

## Зміст

Вступ .....	11
<i>Розділ 1. Святий Грааль молоді .....</i>	<i>18</i>
<i>Розділ 2. Спільний знаменник щастя .....</i>	<i>45</i>
<i>Розділ 3. У здоровому тілі – здоровий дух .....</i>	<i>71</i>
<i>Розділ 4. Солодкі сни .....</i>	<i>104</i>
<i>Розділ 5. Тренування уваги .....</i>	<i>128</i>
<i>Розділ 6. Успішні провали .....</i>	<i>159</i>
<i>Розділ 7. Сила волі .....</i>	<i>189</i>
<i>Розділ 8. Парадокс часу .....</i>	<i>216</i>
<i>Розділ 9. Як впоратися з поганим днем, який неодмінно настане .....</i>	<i>245</i>
<i>Розділ 10. Соціальні зв'язки .....</i>	<i>262</i>
Як застосувати все це на практиці .....	287
Подяки .....	295
Примітки .....	298

## Вступ

Невдовзі після початку роботи над цією книжкою я обідав зі своїм другом Джеймсом, і він запитав, що надихнуло мене взятися за неї. Я сказав, що пишу для себе – того, яким був у молодості, – і хочу поділитися інформацією, якої, на жаль, не знав ані підлітком, ані у двадцять із чимось років. Я розповів, що моє дорослішання супроводжували тривожність, туга й самотність. Джеймс одразу підхопив цю тему. Його перші дорослі роки теж були сповнені сум'яття. Ми обидва боролися з гнітючим відчуттям знедоленості, тоді як ніхто з наших друзів, здавалося, таких проблем не мав. Я почав трохи осмислювати цей досвід та відчуття тільки після двадцяти, і то лише тому, що обрав своїм фахом психологію. Під час навчання врешті-решт дізнався, що такі проблеми та переживання типові для молоді. Я не був винятком. До того ж існували стратегії, здатні розчистити шлях надії та оптимізму й наповнити моє життя сенсом. Просто я не мав до них доступу. І Джеймс теж.

Розповім передісторію. Я з великої італійської родини. Хоча ні, це занадто детально. Я з *італійської* родини. Лише з татового боку в мене сімдесят четверо двоюрідних братів та сестер.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Оскільки родичів дуже багато, чи не щотижня ми збираємося разом святкувати чийсь день народження, випускний чи весілля. Я підтримую зв'язок із цією величезною сім'єю все життя. Нас багато що об'єднує, зокрема культура й традиції. Однак ще малим я помітив, що за спільними для нас усіх середземноморськими рисами обличчя та любов'ю до спедині\* й канолі\*\* криється розмаїття особистостей та емоційних станів. Дехто з моїх родичів неймовірно добрий, життєрадісний та привітний, як-от бабуся Розі. Її ім'я підкреслює веселу вдачу. Коли бабуся виходить надвір забирати пошту, вона завжди усміхається перехожим і бажає їм чудового дня. Інші (не називатиму їхніх імен, щоб уберегтися від помсти італійської мафії) пригнічені, похмурі й озлоблені до нестями. Дехто все життя обмірковував колись завдані їм кривди і врешті-решт повністю відмежувався від родини. «Бідолашний я» – ця фраза про них.

Я мав загалом щасливе дитинство, але немовби повсякчас розривався між радісним світоглядом одних родичів та пригніченістю інших. Десь між завершенням підліткового віку та двадцятиріччям я помітив, що мій емоційний баланс порушений: розпач перемагав. Я постійно тривожився перед іспитами. Якщо хтось мене сердив, я не міг відпустити це почуття. Якщо не мав куди піти в п'ятницю ввечері, захлинався від жалю до себе. Тоді я подумав про те, як такі емоції позначалися на деяких моїх родичах (тих, що належали до типу «бідолашний я»), і вирішив покласти край навалі негативу, яка поглинала мій спосіб мислити й ухвалювати рішення. Прожити так усе життя

---

\* Італійська страва, що нагадує шашлик; запечені на шпакках м'ясо, риба, овочі, морепродукти тощо. – Тут і далі, якщо не вказано інше, примітки літературної редакції.

