

## **Активизм и наши эмоции**

*Оксана Гуменная, психологиня, психотерапевтка, правозащитница (Молдова)*

Начнем с того, что пока мы испытываем эмоции, мы очень даже живенькие. Пока мы тревожимся, мы живем. Если мы говорим о каких-то базовых эмоциях, их не так много, а чаще всего это спектр так называемых негативных эмоций, потому что активизм часто связан с тем, что мы не всегда знаем, что будет дальше, что нас ждет. Если постоянная ситуация неясности, нестабильности, то первая эмоция, которая просыпается, – это страх, потому что мозг, не зная, как реагировать, он пугается всего нового.

Естественно, когда мы сталкиваемся с таким продавливанием наших границ, когда нас не учитывают, когда нас атакуют. И чаще всего, когда активисты занимаются ЛГБТ-вопросами, это та территория, где общество не принимает людей ЛГБТ, так как у них тоже много страха.

И лучшая защита – нападение, то мы сталкиваемся с этим – провокацией, нападением, унижением, оскорблением. Базовая эмоция, сигнализирующая о нарушении наших границ, – это гнев. Поэтому мы часто гневаемся. У нас много злости, недопонимания, возмущения. Почему же так? Эта эмоция, если она не проявлена, она очень разрушительна для нас. А так как мы работаем в территории активизма и, как бы, ну неприлично громко гневаться, то чаще всего, это ударяет по нам. И поэтому люди часто испытывают такой спектр возмущения, раздражения, напряжения.

Естественно, чем больше мы занимаемся, чем больше сопротивления у нас происходит, это происходит уже некое перенасыщение эмоциями. И третья базовая эмоция – это отвращение, потому что когда-то наш мудрый организм для того, чтобы нас защитить от этой агрессивной среды, научил нас испытывать отвращение на некий такой передоз.

И иногда, когда у нас очень много отвращения, гнева, страха, мы очень сильно устаем, особенно когда результаты маленькие. И мы не приучены к тому, что важно замечать, радоваться этим маленьким результатам, – мы можем испытывать депрессию. То есть такое как бы горе, потеря. Что бы я ни делал, как бы я ни действовал, как бы я ни аргументировал, ничего не происходит. Это следующая базовая эмоция – грусть, которая тоже является основной. И все люди так реагируют на сложный, агрессивный, унижающее твое достоинство контекст.

И только две эмоции имеют некий такой позитивный социальный окрас. Это интерес и удивление. Пока нам даже страшно интересно, мы куда-то продвигаемся и что-то делаем. Ну естественно, радость при достижении определенных результатов. И как бы

математически четыре не равно двум, но в психике достаточно все относительно и четыре может быть равно двум в зависимости от того, на что мы обращаем внимание, какие мы приоритеты ставим.

И более того, когда мы знаем, что это абсолютно естественный спектр эмоций, которые мы испытываем, и что это хорошо, это значит, что я живой, у меня есть критика, я четко воспринимаю реальность. Я понимаю, что нарушаются мои границы. Я понимаю, что, может быть, слишком много борьбы и мне нужно какое-то время отдохнуть, то тогда я думаю, что человек понимает, что если я испытываю эмоции, это уже хорошо само по себе.