

джерел, які описують загальні принципи чи посилаються на результати сучасних досліджень. Коли та чи інша людина розповідає мені, що їй допомогло те або те, то навіть за умови, що вона мені чужа, такі моменти я завжди ціную набагато більше, ніж наукові диспути. Якщо говорити конкретно про мене, то чи могла б я подумати, що найбільше корисної інформації почерпну від одного дотепного лексикографа із синдромом Туретта¹, хворого на сухоти святенника двадцяти з гаком літ, російського лицемірного романіста, а також одного із батьків-засновників Америки². Проте сталося саме так.

Сподіваюсь, моя розповідь про те, як я реалізувала свій Проект Щастя, спонукатиме й вас узятися за щось таке. І коли б ви її не читали, хай де б ви у той час були, пам'ятайте: немає жодного такого місця, де не можна було би запустити подібний проект.

Отже, до справи

Я завжди мала якесь підсвідоме бажання позбутися вад.

І колись я таки перестану перебирати волосся, весь час ходити в кросівках і день у день вживати одну й ту саму їжу. Пам'ятатиму дні народження своїх друзів і подруг, вивчу *Photoshop*, не дозволятиму доньці за сніданком витріщатися в телевизор. Прочитаю Шекспіра. Більше сміятимуся та веселитимуся, стану ввічливіша, частіше ходитиму до музеїв, не боятимусь сідати за кермо.

Одного квітневого дня (а точніше, ранку, що був як дві краплі води схожий на інші ранки) я раптом зрозуміла страшну річ: життя минає марно. Я дивилася у мокре від дощу вікно міського автобуса і відчувала, як спливають роки. «Коротше кажучи, чого я хочу від життя? — спитала я себе. — Е-е... хочу бути щасливою». Та я ніколи не замислювалася над тим, що мене ошчасливилює або як стати щасливішою.

Причин для щастя у мене вистачало. Я була одружена з Джеймі — високим чорнявим красенем, якого кохала до нестями; у нас підросли дві гарні донечки — семирічна Еліза та однорічна Елінор. Я писала книжки, хоч починала як юрист; жила в улюбленому місті — Нью-Йорку; підтримувала прекрасні стосунки з батьками, сестрою та ріднею чоловіка; мала друзів; не нарікала на здоров'я; навіть волосся фарбувати не було потреби. Та надто часто я була різкою з чоловіком (і не тільки з ним). Депресувала через найменшу прикрість на роботі. Стосунки з давніми друзями зійшли нанівець. Я легко

¹ Синдром Туретта — спадковий нейропсихічний розлад, якому притаманні часті мимовільні скорочення м'язів плечового поясу, ший, обличчя та спонтанне, неконтрольоване вимовляння людиною окремих звуків, слів тощо. Відкрив його та описав французький невролог Жиль де ла Туретт. (Тут і далі прим. перекладача.)

² Батьками-засновниками називають перших державних і політичних діячів США періоду війни за незалежність 1775–1783 рр.

втрачала терпець і страждала від нападів меланхолії, невпевненості у собі, апатії та безпричинного почуття провини.

Через заплакане вікно автобуса я побачила дві постаті, що переходили дорогу: жінку приблизно мого віку, яка одночасно тримала в руках парасольку, читала щось з екрана свого телефону і котила дитячий візок, та дитину в жовтому дощовику, яка сиділа у візку. Я подивилася на цю жінку, і раптом мене осіяло: *та це ж я!* Я зрозуміла, що вона — це я. У мене теж є дитячий візочок, мобільний телефон, будильник, квартира, сусіди. А зараз я сиджу в автобусі, який курсує містом і щодня возить мене туди-сюди через цей парк. Ось воно — моє життя, хоч я ніколи особливо не замислювалася над цим.

