

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.

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 редакторки.

** 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

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 почуваються 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 почуваються 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 організувати 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

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

ставить 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

Він додав скріншот 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 обґрунтовані 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 зібралося 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.

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 в інший спосіб. 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.

Коли ще ваші батьки платитимуть по кілька тисяч доларів на рік лише за те, щоб ви щовечора напивалися десь у чужому місті?».

Американська культура, зокрема телебачення, посібники з «виживання» в університеті та, звісно ж, Голлівуд *ad pauseam** поширюють визначення університетського навчання як «чотирьох найщасливіших років». За деякими оцінками, протягом минулого століття випустили близько семисот професійних кінострічок, що показують той чи той бік університетського життя³. Звісно ж, ці фільми не мають за мету розповісти всю правду. Професор Університету Тафтса, соціолог Джон Конклін у своїй книжці «Університетське життя на екрані: критичний огляд від епохи німого кіно до сьогодення» пише: «Голлівудська фабрика мрій існує, щоб заробляти гроші, а прибуток залежить від того, чи вдалося розважити глядачів. Тому не дивно, що у стрічках про університетське життя показують радше студентські веселощі, аніж навчання»⁴. У таких фільмах, як «Звіринець», «Король вечірок», «Старе загартування» і «Суїциди» (перелік можна продовжити), герої набагато частіше кидають фризбі у дворі, діжками носять випивку на вечірки студентського братства й поринають у любовні пригоди, аніж вчать, пишуть курсові чи виконують навчальну програму в будь-який інший спосіб. І в них немає жодних проблем із психічним здоров'ям. За Конкліном, такі фільми глибоко вплинули на культуру й разуче позначилися на тому, чого очікує молодь від студентських років і початку дорослого життя.

Однак до реальності часом пристосуватися складно, особливо коли молодь приходить до коледжів у пошуках Святого

* З *лат.* до нудоти, до відрази; цей вислів використовують для опису ситуації, коли щось обговорюють так довго, що воно починає втомлювати.

Граалю щастя. Що трапляється, якщо «чотири найщасливіші роки» насправді не такі прості, як показують у кіно?

Протягом кількох останніх десятиліть стрімко зростає не лише попит на вищу освіту, а й кількість студентів, які страждають на психічні хвороби. Дехто стверджує, що для психічного здоров'я студентів настав кризовий час. Звідусіль надходить статистика, що змушує тверезо поглянути на ситуацію:

- Кожен третій представник молоді переживає тривалі періоди депресії.
- Кожен другий вважає, що стан його психічного здоров'я нижчий за середній або поганий⁵.
- На початку 2000-х студенти переходили межу психопатології в'ятеро частіше, аніж у середині ХХ століття⁶.
- У період з 2007 по 2015 рік кількість підліткових самогубств серед хлопців зросла на 31 %, а серед дівчат – більш ніж удвічі⁷.

Щороку психологічне сум'яття отрує дедалі більше молодих людей і заважає їм прямувати до мети. Згідно з новим дослідженням Національного альянсу психічних захворювань, близько двох третин студентів, які покинули університет, стверджують, що зробили це через психічні проблеми.

На таку ситуацію реагують фахівці в галузі вищої освіти. До студентських центрів здоров'я в багатьох університетах запросили більше психологів, також покращили інфраструктуру центрів допомоги людям з обмеженими можливостями. Водночас результати того самого дослідження Національного альянсу психічних захворювань свідчать, що лише половина

студентів з діагностованими психічними розладами повідомляє про них свій навчальний заклад⁸.

Навіть якщо молодь не говорить про свої проблеми й сама їх не бачить, вона все одно відчуває неабиякий стрес. Виявляється, ці «чотири найщасливіші роки» передбачають набагато більше, ніж просто традиційні ритуали, як-от пивні вечірки, перша заоханість або шість-сім кілограмів зайвої ваги через зміну способу життя. Однак молодь зі свого боку також бореться з проблемою. Студенти приходять на виступ «Як жити щасливо?», купують книжки, читають статті чи записуються на необов'язковий курс, присвячений щастю. Усе це свідчить про те, що вони цікавляться психологічним здоров'ям – чи то заради себе, чи щоб допомогти друзям, однокурсникам або сусідам у гуртожитку. Саме цим можна пояснити сучасний ажіотаж навколо самовдосконалення, а також популярність психології як спеціальності в більшості університетів. Можливо, це також причина того, що один з напрямів – позитивна психологія – куди більше зацікавив і захопив студентів, аніж інші розділи цієї науки.

