

Ольга Матвеева

Лилия Богуцкая

Ключи к счастью

ГАРМОНИЯ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

ОЛА

ЛИЛУ

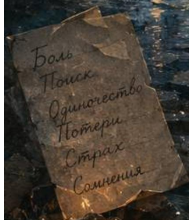
БЫТЬ

ЖИТЬ

ЧУВСТВОВАТЬ

Ты не одна.
Ты не сломана.
Ты на пути
к себе.

Боль
Поиск
Одиночество
Потери
Страх
Самостоя



**Лилия Богуцкая
Ольга Матвеева**

Философия жизни «БыЖиЧу». Как быть счастливым, жить в гармонии с собой и миром

*<https://litres.ru/74177463>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Однажды Федор Михайлович Достоевский после каторги сказал:

"Я только на каторге познал себя и Бога. И я теперь уверен, что сколько человеку в жизни надо счастья, в такой же мере ему надо и несчастья, потому что он и счастья-то своего не поймет".

«Ключи к счастью. Гармония начинается здесь».

Вы когда-нибудь задумывались, что делает людей по-настоящему счастливыми?

Чтобы начать разговор о Счастье, постараемся определиться с тем, что же представляет из себя Счастье. Эта искомая людьми на протяжении всей жизни категория для каждого принимает собственный облик и очертания. Для одного счастье – это профессиональная реализация и финансовый успех, для другого – дом, полный любимых людей. Иногда счастье приобретает форму

свободы, когда человек способен самовыражаться и представлять себя миру так, как он того хочет.

Для нас, практикующих психологов, Ольги Матвеевой и Лилии Богуцкой, счастье - это жизнь в стиле БыЖиЧу.

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	8
Глава 3	10
Глава 4	13
Глава 5	15
Глава 6	18
Глава 7	20

Лилия Богуцкая, Ольга Матвеева Философия жизни «БыЖиЧу». Как быть счастливым, жить в гармонии с собой и миром

Глава 1

ГЛАВА ПЕРВАЯ «НАЧАЛО»

«Как ты? Как твоё БыЖиЧу?» - спросила ОЛА у ЛИЛУ.

«Да норм», - ответила Лилу. Вот только Чу проваливается чуть-чуть, грущу...

Получается, тогда «Жи» добираю, слишком много всего забываю...

Контролировать «Бы».

И как-то чуть-чуть всё сдвигается, то есть, понимаешь, как-то негармонично.

«Чу» перебираешь, в «Чу» проваливаешься, «Жи перебираешь, про «Бы» забываешь...

И все получается какое-то пресное, слишком много дел, а забываешь про себя.

«Ну да, надо выравнивать БыЖиЧу», - сказала ОЛА.

Лилия Владимировна и Ольга Валентиновна, услышав этот диалог, подняли брови.

Что такое «БыЖиЧу?», - подумали они в голос и тут же застучали по буквам алфавита, появившимся у каждой на экране телефона.

Поисковая система выдала им простой, психологический ответ:

«БыЖиЧу» — это система триединства, отражающая состояние «СЧАСТЬЕ: БЫТЬ-ЖИТЬ-ЧУВСТВОВАТЬ».

«Быть» — это состояние существования, осознание себя и своего места в мире. Это не просто физическое присутствие, но и понимание своей идентичности, ценностей и целей. Отсутствие состояния «быть» может проявляться в чувстве пустоты, депрессии или экзистенциального кризиса, когда человек не понимает, зачем он живет и что для него важно.

«Жить» — это активное участие в жизни, взаимодействие с окружающим миром, людьми и событиями. Это не только физическое существование, но и эмоциональное, социальное и духовное вовлечение. Отсутствие жизни может проявляться в апатии, безразличии к окружающему, отсутствии интереса к новым впечатлениям и взаимодействиям. Человек может чувствовать себя изолированным и отключенным от мира.

«Чувствовать» — это способность воспринимать и осознавать свои эмоции, ощущения и переживания. Это важный аспект человеческого опыта, который позволяет нам реагировать на окружающую среду и строить отношения с другими. Отсутствие чувств может проявляться в эмоциональной тупости, неспособности радоваться или грустить, а также в трудностях в установлении близких отношений. Человек может ощущать себя как «робот», выполняющий рутинные действия без эмоционального вовлечения.

В совокупности, отсутствие «быть», «жить» и «чувствовать» может привести к глубокому внутреннему кризису, чувству одиночества и изоляции, а также к проблемам с психическим здоровьем... Но это уже история следующей главы.

