Как защитить себя от негатива:

50 проверенных практик



Дмитрий Уотич

Как защитить себя от негатива: 50 проверенных практик

https://litres.ru/75037167
SelfPub; 2026

Аннотация

После разговора с начальником вы весь вечер прокручиваете его слова. Лента новостей портит настроение, чужая грубость задевает, а собственный внутренний голос бывает строже любого критика. Знакомо? Эта книга для тех, кто хочет не отгородиться от мира, а научиться восстанавливаться.

В ней 50 практик, которые помогают защититься от негатива с четырёх сторон: от людей (критика, давление, токсичное общение), от информации (новости, ленты, уведомления), от собственных мыслей (самокритика, застревание на плохом) и от усталости, из-за которой всё раздражает.

Каждая глава построена одинаково: короткая история, пошаговая инструкция, что известно об этом из психологических исследований, типичные ошибки и пример. Под названием каждой практики указан уровень доказательств, чтобы вы видели, на что опираетесь. Отдельная часть честно разбирает ритуалы и «энергетическую защиту»: что за ними стоит и чего от них не стоит ждать.

Содержание

От автора: зачем эта книга 5
Что такое «негатив» и чего ждать от этой книги 7
Как пользоваться книгой 9
Часть 1. Понять негатив: с чем мы имеем дело 11
Глава 1. Негативное смещение: почему плохое липнет сильнее хорошего 12
Глава 2. Эмоциональное заражение: чужое настроение как вирус 15
Глава 3. Критика, токсичность, насилие: три разных явления 18
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Как защитить себя от негатива: 50 проверенных практик

Как защитить себя от негатива: 50 проверенных практик

Психологические приёмы с честной оценкой, что доказано, а что нет

От автора: зачем эта книга

Негатив окружает нас с утра до вечера: в новостях, в чатах, на работе, в семье, в собственной голове. Одни люди словно покрыты непромокаемой тканью: критика, плохие новости и чужое раздражение стекают по ним, не задевая. Другие впитывают всё, как губка, и к вечеру чувствуют себя выжатыми, хотя ничего особенного не произошло. Разница не в «сильном характере». Это набор навыков, которым можно научиться.

Эта книга собрана из пятидесяти практик, которые помогают защищаться от негатива: от чужой грубости, от токсичной информационной среды, от собственных тяжёлых мыслей и от усталости, которая делает нас уязвимыми. Практики опираются на психологические исследования, на подходы когнитивно-поведенческой терапии и терапии принятия и ответственности, на работы по эмоциональной регуляции и на проверенный повседневный опыт.

Слово «проверенных» в названии требует честного пояснения. Это не значит, что каждая практика прошла строгое клиническое испытание. Для одних приёмов есть крупные метаанализы, для других только небольшие эксперименты, для третьих лишь практический опыт, а для некоторых, например «энергетической защиты», научных подтверждений нет совсем. Поэтому каждая глава снабжена пометкой

об уровне доказательств, и вы всегда увидите, на что опираетесь. Мы не хотим обещать больше, чем можем сказать.

Книга написана для обычных людей, а не для специалистов. Все герои примеров вымышлены. Практики безопасны при обычных трудностях, но не заменяют помощь врача и психолога, если вам по-настоящему плохо. Об этом мы говорим в главах 16 и 50, и если вы чувствуете, что дело зашло далеко, начните сразу с них.

Что такое «негатив» и чего ждать от этой книги

Слово «негатив» удобно, но расплывчато. Под ним скрываются очень разные вещи: неприятные эмоции, которые испытываем мы сами; поведение других людей, которое нас ранит; информация, которая тревожит; обстоятельства, которые давят. Для каждого случая нужны свои инструменты. Если смешать всё в одну кучу, легко выбрать неподходящий способ: например, спорить с троллем в комментариях вместо того, чтобы заблокировать его, или терпеть унижения, называя это «просто характером».

Поэтому мы делим «негатив» на четыре источника. Первый: люди вокруг нас, то есть критика, токсичное поведение, конфликты. Второй: информация, то есть новости, ленты, чаты, уведомления. Третий: внутренний голос, то есть самокритика, тревожные мысли, застревание на плохом. Четвёртый: состояние тела и среды, то есть недосып, усталость, шум, беспорядок. Практики в книге распределены по этим областям.