ЗЛЕТ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Уже понад два останні десятиліття науковці в галузі позитивної психології досліджують і розробляють стратегії примноження щастя. Цей напрям психології розвивають, щоб урівноважити надмір уваги, спрямованої на роботу з людьми, які потерпали від стресу. Безумовно, усі ці наукові розвідки важливі: дослідження депресії, тривоги та страху дали змогу педагогам та лікарям запропонувати багатьом людям дієві рішення цих проблем. Однак президент Американської

психологічної асоціації наприкінці 1990-х закликав не лише працювати з патологіями, а й досліджувати позитивне. Він казав, що замало розв'язати проблему людини, важливо також застосувати все, що психологія знає про емоції: лише тоді життя цієї людини по-справжньому розквітне.

На початку 2000-х тему позитивної психології широко висвітлювали у провідних ЗМІ, зокрема Time, Washington Post, Sunday Times Magazine, PBS та BBC. Відтоді було опубліковано сотні наукових статей, завдяки яким ми краще розуміємо природу щастя й те, як його примножити.

Своїми знаннями ділилися не лише науковці. Мов із-під землі з'явилося ще більше мотиваційних ораторів, журналістів та гуру із саморозвитку, щоб навчати людей. Пошуковий запит книжок про щастя на Amazon видає сотні результатів. Через такий надмір пропозицій складно визначити, яким джерелам можна довіряти і що справді корисно для молоді. Перевага позитивної психології в тому, що більшість досліджень у цій галузі спрямовані саме на молодь. Ідеї цієї науки ґрунтуються не на магії чи інтуїції, а на результатах систематичних спостережень та емпірично доведених висновках, які витримали прискіпливі наукові перевірки. Позитивна психологія має потужні напрацювання, які ще довго можна буде застосовувати для покращення життя.

ВИЗНАЧАЄМОСЯ З ПОНЯТТЯМИ

Перш ніж ми почнемо з'ясовувати, як стати щасливішими, важливо дещо зрозуміти про сутність щастя та його пошуки. Врешті-решт, розвивалася не лише наука про щастя, а й міфи навколо неї та її критика. Кілька років тому у Wall Street Journal

вийшла стаття «Чи не переоцінюємо ми щастя?»⁹. Через рік USA Today, імовірно, у відповідь, опублікувала «Остаточний вердикт: щастя переоцінюють. Не сумнівайтесь»¹⁰. Книжки на цю тему так само оманливі. Згадаймо спогади Джанет Вінтерсон «Навіщо бути щасливим, якщо можна бути нормальним?»¹¹ чи книжку Барбари Еренрайх «На позитиві. Як невтомна пропаганда позитивного мислення розхитує Америку»¹². Бути нормальним і водночас щасливим нібито неможливо.

Ці книжки та статті ґрунтуються на таких самих хибних уявленнях, згідно з якими спікерка в університеті запевняла нас, що можна ніколи більше не мати поганих днів. Вони описують щастя як сакральну чашу – Святий Грааль, – яку прагнули здобути лицарі короля Артура; такі собі ліки від усіх проблем і хвороб. Попри добрі наміри, критики не враховують двох важливих засад позитивної психології. Розгляньмо кожну з них, щоб розмежувати наукове й надприродне.

Перша засада: позитивна психологія не пропагує постійного щастя

Багатьом здається, ніби позитивна психологія спрямована на досягнення чистого, безмежного й нескінченного щастя. Навіть у статті, нещодавно опублікованій у National Post, позитивну психологію ототожнювали з «уявленням, ніби можливо завжди бути на підйомі, варто лише очистити “патерни мислення” від усього негативного й потворного»¹³. Насправді в жодному авторитетному фаховому джерелі про таке не йдеться. Науковці досліджували тисячі людей з усіх суспільних прошарків і досі не знайшли нікого, хто був би щасливий постійно. Та ми й не очікуємо знайти таку людину.