Глава 2

ГЛАВА ВТОРАЯ «МАЛЕНЬКИЙ САДИК ВНУТРИ НАС»

Стоял яркий, теплый, погожий денек. ОЛА неспешно прогуливалась по Красной площади, наблюдая за спешившими сделать фотографии туристами. Она обращала внимание на то, как ускорялось и замедлялось время. В какой-то момент ОЛА задумалась о том, как же важно заботиться о своем внутреннем состоянии. Она вспомнила, как ЛИЛУ говорила о своем «БыЖиЧу» о том, что иногда оно проваливается, и жизнь кажется негармоничной, пресной.

ОЛА достала свой телефон и быстро набрала любимые 10 цифр питерского номера.

«Привет, ЛИЛУ!», - с радостью произнесла ОЛА.

Хочу поделиться с тобою мыслями, иначе меня сейчас взорвет от переполненности чувств. «Помнишь наш разговор про БыЖиЧу?», - сказала ОЛА.

«Да», - ответила ЛИЛУ.

«Знаешь», - сказала ОЛА, БыЖиЧу — это как маленький садик внутри нас. Если его не поливать, он зарастает сорняками.

Лилу кивнула, понимая, что именно так и происходит. Она вспомнила, как в последнее время слишком много времени проводила на работе, забывая о своих увлечениях и

друзьях.

«А как же его выравнивать?», - спросила она, глядя на ОЛА с надеждой.

«Ну», - задумалась ОЛА, - для начала нужно выделить время для себя. Может, раз в неделю устраивать себе маленький праздник? Чай с печеньем, любимая книга или прогулка на свежем воздухе, а лучше билет Москва — Питер и обратно через день». ЛИЛУ улыбнулась, представляя, как она будет сидеть с чашкой чая, приготовленного по эксклюзивному рецепту ОЛА, слушая пение птиц в Александровском саду и замедляясь в гармонии «БыЖиЧу»!

«А еще», - продолжала ОЛА, важно делиться своими мыслями с близкими. Это как удобрение для нашего «БыЖиЧу»! Чем больше мы говорим, тем больше света и тепла получаем. Ведь важно не отстраняться от чувств других, а уметь их в том числе «БыЖиЧу»!

ЛИЛУ почувствовала, как внутри нее начинает расти что-то светлое и теплое.

«Да», - согласилась она, я буду заботиться о своем «БыЖиЧу».

Глава 3

ГЛАВА ТРЕТЬЯ «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ»

(пояснительно-метафорическая и представление двух психологов).

Вернемся к Лилии Владимировне (ЛВ) и Ольге Валентиновне (ОВ), которые, услышав диалог ОЛА и ЛИЛУ, подняли брови...

Они вскинули свои кулаки друг напротив друга и произнесли: «Камень, ножницы, бумага... Ка-Но-Бу», словно пародируя БыЖиЧу, и ... у ЛВ выпали ножницы, а у ОВ камень.

Эта игра обозначала лишь одно: в очередной раз они скидывались, кто придумывает метафоры для «БыЖиЧу», ведь пояснение с точки зрения психологии не всем станет понятно.

В этот раз очередь была за «камнем», то есть выигравшей стороной....

«БЫТЬ», - произнесла ОВ, — это как тихий шёпот ветра, который проникает в каждую щёлочку жизни, наполняя её смыслом. Это основа, на которой строится наш внутренний мир, как корни дерева, крепко удерживающие его на земле, позволяя расти и развиваться. «БЫТЬ» — значит осознавать своё существование, как звезда, которая светит в ночном небе, даже когда её не видно. «ЖИТЬ», не сдержавшись,

подхватила ЛВ, — это как яркая палитра красок, разливающаяся по холсту жизни. Это танец света и тени, где каждый момент — это мазок, создающий уникальную картину. «Жить» — значит быть активным участником этого танца, как река, стремящаяся к морю, полная энергии и движения, не позволяя себе застаиваться. «ЧУВСТВОВАТЬ», вдруг в один голос начали ОВ и ЛВ — это как нежное прикосновение лепестка к коже, вызывающее трепет и радость. Это внутренний океан эмоций, где каждая волна приносит новые переживания, как дождь, омывающий землю и пробуждающий её к жизни. «Чувствовать» — значит быть в гармонии с собой и окружающим миром, как птица, расправляющая крылья и взмывающая в небесную синеву, ощущая свободу и лёгкость.

