

От автора мирового супербестселлера

«Hygge. Секрет датского счастья»



# ИСКУССТВО СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

КАК СОЗДАТЬ И ЗАПОМНИТЬ  
ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ



## МАЙК ВИКИНГ



Основатель Института  
исследования счастья, Копенгаген



**Майк Викинг**  
**Искусство счастливых**  
**воспоминаний. Как создать и**  
**запомнить лучшие моменты**

Meik Wiking  
The Art of Making Memories:  
How to Create and Remember Happy Moments  
Впервые опубликовано в 2019 году издательством  
*Penguin Random House, UK*

© Meik Wiking, 2019  
© Хафизова Р., перевод на русский язык, 2019  
© Издание на русском языке. ООО «Издательская  
Группа «Азбука-Аттикус», 2019  
Колибри®

# Введение



*Перефразируя слова одного из величайших философов XX века, Винни-Пуха, можно сказать так: вы не осознаёте, что создаете воспоминания, вы просто получаете удовольствие.*

И я делал то же самое, но в этом году кое-что случилось: мне исполнилось 40 лет. И за этим рубежом всё стало меняться.

Недавно я обнаружил волос прямо посередине лба. Не просто один волосок решил переехать в пригород с линии бровей. Нет, он захотел уехать подальше от цивилизации. Выйти за пределы мирского, обрести свободу. Этаким Генри Торо мира бровей. В сорок лет вы вдруг понимаете, что теперь ваш лучший друг – пинцет.

После сорока вы уже используете в речи иные слова, теперь вы вольны говорить: «В нынешние времена...» Кроме того, меняется восприятие цветов, и ваши волосы ни в коем случае не седые, это просто «представительный блонд». Вы находите новые удовольствия, например приготовив запеченные овощи, оставляете духовку открытой, чтобы совместить приятное с полезным – заодно и погреться.

Если брать в расчет статистику, переход через сорокалетний рубеж означает, что вы прожили

половину жизни. Продолжительность жизни мужчин в Дании около 80 лет. Я не верю в жизнь после смерти, но твердо уверен, что нужно брать от жизни всё, пока мы здесь.

На данный момент я прожил 40 лет, или 480 месяцев, или 14 610 дней. Некоторые дни проходят бесследно, другие же навсегда остаются в памяти. Жизнь – это не количество прожитых дней, а те моменты, которые мы помним. И это заставило меня задуматься, какие из этих 14 610 дней я помню и почему? Как в дальнейшем сделать памятными больше дней? Как найти счастливые воспоминания в прошлом и создать новые в настоящем?

Я помню первый поцелуй, но вообще не помню март 2007 года. Помню, как впервые попробовал манго, но не помню, что ел, когда мне было 10 лет. Помню запах травы в поле, где мы играли в детстве, но не помню имен детей, с которыми играл. Так из чего же сотканы воспоминания? Почему именно эта песня, этот запах и вкус возвращают нас в тот момент, который мы забыли? И как научиться создавать счастливые воспоминания и сохранять их?

Как исследователь счастья я задавался этими вопросами и пытался найти на них ответы. В нашем Институте исследования счастья – «мозговом центре», основанном для серьезного научного изучения счастья, благополучия и качества жизни, – мы исследуем причины счастья и ищем способы улучшить качество жизни людей во всем мире.

Некоторые дни своей жизни мы запоминаем, потому что они были печальными. Они – часть нашего человеческого опыта, памяти и того, что делает нас теми, кто мы есть. Но, конечно, меня как исследователя счастья больше всего интересуют те ингредиенты, которые создают счастливое воспоминание.

Исследования показывают, что больше всего удовлетворены своей жизнью те люди, у которых более позитивные и ностальгические воспоминания о прошлом. Ностальгия – универсальная человеческая эмоция, и сегодня ученые всего мира изучают, как она вызывает положительные эмоции и ощущение, что вас любят, а также повышает самооценку. Счастье в долгосрочной перспективе зависит от вашей способности формировать позитивный контекст вашей жизни.

Я задался целью найти ингредиенты счастливых воспоминаний. Было нелегко правильно сформулировать вопрос. Как спросить незнакомца о его воспоминаниях, так чтобы не выглядеть похожим на Ганнибала Лектера? «Расскажи мне о своих детских воспоминаниях, Кларисса...»

Я задавался этим вопросом и сам, с упорством археолога погружаясь в свое собственное прошлое в поисках утерянных сокровищ счастливых воспоминаний. Я съездил в дом своего детства, который родители продали 20 лет назад, чтобы понять, как запах может вызвать воспоминания. Слава богу, новые владельцы не захлопнули передо мной дверь на словах: «Можно мне войти и понюхать ваш дом?»

В этом поиске утерянных сокровищ я осознал, что наши детские воспоминания формируются и возвращаются при участии наших родителей. Моя мать умерла 20 лет назад, и с вместе ней исчез целый континент воспоминаний. Так что эта история – еще и поиски Атлантиды, квест по следам утраченных воспоминаний. Я хотел восстановить их, поскольку воспоминания – это краеугольный камень личности. Они – тот клей, который помогает нам понять, кто мы есть, и на протяжении жизни оставаться одним и тем же человеком. Они – наша суперсила, которая помогает путешествовать во времени и позволяет вырваться из

ограничивающих рамок настоящего момента. Воспоминания определяют, кто мы и как мы действуем. Они влияют на наше настроение, помогают сформировать мечты и планы на будущее.

## Тысяча счастливых воспоминаний

*В 2018 году в нашем Институте исследования счастья мы провели глобальное Исследование счастливых воспоминаний.*

Мы просили участников описать одно из их счастливых воспоминаний. Нас не интересовало что-то конкретное, поэтому мы просили людей просто записать первое счастливое воспоминание, какое придет им в голову.

Я был поражен полученными ответами. Насколько мне известно, наше Исследование счастливых воспоминаний – самое большое всемирное собрание счастливых воспоминаний на сегодняшний день.

Мы получили более тысячи ответов по всему миру. Счастливые воспоминания хлынули из 75 стран: от Бельгии, Бразилии и Ботсваны до Норвегии, Непала и Новой Зеландии.



Это были воспоминания из самых разных уголков планеты, от людей разных поколений и полов, от тех, кто грустил и кто был влюблен в жизнь. Несмотря на



такое огромное разнообразие, во мне отозвалось каждое из этих воспоминаний. Про каждое из них я могу сказать: я понимаю, почему именно этот момент стал для человека счастливым воспоминанием. Не важно, датчанин вы, кореец или южноафриканец, мы все в первую очередь – люди.

При более внимательном рассмотрении этих счастливых воспоминаний стали вырисовываться определенные закономерности. Люди запоминают опыт, который оригинален, значим, эмоционально насыщен и задействует разные органы чувств.

Например, 23 % воспоминаний составлял оригинальный или неординарный опыт, такой как посещение какой-либо страны в первый раз. 37 % составлял значимый опыт, например свадьба или роды. В 62 % случаев в опыт были вовлечены несколько органов чувств. Например, одна женщина вспоминала вид, запах и вкус перца поблано, который ее мать жарила на открытом огне, когда она была маленькой.



Оригинальные  
**23%**



Мультисенсорные  
**62%**



Внимание  
**100%**



Значимые  
**37%**



Эмоциональные  
**56%**



Пик и борьба  
**22%**



Стали историей  
**36%**



Внешние  
носители **7%**

*Примечание: Одно воспоминание может попадать в несколько ячеек.*



Также мы спросили людей, почему, по их мнению, они запомнили определенный момент, и 7 % ответили, что эти воспоминания уже стали историями или они их запечатлели в сувенирах, дневниках и фотографиях.

Мы получили воспоминания о важных событиях в жизни людей: свадьбы и первые шаги их детей.

Также мы получили воспоминания о простых вещах: об ощущении солнца на коже, вкусе бутерброда с сыром и солеными огурцами за просмотром футбола вместе с отцом, о пробуждении утром рядом с любимым человеком.

Мы получили воспоминания о приключениях: истории катания на собачьих упряжках, одиночного путешествия в Италию или переезда в Амстердам.



А также воспоминания о сумасшедших моментах: истории прыжков со стогов сена, стрельбы апельсинами или попытки открыть бутылку вина ботинком на замерзшем озере.

Были и воспоминания о победах: сданный экзамен, выигранный вопреки всем ожиданиям футбольный матч или момент, когда человек набрался смелости, взял микрофон и со сцены поделился с публикой тем, что написал.

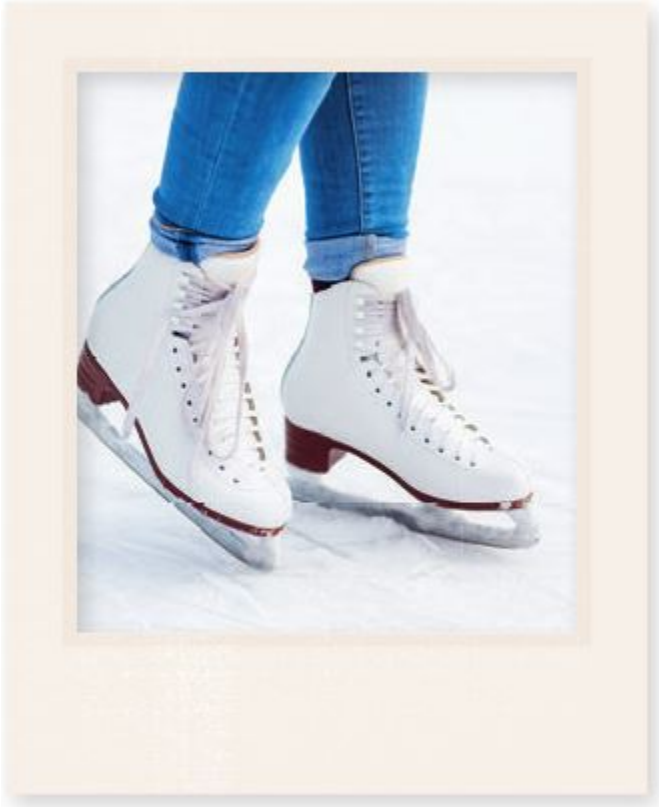
Некоторые воспоминания были о повседневности: как кто-то любовался падающими сквозь окно солнечными лучами, зашел в книжный магазин или провел вечер с мамой, поедая торт за просмотром «Соблюдая приличия» (*Keeping Up Appearances*, британский комедийный сериал, в котором выскочка Гиацинта Бакет пытается убедить всех вокруг, будто ее фамилия на самом деле произносится как «Букет»).

Какие-то из воспоминаний были о единении с природой: о плавании в швейцарском озере в полночь под светом луны и звезд, о прогулке по безлюдной норвежской глуши или любовании Биг-Суром наедине с Тихим океаном.

Многие воспоминания были о чем-то веселом: бой наполненными водой шариками, игра в снежки, катание на коньках на безлюдном катке.

А также воспоминания о временах, когда люди поддерживали нас: объятие любимого в нужный момент или как коллеги украсили ваше рабочее место, зная, что у вас непростой период в жизни.

Все эти воспоминания – кусочки пазла, дающие нам представление о том, из чего состоят счастливые моменты, какие ингредиенты складываются в счастливые воспоминания и почему мы помним то, что помним. Каждый из этих ингредиентов мы рассмотрим в следующих главах.

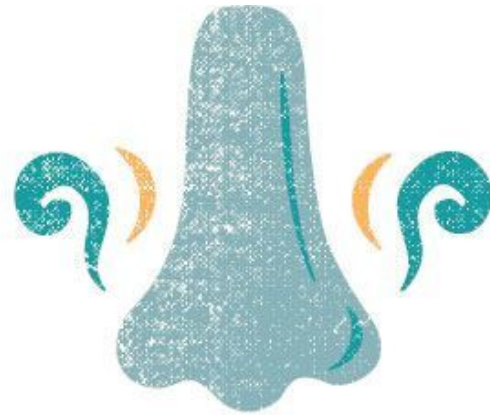


# **Манифест памяти**

**8 ИНГРЕДИЕНТОВ СЧАСТЛИВЫХ  
ВОСПОМИНАНИЙ**



Используйте силу первого  
раза. Пробуйте что-то  
оригинальное и делайте свои  
дни необычными.



Задействуйте несколько органов  
чувств. Используйте что-то  
помимо зрения. В воспоминания  
могут быть вовлечены звуки,  
запахи, осязание, вкус.



Обращайте внимание.  
Обращайтесь со своими  
счастливыми моментами как  
с любимым человеком на  
свидании!



Создавайте значимые  
моменты. Сделайте их  
запоминающимися.



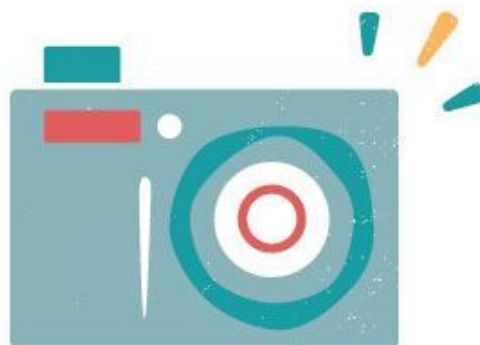
Используйте  
«эмоциональный маркер».  
Встряхните чувства!



Отмечайте пики и борьбу.  
Рубежи памятные, но трудности  
в процессе их достижения  
особенно незабываемы.



Рассказывайте истории,  
чтобы обойти кривую  
забывания. Делитесь историями:  
«А ты помнишь, как мы?..»



Запечатлевайте воспоминания  
на внешних носителях.  
Пишите, фотографируйте,  
записывайте аудио и видео,  
коллекционируйте. Делайте все  
вопреки советам Мари Кондо!



## Управление настроением

*Одной из задач нашего Исследования счастливых воспоминаний было изучить, можно ли мгновенно делать людей счастливее, заставляя их вспоминать счастливые моменты.*

Мы попросили участников представить лестницу со ступеньками от 0 внизу до 10 вверху. «Предположим, верхняя часть лестницы представляет собой самую лучшую для вас жизнь, а нижняя часть – худшую. Как вы думаете, на какой ступени вы сейчас находитесь?» Этот вопрос помогает оценить удовлетворенность человека жизнью, его общий уровень долгосрочного счастья, для достижения которого требуется больше усилий. Этот вопрос также используется во Всемирном докладе о счастье.

Кроме того, мы спрашивали у людей: «Насколько вы ощущаете себя счастливым прямо сейчас, если 0 – «совершенно несчастен», 10 – «очень счастлив». Этот вопрос учитывает влияние таких факторов, как день недели, погода, текущие события или мысли о прошлом.

Мы обнаружили небольшую, но важную взаимосвязь между количеством слов, которое участники использовали для описания своего счастливого воспоминания, и их ощущением счастья на данный момент. Чем больше слов человек использует, блуждая в переулках своих воспоминаний, тем счастливее он себя ощущает на данный момент. Мы не можем утверждать, что эти люди были счастливее из-за того, что думали о счастливых воспоминаниях, все может оказаться совсем наоборот. В конце концов, находясь в хорошем настроении, вы с большей вероятностью согласитесь потратить время, отвечая на глупые вопросы ученых – но это поле для будущих

исследований.



Обнаружилось еще кое-что интересное. В это конфликтное время я бы не хотел подливать масла в огонь, но чувствую, что как ученый должен сказать правду. Просматривая воспоминания участников нашего исследования, я заметил, что семнадцать человек упомянули свою собаку и только двое – кота. И что же это значит? По одной из теорий все дело в численном преимуществе. Если по статистике люди чаще заводят собак, чем кошек, то собаки с большей вероятностью будут частью счастливых воспоминаний. Вторая теория – собаки же просто огавчаровательные существа. Разве

не мимимишная теория?



## Эпизодическая память

*Мы спрашивали участников исследования: «Что у вас было вчера на ужин?» Вспомните свой вчерашний вечер: что вы ели? Где и с кем? Вы сами готовили ужин? Что вы сделали с грязной посудой?*

А теперь ответьте на вопросы: как называется столица Камбоджи? Какая самая высокая гора в мире? Кто был британским премьер-министром в конце Второй мировой войны?

Механизм извлечения воспоминаний о вчерашнем ужине очень отличается от извлечения информации о Уинстоне Черчилле. Эта разница между воспоминанием и знанием. Это – наша автобиографическая или эпизодическая память как противоположность семантической памяти.

Говоря о памяти, необходимо различать два ее вида. Семантическая память – это способность помнить, что столица Франции – Париж, а эпизодическая память – это способность помнить вашу поездку в Париж. Это различие впервые было сделано в 1972 году Энделем Тульвингом, психологом и когнитивным нейробиологом из Университета Торонто. Видели, что я только что сделал? Информация отправилась прямо в вашу семантическую память.

Извлекая воспоминания из эпизодической памяти, вы совершаете путешествие в прошлое и переживаете их. Когда же вы обращаетесь к памяти за информацией о том, кто был британским премьер-министром в конце Второй мировой войны, это совсем иной опыт. Вы можете не помнить, когда и где получили эту информацию, вы просто это знаете. Это обезличенная информация. В этом воспоминании нет ни вкуса, ни запаха, ни звуков. В нем нет того чувственного опыта,

который есть в вашем воспоминании о вчерашнем ужине. Эпизодическая память содержит личный, уникальный, конкретный опыт, который мы извлекаем из собственного прошлого. Семантическая память содержит вневременные знания о мире, которые мы разделяем со всем миром.

Эпизодическая память – это своего рода шестое чувство: чувство прошлого. Это наша способность путешествовать во времени. И даже не придется разгоняться на машине времени, как Марти Макфлай. Для Тульвинга определяющим элементом эпизодической памяти было именно это – повторное проживание события. Ваша эпизодическая память содержит короткие отрезки опыта, показанные с вашей точки зрения и более или менее выстроенные в хронологическом порядке. Вы жарили рыбу, по радио пел Нэт Кинг Коул, вы выпили немного холодного сухого вина, обожгли палец о сковороду, громко выругались, ваш супруг крикнул из другой комнаты: «Что случилось?» Вы ответили: «Ничего! Ужин готов». Вы вынули овощи из духовки, оставляя дверцу открытой, почувствовали жар, улыбнулись и сели за стол.

Эпизодическая память развивается в более позднем детстве, чем семантическая. Вы узнаете факты о мире раньше, чем начинаете запоминать собственный опыт в этом мире. Обе эти системы – часть долгосрочной памяти (помимо нее у нас есть еще и краткосрочная память). Третий вид долгосрочной памяти – это процедурная память. Семантическая и эпизодическая память эксплицитны, а процедурная – имплицитна. Она позволяет нам выполнять типичные задачи не задумываясь. Именно благодаря процедурной памяти мы помним, как ездить на велосипеде, чистить зубы, мыть посуду, писать свое имя или танцевать как египтянин, когда играет песня *Walk Like an Egyptian*

группы *The Bangles*. В этой книге мы сфокусируемся на эпизодической памяти. Если хотите научиться танцевать макарену или запомнить число  $\pi$  до сотого знака после запятой, то тут я вам не советчик.

## **Счастливые воспоминания полезны для вашего здоровья**

*В силу своей работы я часто разговариваю с людьми, у которых была или есть депрессия.*

У них есть общая черта: в моменты особо плохого самочувствия они не только не способны испытывать радость, но не способны и вспомнить какой-либо момент в прошлом, когда они ее чувствовали. Кроме того, люди в депрессии имеют тенденцию застревать на мыслях о негативных событиях.

К счастью, проводятся исследования, призванные помочь тем, кто страдает депрессией. Тим Долглиш, клинический психолог из Кембриджского университета, при работе с пациентами в депрессии задействует метод локусов (в котором используется визуализация и пространственная память), чтобы научить их легче извлекать счастливые воспоминания. В одном из исследований доктор Долглиш и его коллеги работали с 42 людьми, страдающими депрессией, и помогали каждому из них создать 15 счастливых воспоминаний, к которым те смогут обращаться в моменты подавленного состояния.

Для этого понадобились усилия, поскольку депрессия ухудшает способность извлекать из памяти счастливые воспоминания. Некоторые участники заявляли, что у них просто нет 15 счастливых воспоминаний, поэтому исследователи работали с ними для выявления и оживления этих воспоминаний, наполнения их чувственными деталями: запахом, цветами и звуками. Следующим шагом было размещение этих 15 воспоминаний в привычных для человека помещениях и на известных маршрутах по методу локусов. Контрольная группа прошла другое обучение:

их учили делить воспоминания по смысловым группам и тренироваться вспоминать их – эту стратегию часто применяют для подготовки к экзаменам. После недели тренировок способность обеих групп извлекать воспоминания улучшилась до уровня, близкого к оптимальному. Однако через неделю исследователи позвонили участникам без предупреждения и дали тест на память. Только участники, которые использовали метод локусов, смогли вспомнить счастливые моменты.



Тем не менее необходимо отметить: хотя участники и заявляли, что чувствуют себя лучше, по шкале депрессии у них не наблюдалось значительного улучшения. И поскольку участники знали, на что направлен эксперимент, тут мог сыграть роль эффект плацебо. Однако способность извлекать из памяти счастливые воспоминания – показатель прогресса. На сегодняшний день ностальгия рассматривается как полезный психологический механизм, противостоящий



одиночеству и тревоге и делающий людей счастливее.



## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ВОЙДИТЕ ВО ДВОРЕЦ**

*Входя в дом своего детства, я вижу, как в коридоре дерутся мушкетеры.*

Я уворачиваюсь от шпаги Портоса и вкатываюсь в кухню. Там Бетховен вытаскивает курицу из духовки. Напротив кухонного уголка расположен камин. Папа Франциск пытается разжечь огонь, но сажа попадает на его белый головной убор, и он начинает чертыхаться. В соседней комнате на пианино играет Нил Армстронг. На

нем скафандр, поэтому каждым палацем он давит на несколько клавиш сразу.

Это не сон, а тщательно созданный дворец памяти. Сейчас объясню. Некоторые мнемонические техники, которые мы сейчас применяем, были созданы еще во времена Древней Греции и Рима. Одна из них – метод локусов (*locus* – это «место» на латыни), также известный как «дворец памяти». Или, если вы любите сериал BBC «Шерлок» (а кто его не любит?), Холмс Бенедикта Камбербэтча называет это «чертогами разума».

Согласно легенде, этот метод был впервые использован древнегреческим поэтом Симонидом в 500 году до н. э. Симонида называли «медоречивым», он развлекал пирующих своими гимнами, одами, дифирамбами. Однажды после своего выступления Симонид вышел из дворца, где проходил пир, и в этот момент крыша рухнула, раздавив всех, кто оставался внутри. Тела были настолько сильно повреждены, что было невозможно их опознать. Однако Симонид смог вспомнить картину того вечера и кто где сидел. Позже, размышляя над этими событиями, он разработал метод локусов.

Сейчас этот метод часто используется на соревнованиях по памяти, где одно из заданий – максимально быстрое запоминание порядка выпадающих карт. Участники заранее создают свои дворцы памяти – места, которые они хорошо знают, например дома детства и знакомые дороги. Также они соотносят с каждой картой из колоды какого-нибудь персонажа. В моей системе шестерка пик – это Мэрилин Монро. Валет червей – мой брат. Король треф – Кинг-Конг.



Я решил для себя, что все трефы будут вымышленными персонажами (Робинзон Крузо или Джек Воробей); черви – люди, которых я знаю лично; бубны – современные знаменитости (Дональд Трамп или королева Дании Маргарита II); а пики – знаменитости или исторические личности, которые уже мертвы (Фрэнк Синатра или Клеопатра).

Кроме того, восьмерки – это люди, которые носят очки (Ганди); девятки – немцы (потому что «девять» по-английски звучит как «нет» на немецком); а четверки – люди, у которых есть четвероногие друзья (Тинтин со Снежком).

Сочетание числа и масти карты легче запоминать. Например, девятка (немец) пик (умершая историческая личность) – это Бетховен.

Когда показывают первую карту, вы помещаете связанного с ней персонажа в первое место в вашем дворце памяти или на дороге, а затем воображаете ситуацию, в которой он находится. Получится эффективнее, если персонажи будут совершать какие-то действия. Чем более неожиданно, неприлично и политически некорректно они будут себя вести, тем лучше.

А теперь попробуйте вспомнить: кто доставал курицу из духовки? Это был Бетховен. А кто пытался

развести огонь, измазался сажей и выругался? Это был папа Франциск, так ведь? (Для меня он десятка бубен.) Кто играл на пианино? Нил Армстронг в скафандре – туз пик. Один маленький музыкальный шаг для человека... но долгоиграющая картинка в вашей памяти!

Небольшое предупреждение. Я работал над этой мнемонической системой, находясь на борту самолета, летевшего в Канаду. Я так увлекся запоминанием всей колоды карт, что оставил свой ноутбук в кармане впереди стоящего кресла. Да, я осознаю всю иронию. Если вы читали мою книгу «Lykke. В поисках секретов самых счастливых людей», то знаете, что я не первый раз забываю ноутбук в самолете. Чтобы этого больше не происходило, теперь я кладу в карман вместе с ноутбуком и свой ботинок.

Сейчас, используя дворец памяти, я могу запомнить порядок колоды карт примерно за шесть минут. Но, конечно, этот метод можно использовать и для дел поважнее карточных фокусов.



## Ностальгия: всё уже не так, как было

Одна из моих любимых сцен в «Безумцах», сериале о рекламном агентстве 1960-х годов, - из серии под названием «Колесо».

В этой серии компания *Kodak* изобрела круглый диапроектор и решила назвать его «Колесо». На встрече с клиентами Дон Дрейпер, креативный директор вымышленного рекламного агентства «Стерлинг Купер», включает диапроектор и листает семейные слайды, на которых запечатлены его счастливые моменты с женой и детьми. Дрейпер рассказывает о навыках, необходимых в рекламном деле, и говорит, что самое важное - это новизна. Также он говорит о создании более тесной связи с продуктом. Об эмоциональной связи - ностальгии. Это нежный, но глубокий укол в сердце. Перед нами не просто проектор, а портативный генератор ностальгии, машина времени, которая позволяет людям отправиться в прошлое, туда, куда они так жаждут вернуться снова.

