

**#**



# #ДЕНЬ БЕЗ НЬИТЬЯ

Дави  
Лаго

Марсело  
Галуппо

КАК  
**БЛАГОДАРНОСТЬ**  
МОЖЕТ **ИЗМЕНИТЬ**  
**ВАШУ ЖИЗНЬ**



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9  
ББК 88  
Л14

**#UM DIA SEM RECLAMAR**  
by Davi Lago and Marcelo Galuppo

Copyright © 2020  
All rights reserved including  
the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Citadel®,  
an imprint of Grupo Editorial Citadel.

**Лаго, Дави.**

Л14 **#День без нытья. Как благодарность может изменить вашу жизнь / Дави Лаго, Марсело Галуппо ; [перевод с английского П. В. Сгибневой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (День для лучшей версии себя).**

ISBN 978-5-04-215811-7

Дави Лаго, автор бестселлера, и Марсело Галуппо, доктор философии, провели глубокое исследование феномена благодарности. Они проанализировали античные и религиозные тексты и переложили вековую мудрость на язык современных инструментов. Авторы предлагают прожить один день без жалоб, используя 6 простых техник. Это научит вас направлять внимание на то, что уже поддерживает, дает ресурс и результат.

**УДК 159.9  
ББК 88**

ISBN 978-5-04-215811-7

© Сгибнева П. В., перевод  
на русский язык, 2025  
© Шуклин А. С., обложка, 2026  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Не благодари, и увидишь, что будет	7
2	Что такое «Благодарность»?	15
3	Зачем вообще нужна «Благодарность»?	39
4	Почему сложно сказать «спасибо»?	53
5	Учись быть благодарным. 7 упражнений лично для тебя	75
6	Бонус. Как общаться с неблагодарными людьми	113
7	Примечания	127
8	Благодарности	151

01

**НЕ БЛАГОДАРИ,  
И УВИДИШЬ,  
ЧТО БУДЕТ**



**Н**икто не любит неблагодарных людей. Этот порок сложно признать за собой, зато очень легко замечать в окружающих. И вряд ли на вопрос на собеседовании «Какие у вас слабые стороны?» кто-то ответит: «Мне трудно быть благодарным». Неблагодарность, которую мы наблюдаем со стороны, рождает в нас не одобрение, а проявления искренних чувств, напротив, приносят моральное удовлетворение.

В культуре любого народа неблагодарность всегда осуждается — это нетрудно проследить. С удивительным единодушием религии, литературы и философские школы Запада и Востока называют неблагодарность пороком, который приводит к трагическим последствиям. Подтверждение этому можно найти в эпосе Гомера, баснях Эзопа и Лафонтена, сказках Шарля Перро и братьев Grimm, «Божественной комедии» Данте Алигьери, «Отелло», «Макбете» и «Юлии Цезаре» Уильяма Шекспира, в «Грозном перевале» Эмили Бронте, в «Доме Касмурро» Мачадо де Ассиса и в труде Жуана Гимарайнса Розы «Тропы по большому сертану».

НЕ БЛАГОДАРИ, И УВИДИШЬ, ЧТО БУДЕТ

Обратимся, например, к «Бхагавадгите», классическому произведению индуизма и шедевру восточной философии. Ее герой, лучник Арджуна, готовится сражаться на стороне династии Пандавов против династии Кауравов. Но перед боем, когда обе армии сходятся, он застывает в оцепенении: и с той, и с другой стороны выступают его сыновья, братья, учителя и друзья. Какой бы Арджуна ни сделал выбор, чью бы сторону ни принял в сражении, он окажется неблагодарным по отношению к другим. Ведь с обеих сторон выступают люди, которым он чем-то обязан. Потому Арджуна задается вопросом: «Неужели я должен разить собственных наставников, которые, пусть и жаждут моего царства, остаются неприкосновенными учителями?! Кусок хлеба, съеденный наравне с нищими, я предпочту пище достойной царей, если ради нее нужно пролить их кровь!»