Что не нужно ждать от книги. Она не сделает вас неуязвимым и не отменит боль: чувствовать обиду, грусть, злость нормально, и нам нужны эти сигналы. Цель не в том, чтобы не чувствовать, а в том, чтобы не быть заложником чужого и

собственного негатива и уметь восстанавливаться. Не стоит также ждать, что любая практика подойдёт каждому: у всех разные характер, опыт и обстоятельства. Пробуйте и оставляйте то, что работает именно у вас.

Не стоит ждать и скорых чудес. Навыки закрепляются постепенно, как привычка заниматься спортом. Исследования формирования привычек показывают, что на это уходит недели и месяцы. Зато каждый маленький шаг приносит пользу: даже одно ограничение новостей или одно спокойное «нет» меняют самочувствие.

И наконец, отдельное предупреждение. Есть ситуации, где «практик» недостаточно: насилие, преследование, тяжёлая депрессия, тревожные расстройства, мысли о самоповреждении, зависимости. В таких случаях главное — безопасность и помощь специалистов. Книга указывает на такие случаи и подсказывает, как обратиться за поддержкой, но не заменяет её.

Как пользоваться книгой

Книга состоит из семи частей и пятидесяти глав, за которыми следует практикум из двенадцати типичных ситуаций и приложения. Читать подряд необязательно: вы можете открыть оглавление и выбрать главу под вашу ситуацию. Но первую часть стоит прочитать целиком: она объясняет, как устроен негатив, и помогает не ошибиться в выборе практики.

Каждая глава построена одинаково. Сначала короткая история, чтобы вы узнали знакомую ситуацию. Затем пошаговая инструкция «Как это делать». Потом раздел «Что известно»: здесь мы рассказываем, что говорят исследования, и честно указываем границы. Далее «Типичные ошибки», «Как это выглядит на практике» с примером, «Если не получается» с советами и «Попробуйте сегодня» с небольшим заданием. В некоторых главах есть блок «Важно» с предупреждением.

Под названием каждой главы указан уровень доказательств. Мы используем пять пометок. Высокий: есть рандомизированные исследования или метаанализы. Средний: есть отдельные исследования, результаты умеренные или смешанные. Ограниченный: данных мало или они косвенные. Практический ориентир: приём опирается на опыт и здравый смысл, а не на отдельные эксперименты. Традици-

онная практика: научных подтверждений нет, польза возможна как у ритуала. Помните, что пометка не оценивает полезность: ограниченные доказательства означают, что вопрос мало изучен, а не что практика бесполезна.

Как начать. Не пытайтесь освоить всё сразу. Выберите одну-две главы, которые откликнулись, и в течение недели применяйте практику. Отмечайте, что изменилось. В конце книги вас ждёт план на тридцать дней, а в приложениях найдутся готовые фразы для трудных разговоров, чек-лист самооценки, шаблон дневника, ответы на частые вопросы, глоссарий и список научных источников.

Если прямо сейчас вам очень плохо, не ищите подходящую главу, а сразу обратитесь за поддержкой: к близкому человеку, к врачу или по номеру 112 при угрозе жизни и безопасности. Подробнее читайте в главе 50.

Часть 1. Понять негатив: с чем мы имеем дело

Прежде чем строить защиту, нужно понять, от чего именно мы защищаемся. «Негатив» — слово расплывчатое: так называют и язвительное замечание коллеги, и тревожную новостную ленту, и собственные мрачные мысли в три часа ночи. Для каждого из этих случаев нужны разные инструменты.

В первой части шесть практик, которые помогут разобраться в механике: почему плохое запоминается сильнее хорошего, как чужое настроение «заражает» нас, чем критика отличается от токсичности, где источники негатива в вашей жизни и почему попытка «просто не думать об этом» чаще всего приводит к обратному результату.

Глава 1. Негативное смещение: почему плохое липнет сильнее хорошего

Уровень доказательств: средний (есть отдельные исследования, результаты умеренные или смешанные)

Марина получила за неделю десять тёплых отзывов о своём проекте и одно сухое замечание от руководителя. Вечером она перебирала в голове именно его, слово за словом, и к ночи была уверена, что всё провалено. Утром выяснилось, что руководитель просто торопился. Но вечер уже был потерян. Знакомая история? Вы столкнулись с одним из самых устойчивых свойств человеческой психики.