У мене не було ані депресії, ані кризи середнього віку; мене мучила інша недуга середнього віку — періодичні спалахи невдоволеності та майже повної зневіри у будь-що. «Невже це справді я? — запитувала я, переглядаючи ранкову пресу чи перечитуючи свій мейл. — Невже це справді я?» Ми з друзями часто жартували з почуття «прекрасного дому» в ті миті, коли, як у пісні Девіда Берна¹, нас час від часу накривала думка: «Та ж це не мій прекрасний дім!»

«Невже це справді він? — запитувала я себе здивовано й сама собі відповідала: — Так, це він».

А втім, попри напади невдоволення, попри відчуття якоїсь порожнечі, я й на мить не забувала, як поталанило мені в житті. Коли я прокидалася посеред ночі (а це траплялося зі мною частенько), то ходила з кімнати в кімнату й дивилася, як спить мій чоловік, замотавшись у зібгані простирадла, як сплять мої донечки, обклавшись м'якими іграшками. Я мала все, чого хотіла, але чомусь не цінувала цього. Вгрузнувши у дрібних гризотах, втомлена від боротьби зі собою, я надто часто не могла належно оцінити розкіші того, що мала. Я не хотіла і далі приймати своє життя як щось саме собою зрозуміле.

¹ Девід Берн (англ. *David Byrne*, нар. 1952 р.) — музикант, засновник, соліст, гітарист і автор пісень групи *Talking Heads*. Йдеться про пісню цього виконавця під назвою «Тільки раз у житті» (англ. *Once in a Lifetime*).

Роками мене переслідували слова Сідоні-Габріель Колетт¹: «Яке прекрасне було моє життя! Шкода, що я не розуміла цього раніше». Не хотілося б мені на схилі літ чи після серйозної катастрофи, озираючись у минуле, подумати: «Яка щаслива я тоді була... Тільки шкода, що я цього не розуміла!»

Потрібно було все як слід обміркувати. Як привчити себе цінувати прожитий будень? Як можна стати кращою дружиною, матір'ю, авторкою, подругою? Як не зважати на щоденні клопоти та зосередитись на чомусь вищому, непересічному? Я ледве згадала, що треба зійти біля аптеки і купити зубну пасту — такими несумісними здавалися мені думки про все високе та нудна повсякденщина.

Автобус повз, як черепаха, я ж насилу встигала за своїми думками. «Треба зайнятись цим як слід, — казала я собі. — Тільки-но стану вільнішою — починаю проект свого щастя». Та з вільним часом якимось не складалося. При звичному ході життя повсякчасно складно утримати в пам'яті те, що є по-справжньому для нас важливим; і якщо мені потрібен цей проект, я мала хоч зі шкіри вилізти, але *знайти* на нього час. І в моїх думках виникла така картина: місяць я живу на мальовничому, відкритому всім вітрам острові, щодня збираю морські мушлі, читаю Аристотеля та занотовую думки і враження у вишуканий пергаментний нотатник. На жаль, я мусила визнати фантастичність такого шляху. Потрібно було відшукати спосіб зайнятися цим *тут і зараз*. І до того ж — замінити окуляри, через які я бачила знайомий мені світ.

І поки ці думки роїлися в моїй голові, я, сидячи у людному автобусі, зрозуміла дві речі: я не така щаслива, як могла би бути, і в житті моєму нічого не зміниться, якщо я не зміню цього сама. І щойно я це зрозуміла, у мене визріло рішення: присвятити рік тому, щоб стати щасливішою.

¹ Колетт Габріель Сідоні (фр. *Sidonie Gabrielle Colette*, 1873–1954 рр.) — французька письменниця, автор численних романів, п'єс, статей.

* * *

Я прийняла це рішення у вівторок уранці, а станом на полудень середи на моєму столі вже громадився стос книжок із місцевої бібліотеки. Він там ледве вмещався. Мій кабінетик, що тулився попід дахом нашої багатоповерхівки, і так був завалений довідковими матеріалами до біографії Кеннеді, над якою я працювала, впереміш із повідомленнями Елізиної вчительки про екскурсії класу, ангіну та благодійний збір продуктів.

