

17. Когда злитесь, сначала уйдите: воспринимайте другого человека как погоду, а не как врага

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

И объяснение случившегося с другой точки зрения, и попытка посмотреть на него с позиции другого человека действительно помогают ослабить эмоции. Второй способ работает лучше. Просто сдерживать эмоции, чтобы не показывать их, не помогает. Кроме того, те, кто наказал обидчика, потом дольше снова и снова думают о случившемся. Те, кто не мстит, быстрее оставляют это позади. Люди заранее переоценивают удовольствие от мести.

Затраты

Денег не стоит. На месте нужно удержаться от резкого ответа, развернуться и уйти, а потом решить, стоит ли разбираться с этим. Для этого нужно немного практики.

Выгода

Объединение результатов 306 экспериментальных сравнений (метаанализ) показало: объяснение случившегося с другой точки зрения (когнитивная переоценка) влияет на эмоции с величиной эффекта $d = 0.36$. Взгляд с позиции другого человека: $d = 0.45$. Переключение внимания: $d = 0.27$. Подавление чувств не помогает ($d = -0.04$). Ещё три эксперимента показали: те, кто наказал обидчика, потом дольше снова и снова думают о нём. Те, кто не наказывает, быстрее «переворачивают страницу». Люди заранее переоценивают удовольствие от мести.

Примечания

В части, где объединены результаты нескольких исследований, измеряли силу эмоций, а не запас сил. Эффекты — от небольших до умеренных. Часть о мести основана лишь на одной серии экспериментов, поэтому уровень В. «Пустая лодка» — притча из главы «Горное дерево» (山木) у Чжуан-цзы: если в вас врезается пустая лодка, вы не злитесь, а если в ней кто-то есть — злитесь, хотя удар тот же самый. Это аналогия, а не доказательство. Если действительно понесли ущерб, воспользуйтесь правовыми путями из раздела 8 и раздела 9. Это гораздо дешевле, чем вспылить на месте.

Источники

Источники исходной версии

1. Webb TL, Miles E, Sheeran P (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*. doi.org/10.1037/a0027600
2. Carlsmith KM, Wilson TD, Gilbert DT (2008). The paradoxical consequences of revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi.org/10.1037/a0012165