Как это делать

Поймайте момент, когда ум «залип» на плохом. Назовите это про себя: «Это негативное смещение, а не вся картина».

Запишите три факта дня, которые не вошли в «плохую» картину: что получилось, что порадовало, что было нейтральным.

Выберите один из них и удержите внимание на нём двадцать–тридцать секунд: вспомните, что вы видели, слышали, чувствовали, кто был рядом.

В конце недели перечитайте записи и посмотрите, сколько хорошего вы потеряли бы, если бы не записали.

Что известно

Психологи называют это негативным смещением. В известном обзоре 2001 года Рой Баумайстер и его коллеги собрали множество исследований и пришли к выводу, что плохие события, эмоции и впечатления, как правило, влияют на нас сильнее, чем хорошие такой же силы. Распространённое объяснение связано с эволюцией: ошибка в оценке угрозы обходилась дороже, чем упущенная радость. Это гипотеза, но она хорошо согласуется с наблюдениями. Приём из шага 3 в науке называют смакованием (savoring). Исследователи Фред Брайант и Джозеф Веройф описывали его как намеренное удерживание и усиление приятных переживаний, и небольшие эксперименты показывают, что такая практика повышает чувство благополучия.

Типичные ошибки

Самая частая ошибка: пытаться «думать позитивно» и вытеснять плохое. Цель практики не в том, чтобы не замечать проблемы, а в том, чтобы выровнять картину и увидеть всё, а не только неприятное. Другая ошибка: смаковать то, чего не было. Записывайте только реальные события, пусть даже мелкие.

Как это выглядит на практике

Марина решила попробовать. В четверг вечером она записала: «Саша похвалила мой слайд; успела сдать отчёт; в обед был вкусный суп». Минуту она вспоминала запах супа и то, как приятно было сидеть у окна, и заметила, что плечи

опустились. Замечание руководителя никуда не делось, но перестало заполнять весь вечер.

Если не получается

Если хороших фактов не находится, начните с нейтральных: «никто не опоздал», «дошёл до дома без пробок». Если после смакования появляется раздражение, значит, сейчас слишком тяжёлый период: не заставляйте себя, вернитесь к практике позже или обсудите это с психологом.

Попробуйте сегодня

Сегодня вечером запишите три хороших или нейтральных факта дня и один из них «смакуйте» полминуты.

Глава 2. Эмоциональное заражение: чужое настроение как вирус

Уровень доказательств: средний (есть отдельные исследования, результаты умеренные или смешанные)

Олег заметил странную вещь: после обеда с коллегой, который всё время жалуется на начальство, ему самому начинает казаться, что в компании всё плохо. Хотя ещё утром он был вполне доволен. Он ничего нового не узнал, но настроение испортилось. Откуда?

Как это делать

Перед общением с человеком, после которого вам обычно «тяжело», на минуту отметьте своё состояние по шкале от 0 до 10.

После разговора оцените его снова. Запишите обе цифры и коротко, о чём шла речь.

Если настроение упало, спросите себя: изменилось ли что-то в моей реальности или я «подхватил» чужое состояние?

Верните своё: пройдитесь, сделайте несколько медленных выдохов, умойтесь прохладной водой, переключитесь на дело или на разговор с кем-то другим.

Через две-три недели просмотрите записи: с какими

людьми и темами падение повторяется чаще всего?

Что известно

Явление называют эмоциональным заражением. Психологи Элейн Хэтфилд, Джон Качиоппо и Ричард Рапсон описали в 1990-х годах, как люди бессознательно копируют мимику, интонации и позы собеседника, а вслед за ними перенимают и настроение. В 2014 году вышла широко обсуждавшаяся работа Адама Крамера и коллег: исследователи в течение недели меняли состав новостной ленты у сотен тысяч пользователей социальной сети, и у тех, кто видел больше негативных публикаций, в собственных постах чуть чаще появлялись негативные слова. Эффекты там оказались очень малыми, а методологию критиковали, в том числе за этические вопросы. Тем не менее общий вывод осторожно поддерживается: настроение окружающих действительно влияет на нас.

