, топала ногами, даже иногда кричала, но мы, конечно же, продолжали путь. И каждый раз она оказывалась права. Потому что или там было закрыто, или происходили неприятности. Так, однажды по дороге туда, куда она яростно идти не хотела, у меня украли кошелек. Деталей уже не помню, учитывая наше родительское невнимание, но конечный результат не забыть. Причем каждый следующий раз я делала то же самое – абсолютно не слушала ребенка.

Можно как угодно отнестись к этому: «устаами младенца», «дети ближе к богу», «это были знаки», но я знаю точно – моя дочка себе доверяла без всяких сомнений, а я, хоть и чувствовала, что на ее доверие можно положиться, этого не делала. В результате не доверяла в первую очередь себе, а потом и ей. А как же: кто прав – тот и мама.

И еще помню один бытовой, но весьма интересный эпизод, уверена, у каждого из нас в памяти есть такой не один.

Через витрину магазина я увидела красное платье и немедленно его захотела. Моего размера не оказалось, но мне обещали привезти его на следующий день. Прихожу в назначенное время, но оказалось, что продавец забыла сделать заказ. Я начинаю возмущаться и вдруг неожиданно слышу внутри тихое «неа».

Доверие себе – это тот самый компас, стрелку которого не нужно проверять, он всегда показывает точно, предлагает верить и своему доверию, и своему недоверию.

Оно было мягкое, но явное, этот маячок перепутать невозможно. Мне бы остановиться, покинуть территорию, но ум быстро этот голос заглушил. Я же хотела платье! Хотела!

Кстати, обычно феномен доверия меняет время в глаголах. Замечали? Послушайте в спорных ситуациях, какие глаголы использует язык. И, если он меняет их время на прошедшее, обратитесь к внутреннему маячку, не направляет ли он луч на «неа».

Итак, платье!

Я снова договариваюсь с менеджером, прихожу в следующий раз, а там очередная путаница с заказом, и опять платья нет.

Интересно, что внутреннее «неа» больше меня не беспокоило: мол, оно свое сказала, и хватит. Внутреннее доверие крайне интеллигентное явление – не навязывается лишней раз, приходит тихо, уходит не прощаясь, ведет себя деликатно.

Две недели я сопротивлялась обстоятельствам и нашла даже объяснение: эта ситуация мне нужна, чтобы я научилась отстаивать свое намерение. Ум же все объяснит, он это умеет. Потом только поняла, что и на этот аргумент внутри звучало четкое «неа».

Итак, я две недели билась за право купить платье и – трижды «ура» – оно, наконец, появилось в моем шкафу.

И что? На этом наши отношения с ним практически и закончились. За четыре года я надела его один раз, а в прошлом году и вовсе подарила. Не вклеилось оно в мою жизнь. Было красивым, но оказалось откровенно «не моим».

Ну ладно, оставим платье в покое, а если речь о мужчине? Месте жительства? Деятельности, проекте, месте работы, дружбе?

Так я, кстати, один раз вышла замуж. Уже вот точно не надо было, мое «неа» было слабым, еле слышным, но ощутимым. Но ум бил по нему всеми силами. Конечно, уже и гости приглашены, и все оплачено: и платье, и банкет, и поездка. А еще подал голос мой страх одиночества. Тогда мне было важнее чувство принадлежности, быть женщиной при мужчине, чем слушать тихие внутренние импульсы доверия.

Страхи глушат этот голос. Не до него.

В общем, не надо было мне замуж выходить, но как тут услышать «неа»? Третий брак, мой «возраст мудрости», вместе прожитые семь лет. И даже сын совместный родился, маленький хорошенький мальчик. Кто бы смог в такой ситуации все отменить? Во всяком случае, не я. Развелись мы все равно. Сильно позже, но уже с такими слезами, болями и травмами, что я потом долго от них отходила.