ОВ и ЛВ вскочили со своих стульев и начали танцевать танец «БЫЖИЧУ», который рождался из глубины их телесных откликов на жемчужину, которую они обнаружили вместе.

Как родилось «БЫЖИЧУ»?

Это уникальный авторский проект, вернее, целое психологически-философское понимание структуры личности и, собственно, как эта самая личность может пребывать в счастье.

2 года... 2 года встреч, обсуждений с Ольгой Матвеевой и огромное «кладбище идей» ... Было грустно и гневно. Очень хотелось поработать вместе, но как будто не находилось то общее, что объединит. Хотя мы обе работали с категорией

счастья, вели группы про счастье, писали статьи про гармоничное развитие и существование личности.

И вот... БыЖиЧу. В один момент — «Бах!» — и сложилось. Было глубоко за полночь, а мы сидели перед мониторами: Оля в Москве, я в Питере. Писали в блокнотах. Говорили уже как будто ни о чём. Планировали что-то ещё. И обе завели разговор о еде...

— Вот... БЖУ в питании что-то важное, если ты хочешь чувствовать себя хорошо через тело, через еду..., - говорит Оля.

— Да, а это, наоборот, про ментальное потребление. «Б» — получается быть, «Ж» — это про жить... А третья часть — это... это... «Ч» — чувствовать!!!

— В каком количестве у тебя «Быть», в каком «Жить», а в каком «Чувствовать»?

С тех пор обычное приветствие «Как дела?» сменилось на «Как твоё БыЖиЧу?»

А как нужно?

Здесь про тонкую настройку, каждый должен понять сам. Как с белками, углеводами и жирами. Я знаю про себя, мой организм категорически не любит много белка, а мозг категорически отказывается работать без углеводов (шоколадочка — моё всё).

Хорошо, когда БыЖиЧу в гармонии от 40 до 70 (из 100 процентов).

Глава 4

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ «ЗАБОТУШКА»

Как-то раз, сидя на скамейке в парке, ОЛА задумалась о том, как же важно заботиться о своем внутреннем состоянии. Она вспомнила, как Лилу говорила о своем «БыЖиЧу» — о том, что иногда оно проваливается, и жизнь кажется негармоничной.

- «Знаешь», - сказала ОЛА, БыЖиЧу — это как маленький садик внутри нас. Если его не поливать, он зарастает сорняками. Лилу кивнула, понимая, что именно так и происходит. Она вспомнила, как в последнее время слишком много времени проводила на работе, забывая о своих увлечениях и друзьях.

- «А как же его выравнивать?», — спросила она, глядя на ОЛА с надеждой.

- «Ну», — задумалась ОЛА, — для начала, нужно выделить время для себя. Может, раз в неделю устраивать себе маленький праздник? Чай с печеньем, любимая книга или прогулка на свежем воздухе. Лилу улыбнулась, представляя, как она будет сидеть с чашкой чая, слушая пение птиц.

- «А еще», — продолжала ОЛА, важно делиться своими мыслями с близкими. Это как удобрение для нашего «БыЖиЧу». Чем больше мы говорим, тем больше света и тепла получаем. Вокруг становится больше уюта. Лилу почувство-

вала, как внутри нее начинает расти что-то светлое и теплое.

- «Да», — согласилась она, я буду заботиться о своем «БыЖиЧу». И с тех пор каждая неделя для Лилу стала маленьким праздником, а ее «БыЖиЧу» расцвело, наполняя жизнь яркими красками и гармонией.

Глава 5

ГЛАВА ПЯТАЯ «ЭМОЦИИ В ВОЛШЕБНОМ ЛЕСУ»

Лилу и ОЛА - жители двух крупнейших мегаполисов: Москва и Санкт-Петербург. Они не понаслышке знают, как важно время от времени уезжать за город, в лес, на озеро, реку и наполняться мощью или энергией природы. Представьте себе, если бы наши Лилу и ОЛА улетели далеко-далеко и оказались в волшебном лесу, где деревья шептали свои секреты, а цветы пели песни. И вы стали тайком наблюдать за нашими героинями. Лилу показалась бы вам веселой и жизнерадостной, а ОЛА — более серьезной и вдумчивой. Но при разности полюсов они всегда поддерживали друг друга и вместе исследовали чудеса своего мира. Однажды, гуляя по лесу, они наткнулись на таинственный источник, который, как говорили легенды, мог показать истинные эмоции каждого, кто к нему прикоснется. Заинтригованные, Лилу и ОЛА решили попробовать. Когда Лилу коснулась воды, её глаза расширились от удивления. Вода показала ей, как радость наполняет её сердце, когда она смеется с друзьями. Она увидела, как её улыбка освещает мир вокруг, и почувствовала, как радость соединяет её с другими. «Как прекрасно быть счастливой!» - воскликнула она, и её глаза засияли, как звезды. ОЛА, наблюдая за подругой, тоже решила при-

