

Почему одни люди умеют управлять эмоциями, а другие «взрываются»: психологи объяснили работу эмоциональной регуляции



Дата публикации: 10.08.2026

Сильный гнев из-за подрезавшего вас автомобиля, тревога перед важным разговором, ревность, разочарование или бурная радость — все это нормальные эмоциональные реакции. Разница между людьми заключается не в том, испытывают ли они подобные чувства, а в том, что происходит дальше. Один человек через несколько минут возвращается в спокойное состояние, другой продолжает прокручивать ситуацию часами, а третий совершает поступок, о котором впоследствии жалеет.

Способность управлять этим процессом психологи называют эмоциональной регуляцией. Термин стал популярным благодаря социальным сетям, однако само понятие существует в психологии значительно дольше. Речь идет не о подавлении чувств и не о способности постоянно оставаться спокойным. Эмоциональная регуляция позволяет испытывать эмоцию, распознавать ее и выбирать реакцию, которая соответствует ситуации.

Это важное различие. Здоровая эмоциональная регуляция не предполагает, что человек перестает злиться, бояться или расстраиваться. Негативные эмоции имеют биологическое и психологическое значение. Страх предупреждает о возможной опасности, гнев может сигнализировать о нарушении границ или несправедливости, тревога заставляет внимательнее относиться к потенциальным проблемам. Задача мозга состоит не в уничтожении этих сигналов, а в их правильной обработке.

Эмоциональную регуляцию иногда ошибочно принимают за темперамент. Между ними действительно существует связь, но это разные вещи. Темперамент отражает относительно устойчивые особенности эмоциональной реактивности человека и в значительной степени связан с биологическими и наследственными факторами. Один ребенок с раннего возраста активен и легко возбуждается, другой осторожен и спокоен, третий быстрее приспосабливается к изменениям.

Навыки управления эмоциями, напротив, развиваются постепенно. Ребенок наблюдает за взрослыми, запоминает способы реагирования и со временем учится самостоятельно справляться с возбуждением, страхом или разочарованием. Поэтому эмоциональная регуляция не является фиксированной характеристикой вроде цвета глаз. Ее можно развивать и во взрослом возрасте.

Психологи различают саморегуляцию и сорегуляцию. В первом случае человек управляет собственным эмоциональным состоянием, во втором один человек помогает другому справиться с сильными чувствами. Сорегуляция особенно важна в детстве, когда возможности нервной системы ребенка еще ограничены, однако она сохраняет значение и среди взрослых.

Например, спокойный разговор с близким человеком после тяжелого дня может быть формой сорегуляции. Иногда присутствие человека, которому мы доверяем, снижает интенсивность переживания эффективнее, чем попытки самостоятельно убедить себя «не нервничать».

Чтобы понять механизм эмоциональной регуляции, полезно представить эмоцию не как отдельное чувство, а как цепочку связанных процессов. В ней одновременно участвуют восприятие ситуации, мысли, физиологическая реакция организма и поведение.

Классический пример — конфликт на дороге. Другой водитель неожиданно перестраивается перед вашим автомобилем. Мозг мгновенно интерпретирует происходящее как опасность или неуважение. Сердце начинает биться быстрее, мышцы напрягаются, повышается возбуждение нервной системы, появляется гнев. Затем возникает мысль о поведении другого водителя, а за ней — желание закричать, посигналить или ответить агрессивным маневром.

Каждый элемент способен усиливать остальные. Чем дольше человек думает о нанесенном ему оскорблении, тем сильнее может становиться физиологическое возбуждение. Чем сильнее возбуждение, тем убедительнее кажутся сердитые мысли. Возникает своеобразная петля обратной связи.

Эмоциональная регуляция позволяет вмешаться в эту цепочку. Можно изменить интерпретацию ситуации, переключить внимание, замедлить дыхание, отказаться от импульсивного действия или дать организму время успокоиться. Изменение одного элемента способно повлиять на всю эмоциональную реакцию.

Именно поэтому фраза «контролировать эмоции» несколько упрощает происходящее. Человек далеко не всегда может решить, какую первую эмоцию он почувствует. Зато он способен влиять на ее дальнейшее развитие.

Стратегии эмоциональной регуляции используются практически постоянно, хотя люди редко замечают это. После неприятного разговора один человек идет гулять, другой звонит другу, третий занимается спортом или переключается на работу. Это способы изменить эмоциональное состояние через поведение, внимание или социальный контакт.