Я не могла з головою поринути в підготовку свого Проекту Щастя. Перш ніж почати свій річний забіг, треба було дещо з'ясувати. Після перших тижнів, коли я багато читала і занотовувала для майбутнього експерименту, то якось зателефонувала молодшій сестрі Елізабет.

Добрих двадцять хвилин я ділилася з нею своїми початковими міркуваннями щодо щастя, а тоді вона сказала:

— Ти, мабуть, і сама не розумієш, яка ти дивачка. — І поспішила уточнити. — У *крайцюму* розумінні.

— Усі люди — диваки. Ось чому для кожного Проект Щастя буде не такий, як для інших. Кожен — єдиний і неповторний.

— Може, й так, але ти, схоже, навіть не здогадуєшся, наскільки смішно це чути від тебе.

— Що ж тут смішного?

— Та те, як ти підходиш до питання щастя — завзято, системно.

І тут я її не зрозуміла.

— Ти маєш на увазі, як я збираюся розкласти на конкретні кроки цілі типу «Подумайте про смерть» чи «Обійміться»?

— Точно! — відказала вона. — А я ж навіть не знаю, що це таке — *конкретні кроки*.

— Так кажуть у бізнес-школах.

— Припустімо. Та от що я хочу сказати: цей твій Проект Щастя говорить про тебе більше, ніж тобі здається.

Авжеж, вона мала рацію. Кажуть, люди вчать інших того, чого хочуть навчитися самі. Я обрала роль наставниці щастя (хай навіть

і для себе самої), і це означало, що я шукаю шлях до подолання власних помилок і вад.

Настала пора зажадати від себе чогось більшого. Міркуючи про щастя, я постійно натрапляла на парадокси. Я хотіла змінитися і водночас бути такою, як є. Хотіла ставитися до себе менш серйозно — і водночас серйозніше. Хотіла оптимального використання часу та водночас мати можливість гуляти, грати, читати не тільки тоді, коли вказано у розпорядку. Хотіла думати про себе так, щоб забути про себе. Я весь час була дуже збуджена; хотілося звільнитися від заздощів і тривоги за майбутнє, але зберегти в собі енергію та амбіції. Спостереження Елізабет змусили мене замислитися над своїми мотивами. Чи прагнула я духовного зростання й життя з високими принципами — чи мій Проект Щастя був лише спробою поширити свій заїжджений підхід перфекціоністки на всі аспекти власного життя?

Мій Проект Щастя поєднував у собі перше й друге. Я хотіла покращити свій характер, але, з огляду на мою вдачу, для цього, мабуть, знадобилося б озброїтись переліками популярної літератури й результатами відповідних досліджень, скласти список невідкладних справ, виробити нову термінологію та регулярно підбадьорювати себе мотиваційними нотатками.

* * *

Чимало видатних умів займалися питанням щастя, тому я, починаючи власне дослідження, з головою поринула у читання Платона, Боеція, Монтеня, Бертрана Рассела, Торо¹ та Шопенгауера. Великі релігії світу дають свої пояснення природи щастя, і я пройшлася по широкому спектру традицій — від добре знайомих до езотеричних. В останні декілька десятиліть відчутно зросло зацікавлення

¹ Генрі Девід Торо (англ. *Henry David Thoreau*, 1817–1862 pp.) — американський письменник, мислитель, натураліст, суспільний діяч, попередник зеленого анархізму. У 1845–1847 роках жив у лісі в саморобній хатині, власноруч забезпечуючи себе всім необхідним для життя.

