

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.

[Купить 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 копирсався 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 >>>

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 фото¹. 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 >>>

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.

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

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.

[Купить книгу на сайте 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-го¹. 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 рай².

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.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>