

# ЧТО ЧУВСТВУЮТ АКТИВИСТКИ И АКТИВИСТЫ?

---

Рассказываем, какие эмоции может  
вызывать защита прав ЛГБТК+ людей

## Что такое эмоция?

Эмоции — сигнальная система нашей психики, благодаря которой мы понимаем, что с нами происходит и что нам необходимо, в том числе — когда мы занимаемся активизмом.

Понимание дает нам надежную опору.

## **Базовые эмоции**

У человеческих переживаний множество оттенков, но психологи выделяют от 4 до 10 базовых эмоций. Мы сосредоточимся на нескольких из них: страх, злость, отвращение, грусть и радость.

Все эти чувства люди испытывают вне зависимости от национальности и культуры. Отличаются лишь сила переживания и способы его выражения.

# Страх

Страх возникает в ситуации опасности.

Угроза может быть как реальной (например, принятие гомофобного закона или срыв уличной акции), так и гипотетическая (например, возможные негативные реакции на вашу завтрашнюю лекцию о правах ЛГБТК+ персон).

Ситуации неизвестности также могут ощущаться как потенциальные угрозы, поэтому мы так сильно тревожимся, когда не знаем, что нас ждет.

# Злость

Злость мы испытываем когда необходимо защитить себя, например, если нарушаются наши телесные и психологические границы.

Занимаясь активизмом, люди периодически сталкиваются с враждебностью и предрассудками, что, в свою очередь, нередко порождает ответную злость. Она может проявляться как небольшое раздражение, так и как резкая вспышка.

# Отвращение

Отвращение — эмоция, которая дает нам понять, что поступок другого человека, или целое явление, или просто какая-то вещь нам неприятные или даже омерзительны.

Также эта реакция может говорить о «передозировке» собственными или чужими эмоциями. Психика таким образом пытается отгородиться от того, что для нее чрезмерно.

# Грусть

Грусть сигнализирует нам о потере значимых отношений, или близких людей, или ожиданий, или представлений о себе, других и мире в целом.

Например, мы были уверены, что расскажем близким, что трансгендерность не психическое расстройство и они изменят свое отношение, но они не приняли наше объяснение. И нам становится грустно.

# Регуляция эмоций

Занимаясь активизмом, вы можете испытывать самые разные эмоции, но нужно уметь с ними взаимодействовать.

Без развития навыков эмоциональной саморегуляции наша психика может оказаться «перегруженной», а это, в свою очередь, может привести к эмоциональному выгоранию.



## **Радость и вдохновение**

Менять общество и государство — это сложная задача, требующая много времени и сил.

Не все и не всегда будет получаться с первого раза. Это будет вызывать и тревогу, и чувство вины, и гнев.

Однако важно находить поводы для радости и замечать даже небольшие результаты своей работы, чтобы не терять вдохновение и продолжать менять мир к лучшему.