позитивною психологією, і я взялася до читання таких авторів, як Мартін Селігман¹, Деніел Канеман², Деніел Гілберт³, Баррі Шварц⁴, Ед Дінер⁵, Михай Чиксентмихаї⁶ та Соня Любомірські⁷. Масова культура теж не скупилася на знавців щастя, і з ким я тільки не консультувалася — від Опри Вінфрі⁸ до Джулії Моргенштерн⁹ і Девіда Аллена¹⁰. Кілька напрочуд цікавих відкриттів я почерпнула від улюблених письменників — Льва Толстого, Вірджинії Вулф¹¹,

¹ Мартін Селігман (англ. *Martin Seligman*, нар. 1942) — американський психолог, один із засновників позитивної психології. — Прим. перекладача.

² Деніел Канеман (іврит: דניאל כהנמן, нар. 1934 рр.), американо-ізраїльський психолог, лауреат Нобелівської премії з економіки (2002 р., спільно з Верноном Л. Смітом). Відзначився роботою у царині судової психології, прийняття рішень, поведінкової економіки та гедоністичної психології.

³ Деніел Гілберт (англ. *Daniel Gilbert*, нар. 1957 р.) — професор психології Гарвардського університету. Працює у галузі соціальної психології.

⁴ Баррі Шварц (англ. *Barry Schwartz*, нар. 1946 р.) — американський психолог, відомий своїми колонками в *The New York Times*, де аналізує поточні події з погляду психології. —

⁵ Едвард Дінер (англ. *Edward Diener*, нар. 1946 р.) — американський психолог, відомий тим, що понад тридцять років вивчає феномен щастя. За свої фундаментальні дослідження у цій сфері навіть був удостоєний почесного прізвиська «Доктор Щастя».

⁶ Михай Чиксентмихаї (угор. *Mihály Csikszentmihályi*, нар. 1934 рр.) — американський психолог угорського походження. Відомий своїми дослідженнями феномена щастя, автор науково-популярних бестселерів і понад 120 статей для журналів і книжок на тему творчості та щастя.

⁷ Соня Любомірські (англ. *Sonja Lyubomirsky*) — американський психолог, автор бестселера «Щастя: як і коли» (англ. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*).

⁸ Опра Гейл Вінфрі (англ. *Oprah Gail Winfrey*, нар. 1954 р.) — американська актриса і ведуча телевізійного «Шоу Опри Вінфрі».

⁹ Джулі Моргенштерн (англ. *Julie Morgenstern*) — провідний американський експерт з управління персоналом і тайм-менеджменту, консультант і промовець.

¹⁰ Девід Аллен (англ. *David Allen*, нар. 1945 рр.) — консультант із питань особистої продуктивності, засновник популярного методу *GTD (Getting Things Done)*, автор кількох книжок на цю тематику.

¹¹ Вірджинія Вулф (англ. *Virginia Woolf*, 1882–1941 рр.) — англійська письменниця, літературний критик.

Мерилін Робінсон¹. Деякі романи — «Висадка на Сонці» Майкла Фрейна², «Бельканто» Енн Петчет³ і «Субота» Іена Мак'юена⁴ — здаються ретельно продуманими теоріями щастя.

То я читала чиясь біографію, то щось із філософії, то вже гортала «Психологію сьогодні»⁵. У стосі книжок біля мого ліжка можна було побачити «Спалах» Малкольма Гледвелла⁶, «Теорію моральних почуттів» Адама Сміта⁷, «Елізабет та її німецький квітник» Беттіни фон Арнім⁸,

¹ Мерилін Робінсон (англ. *Marilynne Robinson*, нар. 1943 р.) — американська письменниця, лауреат Пулітцерівської премії.

² Майкл Фрейн (англ. *Michael Frayn*, нар. 1933 р.) — англійський драматург і романіст, автор роману «Висадка на Сонці» (англ. *A Landing on the Sun*, 1991), в якому розповідається, як британський чиновник кабінету міністрів розслідує загибель іншого чиновника, що сталася за нез'ясованих обставин за 15 років до описуваних подій.

³ Енн Петчетт (англ. *Ann Patchett*, нар. 1963 р.) — американська письменниця, авторка гостросюжетного жіночого роману «Бельканто» (англ. *Bel Canto*, 2001 р.), лауреат престижних премій.

⁴ Іен Мак'юен (англ. *Ian McEwan*, нар. 1948 р.) — англійський письменник і сценарист, один з найвідоміших британських авторів сучасності. Роман «Субота» (*Saturday*, 2005 р.) вважається вершиною його творчості.

⁵ «Психологія сьогодні» (англ. *Psychology Today*) — американський психологічний журнал, заснований у 1967 р. Орієнтований на масову аудиторію, основний контент — матеріали з психології, неврології, психології сексуальних стосунків та ін., а також аналіз психологічних аспектів поточних подій.

⁶ Малкольм Гледвелл (англ. *Malcolm Gladwell*, нар. 1963 р.) — канадський журналіст, соціолог, автор популярних книжок. У книжці «Спалах: Сила роздумів без роздумів» (англ. *Blink: The Power of Thinking without Thinking*, 2005 р.) у науково-популярній формі подано результати досліджень у галузі психології та поведінкової економіки, що розкривають тему адаптивного несвідомого — процес мислення, що спрацьовує автоматично, коли в нас обмаль інформації для ухвалення рішень.

⁷ Адам Сміт (англ. *Adam Smith*, 1723–1790 рр.) — шотландський економіст і філософ, засновник сучасної економічної теорії. У праці «Теорія моральних почуттів» (англ. *The Theory of Moral Sentiments*, 1759 р.) аналізує причини прагнення людини до багатства, зокрема й психологічні.

⁸ Елізабет фон Арнім (англ. *Elizabeth von Arnim*, уроджена Мері Аннет Бошамп, англ. *Mary Annette Beauchamp*, 1866–1941 рр.) — британська письменниця австралійського походження. «Елізабет та її німецький сад» (*Elizabeth and Her German Garden*, 1898 р.) — роман у формі щоденника, де головна героїня Елізабет розповідає про своє навчання садівництву та стосунки з друзями.

«Мистецтво бути щасливим» Далай-лами XIV¹ і «Рефлексії над раковіною» Марли Сіллі². Якось вечеряючи в колі друзів, із печива з пророцтвом я дістала папірець із написом: «Шукай щастя у себе під дахом».

Читаючи, я зрозуміла одну річ: перш ніж просунутися бодай трохи далі, я маю відповісти на два важливих запитання. По-перше, чи вірю я, що стати щасливішою — *реально*? Адже теорія кінцевої точки³ стверджує, що базовий рівень щастя для конкретної людини якщо і зазнає якихось змін, то дуже незначних.

І ось мій остаточний вердикт: так, це можливо.

За даними сучасних досліджень, рівень щастя людини зумовлений генетичними чинниками десь відсотків на 50; ще 10–20 відсотків становлять життєві обставини, зокрема вік, стать, національність, сімейний стан, дохід, стан здоров'я, рід занять, релігійна приналежність;

¹ Далай-лама XIV (Нгаванг Лобсанг Ёше Тенцзін Г'яцо, тиб. འགྲུབ་ལོ་མཚན་མཆོག་; нар. 1935 р.) — духовний лідер послідовників тибетського буддизму, лауреат Нобелівської премії миру (1989 р.). «Мистецтво бути щасливим. Посібник для життя» (англ. *The Art of Happiness. A Handbook for Living*) — книжка, яку він написав у співавторстві з американським психотерапевтом Говардом Катлером (англ. *Howard Cutler*) на основі їхніх бесід. У ній Катлер широко цитує відповіді далай-лами на свої запитання, докладно описуючи атмосферу, в якій відбувалися інтерв'ю, та додаючи свої міркування з порушених питань.

² Марла Сіллі (англ. *Marla Cilley*) — засновниця всесвітньо відомої системи Флайледи (англ. *Flylady*), що покликана допомогти у веденні домашнього господарства максимально ефективним способом, а також звільнитися від безладу в домі та житті. Власне, збірником таких порад і є її книжка «Роздуми над раковіною» (англ. *Sink Reflections*).

³ Більш як тридцять років тому у психології міцно утвердилась теорія кінцевої точки (англ. *set-point theory*), яка пояснювала, чому одні люди щасливі, а інші — ні. Згідно з цією теорією, відчуття щастя, що супроводжує людину все її життя, у людини або є, або немає. Стверджувалося також, що воно закріплюється та передається генетично і не залежить від волі людини. Втім, не так давно науковцям удалося спростувати цю теорію. Фахівці з Університету Тільбурга (Нідерланди) та Інституту біології розвитку Товариства Макса Планка (Німеччина) під керівництвом доктора Брюса Гіді (англ. *Bruce Headley*) з Мельбурнського університету (Австралія) упродовж 24 років проводили опитування жителів Німеччини віком від 25 до 60 років, результати якого показали: стати щасливим може будь-хто. Встановлено, що відчуття задоволення життям залежить від таких цілком конкретних параметрів, як: 1) емоційна врівноваженість партнера; 2) життєві пріоритети; 3) співвідношення роботи й відпочинку, причому недостатня зайнятість роботою — значно гірше, ніж переваженість на роботі, а найбільше з усіх зол — повна відсутність роботи; 4) вага, причому надлишок ваги викликає набагато менше негативних емоцій, ніж її брак.

а решта залежить від того, що людина думає і робить. Інакше кажучи, люди мають вроджену схильність до щастя (яка варіюється у певному діапазоні), а їхні дії або штовхають їх до верхньої межі цього діапазону, або тягнуть до нижньої. Таке відкриття цілком узгоджувалося з даними моїх спостережень. Здається очевидним, що деякі люди від народження більше за інших схильні до меланхолії чи необдуманих рішень. До того ж на щасливість людини впливають також її рішення, від яких залежить хід її життя.

Питання номер два: що таке «щастя»?

На юридичному факультеті ми цілий семестр присвятили обговоренню поняття «договір», і коли я поринула у дослідження щастя, давні напрацювання стали мені у пригоді. Суттєвий плюс учнівської пори полягає у точності визначень, а в одній роботі з позитивної психології мені вдалося нашукати п'ятнадцять різних наукових дефініцій щастя. Втім, узявшись до свого проекту, я вирішила, що не конче витратити сили на встановлення відмінностей між «позитивним афектом», «суб'єктивним відчуттям щастя», «гедоністичним тоном» і цілим сонмом інших термінів. Не хотілося загрузати в питанні, яке не дуже мене цікавило.

Натомість я вирішила підтримати священну традицію, яку запровадив суддя Верховного суду Поттер Стюарт¹, коли, визначаючи, що таке непристойність, сказав: «Я впізнаю її, коли бачу її». Луї Армстронг² казав: «Якщо ви змушені питати в інших, що таке джаз, то ви цього ніколи не знатимете», а Гаусман³ писав, що зможе дефініювати поезію не краще, ніж тер'єр — щура, зате «розпізнає її за симптомами, що вона викликає».

¹ Поттер Стюарт (англ. *Potter Stewart*, 1915–1985 pp.) — американський державний діяч, суддя Апеляційного суду, член Верховного суду США. За час роботи суддею долучився до реформи кримінального правосуддя і захисту прав громадян. Автор крилатої фрази: «Впізнаю, коли бачу».

² Луї Армстронг (англ. *Louis Armstrong*, 1901–1971 pp.) — американський джазовий музикант і співак, «король джазу».

³ Альфред Едвард Гаусман (англ. *Alfred Edward Housman*, 1859–1936 pp.) — один із найвідоміших поетів доби Едуарда VII, був дуже популярним у роки Першої світової війни.