

Управление эмоциями

17 мая 2025

Максим Лазырин

- Клинический психолог и гештальт-терапевт
- Групповой терапевт
- Опираюсь на психоаналитическую теорию и экзистенциальный анализ
- И... стратегический консультант, примерно 18 последних лет



О ЧЕМ МЫ СЕГОДНЯ

- Понимание природы эмоций и их роли в нашей жизни
- Виды эмоций и способы распознавания
- Управления эмоциями и развитие психологической гибкости

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС

Как совмещать работу, семью и спорт, сохраняя мотивацию и эмоциональное равновесие?

- Речь не только о физической, но и о ментальной выносливости.
- Ищем способы «подпитывать» психологический ресурс



От каких эмоций вы бы
хотели избавиться?



ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО НАСТРОЯ

- **Радость от процесса**, а не только «гонка за результатом»
- **Умеренная тревога** перед сложными тренировками, но не парализующая
- **Способность восстанавливаться** (не застревать в переживаниях)
- **Чувство «я знаю, зачем я это делаю»**



ЭМОЦИИ, ЭТО - ПОМОЩЬ ИЛИ ПРЕГРАДА?

Поддерживающие эмоции:

радость, предвкушение, гордость

Нейтральные/слегка негативные:

легкая тревога, сомнение — могут мобилизовать

Деструктивные: страх неудачи, стыд, агрессия к себе («слабак»)

Задача - научиться «дозировать» эмоции и понимать их сигналы



ЧТО ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ?

У ряда спортсменов-любителей имеется скрытый «страх успеха» или «страх провала», влияющий на мотивацию.

Эмоциональный интеллект положительно коррелирует с улучшением спортивных достижений у любителей.

Программы осознанности сокращают негативный стресс у начинающих бегунов и улучшают удовольствие от процесса.

Когнитивная переоценка снижает «вредные» эмоции и укрепляет уверенность в достижении цели.

ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ЭМОЦИИ

**Часто люди делят эмоции на
позитивные и негативные**

**Но нас ввели в заблуждение –
нас научили тому, что не
соответствует действительности**



ЭМОЦИИ - ИНДИКАТОРЫ НАШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Чем больше я неудовлетворен –
тем больше появляются мои
эмоции

Чем меньше я неудовлетворен,
тем меньше у меня эмоций



ЭМОЦИИ - ИНФОРМАЦИЯ

Любая эмоция - это информация

Просто эта информация
передается не в виде бегущей
строки в нашей голове, а
воспринимается всем телом

**Эмоции возникают и угасают, они
не заставляют нас что-то делать**



ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ

Эмоции — это не враг, а сигнал!

Если научиться замечать,
осознавать и перенастраивать
«негативные» эмоции, можно не
бояться стрессовых дней

**Принцип: «Лучше работать с
эмоциями, чем от них прятаться»**



ЕЩЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ

Регулярная практика
саморегуляции важнее
«единичного волевого рывка»

5–10 минут психологических
техник могут дать больше
устойчивости, чем кажется

Заранее «подстелить соломку», а
не искать экстренные способы в
последний момент



ИТАК, ЭМОЦИИ

Эмоции - это кратковременные психические процессы

Эмоции являются индикаторами степени удовлетворения наших потребностей



НАЧНЕМ ЗНАКОМСТВО

РАДОСТЬ	Результат отдачи, проявления, выделения
УДОВОЛЬСТВИЕ	Результат удовлетворения потребности в получении
ЗЛОСТЬ	Когда какая-то потребность натолкнулась на внешнее препятствие
ГРУСТЬ	Потребность пережить потерю или невозможность
СТЫД	Потребность в принятии
ВИНА	Потребность исправить ситуацию, помочь другому быть по-прежнему удовлетворенным
ОТВРАЩЕНИЕ	Потребность защитить свою целостность, физическое и психическое здоровье
СТРАХ	Потребность в безопасности, доверии, осведомленности
ИНТЕРЕС	Познавательная потребность, связанная с персональным будущим
ЛЮБОПЫТСТВО	Ориентировочная потребность, не связанная с личным смыслом