Этот эпизод - выдумка, но использование ностальгии в маркетинге вполне реально. От дорогих швейцарских часов, которые обещают стать источником ностальгии в будущем («На самом деле вы не владеете часами *Patek Philippe*. Вы лишь заботитесь о них для следующих поколений»), до куриных наггетсов.

В 2016 году, очистив свои наггетсы от антибиотиков и консервантов, компания *McDonald's* запустила рекламную кампанию, построенную на ностальгии. Экран разделен на две части: слева мы видим мальчика, а справа - девочку. Фоном музыка - акустическая версия песни Синди Лопер *Time After Time*. Мальчик передает девочке свои любимые вещи: велосипед,

джойстик, игрушку. В момент передачи они меняются с модели 1980-х на современную. Если у вас есть дети, вы понимаете: родители всегда хотят дать своему ребенку что-то лучше того, что было у них самих. В конце мальчик передает девочке куриный наггетс. Он перемещается на ее сторону экрана, и теперь мы видим не мальчика, а мужчину, и вот сюрприз, он ее отец! Это очень качественная реклама. Я почти прослезился, а ведь я даже не люблю наггетсы.



Если верить журналу *Forbes*, ностальгия используется как инструмент маркетинга, потому что «обращение к счастливым воспоминаниям и кумирам прошлого всегда приятно». Согласно статье Мюлинга и Паскаля «Объяснение эффекта вовлеченности в рекламных кампаниях, основанных на ностальгии», опубликованной в 2012 году в «Журнале управления

продвижением» (*Journal of Promotion Management*), элемент ностальгии в рекламе влияет на то, сколько внимания люди уделяют этой рекламе, и на то, насколько положительно они оценивают рекламируемый продукт. Ностальгия сегодня – естественный элемент рекламы, телепрограмм, выставок, моды, музыки, дизайна интерьера, политики. Мы смотрим все тех же «Безумцев» и «Американцев» (шпионский сериал о 1980-х), покупаем винтажную одежду, мебель, виниловые пластинки, пока Дональд Трамп обещает «вернуть Америке былое величие». Но так было не всегда.

Термин «ностальгия» был создан в 1688 году швейцарским врачом Иоганном Хофером, который считал ее неврологическим заболеванием, близким к паранойе. В перечень симптомов входили: постоянные мысли о доме, слезы, беспокойство, бессонница и аритмия.

Ностальгия – сложное слово, состоящее из древнегреческих слов *nostos* (возвращение) и *algos* (боль) и вдохновленное самыми древними сказаниями о тоске по родине.



Победив в Троянской войне, Одиссей отправился домой, на остров Итака. Там он должен был воссоединиться со своей женой Пенелопой. Путь из Трои до Итаки составляет всего 565 морских миль, но у Одиссея он занял долгие десять лет: на то, чтобы перехитрить Циклопа, устоять перед сиренами и пережить гнев Посейдона, волей-неволей уходит много времени. Правда, семь из десяти лет Одиссей провел на острове Огигия в гостях у Калипсо. Прекрасная нимфа влюбилась в Одиссея и предложила ему бессмертие – при условии, что он станет ее мужем. Но он скучал по дому и жене:

*Знаю и сам, что не можно с тобой Пенелопе  
разумной,  
Смертной жене с вечно юной бессмертной богиней,  
ни стройным  
Станом своим, ни лица своего красотой равняться;  
Всё я, однако, всечасно крушась и печалюсь, желаю  
Дом свой увидеть и сладостный день возвращения  
встретить <sup>[1]</sup>.*

Дальше Одиссей возвращается домой, обнаруживает свою верную жену в окружении толпы женихов, тут-то и начинается настоящая древнегреческая «Игра престолов».





По наблюдениям Иоганна Хофера ностальгия часто встречалась у солдат, особенно у швейцарских наемников из Альп, которые, сражаясь на европейских равнинах и низменностях, скучали по родным швейцарским горам. В качестве возможных причин Хофер называл резкую разницу в атмосферном давлении, которая, как тогда считали, вызывала повреждения мозга, а также повреждения барабанных перепонки и опять же мозга из-за постоянного звона колокольчиков на шеях коров в Швейцарских Альпах. В XVIII и XIX веках некоторые медики даже искали «патологическую кость ностальгии». К началу XIX века к ностальгии перестали относиться как к неврологическому заболеванию, но вплоть до XX века ее считали формой депрессии.

Сегодня ностальгия – предмет научного изучения. Разработаны разные шкалы оценок для сравнительного анализа отношения людей к прошлому и настоящему, а также склонности к ностальгии. Например, шкала ностальгии Холбрука предлагает испытуемым согласиться или не согласиться с такими

утверждениями: «Качество товаров становится всё хуже», «Устойчивый рост валового национального продукта сделал людей более счастливыми», «В старые добрые времена всё было намного лучше». Один из ведущих академических центров в этой сфере – Саутгемптонский университет (Великобритания), и разработанная тамошними учеными Саутгемптонская шкала ностальгии предлагает такие вопросы: «Насколько для вас ценна ностальгия?», «Как часто вы вспоминаете ностальгический опыт?».

Существуют веские причины для изучения ностальгии. Во-первых, мы все ее испытываем, и довольно часто. Согласно одному исследованию, более 80 % опрошенных британских студентов признались, что испытывают ностальгию, по крайней мере, раз в неделю. С этим чувством знаком каждый человек. Где бы мы ни жили, мы вспоминаем своих близких и значимые для нас события в жизни. Свадьбы, закаты, ночи, когда мы не спали, сидя у костра и наблюдая, как всходит солнце из-за океана. Главные герои в таких воспоминаниях часто – мы сами, но внимание сосредоточено на опыте, который показывает нашу связь с близкими людьми.

Во-вторых, существует большое количество доказательств, и число их постоянно растет, что ностальгия вызывает положительные эмоции, повышает самооценку и позволяет нам чувствовать себя любимыми, помогая реже ощущать одиночество и отсутствие смысла.

Наша удовлетворенность жизнью и счастье частично зависят от того, создаем ли мы позитивную историю своей жизни. Когда вы оборачиваетесь, видите ли вы ошибки и промахи или счастливые моменты?

Так что же нам нужно для создания воспоминаний, которые станут ностальгическими? Как лучше сохранять и воскрешать в памяти счастливые

воспоминания о тех местах и событиях, о которых у нас нет памятных вещей? Из чего созданы счастливые воспоминания и что именно помогает воспоминаниям оставаться в памяти? Давайте разбираться.

# Глава 1

## Пользуйтесь силой первого раза



## Кривая воспоминаний



*Знаете песню *Glory Days* Брюса Спрингстина? Если нет – угостите меня джином с тоником, и я вам ее спою. Но предупреждаю: возможно, вам захочется заткнуть уши. Если послушаете слова, то поймете, что песня о том, как людям нравится говорить о прошлом. О старых добрых временах. О днях былой славы.*

Попросите человека старше вас поделиться своими воспоминаниями, и скорее всего он расскажет истории из того времени, когда он был в возрасте между 15 и 30 годами. Это называется «эффектом воспоминаний» или «кривой воспоминаний» (слишком сложные слова для песни, не то что «glory days»<sup>[2]</sup>).

Для исследований памяти иногда используются ключевые слова. Если я произнесу слово «собака», «книга» или «грейпфрут», что приходит вам на ум? Лучше брать слова, которые не связаны с определенным периодом жизни. Например, словосочетание «водительские права», скорее всего, вызовет воспоминания, связанные с определенным возрастом, в отличие от слова «лампа». Можете

опробовать упражнение на себе.

*Какое воспоминание приходит  
вам на ум при слове:*

Закат:

Машина:

Обувь:

Часы:

Рыба:

Сумка:

Малина:

Снег:

Блокнот:

Свеча:

Когда участникам исследования показывают список ключевых слов и просят привести ассоциирующиеся с ними воспоминания и уточнить, сколько лет им было на момент этих воспоминаний, их ответы чаще всего складываются в кривую линии особой формы – кривую воспоминаний. Ниже приведены результаты одного исследования, проведенного датскими и американскими учеными на людях, которым было сто и более лет. «Эффект воспоминаний» очевиден, как и «эффект новизны» (это всплеск в конце обеих кривых). Например, если спросить, какое воспоминание приходит на ум при слове «книга», людям скорее вспомнится та книга, которую они читали последней, а не та, которую они прочли 10 лет назад.



Процент воспоминаний из каждого десятилетия жизни столетних людей, полученный при помощи метода жизнеописания и метода ключевых слов.



*Источник: Pia Fromholt et al. Life-narrative and Word-cued Autobiographical Memories in Centenarians: Comparisons with 80-year-old Control, Depressed and Dementia Groups. 2003.*



Исследователи использовали метод ключевых слов, но помимо этого просили участников рассказать истории из своей жизни. Они обнаружили, что при использовании метода жизнеописания еще больше воспоминаний входили в кривую воспоминаний, однако эффект новизны при этом уменьшался.

Эффект воспоминаний вы также можете наблюдать во многих автобиографиях, где непропорционально много внимания уделяется периоду юности и молодости. Например, если взять автобиографию Агаты Кристи, которая насчитывает 544 страницы, о смерти своей матери она рассказывает на странице 346, и Кристи в этот момент было 33 года. То есть в период кривой воспоминаний на один год ее жизни приходится 10 страниц. Для сравнения Кристи описывает события своей жизни в период с 1945 по 1965 год, когда ей было от 55 до 75 лет, лишь на 23 страницах – то есть на один год приходится немногим более одной страницы.

Я также являюсь жертвой эффекта воспоминаний. Если сравнить воспоминания, когда мне было 21 и 31 год, это будет выглядеть так:

Я помню, как на свой двадцать первый день рождения ходил в мавзолей Хо Ши Мина в Ханое. Помню, как думал, захотят ли Билл Клинтон, Тони Блэр или датский премьер-министр Поуль Нюруп Расмуссен построить себе в будущем что-то подобное. Это был 1999 год.

Помню, как летом я работал садовником. Помню запах травы и дизеля во время стрижки газонов и что *Red Hot Chili Peppers* только выпустили *Californication*.

Помню, как ездил в Париж и в Люксембургском саду читал «Прощай, оружие!» Эрнеста Хемингуэя. Она была в твердом переплете с коричнево-синей обложкой.

Помню, как встретил девушку из Севильи. Как мы провели день в музее Орсе. В музее нужно говорить тихо, поэтому она склонялась ко мне и шептала, а я чувствовал ее дыхание на своем ухе. Помню, что ее звали Америка, мы гуляли по мосту Сюлли, а ее губы были на вкус как испанская ветчина.



Помню, как три месяца жил в Баэсе, маленьком городке в горах Андалусии, примерно в ста километрах

на север от Гранады.

Помню свою комнату в *Hostal el Patio*, в которой была кровать, стул и стол. Я покупал хлеб и сыр манчего, а в качестве холодильника использовал сумку за окном. Помню, что привез с собой две книги: «Имя розы» Умберто Эко и книгу датского философа Сёрена Кьеркегора, в которой прочел: «Жить нужно, глядя вперед, но понять жизнь можно, только оглянувшись назад». Две книги, кассета со сборником песен и плеер были моим развлечением. Я часто ходил гулять. Помню, как вернулся как-то вечером домой и обнаружил, что случайно захлопнул дверь. Пришлось карабкаться по водосточной трубе к своему окну, но я просчитался с его расположением и напугал какую-то старушку.

По утрам я ходил в *Café Mercantil*, а официант при виде меня кричал: «*Un café con leche!*»<sup>[3]</sup> Я садился в угол зала и писал по-настоящему ужасную прозу в серо-черном блокноте формата А5. Помню, как записал вопрос: «Это мы покидаем места или они покидают нас?» Очень глубокие мысли. Кофе стоил 225 песет.

По вечерам я ходил в бар под названием *Caché*, выпивал виски *Four Roses* с двумя кубиками льда и флиртовал с барменшей, которую звали Вентура. Она носила черную кожаную куртку, и у нее была собака по имени Чуло.

Я помню, как по возвращении в Данию работал в пекарне. Смена была с полвторого ночи до девяти утра. Я даже помню рецепт приготовления 140 кг булочек с корицей: 70 кг маргарина, 5 кг корицы...

Помню, как работал во время сбора урожая на винограднике *J. Marquette* в Шампани. По утрам Жак Маркетт будил нас громким «*Bonjour!*» своим грудным голосом. Помню, что во время завтрака на тарелке стоял сыр под стеклянным колпаком и нам разрешалось его есть. Сыра было много, и это был мощный сыр –

очень пахучий. Помню, что нужно было слегка приподнимать стеклянный колпак, чтобы не выпустить цунами сырной вони. Помню, как работал в полях – небольших лоскутах земли вокруг деревни. Помню, как болели ноги. И что было не так страшно порезаться садовыми ножницами самому, как попасться под ножницы человека, который работает по другую сторону виноградной лозы. Если порежешь сам себя, успеваешь остановиться, как только почувствуешь боль.

Помню черный виноград. И что его нужно было выжимать и быстро удалять кожуру из сока, чтобы вино не окрасилось. Можно было подставить чашку под пресс и выпить свежавыжатого сока. Приятней всего было возвращаться с полей уставшим, грязным и голодным. По вечерам у нас был деревенский ужин. Помню, там был целый холодильник, набитый только шампанским. Помню, как великолепно я высыпался на тоненьком матрасе на бетонном полу. Помню, что был очень счастлив.



Я помню запахи, звуки, картинки, вкусы и физические ощущения своего двадцать первого года жизни. Я помню разговоры, свои мысли, цены на кофе, клички собак, меню. Я помню, как это – быть двадцатиоднолетним.

Когда мне было 31, помню, что много работал в офисе.

На самом деле единственный разговор, который я помню из того времени, – это короткая беседа с доктором Раджендрой Пачаури, председателем Межправительственной группы экспертов по изменению климата. В тот год в Копенгагене проводилась Конференция ООН по изменению климата. Компания, в которой я тогда работал, организовала мероприятие в замке Кронборг в Эльсиноре к северу от Копенгагена, также известном как замок Гамлета.

- Вы не знаете, где здесь туалет? - спросил меня доктор Пачаури.

- Я покажу вам, он во дворе. В этом замке только один туалет.

- Хм, - протянул он, - что, правда только один туалет во всем замке?

- Да.

- Кажется, Гамлета неправильно цитируют.

- Почему?

- Думаю, на самом деле он сказал: «Отлить иль не отлить, вот в чем вопрос».

И всё. Это всё, что я помню из того года. Да, это было остроумно, но разве это одно из тех воспоминаний, которые промелькнут у вас перед глазами за секунду до смерти? Ведь должны же быть более значимые и запоминающиеся события, превращающиеся воспоминания, чем туалетные каламбуры. Так или иначе, в памяти осталось то, что осталось.

Такова жестокая реальность кривой воспоминаний.

А что у вас? Что вы помните из того времени, когда вам было 21? Или из другого времени? И как различаются ваши воспоминания из разных десятилетий?

Согласно одной из теорий, пытающихся объяснить кривую воспоминаний, годы нашего юношества и ранней молодости являются определяющими и формирующими. В это время развивается наша личность и чувство собственного «я». Согласно некоторым исследованиям, опыт, который влияет на нашу самоидентификацию, чаще пересказывается, когда мы объясняем, кто же мы такие, и поэтому лучше запоминается.

По другой теории в этот период жизни очень многое происходит с нами впервые. Первый поцелуй, первая квартира, первая работа. Как вы помните, согласно результатам нашего Исследования счастливых

воспоминаний, 23 % воспоминаний участников были о необычном и экстраординарном опыте.

Когда дело касается воспоминаний, новизна обеспечивает их долгосрочность. Несколько исследований показали, что мы лучше запоминаем что-то необычное и новое, экстраординарные дни, в которые мы делали что-то необычное. Согласно одному исследованию, проведенному британскими учеными Джиллиан Коэн и Дороти Фолкнер, 73 % ярких воспоминаний были либо о новом опыте, либо об уникальных событиях. Необычный и новый опыт подвергается более сложным когнитивным процессам, что ведет к лучшему кодированию этих воспоминаний. Такова сила первого раза.





## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: РАЗ В ГОД ЕЗЖАЙТЕ ТУДА, ГДЕ ВЫ ЕЩЕ НЕ БЫЛИ**

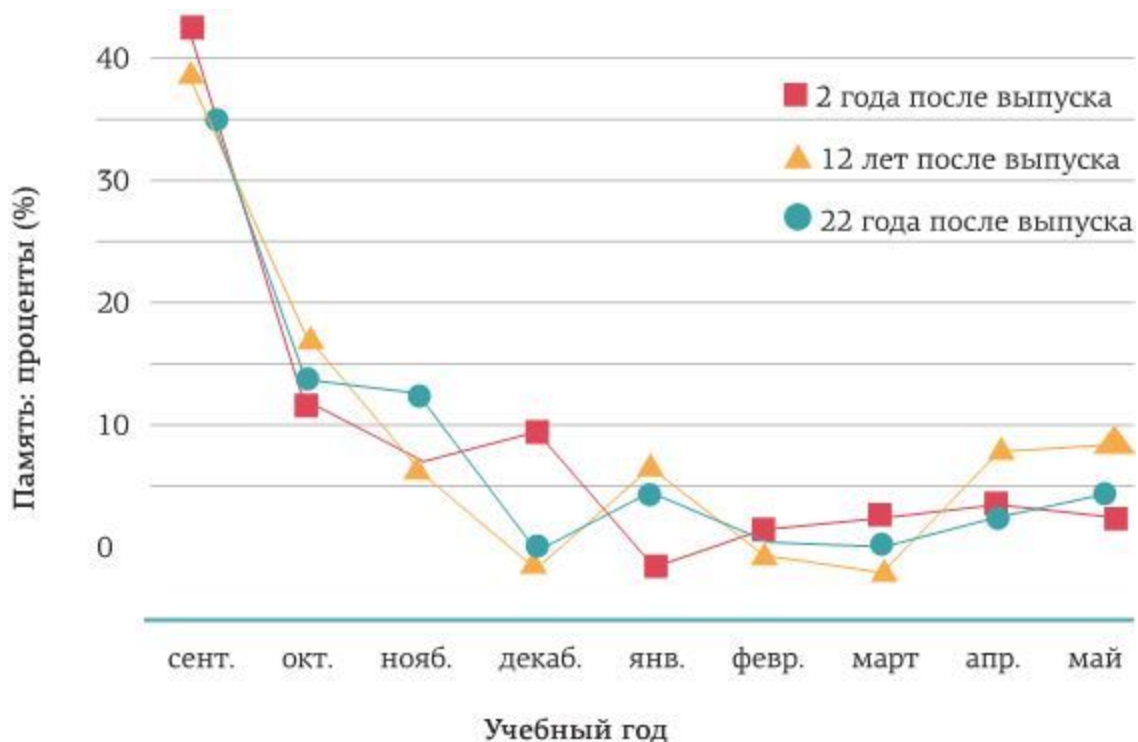
*Посещайте новые места, будь то экзотическая страна или парк на другом конце города.*

Мне нравится ездить в места, где я уже бывал. Каждое лето я езжу на Борнхольм, маленький остров в Балтийском море. У меня там что-то вроде дачи. Здорово знать, где растет дикая вишня, а где можно половить камбалу. Но недавно я осознал, что для создания новых воспоминаний важно также посещать те места, где я раньше не был. Чтобы время замедлялось, когда я оглянусь назад лет через десять. Новым местом не обязательно должен оказываться северо-запад Монголии или Уагадугу. Это может быть и парк на другом конце вашего города.

В прошлом году я ездил на белую скалу острова Мён. Гигантская белая скала возвышается на уровне ста метров над Балтийским морем. Это один из самых эффектных видов Дании (хотя, если честно, в моей плоской как блин стране у этого вида не так много конкурентов, ведь самая высокая точка Дании – 171 метр). На этой скале также можно найти много окаменелостей. Там часто находят окаменелости старше 70 млн. лет (плюс-минус несколько лет), а недавно один мальчик нашел зуб мозазавра – океанского тираннозавра. От моего дома в Копенгагене туда можно доехать за 1 час 40 минут, но тем не менее я никогда там раньше не был. Я провел там весь день в поисках окаменелостей, напевая мелодию из фильмов про Индиану Джонса. Я ничего не нашел, но вернулся домой с новыми воспоминаниями о поисках сокровищ.

А куда отправитесь вы? У нас у всех есть места, в которые мы думали съездить, но никак не осуществим это. Так где вы еще не были? Это место может быть далекое или где-то совсем рядом. Открывайте свой календарь. Доставайте карту.





Источник: David B. Pillemer et al. *Very Long-Term Memories of the First Year in College*. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 1988.

Важность первого опыта также означает, что, например, в университете вы с большей вероятностью запомните события в начале первого курса, чем остальную часть учебного года. В исследовании Дэвида Пиллмера, профессора психологии Университета Нью-Гэмпшира, участников просили описать воспоминания первого года учебы. «Нам не нужен какой-то конкретный опыт, – поясняли исследователи, – просто опишите первое, что вспомнится».

Исследователи опросили 182 женщины, которые окончили колледж Уэллсли 2, 12 и 22 года назад. Во второй части исследования участниц просили проанализировать описанные ими воспоминания. Воспоминания оценивались по интенсивности эмоций от пережитого опыта, влиянию, которое это событие оказало на жизнь как в момент воспоминания, так и по

прошествии времени, и по предполагаемой дате запомнившегося события.

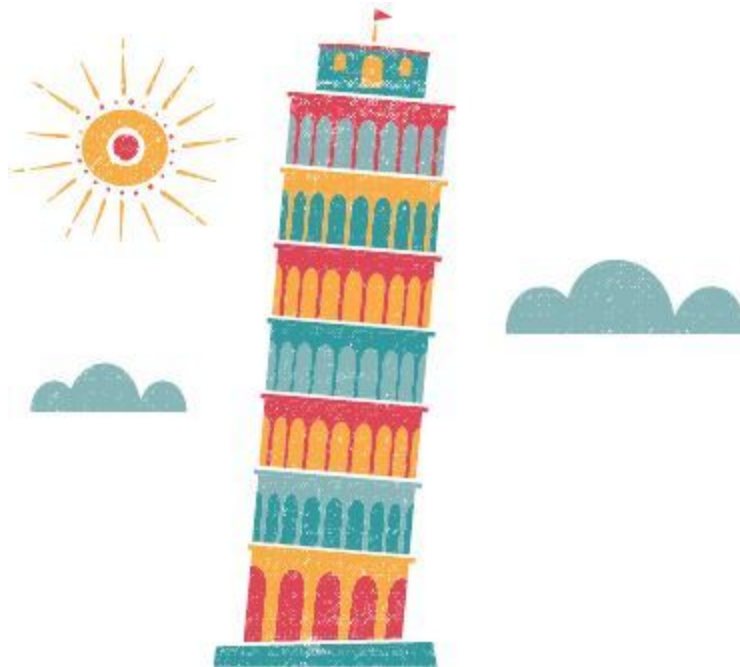
Исследование показало, что для всех участниц большая часть воспоминаний приходилась на начало учебного года: около 40 % в сентябре и около 16 % в октябре.

Эти результаты подтверждают гипотезу, что переходный, а также (как мы позже увидим) эмоциональный опыт с большей долей вероятности останется в памяти на долгие годы. И в этом сила первого раза.

В нашем Исследовании счастливых воспоминаний мы также обнаружили доказательства силы влияния экстраординарного и оригинального опыта на создание счастливых воспоминаний.

Более 5 % всех счастливых воспоминаний, которые мы собрали, были о новом опыте. Первые свидания, поцелуи, шаги или путешествие в одиночестве по Италии впервые в шестидесятилетнем возрасте. Первая работа, первое танцевальное выступление или первый поход в кино с отцом.

Вот почему я помню каждый первый поцелуй, в том числе самый первый. Ее звали Кристи, мне было 16, и я боялся ее отца, который был профессиональным игроком в регби.



**СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ:  
ИЩИТЕ МАНГО**

*Новый запоминающийся опыт также приходит к нам через еду. Не забудьте захватить с собой в путешествие свои вкусовые рецепторы.*

Мне было 16, когда я впервые попробовал манго. Это был 1994 год, я учился по обмену в Австралии. В Дании манго тогда еще не продавали в супермаркетах.

Я помню его сладость и текстуру. Помню, я тогда подумал: «Где ты был всю мою жизнь?» С тех пор я все время охочусь на манго – и не сомневаюсь, что в мире есть еще много потрясающей еды, которую я пока не пробовал. Я пробовал вяленую исландскую акулу и улиток на уличном рынке в Марокко. И от того и от другого меня чуть не вырвало, зато я довольно ярко помню те моменты. Это я к тому, что новый опыт не обязательно должен быть географическим, он также может быть и гастрономическим. Если хотите, чтобы ваши гости навсегда запомнили ваш ужин, угостите их чем-нибудь, чего они еще не пробовали (но, пожалуй, лучше не вяленой акулой – конечно, если вы хотите, чтобы они еще вернулись).

Лучше всего, если это будет что-то, что не закончится легко и быстро, как стопка лакричной водки в три часа утра (ее никто не запоминает, и тому есть несколько причин). Лучше приготовить что-то вроде артишока, для поедания которого необходимо приложить усилия, поскольку нужно отсоединять каждый листочек, макать его в соленое масло и потом уже активно работать зубами, чтобы ощутить его восхитительную плотность. Это делает все действие более длительным и действующим все органы чувств.

Возможно, тут и кроется причина, почему с возрастом нам кажется, будто время ускоряется. В подростковом возрасте у нас очень многое случается в первый раз, а в 50 это бывает пореже. Пейзаж наших юных лет также

может меняться очень быстро. Сравните Ханой, Париж, Баэсу с тянучкой офисных будней.

По этой же причине исследования показывают, что у людей, которые иммигрировали из испаноязычных стран в США, кривая воспоминаний находится в разных возрастных отрезках в зависимости от того, в каком возрасте они переехали.

Переезд в другой город – важная личная временная веха, но также вехи бывают и коллективными, и мировыми, например убийство Кеннеди или 11 сентября.