Типичные ошибки

Не надо делать из этого вывод, что любое плохое настроение людей вокруг вас «заразно» и опасно. Сочувствие и умение разделить чужую трудность важны, и защищаться нужно не от людей, а от привычки автоматически растворяться в их состоянии. Ещё одна ошибка: объявлять человека «токсичным» только потому, что он переживает трудный период.

Как это выглядит на практике

Олег записал: перед обедом 7 из 10, после обеда 4. Через две недели он увидел, что падение повторяется только после разговоров об одном и том же начальнике. Он стал мяг-

ко менять тему: «А ты видел новый сериал?» Когда коллега возвращался к жалобам, Олег говорил: «Понимаю, что тебе тяжело. Мне сейчас важно отвлечься». Общение не прекратилось, но стало легче.

Если не получается

Если человек, чьё состояние вас «заражает», близок и ему действительно плохо, не нужно убегать. Можно остаться рядом и при этом сознательно заземлиться: почувствовать ступни, подышать, напомнить себе, что это его чувство, а не ваше. Если вы почти всегда впитываете чужие эмоции очень сильно, обсудите это с психологом.

Попробуйте сегодня

Выберите одну встречу на этой неделе и сделайте замеры до и после. Просто посмотрите на цифры.

Глава 3. Критика, токсичность, насилие: три разных явления

Уровень доказательств: практический ориентир (опирается на опыт и здравый смысл, а не на отдельные эксперименты)

Ирина пожаловалась подруге: «Меня постоянно критикуют: на работе, дома, в семье мужа». Подруга спросила: «А кто именно и как?» Оказалось, что в этих трёх случаях речь о трёх совершенно разных вещах. Разобраться в них стоит до начала любых практик, потому что и реагировать нужно по-разному.

Как это делать

Возьмите лист и разделите его на три колонки: «Критика», «Токсичное поведение», «Насилие и угроза».

Вспомните три-пять ситуаций, которые вас задели, и распределите их по колонкам, ориентируясь на признаки, перечисленные ниже.

Для каждой колонки выберите стратегию: критику изучать и отвечать, токсичное поведение ограничивать, при насилии и угрозе защищать безопасность и искать помощь.

Если вы затрудняетесь с распределением, обсудите ситуацию с близким человеком или психологом: взгляд со стороны помогает.

Что известно

Критика говорит о вашей работе или поступке, касается конкретного, часто содержит информацию, которую можно использовать, и допускает ответ. Токсичное поведение направлено на человека: постоянные унижения, сарказм, обесценивание, манипуляции чувством вины, игнорирование, провокации. Оно повторяется и оставляет ощущение, что вы «всегда виноваты». Насилие включает угрозы, физическое воздействие, принуждение, преследование, контроль над деньгами и общением, запрет видеться с близкими. Это разделение не научная теория, а практическая рабочая схема, но оно опирается на то, как специалисты, работающие с конфликтами и семейным неблагополучием, различают нормальное недовольство, неуважение и опасность.

Типичные ошибки

Две крайности. Первая: любую критику считать нападением и отгораживаться, из-за чего вы теряете полезную информацию. Вторая: терпеть унижения и угрозы, называя это «сложным характером» или «просто такой человек». Если вам страшно за свою безопасность, это не вопрос практики, а повод обратиться за помощью (подробнее в главе 16).

Как это выглядит на практике

Ирина разложила свои ситуации. «Свекровь сказала, что борщ пересолен» — критика. «Муж при гостях называет меня недотёпой» — токсичное поведение. «Начальник кричит и грозит уволить, если я ухожу вовремя» — тоже токсичное

поведение, к тому же возможное нарушение трудовых прав. Колонка «Насилие и угроза» осталась пустой. Ирина выдохнула, но поняла: с двумя другими колонками нужно работать разными способами.

Если не получается

Если ситуация не вписывается ни в одну колонку или вы сомневаетесь, считайте это поводом обсудить её с человеком, которому доверяете. Не стоит ставить окончательный диагноз ни себе, ни другому человеку: схема помогает ориентироваться, а не выносить приговоры.

Важно: *Если в вашей жизни есть угрозы, насилие или ощущение постоянного страха перед конкретным человеком, пожалуйста, не откладывайте разговор с близкими, специалистом или экстренными службами. Номер экстренных служб в России: 112.*

Попробуйте сегодня

Вспомните последнюю ситуацию, которая вас задела, и честно определите, к какой из трёх колонок она относится.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.