РАДОСТЬ И УДОВОЛЬСТВИЕ

РАДОСТЬ И УДВОЛЬСТВИЕ

Эти эмоции близки, но говорят о разных потребностях

Радость — это эмоция от реализации действия

Удовольствие — результат получения чего-то

Например:

- *Я радуюсь тому, что говорю.*
- *И получаю удовольствие от того, что вижу.*



СУТЬ ЭМОЦИИ РАДОСТЬ

**Биологическая основа радости —
выделение у младенца**

Радость сигнализирует о
завершении потребности в
отдаче, выделении чего-либо



ПРОЖИВАНИЕ РАДОСТИ

Тело наполняется энергией и силой

Всё в теле стремится вверх — корпус, грудная клетка, лицо (уголки губ, глаз, брови)

Увеличивается громкость голоса

Появляется желание быть с людьми, делиться



СУТЬ ЭМОЦИИ УДОВОЛЬСТВИЯ

**В основе удовольствия лежит
процесс биологического
подкрепления поглощения пищи**

Это мы также чувствуем на себе
каждый раз, когда едим



УДОВОЛЬСТВИЕ

Когда мы начинаем чем-то обладать, мы испытываем удовольствие

Удовольствие - это эмоция
удовлетворение - результат этой эмоции

Человек радуется, когда отдает деньги за мороженое, а когда ест его — получает удовольствие



ПРОЖИВАНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Тело наполняется мягким,
обволакивающим теплом

Тело словно обмякает — тянется
вниз, назад, к удобному,
расслабленному положению

Голос становится тише, дыхание —
более размеренным

Хочется неподвижности или
легкого уединения в своих
переживаниях



Хотите ли вы управлять своей
радостью и удовольствием?



ЗЛОСТЬ

ЗЛОСТЬ – НЕ ЗЛО

В обществе злость считается настолько запретной, что мы её пугаемся

Злость никак не связана со злом

Это просто сигнал, как и остальные эмоции

Злость говорит нам, что что-то мешает удовлетворить потребность



КАК ВОЗНИКАЕТ И КУДА УХОДИТ ЗЛОСТЬ

Злость появляется, когда:

- **что-то мешает мне достичь цели**
- **кто-то нарушает мои границы**

Только в этом случае у человека
появляется злость

Когда препятствие исчезает,
злость пропадает



ПОЧЕМУ НАС ПУГАЕТ ЗЛОСТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Мы боимся, что, выразив свою злость, встретимся со злостью другого

**Если я со своей злостью поладил,
то чужая злость меня не будет
сбивать с толку**

Но если я запрещаю себе злиться,
то чужая злость меня сильно
пугает



ПОДАВЛЕННАЯ ЗЛОСТЬ

Основная причина подавления злости - это установки: «Нельзя злиться» и т.п.

Но даже если мы подавляем злость, она всё равно остаётся внутри

Она скрывается за различными психологическими защитами



СДЕРЖИВАНИЕ ЗЛОСТИ

Злость накапливается внутри нас как сжатие пружины

Мы прикладываем усилия, удерживая эту пружину сжатой

В итоге устаём и лечимся от усталости, не понимая, что причина — подавленная злость

Долго подавляемая злость может «превратиться» в отвращение



КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ЗЛИТЬСЯ?

Важно находить форму
удовлетворения потребности, а не
просто отреагирования

И не искать виноватого

**Иногда простого обозначения
своего чувства уже достаточно.**

Например: «Я злюсь».



