

23. Когда злитесь, не пытайтесь выпустить пар, разбивая вещи, колотя боксёрскую грушу или пробежавшись: сначала успокойте тело

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. Колотить боксёрскую грушу, швырять вещи, идти на пробежку — такие способы выпустить пар, которые ещё сильнее возбуждают тело, в целом не снимают злость. Медленное дыхание, осознанность, медитация — способы успокоить тело — заметно уменьшают злость и желание пустить в ход кулаки.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. В разгар злости вместо этого несколько минут делайте то, что замедляет сердцебиение: медленно дышите, сядьте, побудьте в тишине. Трудность в том, что именно в этот момент больше всего хочется выпустить пар.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили результаты 154 исследований (метаанализ), всего 184 группы участников, 10189 человек. Способы успокоить тело, например глубокое дыхание, осознанность и медитация, снижают злость и агрессивность. Размер эффекта $g = -0.63$, 95% CI от -0.82 до -0.43 (доверительный интервал). Этот результат устойчив у людей разного пола, расы, возраста и культуры. Способы, которые сильнее возбуждают тело, например удары по боксёрской груше, бег трусцой и езда на велосипеде, в целом неэффективны.

Размер эффекта $g = -0.02$, 95% CI от -0.13 до 0.09 . Вывод авторов: ни выплеснуть злость, ни пробежаться — не действенные способы её снять.

Примечания

Китай — исходная версия. Измеряли злость и агрессивность, а не запас сил. Учёт в единицах времени — это классификация автора: на одну ссору меньше — на один раз меньше разбирать её последствия. Способы, которые можно применить сразу, см. в разделе 22, пункте 8 (циклические вздохи), а также в пункте 17 этого раздела (когда злитесь, сначала уйдите). Это не значит, что бег бесполезен. В долгосрочной перспективе он помогает при подавленном настроении, см. раздел 22, пункт 6 (если настроение плохое, идите ходить или бегать). Он просто не подходит для того, чтобы снять злость прямо сейчас. В разгар злости не садитесь за руль, не отправляйте сообщения, не принимайте решений. Если вас кто-то бьёт, сначала уйдите и вызовите полицию. В такой момент нужно разбираться не с вашими эмоциями, см. раздел 8, пункт 43 (если вы подверглись домашнему насилию).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Kjærvik SL, Bushman BJ (2024). A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage? Clinical Psychology Review. doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414