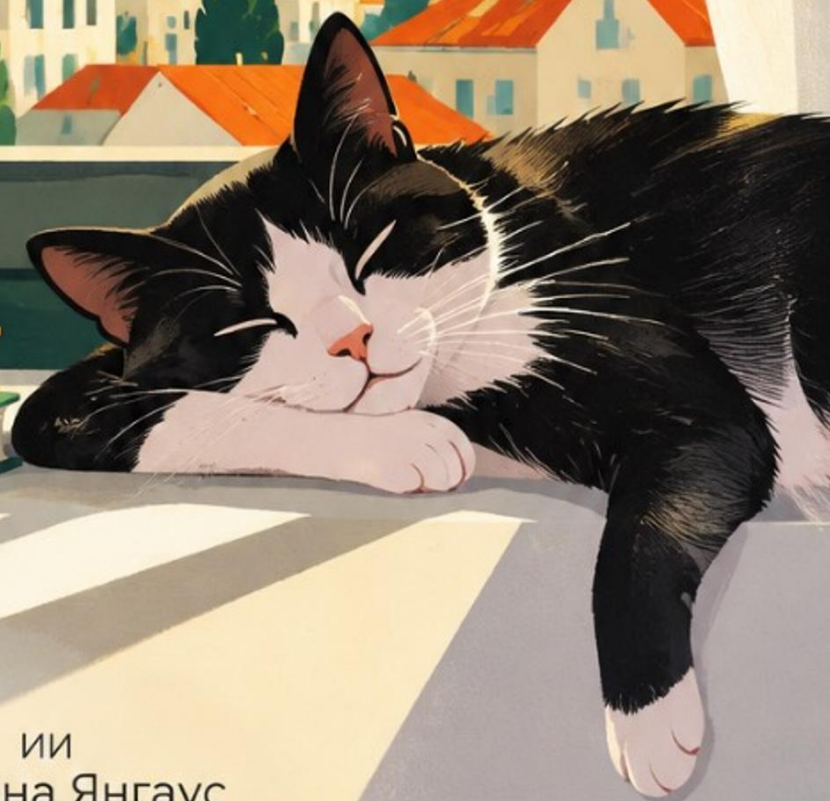


Счастье

ближе,

чем кажется:

Как найти радость
в обычной жизни.



и
Татьяна Янгаус

Татьяна Янгаус

**Счастье ближе, чем кажется: Как
найти радость в обычной жизни**

«Автор»

2026

Янгаус Т.

Счастье ближе, чем кажется: Как найти радость в обычной жизни /
Т. Янгаус — «Автор», 2026

Если сегодня не было восторга, значит ли это, что день прошёл несчастливо? Мы часто ждём, что счастье начнётся после больших перемен, и не замечаем жизнь, которая уже происходит. Счастье — не вечный подъём и не награда за идеальные обстоятельства. Оно складывается из радости, удовольствия и ощущения смысла. Тревога не отменяет хорошего, но благодарность не должна заставлять отрицать боль. Книга поможет замечать опору в обычном дне, принимать чувства, беречь тело и границы, укреплять отношения и находить смысл в повседневных делах. Практики и небольшие перемены подскажут, как сделать желанный шаг доступнее. Для тех, кто устал откладывать радость на «когда-нибудь». Вместо рецепта идеальной жизни — гибкая карта счастья: она поможет заметить свою опору и выбрать следующий сильный шаг, даже если обстоятельства далеки от идеальных. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

© Янгаус Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Что мы называем счастьем: отличать радость, удовольствие и удовлетворённость жизнью	6
Ловушки ожиданий: почему счастье не начинается «когда-нибудь потом»	11
Вернуться в настоящий момент: как замечать хорошее в обычном дне	15
Настроить оптику: благодарность без самообмана и позитивного насилия	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Татьяна Янгаус
Счастье ближе, чем кажется: Как
найти радость в обычной жизни

Счастье ближе, чем кажется: Как найти радость в обычной жизни

Татьяна Янгаус

Что мы называем счастьем: отличать радость, удовольствие и удовлетворённость жизнью

«Если сегодня не было восторга, значит ли это, что день прошёл несчастливо?»

Илья ответил бы на этот вопрос не задумываясь: да. Последние недели он ждал от жизни какого-то ясного знака — такого чувства, после которого можно наконец сказать: «Вот теперь всё хорошо». Но знак не приходил. Работа оставалась напряжённой, будущее — неопределённым, а дни чаще напоминали серую полосу, чем открытку с надписью «счастье».

Однажды утром Илья зашёл в кофейню у офиса и заказал капучино. Кофе оказался особенно удачным: мягкий, горячий, с тонкой горчинкой. На несколько минут он с удовольствием отложил телефон и просто пил, глядя, как за окном люди спешат по мокрому тротуару.

Днём ему позвонил старый друг. Они давно не виделись, и разговор неожиданно затянулся: вспомнили нелепое путешествие, поспорили о кино, помолчали без неловкости. Когда Илья положил трубку, ему стало тепло.

А вечером он вспомнил, что не отправил важное письмо. В голове сразу возникло продолжение: а вдруг проект сорвётся, начальник решит, что на него нельзя положиться, а дальше всё пойдёт под откос? Тревога быстро заняла весь внутренний экран.

Лёжа в кровати, Илья подвёл итог: день был обычный. Ничего особенного. Он не был счастлив.

