

Учёные доказали: выплеск эмоций не помогает справиться с гневом, но есть более действенный способ



Дата публикации: 13.11.2025

Популярное представление о том, что гнев можно "выплеснуть" — закричав, ударив подушку или разбив что-то — на протяжении десятилетий казалось убедительным. Однако современные научные данные всё больше опровергают эту теорию. Исследование, проведённое группой психологов и специалистов по коммуникациям из Университета штата Огайо, показало, что идея катарсиса — то есть «очищения» через выражение гнева — не имеет под собой реальной научной основы. Более того, попытка избавиться от злости с помощью физической активности или агрессивного поведения зачастую только усиливает негативные эмоции.

Учёные проанализировали результаты 154 независимых исследований, включающих более 10 тысяч участников разных возрастов, национальностей и культур. Целью метаанализа было определить, какие формы поведения действительно помогают справиться с гневом. Итог оказался однозначным: выражение агрессии в активной форме — будь то крик, удары по предметам,

спортивные упражнения или даже «комнаты ярости» — не только не устраняет гнев, но нередко приводит к его усилению.

Авторы исследования объясняют это с точки зрения физиологии. Гнев — это не просто эмоция, а реакция, сопровождающаяся повышением уровня возбуждения нервной системы. Частота сердечных сокращений растёт, давление повышается, мышцы напрягаются, дыхание учащается. В таких условиях любые действия, усиливающие возбуждение организма, только закрепляют состояние гнева. Поэтому даже такие привычные советы, как «пойди побегай» или «позанимайся спортом, чтобы выпустить пар», не работают.

Ключ к эффективному управлению гневом, по данным исследования, заключается не в разрядке, а в снижении физиологического возбуждения. То есть для того чтобы справиться с раздражением, нужно не ускорять, а замедлять работу организма — снижать пульс, расслаблять мышцы, восстанавливать ровное дыхание и фокусировать внимание.

Согласно выводам учёных, наиболее эффективными техниками являются: медитация, йога в медленном темпе, дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация и осознанные паузы (например, счёт до 10 перед реакцией). Все эти методы направлены на снижение активности симпатической нервной системы, которая отвечает за реакцию «бей или беги».

Интересно, что исследователи также отметили положительный эффект от лёгких и приятных физических занятий, не связанных с агрессией. Например, прогулки, игра в мяч или плавание, если они доставляют удовольствие, способствуют снижению уровня стресса и помогают успокоиться. Это объясняется тем, что такие формы активности активируют дофаминергическую систему мозга, связанную с удовольствием и расслаблением, а не с напряжением и борьбой.

Исследование основывается на двухфакторной теории эмоций Шехтера-Зингера, согласно которой каждая эмоция состоит из двух компонентов — физиологического (телесного) и когнитивного (осознания). Когда человек злится, его организм возбуждён, а сознание интерпретирует это возбуждение как гнев. Поэтому для управления эмоцией достаточно изменить один из компонентов — и наиболее доступный способ сделать это — физиологическое успокоение.

Учёные подчеркивают, что когнитивные техники — такие как анализ причин раздражения, психотерапия или ведение дневника — также важны, но без снятия физического напряжения они не дадут мгновенного эффекта. Поэтому эффективные методы совладания с гневом должны сочетать дыхательные и

телесные практики с осознанным мышлением.

Особый интерес вызвала эффективность так называемой прогрессивной мышечной релаксации — метода, при котором человек последовательно напрягает и расслабляет различные группы мышц, концентрируясь на ощущениях в теле. Этот подход оказался не менее действенным, чем медитация и осознанность, и может использоваться даже людьми, которым трудно концентрироваться или сидеть без движения.

В исследовании отмечается, что попытка выплеснуть эмоции может давать временное ощущение облегчения, но оно обманчиво. Психологический эффект «обратного удара» заключается в том, что человек возвращается к исходному уровню раздражения или даже испытывает усиленный гнев после «разрядки». Это явление объясняется тем, что мозг связывает агрессию с временным снижением напряжения и в будущем начинает воспроизводить её как привычный способ реагирования.

Современная психология всё больше ориентируется на методы, направленные на повышение эмоциональной саморегуляции, а не на подавление или выплеск чувств. В качестве действенных стратегий специалисты рекомендуют сочетание медленных дыхательных циклов, мягкой физической активности и практик осознанности. Даже простая пауза, прогулка на свежем воздухе или несколько минут спокойного дыхания могут снизить уровень возбуждения и вернуть контроль над эмоциями.

Таким образом, новое исследование окончательно опровергает миф о катарсисе как эффективном способе справиться с гневом. Научные данные убедительно показывают, что истинное облегчение приходит не через «выпуск пара», а через осознанное замедление, дыхание и восстановление внутреннего равновесия. В эпоху хронического стресса и постоянной перегрузки нервной системы именно способность к спокойствию становится ключевым инструментом эмоционального здоровья и психологической устойчивости.

Ссылка: «Метааналитический обзор действий по управлению гневом, которые усиливают или ослабляют возбуждение: что разжигает или гасит ярость?»
[DOI: 10.1016/j.cpr.2024.102414.](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414)