Существуют и менее полезные способы: алкоголь, переедание, агрессия в отношении близких, бесконечное чтение тревожных новостей или попытки полностью избегать неприятных ситуаций. Они тоже могут временно уменьшить напряжение, но при постоянном использовании способны создавать новые проблемы.

Важную роль играет состояние организма. Недостаток сна, хронический стресс и физическое истощение ухудшают способность контролировать импульсивные реакции. Именно поэтому человек, который спокойно воспринимает мелкую неприятность после хорошего отдыха, может неожиданно сорваться из-за той же ситуации после нескольких бессонных ночей.

Противоположностью эффективной эмоциональной регуляции считается эмоциональная дисрегуляция. Она возникает, когда интенсивность и продолжительность эмоциональных реакций становятся настолько выраженными, что человеку сложно нормально думать, действовать, работать или поддерживать отношения.

При этом проблема заключается не в наличии сильных чувств. Можно переживать чрезвычайно сильную печаль или гнев и при этом сохранять способность управлять своим поведением. О дисрегуляции говорят прежде всего тогда, когда человек регулярно теряет эту способность и эмоции начинают заметно нарушать повседневное функционирование.

Продолжительная эмоциональная дисрегуляция может отражаться далеко не только на настроении. Исследования связывают трудности с управлением эмоциями с нарушениями сна, концентрации и памяти, проблемами во взаимоотношениях и снижением работоспособности. Хронический стресс и постоянное физиологическое возбуждение также способны воздействовать на сердечно-сосудистые и иммунные процессы.

Навыки эмоциональной регуляции начинают формироваться еще в детстве. Маленький ребенок первоначально практически не способен самостоятельно справляться с сильным эмоциональным возбуждением. Ему требуется взрослый, который успокаивает, объясняет происходящее и помогает назвать переживание.

Само умение назвать эмоцию имеет большое значение. «Мне плохо» дает человеку значительно меньше информации, чем «я разочарован», «я боюсь», «я ревную» или «я злюсь, потому что считаю произошедшее несправедливым». Чем точнее определяется состояние, тем проще выбрать подходящий способ реакции.

Родители могут помогать детям развивать этот навык, называя эмоции и демонстрируя приемлемые способы их выражения. При этом ребенок учится не столько из объяснений, сколько наблюдая за поведением взрослых. Если взрослый требует спокойствия, но сам при каждой неприятности кричит, именно его действия становятся наиболее наглядной моделью поведения.

Эмоциональную регуляцию можно тренировать и во взрослом возрасте. Для снижения интенсивности реакции применяются дыхательные техники, физическая активность, переключение внимания и практики осознанности. Для более долгосрочной работы используются психологические методы, в том числе приемы когнитивно-поведенческой терапии.

Один из ключевых навыков заключается в способности отделять эмоцию от факта. Человек действительно может чувствовать, что его отвергают, не уважают или что обязательно произойдет катастрофа. Однако наличие такого чувства само по себе еще не доказывает правильность интерпретации ситуации.

Полезная последовательность может выглядеть так: распознать эмоцию, назвать ее, определить возможную причину, заметить физическую реакцию, проверить собственную интерпретацию и только затем выбрать действие. Это не означает необходимость проводить психологический анализ перед каждым поступком. С практикой многие этапы происходят значительно быстрее.

Разговор с человеком, которому доверяют, также способен помочь увидеть ситуацию с другой стороны. Иногда проговаривание переживания снижает его

интенсивность, а внешний взгляд позволяет заметить интерпретации, которые в состоянии сильного возбуждения казались бесспорными.

Наконец, способность управлять эмоциями тесно связана с базовым состоянием организма. Полноценный сон, регулярная физическая активность и нормальное питание не решают психологические проблемы автоматически, но создают условия, при которых мозгу легче контролировать внимание, импульсы и реакции на стресс.

Главный принцип эмоциональной регуляции состоит не в том, чтобы стать человеком, который никогда не злится, не тревожится и не расстраивается. Такая цель была бы и нереалистичной, и психологически сомнительной. Эмоции необходимы человеку как система сигналов о происходящем внутри него и вокруг него.

Навык заключается в другом: заметить сигнал, понять его и не позволить первой автоматической реакции обязательно превратиться в действие. Как и другие приобретаемые навыки, эмоциональная регуляция развивается через повторение. Чем чаще человек успевает заметить промежуток между чувством и поступком, тем больше возможностей появляется выбрать собственную реакцию, а не действовать исключительно под влиянием эмоционального импульса.