Но действительно ли это так? За один день он испытал удовольствие, разделил радостную близость с другом и беспокоился о будущем. Какое из этих переживаний и есть настоящее счастье? Возможно, ошибка была не в том, что Илья тревожился или не испытывал восторга. Возможно, он просто ожидал от одного слова слишком многого — требовал, чтобы оно обозначало сразу всё.

Счастье — не одна кнопка

Слово «счастье» кажется простым, пока мы не пытаемся понять, что именно имеем в виду. Иногда мы говорим о приятном мгновении: «Как хорошо сейчас». Иногда — о душевной теплоте, связи с близкими, интересе к происходящему. А иногда под счастьем подразумеваем более широкий вывод: «В целом моя жизнь мне подходит».

Это не три правильных ответа, из которых нужно выбрать один. Это три полезных ориентира, позволяющих рассмотреть благополучие с разных сторон:

- **удовольствие** — приятность конкретного опыта;
- **радость** — живое переживание, которое может возникать в моменте, в отношениях, в интересе или ощущении близости;
- **удовлетворённость жизнью** — более широкая оценка того, как складывается жизнь в целом.

Психологи, изучающие субъективное благополучие, часто различают эмоциональную сторону жизни и то, как человек оценивает её в целом. Эти подходы не исчерпывают все значения счастья и не дают универсальной формулы. Они нужны не для того, чтобы расставлять переживания по полочкам навсегда, а чтобы точнее услышать себя.

Порой вопрос «Я счастлив?» звучит слишком широко и сурово. Он словно требует одного итогового вердикта по всей жизни. А вопросы «Было ли сегодня что-то приятное?», «С кем я чувствовал близость?», «Есть ли в моей жизни то, что я считаю важным?» дают больше пространства для честного ответа.

Удовольствие: маленькое «мне хорошо»

Удовольствие обычно связано с конкретным приятным опытом. Вкусный кофе, горячий душ после долгого дня, музыка в наушниках, чистая постель, аромат мандарина. Оно может

быть коротким — и в этом нет его недостатка. Чашка кофе не обязана продлиться всю жизнь, чтобы оказаться хорошей чашкой кофе.

Удовольствие часто приходит через тело и чувства: вкус, прикосновение, тепло, звук, отдых. Иногда оно связано с достижением — например, с удовлетворением от хорошо выполненной задачи. Иногда — с развлечением или новизной. Оно не обязательно поверхностно: удовольствие от еды, отдыха или чувственной близости — часть человеческой жизни, а не помеха чему-то «более высокому».

Но удовольствие легко спутать с обещанием. Мы можем думать: «Если бы у меня было больше покупок, поездок, впечатлений, я бы наконец стал счастливым». Новизна действительно способна радовать, однако привыкание часто делает ожидаемое событие привычным. Новая вещь, к которой мы долго стремились, со временем становится просто одной из вещей. Это не значит, что удовольствия бесполезны. Это значит, что не стоит поручать им работу, для которой они не предназначены: быть постоянным состоянием или единственной опорой жизни.

Удовольствие можно заметить и продлить вниманием — не удержать навсегда, а действительно прожить. Илья мог пить кофе на бегу, одновременно читая новости, а мог на минуту почувствовать его вкус. Внешне это та же чашка, внутренне — разный опыт.

Радость: не только громкое ликование

Радость часто представляют как яркую эмоцию: улыбки, лёгкость, смех, подъём. Так бывает. Но радость не всегда шумная и не всегда возникает после удачи. Иногда она похожа на тихое узнавание: «Мне хорошо рядом с этим человеком». Иногда — на увлечённость делом, на интерес к тому, что открывается, на ощущение смысла или сопричастности.

Разговор Ильи с другом мог не решить ни одной его рабочей проблемы. Но в нём были внимание, история общей близости, возможность быть собой. Радость не обязательно отменяет тревогу; она может присутствовать рядом с ней. Человек способен смеяться за обедом и беспокоиться о здоровье близкого. Способен гордиться завершённой работой и бояться следующего шага. Соседство переживаний не делает ни одно из них фальшивым.

Здесь важно не требовать от радости постоянства. Её задача — не перекрыть собой все сложные чувства, а напомнить, что жизнь не сводится к ним. Иногда радость не выглядит как «мне прекрасно». Она звучит скромнее: «Я рад, что мы поговорили», «Мне любопытно», «Хорошо, что я сегодня вышел на улицу».

Если радость редко приходит в виде сильного подъёма, это ещё не доказывает, что человек лишён способности радоваться. Возможно, он ждёт громкого сигнала и не замечает тихих. А возможно, сейчас на него слишком много нагрузки и ему нужны не советы о позитивном мышлении, а отдых, помощь или перемены.

Удовлетворённость жизнью: взгляд не на минуту, а на картину

Удовлетворённость — не отдельная приятная вспышка. Это более широкий ответ на вопрос: «Если оглянуться на мою жизнь, насколько она меня устраивает?» Здесь человек оценивает не только сегодняшнее настроение, но и важные для него области: отношения, здоровье, безопасность, работу, свободу, развитие, вклад, быт.

Такая оценка не обязана быть восторженной. Можно быть в целом удовлетворённым жизнью и при этом уставать, сердиться или тревожиться. Можно испытывать множество приятных мгновений, но понимать, что в важной области давно не хватает перемен. Например, человеку нравятся его друзья и город, но работа противоречит его ценностям. Или он любит свою профессию, однако живёт в постоянном истощении.

Удовлетворённость — не награда за идеальную биографию. Она скорее похожа на взгляд на карту: куда ведёт мой маршрут, что в нём поддерживает меня, а где я давно свернул не туда? На эту оценку могут влиять обстоятельства, личные ценности, здоровье, культура и этап жизни. В разные периоды мы по-разному определяем, что значит «мне подходит моя жизнь».

Поэтому нет необходимости принуждать себя к единому ответу. «Я доволен этой частью жизни, но не другой» — не уклонение от вопроса, а более точное описание.

Когда всё смешивается в одно слово

Илья не был несчастен каждую минуту. Он испытывал тревогу — и считал, что тревога обнуляет всё хорошее. У него случился приятный момент с кофе — но он не засчитывал его, потому что это «мелочь». Он поговорил с другом — но решил, что радость не считается, раз дела всё ещё не устроены.

Внутри действовало строгое правило: счастливый человек должен чувствовать себя хорошо постоянно. Если не получается — значит, в целом с ним или его жизнью что-то не так.

Такое правило превращает счастье в экзамен, который невозможно сдать. Ни один день не состоит только из удачных событий. Даже долгожданные перемены могут приносить вместе с радостью усталость, страх и необходимость привыкать. Если считать счастьем только безоблачный подъём, большинство реальных человеческих дней окажутся «неудачными».

Различение переживаний не отменяет проблем. Оно помогает понять, какая именно потребность просит внимания. Может быть, не хватает отдыха и телесного комфорта — тогда стоит подумать об удовольствии, которое восстанавливает, а не изматывает. Может быть, жизнь стала слишком одинокой — тогда важны контакт и радость отношений. А может быть, дело не в настроении сегодня, а в долгом ощущении, что жизнь устроена не в соответствии с ценностями. Тогда один приятный вечер не решит вопрос, хотя и может поддержать.

Точность здесь добрее, чем общий приговор. Вместо «мне плохо, значит, всё плохо» можно сказать: «Я тревожусь из-за письма; сегодня мне было приятно пить кофе; разговор с другом дал мне тепло; в работе есть проблема, которую нужно решать». Это не позитивное переформулирование ради бодрости. Это более полная картина.

Практика «Три колонки»

Для упражнения понадобятся десять-пятнадцать минут и лист бумаги. Можно вести его в заметках, но, если удобно, запишите от руки: так проще задержать внимание и не перескочить к следующему делу.

Нарисуйте три колонки или расположите три заголовка один под другим:

Удовольствие

Радость

Удовлетворённость жизнью

Приятный опыт, вкус, ощущение, отдых

Близость, интерес, оживление, участие

То, что делает жизнь в целом более подходящей и значимой

Теперь вспомните по одному недавнему примеру для каждой колонки. Не нужно искать лучшее событие года. Подойдут короткие и негромкие эпизоды.

Удовольствие: Что в последнее время было приятно само по себе? Чашка чая, прогулка, музыка, ванна, удобная одежда? Что именно поддержало это переживание: вкус, тишина, тепло, отсутствие спешки?

Радость: Когда вы чувствовали оживление, близость или интерес? С кем вы были? Что делали? Можно ли было в тот момент быть собой, чувствовать внимание, делиться чем-то важным или увлекаться процессом?

Удовлетворённость жизнью: Что в вашей жизни сейчас действительно имеет для вас ценность? Какая область уже устроена приемлемо? Какая небольшая перемена могла бы приблизить жизнь к тому, что для вас важно?

Запишите не только событие, но и его условия. Например: «Кофе — тишина, не спешил, пил без телефона»; «Разговор с сестрой — мы давно не виделись, она слушала, я не притворялся»; «Работа — мне важна самостоятельность, я чувствую себя лучше, когда могу сам планировать часть дня».

Если какой-то пример не вспоминается, не выжимайте его из себя. Попробуйте уменьшить масштаб: не «когда я был по-настоящему счастлив», а «когда за последние дни стало хоть немного легче, интереснее или теплее?» Если и так ничего не находится, это тоже важное наблюдение. Возможно, вам сейчас не нужен список радостей, а нужны отдых, поддержка или разговор со специалистом.

Затем посмотрите на записи и задайте себе три вопроса:

1. Какое переживание в моей жизни встречается чаще, а какое почти отсутствует?

2. Какие условия я могу создавать, не требуя от себя особого настроения?

3. Есть ли одна небольшая вещь, которую я хочу попробовать на этой неделе?

Ответ не обязан быть грандиозным. Можно поставить телефон подальше во время завтрака, предложить другу встретиться, выйти на короткую прогулку, выделить час на дело, давно важное для вас, или попросить о помощи. Смысл не в том, чтобы по расписанию производить счастье. Смысл — увидеть, какие формы благополучия поддерживают именно вас, и не путать их друг с другом.

Карта источников благополучия не является рейтингом хорошей жизни. Если у человека много удовольствия, но мало близости, это не повод объявлять его жизнь неправильной. Если сейчас почти всё внимание уходит на выживание и обязанности, это не свидетельство слабости. Карта нужна не для оценки, а для ориентации: «Вот что меня питает. Вот что я хочу сохранить. Вот где мне нужна перемена».

Счастье, которому не нужно притворяться

В тот вечер Илья не отменил письмо и не перестал беспокоиться о работе. Он записал его на утро, чтобы не продолжать мысленно отправлять его всю ночь. А затем вспомнил кофе и разговор с другом.

Это не превратило обычный день в праздник. Но помогло увидеть его целиком: в нём была тревога, но не только она; была приятная чашка кофе, была близость, а ещё оставалась важная задача, к которой можно вернуться. Не восторг, а человеческий день — смешанный, несовершенный, живой.

Счастье не обязано выглядеть как непрерывная эйфория. Удовольствие может быть коротким. Радость — тихой и соседствующей с тревогой. Удовлетворённость — не безусловным одобрением каждой части жизни, а честным пониманием того, что вам подходит и что требует внимания.

Когда мы различаем эти переживания, вопрос «Счастлив ли я?» перестаёт быть приговором и становится приглашением к исследованию. Что было приятно? Где я почувствовал связь или интерес? Как мне живётся в целом — и что могло бы сделать мою жизнь ближе к важному для меня?

Не каждый день обязан давать один и тот же ответ. Иногда достаточно заметить, что в нём уже было, а чему пора дать место. Это не уменьшает мечту о большем. Это возвращает нас к жизни, которая происходит не когда-нибудь потом, а сегодня.

Удовольствие говорит о том, что приятно сейчас; радость — о том, что нас оживляет и соединяет с людьми, делом или миром; удовлетворённость помогает увидеть жизнь целиком, не сводя её к сегодняшнему настроению. Ни одно из этих переживаний не обязано присутствовать постоянно. Вместе они дают более объёмный ответ на вопрос о счастье — и освобождают от требования чувствовать себя хорошо каждую минуту.

Счастье не обязательно становится наградой за безупречно устроенную жизнь. Оно может соседствовать с целями и переменами — в маленьком удовольствии, значимом занятии, тихом ощущении, что выбранный путь в целом нам подходит. И всё же мы часто переносим счастье в будущее: на время после успеха, переезда или решения всех проблем. Почему ожидание «когда-нибудь потом» может отдалить нас от жизни, которая уже происходит, разберём в следующей главе.

Ловушки ожиданий: почему счастье не начинается «когда-нибудь потом»

В календаре Марины были отмечены три даты: «сдать проект», «получить ключи от квартиры», «закончить ремонт». Рядом, мелким почерком, стояли другие пункты: «ответить всем», «разобрать коробки», «не забыть купить смеситель». А над всем этим, словно заголовок, который она не решалась написать крупно, висело обещание: **потом я наконец заживу**.

Потом — когда начальник перестанет писать поздно вечером. Потом — когда в квартире будет не пахнуть краской. Потом — когда она отоспится, разберётся с бумагами, привыкнет к новому району. Жизнь будто уже стояла у двери, но всякий раз находилась новая причина не открывать.

Проект Марина сдала в срок. В тот вечер она купила себе пирожное, села на подоконник среди коробок и подумала: «Вот теперь-то». Утром пришло письмо с благодарностью от руководителя — и следом новая задача. Пирожное было вкусным, похвала — приятной, но чувство завершенности оказалось коротким. Не успело оно устроиться внутри, как его вытеснила новая мысль: «Надо ещё хорошо показать себя на следующем этапе».

Через месяц Марина получила повышение. Она ждала его, работала ради него и заслуженно радовалась. Несколько дней говорила себе: «Я справилась». Потом заметила, что у коллеги должность звучит внушительнее, а у бывшей однокурсницы — зарплата выше. И в голове снова появился знакомый календарь, только даты на нём были другими.

Так работает ловушка ожиданий: мы не просто строим планы — мы назначаем будущему роль спасителя. Ещё немного, убеждаем себя, и тогда начнётся настоящая жизнь. Но у «ещё немного» удивительная способность размножаться.

Цель — направление, а не пропуск

Желания и планы сами по себе не мешают счастью. Они помогают выбирать маршрут, придавать усилиям смысл, добиваться того, что важно. Хотеть интересную работу, уютный дом, финансовую устойчивость или отпуск без рабочих сообщений — нормально. Более того, некоторые условия действительно нужны: нельзя приказать себе радоваться, если ты истощён, небезопасен или живёшь в ситуации, которая требует реальных перемен.

Проблема начинается не там, где есть цель, а там, где появляется тайное условие: **«Я смогу жить хорошо, только если...»** Только если меня повысят. Только если всё будет идеально. Только если я наконец стану увереннее, стройнее, спокойнее, успешнее. Цель превращается в проходную, у которой дежурит суровый внутренний контролёр: «Пока не достиг — удовольствий не положено».

И тогда каждый день становится черновиком. Мы можем быть в отпуске и думать о работе, встречаться с друзьями и мысленно разбирать ремонт, достигать желанного и почти сразу искать, чего не хватает для следующего достижения. Получается странная сделка: ради будущей жизни мы отказываемся от значительной части той жизни, которая уже происходит.

Важно не путать это с терпением или последовательностью. Иногда действительно приходится пройти сложный этап, отложить часть удовольствий, сосредоточиться на задаче. Но даже тогда стоит спросить себя: я временно вкладываюсь в важное — или запрещаю себе жить до неопределённого момента, когда всё наконец станет безупречным?

У безупречности нет даты в календаре. Она похожа на горизонт: сколько ни иди, он остаётся впереди.

Почему достигнутое быстро становится обычным

Одно из объяснений — привыкание. Новое событие сначала занимает много внимания: повышение, переезд, покупка, долгожданная поездка. Мы сравниваем происходящее с тем, что

было прежде, и контраст кажется ярким. Но затем новое постепенно входит в повседневность. Квартира становится просто квартирой, новая должность — рабочими письмами и совещаниями, отпуск — фотографиями в телефоне и стиркой после возвращения.

Это не означает, что радость была ненастоящей. Она была настоящей — просто не обязана оставаться одинаково яркой каждый день. Как знакомая песня: сначала хочется включать её на повторе, а потом она становится частью фона. В психологии этот процесс часто называют гедонистической адаптацией. Он происходит не всегда одинаково и не отменяет влияния серьёзных обстоятельств, но помогает понять, почему достижение не удерживает нас в постоянном подъёме.

Есть и другая особенность: нам трудно точно представить, как долго и насколько сильно мы будем чувствовать себя после будущего события. Мы часто сосредоточиваемся на самом событии и недооцениваем всё, что останется вокруг: обычные заботы, привычный характер, новые задачи. «Когда перееду, всё изменится» — звучит убедительно, пока не выясняется, что вместе с новым адресом переехали и мы сами: со своими привычками, тревогами и незакрытой почтой.

Марина мечтала, что после ремонта квартира станет местом полного покоя. Но покой не входил в комплект с ключами. Зато в комплект входили строительная пыль, выбор штор и звонки мастерам. Она обнаружила, что ждала не просто отремонтированных стен, а гарантии: теперь-то ничто не будет её раздражать, отвлекать и расстраивать. Такая гарантия не продавалась ни в одном строительном магазине.

Здесь полезно различить **конкретное улучшение и обещание счастья**. Новая квартира может дать больше пространства и удобства. Повышение — возможности и доход. Завершённый проект — чувство компетентности. Но ни одна из этих вещей не может взять на себя всю работу по устройству жизни. Если мы просим от одного достижения избавить нас от всякой усталости, сомнений и неудовлетворённости, мы нагружаем его задачей, которую оно не способно выполнить.

Лестница, которая всё время удлиняется

Ловушка становится крепче, когда в дело вступает сравнение. Мы смотрим не только на собственный путь, но и на чужие вершины. У коллеги уже своя команда. Подруга купила квартиру побольше. В ленте кто-то «наконец живёт свою лучшую жизнь» на фоне моря, желательно без видимых счетов и неразобранных шкафов.

Сравнение иногда полезно: оно помогает понять, чего мы хотим, и увидеть возможные пути. Но оно легко превращается в бесконечный конкурс, правила которого мы не выбирали. Стоит достичь одной отметки — взгляд переносится выше. Планка движется, и вчерашний успех сегодня кажется просто минимальным требованием.

Марина заметила это после повышения. Ещё недавно она думала: «Если получу эту должность, буду гордиться собой». Получила — и через несколько недель поймала себя на мысли: «Это ещё не то, надо доказать, что я здесь не случайно». Её радость не исчезла из-за того, что повышение было малозначимым. Она потеряла место под давлением нового критерия.

Иногда мы не просто сравниваем достижения, а перенимаем чужие критерии успеха. Решаем, что счастье означает высокий статус, идеальное жильё, занятость, которой можно хвастаться, или жизнь без ошибок. Но вопрос не только в том, чего мы достигли. Важно и то, **какой жизнью мы хотим жить по дороге туда**.

Если цель требует отказаться от всего, что делает день живым, стоит проверить не только скорость движения, но и направление. Может быть, цель по-прежнему важна — но цена, которую мы назначили настоящему, слишком высока. А может быть, цель нужна не нам, а воображаемому зрителю, перед которым мы всё время сдаём экзамен.

Практика «Не только потом»

Возьмите лист и разделите его на два столбца. В левом напишите: **«Чего я хочу достичь»**. В правом: **«Что из этого я могу прожить в малом масштабе уже сейчас»**.

Не пытайтесь доказать себе, что всё доступно немедленно. Не всякое желание можно осуществить сегодня, и не каждую нехватку удастся компенсировать приятным ритуалом. Задача другая: отделить то, что действительно требует будущего события, от переживаний и ценностей, которые можно частично впустить в сегодняшний день.

Чего я хочу достичь

Что из этого могу прожить в малом масштабе уже сейчас

Закончить ремонт и сделать дом уютным

Освободить один угол, поставить туда лампу и любимую чашку

Получить повышение и больше влиять на работу

Сегодня высказать одно содержательное предложение или попросить о нужной задаче

Уехать в отпуск и отдохнуть

Выделить вечером полчаса без рабочих сообщений и дел

Стать ближе с друзьями

Написать одному человеку не «как-нибудь увидимся», а предложить конкретный день

Научиться жить спокойнее

Сделать паузу перед очередным «надо срочно» и проверить, действительно ли оно срочное

В правом столбце важен не размер действия, а его смысл. Если хочется больше свободы, сегодняшний шаг может быть небольшим выбором, который вы принимаете сами. Если хочется близости — коротким внимательным разговором. Если мечтаете о творческой жизни — пятнадцать минутами рисования, а не обещанием заняться этим после ремонта, отпуска и освоения новой должности.

После заполнения листа ответьте себе на три вопроса:

1. Что я откладываю до будущего момента? Постарайтесь назвать не только действие, но и чувство, которое связываете с этим моментом: «буду спокойнее», «почувствую себя достойным», «разрешу себе отдохнуть».

2. Что из этого реально зависит от меня сейчас? Не всё зависит от нас. Иногда ответом будет только маленький выбор, просьба о помощи или признание, что сегодня ресурса мало. Это тоже честный ответ.

3. Какой небольшой элемент желаемой жизни можно встроить в сегодняшний день? Выберите то, что не требует идеальных обстоятельств и не превращается в ещё один пункт для самокритики.

Пусть этот шаг будет достаточно небольшим, чтобы его можно было выполнить, и достаточно значимым, чтобы он напоминал: вы не только готовитесь жить — вы уже живёте.

Пересмотреть условия успеха

Марина не могла закончить ремонт одним решением и не могла заставить работу перестать быть требовательной. Но она могла перестать считать, что до последнего вкрученного шурупа ей запрещено чувствовать себя дома.

Она выписала, что для неё означает «наконец зажить». В списке оказались не только достижения: спокойные вечера, разговоры без спешки, ощущение, что она сама распоряжается

хотя бы частью своего времени. Тогда стало видно: некоторые вещи действительно связаны с большими переменами, а некоторые можно начать строить уже сейчас.

Полезно заменить вопрос «Когда я наконец буду доволен?» на более конкретный: **«По каким признакам я пойму, что живу в согласии с тем, что для меня важно?»** Ответом может быть не новая должность, а работа, в которой есть место развитию и отдыху. Не безупречный интерьер, а пространство, где можно приглашать близких, даже если одна стена ещё ждёт покраски. Не отсутствие тревоги, а умение замечать её и обращаться за поддержкой.

Критерии успеха не обязаны быть скромными. Они должны быть вашими. И желательно такими, которые позволяют замечать не только финишную черту, но и качество пути: чему вы учитесь, с кем сохраняете связь, что поддерживает ваши силы, какие решения соответствуют вашим ценностям.

Спросите себя: если цель осуществится, что именно хорошего она принесёт? Больше свободы? Безопасности? Интересы? Общения? А затем подумайте, есть ли способ дать себе небольшую долю этого уже сейчас. Не вместо цели — рядом с ней.

Важно: это не призыв «найти радость в любой ситуации» или обвинить себя в недостаточной благодарности. Когда человеку больно, небезопасно или тяжело, ему могут понадобиться не свеча и красивый ежедневник, а помощь, лечение, отдых, защита или серьёзные перемены. Маленькие радости не отменяют реальных проблем. Они лишь напоминают, что жизнь не обязана целиком принадлежать проблеме, пока та решается.

Будущее может быть важным, но не единственным

Марина оставила даты в календаре. Проект был сдан, повышение вступило в силу, ремонт продолжался. Она не вычеркнула планы и не притворилась, что ей больше ничего не нужно. Вместо этого добавила одну запись на ближайшую пятницу: «Позвать Лену на чай».

К тому вечеру кухня всё ещё была не готова. На стене оставалось пустое место, а из коридора торчала коробка с проводами. Марина поставила на подоконник лампу, нашла две чистые чашки и открыла окно. Они с Леной говорили о работе, смеялись над тем, как долго спорили из-за цвета стен, и на какое-то время квартира перестала быть проектом. Она стала местом, где происходила жизнь.

Марина всё ещё хотела закончить ремонт. Просто теперь завершение ремонта больше не было единственным источником надежды. Будущее оставалось важным, но перестало быть единственным адресом, по которому можно было отправить радость.

Цели нужны, чтобы вести нас вперёд. Но они не должны превращаться в пропуск, без которого запрещено входить в собственную жизнь. Мы можем стремиться к большему и одновременно замечать то, что уже доступно: разговор, отдых, интерес, маленький выбор, чувство связи. Иногда именно такие вещи не заменяют большой мечты, а помогают не потерять себя, пока мы к ней идём.

Спросите себя сегодня не только «что я сделаю потом?», но и «что из важного для меня может начаться в малом масштабе сейчас?» Ответ не обязан изменить всю жизнь. Достаточно, чтобы он изменил хотя бы один её сегодняшний час.

Вернуться в настоящий момент: как замечать хорошее в обычном дне

В 7:12 Марина уже опаздывает, хотя ещё не встала с кровати.

Будильник умолкает. Телефон вспыхивает новыми сообщениями. В календаре — встреча, в рабочем чате — вопрос, на кухне — пустая банка кофе. Марина ставит чайник, одной рукой открывает холодильник, другой отвечает коллеге: «Посмотрю через десять минут». Потом вспоминает, что не положила в сумку зарядку, и возвращается в комнату.

Солнце ложится на стену длинным прямоугольником. Марина замечает его ровно настолько, чтобы подумать: «Надо бы помыть окно». Чашка горячая, но она успевает сделать всего два глотка, прежде чем снова посмотреть на экран. Приходит сообщение от сестры: «Как мама? Напиши, когда будет минутка. Обнимаю». Марина читает, ставит значок-сердечко и откладывает ответ на потом.

Через сорок минут она уже в дороге и пытается вспомнить, что забыла. Не замечает, что чай был крепким и пах бергамотом, что сестра написала «обнимаю», что утренний свет успел переместиться по стене. Зато список незаконченных дел — вот он, весь день перед глазами.

Это утро не было несчастливym. Оно просто почти не попало в сознание.

Так происходит чаще, чем нам кажется. Мы можем провести день, не испытывая ни особенной радости, ни большого горя, а вечером обнаружить, что в памяти осталось несколько тревожных фрагментов и длинная вереница выполненных задач. Будто жизнь всё время происходит в соседней комнате, а мы только проверяем, не забыли ли запереть за ней дверь.

Утро, замеченное со второй попытки

Представим, что то же утро можно не прожить заново, а ненадолго рассмотреть медленнее.

Чайник включается с коротким щелчком. Вода начинает гудеть, сперва тихо, потом громче. На столе лежит крошка хлеба. Свет на стене не просто «мешает увидеть пятно на стекле» — он тёплый, почти медовый у края, а середина его размыта тенью от комнатного растения. Чашка нагревает ладони. От чая поднимается пар, и на секунду пахнет цитрусом.

На экране всё то же сообщение. В нём по-прежнему есть просьба — ответить, как мама, — и нежность: «Обнимаю». Одно не отменяет другого. Марина может тревожиться за маму, чувствовать, что у неё нет лишней минуты, и всё же заметить тепло близкого человека. Никакого обязательного вывода «как же мне повезло» делать не нужно. Достаточно увидеть: сестра написала; я пока не ответила; мне тревожно; чай горячий.

Замечать хорошее — не значит искать в каждом мгновении приятную сторону, будто у любой неприятности есть спрятанная мораль. Иногда хорошее — это всего лишь кусочек реальности, который не требует от нас ничего: полоса света, устойчивый пол под ногами, знакомый голос в соседней комнате. Иногда день приносит только нейтральные детали. И это тоже не провал. Внимание не обязано превращать происходящее в праздник. Оно помогает увидеть происходящее таким, какое оно есть, и вернуть себе выбор следующего действия.

Марина может ответить сестре позже. Может написать сейчас: «Я на работе, вечером позвоню». Может отложить телефон и допить чай. Ни одно решение не становится автоматически правильным оттого, что принято осознанно. Но оно уже чуть меньше похоже на рефлекс и чуть больше — на её собственный выбор.

Почему мы так легко проходим мимо

Мозг не записывает день целиком, как камера видеонаблюдения. Внимание ограничено: ему приходится выбирать, что сейчас окажется на переднем плане, а что останется фоном. Это

полезно. Если бы мы одинаково замечали каждую складку одежды, каждый шум за окном и каждую мысль, сосредоточиться на разговоре или перейти улицу было бы трудно.

Проблема начинается не с самого автопилота. Он помогает выполнять знакомые действия и экономит силы. Мы не должны заново обдумывать каждый шаг, открывая дверь или ставя чашку на стол. Трудность появляется, когда автопилот захватывает почти весь день, а внимание всё время перескакивает к следующей задаче.

Мы читаем сообщение, одновременно слушая подкаст, готовим завтрак и мысленно репетируем разговор, который состоится после обеда. Часто это кажется многозадачностью, хотя на деле мозг быстро переключается между делами. Такие переключения требуют времени и усилий: приходится снова вспоминать, на чём остановился, и удерживать в уме новые сведения. Результат знаком: больше усталости, больше ощущения суеты — и меньше ясных воспоминаний о том, что мы вообще делали.

Есть и другая причина: заметное кажется нам более значимым. Яркий успех, поездка, большой праздник легко становятся отметками в памяти. Обычное утро не просит внимания громким голосом. Оно не обещает награды и не предупреждает об опасности. Поэтому мы порой живём так, словно настоящая жизнь начнётся после проекта, отпуска, ремонта или того самого «разгребу дела».

Но если ждать от каждого дня исключительности, большая часть жизни будет казаться черновиком. В обычном дне тоже есть содержание — только оно редко бросается в глаза само. Его приходится не выдумывать, а замечать.

Исследования повседневного внимания показывают, что ум часто блуждает: человек может думать о том, что произошло, или тревожиться о будущем, вместо того чтобы быть занят текущим действием. В крупном исследовании с опросами людей в течение дня блуждание мыслей было связано с более низким уровнем благополучия в моменте. Это не означает, что любая посторонняя мысль вредна или что мы обязаны непрерывно удерживать внимание. Мечтать, планировать и вспоминать необходимо. Важнее другое: замечаем ли мы, когда нас унесло, и можем ли при желании вернуться.

Одна минута здесь

Для возвращения не нужна особая комната, правильная поза или свободный вечер. Попробуйте эту практику у чайника, на остановке или перед началом обеда. Она занимает примерно минуту; если получится дольше, это не значит, что вы всё делаете лучше.

1. Остановитесь. Не обязательно прекращать всё вокруг. Достаточно на минуту не добавлять нового действия: не открывать следующий экран, не тянуться за второй задачей. Если нельзя остановиться физически, можно выполнить практику, продолжая идти или стоять на месте.

2. Почувствуйте опору. Отметьте стопы: где они соприкасаются с полом или землёй? Почувствуйте, что стул держит тело, если вы сидите, или что ноги несут ваш вес, если стоите. Не нужно принимать специальное положение — просто на секунду обратите внимание на опору.

3. Заметьте дыхание. Не углубляйте и не замедляйте его. Почувствуйте один вдох и один выдох такими, какие они есть. Дыхание может быть коротким, неровным, почти незаметным. Здесь не требуется его исправлять.

4. Назовите три видимые детали. Например: белая полоска света на столе, синяя ручка, трещинка на плитке. Не ищите самые красивые предметы. Подойдут любые три вещи, которые действительно находятся перед вами.

5. Найдите два звука и одно ощущение в теле. Может быть, гудит холодильник и проезжает автобус. Может быть, вы замечаете прохладу на ладонях, напряжение в челюсти или тяжесть в плечах. Не обязательно выбирать приятное ощущение.

6. Отметьте своё состояние и вернитесь к делу. Одной фразы достаточно: «Я тороплюсь», «Мне спокойно», «Я раздражён», «Я устал и думаю о встрече». Затем спросите себя: «Что я выбираю делать дальше?» — и возвращайтесь к тому, что важно.

Возможно, на пятом шаге вы вспомните о непрочитанном письме. Это не означает, что практика не сработала. Вы заметили, куда ушёл ум, и теперь можете решить, открывать письмо или нет. Возможно, напряжение в плечах усилится, когда вы обратите на него внимание. Не нужно немедленно устранять его. Можно просто признать: «Плечи напряжены». Если сосредоточение на теле неприятно или тревожно, оставьте его и назовите детали вокруг — ориентирование на внешние предметы иногда ощущается безопаснее.

Смысл минуты — не в том, чтобы добиться спокойствия. Спокойствие не подчиняется расписанию и не всегда уместно. Смысл — ненадолго выйти из автоматической цепочки «увидел сигнал — отреагировал — переключился» и заметить, что происходит сейчас. Даже если вы обнаружили раздражение, шум и слишком много дел, вы уже перестали быть полностью внутри этого автоматизма.

Пять минут, которые не надо улучшать

Попробуйте однажды утром не превращать паузу в новый пункт списка достижений. Не нужно потом оценивать, насколько глубоко вы дышали, удалось ли «очистить голову» и стало ли утро лучше. Выберите пять минут обычного действия — например, приготовления чая, завтрака или дороги до остановки — и договоритесь с собой не улучшать их.

Не открывайте параллельно новости, если можете этого избежать. Не заставляйте себя наслаждаться напитком. Просто время от времени возвращайтесь к тому, что вы делаете: вода шумит, рука держит чашку, чай пахнет, телефон лежит рядом. Если приходят мысли о работе, отметьте: «Думаю о письме» — и снова почувствуйте край чашки или опору ног.

Через минуту внимание, скорее всего, уплывёт. Через десять секунд после возвращения — снова уплывёт. Это нормально. Внимание не становится послушным от одного приказа, а ум не обязан быть пустым. Практика состоит не в безупречном удержании, а в замечании и возвращении. Как и в разговоре: если вы отвлеклись, можно снова услышать собеседника, не обвиняя себя в том, что на секунду подумали о другом.

Пять минут могут оказаться приятными. А могут быть просто пятью минутами, в которых вы лучше заметили спешку и решили сделать одно дело за раз. Оба результата имеют ценность. Иногда, увидев, как сильно мы устали, полезнее не искать красоту момента, а попросить помощи, перенести необязательную задачу или сесть и поесть. Внимание не заменяет действий; оно помогает точнее понять, какое действие нужно.

Встраиваем паузы в уже существующий день

Чтобы новая практика не стала ещё одной обязанностью, прикрепите её к тому, что и так происходит. Привычное событие послужит напоминанием.

- **Закипает чайник.** Пока вода нагревается, почувствуйте стопы, отметьте дыхание и назовите две-три детали вокруг. Когда чайник щёлкнет, выберите следующий шаг: налить чай, ответить на сообщение или оставить телефон в покое ещё на минуту.

- **Открываете дверь.** Перед тем как выйти или войти, на секунду почувствуйте ладонь на ручке, вес тела и воздух на лице. Эта пауза не обязана задерживать вас. Она просто отмечает переход: я уже дома; теперь иду на работу; сейчас переступаю порог.

- **Садитесь обедать.** Прежде чем взять первый кусок, посмотрите на тарелку, почувствуйте, где стоят ноги, и назовите своё состояние: голоден, устал, спешу, рад передышке. Потом ешьте так, как можете. Не нужно превращать обед в церемонию, если у вас на него двенадцать минут.

Полезно выбрать один сигнал, а не назначать паузу на каждом шагу. Слишком строгий план легко становится ещё одним способом себя критиковать. Если забыли утром, можно

вспомнить за обедом. Если пропустили и обед — ничего не нужно наверстывать. Следующая возможность не является экзаменом.

А если день действительно тяжёлый? Если вы получили тревожные новости, ухаживаете за близким или едва справляетесь с нагрузкой, замечание приятной детали не обязано вас поддержать. Порой лучший результат паузы — не радость, а более ясное понимание: «Мне страшно», «Я сейчас не могу продолжать без перерыва», «Мне нужен человек рядом». Возвращение в настоящий момент не отменяет забот, но может помочь перестать добавлять к ним требование немедленно чувствовать себя лучше.

Обычный день редко раскрывается целиком. Мы не сумеем заметить всё: ни каждый оттенок света, ни все звуки улицы, ни каждого человека, который подумал о нас. И не должны. Достаточно иногда возвращаться к одной чашке, одному вдоху, одному сообщению — не для того, чтобы удержать мгновение навсегда, а чтобы действительно в нём побывать.

Счастье в обычной жизни не всегда приходит как сильное чувство. Иногда оно обнаруживается в том, что мы перестали пролетать мимо собственной жизни: почувствовали тепло чашки, услышали голос близкого, заметили тревогу и выбрали, что делать дальше. Настоящий момент не обязан быть особенным, чтобы быть настоящим. А внимание — не способ сделать день идеальным, а возможность снова в нём участвовать.

Настроить оптику: благодарность без самообмана и позитивного насилия

В половине одиннадцатого вечера Марина открыла тетрадь, которую купила специально для благодарности. На обложке были нарисованы золотые листья, а внутри — аккуратные строки. Она обещала себе записывать каждый день три вещи, за которые благодарна.

День был тяжёлым. Начальник вернул отчёт с замечаниями, в автобусе она простояла весь путь, а дома обнаружила, что закончились продукты. Хотелось, чтобы кто-нибудь заметил её усталость и хотя бы спросил: «Чем помочь?» Вместо этого Марина услышала от подруги: «Ну, у других ведь куда хуже. Ты же понимаешь, как тебе повезло».

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.