



# «От подавления эмоций к выгоранию и обратно»

Надежда Махно, выпускница МГЛУ, практикующий психолог

# Надя Махно, кто ты без психологии?

- Феминистка
- Руководительница Аутлауда в отставке
- Координаторка в Насилию.Нет
- Шутница
- Могу объяснить жизнь на примерах из сериалов
- Больше я не придумала



# Эмоции и психотерапия



- Что со мной происходит?
- Как я могу злиться на близкого человека?
- Почему меня все раздражает?
- Что делать, когда нет настроения, оно подавленное?
- Я все время хочу плакать, но мне некогда (как я могу это делать при ком-то?)



## Сегодня в меню:

- Познакомитесь поближе со своими эмоциями.
- Узнаете, почему испытывать их нормально,
- Почему подавлять - нет.
- Как можно с ними работать самостоятельно.

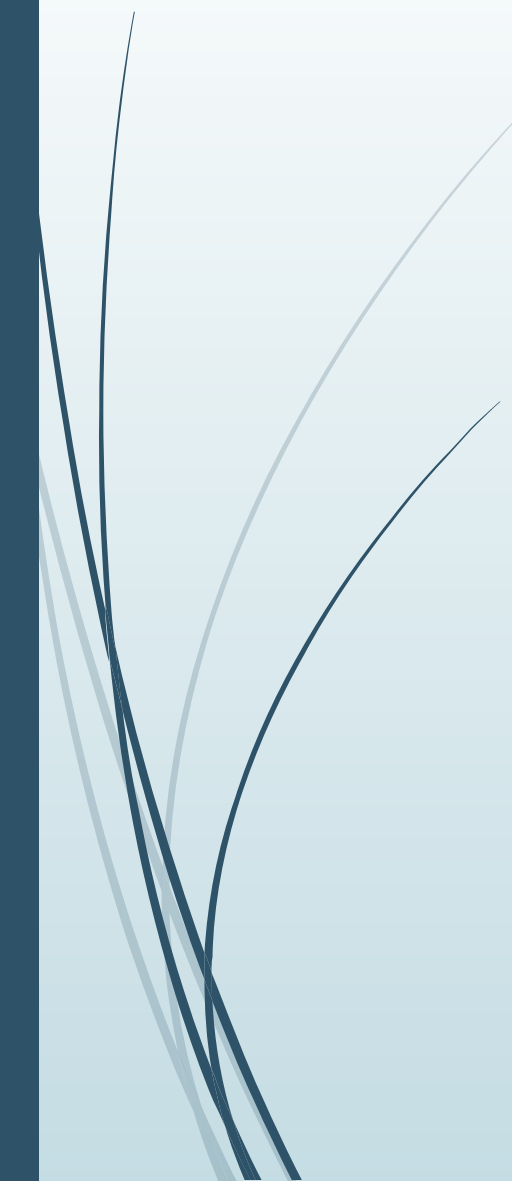
# Эмоции – всему основа

- Регуляция поведения человека по большей части происходит 2 путями: эмоционально и когнитивно (рационально).
- Эволюционно эмоции относятся к древней части мозга, **лимбической системе**. Они раньше сформировались у наших предков.
- Рациональная часть, относится к **неокортексу**, относительно молодой части мозга.





# Зачем они нам?

- Сигнальная система (вовне сообщая эмоции и внутрь оценивая свое состояние)
  - Основа коммуникации
- 



## - Эмпатия? Разрешите докопаться

- Эмпатия – ориентированность на других людей.
- Тонкая настройка – возможная травмированность, холодные, безэмоциональные родители.
- Нарушенность личных границ.

Что вместо нее может предложить более экологичного?

- Осознание своих эмоций;
- Проговаривание их в формате «Я чувствую...», «Я испытываю...»



# Это все из детства, да?

(Спойлер – да)

Об эмоциях мы узнаем от родителей, так мы понимаем окружающий мир. Нас с ними знакомят, например, улыбка матери при контакте с нами.

Но потом начинается ЕрАлАш: «Ты слишком эмоционален», «не сердись», «ты смеешься слишком громко», «че ты плачешь, как маленький»

Как надо по Гиппенрейтер:

- Вот, что произошло.
- Вот, что ты испытываешь.
- Это нормально



# Плохих эмоций нет (ну или почти нет)



# Не-самые-приятные ЭМОЦИИ:

- **Гнев** - нарушение личных границ. Энергия для защиты.  
(Подавление гнева или невозможность выразить его - приводит к аутоагрессии.)
- **Ненависть** - источник энергии, чтобы прекратить что-то плохое.
- **Обида** - невыраженная агрессия (или манипуляция).
- **Зависть** - зона роста, (чего я хочу).
- **Грусть, печаль** – потребность в паузе, чтобы подумать, что произошло и как я к этому отношусь.
- **Тревога** - ненадежная ситуация, нет опоры, потеря контроля.
- **Стыд** - поступок не соответствует системе ценностей.
- **Страх** - опасная ситуации. Страх перемен.
- **Разочарование** - снятие значимости с кого-то, чего-то. Обесценить то, что не нужно.
- **Боль** - нарушение целостности личности.
- **Одиночество** - потеря контакта, включенность самоизоляции, завершение каких-то отношений

# Почему подавление эмоций – плохо?



# Упражнение «Ёжик»



Представить, что эмоция – это ёжик.

Пригласить его себе на ладонь, спросить, как он себя чувствует.

Познакомиться, узнать, как его зовут.

Что с ним?

Чего он хочет?

Как можно ему помочь, дать ему это?



# Как выражать ЭМОЦИИ

1. Писать про них (дневник эмоций)
2. Плакать
3. Делиться эмоциями
4. Теплые обнимашки
5. Рисовать эмоции
6. Бить подушку (и другие экологичные способы)
7. Спорт (простите, но да)



Спасибо за внимание)

Вопросы?