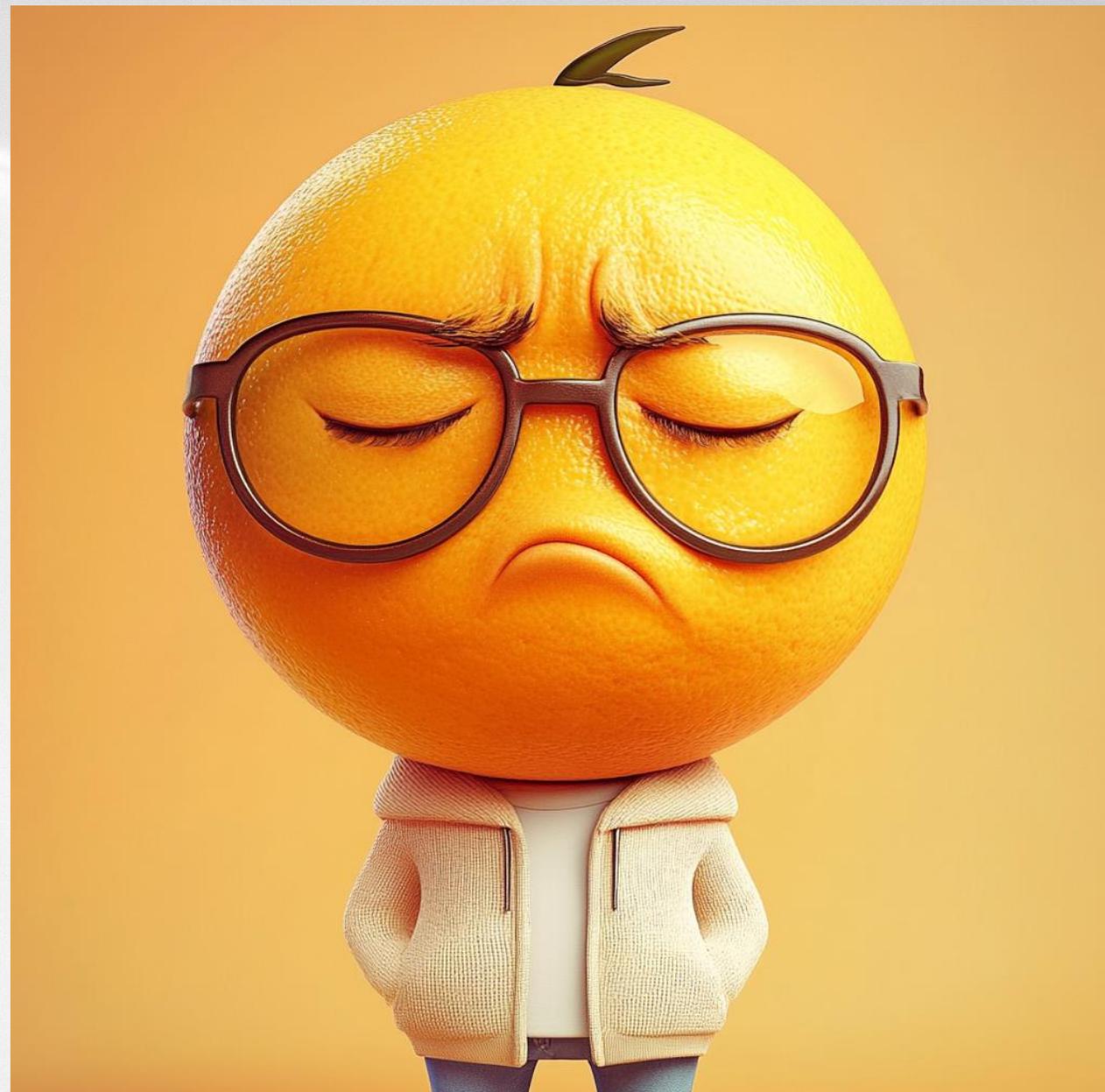
ГНЕВ ДЛИТСЯ ПРИМЕРНО 6 МИН

- Возьмите паузу, чтобы отвлечься от ситуации
- Уединитесь в спокойном месте
- Сосредоточьтесь на своих чувствах и осознайте, что вызывает гнев
- Дышите глубоко, делая медленные вдохи и выдохи.
- Позвольте гневу постепенно утихнуть