Вспомним величайшего злодея Нового Завета, Иуду Искариота. Он предал Иисуса, испытывая целую смесь чувств, а именно: жадность, зависть, эгоизм, злобу и неблагодарность (неслучайно ученые-теологи, такие как святой Фома Аквинский, так много писали о неблагодарности).

Той же темы касается греческий миф об Эдипе: сам того не зная, герой убивает собственного отца и женится на матери. Это акт величайшей неблагодарности.



С УДИВИТЕЛЬНЫМ ЕДИНОДУШИЕМ РЕЛИГИИ, ЛИТЕРАТУРЫ И ФИЛОСОФСКИЕ ШКОЛЫ ЗАПАДА И ВОСТОКА НАЗЫВАЮТ НЕБЛАГОДАРНОСТЬ ПОРОКОМ, КОТОРЫЙ ПРИВОДИТ К ТРАГИЧЕСКИМ ПОСЛЕДСТВИЯМ.

Неблагодарность ужасает и отталкивает. Вот почему, видя, как сын плохо обращается с отцом, мы испытываем отвращение и негодование не меньше, чем в обратной ситуации. Философ Дэвид Юм пишет: «Из всего, на что способны люди, самым ужасным и противоестественным является неблагодарность, особенно если она совершается по отношению к родителям или сочетается с самыми вопиющими преступлениями — физическим насилием и убийством». По этой же причине во многих странах, включая Бразилию, неблагодарность со стороны наследника дает повод лишить его этого права.

Неблагодарный человек не только внушает отвращение, но и буквально отрывается от общества. Это взаимное отторжение. Во-первых, и люди, и бизнес с недоверием относятся к тем, кто проявляет неблагодарность. Чем прочнее закрепляется за кем-то репутация неблагодарного, тем труднее такому человеку найти поддержку, получить помощь или рассчитывать на услугу. Во-вторых, неблагодарность постепенно подрывает межличностные отношения. Несправедливость, которую она несет, заметна не только тому, кто стал ее прямой жертвой, но и всем вокруг. Страдают даже родственники и друзья неблагодарного, ведь, как показывает миф об Эдипе, наши пороки напрямую затрагивают наших близких. Неблагодарность препятствует становлению человека как личности, а ее последствия распространяются на всех, кто оказывается рядом, помимо самого неблагодарного и тех, кому она адресована.

Итак, зная, в чем же заключается благодарность и в чем суть неблагодарности, мы сможем сделать свою жизнь лучше. Именно этой цели служит наша книга. В ней мы прежде всего обсудим, что понимают под этими двумя понятиями

с точки зрения этики, каковы их истоки и подлинные смыслы. Далее разберемся в причинах, попробуем понять, что вызывает у нас признательность и почему, как бы парадоксально это ни звучало, нам так трудно ее проявлять. После этого мы предложим вам шесть упражнений. Они основаны на концепциях, изложенных в первых главах, и нацелены на пробуждение и развитие чувства благодарности.



ЧЕМ ПРОЧНЕЕ ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ ЗА КЕМ-ТО РЕПУТАЦИЯ НЕБЛАГОДАРНОГО, ТЕМ ТРУДНЕЕ ТАКОМУ ЧЕЛОВЕКУ НАЙТИ ПОДДЕРЖКУ, ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ ИЛИ РАССЧИТЫВАТЬ НА УСЛУГУ.

Наконец, в качестве бонуса мы добавили главу, в которой предлагаем несколько практических советов, как взаимодействовать с неблагодарными людьми. Мы называем эту главу бонусной, потому что разговор в ней пойдет не о том, что происходит с получателем услуги, подарка или благословения, а о том, как лучше вести себя по отношению к тому, кто не осознает полученного

НЕ БЛАГОДАРИ, И УВИДИШЬ, ЧТО БУДЕТ

блага. В своих рассуждениях мы будем опираться главным образом на идеи и принципы философии и религии, в особенности христианства, иудаизма, буддизма и индуизма. Мы сопроводим их многочисленными примерами, которые помогут прояснить наше видение благодарности.

02

# ЧТО ТАКОЕ «БЛАГОДАРНОСТЬ»?