коснуться к источнику. Вода отразила её печаль, и она увидела, как её губы изогнуты вниз, а брови поднимаются. ОЛА вспомнила о своих потерях и о том, как важно выражать свои чувства. «Печаль помогает нам расти и понимать, что мы не одни», - тихо сказала она, и её сердце наполнилось теплом. Вдруг из-за деревьев вышел Гнев - огромный и грозный. Его хмурый взгляд и напряженные челюсти пугали всех вокруг.

Лилу и ОЛА поняли, что Гнев тоже имеет право на существование. «Гнев — это защитник», - сказала Лилу. «Он помогает нам избегать угроз». ОЛА кивнула: «Но важно не дать ему управлять нами».

В этот момент они заметили, как Гнев начал успокаиваться, когда Лилу и ОЛА подошли к нему с добротой. Они предложили ему дружбу, и Гнев, удивленный, открылся. Его лицо стало менее напряженным, и он улыбнулся, понимая, что его эмоции могут быть частью команды.

Затем к ним подошло Отвращение, с приподнятой верхней губой и морщинистым носом. «Я помогаю вам избавиться от всего нежелательного», - заявило оно. Лилу и ОЛА поняли, что Отвращение защищает их от вредного. «Спасибо, что заботишься о нас!» - сказали они, и Отвращение почувствовало себя нужным.

Наконец, они встретили Радость, которая пришла с яркими цветами и смехом. «Я - ваша лучшая подруга!» - воскликнула она, и её глаза сияли. Лилу и ОЛА обняли Радость, понимая, что она делает их жизнь ярче.

Вместе они решили, что каждая эмоция важна и нужна. Они создали клуб эмоций, где все могли делиться своими чувствами и поддерживать друг друга. Лилу и ОЛА поняли, что в мире нет плохих эмоций, есть только те, которые помогают нам расти и понимать себя.

С тех пор в волшебном лесу царила гармония, и каждая эмоция находила свое место в сердцах жителей. Лилу и ОЛА стали настоящими хранительницами эмоций, помогая всем находить радость, справляться с печалью и принимать гнев, отвращение и удивление.

И жили они долго и счастливо, исследуя мир своих чувств и помогая другим делать то же самое.

Глава 6

ГЛАВА ШЕСТАЯ «ЭМОЦИИ. ПОНИМАНИЕ И ВЛИЯНИЕ НА НАШУ ЖИЗНЬ»

Эмоции — это мощные психофизиологические реакции, которые помогают нам адаптироваться к окружающему миру. Они возникают автоматически и бессознательно, но могут быть осознаны и проанализированы. Важно понимать, что эмоции, чувства и настроения — это разные понятия, которые играют ключевую роль в нашей жизни.

Эмоции выполняют три основные функции:

Адаптивная функция.

Эмоции подготавливают наш организм к действию, направляя энергию на эффективные действия.

Мотивационная функция.

Эмоции и мотивация взаимосвязаны. Эмоции направляют нашу мотивацию, а мотивированное поведение вызывает эмоциональные реакции.

Социальная функция.

Эмоции облегчают социальное взаимодействие, позволяя предсказать поведение других и выявить угрозы.

В психологии существуют базовые и вторичные эмоции. Рассмотрим их.

Базовые эмоции, такие как счастье, печаль, страх и гнев, являются врожденными и универсальными. Они проявляют-

ся у человека с момента рождения и служат основой для выживания. Социальные эмоции, напротив, развиваются в процессе социализации и могут маскировать первичные эмоции.

Как понять, когда проявляются базовые эмоции?

Счастье: связано с вознаграждением и положительными переживаниями.

Печаль: возникает как реакция на утрату или разочарование.

Страх: мобилизует к действиям, обеспечивая выживание.

Гнев: может быть реакцией на угрозу или несправедливость.