Вы знаете, мне кажется, что многие выходят замуж как раз в тот момент, когда отношения себя уже исчерпали, чтобы заглушить голос доверия, которое высказывает несогласие с активными праздничными действиями и ненужными обязательствами. Это странный момент, но я обнаружила его у многих пар в разводе. Страшно и сложно было вовремя довериться этому тихому «неа».

Так что когда есть вопрос – нужно ли настаивать, бороться или плыть по течению, – это тоже вопрос доверия себе. И у каждого будет свой ответ: у одного «неа», у другого – «угу»; бейся дальше, тебе надо, борись за платье, за счастье, за любовь.

Магическая правда доверия индивидуальна, неповторима и живет только внутри, никак не снаружи.

Вот только вопрос – могут ли быть доверие и любовь трофеем в борьбе? Вряд ли.

Магическая правда доверия индивидуальна, неповторима и живет только внутри, никак не снаружи. Сначала доверие себе, потом другому. Сначала ухо в тело, потом – в мир.

## Познакомьтесь со своим доверием

Как же его услышать внутри? Как сделать его голос погромче?

Предлагаю исследовать вопросы, влияющие на развитие внутреннего доверия. Просто задавайте их себе время от времени в ситуациях, где есть сомнения, напряжение или страх.

- **А если все, что сейчас происходит, происходит специально для меня?**
- **Что, если так мир заботится обо мне и проявляет любовь?**
- **На что я могу сейчас обратить свое внимание?**
- **Чему могу довериться?**
- **По поводу чего успокоиться, а на что перевести фокус внимания?**
- **Что я слышу сейчас внутри?**
- **Кто я в доверии?**
- **Что добавляет доверие в мою жизнь?**

Понимаю, некоторые ситуации странно или даже страшно через такие вопросы пропускать, но предлагаю просто попробовать. Иногда это единственное, что можно себе позволить.

Помните: лексикон доверия простой, в коротких словах: «да», «нет», «надо – не надо», «стоит – не стоит», «стой», «иди», «угу», «неа», «хорошо», «плохо». Далее я дам практику на развитие внутреннего доверия, выполняя которую вы через некоторое время почувствуете, что эти слова в нужных ситуациях приходят легко и вовремя.

А вот если ответы начинают удлиняться и превращаться в танцы аргументов, оправданий и объяснений, это означает, что мозг пошел суетливо рисовать причинно-следственные схемы, дабы срочно заглушить тихое дыхание доверия. И вот здесь важно вслушиваться в это дыхание, продираясь сквозь болтовню ума. Ухо в тело. Тело к уху. Музыка доверия, звучи.

Мы, конечно, с голосом доверия можем и не согласиться, соблазниться умом, он иногда так убедителен. Но что он понимает? Ум слеп, зорко только сердце. Слеп, но красноречив, забалтывает так, что забудешь, что тебе на самом деле надо.

Таня так и сделала, ум привел море теткинских страдательных аргументов типа «выбирать не приходится», «уже не девочка», «радуйся, а то умрешь в одиночестве».

Переживает ум, его задача – помочь душе, а не тормозить ее, но он часто путает реализацию плана с торможением и стремится к скорости и эффективности.

Но именно из состояния доверия значительно сокращается время на принятие решений, если нам удастся остаться с ним наедине. «Угу» и «неа» – вот и все решение, а ум пусть потом объясняет его целесообразность, он прекрасно умеет это делать.

Я в последнее время четко чувствую, что мне надо, а что – нет, и, само собой, не всегда поступаю, как чувствую. Но это другой вопрос, вопрос смелости, дерзости, даже наглости иногда, но об этом в следующих главах.

Сейчас скорости такие, что потребность в доверии растет ежечасно. Просто не успеть, если пользоваться только знаниями, анализом, аргументами, компетенциями, смысловыми цепочками. Ни отношения построить, ни карьеру сделать, ни распаковать свои таланты, ни насладиться всем этим.

***Как солнце все превращает в свет, так и доверие превращает все в силу ясности.***

Как развивать это состояние? Конечно, через практику.