\*\* Італійський десерт, вафельна трубочка з начинкою з рікоти з додаванням різних сиропів, вина марсала чи трояндової води.



я не хотів. Я не знав, що потрібно зробити і чи це взагалі можливо, але мусив бодай пошукати, чи існує спосіб змінити таку тенденцію.

Під час написання курсової з психології я дізнався, що емоції та поведінку частково визначають гени. Я згадав деяких похмурих родичів і зрозумів, що буваю нещасливим, зокрема, і через будову власної ДНК. Однак в університеті також засвоїв, що гени не визначають нашої долі. Свідомі рішення й повсякденні звички, тобто частина життя, яку ми обираємо та контролюємо, взаємодіють із цими генами й придушують або посилюють їх природні вияви. Це дало мені надію. Можливо, я здатен приборкати свої гнітючі думки й стати щасливішим, попри генетично успадковані обмеження. Після двадцяти для мене це стало таким собі Святим Граалем.

Особистісні пошуки чудово поєдналися з професійними. Тоді мені пощастило вступити до докторантури з психології, отримати доступ до наукових знань і налагодити контакт із науковцями, які могли керувати моїм дослідженням. Я почав дисертацію в часи, коли щойно з'явилася позитивна психологія — галузь, присвячена розумінню й плеканню позитивних емоцій. Я не лише виконував вимоги навчальної програми, а й зміг підступитися до справжньої скрині зі скарбами. Я копірився в усіх доступних дослідженнях, де йшлося про сутність людських емоцій і те, як сприяти позитивному настрою та психологічному здоров'ю молоді. Збираючи інформацію, я думав про себе молодого, постійно ставив собі різні запитання й намагався визначити моменти вибору, коли наші наміри могли взяти гору над генетикою чи обставинами.

Мої дослідження стали основою і для самопізнання, і для курсів, які я незабаром почав викладати в Університеті

**Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Вашингтона в Сент-Луїсі. У відповідь на запитання мого друга Джеймса можу сказати: врешті-решт саме дослідження надихнули написати цю книжку.

\* \* \*

У 2008 році я почав читати курс під назвою «Психологія молоді». Відтоді на нього щороку записуються від ста до двохсот першокурсників. У його межах студенти щотижня заповнюють анкети, де діляться враженнями про те, як їм цього тижня велося на першому курсі. Вони оцінюють свій загальний рівень щастя і стресу, згадують найкращі та найгірші моменти. Розповідають, скільки часу проводять у бібліотеці, як часто займаються спортом і хворіють, чи почувуються соціально інтегрованими. Загалом на кожен тиждень дорослішання студентів припадає приблизно по вісімдесят запитань про різні аспекти їхнього мислення, самопочуття й поведінки.

За цей час я зібрав стільки інформації, що можу побачити, які показники найтісніше пов'язані. Не дивно, що, навчаючись більше, студенти отримують вищі бали, а коли краще сплять, то почувуються щасливішими. Однак не всі результати такі очевидні. На першому році викладання цього курсу мою увагу особливо привернуло те, скільки часу студенти проводять у соціальних мережах. Фейсбук на той момент існував лише кілька років, і я хотів дослідити, як він впливає на життя молоді. У 2008 році майже всі студенти мали там профілі й використовували їх, щоб організовувати заходи, ділитися веселими відео, стежити за життям усіх своїх знайдених «друзів» – навіть тих, кого ніколи не зустрічали особисто. Один з моїх слухачів назвав фейсбук «дивосайт», бо завдяки йому він підтримував зв'язок зі шкільними друзями, які роз'їхалися навчатися по всіх Сполучених

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



Штатах. Мені здавалося, що за час, витрачений на активність у соцмережах, студенти повинні отримувати якусь винагороду. Достатньо було натиснути кнопку – і відкривалися широчезні можливості для спілкування. Крім того, багато хто зі студентів проводив у соцмережах дуже багато часу. Тож я гадав, що Марк Цукерберг ошчасливив молодь усього світу.

