

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Original English language edition first published
by Penguin Books Ltd, London

The author has asserted his moral rights
All rights reserved

Перекладено за виданням:
Wiking M. The Art of Making Memories: How to Create and Remember
Happy Moments / Meik Wiking. — London : Penguin Life, 2019. — 288 p.

Переклад з англійської *Марії Кравцової*
Дизайн книжки *Hampton Associates*

Популярне видання

ВІКІНГ Мік

Мистецтво створювати щасливі спогади

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Т. О. Небесна*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. М. Пікалова*

Підписано до друку 13.11.2019. Формат 75x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Adonis». Ум. друк. арк. 13,5. Наклад 4000 пр. Зам. №9274.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24. E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

© Meik Wiking, 2019
© Hemiro Ltd, видання українською
мовою, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», переклад і художнє
оформлення, 2020

ISBN 978-617-12-7097-8
ISBN 978-0-241-37605-8 (англ.)

З М І С Т

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ПРИБОРКАЙТЕ СИЛУ «ПЕРШОСТІ»	35
РОЗДІЛ II. СПРИЙМАЙТЕ МУЛЬТИСЕНСОРНО	59
РОЗДІЛ III. БУДЬТЕ УВАЖНІ	93
РОЗДІЛ IV. СТВОРЮЙТЕ ЗНАЧУЩІ ДЛЯ ВАС МИТІ	117
РОЗДІЛ V. ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЕМОЦІЙНІ МАРКЕРИ	139
РОЗДІЛ VI. ЗАКАРБОВУЙТЕ В ПАМ'ЯТІ СВОЇ ПІКИ ТА ЗУСИЛЛЯ	163
РОЗДІЛ VII. ВИКОРИСТОВУЙТЕ ІСТОРІЇ, ЩОБ ВИПЕРЕДЖАТИ КРИВУ ЗАБУВАННЯ	187
РОЗДІЛ VIII. ВДАВАЙТЕСЯ ДО АУТСОРСИНГУ ПАМ'ЯТІ	213
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА. У МИНУЛОГО СВІТЛЕ МАЙБУТНЄ	244



ВСТУП

Перефразовуючи слова одного з найвидатніших філософів XX століття, Вінні Пуха: ми не розуміємо, що створюємо спогади; ми просто знаємо, що нам весело.

Саме так я і робив, однак цьогогоріч дещо трапилося: цього року мені виповнилося сорок. Тож багато що змінюється.

Минулого тижня я знайшов у себе волосину, що росла прямісінько посеред чола. І ми не говоримо тут про волосину, що раптом надумала перекочувати на околиці моїх брів. Ні, ми говоримо про волосину, що захотіла відокремитися від цілої цивілізації. Піти й відмовитися від усіх її благ. У саму глушину. Волосина-Торо¹, що відділилася від моєї брови. Коли тобі виповнюється сорок, це означає, що пінець стає твоїм новим найкращим друзякою.

Коли тобі виповнюється сорок, твої розмови теж змінюються. Тепер ти маєш повне право говорити: «А от у наші дні...» Кольори ти так само бачиш по-новому: волосся не сиве, це — «розкішний блонд». Ти знахо-

¹ Генрі Девід Торо — американський письменник, суспільний діяч, мислитель та натураліст. Усамітнівшись на два місяці на озері Уолден, що на околицях Конкорда, штат Массачусетс, написав книгу «Уолден, або Життя в лісі». (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

диш радість у нових речах, — скажімо, після запікання овочів у духовці залишаєш дверцята відкритими, щоб «скористатися всіма перевагами нагрітого повітря».

Однак мій сороковий день народження означає і те, що половину життя я вже прожив, якщо говорити мовою статистики. У Данії середня тривалість життя чоловіків складає приблизно вісімдесят років, і, хоч я не думаю, що існує життя після смерті, я вірю на всі сто, що треба брати все від життя до смерті.