Эти базовые эмоции помогают формировать, точнее, нужны для более сложных эмоциональных переживаний, которые зависят от нашего обучения и жизненного опыта.

Понимание эмоций и их функций помогает нам лучше осознавать себя и свои реакции на окружающий мир.

Эмоции — это не просто чувства, а важные инструменты, которые помогают нам адаптироваться, мотивироваться и взаимодействовать с другими.

Глава 7

ГЛАВА СЕДЬМАЯ «СТРАНА ЭМОЦИЙ: Путешествие Лилу и ОЛА»

(если бы они не были жительницами мегаполисов)

В одном небольшом городке, окруженном лесами и озерами, жили две подруги — Лилу и ОЛА.

Лилу, мечтательная и чувствительная, часто терялась в лабиринтах своих переживаний, а ОЛА, энергичная и любознательная, стремилась понять, как устроен мир. Однажды они нашли старую книгу с надписью: «Тайны мозга и сердца». Открыв ее, девочки перенеслись в волшебную страну, где каждая эмоция оживала в виде светящихся существ, а навстречу им шли две женщины в белых костюмах — психологи Ольга Валентиновна и Лилия Владимировна.

Наши герои вместе отправились в страну эмоций, где уютные психологи проясняли некоторые важные моменты, связанные с работой мозга и эмоциями.

«Радость и дофаминовые мосты»

Лилу и ОЛА оказались в долине, где воздух мерцал золотыми искрами. Навстречу им выпорхнуло существо, похожее на сияющий шар.

— «Это Радость!», — улыбнулась Лилия Владимировна.
— Она рождается в прилежащем ядре мозга, когда мы видим что-то приятное. А помогает ей гормон дофамин, он как

мост между нейронами, усиливая желание повторить действие.

ОЛА вспомнила, как смеялась с друзьями: «Значит, тогда в моей голове строились такие мосты?»

— «Именно!», — подтвердила Ольга Валентиновна. Но помни: если искать только дофамин, можно устать. Баланс — это ключ.

«Страх и миндалевидный страж»

Тропа привела девочек к темному лесу. Из теней выросло дрожащее существо с огромными глазами.

— «Не бойтесь, это Страх», — сказала Лилия Владимировна. Он живет в миндалевидном теле, наш древний защитник. Когда он активизируется, надпочечники выбрасывают адреналин, ты либо бежишь, либо сражаешься.

Лилу вспомнила дрожь перед экзаменом: «Но почему иногда страх парализует?»

— Потому что префронтальная кора, отвечающая за логику, иногда «отключается» под напором эмоций, — объяснила Ольга Валентиновна.

— Глубокое дыхание помогает вернуть контроль.

«Печаль и объятия окситоцина»

В пещере, где капала вода, сидела голубоватая фигура.

— «Печаль важна», — шепнула Лилия Владимировна. Она связана с островковой долей мозга, помогая осознать потерю. А гормон окситоцин, который выделяется при объятиях, заживляет душевные раны.

ОЛА обняла Лилу, вспомнив, как та плакала из-за ссоры с мамой: «Значит, слезы - не слабость?»

— «Нет, это способ мозга снизить уровень кортизола, гормона стресса», — кивнула Ольга Валентиновна.

«Гнев и огненная кора»

На вершине вулкана бурлило красно-оранжевое существо.

— Гнев рождается в коре мозга, когда мы чувствуем несправедливость, — пояснила Лилия Владимировна. — Он дает энергию для действий, но, если серотонин (гормон спокойствия) в дефиците, огонь становится разрушительным.

— Как потушить его? — спросила Лилу.

— Перенаправить энергию. Спорт, творчество... Или просто посчитать до десяти, давая включиться префронтальной коре, — улыбнулась Ольга Валентиновна.

«Возвращение с мудростью»

Вернувшись домой, Лилу и ОЛА поняли: эмоции — как погода. Их нельзя запретить, но можно научиться «одеваться» по ним.

— «Страх защищает, радость вдохновляет, а печаль напоминает о том, что важно», — сказала ОЛА.

— «А гнев показывает, где наши границы», — добавила Лилу.

Психологи, ставшие их проводниками, махнули на прощание:

— «Помните: даже темные эмоции светятся, если знать,

как включить в них нейронные «лампочки».

С тех пор подруги больше не боялись своих чувств. Ведь за каждым из них стояла древняя мудрость мозга, говорящая на языке гормонов и синапсов.