## Разрешите себе доверие

Произнесите сейчас, пожалуйста, это слово, посмотрите на него, будто видите в первый раз: доверие, до-верия, до-веры...

Этот негромкий импульс нашей памяти души, сердца, ума и тела, как маленький огонек внутреннего личного маяка коротко и ясно указывает путь. Туда иди, а туда не ходи. Нам нужно всего лишь просто довериться ему.

Оба слова – и «просто», и «довериться» – притягивают и тревожат одновременно.

Глядя на ситуацию, которая, возможно, вызывает сопротивление, спросите себя: что изменится прямо сейчас, если я добавлю сюда щепотку доверия? Чему в этой ситуации я смогу доверять?

И подбросьте ее, эту щепотку, в ситуацию, посмотрите, что будет. Ухо в тело, тело к уху. Ты прекрасна, музыка доверия.

Чтобы быстро войти в контакт с волной доверия, практикуйте следующее упражнение.

Закройте глаза, глубоко и медленно вдохните, считая, допустим, до пяти, потом задержите дыхание на столько же счетов, сколько длился вдох. Медленно и длинно выдохните. Пусть выдох будет в два раза длиннее вдоха.

Повторите этот цикл столько раз, сколько понадобится, чтобы вся мыслемешалка улеглась. Выпрямите спину, расправьте максимально позвоночник и задайте нужный вопрос. Сформулируйте его так, чтобы на него можно было ответить «угу» или «неа».

Раз от раза выполняя это простое задание, вы будете чувствовать, что ответ приходит раньше, чем выстроится логические причинно-следственные схемы. Он будет в теле, где-то в области позвоночника, как теплая волна.

Пройдет тревога, в сложных ситуациях вам точно будет спокойнее и легче, расширится диапазон видения. Это как смотреть на все из замочной скважины, а потом взять и открыть дверь.

Доверяйтесь себе, друзья, это так упрощает и украшает жизнь.

Как без доверия любить? Никак, правда?

Но многие люди, вступая в отношения, так и не позволяют себе этим отношениям довериться, находятся в них частично. Три пишем, два в уме. А если доверия нет, его место быстро займет черный цвет подозрения, оно все зальет собой, только позвольте ему начать расти.

Принцип «доверяй, но проверяй» – это как жить с подозрительной трубой в кармане и смотреть на человека через нее. Любить некогда, надо следить.

Ухо в тело, тело к уху. Тогда никакие приборы слежения будут неактуальны.

Представьте сотрудника, который работает в компании и все время ищет на сайтах другие вакансии. Получается, он и не здесь, и не там. Половинчатая жизнь. Что от него можно ждать? Да ничего хорошего, он в компании живет фрагментами.

Ухо не слышит тело, тело молчит. Немота доверия постепенно стирает любовь и включенность.

Если мы не в поле доверия, то не можем со всей роскошью себя раскрывать, жмемся и тухло скромничаем. И это не та божественная скромность, которая украшает, а тоскливая и тусклая, которая все красит в серый цвет.

Как тогда в этом мире занять свое, предназначенное только нам место, если не довериться и не открыть свои засовы? Как расцветать дарами, талантами, особенностями?

Мир, я доверяю себя тебе, а ты доверяешь мне меня. Я справлюсь, я смогу.

А еще доверие – это веселая игра, искристые брызги юмора.

Смешной пример приведу. Я долго была большой сладкоежкой, может, потому и большой, что сладкоежка. Мне совсем лучше было в рот не брать ничего сладкого, потому как остановиться потом была не в состоянии.

Сейчас я научилась держать руку на сердце у этой склонности, но чаще стараюсь воздерживаться.

И вот недавно стою в магазине, день был сложный, стрессовый, и чувствую, что желание купить сладкое растет, как тесто на дрожжах. Ухо внутри ничего не слышит, в такие моменты связь с телом теряется и только капризный внутренний ребенок орет благим матом: «Хочу, купи, купи-и-и-и-и!»