Однак потім я проаналізував інформацію.

З огляду на відповіді студентів, що більше часу вони проводили у фейсбуці, то гірше їм велося мало не в усіх сферах життя. Зусилля, яких вони докладали, щоб «прикрасити» себе для світу, не лише не сприяли щастю, а й заважали. Проводячи більше часу в соціальних мережах, студенти помічали зниження самооцінки, зменшення оптимізму щодо наступного тижня, погіршення сну, посилення суму за домівкою й падіння мотивації. Іронія ситуації полягала в тому, що єдиним показником, який зростав, було відчуття ізольованості від інших. Саме так: час, проведений на «дивосайті», де можна було читати щоденні оновлення статусів й опосередковано, через переглядання фотографій, долучатися до життя рідних і друзів у всьому світі, прямо пропорційно послаблював відчуття соціального зв'язку з реальними людьми.

Інстаграм лише поглибив проблему. Газета Washington Post нещодавно опублікувала історію дівчинки-підлітка, яка уважно відстежує не лише те, які фото виставляє на огляд сотням людей, що на неї підписалися, а ще й кількість лайків під кожним фото<sup>1</sup>. Якщо фотографія не набирає бодай сотні лайків, дівчинка безжально видаляє її. У неї ще є ціла система виманювання лайків в інших людей. Для цього вона залишає коментарі під їхніми фото – за умови, що ці люди добре до неї ставляться. Якщо ж дівчинка прагне жорстоко помститися, то

**Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

ставити дизлайк під фотографією іншої людини, щоб показати свою зневагу. Те, що з'явилося як спосіб зв'язку, еволюціонувало в знаряддя конкуренції. Соціальні мережі перетворилися на соціальну виставу.

Отже, якщо збирання лайків – не ключ до стабільного щастя, що ще може зробити молодь? Роками читаючи відповіді на щотижневі опитування з курсу «Психологія молоді», я багато дізнався про злети й падіння студентів, коли вони налагоджують взаємини, утверджують незалежність та відчуття власного «я» й намагаються створити змістовне та сповнене сенсу життя. Я скористався із цих щотижневих опитувань, щоб розробити курс позитивної психології, який почав викладати кілька років по тому. Соціальні мережі не розв'язували проблеми, тож я хотів показати студентам, чого досягла наука в пошуках стратегій і способів поведінки, здатних наблизити жадане щастя.

Спочатку я запланував курс «Позитивна психологія» як семінар для п'ятнадцяти осіб. Він дуже зацікавив молодь. Відтоді з-поміж усіх курсів факультету психології найбільше студентів записується саме на цей курс щоразу, коли я його читаю. Усіх охочих не вміщає навіть найбільша аудиторія в кампусі, розрахована на триста осіб. Кілька років тому мені написав адміністратор університетського ІТ-відділу. Аналізуючи списки людей у чергах на курси, він помітив дещо цікаве:

Time!

Я переглядав кількість людей у чергах на різні курси й побачив, що «Позитивна психологія» – беззаперечний лідер. Вона вирвалася далеко вперед. Цікавий парадокс (принаймні якщо спостерігати збоку).

*Джейсон*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Він додав скриншот з кількістю охочих прослухати мій курс, і я побачив тризначне число. Аналогічні тенденції існують по всіх Сполучених Штатах, коли йдеться про університетські курси, пов'язані з темою щастя. У Каліфорнійському університеті в Берклі кількість людей у черзі на такий курс часто вдвічі перевищує кількість місць у групі. У Гарварді довелося читати цей курс не у звичайній аудиторії, а в університетському театрі, щоб умістити вісімсот студентів, які бажали пізнати психологію комфортного життя. І студенти (принаймні в моєму університеті) записуються на такі курси не лише для того, щоб набрати потрібну кількість профільних дисциплін у своєму навчальному плані. Ті, хто спеціалізується на інженерній справі, мистецтвознавстві, архітектурі, фінансах чи англійській літературі, приходять до мене так само часто, як і студенти-психологи. Попит на курс про щастя – хоча адміністратор Джейсон і побачив у цьому парадокс – насправді відповідає результатам досліджень, у яких аналізують життя студентів з усього світу, а також фактам, на які вказує Національний альянс психічних захворювань\*: молодь шалено прагне почуватися добре, і їй потрібні науково обгрунтовані механізми, які одразу можна застосувати в житті. Тисячі студентів, які пройшли мій курс за ці десять років, цікавить те саме, що не давало спокою й мені у двадцять: пошуки щастя.