Наразі мені минув 40-й рік, тобто 480 місяців, або 14 610 днів. Бувають дні, що проходять повз нас, не залишаючи й сліду, тоді як декотрі миті лишаються з нами назавжди. Наше життя — це не дні, що проминули, а дні, які ми запам'ятаємо навічно. Це змусило мене замислитися: що саме мені запам'яталося з тих 14 610 днів? І чому? Як зробити так, щоб у майбутньому я пам'ятав якомога більше днів? Яким чином можна відновити в пам'яті щасливі дні з нашого минулого, а також створити щасливі миті в сьогоденні?

Пам'ятаю свій перший поцілунок, але не можу згадати, що трапилося в березні 2007 року. Пам'ятаю, як уперше спробував манго, проте не пригадую жодної страви, яку куштував, коли мені було десять. Пам'ятаю пахощі трави в полі, де я малим бавився разом із іншими дітьми, однак мені важко пригадати імена тих дітей.

Тож які компоненти цих щасливих миттєвостей? Яким чином певна музика, запах, смак здатні перенести нас до чогось давно забутого? Як навчитися створювати щасливі спогади й міцно триматися за них?

Я поставив собі ці запитання й спробував на них відповісти саме як дослідник щастя. Моя робота — вивчати щастя, дізнаватися, що робить людей щасливими, виявляти чудові риси життя і намагатися зрозуміти, як нам зробити його ще кращим. В Інституті дослідження щастя — науково-дослідницькому центрі, де вивчають питання добробуту, щастя та якості життя, — ми з'ясовуємо причини щастя і працюємо над удосконаленням якості життя людей в усьому світі.

Деякі дні ми пам'ятаємо через смуток, що вони принесли. Ці дні є частиною нашого людського досвіду, нашої пам'яті, а ще — частиною того, що робить нас тими, ким ми є. Тим не менше, оскільки я вивчаю феномен щастя, то здебільшого прагну дослідити, що ж саме допомагає нам створювати щасливі спогади.

Наші дослідження щастя показали, що люди більше задоволені своїм життям, якщо вони позитивно та з ностальгією дивляться на минуле. Ностальгія — це універсальна й древня людська емоція, і сьогодні дослідники з усього світу намагаються зрозуміти, яким чином вона може викликати позитивні емоції, підвищувати нашу самооцінку і посилювати відчуття того, що нас люблять. Це означає, що тривалість переживання щастя може залежати від вашої здатності наповнювати своє життя позитивним змістом.

У своєму дослідженні я зосередився на вивченні того, із чого ж складаються щасливі спогади. Це питання не з простих. Як запитати в незнайомих про їхні спогади і при цьому не звучати як Ганнібал Лектер?¹ «Розкажіть-но мені про свої дитячі спогади, Кларисо».

Я поставив собі ці запитання й спробував відповісти на них і як археолог, що помандрував у своє минуле, прагнучи віднайти втрачені скарби щасливих спогадів.

Мені довелося знову повернутися до будинку, де минуло моє дитинство, — до будинку, який моя родина продала двадцять років тому, — щоб довідатися, як саме запах цього місця здатний викликати певні спогади. І я вдячний його новим власникам, які у відповідь на моє запитання: «Чи можу я увійти і відчути запах будинку?» — не грюкнули дверима протісінько перед моїм носом.

Із пошуком цих утрачених скарбів прийшло й розуміння того, що наші дитячі спогади створюються, формуються та відновлюються в пам'яті, коли нам на допомогу приходять батьки. Моя мати померла двадцять років тому, і разом з нею зник цілий континент спогадів. Тож ця історія є своєрідним пошуком Атлантиди. Розшукуванням утрачених спогадів.

Я прагнув дістати їх із пам'яті та відновити, адже наші спогади — це наріжні камені нашої ідентичності. Це той клей, що дає нам можливість усвідомлювати й переживати відчуття того, що із плином часу ми залишаємося тими самими людьми. Це наша суперсила, що дає змогу мандрувати в часі й робить нас вільними від обмежень поточного моменту. Вони роблять нас тими, ким ми є, і визначають наші дії. Вони впливають на наш настрій і формують наші мрії про майбутнє.

¹ Вигаданий персонаж із романів Томаса Гарріса, який був судовим психіатром і серійним убивцею.