Я стояла и смотрела на мармелад, шоколад, зефир и прочую красоту в жутком напряжении, как запойный пьяница на бутылку. Что же делать? И тут говорю себе: «Раз голос доверия не слышу, может, послушаю, что говорит шоколад?»

Бред конечно, но спасительный, честное слово. Разговаривали когда-нибудь с шоколадом? Серьезно это делать невозможно, только под анестезией юмора.

Значит, спрашиваю его: «Ты мне нужен? Да, нет?» И в ответ явно слышу: «Не в этот раз». Ну смешно же?

Больше нам внутреннего доверия к происходящему, каким бы оно ни было.

Ведь основной вопрос, который мы решаем на протяжении всей жизни один: я есть или нет?

Я доверяю жизни? Я выбрал жить или не жить? Доверять или не доверять?

Миллионы людей живут, но жить так и не выбрали. Не доверились.

Выбрать доверять себе – это выбрать жить.

Ухо в тело, тело к уху – только и всего.

## Многоцветная магия радости

Однажды мне прилетела в голову такая мысль: если детьми у нас в стране сейчас еще занимаются, то пожилые люди практически никому не нужны.

Каким ветром эту мысль мне задуло в голову? Может, это был ветер страха собственной старости, не знаю. Мысль осела, осмотрелась и начала капать на мозг: «Надо что-то с этим делать, надо что-то с этим делать».

Я долго думала и решила предложить помощь одной организации, где живут пожилые люди. Мне хотелось сделать нечто такое, что принесло бы пользу и радость и старичкам, и персоналу, и мне, конечно. Мне виделось, что именно радость – важная «таблетка», необходимая в любых дозах в таких местах.

Я соразмерила свои ресурсы, время, возможности, деньги, задав себе совершенно адекватный вопрос: что именно я могу по мере сил делать, чтобы приносить этим людям и себе ощутимую радость?

В общем, я нашла подходящее заведение, но на звонки там долго не отвечали, поэтому просто приехала «на удачу». Директор оказался на месте, и я даже смогла к нему беспрепятственно попасть.

Смотрел он на меня хмуро, не понимая, чего я хочу. А я объясняла свою цель так путано и невнятно, как будто стеснялась сама себя. Да, я и правда стеснялась... вроде как у них столько реальных, материальных нужд, а я тут про радость.

– Я хочу привнести в жизнь ваших подопечных радость. Как думаете, что это может быть? Директор смотрел на меня с нарастающим подозрением.

– Вы журналист? Статью хотите написать?

– Нет.

– Вам пиар нужен?

– Нет.

– Вы из благотворительной организации?

– Нет.

– Вы из команды депутата? Денег хотите дать?

«Да господа, как же ему объяснить?!» – подумала я, а вслух сказала:

– И деньги тоже можно, но не только это, понимаете? Я помочь хочу адресно, конкретно, чтобы людям теплее жить стало...

«Наверное, сейчас он меня спросит – не одеяла ли я привезла?» Слава богу, не спросил. Но я никак не могла донести, а он никак не мог понять, что же я хочу.

– Я хочу принести радость в жизнь этих людей, понимаете? А, возможно, и в свою тоже.

До этого момента, директор заведения слушал меня настороженно, но спокойно, а на этих словах посмотрел на меня в упор и спросил, что я имею в виду.

Это выглядело так, будто я предлагала незаконное и вела себя странно.

Он задал мне 150 вопросов, и я на все отвечала. И прямо физически чувствовала, как сейчас не хватает нам обоим радости. Обычной, легкой, каждодневной, которая умножается сама на себя.

И нас можно понять. Представляете, подходит ко мне незнакомец и говорит: «Юля, я хочу вам сделать что-то такое, чтобы вам было радостно». Что бы я сказала? Наверняка тоже молчала бы и подозревала, может, он маньяк? Или сначала сделает радость, а потом гадость?

## **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.