**СВЕТ подкаст с психологом: подавление чувств, тревожность, доверие.**

Отрывок 0:00 – 3:57. Видео: https://www.youtube.com/watch?v=xsYB5BX-qxo&list=WL&index=12&t=237s&ab\_channel=AdinaTopasheva

**Адина – А**

**Элла - Э**

**А**: Привет, привет. Добро пожаловать в СВЕТ подкаст. Меня зовут Адина. И сегодняшний выпуск я бы хотела посветить темам, которые волнуют немалое количество людей, - это тревога, депрессия, нелюбовь к себе, выражение эмоций. И сегодня у нас в гостях Элла, психолог. Здравствуйте, Элла!

**Э**: Привет, Адина.

**А**: Спасибо большое, что Вы согласились поучаствовать в подкасте. Я хочу сказать, что мы с Вами виделись около двух месяцев назад. Тогда вы мне объяснили, что выражать эмоции, особенно отрицательные, а это злость, гнев, - это нормально. С того самого момента в моей жизни начали появляться изменения, то есть я стала чувствовать больше радости от того, что я испытываю и позволяю себе чувствовать эти эмоции, отрицательные, то есть злость. И могли бы Вы рассказать об этом больше, как важно выражать свои эмоции и не подавлять их и к чему может привести подавления.

**Э**: Знаешь, я хотела бы начать с того, что нет отрицательных эмоций. Есть отрицательные проявления эмоций, скажем так. Можно проявлять злость, разрушая всё вокруг и себя в том числе, но если научиться её конструктивно, цивилизованно проявлять, размещать, то это вполне допустимо. Поэтому я бы хотела, чтобы убрали такую негативную коннотацию, что есть негативные, что есть позитивные. Все чувства важны, потому что злость нам нужна, чтобы понимать, что нарушаются в этот момент наши границы. Вообще, любые чувства несут три такие функции, очень важные:

1. Благодаря чувствам мы понимаем, что вообще происходит вокруг. Ну допустим, как я сказала, нарушение границ: кто-то там даёт тебе непрошенный совет или кто-то говорит тебе такие вещи, которые тебе неприятно слышать. В ответ на это у тебя возникает чувство, допустим, раздражение и это даёт тебе сигнал, что что-то происходит не так, обрати внимание, останови вовремя этого человека.
2. Вторая функция чувств – они нам дают энергию. Вот почему и нет энергии у людей, которые привыкли подавлять чувства? Огромное количество энергии нашего организма уходит на то, чтобы сдерживать их внутри. Потому что с детства приучили, ну допустим, злиться нельзя или грустить нельзя, или радоваться без повода нельзя. В каждой семье куча своих правил, куча своих запретов и так как ребёнок подчиняется законам, подчиняется правилам своих старших, и он учится подавлять эти чувства. Поэтому уходит огромное количество энергии.
3. И третья очень важная функция чувств – мы определяем нашу потребность, то есть чего мы хотим прямо сейчас. Появляется чувство, допустим, чувство нежности. Тоже, кстати, для многих людей очень непривычно его испытывать, даже для многих людей привычнее испытывать злость, чем нежность. Запрет был в семье. Это обусловлено, конечно, нашей культурой, нашей историей, что в те сложные времена было не до нежности, надо было выживать. И поэтому очень многие люди чувствуют смущение, даже стыд, когда появляется внутри организма нежность.