1000 ЩАСЛИВИХ СПОГАДІВ

У 2018 р. в Інституті дослідження щастя ми провели глобальне дослідження під назвою «Дослідження щасливих спогадів».

«Опишіть, будь ласка, один із ваших щасливих спогадів», — звернулися ми до учасників. Ми не вишукували якихось конкретних спогадів, тому попросили людей просто записати перший-ліпший щасливий момент із минулого, який спаде їм на думку.

Я був приголомшений отриманими результатами. Наскільки мені відомо, станом на сьогодні матеріали Дослідження щасливих спогадів є найбільшою у світі колекцією таких моментів.

Ми отримали понад тисячу відповідей із різних куточків світу. Спогади надійшли із сімдесяти п'яти країн: від Бельгії, Бразилії та Ботсвани до Норвегії, Непалу та Нової Зеландії. Щасливі спогади сотнями струменіли звідусіль.

Щасливі спогади прибували з різних куточків планети, написані представниками різних поколінь, чоловіками та жінками, засмученими людьми й тими, у кого в житті все було чудово. Однак попри розмаїття джерел, я переживав разом із ними кожен щасливий мить. Я чудово розумів, чому якийсь момент став для тієї чи іншої людини щасливим. Ми можемо бути данцями, корейцями або ж південноафриканцями, але насамперед усі ми — люди.



Коли ми уважніше поглянули на щасливі спогади, то помітили, що в цих історіях вимальовується певна система. Люди пригадували той досвід, який був для них новим, значущим, емоційним та в якому була задіяна їхня сенсорна система.

Наприклад, 23 % спогадів припали на новий та неординарний досвід, скажімо, перші відвідини якоїсь країни; у 37 % випадків ішлося про якийсь значущий досвід, як-от весілля та народження дітей, а в 62 % були задіяні органи чуття, приміром, одна жінка бачила, відчувала запах і куштувала перці поблано, які її мама запікала на плиті, коли вона була ще маленькою.

Ми також пошківалися в людей, чому, на їхню думку, вони запам'ятали якісь певні моменти, і 7 % опитаних відповіли, що ці спогади стали історіями або ж тепер про них нагадують сувеніри, щоденники та фотографії, які перетворилися на аутсорсинг для пам'яті¹.



Новий
та неординарний:
23 %



Мультисенсорний:
62 %



Увага:
100 %



Значущий:
37 %



Емоційний:
56 %



Піки та зусилля:
22 %



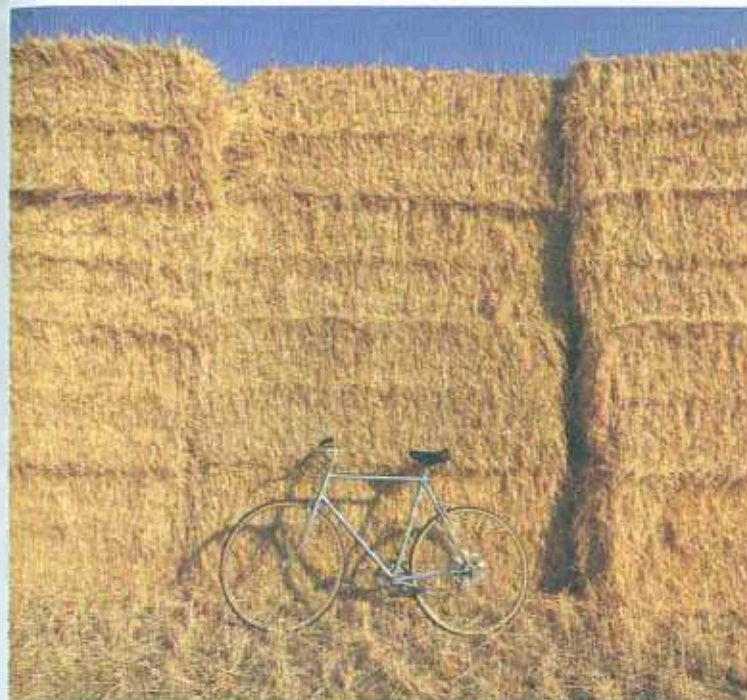
Розповідання
історій: 36 %



Аутсорсинг:
7 %

Зверніть увагу! Один спогад може відноситися до кількох пунктів.

¹ Аутсорсинг (з англ. — «використання зовнішнього джерела»). Тут мається на увазі ситуація, коли пам'ять про щось зберігається в якихось предметах.



Ми одержали спогади про знаменні дні чийось життя — історії про дні весілля та перші кроки донечок.

Були й спогади про буденні речі: про те, як це — відчувати на своїй шкірі сонячне проміння, їсти сандвічі з сиром та солоними огірками, переглядаючи футбол з татом, і просинатися поруч із тими, кого ми любимо.

Ми отримали спогади про життя, сповнені пригод: розповіді про катання на собачих упряжках, мандри до Італії сам-на-сам із собою та переїзд до Амстердама.

А також спогади про божевільні часи: про стрибки в копицю сіна, гармати з помаранчами та про те, як хтось намагався відхоркувати пляшку вина кросівкою, сидючи на замерзлому озері.



А ще розповіді про перемоги: про складені іспити, часи, коли наперекір усьому людям вдавалося перемогти у футбольному матчі або, набравшись сміливості, вийти на сцену, взяти до рук мікрофон й озвучити свої думки.

Деякі з цих спогадів були про повсякдення: історії про споглядання за сонцем, що світило у вікно, про те, як люди ходили до книжкових крамниць та проводили день із мамою, ласуючи тістечком за переглядом «Дотримуючись правил пристойності» (англійського комедійного шоу, у якому снобіня Гадінт Бакет намагається переконати весь світ, що її прізвище вимовляється як «Букет»).

Інші ж спогади були про єднання з природою: оповідки про те, як опівночі під місячним саявом і зорями хтось плавав в озері Швейцарії, а ще хтось прогулювався норвезькими пустками або ж видивлявся на Біг-Сур, і поруч не було нікого — лише він чи вона і Тихий океан.

Багато було спогадів про веселі часи: про битви водяними кульками, ігри в сніжки й катання на гладенькій кризі ковзанки, де не було ані душі.

А ще були розповіді про часи, коли ми відчували чиюсь підтримку: про обійми близької людини в момент, коли ми найбільше цього потребували, а також про турботу колег, які прикрасили наше робоче місце, бо знали, що ми переживаємо тяжкі часи.

Усі ці спогади — маленькі шматочки пазла, які допомагають відповісти на запитання: з чого складаються щасливі миті; які інгредієнти щасливих спогадів; чому ми пам'ятаємо те, що пам'ятаємо, — і ми повернемося до них в наступних розділах.



МАНІФЕСТ СПОГАДИ

8 СКЛАДНИКІВ ЩАСЛИВИХ СПОГАДІВ



Приборкайте силу «першості». Нехай ваш досвід буде новим, а дні — неординарними.



Сприймайте мультисенсорно. Не обмежуйтеся зоровим сприйняттям. Спогадам властиві також звуки, аромати, переживання дотиків і смаки.



Будьте уважні. Ставтеся до щасливих спогадів так, як би ви ставилися до того, з ким прийшли на побачення, — приділяйте їм увагу!



Створіть значущі для вас миті. Нехай ці миті перетворяться на пам'ятні.



Використовуйте емоційні маркери. Розганяйте кров у жилах.



Закарбовуйте в пам'яті свої піки та зусилля. Віхи завжди пам'ятні, однак саме зусилля, вкладені в них, ніколи не забуваються.



Використовуйте історії, щоб випереджати криву забування. Діліться своїми історіями. «А пам'ятаєш, як ми?..»



Вдавайтеся до аутсорсингу пам'яті. Занотуйте, фотографуйте, записуйте, колекціонуйте. Станьте лотим ворогом Марі Кондо¹.

¹ Марі Кондо — фахівець з наведення порядку в домі, консультант і автор чотирьох книжок з організації домашнього побуту (зокрема, «Магічне прибирання»), які були продані накладом понад 2 млн примірників і перекладені багатьма мовами. (Прим. ред.)