Далі ви дізнаєтеся те, чого я, на жаль, не знав замолоду. Але я дуже радий, що зміг втілити це в життя надалі. Упродовж багатьох років викладання й консультування я мав щастя відкривати молоді позитивну психологію. Ця книжка ілюструє, як слухачі перетворили засвоєну інформацію на практичні стратегії власного життя. Сподіваюся, це зможете зробити й ви.

---

\* Загальнонаціональна правозахисна група в США, що навчає, підтримує і захищає людей із психічними захворюваннями та їхні сім'ї.



## Розділ 1

# СВЯТИЙ ГРААЛЬ МОЛОДІ

Якось у вівторок увечері посеред семестру в студентському центрі зібралось багато людей. Думаєте, там дарували цуценят? Чи виступали політичні активісти? Ні, усі прийшли на лекцію «Як жити щасливо?». Її організували студенти молодшого курсу в межах тижня профорієнтації, щоб у складний період посеред семестру нагадати всім про здоров'я і благополуччя. Там не роздавали безкоштовну піцу, але людей прийшло дуже багато.

Організатори дали мені вступне слово, щоб я трохи розповів про власні дослідження щастя. Я поділився своїми спостереженнями й сів у першому ряду, з нетерпінням чекаючи, про що говоритиме спікерка. За кілька хвилин я був приголомшений, але, імовірно, не тому, чому хотілося б їй. Спочатку вона засипала нас численними пафосними твердженнями, як-от що нам і лише нам належить творити особисте щастя. Безмежне щастя зовсім поряд. Ми можемо більше ніколи не мати жодного поганого дня. *Ніколи.* Аж до кінця життя. З кожною такою заявою в мене все більше розширювалися очі й зростала недовіра. Я вже думав, що вона от-от почне розмахувати чарівною паличкою чи пером фенікса.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Зрозуміло, чому на її виступ зібрався такий натовп. Студенти хочуть бути щасливими. Здається, що щастя – їхній Святий Грааль. Мабуть, ці пошуки щастя розпочалися замість середньовічної гонитви за багатством і вічним життям. Нині багато вчорашніх підлітків і тих, кому за двадцять, просто хочуть *почуватися* краще. Хтось приходить на такі виступи, де обіцяють ключ до вічного щастя. Але навіть наймогутніший чарівник не може цього начаклувати.

## НАЙЩАСЛИВІШІ ЧОТИРИ РОКИ ЖИТТЯ!

Протягом перших десяти років XXI століття шалено зросла кількість студентів, зарахованих до американських коледжів та університетів, – на 24 %: з 16,6 млн 2002 року до 20,6 млн 2012-го<sup>1</sup>. Чому молодь масово обирає цей шлях? Безумовно, вища освіта відчиняє двері для багатьох можливостей, недоступних іншим способом. Навчання дає нові знання, прищеплює стійку трудову етику й готує до роботи. Однак це не все, що потрібно молоді. Є дещо, чого студенти впродовж цих важливих для свого становлення років прагнуть *ще більше*, – ідеться про щастя. Кілька років тому команда науковців запитала в майже 10 тисяч студентів із 47 країн в усьому світі, що вони найбільше цінують у житті. За результатами опитування перемогло щастя, залишивши позаду любов, гроші, здоров'я і можливість потрапити в рай<sup>2</sup>.

І студентам кажуть, що знайти щастя можна саме в університеті. Десь у вежі зі слонової кістки\*. Як казав колись комік Девід Вуд: «Найщасливіші чотири роки життя – в університеті».

\* Метафора духовного місця усамітнення; означає відокремленість від суспільства, заглибленість у внутрішній світ.