СКАЖИТЕ СЕБЕ ТРИ ФРАЗЫ

- «Не выдумывай»
- «Не накручивай»
- «Не усложняй»



«КАТАСТРОФИЗАЦИЯ»

1. Определите свой страх, задав себе вопрос: *“Чего я боюсь? Что может пойти не так?”*
2. Представьте худший сценарий, спрашивая: *“Что самое ужасное может случиться?”*
3. Проанализируйте вероятность, задав вопрос: *“Насколько это реально?”*
4. Найдите решения, спрашивая: *“Что я могу сделать, если это случится?”*
5. Вернитесь к реальности с вопросом: *“Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы уменьшить риск?”*



ГРУСТЬ

ГРУСТЬ

Грусть — это отражение завершения влечения к какому-либо объекту

Когда я теряю связь с чем-то важным, силу влечения нужно немного притормозить, и эту функцию выполняет грусть

Грусть — это сила, которая сдерживает часть импульсов



КОГДА ВОЗНИКАЕТ ГРУСТЬ?

Грусть возникает при потере чего-то ценного для меня

Когда и зачем нужно сдерживать свои импульсы?

- *При завершении какого-либо процесса*
- *При утрате чего-то важного*
- *При потере объективных возможностей*



ЗАЧЕМ НУЖНА ГРУСТЬ

**Грусть – явление,
способствующее продлению
жизни**

В грусти замедляются процессы:
*снижается энергия, тихие голос
и дыхание, опускаются глаза и
уголки губ, напряжение уходит
через слезы*

Наша задача – периодически
учиться опускать руки



ПОДАВЛЕНИЕ ГРУСТИ

Запрет и подавление грусти:

- Семейные «традиции»
«поплакали и хватит» и т. п.
- Связь грусти с уязвимостью и слабостью
«сильные люди не плачут, не жалуются»
- Проекция
«Сколько страдания вокруг!»
- Смещение (увлечение грустными фильмами, музыкой)



НЕВОЗМОЖНОСТЬ ОТГРУСТИТЬ

**Затянувшаяся грусть — это
непризнание произошедшего**

«неспособность разжать кулачек и
отпустить уже гнилой банан»

Затянувшаяся грусть — это
отрицание права на усталость.

Даже самый сильный человек
может устать



ГРУСТЬ И ДЕПРЕССИЯ

При естественной грусти мы оплакиваем утрату внешнего

При сложном переживании грусти — воспринимаем потерю как утрату части себя,

что болезненнее и вызывает множество защитных механизмов и депрессивное состояние



КАК ОТГРУСТИТЬ?

Важно понять причину грусти –
«про что я грущу?»

Можно, послушать грустную музыку, поплакать, побыть в одиночестве, погулять, рассказать кому-то

Если грусть не проходит долго, или приходит без видимых на то причин - стоит обратиться к психологу



СТЫД И ВИНА

СТЫД И ВИНА

Стыд и чувство вины в здоровой форме – это эмоции поддержания контакта с другими людьми

Стыд - регулятор возбуждения

**Вина - энергия для поддержание
контакта со значимым для нас
людьми**



РАЗНИЦА МЕЖДУ СТЫДОМ И ВИНОЙ

Идея стыда – «я плохой»
человек чувствует себя каким-то
нехорошим

Вина – «я сделал что-то не то»



СТЫД И ВИНА КАК ИНСТРУМЕНТЫ ВОСПИТАНИЯ

Родители часто используют стыд и вину как инструменты воспитания

Ребенка стыдят за мнимые правила («девочки так не злятся», «мальчики так не хнычут»)

Обвиняют, чтобы добиться послушания («У меня от тебя голова разболелась, давай-ка потише»)



К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ТАКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Чувство долга перед родителями
не возникает без усилия самих
родителей

Если в детстве человек испытывал
и винение, и стыжение, то во
взрослом возрасте ему трудно
отказывать другим



РЕГУЛИРОВАНИЕ ВОЗБУЖДЕНИЯ

Стыд мгновенно блокирует любое возбуждение в теле и является очень мощной физиологической эмоцией

- Могут возникнуть шум в ушах и туннельное зрение
- Покраснение
- Глаза опускаются
- Шея втягивается, уши словно опускаются
- Речь становится сбивчивой



ТОКСИЧЕСКИЙ СТЫД

Постоянный стыд («ты не такой») приводит ребенка к ощущению, что с ним что-то не так

Возникает внутренний конфликт - человек считает себя плохим

Этот конфликт не осознается: хороший я или плохой, нормальный или нет, любимый или нет

Проявляется в вызовах системе



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОЩУЩЕНИИ СТЫДА?

1. Понять, какое социальное правило я пытаюсь нарушить
например, «нельзя громко говорить», «пока не выучил всё, нельзя быть психотерапевтом» и т.п.
2. Осознать свою потребность
3. Если стыд возникает постоянно – обратиться за помощью



ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ СТЫДА ЧЕРЕЗ ВОПРОСЫ

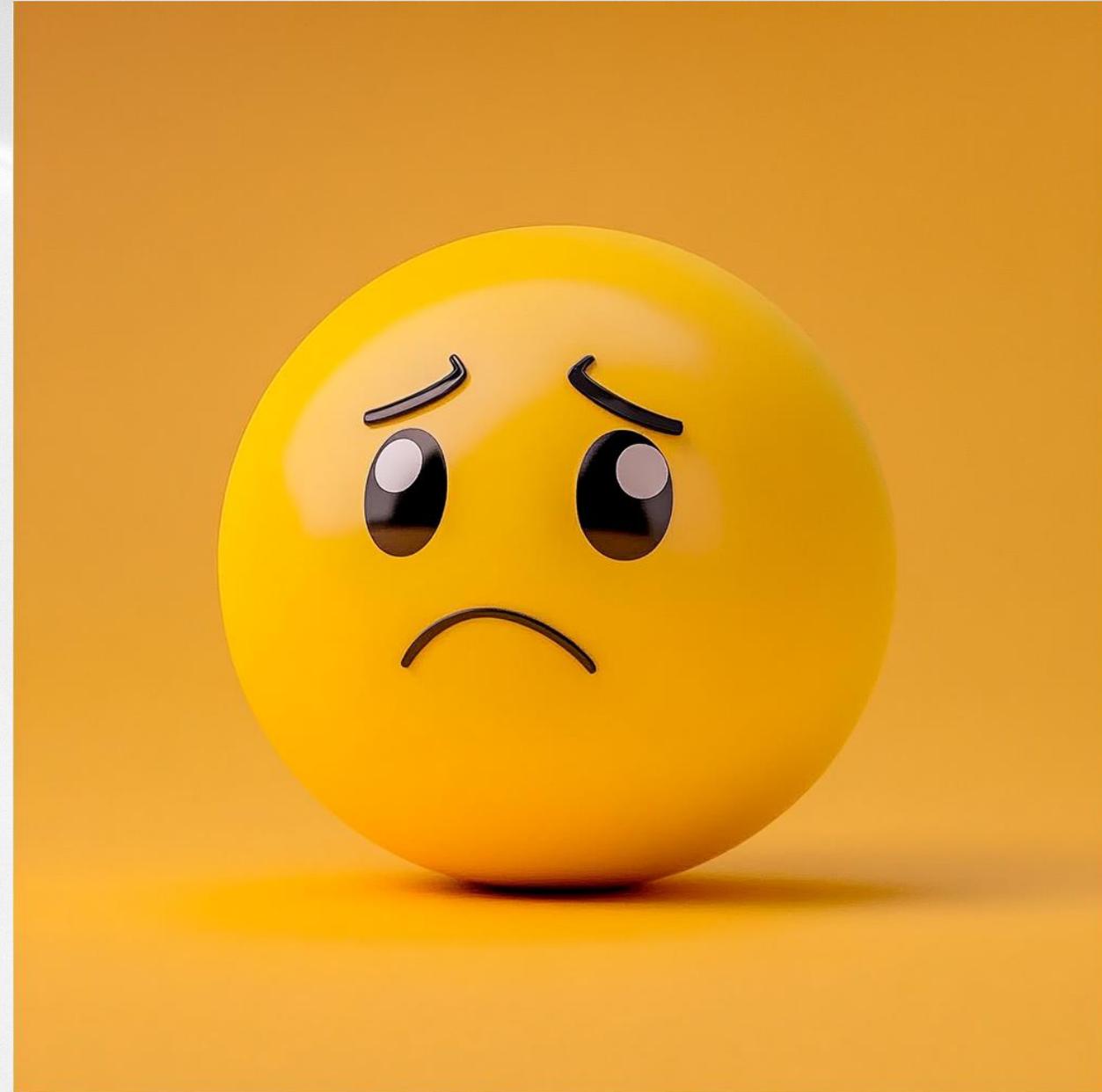
1. Что я сейчас чувствую и что это вызывает?
2. Чьё мнение меня волнует и почему?
3. Есть ли объективные причины для стыда?
4. Какие факты подтверждают или опровергают мои переживания?
5. Не завышены ли мои требования к себе?



ЗДОРОВОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ

Вина - это специфическое эмоциональное состояние, при котором я своими действиями нарушаю потребности близкого

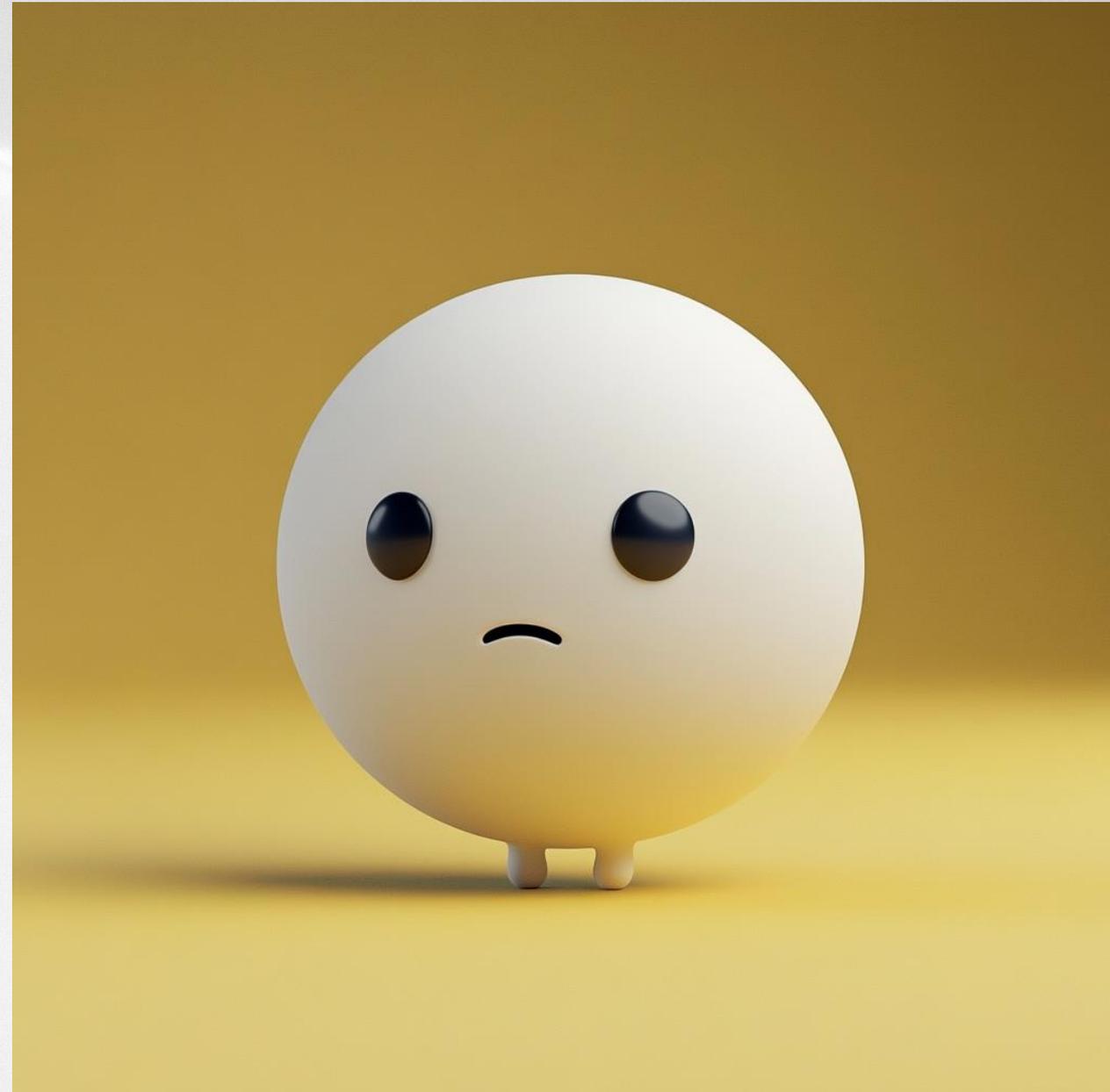
Здоровое чувство вины — активное и энергичное, так как направлено на исправление последствий своих действий



НЕВРОТИЧЕСКАЯ ВИНА

Невротическое чувство вины - следствие частых обвинений в детстве

Этот пассивное, вязкое ощущение, при котором энергия направлена на извинения и самобичевание



КАК ОБХОДИТЬСЯ С ВИНОЙ?

Важно не просто извиниться —
это лишь моральная сатисфакция

**Важно также помочь человеку
восстановить удовлетворение его
потребности**



«ИЗВИНЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ»

- Что именно я сделал неправильно?
- Перед кем я могу извиниться за свои действия?
- Как я могу исправить ситуацию?
- Что я могу сделать, чтобы подобное не повторилось?
- Как эти действия помогут восстановить отношения?



«ЧЕМУ Я МОГУ НАУЧИТЬСЯ?»

- Что вызвало моё чувство вины?
- Какие ошибки я допустил и как их избежать в будущем?
- Чему меня научила эта ситуация?
- Как я могу применить этот урок на практике?
- Как это поможет мне в будущем?



ОТВРАЩЕНИЕ

ОТВРАЩЕНИЕ

Одна из первых реакций для сохранения жизни

Эмоция отвращения всегда дублируется действием отвержения

Когда младенцу попадает в рот что-то опасное, происходит отторжение

Избыток еды тоже опасен для организма и тоже приводит к отторжению



ОТВРАЩЕНИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНО ЗЛОСТИ

**Если злость приближает нас к
желаемому,
то отвращение отталкивает от
вредного**

Заметить отвращение можно по
особой мимике (как будто
младенец пытается что-то
выплюнуть)

Долго подавляемая злость может
превратиться в отвращение, так
как начинает «отравлять»



ТЕРПЕЛИВЫЕ ЛЮДИ

Люди, которые запрещают себе испытывать отвращение, запрещают себе и отвержение - это терпеливые люди, которые всё терпят и терпят и терпят...



Нужно ли как-то управлять
своим отвращением?



СТРАХ, ИНТЕРЕС И ЛЮБОПЫТСТВО

ВРЕМЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ

Мозг стремится сделать мир понятным, знакомым и ясным – он активно реагирует, когда сталкивается с чем-то новым

Важно распознать, что происходит, тогда появляется выбор

Испуг – это время замирания (10 мс) и ориентации, чтобы сориентироваться



РЕАКЦИЯ ИСПУГА

Испуг — это краткая остановка,
чтобы лучше понять, что вокруг

Организм замирает, чтобы лучше
воспринимать внешнюю среду

Испуг может быть очень быстрым,
вы даже не замечаете его

После этого может появиться:

- **Страх**
- **Интерес**
- **Любопытство**



СТРАХ

Подлинный страх возникает, когда действительно есть опасность в окружающей среде

Страх защищает жизнь, поэтому это сильная и созидательная эмоция

Страх может быть биологическим (угроза жизни и здоровью) и социальным (угроза отношениям)

Фобия — это страх перед страхом



СТРАХ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Страх показывает уровень
удовлетворённости
безопасностью

Продолжительность жизни
связана со способностью
человека подавлять свой страх

**Пугливый человек — это тот, кто
планирует жить долго**

**Бесстрашный человек — тот, кто
НЕ планирует жить долго**



ИНТЕРЕС

Интерес объединяет потребности организма и личностные потребности

Интерес мы испытываем к тому, что связываем со своим будущим

Пример:

*«Мне учиться неинтересно»,
«это мне неинтересно»*

— я не вижу, как эта вещь или человек связаны с моим будущим



ЛЮБОПЫТСТВО

Любопытство — это спонтанно возникающая ориентировочная потребность

Любопытство не связано с будущим или с потребностями человека

У любопытства нет гипотез, оно открыто ко всему, не ждёт точных ответов и исследует ради самого процесса изучения



ВСПОМНИМ, ЧТО БЫЛО...

ИТАК, ЭМОЦИИ...

РАДОСТЬ	Результат отдачи, проявления, выделения
УДОВОЛЬСТВИЕ	Результат удовлетворения потребности в получении
ЗЛОСТЬ	Когда какая-то потребность натолкнулась на внешнее препятствие
СТРАХ	Потребность в безопасности, доверии, осведомленности
ГРУСТЬ	Потребность пережить потерю или невозможность
СТЫД	Потребность в принятии
ВИНА	Потребность исправить ситуацию, помочь другому быть по-прежнему удовлетворенным
ОТВРАЩЕНИЕ	Потребность защитить свою целостность, физическое и психическое здоровье
ИНТЕРЕС	Познавательная потребность, связанная с персональным будущим
ЛЮБОПЫТСТВО	Ориентировочная потребность, не связанная с личным смыслом

**Подавление эмоций всегда ведет
к подавлению потребностей**



СУТЬ ЭМОЦИЙ

Для понимания работы с эмоциями важно вспомнить:

- 1. Эмоция отражает определенную потребность**
- 2. Эмоция создает телесное состояние, необходимое для удовлетворения этой потребности**
- 3. Эмоция помогает сообщать другим о своих потребностях**



ШАГИ В РАБОТЕ С ЭМОЦИЯМИ

1. Ощутить эмоцию в теле
2. Постараться не сдерживать дыхание, а подышать грудью или животом, чтобы не подавить ее, а услышать то, что она хочет передать
3. Понять потребность, родившую эту эмоцию
4. Начать ориентироваться в окружающей среде: как эта потребность родилась, какие есть ресурсы в среде, чтобы ее удовлетворить
5. Понять, что можно сделать, чтобы удовлетворить потребность

ЗАВЕРШЕНИЕ

Что бы еще вы хотели узнать?



СПАСИБО!

По вопросам пишите:

Максим Лазырин

+7 (915) 360 6620

maxim@mv-revival.com

Лучше работать с эмоциями, чем от них прятаться!