В любом случае эти временные вехи нового опыта и смены декораций играют важную роль в систематизировании автобиографической памяти. Есть «до» и «после».

Если мы хотим замедлить течение времени, создать запоминающиеся моменты и сделать нашу жизнь незабываемой, нужно помнить об активном использовании силы первого раза. В ежедневной рутине полезно задуматься над тем, как сделать обычное необычным, чтобы замедлить реку времени. Это могут быть мелочи. Если вы все время едите перед телевизором, можно сделать день необычным, если собраться всей семьей на ужин при свечах. Если же вы всегда едите при свечах, то можно поесть за просмотром фильмов.





# Колибри

*Несколько лет назад я провел лето в Гвадалахаре в Мексике. Я заканчивал книгу, так что мог работать где угодно; возможно, в этой истории присутствовала и женщина.*

Однажды я стоял на улице перед парикмахерской, как вдруг появилась птичка колибри. Она летала возле меня минуту или две, порхая своими крылышками, словно крошечный вертолет царства животных. Потрясающе. Я никогда раньше не видел колибри, подумал я тогда.

Годом позже мы с отцом и братом вспоминали нашу поездку в Штаты в те времена, когда мне было 12. Четыре недели, четыре штата, четыре разные машины. Мы обсуждали Нью-Йорк, Большой каньон, Космический центр Кеннеди и как пересекали Рио-Гранде на границе Техаса и Мексики.

- Ты помнишь колибри? - спросил отец.

- Что?

- Колибри, что мы видели в Юте.

Выяснилось, что колибри, которую я видел в Мексике, не была первой. Я видел их за много лет до этого. Возможно, это потому, что тогда мне было 12. В таком возрасте колибри не воспринимаются как нечто особенное. Это просто птицы, а в них нет ничего прикольного. Знаете, что на самом деле прикольно? Нет, вовсе не миллион долларов, а вишневая кола и MTV. Воспоминания именно об этих особенных вещах сохранили мои тогда еще двенадцатилетние мозги.

Или, как предположительно сказал Фридрих Ницше: «Преимущество плохой памяти состоит в том, что одними и теми же хорошими вещами можно несколько раз наслаждаться впервые».

То, что для вас привычно и быстро забывается, может быть необычным и запоминающимся для меня. Поэтому разные люди могут помнить разные вещи об одном и том же событии. В качестве небольшого упражнения попробуйте выйти на прогулку с другом или членом семьи, а после сравните, что вы заметили за время прогулки. Если у вас есть дети, можете напомнить им об удивительном опыте, который вы пережили вместе, ведь они во время этого опыта могли совсем не понимать, насколько он необычный.

Кит, лошадь, кошка, орел, корова, индейка, чизкейк, слон.

Мы запоминаем необычные, выделяющиеся вещи. Это явление известно как «эффект изоляции» или «эффект Ресторффа». Он был назван в честь немецкого психиатра Хедвиг фон Ресторффа, которая в 1933 году обнаружила, что при демонстрации участникам эксперимента списка слов, в котором одно слово сильно выбивается из ряда, они лучше запоминают именно это слово. Например, из вышеприведенного списка вы запомните слово «чизкейк». Кстати, если невзначай упомянете эффект Ресторффа на вечеринке, то произведете впечатление эрудита.



**СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ:  
ЕСЛИ ВАМ НУЖНО ВЫСТУПИТЬ С РЕЧЬЮ,  
ВОЗЬМИТЕ НА СЦЕНУ АНАНАС**

*Если хотите, чтобы люди вас запомнили, дайте им что-то, с помощью чего они вас запомнят.*

Около десяти лет назад один несчастный случай, связанный с танцами, привел к тому, что я поцарапал роговицу, и мне пришлось неделю носить повязку на глазу. Это была лучшая неделя в моей жизни. В то время я работал в научно-исследовательской группе *Monday Morning*, занимался экологией и устойчивым развитием. Глазная повязка не только позволяла всем бесконечно шутить про пиратов и давала мне превосходство на всех встречах, на которые я ходил (ведь никто не будет возражать человеку в повязке на глазу!), но и сделала меня более запоминающимся. Майк из *Monday Morning*? Это тот парень, у которого?.. Да, это тот парень с повязкой на глазу!

Все мы хотим, чтобы нас помнили, чтобы о нас думали и после того, как мы уйдем в мир иной. В «Илиаде» Ахилл стоит перед выбором между долгой и мирной жизнью и короткой жизнью, которая принесет ему вечную славу.

*Если останусь я здесь, перед градом троянским  
сражаться, —  
Нет возвращения мне, но слава моя не погибнет.  
Если же в дом возвращусь я, в любезную землю  
родную,  
Слава моя погибнет, но будет мой век долголетен,  
И меня не безвременно Смерть роковая  
постигнет<sup>[4]</sup>.*

Конечно, сегодня мы все еще читаем об Ахилле и говорим о нем, но, может, все-таки есть более легкий способ запомниться, чем надирать задницу у врат Трои?

Если вы хотите быть незабываемым, постарайтесь быть необычным, выделяться на фоне других. Например, если я выступаю с презентацией на конференции, мне часто легко выделиться, поскольку люди помнят «парня, который изучает счастье». А что, если бы я был одним из 20 исследователей, которые занимаются счастьем? Ответ прост: возьмите с собой на сцену ананас. Когда конференция закончится, люди будут помнить парня с ананасом. Конечно, вам стоит объяснить, зачем вы принесли с собой ананас, иначе это будет выглядеть просто странно. Более странно, чем вы хотели бы. Между интересной чудаковатостью и «странно настолько, что вас больше никуда не пригласят», очень тонкая грань. Если вы возьмете с собой ананас на встречу с премьер-министром, этот поступок скорее попадет во вторую категорию. Теперь

попробуйте когда-нибудь снова съесть ананас, не забыв про мой совет.



## **Глава 2**

# **Задействуйте несколько органов чувств**





*«Ее звали Модеста, но она совсем не была скромной», – сказала Лола. Лола – мой испанский редактор, с которой мы наслаждались обедом из рыбы и кальмаров на рынке Сан-Мигель прямо позади Пласа-Майор в Мадриде.*

По-испански *Modesta* значит «скромная». Модеста была бабушкой Лолы и идеальной героиней для романа Исабель Альенде или фильма Пабло Альмодовара. Когда я думаю о ней, сразу представляю себе горделивую осанку и взгляд, способный коня на скаку остановить.

«Пойдешь в университет – никогда не выйдешь замуж», – сказал Модесте отец. Это была Испания 1920-х годов, и учеба была только для мужчин. Кроме того, ее отец, даже будучи врачом, свято верил: сестра Модесты умерла из-за того, что образование повредило ее мозг. Вопреки всему и всем Модеста настояла на своем и пошла учиться в университет. Там ее всюду сопровождала тетя, которая сидела на заднем ряду,

вязала и приглядывала за Модестой и мальчиками. Как вам такая сцена, сеньор Альмодовар?

После лекций Модеста с тетей ходили в *La Mallorquina*, булочную на Пласа-дель-Соль, открывшуюся в 1894 году, и ели *estrellas de hojaldre* – звездочки из слоеного теста. Модеста окончила университет с тремя специальностями – двумя по педагогике, одной по фармацевтике. И кстати, замуж она вышла, пережила гражданскую войну в Испании и дожила до 97 лет. В последние годы своей жизни она часто просила Лолу принести ей те пирожные из *La Mallorquina*.

Эта булочная существует и по сей день. Через несколько месяцев после того, как я узнал историю Модесты, я был в Мадриде и отправился на Пласа-дель-Соль. Булочная находится на углу Кайе-Майор, напротив *KFC* и *McDonald's*. К сожалению, они уже не пекут *estrellas de hojaldre*. «Это были очень простые пирожные, – сказал мне пекарь, – сейчас мы печем гораздо лучше». Но дело не в простоте. Мне было интересно попробовать то, что ела Модеста почти веком ранее, и узнать вкус ее воспоминания. Полагаю, и самой Модесте был важен не вкус пирожных. Иногда нас притягивает не сам вкус, а то, что он нам напоминает. Возможно, Модеста чувствовала вкус юности. Возможно, в этом вкусе вязальные спицы тети сплетались с лекциями профессора по химии. Возможно, то был вкус свободы.

Модеста далеко не одинока в использовании вкуса как триггера воспоминаний. В нашем Исследовании счастливых воспоминаний люди часто упоминали вкус или запах еды. В 62 % воспоминаний, которые мы собрали, были вовлечены несколько органов чувств. Мы все знаем, что вкус способен вызвать волну воспоминаний. Вы пробуете ликер лимончелло и тут же попадаете в то итальянское лето и ощущаете теплый вечерний воздух на коже. У каждого из нас бывало, что



вкус, звук, запах, вид или тактильное ощущение уносило нас в те времена, когда нас любили, когда мы были счастливы.

«Когда мы с мамой гуляли по главной улице городка, в котором я вырос, и ели итальянское лимонное мороженое».

«Когда во времена моего детства мама жарила перец поблано на открытом огне. Я любила запах, с которым кожица перцев трескалась от языков пламени».

«Когда мы сидели вокруг костра и ели сморс [сэндвичи из поджаренного зефира маршмеллоу и шоколада между двумя крекерами] с лучшими друзьями и товарищами по команде из разных концов страны в выпускном классе школе. Это были самые вкусные сморс, какие я когда-либо пробовала. Была осень. Сельская местность Новой Англии просто великолепна. Я тогда подумала, что невозможно быть счастливее, и сейчас действительно чувствую: это был мой самый счастливый момент в жизни».

## *Счастливые воспоминания — это...*

«Когда мы с мамой гуляли по главной улице городка, в котором я вырос, и ели итальянское лимонное мороженое».

«Когда во времена моего детства мама жарила перец поблано на открытом огне. Я любила запах, с которым кожица перцев трескалась от языков пламени».

«Когда мы сидели вокруг костра и ели сморс [сэндвичи из поджаренного зефира маршмеллоу и шоколада между двумя крекерами] с лучшими друзьями и товарищами по команде из разных концов страны в выпускном классе школе. Это были самые вкусные сморс, какие я когда-либо пробовала. Была осень. Сельская местность Новой Англии просто великолепна. Я тогда подумала, что невозможно быть счастливее, и сейчас действительно чувствую: это был мой самый счастливый момент в жизни».



Эта связь между органами чувств и памятью – постоянная тема в художественной литературе. В самом начале романа «Любовь во время холеры» Габриэль Гарсия Маркес пишет, что запах горького миндаля всегда напоминал доктору Хувеналию Урбино о безответной любви.

Сигналы органов чувств могут активировать и воскрешать воспоминания. Это явление иногда называют «феноменом Пруста» или «моментом мадлен». «В поисках утраченного времени» – самая выдающаяся работа Марселя Пруста. Эта семитомная эпопея занимает в общей сложности три тысячи страниц. В первом томе, «По направлению к Свану», персонаж по имени Марсель пробует пирожное мадлен, смоченное в чае, и его охватывают воспоминания детства:

*Мама велела подать мне одно из тех кругленьких и пузатеньких пирожных, называемых Petites Madeleines, формочками для которых как будто служат желобчатые раковины моллюсков из вида морских гребешков. И тотчас же, удрученный унылым днем и перспективой печального завтра, я машинально поднес к своим губам ложечку чаю, в котором намочил кусочек мадлены. Но в то самое мгновение, когда глоток чаю с крошками пирожного коснулся моего нёба, я вздрогнул, пораженный необыкновенностью происходящего во мне. Сладостное ощущение широкой волной разлилось по мне, казалось, без всякой причины<sup>[5]</sup>.*

Некоторые ученые отмечают, что изначальный момент мадлен, описанный Прустом, был на самом деле не тем, чем мы сегодня так называем. «Момент мадлен» – это спонтанное и яркое воспоминание, которое легко возвращается и активизируется вкусом; в то время как

Марселю в книге приходится прилагать усилия, чтобы вернуть воспоминание, он даже делает несколько попыток.

Хотя обычно описание связи между вкусом и памятью приписывают Прусту, я думаю, что Винни-Пуху это удалось лучше. Он обсуждает с Пятачком первое, что приходит им на ум по утрам. Винни-Пух первым делом думает о том, что будет на завтрак, а Пятачок – что интересного случится в этот день. Но Винни-Пух замечает, что это одно и то же. Он понимает, что наш опыт и воспоминания формируются тем, что мы пробуем на вкус. Видите, и не нужны три тысячи страниц, чтобы это объяснить!

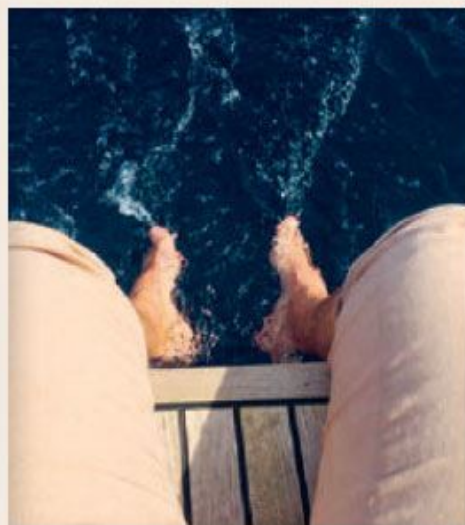
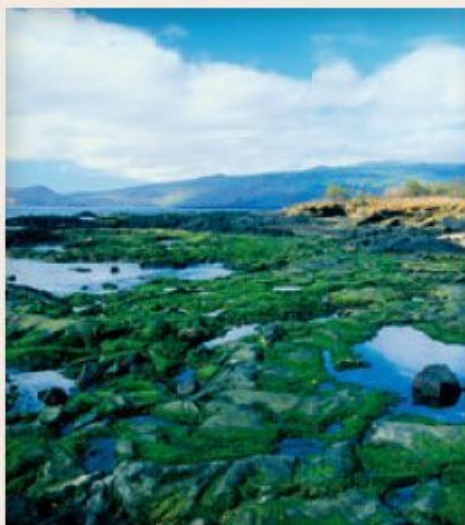
Независимо от того, выбрали ли вы своим пророком Пруста или Винни-Пуха, урок один: используйте все свои органы чувств на пользу приятным воспоминаниям. В те моменты, когда вы счастливы, обращайтесь внимание на то, что видите и чувствуете, на запахи и звуки.



Хороший пример дал один из участников нашего Исследования счастливых воспоминаний, пятидесятилетний американец.

*Мы шесть дней жили в домике на пляже. Я обычно просыпался затемно, чтобы послушать шум океана и посмотреть на теплый рассвет. Позже мы с моей любимой женщиной гуляли по пляжу и наблюдали за птицами. После прогулки, пока мы пили кофе, я брал свой мобильный телефон и заносил результаты наблюдения в международную базу данных по птицам. Радость наблюдения за природой, ее звуки, ощущение от прикосновения к песку, а также возможность вносить вклад в науку о птицах сделали мою поездку с любимой женщиной особенной. Я помню, потому что это было недавно, но еще и потому, что в этот опыт было вовлечено всё, что я люблю в жизни: природа, наблюдение за птицами, совместные занятия с любимым человеком, которые нам обоим нравятся. Кроме того, в одиночестве вглядываясь в темноту перед рассветом, слушая океан и прогуливаясь по пляжу, я достигал глубокого внутреннего умиротворения.*

Примите это во внимание и возьмите на вооружение. Этот человек отметил все виды сенсорного восприятия: рокот океана, образ птиц в небе и теплоту восходящего солнца. Кроме того, похоже, ему действительно очень нравится наблюдать за птицами.



**СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ:  
СОЗДАЙТЕ УНИКАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ ПАМЯТИ**

*Попробуйте поместить в свой опыт триггер, который позже вернет вас в этот момент.*

Даже если мы не читали о погружении героя Пруста в поток сознания, запущенный размоченным в чае пирожным мадлен, никто не мешает нам пользоваться силой прустовских моментов. Чем больше органов чувств – зрение, обоняние, слух, вкус, осязание – вы задействуете, тем ярче вы сможете всё запомнить. И чем больше сигналов вы соберете, тем более вероятно, что вы сможете сохранить это воспоминание и вспомнить его позже.

Спонтанные воспоминания обычно – результат ассоциаций. Некая деталь из памяти повторяется, и это активизирует воспоминание. Лучшие триггеры – это те ассоциации, которые связаны только с одним воспоминанием.

Когда я чувствую аромат кофе, я им наслаждаюсь, но, поскольку я его чувствовал так много раз в жизни, не существует лишь одного воспоминания, которое бы в этот момент всплыло в памяти. Зато если я почувствую запах сухих водорослей, то вспомню один чудесный июльский день. Я рыбачил и поймал три камбалы, сел на теплую скалу и смотрел на море. Я глубоко дышал и был расслаблен, умиротворен и счастлив. Мне хотелось удержать и сохранить тот момент. Поэтому я глубоко вдохнул запах пригоршни сухих водорослей, чтобы закрепить момент в памяти.

Когда в следующий счастливый момент жизни вы захотите запечатлеть его в памяти, обратите внимание на сигналы, которые поступают во все ваши органы чувств. Есть ли среди них уникальный запах, звук, текстура или вкус? Встройте его в вашу долговременную память.

## Сила запахов



*Когда я приезжаю в Лондон, я обычно останавливаюсь в одном и том же отеле.*

В нем меня всегда поражают две вещи. Во-первых, в каком бы номере я ни останавливался, над кроватью всегда висит копия картины Леонардо да Винчи «Дама с горностаем». Горностаи – это хищный зверек, похожий на хорька. Тот, что на картине, выглядит особо свирепо, с красными глазами и острыми когтями. Мне сложно отделаться от мысли, что в какой-то удивительный момент истории этого отеля состоялось собрание, на котором кто-то предложил: «Помните ту картину с жутковатым горностаем? Давайте-ка повесим ее в каждом номере».

Во-вторых, меня поражает запах. Некоторые отели опрыскивают помещения специальными ароматами. Одна сеть швейцарских отелей хотела, чтобы их гости



вдыхали запах Швейцарии, поэтому заказала создание уникального аромата. Теперь их помещения пахнут горным воздухом и (совсем немного!) деньгами.

Такие компании, как *Air Aroma* и *ScentAir*, сотрудничают с отелями и магазинами, чтобы создавать пространства с характерным ароматом. Один из клиентов *ScentAir* – магазин *M&M's World* на Лестер-сквер в Лондоне. «Они продают упакованный товар, – объяснил управляющий директор британского подразделения *ScentAir* Кристофер Пратт в интервью *Independent*, – поэтому, несмотря на ощущение, что это место должно пахнуть шоколадом, такого запаха там не было». Сейчас он есть. И вы понимаете, откуда ветер дует.

Почему запах так важен? Компании стремятся создать для своих гостей и клиентов уникальный мультисенсорный опыт, чтобы он в итоге превратился в воспоминания. «Мы создаем долговременную память, – говорит Карли Фаулер из *Air Aroma*. – Запах напрямую влияет на то, как гости воспринимают и запоминают отель».

Запахи не имеют собственного значения до того, как их связали с каким-то событием. Когда запах сопровождает проживание какого-то опыта, то он начинает ассоциироваться с ним и символизировать его. Нам не нравится запах мусора, потому что мы знаем, что так пахнет мусор. Перефразируя шекспировского Гамлета: «Сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке»<sup>[6]</sup>. Прогнило что-то здесь неподалеку? Иль то болван какой-то ест сюрстрёмминг? (*Sürströmming* – датская квашеная сельдь, которая пахнет так сильно, что ее нужно есть на улице.) Держу пари, это дядюшка Клавдий. Он у нас парень с душком.

## Как пахнет память?

*Думаю, если бы Мари Кондо, автор книги «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни», была супергероем, то ее главным врагом мог бы быть Энди Уорхол. А ее суперсила, видимо, заключалась бы в воссоединении разлученных пар носков.*

Уорхол известен своими консервными банками с супом, портретами Мэрилин Монро и выражением «15 минут славы». Менее известна его страсть к коллекционированию. С ранних 1960-х до своей смерти в 1987 году он создал около 600 капсул времени с сотнями тысяч предметов внутри: пепельница из дорогого ресторана, рождественская оберточная бумага, неоткрытые письма, приглашения в галереи, фотографии Элвиса, визитные карточки, почтовый спам, письма от фанатов, пластинки, обрезки ногтей, мертвые муравьи, кусок бетона и табличка «Не беспокоить» из отеля *Beverly Wilshire*.

Некоторые ящики в моей квартире можно тоже считать капсулами времени, осталось только ногти туда добавить. А ведь люди платили по 10 долларов, чтобы посмотреть, как вскрывают уорхоловские капсулы времени в музее Энди Уорхола в Питтсбурге. Но я думаю, самым интересным из его проектов был Музей ароматов или постоянная экспозиция запахов.

Уорхол обожал парфюмерию. В своих мемуарах «Философия Энди Уорхола (от А к Б и наоборот)» 1975 года он пишет, что постоянно менял духи, чтобы сохранить воспоминания, ассоциирующиеся с каждым из них.

«Если я использовал духи три месяца, я заставляю себя отказаться от них, даже если мне еще хочется ими попользоваться, чтобы каждый раз, когда я их буду нюхать в будущем, они напоминали мне эти три месяца. Я больше никогда не возвращаюсь к ним: они становятся частью моей постоянной коллекции запахов»<sup>[7]</sup>.

Уорхол считал, что зрение, слух, осязание и вкус не сравнятся по силе с обонянием, поскольку именно оно помогает вернуться к определенному воспоминанию. Сохраняя ароматы во флаконах, он чувствовал, что контролирует свои воспоминания и в зависимости от настроения может выбирать, в какое из них вернуться. «Это прямой путь к воспоминанию», – заявлял он. По одной из теорий важность запахов заключается в том, что они напрямую действуют на лимбическую систему в нашем мозге, которая связана с памятью и эмоциями.

Уорхол был похоронен с флаконом духов *Beautiful* от *Estée Lauder*, которые как-то называли «ароматом тысячи цветов». Верхние ноты в них состоят из розы, лилии и мандарина, теплые базовые ноты – из амбры и сандала. Этот аромат выпустили в 1985 году. Хотел бы я знать, что произошло у Уорхола в тот год, если он захотел быть погребенным вместе с этими духами.

Возможно, некоторые сочтут желание быть погребенным со своими любимыми духами несколько экстравагантным. Когда придет мое время, я хочу, чтобы всё было просто. Ну, знаете, обычные звуки волынки, ружейный салют и пять реактивных истребителей в небе. Кроме того, в моей однушке обязательно должен быть мини-бар с джином, тоником и виски *Oban*. И конечно, репродукция «Дамы с горностаем».



## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: СЧАСТЛИВОМУ ВОСПОМИНАНИЮ НУЖЕН СВОЙ САУНДТРЕК**

*Что приходит вам на ум, когда вы слышите *Gangsta's Paradise* Кулио, *Bailamos* Энрике Иглесиаса или *White Flag* Дайдо? Они были в чартах в 1995, 1999 и 2004 годах.*

В 1995 году я работал в кинотеатре, и в то время показывали «Опасные мысли» с Мишель Пфайффер. В 1999 году я был в Испании, где из каждого бара доносилась *Bailamos*. А в 2004 году песня Дайдо была моим любимым саундтреком для поездок на велосипеде по Копенгагену. Когда слышу эти песни, запах попкорна, вкус виски и городской пейзаж по дороге на работу оживают вновь.

Музыка, как и запах, способна отправить нас в путешествие во времени. Лишь одна нота – и мы уже в том времени, в том месте и в том самом настроении. Как говорится, за каждой любимой песней кроется нерассказанная история. Возможно, наш музыкальный вкус формируется именно благодаря этим путешествиям во времени.

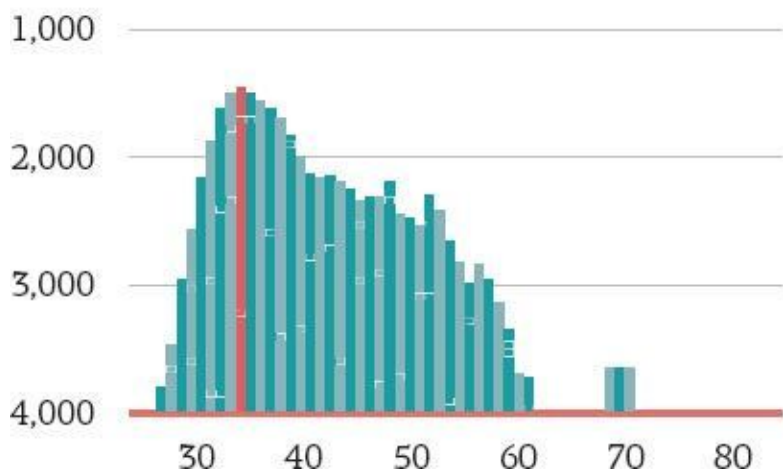


В 2018 году Сет Стивенс-Давидовиц, экономист и колумнист *The New York Times*, проанализировал данные сервиса *Spotify*. Он изучил каждую песню, которая оказывалась на первом месте чартов в период с 1960 по 2000 год, и то, как часто эти песни слушали разные люди. Предсказуемый результат: возраст во многом определяет наш музыкальный вкус. Не у многих восьмидесятилетних мужчин в плей-листе оказалась *Shake It Off* Тейлор Свифт. (Только у полицейских за 40. Если не понимаете, о чем я, погуглите это прямо сейчас!) По результатам исследования был сделан вывод, что взрослые мужчины и женщины сохраняют

верность той музыке, которую полюбили в самом раннем подростковом возрасте.

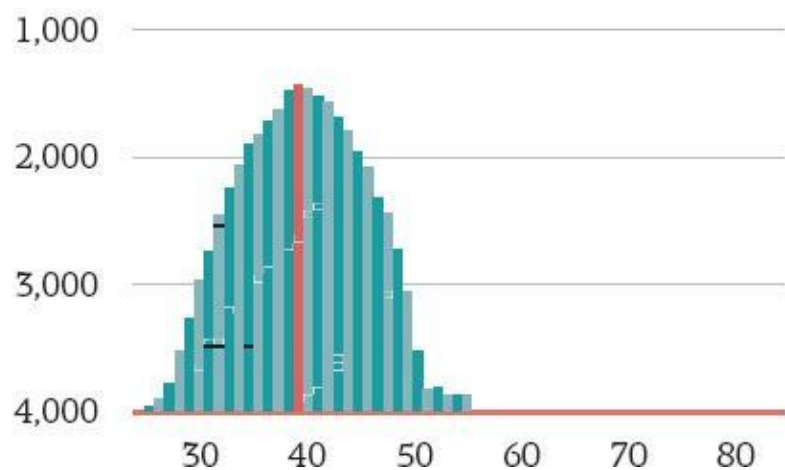
Например, песня *Creep* группы *Radiohead* довольно популярна среди мужчин, рожденных в 1977 году. Это 164-я из самых популярных песен у этой возрастной группы, но она не входит в 300 самых популярных песен у людей 1967 или 1987 года рождения. *Creep* появилась, когда мужчинам, которые любят эту песню, было около 15 лет, и это закономерность. Стивенс-Давидовиц обнаружил, что наибольшей популярностью у мужчин пользуются песни, выпущенные в период, когда им было 15-16 лет. А у женщин магический возраст музыкального импринтинга колеблется в отрезке 11-15 лет. Так что если вы полюбили какую-то музыку в подростковом возрасте, то будете любить ее всю жизнь.

### **That's the Way Love Goes** — Джанет Джексон, 1993



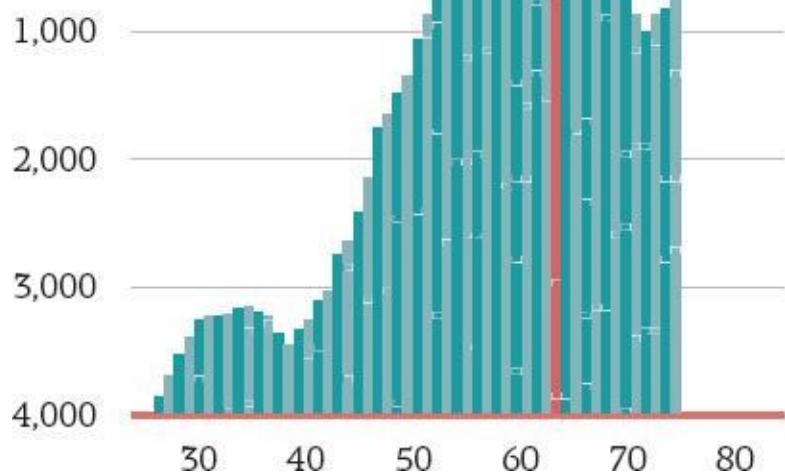
Высшая оценка среди женщин в возрасте 35 лет на момент опроса (11 лет на момент релиза песни)

## Just Like Heaven— The Cure, 1987



Высшая оценка  
среди женщин  
в возрасте 41 года  
на момент опроса  
(11 лет на момент  
релиза песни)

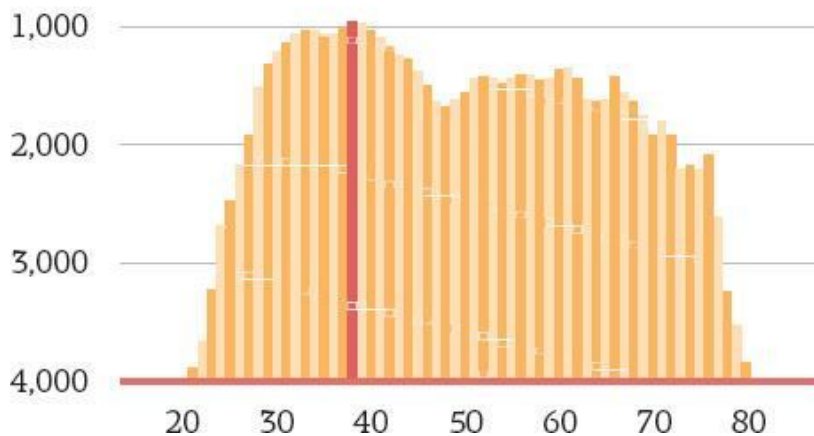
## Oh, Pretty Woman — Рой Орбисон, 1964



Высшая оценка  
среди женщин  
в возрасте 69 лет  
на момент опроса  
(17 лет на момент  
релиза песни).

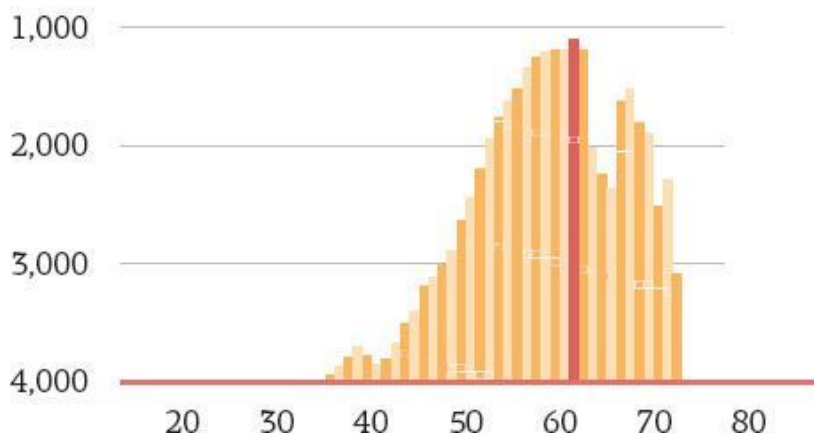


### Truly Madly Deeply — Savage Garden, 1997



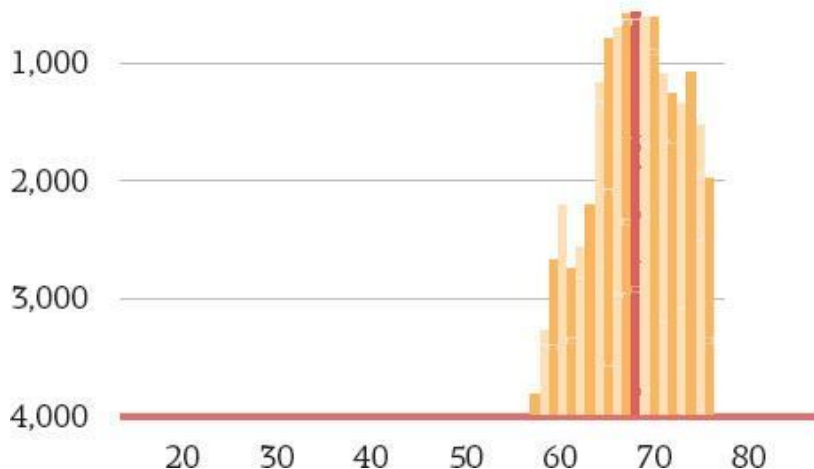
Высшая оценка среди мужчин в возрасте 38 лет на момент опроса (18 лет на момент релиза песни)

### Crazy Love — Ван Моррисон, 1970



Высшая оценка среди мужчин в возрасте 63 лет на момент опроса (16 лет на момент релиза песни)

### I Can't Stop Loving You — Рэй Чарльз, 1962



Высшая оценка среди мужчин в возрасте 72 лет на момент опроса (17 лет на момент релиза песни)

*Источник: The Songs that Bind. The New York Times, 2018. Анализ данных Spotify Сета Стивенс-Давидовица.*

## **Диета из ложных воспоминаний**

*Теперь мы знаем, что органы чувств позволяют нам сохранять и извлекать из памяти более яркие воспоминания. Вкус может активировать воспоминание. Но наши воспоминания также могут влиять на то, к каким вкусам мы тянемся, причем воспоминания эти могут быть как реальными, так и ложными.*

Элизабет Лофтус - профессор Калифорнийского университета в Ирвайне, она провела несколько удивительных исследований ложных воспоминаний и их влияния на наше поведение.

В исследовании 2008 года под названием «Спаржа: история любви. Здоровое питание на расстоянии всего в одно ложное воспоминание» принимал участие 231 человек. Они думали, что участвуют в исследовании о взаимосвязи личностных характеристик и пищевых предпочтений, и прошли большое количество опросов. Один из опросов оценивал их желание съесть каждое из перечисленных 32 блюд, в том числе обжаренные ростки спаржи. Список блюд был представлен в виде меню с закусками, супами и так далее.

В другом опросе была указана цена за еду и оценивалась готовность участников заплатить за каждую из 21 представленной в продуктовом магазине позиции, в том числе за рис, кукурузные чипсы, цукини и спаржу.

Такие опросы проводились несколько раз, и за время всего исследования некоторым участникам Лофтус с коллегами встроили ложные воспоминания о том, что в детстве они любили спаржу. Остальные участники составили контрольную группу.

Относительно контрольной группы данные, которые были собраны с участников, веривших, что они в

детстве любили спаржу, показали, что эти новые (ложные) воспоминания повлияли на них: повысился общий интерес к спарже, появилось большее желание съесть спаржу в ресторане, а также готовность больше заплатить за спаржу в магазине.

Это исследование всколыхнуло во мне одно воспоминание. Когда я был ребенком, мои друзья, мама и я играли в пиратов, используя сельдерей в качестве рапир. Я не люблю сельдерей, но все еще покупаю его время от времени. На случай, если пираты вернуться.



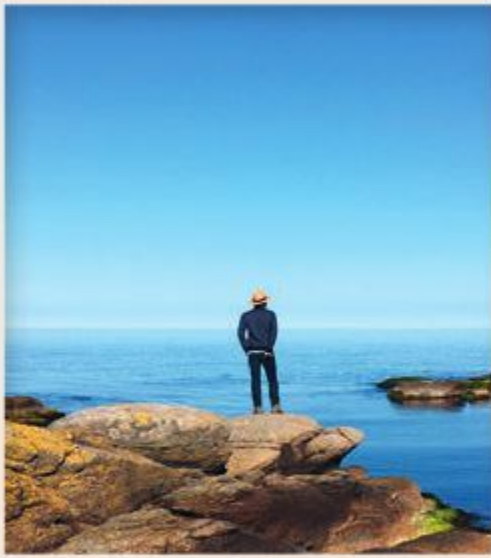
## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: СОЗДАЙТЕ БЛЮДО ВОСПОМИНАНИЙ**

*Если вы любите готовить, попробуйте связать некоторые вкусы и даже блюда со счастливыми воспоминаниями.*

Этим летом мы с моей девушкой создали блюдо воспоминаний после чудесного дня на острове Борнхольм – дня, который я хочу помнить всегда. Мы не спеша позавтракали за разгадыванием кроссвордов и отправились днем плавать, то ныряя в прохладные воды Балтийского моря, то греясь на скалах, прожаренных солнцем. Позже к нам присоединился джин с тоником – возможно, поэтому я не помню, что у нас было на ужин. Но я помню, что на десерт у нас была вишня прямо с дерева в ближайшем лесу.

У воды мы любовались закатом и пошли обратно к моему домику, где заметили, как над горизонтом, за Гудъемом (в буквальном переводе «дом бога»), очаровательным маленьким городком на восточном побережье Борнхольма, вошло ночное светило. В честь этого городка назван классический датский бутерброд *Sol over Gudhjem* (в буквальном переводе «Солнце над домом бога»). Будьте осторожны с произнесением этого названия на датском, есть риск заработать синдром раздраженной глотки.

Новым светилом на горизонте была восходящая луна. Поэтому мы назвали наше новое блюдо «Луна над домом бога». Оно состоит из яйца пашот на копченых креветках (борнхольмский местный деликатес) на тосте. Разрезая яйцо пашот на темных креветках, можно увидеть восход луны – и вспомнить тот восхитительный летний день.



## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ПЕШЕХОДНАЯ ЭКСКУРСИЯ ПО ПЕРЕУЛКАМ ПАМЯТИ**

*Посещайте места, которые вызовут воспоминания о былых счастливых временах.*

Итак, мы знаем, что нахождение в месте, где произошло определенное событие, помогает вам его вспомнить. Мы используем свое зрение, чтобы всколыхнуть воспоминание. Вооружившись этим фактом, почему бы не насладиться прогулкой по переулкам памяти.

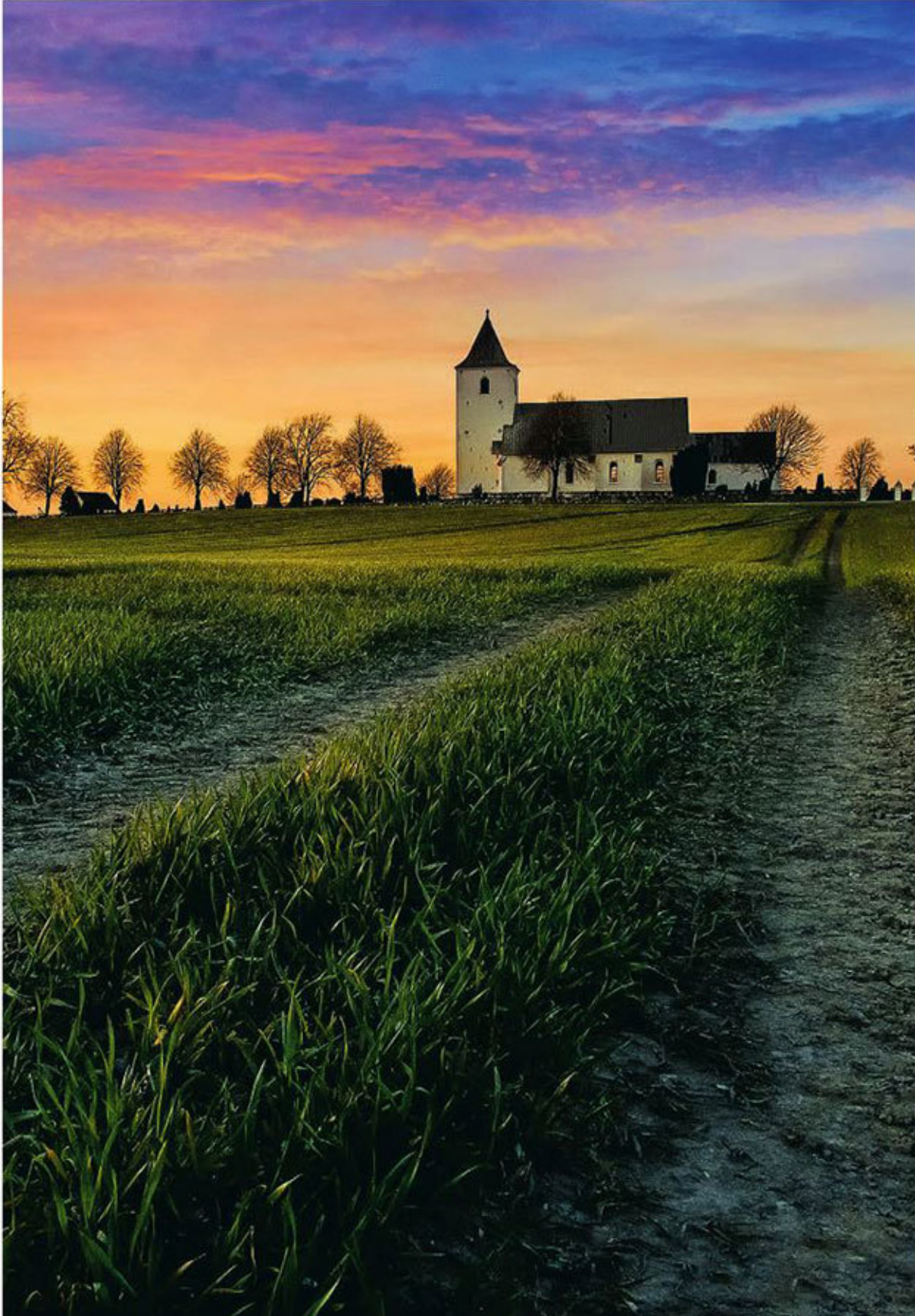
Прошлым летом, когда я занимался исследованиями для этой книги, мы с моей девушкой поехали навестить моего отца, Вольфа, и я попросил его запланировать «Тур Вольфа» – прогулку по Орхусу, второму по величине городу Дании. Мой отец жил там в 60-е, когда работал в сфере рекламы, а несколько лет назад вновь переехал туда. «Я хочу увидеть, где ты жил, работал и выпивал», – сказал я ему.

В тот день мы побывали в местах, где он раньше работал. Мы прошлись по обычному маршруту, каким он ходил по утрам на работу. Мы увидели ресторан *Teater Bodega*, в котором отец с коллегами ужинали и выпивали; улицы и дома, у которых в те времена ждали шоферы в форме, начищая машины; а также аптеку, в которой работала мама, когда они с отцом познакомились. Помню ее рассказы о том, как она ненавидела пивок и как приходилось называть начальника «гер Аптекарь» (то есть «господин Аптекарь»).

Я и раньше слышал эти истории, но в местах, где всё это происходило, воспоминания ожили. И теперь некоторые истории и воспоминания отца

интегрировались в наше с ним общее воспоминание о чудесной летней прогулке по Орхусу. Так что ходите гулять по переулкам памяти – своей собственной или кого-то, кто вам дорог.





## Посол на яйцах, или сила визуализации

*Представьте, что я пригласил вас к себе на вечеринку (на ужин у нас, кстати, артишоки и кальмары) и вы знакомитесь с моими друзьями.*

- Это Миккель. Он врач и любит летать.
- Здравствуйте, приятно познакомиться, Миккель.
- А это Йесс, у него свой бренд одежды, и лыжника лучше его я пока не знаю.
- Приятно познакомиться, Йесс.
- Это Лизе. Она журналистка и играет в футбол.
- Привет!
- Это Йенс. Он юрист и живет в Пекине.
- О, в Пекине? Привет, Йенс.
- А это Иб. Он работает в сфере IT, мы с ним дважды в неделю играем в теннис.
- Здравствуйте. Рада познакомиться.
- Это Ида. Она занимается связями с общественностью и разводит пчел.
- Пчел? Ничего себе!
- И наконец, Николай. Он считает деньги и владеет фруктовой плантацией на острове Файё.

А теперь скажите мне, помните ли вы имя первой представленной вам женщины? Скорее всего, нет. Вам может быть трудно вспомнить хотя бы одно из имен, но гораздо проще вспомнить профессии и хобби. Это явление известно как парадокс Бейкера. Если нам представляют кого-то по фамилии Бейкер, мы с меньшей степенью вероятности запомним фамилию, чем запомним профессию, случись нам познакомиться с пекарем (*англ. baker*). В этом случае мы можем вообразить, как он насыпает муку, замешивает тесто, на голове его белый колпак. У нас уже есть множество

ассоциаций со словом «пекарь», возможно даже затрагивающих сразу несколько органов чувств. Мы знаем запах пекарни и ели свежее испеченный хлеб, мы можем представить себе, чем занимается пекарь. А фамилия Бейкер – это лишь абстрактный набор букв. Имена, по сути, это лишь случайные слоги.

Возможно, поэтому проще запомнить, что Миккель – врач, а Николай владеет фруктовой плантацией, чем то, что Иб работает в IT, а Ида в PR. Проще вообразить, как Миккель делает операцию, или представить себе яблони Николая, чем визуализировать, как именно Ида «занимается связями с общественностью».

Римский оратор Цицерон писал: «Самое острое из всех наших чувств – чувство зрения, стало быть, легче всего бывает запоминать, если воспринятое слухом или мыслью передастся уму еще и посредством глаз»<sup>[8]</sup>. Летом 2016 года я приехал в Куала-Лумпур (Малайзия) на презентацию, и меня пригласили на ужин к датскому послу и его жене. В то время я как раз начал изучать память, и разговор зашел на эту тему. Мы обсудили, как бывает трудно запомнить имена и как при этом помогает визуализация.

Фамилия посла и его жены Руге, что с датского переводится как «высиживать». У меня есть друг и подруга с такими же именами, как у посла и его жены – Николай и Астрид, поэтому мне было легко создать мысленную картинку: мои друзья Николай и Астрид сидят на яйцах. Из-за этой картинки я до сих пор помню имена посла и его жены, хотя уже забыл многие имена, которые слышал недавно. Это лишь один пример того, как работает визуализация и насколько наша зрительная память превосходит вербальную.

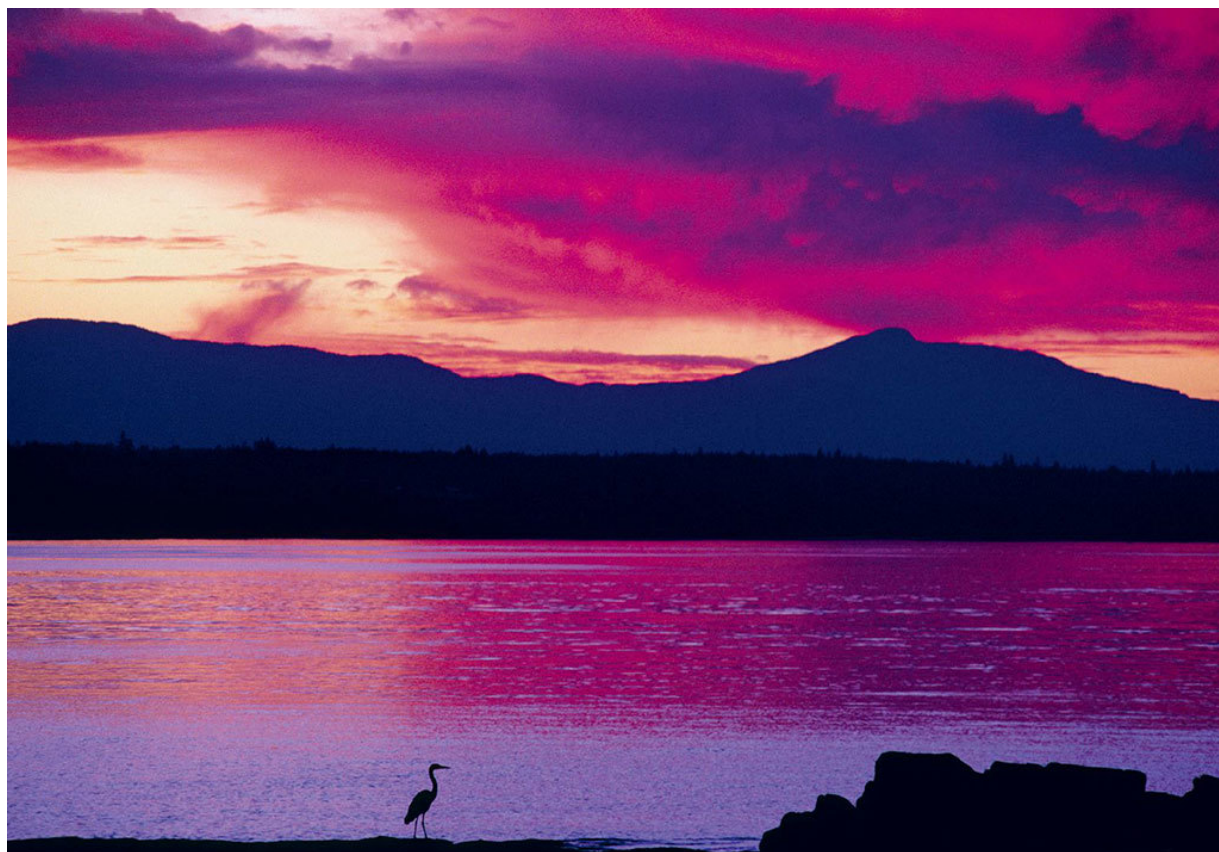


Это явление изучал Лайонел Стэндинг, профессор психологии из Университета Бишопс в Канаде. В его

эксперименте 1973 года участникам показывали фотографии или слова и просили постараться их запомнить для теста на память. Каждую картинку или слово показывали один раз на пять секунд. Слова вроде «салат», «хлопок», «сокращать», «камуфляж», «тонна» выбирали в случайном порядке из словаря *Merriam-Webster* и печатали на 35-миллиметровых слайдах. Фотографии, по большей части отпускные – пляжи, пальмы, закаты, – были отобраны из тысячи снимков студентов и преподавателей Университета Макмастера в Онтарио, Канада, где Стэндинг тогда преподавал. Но было и некоторое количество более неожиданных снимков, например разбившийся самолет или собака с курительной трубкой в зубах (это были 70-е, в те времена почти все собаки курили трубки).

Через два дня участникам показали серию из двух кадров или двух слов, один из них они видели ранее, а второй был новым, и спросили, какой из них выглядит знакомым. Эксперимент показал, что наша зрительная память лучше вербальной. Из тысячи слов мы запоминаем 62 %, а в случае с фотографиями – 77 %. Чем больше набор для запоминания, тем меньше процент узнавания: если ряд для запоминания увеличивался до 10 тыс., уровень узнавания падал до 66 %. Но и в этом случае снимки мы запоминаем лучше слов. Возможно, именно поэтому вы лучше запоминаете лица, чем имена. Так что если вас знакомят с Пенелопой, вам может быть легче запомнить ее имя, представив рядом с ней Пенелопу Крус. Если же участникам показывали не нейтральные снимки, а более неожиданные, то узнавание увеличивалось до 88 % на тысячу фото. Чем страннее картинка (как мои друзья, высидившие яйца), тем больше она запоминается. Еще лучше – смешной, неприличный, табуированный образ. Имейте это в виду, когда будете воображать Пенелопу Крус рядом с той Пенелопой, с

которой вас только что познакомили.



## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ОПИШИТЕ ПОЛНУЮ КАРТИНУ**

*Если ведете дневник, записывайте впечатления, полученные от всех органов чувств.*

Когда я кладу депозит в банк своей памяти, я стараюсь, чтобы он был весомым, чтобы в будущем я смог снять проценты в виде счастья. Наши органы чувств могут отправить нас в прошлое, во времена и места, где мы были счастливы. Поэтому если вы ведете дневник, не забывайте записывать впечатления, полученные посредством всех ваших органов чувств.

В прошлом году мне посчастливилось провести несколько дней с моими друзьями Джоном и Милли. Джон - один из редакторов Всемирного доклада о счастье, а если бы существовал Всемирный доклад о доброте, то Джон и Милли, несомненно, были бы в нем на первых местах. Они - одни из самых прекрасных людей, каких я встречал в жизни. Приведу запись из моего дневника. Читая ее, вспомните китайскую поговорку, которую приписывают Конфуцию: «Самые бледные чернила лучше самой хорошей памяти».



*Остров Хорнби, Канада, июнь 2018*

Каждый вечер приходят олени. Иногда они подходят очень близко к дому и едят цветы Милли, что стоят на крыльце. Во время отлива тюлени греются на солнце на небольшом рифе, и мы слышим их даже из дома.

Остров Хорнби находится на западном побережье Британской Колумбии. Три парома и шесть часов от Ванкувера.

Сюда приезжало четыре поколения этой семьи. Отец Джона купил эту землю, а теперь сюда приезжают дети и внуки Джона и Милли. Отец Джона пожертвовал большую часть земли государству под общественный

парк (теперь он называется Хеллиуэлл-парк), потому что «он слишком красив, чтобы оставить его только себе».

Когда светит солнце, на улице так тепло, что можно писать прямо на крыльце. На севере, по ту сторону воды, видны заснеженные горные вершины, и, когда дует ветер, я чувствую холод на лице.

Я работаю над новой книгой. Здесь нет интернета, поэтому единственное, что меня отвлекает, – это запах клубничного джема или пирога с ревенем, которые готовит Милли. Джон тоже пишет, он усердно стучит двумя пальцами по клавиатуре. Тук-тук-тук.

Сегодня мы гуляли по лесу. Там сильно пахло хвойным деревом – думаю, это Дугласова пихта. Мы искали гнезда орлов, а Милли работала в своем саду, самом большом, что я видел за долгое время. Она выращивает помидоры, артишоки, сладкий перец, малину, яблоки и груши, и это лишь часть. Сад огорожен забором, чтобы в него не заходили олени.

По вечерам мы пьем белое вино, едим крабов, спаржу и говорим о Париже, политике, картофельном салате и о всяком прочем.



# Глава 3

## Обращайте внимание



*В «Этюде в багровых тонах» Шерлок Холмс говорит доктору Ватсону, что человеческий мозг – это пустой чердак.*

Он может обставить его мебелью на свой выбор, но место ограничено. Поэтому, если какая-то информация входит, другая должно уйти. Чтобы освободить место для знаний о том, что, по мнению Холмса, важно – например, как выглядят раны от разного вида оружия и как действуют разные виды ядов, – он избавляется от незначительных вещей, подобных факту, что Земля вращается вокруг Солнца.

«Вы видите, но не наблюдаете», – говорит Холмс Ватсону в «Скандале в Богемии».

*А это большая разница. Например, вы часто видели ступеньки, ведущие из прихожей в эту комнату?*

*– Часто.*

*– Как часто?*

*– Ну, несколько сот раз!*

*– Отлично. Сколько же там ступенек?*

*– Сколько? Не обратил внимания.*

*– Вот-вот, не обратили внимания. А между тем вы видели! В этом вся суть. Ну а я знаю, что ступенек – семнадцать, потому что я и видел, и наблюдал<sup>[9]</sup>.*

Холмс подчеркивает важность разницы между «видеть» и «наблюдать», когда речь идет о памяти. Для наблюдения нужно внимание. Мы видим множество вещей, которые не замечаем и позже не вспоминаем. Однако Холмс ошибается в отношении ограниченного пространства. Наша память вовсе не маленький чердак, это огромный склад.

И возвращаясь к вопросу подсчета, выйдите на минуту в интернет. Погуглите «Тест на

внимательность» (*Selective Attention Test*) и посмотрите видео. Вам нужно посчитать, сколько раз игроки в белом передают друг другу мяч. Видео занимает всего минуту, посмотрите его и возвращайтесь.

Спасибо, что вернулись. И конечно, мне интересно, вы заметили гориллу? Для тех, кто не стал проходить тест: как я и говорил, вам нужно было посчитать, сколько раз на видео игроки в белом передают друг другу мяч. Мы видим трех человек в белом, трех – в черном и два мяча. Люди в черном и белом передают друг другу мячи внутри собственных команд. Все шесть человек двигаются по кругу, передавая мячи. Вы считаете передачи команды в белом, где-то через 10 секунд с правой стороны экрана входит человек в костюме гориллы. Все продолжают передавать мяч, как будто ничего не произошло. Горилла медленно движется среди игроков, останавливается посередине, бьет по груди и идет дальше.

Когда я впервые посмотрел видео, я не мог поверить, что более чем в половине случаев люди, которые смотрели видео и считали передачи, вообще не увидели гориллу. Даже когда участникам потом говорили о горилле на видео, они были уверены, что обязательно бы заметили такое, будь это правдой. «Человек в костюме гориллы бил себя в грудь? – спрашивали они. – Уж я бы точно это заметил». Мы не только не видим очевидное, но и не хотим признавать свою слепоту.

Видео было снято в 1999 году профессорами психологии Дэниелом Симонсом из Университета Иллинойса и Кристофером Чабрисом из Юнион-колледжа. Симонс утверждает: «Мы думаем, что обязательно заметим что-то настолько необычное, но мы сильно ошибаемся». Дело в том, что мы замечаем лишь бесконечно малую часть того, что происходит вокруг. Результаты этого оригинального исследования были подтверждены и в более поздних экспериментах.

Мы все непрерывно получаем сигналы от своих органов чувств. В данный момент я на завтрак в отеле в Токио. Последний час я фокусировался на этой странице и блокировал все, что происходит вокруг меня. Но как только я возвращаю свое внимание во внешний мир, до меня доносится вкусный запах жарящегося неподалеку омлета.

За соседним столиком два бизнесмена обсуждают, на какую сумму они могут выписать счет своему клиенту. Играет бодрая музыка, но ее нарушает звук столовых приборов, которыми некоторые гости предпочли воспользоваться вместо палочек. Со своего столика я вижу горизонт Токио с ежесекундно мигающими огнями Радужного моста. Я несколько часов сидел в одной позе и замечаю, что у меня затекли ноги. Есть картинка, запахи, звуки, тактильные ощущения – во все мои сенсорные системы поступает множество данных, которые обрабатываются и фильтруются.

Этот процесс называется избирательной фильтрацией или избирательным вниманием, и это происходит с нами постоянно. Мы обращаем внимание лишь на небольшую часть той информации, что получаем, а остальное выбрасывается. Как сказал бы Шерлок Холмс, мы видим, но не наблюдаем. Всё, что люди вспоминали в нашем Исследовании счастливых воспоминаний, – это то, что они заметили и наблюдали, на что они обратили внимание, поэтому в обзоре на с. 10 ингредиенту «Внимание» присвоено значение 100 %. Возможно, это не столько ингредиент, сколько противень – сама основа нашего блюда.

Удивительно, насколько много мы можем увидеть вокруг и всё же не воспринять этого. Не только количество ступенек в прихожей или гориллу посреди игры в мяч, но и какова еда на вкус, как сезоны плавно сменяют друг друга или как пахнет дождь в жаркий летний день. Возможно, прозвучит банально, если я

скажу, что стоит остановиться и насладиться жизнью, но исследования подтверждают: это хороший совет для повышения удовлетворенности жизнью. В исследовании профессора психологии из Ратгерского университета Нэнси Фагли было изучено восемь аспектов положительной оценки, включая благоговение и чувство единения с природой или самой жизнью, и выяснилось, что у 250 участников это чувство соотносится со счастьем.

Но наше внимание – это валюта. Это ограниченный ресурс, который мы можем распределять по-разному, и поэтому наше внимание – привлекательный и прибыльный рынок. И в наше время, кажется, глаза – самая дорогая недвижимость. Компания *Netflix* заявляет, что ее самым большим конкурентом является сон, а специалисты по маркетингу охотятся за последними свободными крохами нашего внимания.



Рекламу сейчас можно найти на дверях туалетов, поручнях эскалаторов, в школьном электронном дневнике и даже на экране банкомата в те секунды, за которые вы вводите пин-код. Авиакомпании показывают рекламу в фильмах на борту самолета – исключение составляет бизнес-класс. Жизнь без рекламы стала новым предметом роскоши.

Вы действуете по своему списку дел, проверяете телефон, отвечаете на сообщение Карен, проверяете *Facebook*, возвращаетесь к списку дел, жужжит телефон, это Карен, вы договариваетесь на понедельник, вы открываете календарь, вспоминаете про встречу в понедельник, добавляете в список дел «подготовить презентацию». Знакомо? Что происходит с вашим вниманием, когда оно подвергается атаке этого оружия массового отвлечения в условиях

массовой многозадачности?



Прежде всего, возможно, многозадачности не существует. Мы не выполняем несколько дел одновременно, мы переключаемся между ними, в каждый момент времени фокусируя внимание на одном. Метаанализ профессора Энтони Д. Вагнера, руководителя Стэнфордской лаборатории памяти, и Мелины Р. Ункафер, доцента кафедры неврологии в Калифорнийском университете в Сан-Франциско,

опубликованный в 2018 году в *Proceedings of the National Academy of Sciences*, резюмирует десятилетие исследований связи многозадачности и когнитивных способностей. Согласно этому метаанализу, все больше исследований показывают, что люди, работающие в многозадачном режиме, хуже справляются с задачами на память. Правда, примерно половина исследований не обнаружила значительных различий, зато вторая половина показала, что рекордсмены многозадачности демонстрируют заметно сниженную эффективность внимания и памяти. И ни одно из опубликованных исследований не показало позитивного влияния многозадачности на память.

У нас нет данных о том, как часто наши предки, охотники и собиратели, отвлекались (в те времена не очень увлекались сбором данных). Но есть все основания утверждать, что в последнее десятилетие смартфоны стали орудием массового отвлечения. В 2018 году исследование британского медиарегулятора *Ofcom* показало, что в часы бодрствования люди проверяют свои телефоны примерно каждые 12 минут. Поэтому можно предположить, что в эпоху массового отвлечения мы с меньшей вероятностью что-то запомним – или хотя бы обратим внимание.



## **Гиппопотам в режиссерском кресле**

*У нас есть по гиппокампу с каждой стороны мозга, они – часть лимбической системы и связаны с эмоциями, поведением и долговременной памятью.*

Они располагаются над ушами, на 5 см вглубь, и по форме похожи на морских коньков. Гиппокамп отвечает за консолидацию информации – ее перевод из кратковременной памяти в долговременную, а также за извлечение воспоминаний. Долговременная память хранится не в одной части мозга, она рассредоточена в нескольких местах, но гиппокамп объединяет кусочки, из которых складывается единое воспоминание. Представьте, как режиссер воссоздает сцену с помощью сценария, актеров, освещения, звуков (визуализация: гиппопотам в режиссерском кресле). Он получает информацию от других частей мозга. Каковы сенсорные сигналы (прикосновение, звук, свет, вкус, запах) в этом воспоминании? Что я чувствовал в целом? Здесь приходит черед миндалевидного тела (амигдалы). Их у нас два, они имеют форму миндалин и нужны для быстрых реакций на угрозы и для запоминания эмоций. Я был напуган или зол? Амигдала напомнит гиппокампу, какое эмоциональное значение имеет сигнал. Части мозга слаженно работают вместе, чтобы воссоздать воспоминание: «Тишина на площадке! Свет. Камера. Мотор!» Более того, процессом воспоминания прошлого и воображением будущего управляет одна и та же часть мозга. Сканирование мозга показывает, что размышления о прошлом и будущем активируют примерно одни и те же участки. Наши воспоминания формируют наши надежды и мечты о будущем.



## **Среда как триггер: почему двери влияют на память**

*У нас у всех такое бывало: вы сидите дома за компьютером, встаете, чтобы заглянуть в письмо, которое лежит на кухонном столе.*

Вы идете на кухню и стоите там, не зная, зачем пришли. Открываете холодильник. Нет, не там. Возвращаетесь за компьютер и вспоминаете. Точно, письмо.

Это обычный провал кратковременной памяти. Феномен, когда вы приходите в комнату и понимаете, что забыли, зачем пришли, называется «эффектом дверного проема».

В 2011 году команда психологов из Университета Нотр-Дам (США) опубликовала статью «Проход через дверной проем способствует забыванию». (Похоже, научному сообществу незнакомо понятие «спойлер». Команда исследователей вполне могла бы переименовать фильм «Шестое чувство» в таком духе: «Мальчик видит мертвых. Мужчина осознает, что он мертв».)

«Проход через дверной проем на входе или выходе из помещения служит для нашего мозга границей события, которая разделяет эпизоды активной деятельности и архивирует их», – объяснил сайту *Live Science* Габриэль Радвански, один из авторов этого исследования.

Иными словами, акт прохождения через дверной проем заставляет мозг думать, что началась новая сцена и, значит, нет никакой необходимости в воспоминаниях из старой сцены.

В этом исследовании Радвански с коллегами попросил участников сыграть в видеоигру, в которой они могли

двигаться по помещению, собирать предметы и перемещать их со стола на стол. Перемещаемые объекты находились в их виртуальных рюкзаках и, таким образом, были невидимы для участников. Иногда участники должны были переместить объекты на стол в той же самой комнате, а иногда на стол в другой комнате (но на том же расстоянии). В другой версии исследования участники носили объекты в коробках из-под обуви (чтобы не видеть их) между реальными столами в лаборатории. Время от времени исследователи спрашивали участников, что они несут в виртуальном рюкзаке или в обувной коробке.

Вывод: мужчина всё это время был мертв, и только мальчик мог его видеть! Простите, я хотел сказать, проход через дверной проем способствует забыванию. Сюрприз!

В другом эксперименте, проведенном профессорами психологии из Стерлингского университета Бэддли и Годденом, дайверы должны были запомнить список слов в двух разных средах: под водой и на суше. Под водой запоминание проходило на глубине примерно шести метров. Им нужно было запомнить 38 не связанных между собой слов – по слову каждые четыре секунды, – которые они слышали дважды на стадии запоминания (у дайверов под водой было устройство для коммуникации).

Сутки спустя участники должны были вспомнить слова из списка либо в той же среде, где они их запоминали, либо в другой ситуации. Годден и Бэддли обнаружили, что список слов, который участники запоминали под водой, лучше всего вспоминался в той же среде, а список слов, который запоминался на суше, лучше всего вспоминался там же. Вспоминание было примерно на 50 % успешнее, когда среды запоминания и вспоминания совпадали.

Этот небольшой эксперимент с участием всего 18 дайверов был проведен в 1975 году. Но теперь мы знаем, что наша память работает лучше в определенной среде. Активизация воспоминаний более эффективна, когда условия на момент кодирования (когда воспоминание было создано) совпадают с условиями на момент обращения к воспоминанию. Поэтому полиция иногда привозит свидетеля на место преступления для допроса. Это явление известно как «принцип специфичности кодирования» - термин, созданный Энделем Тульвингом (да, снова он). Теория Тульвинга подчеркивает важность специфических стимулов в извлечении эпизодических воспоминаний и получении доступа к ним. Мы запоминаем по ассоциации. Как следствие, забывание может быть вызвано простой нехваткой подходящих стимулов, которые мгновенно включают память.



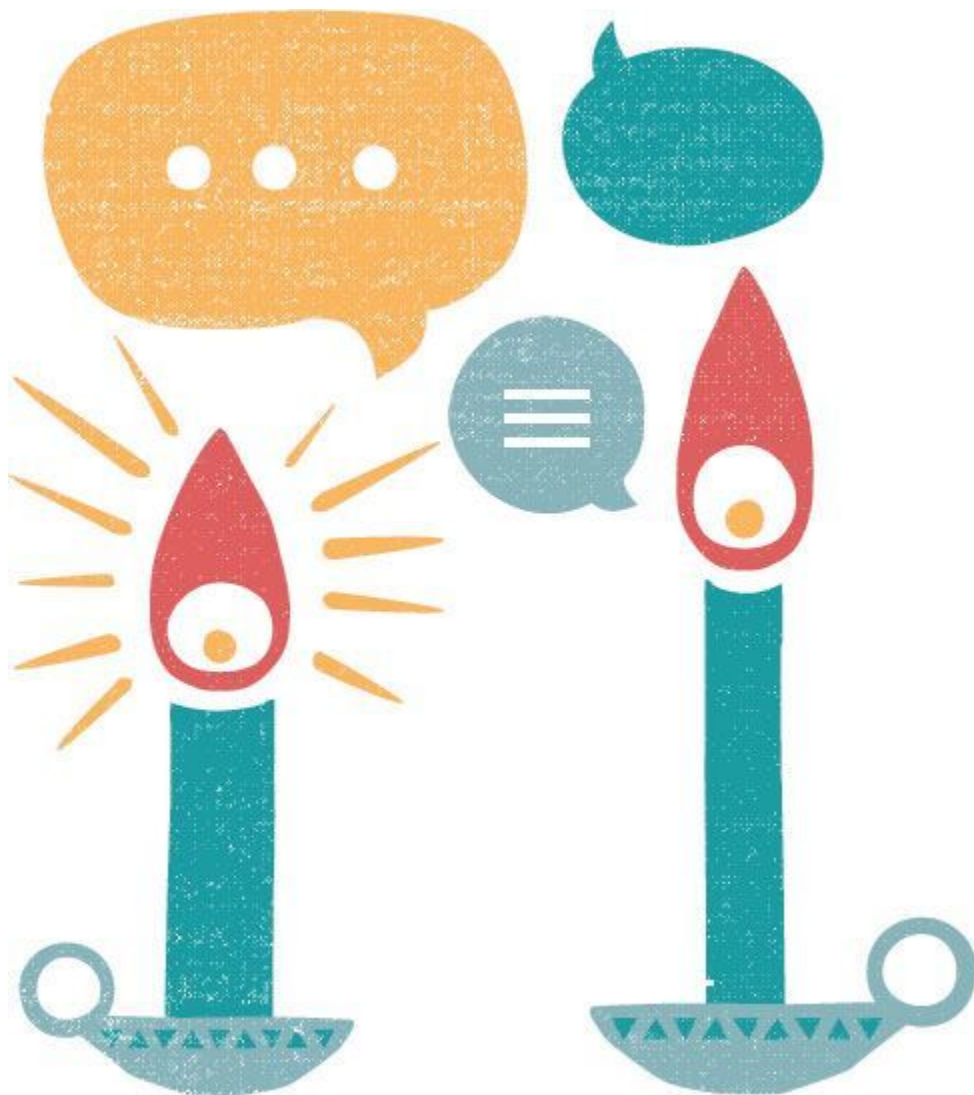
Таким стимулом может быть памятный сувенир или эмоциональное состояние человека. Но язык также имеет значение. Воспоминания всплывают легче, когда беседа проводится на том же языке, на котором человек говорил во время создания воспоминания. В одном исследовании двуязычных участников

опрашивали на английском и русском языках. Под воздействием русских слов участники вспоминали то, что происходило в русскоговорящем окружении, а когда им давали английские слова, они, соответственно, вспоминали те события, что произошли в англоязычном окружении. Вывод: правильная среда помогает активировать и сохранить счастливые воспоминания. Возможно, вам уже хочется навестить те места, где вы были счастливее всего!

## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, НА ЧТО ВЫ ОБРАЩАЕТЕ ВНИМАНИЕ**

*Вечер или выходные цифрового детокса могут оказаться более запоминающимися.*

В нашем Исследовании счастливых воспоминаний несколько человек упомянули то, что пережили, оставшись без электричества или интернета. У одной семьи как-то вечером отключили электричество. Они достали свечи и провели вечер за рассказыванием своих любимых семейных историй.



Тридцатилетняя женщина из Великобритании поделилась таким воспоминанием:

*Это были праздники, так что у нас были длинные выходные, и мы с моим молодым человеком уехали подальше из города и отправились в поход, но на второй день случилась страшная гроза. Мы три часа мужественно гуляли, терпя дождь в непромокаемой походной одежде, но, в конце концов, мокрые и замерзшие, вернулись в пансион, где остановились, и сели играть в скребл в гостиной. Там были только мы. Было очень уютно, тепло и сухо. Поход под*

*дождем был, несмотря ни на что, приятным, но этот контраст сделал отдых еще более приятным и расслабляющим. Я люблю скребл, но мы никогда в него не играем, потому что дома у нас его нет, да и моего молодого человека обычно не заставишь играть в настольные игры. В этот раз нам просто нечем было больше заняться в такой ливень, так что мне повезло!*

Оставшись без телефона или электричества, мы вынуждены обращать внимание. Без телефонов и телевизоров становится меньше сладкоголосых сирен, захватывающих наше внимание, и мы можем сознательно контролировать, на что направить свое внимание. Центр гуманных технологий в США активно лоббирует преобразование технологий в соответствии с интересами человечества, отстаивая технологии, которые защищают наш разум, и дизайн, который больше соответствует тому, как мы хотим жить. Вот некоторые из их идей, как жить с вашими электронными устройствами более осознанно:

1. Выключите все уведомления

Проверь. Меня. Сейчас же. Они жаждут вашего внимания! Зайдите в настройки и отключите все уведомления.

2. Переключитесь на оттенки серого

Ох уж эти яркие цвета! В настройках вы можете сделать цифровую конфетку менее аппетитной.

3. Держать на рабочем экране только инструменты

Оставьте на главном экране только самые необходимые приложения, например карты, камеру и календарь. Уберите отвлекающие внимание приложения с первой страницы или переместите их в папки.

4. Запускайте остальные приложения через поиск



Целенаправленно ищите приложения, которые хотите открыть, чтобы остальные значки на главном экране не отвлекали вас.

5. Посылайте голосовые сообщения или звоните, а не пишите

Говорить – менее стрессогенно, чем печатать. Кроме того, это более богатый вид коммуникации. В тоне вашего голоса также содержится ценная информация.

Сейчас у нас есть отличная возможность сохранять свою память в фотографиях. Но как бы ни были прекрасны фотографии вашего отпуска, само наличие этих фотографий может значить, что вы не уделяли внимания настоящему моменту. А если вы видите что-то, не уделяя этому внимания, шансы, что вы это запомните, довольно малы.





## Моя борьба с вниманием

*«Так о чем вы говорили?»*

Одним дождливым вечером в Ванкувере я сидел напротив Джорджа Акерлофа, американского профессора экономики. Разговор был о том, почему мы помним то, что мы помним, и нам с ним было что обсудить. Джордж родился в 1940 году. Он помнит, что стоял в коридоре, когда услышал о том, что Бобби Кеннеди застрелили. Помнит слезоточивый газ в Беркли в 1969 году во время демонстрации против войны во Вьетнаме. И помнит, как встретил свою жену.

Впервые они встретились на прощальной вечеринке, но так и не заговорили друг с другом. Во второй раз они оказались за одним столиком и проговорили весь вечер. Мне было любопытно: «О чем вы говорили?» Я ожидал очень интересного ответа – как-никак у Джорджа блестящий ум и Нобелевская премия по экономике.

– Я не помню. О чем-то, о чем говорят на второй встрече с тем, кто тебе понравился, – кажется, Джордж почувствовал мое разочарование. – Если бы я был писателем-романистом, то непременно рассказал бы вам, – заметил он, – Карл Уве Кнаусгор точно мог бы.

Карл Уве Кнаусгор – норвежский писатель, создавший серию автобиографических романов «Моя борьба». Это 6 книг, 3600 страниц.

– Да, помню, читал трехстраничное подробное описание того, как он мыл картошку, – ответил я.

– Мы с вами сворачиваем воспоминание в один кусок, романисты же помнят каждую деталь.



Возможно, Джордж был прав. Хемингуэй как-то написал, что хорошей книгу делает точность деталей, – детали делают книгу правдоподобной.

– Вы ведь на третьем этаже? – спросил я его позже. Мы остановились в одном отеле и уже ездили вместе в лифте.

– Нет, я на пятом, а вы – на шестом.

Один – ноль в пользу нобелевского лауреата.

С тех пор я стараюсь запоминать больше деталей из тех моментов, когда я счастлив, моментов, которые хочу запомнить.

Он ел лобстера, а я рыбу. Не помню какую, но она была вкусной.



## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ОБРАЩАЙТЕСЬ СО СВОИМИ ВОСПОМИНАНИЯМИ, КАК БУДТО ВЫ С НИМИ НА СВИДАНИИ**

*Обращайте внимание!*

«Истинное искусство памяти состоит в искусстве направления внимания», – писал Сэмюэл Джонсон, британский писатель XVIII века, составитель словаря английского языка. Представьте себя на первом свидании с кем-то, кто вам очень нравится. Вы не просто смотрите, вы наблюдаете. Вы замечаете цвет глаз, смех, аромат духов, то, как он или она жестикулирует, когда увлеченно что-то рассказывает. Вы обращаете внимание даже на едва уловимые вещи – как голос этого человека меняется вместе с темой разговора или как он слегка пританцовывает на стуле, когда еда особенно вкусная. Иначе говоря, за соседним столиком могут ужинать гориллы, но вы будете замечать только вашего спутника. И это хорошо. Оставьте горилл в покое, пусть тоже наслаждаются романтикой, ваше дело – запомнить свой счастливый момент. Поэтому собирайте детали, когда создаете свои счастливые воспоминания. Помните гиппопотама в режиссерском кресле? Вам нужно обеспечить его работой. Обращайте внимание на отдельные элементы, которые создадут всю сцену. Какая музыка играет? Если бы вам нужно было описать это помещение в романе, что бы вы написали? Покормите гиппопотама!

*Истинное искусство  
памяти состоит  
в искусстве направления  
внимания.*



# Глава 4

## Создавайте значимые моменты







*Мы запоминаем, когда обращаем внимание. А обращаем внимание мы тогда, когда полностью присутствуем в настоящем моменте.*

Итак, если с нами что-то происходит, это еще не значит, что мы это запомним. Если это не важно для нас, мы вряд ли заметим, воспримем, обработаем и сохраним эту информацию.

Не верите? Тогда скажите, сколько горизонтальных линий на вашей правой ладони? Вы видели свою ладонь много раз, но не замечали, сколько на ней линий. И это хорошо, потому что количество линий на вашей правой ладони не является значимой и важной информацией. Вряд ли вы часто представляетесь так: «Здравствуйте, меня зовут Сандра, у меня три горизонтальные линии на правой ладони». Если да, то, с вашего позволения, мне срочно нужно выйти позвонить.

Но если вы увлекаетесь хиромантией, то для вас длинная изгибающаяся линия сердца (это та, что сверху) показывает, что вы умеете выражать свои эмоции. В этом случае вы, скорее всего, помните, как выглядят ваши ладони. Если бы эти линии были для нас

значимыми, мы бы обращали на них внимание и помнили их.

## Важные дни

*Всем знакома рутина: просыпаетесь, завтракаете, едете на работу, работаете, едете домой, ужинаете, смотрите сериал, ложитесь спать...*

Легко потерять счет таким дням. Люди запоминают важные дни: вехи, моменты, в которые мы проживаем нечто значимое, те, где возникает чувство единения с дорогими нам людьми, с миром и самой жизнью. В нашем Исследовании счастливых воспоминаний 37 % воспоминаний были значимыми. Например, «день моей свадьбы», «рождение сына», «отдых на пляже с бабушкой субботним утром», «письмо благодарности от дочери», «как я усыновила ребенка, и мы впервые ехали к нам домой 200 км по шоссе зимним днем». Одно из самых трогательных воспоминаний принадлежало сорокалетней женщине, которая вспомнила событие десятилетней давности – поминальную службу по своей бабушке. После службы она шла по пляжу, держа за руку свою племянницу. Был один из тех редких чудесных зимних дней. «Я была со своей маленькой племянницей, которую я люблю больше всех на свете, и я почувствовала себя такой живой и благодарной за то, что мне повезло узнать мою бабушку. И так мы шагали с племянницей – два следующих поколения, направляющиеся вперед, в будущее».

Такие значимые воспоминания есть и у 1 % самых богатых людей, сливок из сливок, по крайней мере в Дании. В прошлом году моего коллегу Майкла Биркьера пригласили провести опрос среди датчан, которые зарабатывают больше всех. Самыми счастливыми своими днями они тоже назвали те, в которые испытывали единение с любимыми и близкими,

те, что наполняли жизнь смыслом.



## СВЯЗИ

*Без сомнений, одни из самых значимых и памятных для нас – те моменты, которые объединяют нас с другими людьми.*

И это не обязательно должны быть какие-то значимые события вроде свадеб или рождений. Это может быть ежедневное обыденное взаимодействие. Моменты, которые другие могут не заметить или не придать им значения, могут запасть нам в душу, оказаться самыми важными в жизни.

«Тот момент, когда моя дочь взглянула на меня и впервые в жизни сказала: “Я так счастлива”».

«То чувство, когда этим утром муж лег рядом и очень крепко обнял меня со спины. А потом наш пес тоже забрался к нам в кровать и стал лизать нам лица».

«Я и трое моих друзей играли на улице в Боготе в Колумбии. Наигравшись, усталые, мы вместе выпили одну бутылку колы и съели хлеб».

«Мои коллеги украсили мое рабочее место, потому что знали, что у меня трудные времена, и хотели поднять мне настроение».

Тысячи подобных моментов создают наши общие истории. Из этих атомов состоят наши взаимоотношения. Когда читаешь или слушаешь чьи-то счастливые воспоминания, то замечаешь, как часто в них принимают участие другие люди, много людей: дедушки, племянники, друзья, дочери, родители, партнеры, тети, дяди, двоюродные сестры и братья, сыновья, сестры, матери, бабушки, мужья и жены.

Наши любимые люди – это те, кого мы запоминаем лучше всего, и те, о ком мы стараемся сохранить счастливые воспоминания.

Счастливые воспоминания о времени, проведенном с другими людьми, согревают душу. Поэтому, когда нам одиноко, мы более склонны к ностальгии.

Я уже писал о множестве свидетельств того, что ностальгия рождает положительные чувства, повышает чувство собственного достоинства и ощущение того, что нас любят, а также снижает риск возникновения таких негативных чувств, как одиночество и ощущение отсутствия смысла.

Исследователи из Саутгемптонского университета провели эксперимент, в котором участники должны были прочесть истории либо о грустных событиях (например, про цунами 2004 года), либо о счастливых событиях (рождение белого медведя), которые должны были ввести их либо в негативное, либо позитивное настроение. Исследователи обнаружили, что негативное настроение больше способствует появлению ностальгии, чем позитивное.

Кроме того, исследователи попросили участников выполнить личностный тест, но сделали такой перекус в вопросах, чтобы ответы заставили участников думать, будто у них высокий уровень одиночества. Исследование показало, что те участники, которых ввели в негативное настроение печальными рассказами или личностным тестом, который демонстрировал их одиночество, с большей вероятностью впадали в ностальгию и вспоминали времена, когда были счастливы и окружены любимыми людьми. Эта стратегия управления настроением сработала: позднее они сообщили, что чувствуют себя менее грустно и одиноко.

Мы в Институте исследования счастья тоже получили от наших информантов рассказы, подтверждающие это. Одна двадцатилетняя женщина рассказала нам свое счастливое воспоминание о событии, которое произошло несколько лет назад. В теплой компании

одноклассников она сидела на замерзшем озере с термосом горячего шоколада, рассказывая истории и пытаясь открыть бутылку вина кроссовкой.

Похоже, вечер действительно удался. Когда ее спросили, почему она запомнила тот случай, она ответила, что ей нравится вспоминать то ощущение уюта и она скучает по тому чувству единения с другими людьми. Не у нее одной есть ностальгические воспоминания. Во время проведения Исследования счастливых воспоминаний мы слышали как согревающие, так и разбивающие сердце истории, истории обретенной и утраченной любви.

Порой счастливые воспоминания могут иметь горько-сладкий привкус. Классический фильм «Касабланка» 1942 года, в котором снимались Хамфри Богарт и Ингрид Бергман, – отличный пример того, как воспоминания могут быть горько-сладкими.

Ильза и Рик – пара влюбленных в Париже в начале Второй мировой войны. Ильза думает, что ее муж, Виктор Ласло, ключевая фигура в движении Сопротивления, был убит. Когда нацисты вторгаются во Францию, Рик и Ильза собираются вместе сбежать на поезде. Рик хочет жениться на Ильзе в поезде, но та не появляется: узнав, что ее муж жив, она без объяснений бросает Рика. Их отношения заканчиваются. Позже Ильза и Ласло оказываются в баре Рика в Марокко, и всплывают общие парижские воспоминания.

В финальной сцене Рик понимает, что они с Ильзой никогда не будут вместе, ведь в мире происходят и более важные вещи, тогда он говорит ей: «Наш Париж всегда останется с нами». Они никогда не будут вместе, но у них навсегда останутся воспоминания о Париже. Это была любовь, но она прошла. Это и есть ностальгия в общих чертах. Она может одновременно утешать и приносить боль, но она сидит в нас, и никто не может ее отнять.

Так что счастливые воспоминания могут иметь горько-сладкий привкус, но они также дают ощущение, что другие люди ценят нас, что мы глубоко связаны с ними и что мы прожили значимую жизнь.



Однако в счастливых воспоминаниях важна не только связь с другими людьми. В проанализированных нами счастливых воспоминаниях мы также заметили важность связи с природой, своим телом и миром.

Вы можете купаться нагишом в озере в Финляндии, резвиться в снегу в Шотландии или восходить на Столовую гору в Кейптауне. Можете любоваться закатом или рассветом, а может, снегопадом в Альпах. Можете идти в поход, заниматься серфингом или бегать босиком по траве, сидеть на галечном пляже или на вершине горы Канченджанга и наблюдать, что происходит там, внизу. Можете поехать с сыном на



снегоходе в Ньюфаундленд или стоять с другом на пляже в Пембрукшире. Можете кататься на лошади, или выгуливать собаку, или любоваться на кита в Арктике. Одним словом, счастливые воспоминания – те, что делают жизнь волшебной и значимой.

Одна тридцатилетняя датчанка вспомнила событие, которое произошло, когда ей было 12. Однажды летним днем она лежала на лугу в высокой траве.

*Мы с семьей ездили на экскурсию с классом моей младшей сестры. Она рано закончилась, и все разошлись. Моя сестра лежала рядом со мной, мы смотрели в ясное голубое небо и болтали. Это было чистое ощущение счастья. Теплые лучи предзакатного солнца, чувство единения с природой и сестрой и контраст только что закончившегося мероприятия (много народу, разговоров и событий) с умиротворением и чувством близости с сестрой.*





# Рубежи

*Наши счастливые воспоминания заселены нашими близкими, и мы ощущаем наполненность смыслом, когда взаимодействуем с другими, с миром, но также когда чувствуем, что реализовали свой потенциал, достигли новой вехи или цели. Счастливые воспоминания – это те моменты, когда мы становимся теми, кем мечтали быть.*

«Успешная сдача сложного экзамена».

«Мой первый марафон в октябре 2016 года».

«Поступление в университет».

«Идеальный удар справа в теннисном матче на прошлой неделе».

Когда читаешь воспоминания людей, чувствуешь ту гордость, которую они испытывают. Когда читаешь воспоминания людей, слышишь эхо их успеха. Когда читаешь воспоминания людей, узнаешь, каковы их надежды и мечты.

Горы, на которые они забрались, марафоны, которые они пробежали, извещения о поступлении, которые они получили, крупные сделки, которые они совершили, – это памятные, значимые моменты.

Это молодой мужчина из Ирака, который помнит, как в 11 лет впервые купил игрушку на собственные деньги.

Это женщина, которая помнит, как наконец-то окончила университет в 38 лет.

Это мужчина, который открыл свою компанию, выдвинул, затаив дыхание от страха, предложение на крупный проект – и выиграл тендер.



Это бабушка, которая наконец осуществила мечту всей своей жизни о мотоцикле.

Эти ключевые вехи составляют канву нашей жизни. Мы помним решающие моменты, моменты, которые сделали нас теми, кто мы есть, моменты, в которые мы стали теми, кем хотели быть.

Как исследователь счастья я заметил, что оно возникает, когда сходятся три точки зрения: то, как мы сами себя ощущаем; то, кем мы хотим быть; то, как нас видят другие. Когда наши близкие видят нас без иллюзий и любят нас такими, какие мы есть, и когда нам удастся стать теми, кем мы можем быть, – вот тогда мы и обретаем счастье.

## Что значит смысл жизни?

*Как измерить счастье? Что такое хорошая жизнь? Когда говоришь людям, что работаешь над исследованиями счастья, они задают много вопросов.*

Опросы про счастье часто фокусируются на ощущение цели и смысла. И действительно, чувство осмысленности – настолько неотъемлемая часть хорошей жизни, что Национальная статистическая служба Великобритании посвящает ему один из четырех вопросов в ежегодном опросе по уровню субъективного благополучия: «Насколько вы в целом чувствуете, что то, чем вы занимаетесь в жизни, имеет смысл?» Остальные три вопроса выясняют общую удовлетворенность жизнью и уровень счастья и тревожности в день, предшествующий опросу.

Между всеми четырьмя вопросами есть связь. Ощущение смысла жизни идет рука об руку с общей удовлетворенностью жизнью и с тем, насколько счастливым вы ощущали себя накануне.

Другие опросы глубже исследуют чувство смысла. В них просят указать, ощущаете ли вы поддержку и поощрение своей социальной среды, увлечены ли вы своими ежедневными занятиями, ощущаете ли себя компетентным и талантливым в той деятельности, которая важна для вас.

В моем понимании хорошая жизнь – полноценная, богатая жизнь – это жизнь, в которой есть цель и удовольствие. Так бывает, когда вы удовлетворены настоящим, у вас есть надежды на будущее и принятие своего прошлого. В блюде под названием «счастье» далеко не один ингредиент.



# **Ханна и ее сестры: схема работы памяти**

*Память - это способность записывать, хранить и воспроизводить информацию.*

Память включает в себя несколько процессов: кодирование («Это Ханна, моя сестра»), хранение и консолидация (Ханна - сестра Боба) и извлечение из памяти («Привет, Ханна! Рад снова тебя видеть»).

Первым делом мы воспринимаем мир через наши органы чувств. Встречая кого-то впервые, вы можете отметить цвет глаз, звук голоса, аромат духов, силу рукопожатия. Это первая часть фазы кодирования потенциального воспоминания. Все эти ощущения соединяются в единый опыт и анализируются до того, как мозг решит, нужно ли поместить информацию в долгосрочную память. На это влияют разные факторы. Например, как мы ранее видели, если специально обращать на что-то внимание, шансы запомнить этот опыт возрастают. И, как мы увидим в следующей главе, эмоции делают опыт более ярким и имеют тенденцию увеличивать количество внимания, которое мы уделяем событию.

Потенциальное воспоминание начинается с нашей кратковременной памяти. Она также известна как рабочая память, это ограниченное и временное место хранения информации. Представьте, что это оперативная память компьютера. Она фокусирует наше внимание на сенсорном сигнале и удерживает его достаточно долго, чтобы мы могли решить текущую задачу и отреагировать на этот сигнал. «Привет, Ханна!» (зрительный контакт, улыбка, крепкое рукопожатие - «Отличная работа, мозг»).

В среднем мы можем удерживать 7 (плюс-минус 2) единиц информации за раз в течение 20-30 секунд. Поэтому вы, скорее всего, помните номер своего телефона, но не помните номер кредитной карты. Впервые эта закономерность была зафиксирована в 1956 году Джорджем Миллером, психологом Гарвардского университета, в статье «Магическое число 7 плюс-минус 2», поэтому ее называют законом Миллера.

- Позволь представить тебе шестерых сестер Ханны.
- Отлично!
- И их мужей.
- %&€###!

Можно применять разные стратегии, чтобы запомнить то, что нам необходимо, на достаточно долгое время, например вновь и вновь повторять числа, таким образом перезапуская отсчет кратковременной памяти раз за разом, или делить большие числа на более удобные группы, например 18006169335 можно превратить в 1-800-616-93-35.

Согласно Миллеру, предел зависит от того, на какие куски осмысленной информации можно разделить то, что нужно запомнить. Поэтому у вас, скорее всего, возникнут сложности при запоминании двадцати двух букв CIANHSNASABBCFBISOKMTV, но, возможно, будет легче запомнить, что Ханна и ее сестры работают в CIA, NHS, NASA, BBC, FBI, SOK и на MTV. Но эти единицы также зависят от знаний отдельного человека, который пытается их запомнить. Поэтому, держу пари, вам будет труднее запомнить SOK, чем мне, ведь это – Оперативное командование Военно-морского флота Дании (*Søværnets Operative Kommando*).

В то время как кодированием обычно называют процесс, который происходит прямо во время события, консолидация – это процесс, происходящий после события. Консолидация, или закрепление памяти,



означает, что воспоминание сохраняется после того, как вы его впервые получили. Это и есть перевод информации в долговременную память.



Чем важнее информация, тем больше вероятность того, что вы поместите ее в долговременную память. Это имя кого-то, кого вы больше никогда не увидите, или вы чувствуете, что вас только что представили любви всей вашей жизни? («Кстати, это коллега Ханны. Я давно хотел вас познакомиться, у вас столько общего».) Наш важный опыт – первая встреча с будущим супругом, свадьба, день, когда нас стало трое, – имеет больше шансов перейти в долговременную память. Именно поэтому в нашем Исследовании счастливых воспоминаний мы видим так много важных и значимых событий.

Если мы закодировали и сохранили информацию или событие, то у нас есть возможность вспомнить или извлечь их. Воспоминание является воспоминанием, только если вы его помните. Это как с Санта-Клаусом: если в него никто не верит, то он не существует.

Чем больше вы думаете о воспоминании, тем больше вероятность, что вы будете его помнить. А мы более склонны думать об опыте, который был для нас важен и значим. По сути, наши воспоминания – это связи между нейронами в мозге. Чтобы поддерживать целостность этих связей, их нужно регулярно активировать и тренировать. Поэтому воспоминание – один из лучших способов укрепления памяти. В этом отношении память подобна мышце.

«Стой, ты же сказал, что память похожа на Санта-Клауса? – возразите вы. – Так все же, Санта или мышца?» Ладно, ладно, это мускулистый Санта. Санта на стероидах. Он же работает раз в году. Всю пыльную работу за него делают эльфы на игрушечной фабрике. Возможно, он захаживает раз в неделю на планерку. А куда, вы думаете, он деваает все остальное время? Он качается. Он так накачался, что ему даже предложили роль супер-Майка, но он не согласился, потому что при

прочтении контракта у него мороз пошел по коже. Вот такой качок этот наш Санта. Еще один образ в копилку вашего банка памяти.

## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ЧАЩЕ СОЗДАВАЙТЕ И ПРАЗДНУЙТЕ ВЕХИ**

*Достаньте записную книжку, а следом доставайте бутылки.*

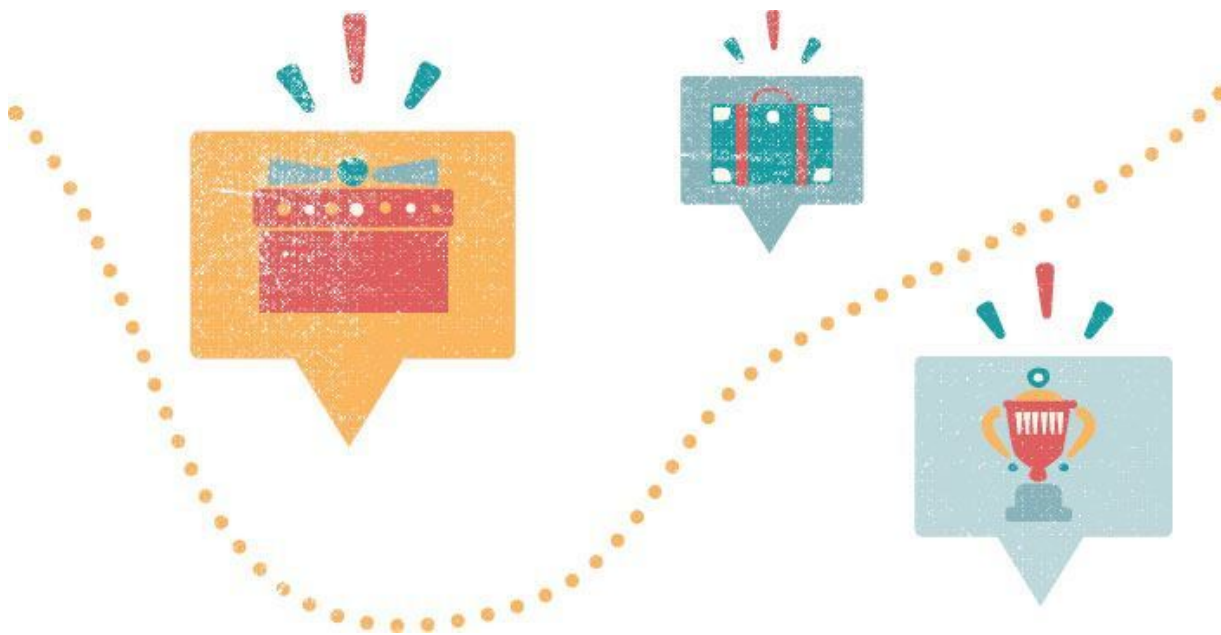
Помимо «Индиана Джонс и последний крестовый поход» один из моих любимых фильмов – «Завтрак у Тиффани». Если вы его не смотрели, объясню, что в основу фильма лег роман Трумена Капоте. В нем рассказывается о романе между Холли Голайтли, содержанкой и любительницей бриллиантов (в исполнении Одри Хепберн), и Полом Варжаком, писателем в затруднительном положении и жиголо (в исполнении Джорджа Пеппарда).

Однажды утром Пол говорит Холли, что его рассказ опубликовали. Она хочет отпраздновать и просит его открыть бутылку шампанского до завтрака. Пол никогда не пил шампанского до завтрака, поэтому Холли предлагает провести день, делая вещи, которые они никогда еще не делали. (Отлично, мисс Голайтли, – готовая стратегия для желающих воспользоваться силой первого раза!) Позже в этот же день Холли и Пол пошли в главное отделение Нью-Йоркской публичной библиотеки, где Холли никогда не бывала, и там Пол ставит автограф на экземпляр своей книги «Девять жизней».

Этот фильм – золотая классика кинематографа. Он душевный. В нем играет Одри Хепберн. Он наполнен

музыкой Генри Манчини, включая культовую песню «*Moon River*». Как он может не нравиться?

С тех пор как я впервые увидел этот фильм, я мечтал повторить Пола Варжака, так что подписать собственную книгу в Нью-Йоркской публичной библиотеке было моей многолетней мечтой. И вот в прошлом году в этой библиотеке на углу 5-й авеню и 42-й улицы я нашел и подписал свою книгу. Теперь при просмотре этого фильма я возвращаюсь в тот чудесный день в Нью-Йорке, к тому, что стало для меня важной вехой в жизни.



Начните планировать, какие вехи вы хотите отпраздновать. Они могут быть как большими, так и маленькими, например: целый месяц проходить пешком по 10 тыс. шагов в день, закончить ремонт кухни, найти новую работу. Обязательно запишите, как собираетесь их отпраздновать. Пойдете ли вы ужинать в ресторан или позволите себе провести все выходные за просмотром любимых фильмов?

В прошлом году я купил по две бутылки шампанского для каждого сотрудника Института исследования счастья и попросил их записать, какие вехи им нужно преодолеть, чтобы распить эти бутылки. В итоге мы выпивали за свадьбу, сданные отчеты и победу в количестве подписчиков в социальных сетях над нашими главными соперниками.

## Глава 5

# Используйте эмоциональный маркер



*6 сентября 2017 года я сидел в примерной телевизионного шоу «Сегодня утром» в Лондоне, готовясь к беседе о моей недавно вышедшей книге.*

Я очень волновался. Это шоу смотрит почти столько же людей, сколько живет в моей стране, а эфир был прямой. Мой чудесный агент Джулия была со мной, чтобы помочь подготовиться. Не помню, что точно она

говорила, но помню, как она взмолилась: «Только не облажайся, Майк!» Внимание, спойлер: я облажался.

Интервью проходило гладко, но к концу один из ведущих, Фил, спросил: «Вы написали “Hugge. Секрет датского счастья” и “Lykke. В поисках секретов самых счастливых людей”, какие у вас дальнейшие планы?» Я обратил внимание, что он правильно произнес датские слова *hugge* и *lykke*, и мне захотелось сделать ему комплимент. Я знаю, что многие британцы смотрели датские сериалы вроде «Правительства» (дат. *Borgen*), «Моста» и «Убийства» и слышали оригинальный язык, и я подумал, что, возможно, именно поэтому Фил так хорошо произнес датские слова. «У вас отличное произношение, – сказал я, – должно быть, вы смотрели много датского “Borgen”». Он услышал совсем другое слово и стал краснеть и смеяться вместе с другими ведущими. Я не понимал, почему они смеются. «Что он сказал?» – спросила ведущая Холли. «Я боюсь переспрашивать», – ответил Фил. Конец интервью.



Позже в тот день я прочитал статью под заголовком «Ведущий неправильно понял датского гостя» и вспомнил, что в Великобритании люди произносят название в два слога – *Vor-ge-n*, но по-датски оно звучит иначе, поэтому Фил услышал: «У вас отличное



произношение, должно быть, вы смотрели много датского порно». Когда я понял, что именно услышал ведущий, моим единственным желанием было провалиться под землю. Я часто вспоминаю этот случай. Каждый раз, когда мне предстоит интервью в прямом эфире, я говорю себе: «По крайней мере, хуже разговора о порно точно не будет». У всех нас был подобный опыт, который заставляет краснеть даже годы спустя. Он всплывает у нас в голове, когда мы совсем этого не ждем и когда совсем этого не хотим.

Причина навязчивости таких воспоминаний в том, что связанные с ними сильные эмоции выделяют и подсвечивают их, как маркер. Эмоциональные реакции, такие как страх или стыд, обрабатываются в миндалевидном теле, позволяя запомнить особенности ситуации, связанные с этими эмоциями. Поэтому теперь, когда загорается табло «Прямой эфир», я воздерживаюсь от разговоров про датские сериалы.

Эмоциональная реакция делает опыт и события более запоминающимися, поэтому в искусство создания воспоминаний входит умение работать с эмоциональным маркером. В нашем Исследовании счастливых воспоминаний 56 % воспоминаний подпадают под категорию эмоциональных событий: рождение детей, свадьбы, первые поцелуи. «Одно из моих самых счастливых воспоминаний – день, когда мы с мужем поженились, – написала одна девушка из США. – Я только закончила колледж, и мы готовы были исполнить свою мечту и переехать на запад. У нас было мало денег, и семьи не помогли нам оплатить свадьбу, поэтому она была скромная. Церемония состоялась в саду музея искусств, где у нас было одно из первых свиданий. Мы сами написали свои клятвы, и во время церемонии лепестки с белых цветов на деревьях начали опадать вокруг нас. Мы и мечтать не могли о чем-то настолько идеальном! Красота была в простоте, мы

сосредоточились на том, что по-настоящему важно, и для этого совсем не нужно было тратить кучу денег».



Именно поэтому мы помним первые поцелуи. Скорее всего, ваше воспоминание о первом поцелуе довольно яркое. Где это случилось. Что вы делали за несколько минут или часов до этого. Встретились ли вы взглядами или всё случилось неожиданно. Дни, наполненные эмоциями, могут быть самыми счастливыми днями в нашей жизни – а могут быть и самыми несчастливыми. У всех нас есть грустные и болезненные воспоминания; некоторые из них уникальны, а другие мы разделяем со всем миром.

## Счастливые дни согласно Twitter

Так что происходит в те дни, когда люди счастливы или несчастны? Один из способов ответить на этот вопрос – воспользоваться гедонометром.

Это исследование профессоров математики Питера Доддса и Криса Дэнфорта и их команды из Компьютерной лаборатории историй (*Computational Story Lab*) в Вермонтском университете.

Гедонометр основан на том, что люди пишут в интернете, в качестве источника он использует *Twitter*. Примерно 10 000 слов были оценены на уровень счастья по шкале от 1 до 9, где 1 – это «очень грустное слово», а 9 – «очень счастливое». Например, слово «любовь» получило оценку 8,42 балла, «плакал» – 2,2, «разочарованный» – 2,26, «бабочки» – 7,92, а «воспоминания» – 7,08.

Гедонометр ежедневно берет выборку из 50 млн твитов и, основываясь на использованных в твитах словах, присуждает им оценку по шкале счастья. В какой-то мере это можно назвать эмоциональной температурой мира (по крайней мере, в мире пользователей *Twitter*). Данные собираются с 2009 года.

Самый низкий уровень счастья – в дни террористических атак и смертей звезд, а самый высокий – на Рождество, День благодарения и День матери. Некоторые дни требуют счастья, другие – печали, однако общим остается одно: мы с большей долей вероятности запомним эмоциональные дни – на обоих концах спектра.

Вот примеры:



**Понедельник, 25 декабря 2017 года**

Рождество

Средний показатель счастья: 6,25



**Воскресенье, 11 мая 2014 года**

День матери

Средний показатель счастья: 6,14



**Пятница, 29 апреля 2011 года**

Свадьба принца Уильяма и Кейт Миддлтон

Средний показатель счастья: 6,08



**Воскресенье, 15 июня 2014 года**

День отца

Средний показатель счастья: 6,07



**Понедельник, 24 мая 2010 года**

Накануне была показана последняя серия

«Остаться в живых»

Средний показатель счастья: 6,03



**Вторник, 12 августа 2014 года**

Смерть актера Робина Уильямса

Средний показатель счастья: 6



**Среда, 9 ноября 2016 года**

Избрание Дональда Трампа 45-м президентом США

Средний показатель счастья: 5,87

Забавный инструмент, но, боюсь, он не идеален для понимания психологии счастья. Да, у понедельника оценка ниже, чем у пятницы. Но действительно ли слово «подливка» (6,32) печальнее слова «бутерброд»

(7,06)? Довольно спорная точка зрения. Тем не менее гедонометр может указать на те даты, в которые люди создают свои самые яркие воспоминания.

## Воспоминания-вспышки

*Возможно, вы живо помните, где были, когда узнали про 11 сентября. Или когда услышали про смерть принцессы Дианы, увидели первую высадку человека на Луну или падение Берлинской стены.*

Скорее всего, если эти события произошли на вашем веку, то они остались в вашей памяти в виде воспоминаний-вспышек.

Воспоминание-вспышка (*flashbulb memory*) – это снимок момента, когда произошло важное событие. Этот термин был введен гарвардскими психологами Роджером Брауном и Джеймсом Куликом в 1977 году. Они полагали, что когда происходят важные события, они сохраняются в памяти ярко и детально, чтобы позже мы могли обратиться к этому воспоминанию, проанализировать опыт и, возможно, избегать подобных событий в будущем, если опыт оказался опасным.

Воспоминания-вспышки часто упоминают в отношении событий мирового масштаба, но одно исследование, в котором приняли участие американские студенты, показало, что только 3 % их воспоминаний-вспышек связаны с такими событиями. Подавляющее большинство составляли личные воспоминания: первые поцелуи, экзамены, сломанные ноги.

Счастливые воспоминания, как и опасные или травмирующие, хранятся в виде воспоминаний-вспышек. В одном исследовании воспоминаний-вспышек, связанных со Второй мировой войной в Дании, Дорте Бернтсен и Дорте К. Томсен, профессора психологии в Орхусском университете, изучили воспоминания людей, которые услышали печальные новости об оккупации Дании нацистами в апреле 1940 года и счастливые новости об освобождении 4 мая

1945 года. Было опрошено 145 датчан в возрасте от 72 до 89 лет, и их ответы были подтверждены объективными данными, например сведениями о погоде или днем недели, когда началась оккупация. Новость об освобождении транслировалась *Radio London* около половины девятого вечера. Одна женщина вспоминает:

*Я была в парке Тиволи и встретила школьного друга. Мы знали, что вот-вот должна произойти капитуляция, и хотели добраться домой и послушать английское радио. Но едва мы добрались до Монасвая, как из ресторана *Bastholm* выбежал мужчина и, размахивая руками, прокричал: «Дети, Дания свободна!» Я помню этот момент, словно это было вчера.*

96 % участников смогли вспомнить, когда они впервые услышали о капитуляции Германии. Интересно, что часть участников сообщили о связи с движением Сопротивления и у них были более яркие, детальные и упорядоченные воспоминания, чем у участников без подобных связей. Думаю, люди из движения Сопротивления в большей степени эмоционально вкладывались в борьбу и поэтому лучше запомнили немецкую капитуляцию. Этот феномен показывают и другие исследования. Чем больше мы связаны с событием, тем лучше его помним.

В одном исследовании изучались воспоминания-вспышки об отставке Маргарет Тэтчер у англичан и людей из других стран. Через год после события воспоминания британцев все еще были четкими и яркими, в отличие от жителей других стран, у которых воспоминания поблекли и которые были склонны реконструировать ошибочные версии события. Тот же эффект наблюдался в отношении деталей смерти принцессы Дианы: британцы помнили событие четче

жителей других стран. Кроме того, покушения на президента Рональда Рейгана и на папу римского Иоанна Павла II произошли с разницей в несколько месяцев. Однако при опросе американцев выяснилось, что, по их мнению, покушение на Рейгана было более недавним, в то время как католики считали более недавним событием покушение на папу римского.



События в вышеупомянутом исследовании – печальные, но тот же механизм наблюдается и при счастливых воспоминаниях. Вы можете считать, что ваша свадьба была позже, чем у ваших друзей. Все дело в яркости и детальности воспоминания-вспышки.

Какие выводы мы можем сделать для создания воспоминаний? Заключается ли урок в том, что в случае вторжения нацистов нужно примкнуть к Сопротивлению? Что ж, да, и это тоже, но еще и то, что, если мы хотим создать воспоминания, нам следует воспользоваться эмоциональным маркером. В дни, когда мы переживаем эмоциональные события, будь то хорошие или плохие, нам стоит связаться с близкими и сказать, что мы их любим. Нам всем нравится помнить и знать, что мы это сделали. Также стоит рассмотреть возможность сделать что-то, чего мы боимся, что-то, от чего заиграет кровь, – от этого возбуждается



миндалевидное тело, которое способствует запоминанию.

## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: СДЕЛАЙТЕ ТО, ЧЕГО БОИТЕСЬ**

*Выход из зоны комфорта может стать первым шагом на пути создания новых воспоминаний.*

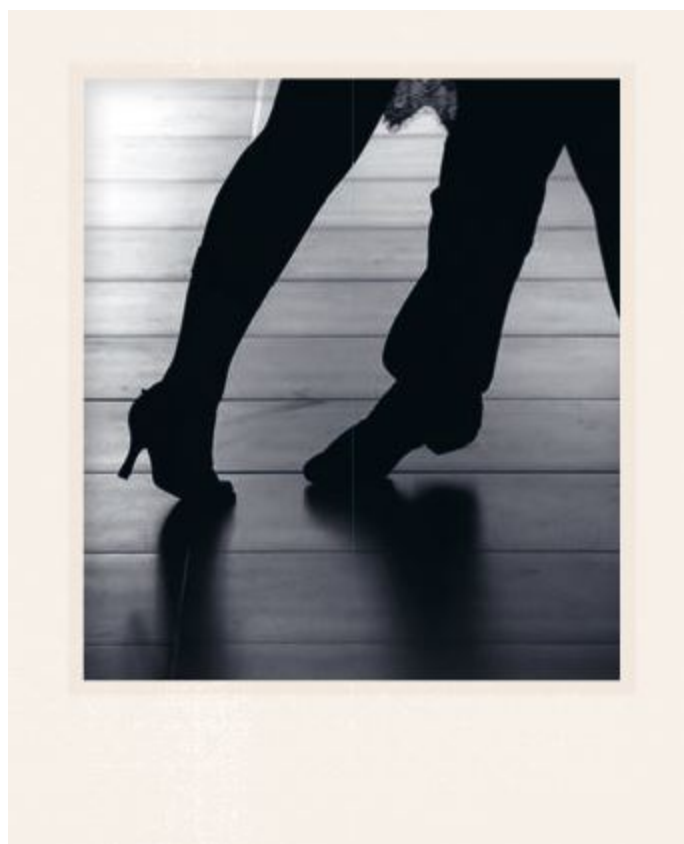
Ее глаза закрыты, пока они в молчаливом объятии кружатся по комнате. Ее лицо озаряет легкая улыбка, а рука покоится на его плече. На лице каждой женщины на танцполе светится эта улыбка, пока 20 пар кружатся в танце вокруг пустого места в центре, где играет невидимый оркестр. Звуки *Por una cabeza* Карлоса Гарделя перемешиваются со скрипом обуви, скользящей по полу.

Я вырос в сельской Дании, где мужчины ходили на охоту и рыбалку, а танцами особо не занимались. Я ужасно танцую и свято верю, что, когда ты, закусив губу, потряхиваешь указательными пальцами, – это уже танец. Несмотря на все это, университетская подруга убедила меня пойти на уроки танго. Я чувствовал себя абсолютно не в своей тарелке.

В танго нет фиксированных па. Вы выдумываете их на ходу, молча обнимая партнершу, и двигаетесь без плана. Как можно общаться без слов при помощи баланса и давления? Нужно было прекратить думать и начать чувствовать.

На первом уроке преподавательница поместила бубен между моей и своей грудью и приблизила свой рот настолько близко к моему уху, что я слышал ее дыхание. Это было упражнение, чтобы научить нас, мужчин, сообщать о направлении, в котором мы будем

двигаться, через грудь, а не руки. «Нажимайте сильнее, или бубен упадет, - сказала инструктор мне на ухо. - Сильнее. Да, вот так. Не останавливайтесь». Этот первый урок стал началом четырех лет занятий танго. Подумайте и вы, чем можете заняться за пределами своей зоны комфорта, чтобы создать новые воспоминания.



## Кто-то, кого я знала

*Уэнди Митчелл живет в Йоркшире. На протяжении нескольких десятилетий она работала руководителем группы в Национальной службе здравоохранения Великобритании. Она вела активную жизнь: бегала, ходила в горные походы и одна вырастила двух дочерей – Сару и Джемму.*

Одним сентябрьским утром 2012 года Уэнди вышла на пробежку вдоль реки Уз в Йорке. Она споткнулась, упала, потекла кровь, пришлось обратиться в отделение неотложной помощи. Позже Уэнди вернулась на то место, где споткнулась, чтобы найти камень или ямку, из-за которой она упала. Она узнала место по пятну крови, но явных причин для падения там не было.

Снова пробежка, снова падение, а потом и следующее. Она чувствовала неустойчивость и спутанность сознания, прежней четкости уже не было. Она поняла, что что-то не так. 31 июля 2014 года, почти через два года после ее первого падения, Уэнди поставили диагноз: раннее начало болезни Альцгеймера.

Сейчас ей проще писать, чем говорить, и с помощью автора-профессионала она написала свою книгу «Кто-то, кого я знала». Это захватывающая и душераздирающая история, дающая возможность увидеть, чего мы лишаемся при потере памяти. Она показывает трудности жизни с деменцией. Когда даже найти чай у себя на кухне или дорогу от любимого кафе обратно домой становится проблемой.

Но это также вдохновляющая и трогательная история. В ней мы видим, как Уэнди вернула себе контроль над своей жизнью. Неунывающая и находчивая, она нашла

способ перехитрить болезнь и выиграть для себя еще немного времени.

Она активно пользуется стикерами для заметок. Будильник напоминает ей, когда нужно принять лекарство. Картинки на кухонных шкафчиках показывают, где хранится чай. Она купила розовый велосипед – не потому, что любит этот цвет, а потому что его легче заметить и запомнить. Она уже не может читать романы, поэтому наслаждается стихами и короткими рассказами.

Но тяжелее всего то, что деменция крадет у нас заветные воспоминания. Каждую ночь этот вор забирает нечто куда более драгоценное, чем любое имущество. Уэнди старается бороться и с этим. Она смотрит на фотографию, сделанную в 1987 году. На ней песчаный пляж и голубое небо. Ее дочери, которым шесть лет и три года, улыбаются. Она пытается запомнить каждую деталь, но мысль о том, что однажды наступит день, когда она больше не сможет узнавать в этих улыбающихся лицах своих дочерей, просто разбивает сердце.



Она создала «комнату воспоминаний», в которой на стенах развесила фотографии. Она подписала их: где, кто, зачем. В одном ряду у нее дочери, в другом – места, где Уэнди жила, в третьем – ее любимые виды: Озерный край и пляж города Блэкпул.

«Я сижу напротив них на краю кровати, ощущая то же спокойствие и счастье. Когда воспоминания иссякнут внутри, они всё еще будут здесь, снаружи, неизменно напоминать о счастливых временах», – пишет она.

Уэнди сравнивает наши различные системы памяти с книжными шкафами. Есть шкаф для фактов, а есть для эмоций. Книжный шкаф для фактов высокий и шаткий, с самыми последними воспоминаниями наверху; эмоциональный книжный шкаф невысокий, но крепкий.

«Мы никогда не теряем свои эмоции, потому что это совершенно другая часть мозга, – сказала Уэнди в книжном подкасте *The Guardian*. – Но мы каждый день забываем детали и факты. Например, завтра я не вспомню, о чем мы с вами говорили сегодня, но я вспомню, как чувствовала себя, когда сюда ехала. Эмоциональный шкаф очень важен для памяти, ведь люди забывают даже своих близких. Но они все еще узнают свои чувства – помнят, что у них была эмоциональная привязанность».

Или, говоря словами Майи Энджелу, американской поэтессы, певицы и борца за гражданские права: «Я поняла, что люди забудут ваши слова, как забудут и ваши поступки, но они никогда не забудут то, что вы заставили их почувствовать».

Сейчас Уэнди – амбассадор Общества болезни Альцгеймера. Она стремится помочь тем, кто ухаживает за больными, медицинским работникам и самим пациентам с деменцией, и борется со стигматизацией этой болезни. Вы можете подписаться на ее блог «Кто я сегодня?» ([whichmeamitoday.wordpress.com](http://whichmeamitoday.wordpress.com)).



## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ТЕСТ «ЧТО Я ВСПОМНЮ ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ?»»**

*Решая, чем заняться, подумайте, что вы вспомните через 10 лет.*

Последние двадцать лет я хожу под парусами с моим другом Миккелем и его отцом Арне. Мы плавали вокруг датских островов, ходили в шведские фьорды и выпили по пути немало ирландского кофе. Мы так много раз это делали, что становится крайне трудно отличить одну поездку от другой.

Так что в этом году мы решили сделать кое-что новое. Мы арендовали парусник в Адриатическом море и

заходили в такие города, как Трогир, Милна и Хвар. Города с узкими улочками, башнями и цитаделями, построенными из камня, который блестит на закате, города, которые могут служить съемочной площадкой для Королевской гавани из «Игры престолов». В этом году к нам также присоединился Дэни, зять Арне. В число его пиратских талантов входит умение распознать, когда экипажу нужно подлить «Апероль Шпритц».



Однажды, приближаясь к Хвару, мы бросили якорь в заливе, чтобы пообедать и поплавать. Стая маленьких голубых рыбок собралась вокруг нашей яхты. Вода была кристально чистой, поэтому, бросая якорь, мы видели, как он опускается до самого дна.

Если посмотреть на карту (примерно в двух километрах от города Хвар), бухта выглядит как статуя Христа-Искупителя в Рио-де-Жанейро. Поэтому мы назвали ее заливом Иисуса.



На следующий день после осмотра хварской крепости Миккель и Дэни предложили взять в аренду гидроцикл, чтобы вернуться в залив Иисуса во второй половине дня. Я никогда не увлекался гидроциклами. Я вообще не фанат скорости и машин. Я скорее из тех смельчаков, кому по душе сложные кроссворды и толстые книги. И я действительно планировал провести день на яхте за чтением.

Однако когда я спросил себя: «А что ты вспомнишь через 10 лет?» – перевес оказался у гидроцикла. Часом позже мы мчались обратно в залив Иисуса, скользя по водной глади и подпрыгивая на каждой волне, огибая маленькие необитаемые острова. Это был памятный день. «Каждый раз, когда я оказывался рядом с тобой, я видел широченную улыбку на твоём лице», – сказал мне Миккель. Я и вправду давно так не веселился.

А вечером мы пили ром, слушали Брюса Спрингстина и *Rolling Stones* и по-дружески спорили, кто виноват в том, что я слишком сильно накренился при повороте и упал в воду.

Виноват был Миккель.

Поэтому иногда, планируя свой выходной или отпуск, вспоминайте о тесте «Что будет через 10 лет». Что я буду помнить тогда?



## Эмоциональный маркер в школе

Силу эмоционального маркера берут на вооружение школы – они используют эпизодическую память для улучшения семантической памяти учеников.

«Девочка сдавала экзамен по истории. Это была ученица с особыми потребностями, она не очень преуспела в старой школе, – говорит Мадс, директор школы-интерната *Østerskov Efterskole* в Дании, в которой девяносто учеников. – Думаю, ее учитель изрядно нервничал, когда девушку попросили рассказать об устройстве сената в Римской республике. Однако она смогла четко объяснить внутреннее устройство правительства в Древнем Риме и его связь с остальной Римской республикой. Ей поставили “отлично”».

После экзамена председатель комиссии спросил ее:

– Как ты могла так хорошо выучить все это?

– Это было совсем не сложно, – ответила девочка. – Я же была там.



*Efterskole* переводится с датского как «после школы». Это независимые школы-интернаты для подростков 14–18 лет. Ученики могут выбрать один, два или три года

учебы для завершения среднего образования. Некоторые воспринимают это как дополнительный год отдыха после окончания средней школы перед началом учебы в старших классах.

*Østerskov Efterskole* отличается тем, что для обучения они используют ролевые игры. Каждую неделю объявляется новая тема, ученикам назначаются роли и миссии. Они могут выступать в роли НПО, которые готовятся к климатической конференции и пытаются повлиять на законодателей всего мира. Или могут оказаться банкирами с Уолл-стрит, древнеримскими сенаторами или министрами в Брюсселе, обсуждающими будущее Европы. В неделю Римской республики ученики играют членов благородных семей древнего Рима. Их цель – заполучить власть и оставить свой след в истории. На уроках математики ученики используют тригонометрию, чтобы решить проблему водоснабжения и через акведуки соединить Рим с водохранилищами на возвышенностях. На физике ребята изучают металлы, их качества, где их добывают и почему некоторые лучше подходят для оснащения римского легиона мечами и щитами. На уроке немецкого языка ученики должны купить рабов у работорговца из германских земель, чтобы было кому убирать урожай с полей; это стимулирует пополнение словарного запаса для покупки лучших работников. Позже на этой же неделе их учитель немецкого языка играет готского вождя, предъявляющего территориальные претензии от имени своего племени, и ученики должны договориться на немецком языке об условиях мира.

Исследования Лизы Гьедде, профессора факультета педагогики и философии Университета Ольборга в Дании, показывают, что использование ролевых игр улучшает мотивацию и долговременную память

учеников, а их оценки повышаются или, как минимум, остаются на том же уровне.

## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: СТЫД ПРИЛИПАЕТ**

*Делясь неловкой историей, вы лишаете ее власти над вами.*

Я все еще очень ярко помню свой первый день работы в Министерстве иностранных дел Дании. Здание расположено на набережной в центре Копенгагена и заполнено классическими образцами датского дизайна. Я помню, как шел по длинному, покрытому ковром коридору к своему офису на третьем этаже. Помню, как впервые встретил Суне, одного из моих новых коллег. Это был отдел стран Африки.

Мы поболтали минуту, и я точно помню его слова: «Прошу прощения, но вы, кажется, на что-то наступили».

Все верно. Это были собачьи фекалии. Кучка, видимо, была настолько большая, что мой ботинок почти потонул в ней. И я размазал все это по коврам в своем новом кабинете и длинном коридоре. Сто метров позора.

Если вы тоже один из тех людей, у кого во время каких-то важных дел вдруг всплывает непрошенное воспоминание о каком-то постыдном промахе столетней давности, не переживайте: вы не одиноки.

Стыд прилипает, но его можно превратить в фишку. Вашу фишку. Вашу высококлассную шутку. Я обнаружил, что мои постыдные воспоминания теряют свою силу, если я беру контроль в свои руки и смеюсь над ними.

История моего первого рабочего дня в Министерстве иностранных дел описана на первой странице руководства для сотрудников Института исследования счастья. Я хочу, чтобы каждый мой новый коллега знал: какие бы ошибки он ни совершил в свою первую рабочую неделю, хуже, чем у меня, не будет.

Кроме того, иногда я начинаю свои презентации с истории про «датское порно», просто чтобы люди понимали: английский – не мой родной язык, и если они чего-то не поняли, то могут смело поднять руку и переспросить. Возможно, у вас тоже получится превратить свои позорные моменты в веселые истории, тогда они утратят свою власть над вами.



# Глава 6

## Запоминайте пики и борьбу





## Эффект «пик - конец»



*Позвольте задать вам один вопрос. Представьте, что в конце вашего отпуска вы всё забудете.*

У вас не останется воспоминаний ни о красоте храмов Киото, ни о восхождении на вершину Фудзиямы. Ни единого проблеска воспоминаний о вашем фальшивом исполнении *Yesterday* в одном из многочисленных караоке-баров Токио. Воспоминания пропали, фотографии тоже. Вопрос: если бы вы знали, что под конец отпуска вам дадут лекарство, вызывающее амнезию, и вы не сможете ничего вспомнить, как бы вы тогда его спланировали? Если бы вы прожили его, но потом не вспомнили этот опыт, что бы вы сделали?

Впервые этот мысленный эксперимент провел Даниэль Канеман, заслуженный профессор психологии и общественно-политических коммуникаций Школы Вудро Вильсона и заслуженный профессор психологии Принстонского университета. Несмотря на то что он не экономист, он получил Нобелевскую премию по экономике в 2002 году. Он был награжден премией Американской психологической ассоциации за

выдающийся прижизненный вклад в психологию, а Барак Обама наградила его Президентской медалью свободы. Сложно, конечно, запомнить столько достижений, поэтому для меня он просто Бейонсе поведенческой экономики.

Среди прочего Канеман изучал, как ощущающее «я» и вспоминающее «я» по-разному воспринимают счастье. Ощущающее «я» живет в настоящем примерно три секунды за раз, и так пятьсот миллионов раз за жизнь. Вспоминающее «я» относительно постоянно и делает все возможное, чтобы вести учет своих впечатлений. Иначе говоря, историю нашей жизни рассказывает именно вспоминающее «я».

Но вернемся к отпуску. Для ощущающего «я» вторая неделя отпуска так же прекрасна, как и первая. Поэтому двухнедельный отпуск в два раза лучше недельного. Но для вспоминающего «я», если вторая неделя была похожа на первую, не появилось новых воспоминаний, поэтому никакой дополнительной пользы не было. Одна и та же история: поехал в Канкун, вода была теплая, пил коктейль «Маргарита», всё было хорошо. Таков был мысленный эксперимент, но реальные эксперименты также показали, что ощущающее «я» и вспоминающее «я» расходятся во мнении.

В одном исследовании Канеман и его команда просили участников поместить руку в воду температурой 14 °C на одну минуту. Национальный центр безопасности при контакте с холодной водой называет температуру воды в 14 °C «очень опасной». (В Дании мы называем это летом. К слову, участники были студентами Калифорнийского университета. Ладно, вернемся к исследованию.) Это было первое испытание. Во втором участников попросили поместить вторую руку в воду 14 °C на минуту, а затем держать эту руку в воде на 30 секунд дольше, пока температуру

постепенно поднимут до 15 °С. Для большинства участников, которые отмечали свой уровень дискомфорта во время эксперимента, это было всё еще болезненно, но уже меньше прежнего. После двух испытаний – короткого минутного испытания в воде 14 °С и длинного минутного в воде 14 °С плюс полминуты в 15 °С – участникам дали выбор, какое из них повторить. Подавляющее большинство участников предпочло повторить второе – более длинное испытание, с тем же количеством боли, что и в первом, да еще и с добавкой. То есть они предпочли меньшему количеству боли большее!

Исследование Канемана показало, что продолжительность играет небольшую роль в ретроспективной оценке опыта. Гораздо больше на оценку влияет дискомфорт в худший и в финальный момент. Это называется эффектом «пик – конец».

Канеман и его коллеги много раз тестировали эффект «пик – конец» с помощью видеороликов, заставляя людей смотреть на дискомфорт других людей – даже на колоноскопию.

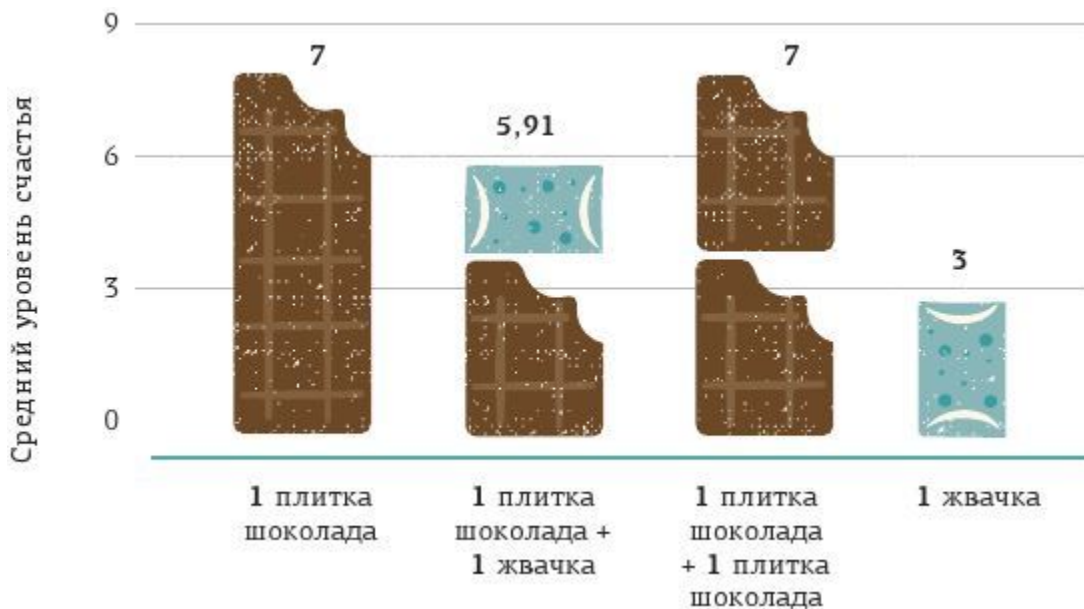
Пациенты, проходившие колоноскопию, были случайным образом разделены на две группы. Первая группа прошла обычную процедуру колоноскопии. Вторая группа прошла ту же процедуру, но прибор оставляли внутри на три дополнительные минуты, не двигая его при этом, поэтому опыт был неприятным, но не болезненным. Позже пациентов просили оценить свой опыт, и прошедшие через более длительную процедуру оценили ее как менее неприятную по сравнению с пациентами, перенесшими обычную колоноскопию. Более того, пациенты второй группы охотнее возвращались для последующих процедур, поскольку менее болезненный финал заставил их воспринимать процедуру более позитивно.

Согласно Канеману правило «пик - конец» заключается в том, что наше воспоминание о прожитом опыте (будь то приятном или неприятном) коррелирует не со средним уровнем положительных или отрицательных ощущений, а с высшей точкой и концом эпизода.

Это можно описать и как тиранию нашего вспоминающего «я», которое заставляет ощущающее «я» застревать в том опыте, который был самым неприятным для последнего. В этом отношении наше вспоминающее «я» - тот еще засранец.

Несколько исследований подтвердили правило «пик - конец». И оно применимо не только к боли, но и к материальным благам - например к угощению на Хеллоуин. Исследователи Эми До, Александр Руперт и Джордж Уолфорд из Дартмутского колледжа (США) провели эксперимент в доме, который часто посещали дети в ночь Хеллоуина.

На Хеллоуин в дом заходили 28 детей. Всем дали разные комбинации угощений, а потом попросили оценить, насколько они довольны «уловом». Им были показаны семь уровней счастья с помощью смайликов от нейтрального до улыбающегося во весь рот. Некоторым детям дали по целой плитке шоколада, другим - жвачку, третьим - сначала плитку шоколада, а потом жвачку, а четвертым - сначала плитку шоколада, а потом вторую. Кто угодно предположит, что больше угощений - больше счастья. Но дети, которые получили сначала шоколад, а потом жвачку, были менее счастливы, чем те, что получили только по шоколадке. Ну а две плитки шоколада не принесли больше счастья, чем одна.



Источник: Do, Rupert and Wolford, *Evaluations of Pleasurable Experiences: the Peak-End Rule*. *Psychonomic Bulletin & Review*, 2008.

В аналогичном исследовании группа из пяти голландских специалистов по педагогике изучала, как правило «пик - конец» влияет на восприятие детьми обратной связи от друзей. В эксперименте участвовали 74 ученика начальной школы в возрасте около 10 лет, которым сказали, что их одноклассники дадут характеристику их поведению, например, «Как ты думаешь, насколько хорошо Майк общается с другими детьми в классе?» или «Как ты думаешь, насколько хорошо Майк соблюдает правила?». Оценку нужно было выбрать из следующих вариантов: «недостаточно», «между недостаточно и достаточно», «достаточно», «между достаточно и хорошо» и «хорошо». Сначала каждого участника попросили оценить двух своих одноклассников, а позже участники получали отзыв о себе. Ученики были уверены, что оценку им дали одноклассники, однако на самом деле это была работа исследователей. Самое время сказать, что родители детей были в курсе и дали свое согласие, детей заранее протестировали на депрессию и тревожность, а

исследование было одобрено Этическим комитетом Института психологии Университета Эразма Роттердамского. И всё же я считаю, что это было довольно подло.

30 детей получили отзыв, состоящий из (а) четырех отрицательных оценок («недостаточно»), и (б) еще один отзыв, состоящий из одной из четырех отрицательных оценок, за которой следует одна умеренно-отрицательная оценка («между недостаточно и достаточно»). Остальные 44 ребенка также получили два отзыва, но вместо отрицательных оценок они получили положительные: сначала четыре положительные оценки (в), а затем еще один отзыв с четырьмя положительными оценками, за которыми следует одна умеренно положительная оценка (г). Затем учеников спросили, насколько было приятно получить отзыв и в какой степени они хотели бы получить такой отзыв снова по шкале от 0 до 100. Как и ожидалось, дети сочли негативные отзывы очень неприятными, а положительные – очень приятными.



Ученики, которые получили негативный отзыв, предпочли вариант (б) варианту (а) – обратная связь, которая заканчивалась умеренно отрицательной оценкой. Ученики, которые получили положительную характеристику, предпочли вариант (в) варианту (г) – оценку без умеренно положительного окончания. Исследование показывает, что оценку можно сделать более приятной, если заканчивать ее более приятной частью. Также порядок ответов может влиять на мотивацию, процесс обучения и взаимоотношения.

Вывод: создавая воспоминания, нужно помнить о важности финалов и пиков. А для достижения пика порой приходится побороться – и, если речь идет о создании памятного опыта, это даже хорошо.

## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ЗАКАНЧИВАЙТЕ НА ВЫСОКОЙ НОТЕ**

*Приберегите лучшее на самый конец.*

Самые разные исследования показывают, что на нашу память о событии сильно влияют его пик и конец. Поэтому, если планируете подарить кому-то несколько подарков на Рождество или день рождения, дарите самый лучший последним. Кроме того, поскольку запомнившаяся польза в значительной степени влияет на будущий выбор, если вы хотите, чтобы ваши дети снова в чем-то поучаствовали, заканчивайте на высокой ноте.





## Трудности запоминаются



*В прошлом году я ездил в Рим на официальную презентацию Всемирного доклада о счастье.*

Помимо участия в конференции и встречи с другими исследователями счастья у меня была еще одна цель в Риме: раздобыть древнеримскую монету. Но не просто какую-нибудь старую римскую монету, а с изображением римской богини Фелицитас на реверсе.

Латинское слово *felicitas* означает состояние мира, процветания и удачи, а также просто счастье. На монете богиня счастья в одной руке держит рог изобилия – символ богатства и благосостояния, а в другой – кадуцей, короткий посох, обвитый двумя змеями, атрибут Меркурия, римского эквивалента греческого бога Гермеса, отвечающего за торговлю и прибыль.

Мы с коллегами в Институте исследования счастья собирали экспонаты для нашего Музея счастья, который

должен открыться в Копенгагене вскоре после публикации этой книги. Там будет экспозиция о науке счастья: как измерить счастье? Анатомия счастья: в каком именно участке мозга находится счастье? Атлас счастья: почему некоторые страны счастливее других? А также история счастья: как со временем менялось понятие счастья? Древнеримская монета – часть этой коллекции.

Я нашел ее в интернете, но хотел найти ее в Риме, чтобы создать лучшее воспоминание. Безусловно, сил для этого понадобилось больше, чем просто добавить покупку в корзину онлайн-магазина. Изучив вопрос, я нашел в Риме три нумизматических магазина. Первый был буквально за углом от моего отеля возле Ватикана. Это был маленький магазинчик в семь квадратных метров, выбор там был ограниченный, монет с моей богиней не обнаружилось. Я прошел пешком до второго магазина, расположенного на Виа-дель-Корсо, главной торговой улице Рима. Поискав его какое-то время, я понял, что магазин закрылся, а на его месте открылся магазин одежды. Моей последней надеждой была *Filatelia Centrale* на Виа-Дуэ-Мачелли в пяти минутах ходьбы от Испанской лестницы, вход через крошечный переулок. Я сказал «ходьбы», но так как это был конец дня и я боялся, что магазин закроется, то я побежал. Я нашел магазин и объяснил продавцу, что именно ищу.



- Возможно, что-то такое у нас есть, - ответил он. - Но придется поискать.

Дело в том, что монеты у них были упорядочены по императорам на аверсе, а не по изображениям на реверсе. Так что нам пришлось пересмотреть сотни монет, переворачивая их и рассматривая изображения через лупу. Лупу! Как вам такое? Тогда я осознал, что пользуюсь лупой как-то слишком редко.

Через 45 минут Фелицитас наконец-то показалась. На аверсе монеты изображен Публий Септимий Гета, который был императором три года. Гета был младшим сыном Септимия Севера (который пришел на смену Коммоду – тому парню, которому Рассел Кроу надрал зад в фильме «Гладиатор»). Гета и его старший брат Каракалла считались равноправными наследниками престола и поклялись у смертного одра своего отца оставаться едиными. Однако через несколько месяцев после смерти Септимия Севера его сыновья стали бороться за власть. Притворяясь, что надеется на примирение, Каракалла назначил брату встречу в доме их матери и там убил его. После этого Каракалла приказал уничтожить скульптуры, монеты и изображения своего брата, чтобы Гета был забыт.

Это напомнило мне слова психолога Дороти Роув о братьях и сестрах. Когда дети маленькие, они борются за внимание родителей, но с возрастом они начинают спорить из-за того, кто из них более достоверно и четко помнит события их совместного прошлого.

Но Каракалле не удалось добиться цели, поэтому я получил свою монету, – после некоторого количества приключений и феерии с лупой.

Вот что делает эту монету памятной. В нашем Исследовании счастливых воспоминаний 22 % воспоминаний включали в себя пик, борьбу, преодоление трудностей. Иногда борьба была главной составляющей истории. Представьте, если бы Индиана Джонс просто наткнулся на Ковчег Завета («Ой, я, должно быть, обронил его здесь!») или заказал бы чашу

Грааля по интернету. Из этих историй получились бы паршивые фильмы. Преодоление трудностей венчается победой, а пик потому и пик, что есть восхождение.

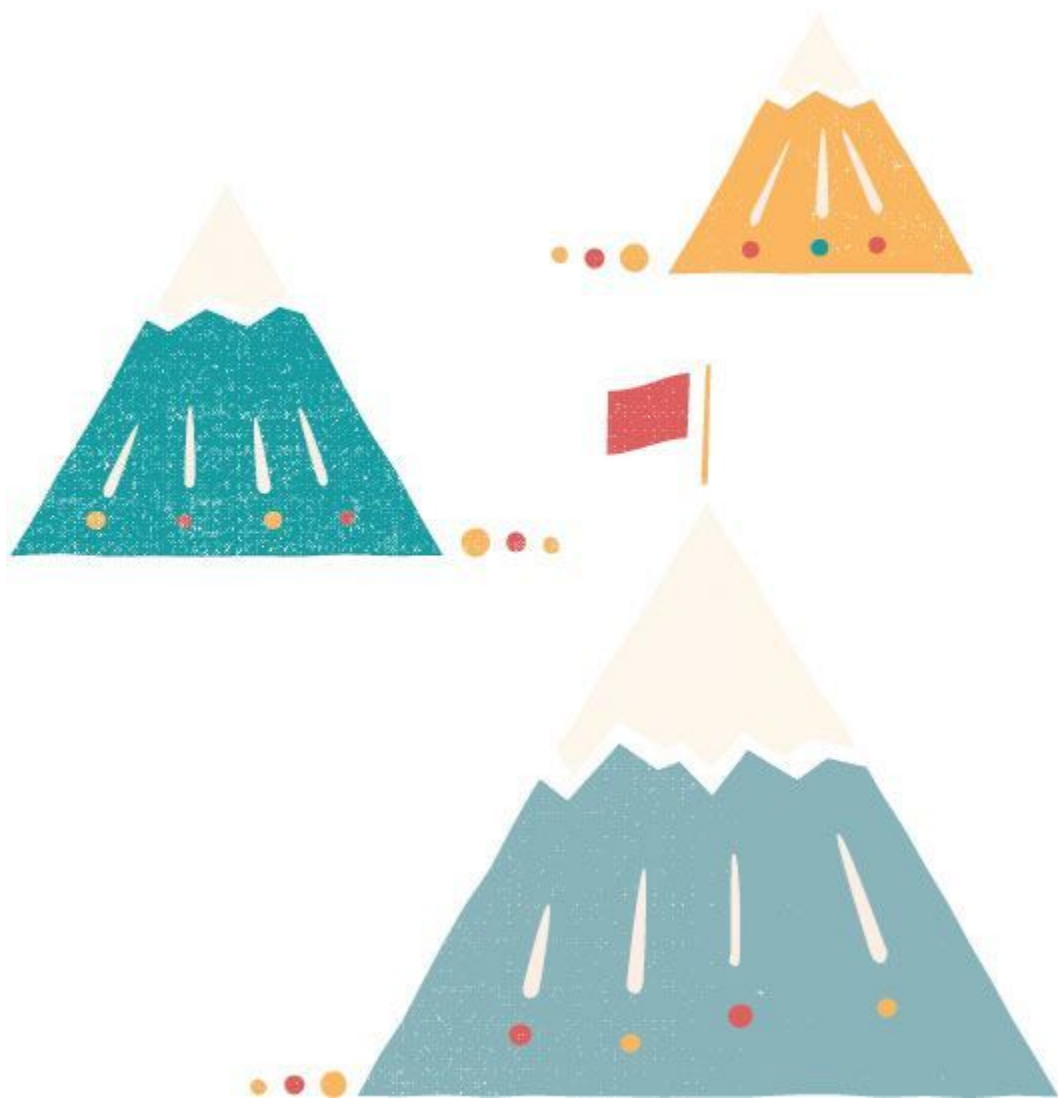
И да, я частично владею древнеримской монетой, поэтому с полным правом могу цитировать Индиану Джонса: «Этой вещи место в музее».

Продавец меня не понял.

## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ПОПРОБУЙТЕ ВЫБРАТЬ ДЛИННЫЙ ПУТЬ**

*Сделайте путешествие частью опыта.*

В эпоху нетерпения и мгновенного удовлетворения потребностей один из способов сделать всё более запоминающимся – отсрочить конечную точку. Если вы пять часов взбираетесь на вершину горы, это намного интереснее, чем если вы за пятнадцать минут доберетесь до нее на фуникулере. Для некоторых путешествий также можно купить билеты на поезд, а не на самолет. Вы будете дольше добираться до конечной точки, но удовольствия при этом можете получить больше. Поезда – это тантра путешествий.





## Чем тяжелее борьба, тем слаще победа

*В моем понимании смотреть футбол – это как наблюдать за ростом травы, только с бегающими по ней людьми. Никогда не понимал, почему 22 человека с мячом – это увлекательно. С тем же успехом мир мог бы увлекаться, скажем, оригами.*

Представьте, что каждое утро новости заканчиваются сообщениями о новых достижениях в оригами. Китайская команда бумажных дел мастеров выиграла матч у французов, сложив лебедя. 88 складок. А следом объявляют о решающем матче между извечными соперниками по оригами: «Барселона» против «Мадрида». В прошлом сезоне лучший оригамист «Барселоны» Такахаши был перекуплен «Мадридом» за 1,2 млрд долларов. Болельщики «Барселоны» – «Шреддеры» – впали в ярость и напали на болельщиков «Мадрида».

По дороге на работу вы видите мастеров оригами на рекламных щитах. Они получают миллионы, снимаясь в рекламе дорогих сумок, машин и духов: А4 от *Calvin Klein*. На работе вы наливаете себе кофе и здороваетесь с коллегами. «Ты смотрел вчера матч? Франция как пить дать продует на ЧМО». ЧМО – это Чемпионат мира по оригами: четыре недели непрерывных трансляций того, как мужчины складывают лебедей, дельфинов и жирафов. Очень увлекательное зрелище. Женщины тоже складывают оригами, но им платят лишь 10 % от гонораров мужчин.

После завершения спортивной карьеры профессиональные оригамисты работают комментаторами. «Боже, он собирается сделать гиппопотама! Он действительно собирается это



сделать! Дерзость – классическая стратегия Такахаши. Господи, только не это! Он порезался бумагой! Теперь он выбыл на весь сезон. Огромный удар для японской команды».



Все страны мира стремятся участвовать в ЧМО, кроме США, у которых другой стандарт бумаги – листы короче и шире А4, поэтому их команды соревнуются в иной лиге. А в пабе вы услышали бы, как группа мужчин горячо обсуждает характеристики бумаги формата А4 и 8,5 x 11 дюймов. «Чувак, где ты видел нормального жирафа из А4!»

В тот же день за обедом все будут обсуждать новость: американского чемпиона по оригами обвинили в допинге. Он вводил в свой указательный и большой пальцы небольшие фрагменты металла, чтобы делать более четкие складки.

«С днем рождения!», – поздравляют вас друзья на вечеринке после работы. «Спасибо, ребята», –

отвечаете вы, разворачивая подарок: это книга мемуаров Такахаши «Несгибаемый».

Одним словом, меня не интересует футбол. Извините, просто хотел внести ясность. Потому что мое любимое исследование 2018 года как раз о футболе: «Является ли футбол вопросом жизни и смерти – или он важнее?» Питера Долтона и Джорджа Маккеррона, опубликованное Национальным институтом экономических и социальных исследований.

Авторы изучили, как результаты футбольных матчей влияют на счастье фанатов. В нем используются данные трех миллионов ответов 32 тыс. человек в приложении *Happiness*, которое является частью исследовательского проекта Лондонской школы экономики. Участники получили на свои смартфоны сообщения с просьбой пройти небольшой опрос, в котором их просили оценить свое субъективное благополучие на данный момент: насколько счастливыми, расслабленными, бодрыми они себя чувствуют. Они должны были ответить, с кем они, где и что делают. При ответе на вопрос, что они делают, нужно было выбрать из 40 вариантов, в том числе «посещаю спортивное мероприятие». С телефонов участников также собирались данные GPS, поэтому исследователи могли предположить, что если вы находитесь на стадионе Олд Траффорд каждый раз, когда у «Манчестер Юнайтед» домашняя игра (и указано, что вы на спортивном мероприятии, причем не на работе), то вы, скорее всего, болельщик «Манчестер Юнайтед», и поэтому наблюдение за выигрышем или проигрышем вашей команды влияет на уровень вашего счастья. Вооружившись этими данными, исследователи могли комбинировать их с информацией о том, когда играют разные команды, результатами матча и ожидавшимися результатами, используя коэффициенты букмекеров для каждого конкретного матча.

Исследование показывает, что максимальный эффект на ощущение счастья в течение часа после игры от победы, ничьей или поражения вашей команды составляет соответственно +2,4, -3,2 и -7,2, если вы не были на стадионе. Если же вы были на стадионе, победа принесет вам +9,8 счастья, ничья отнимет -3, а проигрыш будет ощущаться тяжелее: на -14. Эти результаты также подтверждают эффект неприятия потери: мы ненавидим проигрывать больше, чем любим выигрывать. Исследование также оправдало наши ожидания: если ожидаем проигрыша (исходя из коэффициентов букмекеров), но выигрываем, победа становится слаще. Подобным образом болельщики были несчастнее, если их команда проигрывала, хотя должна была выиграть.



Безусловно, существует и удовольствие от самого матча, а также удовольствие от ожидания события.

Перед матчем бывает всплеск счастья. Однако в целом результаты исследования показывают: «На людей гораздо более негативно влияют нежелательные результаты матча, чем позитивно влияет победа их команды. Этот эффект длится намного дольше, и негативное влияние на уровень счастья при поражении может быть в четыре раза сильнее, чем положительный эффект победы».

## **Выходные по принципу «пик - конец»**

*Какой день недели имеет больше шансов принести нам счастливые воспоминания? Какие дни наиболее и наименее счастливые? Казалось бы, простой вопрос, но ответ далеко не так прост.*

В исследовании *Happiness* за два месяца были собраны данные 22 тыс. человек, чтобы изучить, как именно день недели влияет на уровень счастья, и реабилитировать понедельник. Понедельники не виноваты - вторник хуже! По одной из научных теорий в понедельник эффект выходных еще продолжается, а во вторник же он проходит, а до следующих выходных еще далеко.

Тем не менее другое исследование, опубликованное двумя учеными из Сиднейского университета в «Журнале прикладной социальной психологии» (*Journal of Applied Social Psychology*), показало, что настроение у людей ниже всего по понедельникам. Третье исследование не выявило различий между будними днями. В общем, вердикт по эффекту грустных понедельников пока не вынесен.

Однако эффект выходных обнаружен в различных исследованиях. Для многих это самая яркая часть недели. Люди сообщают о высоком уровне счастья по пятницам, субботам и воскресеньям. Некоторые исследования показывают падение в воскресенье, так как люди понимают, что выходные подходят к концу.

Причины, по которым люди в выходные более счастливы, в следующем: больше свободы, расслабления и больше общения с другими людьми. В течение недели больше вещей находятся вне нашего контроля, мы постоянно имеем дело с ограничениями по

времени, совещаниями, начальниками и дедлайнами. Мы вынуждены проводить время с людьми, которые могут быть нам совсем не близки. А в выходные мы по большей части можем выбирать те занятия, которые доставляют нам радость, и проводить время с близкими и дорогими сердцу людьми. Но, конечно, многие из нас вынуждены работать по выходным, и люди, которые живут не по классическому графику с девяти до шести, покажут другие результаты.

Итог: в среднем люди счастливее в выходные дни. Спасибо, большие данные, за такое открытие... Однако, если принимать во внимание теорию Канемана «пик – конец», это может работать в нашу пользу. Если мы заканчиваем неделю на высокой ноте, то вся неделя в целом останется в нашей памяти как более хорошая.



## Бытовые войны: почему память рождает споры

В 2010 году компания Cozi – создатель семейного онлайн-органайзера – опросила 700 мужчин и женщин с детьми о доле их участия в домашних делах, например в покупке продуктов, финансовых вложениях в домашние нужды и в планировании.

По сути, это сравнительный анализ того, как много мама и папа делают по дому – или, по крайней мере, думают, что делают.

Например, мужчины утверждали, что участвуют в планировании на 55 %. Однако женщины уверены, что их доля участия составляет 91 %. Если сложить, то получается 146 %. И так с каждым видом домашних дел. Совокупная доля того, что мужчины и женщины, по их мнению, делают по каждому виду работ, превышает 100 %.

Так в чем же дело? В социальных науках мы часто сталкиваемся с так называемым эффектом социальной желательности (*social desirability bias*). Люди чаще сообщают о своем хорошем поведении, потому что все мы хотим нравиться окружающим. Вы, например, спрашиваете: «Как часто я жертвую деньги на благотворительность?» – «Да всё время. Кстати, вот вам деньги. Возьмите их. Полюбите меня, пожалуйста». Даже если это анонимный опрос в интернете, мы не можем исключить эффект социальной желательности. Мы даже самим себе любим рассказывать, какие мы хорошие.

Но также не стоит исключать и фактор памяти. Возьмем, к примеру, покупку продуктов – и мужчины, и женщины утверждают, что выполняют большую часть работы. Мужчины заявляют, что участвуют на 46 %, а

женщины уверены, что их доля составляет 77 %. В сумме 123 %.

Возможно, всё дело в том, что воспоминание о работе по дому, проделанной нами самими, держится лучше. Когда я иду за едой, мой опыт состоит в следующем: я ищу артишоки (обошел три магазина, пока не нашел их), встаю не в ту очередь на кассе (что, серьезно, нужно было взвесить яблоки и наклеить на них ценник?!), несу тяжелые сумки домой (почему я упаковал все тяжелые вещи в одну сумку?).

А когда покупки делает кто-то другой, мой опыт сводится к следующему: «Вау, артишоки! О, наконец-то у нас есть молоко». Это воспоминание менее яркое. Когда я впервые прочитал про это исследование, мне захотелось позвонить некоторым своим бывшим девушкам.



	Заявленная доля участия мужчин (%)	Заявленная доля участия женщин (%)	Общая заявленная доля участия (%)
Планирование	55	91	146
Покупки к школе	57	88	145
Закупка подарков	60	80	140
Покупка продуктов	46	77	123
Ремонт и обслуживание дома	79	37	116
Траты на хозяйство	70	62	132
Уход за садом и двором	69	42	111
Сезонные проекты	65	63	128



# Глава 7

## Рассказывайте истории, чтобы обойти кривую забывания





*«Этим летом мы с мужем и детьми поехали на холодный, ветреный дикий пляж», - пишет тридцатилетняя британка, одна из участниц нашего Исследования счастливых воспоминаний.*

«Мы мечтали готовить на костре кашу и овсяное печенье, но в итоге ели холодную сырую кашу и резиновое печенье с песком. Мы много смеялись. Это было бесценное время с семьей». На вопрос, почему эта поездка запомнилась, она ответила: «Несмотря на все ошибки и неудобства, это был один из самых радостных опытов в моей жизни, и я прожила его с семьей. Никаких телефонов и телевизора, только мы вчетвером - закутанные в одеяла и покрытые слоем песка, наблюдаем за волнами, едим ужасную еду и ежимся у костра». Мне нравится эта история. Если мы не делаем глупостей и все идет гладко, то нам нечего

рассказывать. Я уверен, эта история войдет в золотой фонд их семьи. Общие истории – это то, что нас связывает. 36 % воспоминаний, которые мы собрали в нашем Исследовании счастливых воспоминаний, запомнились участникам, потому что превратились в истории.

Наше благополучие зависит от способности формировать позитивный рассказ о своей жизни. Застреваем ли мы в мыслях о неудачах и ошибках или умеем найти проблеск надежды в трудностях? То, на каких аспектах мы сосредоточиваем внимание, рассказывая историю своей жизни, влияет на наше самоощущение. Исследование Дэна Макадамса, профессора психологии Северо-Западного университета в Иллинойсе, показывает, что способность создавать компенсирующие истории связана с более высоким уровнем психического здоровья и благополучия. Компенсирующая история – это ситуация, которая начинается плохо, но заканчивается лучше. Например, холодная каша – плохо, веселье с семьей – хорошо.

Как мы помним по мускулистому Санта-Клаусу, воспоминание укрепляется, когда мы к нему обращаемся. То, как мы формируем историю, формирует нашу память об этих событиях. Наши истории – попытка найти смысл в этом мире. Как писала в поэме «Скорость тьмы» американская поэтесса и политическая активистка Мюриэл Рюкейзер: «Вселенная соткана из историй, а не из атомов».



## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: СОБИРАЙТЕ ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ ОