

Время благодарности

Как замечать хорошее
даже в пасмурные дни



и

Татьяна Янгаус

Татьяна Янгаус

**Время благодарности:
Как замечать хорошее
даже в пасмурные дни**

«Автор»

2026

Янгаус Т.

Время благодарности: Как замечать хорошее даже в пасмурные дни
/ Т. Янгаус — «Автор», 2026

Ноябрь превращает день в бесконечный список: не успела, забыла, надо ответить, доделать, позвонить. А если хорошее не исчезло — просто затерялось среди срочного? Благодарность не заставляет улыбаться сквозь тревогу и не требует считать боль уроком. Это внимательный взгляд на то, что уже поддерживает: привычные опоры, собственные усилия, людей рядом и простые ощущения настоящего. «Время благодарности» — практический путеводитель для тех, кто устал жить на автопилоте и ругать себя за отсутствие радости. Книга поможет замечать ценное без натянутого оптимизма, быть на своей стороне, говорить близким конкретное «спасибо» без чувства долга и выбрать сильный ритуал — дневник, разговор или прогулку. А если сейчас тяжело, благодарность не станет обязанностью: иногда забота начинается с признания боли и принятия поддержки. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

© Янгаус Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Ноябрьская пауза: зачем учиться благодарности	6
Благодарность без мифов: чувство, навык и выбор	10
Перенастроить внимание: как замечать хорошее, не выискивая его	14
Маленькие опоры: ценность обычного дня	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Татьяна Янгаус
Время благодарности: Как замечать
хорошее даже в пасмурные дни

Время благодарности: Как замечать хорошее даже в пасмурные дни

Татьяна Янгаус

Ноябрьская пауза: зачем учиться благодарности

Влажная остановка блестит под фонарём. Автобус задерживается, люди стоят, чуть наклонив головы к телефонам. На экране Марины — список дел: ответить на письмо, забрать посылку, купить молоко, позвонить маме. Она перечитывает его, хотя знает наизусть. Вода стекает с края козырька ровными каплями. В окнах напротив уже горит свет, хотя день ещё не закончился — просто ноябрь быстро отнимает у него ясность.

Марина торопится. Не потому, что опаздывает на что-то одно важное, а потому, что весь день кажется цепочкой маленьких опозданий: не успела ответить, не закончила, забыла, надо бы. Автобус приходит. Она входит, на ходу убирает телефон, уступает место, снова достаёт телефон. За окном сменяются мокрые витрины и тёмные дворы. Марина не замечает, где именно свернула на привычном маршруте. Она узнаёт свою остановку по резкому торможению и поднимает голову.

Вечер она замечает не по небу и не по огням в окнах. По усталости. Тяжёлые плечи, сухость во рту, желание, чтобы никто больше ничего не спрашивал.

Так иногда проходит обычный день: не обязательно плохой, не обязательно хороший — просто прожитый как будто на соседней полосе. Дела сделаны или не сделаны, дорога пройдена, сообщения прочитаны. А самого дня в памяти почти нет. Только его вес.

В ноябре это особенно легко не заметить. Световой день короткий, погода часто не располагает задерживаться на улице, а привычные маршруты будто сливаются в одну серую полосу. Но причина не только в сезоне. Внимание человека ограничено: когда мы заняты планированием, переключениями и решениями, ему труднее удерживать подробности настоящего. Рутинa помогает экономить силы — мы не обдумываем каждый поворот и каждое движение. Но у этой экономии есть обратная сторона: знакомое перестаёт попадать в фокус.

И тогда появляется мысль: «Надо быть благодарнее». Часто она звучит не как поддержка, а как требование. У кого-то ведь труднее. У меня есть работа, дом, близкие — значит, нельзя жаловаться. Надо найти повод порадоваться.

Но благодарность не обязана доказывать, что всё хорошо. Она не требует отменить усталость, тревогу или разочарование. И не означает, что человек должен быть доволен тем, что ему не подходит. Если считать благодарность обязанностью, она легко становится ещё одной строчкой в списке дел — такой же, как «купить молоко», только с намёком на вину.

Начать можно не с радости, а с паузы. Не чтобы срочно найти хорошее, а чтобы снова встретиться с тем, что происходит.

День, который не успел стать воспоминанием

В тот вечер Марина поставила сумку на пол и некоторое время стояла в прихожей, не снимая пальто. День ещё продолжался, но внутри уже будто выключили звук. В телефоне оставались непрочитанные сообщения. В холодильнике не хватало молока. На работе она не успела отправить один документ — и успела мысленно выговорить себе за это ещё до того, как разулась.

Она не назвала бы этот день несчастливym. Просто в нём почти всё время была занята следующая точка маршрута. Пока ехала — думала о работе. Пока работала — вспоминала про посылку. Забирая посылку, отвечала на сообщение. Дома собиралась «наконец отдохнуть», но вместо этого перебирала список того, что не сделала.

Это не личная слабость и не доказательство неблагодарности. Так работает внимание, когда оно перегружено задачами. Мозгу приходится выбирать, что удерживать: незавершённое дело, возможную проблему, сигнал телефона или то, как холодный воздух касается лица. Срочное часто выигрывает у тихого и обычного. А знакомое — автобусная остановка, чашка, чьё-то короткое «держи, я придержу дверь» — не всегда получает отметку «важно».

В результате мы можем не только устать, но и потерять ощущение непрерывности собственной жизни. Будто день состоял из отдельных требований, а не из часов, в которых мы что-то видели, слышали, чувствовали и делали. Пауза возвращает не идеальное настроение, а несколько нитей контакта. Это скромнее обещаний мгновенного преображения, зато честнее.

Марина сняла пальто, поставила чайник и заметила, что даже это делает на автомате: нажимает кнопку, проверяет телефон, открывает шкафчик. Она не стала заставлять себя «быть благодарной». Вместо этого остановилась у стола и решила на минуту не улучшать происходящее.

За окном было темно. В комнате горела лампа. На стуле лежал шарф, с которого капала вода.

Всё это не делало день прекрасным. Но впервые за несколько часов Марина смотрела не на то, что должна сделать дальше, а на то, что уже находится рядом.

Благодарность без обязанности улыбаться

Благодарность часто представляют как сильное чувство: тепло, умиление, радость, иногда даже восторг. Но чувство не всегда появляется по желанию. Нельзя приказать себе ощутить признательность так же, как нельзя приказать себе перестать устать.

Полезнее понимать благодарность шире: как способность заметить конкретное благо или поддержку и признать их значение, не раздувая его и не отрицая остального. Иногда это большое событие — помощь в трудный момент. Иногда крошечный факт: коллега прислал нужный файл; в автобусе нашлось место; дома есть вода, свет и возможность снять мокрую обувь. Такая отметка не превращает трудный день в лёгкий. Она лишь не позволяет трудности присвоить себе весь кадр.

Исследования практик благодарности дают повод относиться к ним с интересом, но не с магическими ожиданиями. В среднем некоторые упражнения могут немного поддерживать субъективное благополучие, однако результат различается от человека к человеку и от ситуации к ситуации. Они не обязаны поднимать настроение здесь и сейчас. И это не значит, что человек сделал что-то неправильно. У практики может быть другая, более тихая цель: тренировать внимание к конкретному, а не только к недостающему и тревожащему.

В этом смысле благодарность похожа на настройку резкости. Мир не меняется от того, что мы на него посмотрели. Но детали, которые прежде сливались с фоном, становятся различимыми. Иногда это приятная деталь. Иногда нейтральная. Иногда — факт, что сегодня было тяжело и я всё-таки дошёл до дома. Признать его не значит объявить себя героем. Это значит не делать вид, будто моего усилия не было.

Упражнение «Три минуты присутствия»

Оно не требует дневника, специального места или правильного настроения. Можно выполнить его дома, в транспорте, у рабочего стола — там, где есть возможность на короткое время остановиться. Не нужно закрывать глаза или глубоко дышать, если это вам неприятно. Достаточно не спешить с ответами.

Первая минута: три вещи, которые вы видите. Назовите их про себя или вслух. Не ищите самое красивое. Подойдут: край стола, запотевшее окно, синяя полоска на рукаве. Постарайтесь увидеть каждую вещь чуть точнее, чем обычно. Не «окно», а «окно, на котором у нижнего края остались капли дождя».

Вторая минута: две телесные опоры, которые вы ощущаете. Например: ступни стоят на полу; спина касается спинки стула; ладонь лежит на ткани брюк. «Опора» здесь — не образное обещание, а буквальное ощущение соприкосновения и веса. Если телесные ощущения сейчас неприятны или тревожат, можно выбрать внешние точки контакта: пальцы держат кружку, локоть лежит на столе.

Третья минута: один факт дня, за который можно сказать спасибо, не преувеличивая его значение. Не «у меня прекрасная жизнь», если сейчас это не откликается. А

точнее: «сосед придержал дверь, и мне не пришлось ставить сумку на мокрый пол»; «я поел в середине дня»; «мне ответили на важное сообщение»; «я добрался домой». Если ничего не приходит, можно поблагодарить за факт, который легко проверить: сейчас я сижу, и мне не нужно идти дальше именно в эту минуту. Не надо выжимать из себя эмоциональный подъём. Достаточно назвать то, что есть.

Марина попробовала сделать это у стола. Она назвала три вещи: лампу, капли на шарфе, белую чашку. Почувствовала ступни в носках и ладонь на столешнице. Потом стала искать факт, которому могла бы сказать спасибо. Первой пришла мысль: «День был ужасный». Она не стала спорить с собой. Просто спросила: «Есть ли в нём что-то конкретное, что тоже правда?»

Вспомнила, что коллега утром прислал документ без напоминания. Это сэкономило ей время. Она не испытала внезапной нежности ко всему человечеству. Не перестала беспокоиться о незаконченной работе. Но день перестал быть сплошным комком. В нём появилась хотя бы одна ясная точка.

Такой результат легко недооценить, потому что он не похож на переворот. Но иногда именно небольшой разрыв с автопилотом позволяет выбрать следующий шаг. Марина всё ещё могла быть усталой. Могла решить, что сегодня не станет готовить сложный ужин. Могла попросить маму поговорить завтра. Пауза не диктовала, что чувствовать и делать. Она лишь дала ей возможность заметить, что выбор вообще есть.

Эксперимент на три дня

Попробуйте повторить «Три минуты присутствия» три дня подряд. Не для того, чтобы проверить, стало ли вам веселее, а чтобы сравнить качество внимания. Лучше выполнять упражнение примерно в одно и то же время — например, после возвращения домой или перед тем, как закрыть ноутбук. Но если расписание меняется, не превращайте точное время в условие успеха.

После каждой практики можно записать несколько слов:

- Что я заметил сегодня, чего мог бы не заметить на автомате?
- Какой конкретный факт стал моей опорой?
- Было ли легко остановиться или внимание сразу побежало к следующему делу?

Не оценивайте ответы как хорошие или плохие. Если в первый день вы заметили мокрую обувь и раздражение, это всё равно наблюдение. Если во второй день не нашлось ничего, за что хотелось благодарить, можно отметить именно это: «Сегодня трудно было выбрать факт». Честность важнее красивого результата.

На третий день сравните не настроение, а подробность картины. Стало ли легче назвать, что именно происходило? Начали ли вы замечать опоры раньше — например, не только во время упражнения, но и по дороге домой? Возможно, ничего не изменилось. Это тоже информация. Три дня не должны доказывать вашу способность к благодарности; они нужны, чтобы увидеть, как именно устроено ваше внимание.

Если упражнение вызывает сильное напряжение, его можно сократить или пропустить. Благодарность не заменяет помощь, необходимую при длительной подавленности, тревоге, истощении или небезопасной ситуации. Не нужно искать повод благодарить за то, что причиняет вред. Замечать хорошее — не значит соглашаться на плохое.

Ноябрьская пауза не обязана быть красивой. Это не открытка с фонарём в тумане и не обещание, что к вечеру всё станет светлее. Иногда она выглядит так: человек стоит в прихожей, ещё в мокрых ботинках, и впервые за день чувствует пол под ногами. Слышит, как закипает чайник. Вспоминает о маленькой помощи, которая не решила всех проблем, но действительно была.

Благодарность начинается не с радости. Она начинается с возвращения взгляда: от списка всего, что ещё предстоит, — к тому, что уже происходит; от общего «день прошёл впустую» — к нескольким точным фактам; от требования чувствовать правильно — к разрешению просто

заметить. Иногда этого достаточно, чтобы день снова стал вашим, а не только пройденным маршрутом.

Не потому, что трудности исчезли или день вдруг стал удачным, а потому что в нём нашлось место не только напряжению. Ноябрьская пауза не требует от нас сиять сквозь пасмурное небо. Она лишь предлагает остановиться и увидеть: даже в непростом дне есть что-то настоящее, что поддерживает, согревает или просто помогает идти дальше.

Благодарность не перекрашивает реальность и не обязывает быть довольным. Она помогает увидеть её целиком — вместе с усталостью, тревогой и тем хорошим, которое иначе легко пропустить. Но если благодарность не всегда приходит как чувство, то чем она ещё может быть? Чтобы ответить, стоит отделить её от распространённых мифов и рассмотреть как чувство, навык и выбор.

Благодарность без мифов: чувство, навык и выбор

В тот ноябрьский вечер дождь стучал по подоконнику так настойчиво, словно хотел попасть внутрь. Женщина сняла мокрый шарф, поставила чайник и открыла дневник. На странице стоял вопрос: «За что я благодарна сегодня?» Она знала, что нужно написать три пункта. Написала: «За работу. За дом. За разговор с сестрой».

Потом посмотрела на эти строки и почувствовала не тепло, а усталость. На работе она весь день боялась ошибиться, дома ждало незаконченное дело, а разговор с сестрой закончился ссорой. Женщина закрыла дневник, но тут же открыла снова: ей стало стыдно за то, что упражнение не сработало. Разве нельзя быть благодарной — и одновременно уставшей? Разве, если в жизни есть хорошее, позволено называть плохое плохим?

Так благодарность незаметно превратилась для неё в отчёт о настроении. Будто в конце дня требовалось доказать, что она достаточно светлая, воспитанная и довольная жизнью.

Именно здесь стоит остановиться. Благодарность не экзамен, на котором проверяют, умеем ли мы улыбаться. Она не обязана приходить по расписанию и не отменяет того, что было тяжело.

Миф первый: благодарный человек всегда счастлив

Представим знакомую сцену: коллега придерживает дверь перед человеком с тяжёлой коробкой. Тот говорит «спасибо», с трудом заносит коробку в комнату и тут же узнаёт неприятную новость. Его благодарность за маленькую помощь была настоящей. Но она не превратила день в хороший и не обязала его радоваться остальному.

Благодарность — не постоянная эмоция, а одно из переживаний, которое может соседствовать с другими. Можно ценить близкого человека и сердиться на него. Скучать по ушедшему и быть благодарным за прожитые вместе годы. Бояться перемен и замечать, что кто-то рядом поддерживает. Чувства не выстраиваются в очередь, где одно должно пропустить другое.

В истории с дневником женщина решила, что, раз она записала благодарность, то должна почувствовать облегчение. Но запись не обязана производить определённый эффект. Иногда возникает тепло. Иногда — тихое признание: «Да, этот разговор был важен, хотя сейчас мне больно». А иногда человек просто фиксирует мысль, не ощущая ничего особенного.

Это нормально. Спонтанное чувство нельзя вызвать приказом. Зато можно тренировать навык замечать конкретное: не «всё прекрасно», а «сестра позвонила и выслушала меня пять минут, прежде чем мы поссорились». Навык не гарантирует эмоцию — он помогает точнее увидеть происходящее.

Психологи изучают практики благодарности, в том числе дневниковые записи и выражение признательности. В некоторых исследованиях они связаны с небольшими улучшениями субъективного благополучия, однако результаты различаются, а упражнение не работает одинаково для всех. Это не лечение и не средство, которое обязано изменить настроение. Его смысл скромнее: дать вниманию дополнительную опору, не объявляя остальные переживания неправильными.

Самопроверка. Когда вы не чувствуете благодарности, какая мысль появляется первой? «Я не умею ценить»? «Со мной что-то не так»? Или: «Сегодня мне трудно; возможно, сейчас это чувство просто не пришло»? Последняя формулировка не равнодушнее первых двух. Она честнее.

Миф второй: благодарность требует считать всё происходящее хорошим

Кто-то говорит человеку, пережившему болезненный разрыв: «Зато теперь ты станешь сильнее». Кто-то утешает заболевшего: «Всё случается не просто так». Иногда такие слова произносятся из заботы. Но для того, кто страдает, они могут звучать как требование поскорее найти смысл — и перестать говорить о боли.

Благодарность не требует объявлять хорошим то, что причинило вред. Утрата может остаться утратой. Несправедливость — несправедливостью. Предательство не превращается в подарок только потому, что после него человек чему-то научился.

Важно разделять событие и то, что поддержало вас внутри или рядом с ним. Можно не быть благодарным за болезнь, но быть благодарным врачу, который объяснил план действий. Не считать увольнение благом, но ценить друга, который помог составить резюме. Не находить никакого «урока» в чужой жестокости — и всё же замечать собственное право установить границы.

Такая точность защищает благодарность от самообмана. Фраза «хорошо, что это произошло» и фраза «хорошо, что рядом оказался человек, который меня не оставил» — не одно и то же. Первая иногда заставляет оправдывать случившееся. Вторая признаёт поддержку, не оправдывая боль.

Попробуйте спросить себя:

1. Что именно случилось? Назовите это без смягчения и без драматизации.

2. Что в этой ситуации было ценным или поддерживающим? Возможно, человек, передышка, ясный совет, собственное решение остановиться.

3. Можно ли признать эту ценность, не называя хорошим то, что причинило боль?

Если ответ на третий вопрос — «да», вы, вероятно, уже отделили благодарность от отрицания.

Когда «будь благодарен» превращается в давление

Есть фразы, которые выглядят как благодарность, но работают как запрет на чувства:

- «Тебе не на что жаловаться».
- «Другим намного хуже».
- «После всего, что для тебя сделали, ты не вправе сердиться».
- «Соберись и думай о хорошем».

Они не обязательно произносятся вслух. Иногда мы повторяем их себе сами. В таком случае полезно заметить разницу: признать, что кому-то тяжелее, — не значит отменить собственную боль. Быть благодарным за помощь — не значит соглашаться на унижение. Видеть хорошее — не значит закрывать глаза на проблему, которую нужно решать.

Можно благодарить и одновременно просить о переменах. Можно быть признательным за сделанное и сказать: «Но это мне не подходит». Благодарность не требует отказываться от здравого смысла и самоуважения.

Миф третий: если кто-то помог, нужно немедленно отплатить

Соседка принесла горячий суп, когда вы заболели. Вы съели несколько ложек, поблагодарили её — и весь вечер думали, чем срочно отплатить. Нельзя же остаться должным. Завтра нужно испечь пирог, потом помочь ей с документами, а ещё лучше — сделать что-нибудь более существенное.

Желание ответить добром на добро понятно. В отношениях есть взаимность: мы поддерживаем друг друга, передаём заботу дальше, помним о том, что для нас сделали. Но немедленная «оплата» не является обязательным доказательством благодарности. Помощь не всегда договор с невидимым счётом.

Иногда достаточно ясно сказать: «Спасибо, это мне очень помогло». Иногда человек захочет ответить делом позже. Иногда важнее принять помощь, потому что сейчас на ответ нет сил. А порой надо честно признать: помощь была оказана с условиями, которые вам не подходят, или вы не хотите продолжать отношения. В таком случае признательность за конкретный поступок не обязывает принимать весь набор ожиданий.

Полезно различать благодарность и чувство долга. Благодарность говорит: «Я вижу, что ты сделал для меня, и это важно». Долг говорит: «Теперь я обязан отдать больше, чем могу, иначе я плохой». Первое укрепляет связь. Второе может превращать её в торговлю и тревогу.

Самопроверка. Когда вам помогают, вы можете просто принять помощь — или сразу начинаете рассчитывать, как вернуть её? Если благодарность вызывает страх оказаться в долгу, стоит спросить: человек действительно просит отплаты или вы сами назначили её цену?

Три стороны благодарности

Чтобы распутать эти мифы, полезно развести три вещи, которые часто смешиваются.

Чувство. Тепло, нежность, облегчение, признательность — то, что возникает само. Чувство нельзя заказать. Оно может прийти сразу, позже или не прийти вовсе.

Навык замечания. Способность обратить внимание на конкретную ценность: кто был рядом, что помогло, какой небольшой момент оказался важным. Этот навык можно практиковать, как мы практикуем наблюдательность. Но упражнение не гарантирует радости.

Осознанный выбор. Решение что-то сделать с замеченным: сказать «спасибо», написать сообщение, бережнее отнестись к подаренной вещи, принять помощь или передать заботу дальше. Выбор может быть спокойным, без сильного чувства.

Иногда все три стороны совпадают: вы чувствуете тепло, понимаете, за что, и говорите об этом. Иногда есть только одна. Например, вы понимаете, что коллега помог вам, но не испытываете душевного подъёма. И всё же можете сказать: «Я заметил, что ты задержался, чтобы помочь. Спасибо». Это не притворство, если вы не изображаете чувство, которого нет. Это точное признание поступка.

Практика: благодарность без отчёта

В следующий раз, когда захочется «выполнить упражнение правильно», выделите несколько минут и пройдите четыре шага.

1. Назовите реальное состояние. «Я устал». «Я раздражена». «Я пока ничего не чувствую». Не нужно сначала улучшать настроение.

2. Найдите не всё хорошее, а что-то конкретное. Например: «Автобус приехал вовремя», «мне ответили без спешки», «я сама заметила, что пора отдохнуть».

3. Отделите ценность от оценки дня. «Этот разговор был для меня важен» не означает «день был прекрасен».

4. Выберите действие — или не выбирайте его. Можно поблагодарить, записать наблюдение, попросить о дальнейшем участии или просто оставить эту мысль при себе.

Если во время практики появляется сопротивление, не убеждайте себя. Попробуйте заменить требование «найди три причины быть счастливым» на вопрос «что я не хочу обесценивать?» Ответ может быть совсем небольшим. И он не обязан перекрывать большие трудности.

Вот продолжение истории той женщины с дневником. На следующий день она не стала писать три пункта. Она разделила страницу на две части. Слева написала: «Что сегодня было трудно», справа: «Что я не хочу пропустить». В первой колонке оказалось: «Ссора с сестрой. Усталость. Боязнь, что не справлюсь с делом». Во второй: «Сестра всё-таки позвонила. Чай был горячим. Я вовремя выключила компьютер».

Она не стала счастливее мгновенно. Но перестала доказывать дневнику, что день хороший. Вместо этого увидела день целиком — не только его тяжесть и не только то, что можно было бы назвать светлым. Для неё это было не идеальным ответом, а более честным.

Собственное определение

Теперь попробуйте сформулировать, что благодарность значит именно для вас. Не ищите красивую фразу для стенда. Подойдут простые слова. Например: «Для меня благодарность — это заметить, что чьё-то действие или какой-то момент имели значение, и решить, как я хочу на это ответить».

А затем допишите: **«Благодарность не требует от меня...»**

Возможно, получится так:

- «...быть счастливым, когда мне тяжело».
- «...называть вред полезным».
- «...оправдывать чужие поступки».
- «...немедленно возвращать услугу».
- «...чувствовать что-то конкретное».
- «...отказываться от своих границ».

Чтобы сделать определение личным, заполните таблицу своими словами. Отметьте звёздочкой те формулировки, которые звучат не как ваш выбор, а как давление.

Благодарность — это...

Благодарность — не это...

Звучит как давление?

Замечать конкретную помощь

Делать вид, что мне не больно

Да / нет

Признавать ценность поступка

Считать плохое хорошим

Да / нет

Выбирать, как выразить признательность

Срочно расплачиваться за заботу

Да / нет

Ваш вариант:

Ваш вариант:

Да / нет

Ваш вариант:

Ваш вариант:

Да / нет

Не стремитесь составить безупречную философию. Достаточно определения, которое не заставляет вас лгать себе. Если сегодня оно звучит так: «Я пока не чувствую благодарности, но могу заметить, что мне помогли», — этого достаточно. Если же даже это кажется непосильным, не нужно превращать упражнение в новую повинность.

Благодарность — не обязанность улыбаться в пасмурный день и не приказ назвать дождь солнечным. Это возможность увидеть, что в жизни есть ценность, не отнимая у себя права на трудность. Чувство может прийти, а может нет. Навык замечать можно развивать. А выражать ли признательность и каким способом — часто остаётся выбором.

Когда мы перестаем требовать от благодарности хорошего настроения, у неё появляется больше места для правды. А чтобы замечать ценное, не превращая внимание в охоту за обязательным «позитивом», понадобится следующий шаг: научиться видеть хорошее без необходимости выискивать его.

Перенастроить внимание: как замечать хорошее, не выискивая его

В ноябре дорога домой редко выглядит как сцена из открытки. На остановке ветер гоняет мокрые листья, автобус приходит не сразу, а в стекле отражается усталое лицо. Человек садится, снимает перчатку, чтобы проверить телефон, и замечает: сообщение от коллеги осталось без ответа, в магазине закончился нужный хлеб, завтра ранний подъём. День будто сам складывается в перечень того, что не удалось, не получилось и теперь требует внимания.

Тогда человек вспоминает: «Надо же найти что-нибудь хорошее». И начинает искать — настойчиво, почти с укором к себе. Достаточно ли хорошим был обед? Можно ли считать приятным, что дождь ненадолго стих? А если ничего по-настоящему радостного не случилось, значит, я опять не умею быть благодарным?

Вот так полезная мысль превращается в экзамен. Требование заметить хорошее становится ещё одной задачей, которую можно провалить.

Но внимание не работает как фонарик, который послушно освещает нужное место по команде. Оно скорее похоже на объектив, настроенный на привычную дистанцию. Если долго ждать неприятностей, в фокус первым попадает то, что может пойти не так. Перенастройка не требует объявить плохое неважным. Она предлагает расширить поле зрения — дать в него попасть не только проблемам.

Почему внимание первым делом видит незавершённое

У внимания есть практическая причина замечать угрозы, ошибки и незаконченные дела. Если на дороге появляется машина, важно увидеть её раньше, чем красивую вывеску за ней. Если в рабочем письме пропущена ошибка, она может потребовать исправления. Мозг постоянно отбирает из потока впечатлений то, что кажется важным для безопасности и дальнейших действий.

Поэтому тревожное или незавершённое нередко удерживает внимание дольше, чем спокойное. Это не дефект характера и не доказательство, что человек «недостаточно позитивен». Так устроено внимание: оно ищет значимые сигналы, а значимым часто оказывается то, что несёт риск, требует решения или выбивается из привычного порядка.

Есть и другая причина: хорошее быстро становится фоном. Мы перестаём отмечать знакомый маршрут, тёплую воду, свет в комнате, голос близкого человека. Пока всё работает, оно почти незаметно; когда перестаёт — сразу оказывается в центре внимания. Не потому, что мы неблагодарны, а потому, что привычное не требует постоянной проверки.

Задача не в том, чтобы заставить себя считать приятным неприятное. Если на работе возникла серьёзная проблема, благодарность не отменит необходимости ею заняться. Если вы устали, вам не нужно убеждать себя, что усталость прекрасна. Можно признать: «Сегодня было трудно, и это важно». А затем, не споря с этим, заметить ещё одну часть реальности.

Не заменить один список другим, а увидеть, что день не всегда исчерпывается первым списком.

Одна дорога, два способа смотреть

Представим, что человек едет домой после сложного дня. Автобус полон, на улице темно, телефон разряжается.

Сначала внимание собирает привычный перечень:

— На совещании я не успел сказать главное. — Два письма так и лежат без ответа. — Завтра вставать рано. — В автобусе тесно. — Похоже, опять будет дождь.

Всё это может быть правдой. Важно не отмахиваться от неё. Но список устроен так, будто перед человеком стоит единственная задача: установить, что в дне не так. Он не просто описывает вечер — он задаёт рамку, в которой вечер воспринимается.

Теперь попробуем ничего не отменять и не улучшать. Не будем убеждать себя, что день был хорошим. Просто посмотрим на ту же дорожку чуть точнее.

В окне напротив горит тёплый свет — не весь дом, только одно окно на третьем этаже. Рядом кто-то придерживает дверь, чтобы женщина с сумкой успела войти в автобус. На свободном месте у прохода ещё сохранилось тепло от прежнего пассажира. В салоне звучит знакомый голос: водитель негромко напевает мелодию, которую вы, кажется, слышали здесь раньше. Дождь всё ещё возможен. Письма всё ещё ждут. Но теперь это не единственные детали происходящего.

Ни одна из них не обязана стать событием дня. Свет в окне не решает рабочую проблему. Уступленное место не превращает поездку в праздник. Знакомая мелодия не отвечает на письмо. И всё же эти вещи тоже происходят. Они существуют рядом с трудностями, а не вместо них.

Вот в чём разница между охотой за счастьем и перенастройкой внимания. Охотник заранее знает, какую добычу ему нужно принести: радость, благодарность, доказательство, что день прожит не зря. Он оценивает каждый встречный эпизод: достаточно ли тот хорош? Перенастроенное внимание не требует добычи. Оно замечает: вот свет, вот свободное место, вот голос. Оценка может прийти потом, а может не прийти вовсе.

Деталь без вывода

Для этой практики не нужно ждать особенного настроения и выбирать «правильный» момент. Достаточно одного наблюдения в день. Назовём её «Одна деталь без вывода».

Смысл — записать конкретную деталь, которую вы заметили, и не объяснять себе, что она должна значить. Не доказывать, что жизнь прекрасна. Не выводить урок. Не превращать запись в отчёт о собственной благодарности.

Например:

«На остановке на рукаве медленно таяла капля».

Или:

«В автобусе нашлось свободное место».

Или:

«В комнате было тихо».

Это факты наблюдения, а не готовые выводы вроде «мир обо мне заботится» или «мне повезло». Такие мысли могут появиться, если они действительно ваши. Но упражнение не требует их производить. На первом этапе полезнее задержаться у самой детали: что именно я увидел, услышал или почувствовал?

Разница кажется небольшой, однако она освобождает практику от принуждения. «Сегодня я должен найти что-то прекрасное» — задача с оценкой и возможным провалом. «Сегодня я попробую заметить одну деталь» — приглашение, на которое можно ответить короткой записью.

Деталь может быть приятной, нейтральной или смешанной. Тёплый чай — приятно. Запах мокрой шерсти в прихожей — скорее просто факт. Гул холодильника — привычный фон, пока вы вдруг не услышали его в тишине. Даже фраза «я заметил, что сегодня мне ничего не хочется замечать» может стать честной записью. Тут нечего исправлять.

Нейтральное не обязательно менее значимо, чем приятное. Оно помогает увидеть мир не только в двух цветах: «ужасно» и «замечательно». Между ними много обычного — поверхность стола, серое небо, ровное дыхание после лестницы, пакет с покупками, который не порвался по дороге. Нейтральное возвращает объём. А в объёмной картине трудность не исчезает, но перестаёт занимать всё пространство.

Практика на семь дней: не оценивать, а замечать

Попробуйте вести наблюдения неделю. Вам понадобится блокнот, записка в телефоне или один лист бумаги. Выберите удобное время: например, перед сном или по пути домой. Достаточно одной короткой записи в день. Не надо отводить этому особый ритуал и делать практику идеальной.

1. Первый день — найдите одну конкретную деталь.

Запишите её максимально просто: «На кухонной плитке был солнечный прямоугольник». Не добавляйте «и от этого я понял, что всё будет хорошо». Пусть деталь останется деталью.

2. Второй день — обратите внимание на звук.

Это может быть щелчок выключателя, шум лифта, чьи-то шаги за стеной, шорох страниц. Звуку не обязательно нравиться. Важно, что вы его заметили.

3. Третий день — отметьте нейтральное.

Попробуйте записать не самое приятное, а просто точное: «В прихожей пахло влажным асфальтом от куртки». Так вы тренируете не восторг, а широту внимания.

4. Четвёртый день — найдите деталь в обычном действии.

Пока моете чашку, ждёте чайник или застёгиваете пальто, заметьте один небольшой факт. Например: «Вода сначала была холодной, потом стала тёплой».

5. Пятый день — отметьте присутствие другого человека, если оно попадётся в поле зрения.

Не нужно искать добрый поступок. Можно записать: «Сосед придержал дверь», «Кассирша поправила табличку», «Друг прислал голосовое». Если ничто такое не запомнилось, выберите любую другую деталь.

6. Шестой день — запишите то, что заметили, несмотря на усталость.

Не требуйте от себя вдохновения. Возможно, запись будет такой: «Дома было тихо». Если день тяжёлый, не нужно смягчать его формулировку.

7. Седьмой день — перечитайте записи без выставления оценок.

Не спрашивайте себя, стал ли вы благодарнее и достаточно ли хорошего нашли. Посмотрите, какие детали чаще попадали в поле зрения, где вы находились, что помогало замечать. Можно отметить повторяющиеся темы, но не требуется подводить итог «неделя была хорошей».

Важно, что в этом маршруте нет пункта «найти счастливое событие». Вы не должны доказывать, что каждый день содержал достаточно радости. Сама запись не обязана поднимать настроение. Иногда она останется сухим фактом. Иногда от неё станет теплее. Иногда вы ничего не почувствуете — и это тоже не означает, что практика не сработала.

Можно пропустить день. Не нужно на следующий день писать две записи «в счёт долга». Просто вернитесь к наблюдению, если вам хочется. Упражнение не должно становиться ещё одним незакрытым делом, которое будет ждать вас с укором.

Что делать, если внимание снова уходит в тревоги

Оно будет уходить. Особенно когда вы устали, переживаете неопределённость или пытаетесь не забыть о важном. Не надо бороться с этим напрямую. Сначала спросите себя: «Эта мысль требует действия сейчас?» Если да — запишите конкретный шаг или займитесь им. Если нет — признайте, что мысль пришла, и мягко вернитесь к тому, что вокруг. Не к красивому — к ближайшему.

Например: «Я беспокоюсь о письме. Я отвечу на него завтра утром. Сейчас чувствую, как ремень сумки давит на плечо». Это не способ избавиться от беспокойства и не доказательство, что всё в порядке. Это способ заметить, что кроме беспокойства в данный момент есть ещё и тело, и дорога, и окружающий мир.

Такой поворот — не отрицание проблемы. Скорее, он помогает отделить «мне нужно решить это» от «мне нужно думать об этом непрерывно». Когда внимание перестаёт быть заперто в одной теме, иногда становится легче увидеть и сам следующий шаг.

Но практику не обязательно использовать как инструмент управления настроением. Можно записать деталь и остаться печальным. Можно заметить мягкий свет в окне и всё ещё скучать по человеку, которого не хватает. Сочетание не делает наблюдение фальшивым. Оно просто точнее описывает жизнь, в которой чувства редко идут по одному.

Не увеличительное стекло, а более широкий кадр

Порой кажется, что замечать хорошее — значит всматриваться в каждую мелочь, пока она не станет прекрасной. Но усилие здесь не в том, чтобы раздуть значение детали. Напротив, ей можно разрешить быть маленькой. Свободное место — свободным местом. Тёплый свет — тёплым светом. Не нужно превращать их в символ спасения.

Перенастройка похожа на то, как фотограф немного меняет фокус и открывает кадр пошире. Проблема остаётся в снимке. Просто за ней становится видно и то, что раньше не попадало в рамку. Это не быстрый трюк и не обещание, что через неделю жизнь покажется светлее. Скорее, вы начинаете замечать, что привычная картина была неполной.

Семь дней наблюдений нужны не для проверки, хороший ли вы ученик. Они дают вниманию время проявить собственные привычки. Возможно, вы станете чаще замечать свет, когда темно. Или поймёте, что особенно хорошо слышите голоса. Может быть, записи будут почти целиком про нейтральные вещи. Не нужно решать, что это означает. Сначала достаточно увидеть закономерность.

Именно так благодарность становится свободнее: не обязанностью чувствовать определённое, а возможностью быть внимательным к тому, что есть. Не требованием найти повод для радости, а готовностью не сводить день только к тому, что требует исправления.

Сегодня вы можете заметить одну деталь и не делать из неё вывода. Завтра, возможно, не заметить ничего. Это не провал и не отмена сделанного. Важно не принудить себя увидеть хорошее, а дать взгляду немного больше пространства. И тогда обычный день перестаёт быть лишь фоном между трудностями: в нём обнаруживаются маленькие опоры, которые не громко меняют жизнь, но помогают её выдерживать.

Маленькие опоры: ценность обычного дня

В 21:16 Ирина сняла пальто и повесила его на крючок, который чуть отходил от стены. В прихожей пахло мокрой шерстью: весь день моросил ноябрьский дождь. Она поставила сумку на пол, посмотрела на телефон и вздохнула.

Ничего особенного не случилось.

Отчёт пришлось переделывать. Один звонок затянулся, другой перенесли. В обед она съела бутерброд за компьютером, а вечером долго ждала автобус. Никаких хороших новостей, удачных совпадений или поводов рассказать о дне за ужином. В голове уже складывался привычный итог: день прошёл впустую.

Ирина не была неблагодарной. Она просто искала в памяти то, что обычно считается событием: завершённую задачу, похвалу, внезапную радость, заметный результат. Таких пунктов набралось мало. Значит, день был пустой — так казалось.

Но если пройти его медленно, не перепрыгивая от утра к вечеру, обнаружится другое.

Утром будильник зазвонил в 7:03. Ирина проснулась не бодрой: ныло плечо, за окном было темно, в комнате — прохладно. Она не вскочила с кровати и не сказала себе ничего вдохновляющего. Просто посидела на краю, пока глаза привыкали к свету, потом пошла на кухню и выпила воды. Кран не починился сам по себе, отчёт не исчез. Но вода была доступна, и на несколько секунд она почувствовала, что проснулась окончательно.

У подъезда дождь мелко стучал по капюшону. Ирина пошла привычной дорогой к остановке: мимо аптеки, закрытой мастерской и дерева с редкими жёлтыми листьями. Маршрут был не красивым и не новым. Он просто был знакомым. На остановке автобус пришёл не сразу, зато она знала, где встать, чтобы не мешать выходящим, и где обычно свободно у окна.

На работе её встретил не праздник, а переписка с вопросами, на которые хотелось ответить одним большим «позже». Когда коллега Олег попросил посмотреть таблицу, Ирина ожидала спешки. Он спокойно сказал: «Давай сначала разберём одну строку, остальное подождёт». Это не решило проблему целиком. Но рядом оказался человек, которому не пришлось доказывать, что она устала.

В обед Ирина вспомнила, что с утра почти ничего не ела. Она закрыла ноутбук и вышла на восемь минут. Дождь прекратился, но воздух остался сырой. Никакого обновления сил не произошло. Зато плечи немного опустились, а следующую задачу она открыла уже не на бегу.

Домой она ехала тем же маршрутом. В автобусе было тесно, одна остановка пропущена, и пришлось пройти квартал пешком. Дома она снова поставила сумку у стены. Вечер не стал хорошим задним числом. Но слово «пустой» перестало подходить ему так точно.

Почему привычное исчезает из поля зрения

Память не работает как видеозапись, которая одинаково бережно хранит каждую минуту. Она охотнее выделяет новое, неожиданное и эмоционально сильное. Ссора может занимать в мыслях больше места, чем десятки спокойных разговоров. Ошибка в отчёте запоминается лучше, чем привычный стол, за которым этот отчёт удалось закончить. Это не означает, что хорошее не имело значения. Оно просто не всегда оставляет яркий след.

Есть и другой механизм: к повторяющимся условиям мы привыкаем. Знакомая дорога, чашка на кухне, надёжная дверь, человек, который обычно отвечает без раздражения, постепенно уходят на задний план восприятия. Их стабильность становится фоном. А фон легко принять за пустоту — особенно в день, когда в центре внимания оказались задержки, ошибки и усталость.

Это не повод приучать себя восхищаться каждым стаканом воды или объявлять всякую рутину прекрасной. Обычный день может быть скучным, тяжёлым и перегруженным. Но в

нём могут существовать опоры — вещи, которые не делают жизнь безоблачной, зато помогают прожить её чуть устойчивее.

Некоторые опоры приходят извне: подходящее место, понятный маршрут, помощь другого человека, доступ к воде или отдыху. Другие связаны с нашими действиями: мы замечаем, что устали, просим о помощи, откладываем необязательное, делаем паузу. Часто это совместная работа. Вода должна быть рядом, но выпить её решаем мы; перерыв может быть разрешён правилами, но иногда его ещё нужно себе позволить.

Полезно не путать опору с наградой. Она не обязана приносить радость или менять весь день. Хороший поручень не делает лестницу лёгкой, но помогает подняться. Тихий ответ коллеги не отменяет сложного разговора, но позволяет продолжить его без лишнего напряжения.

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.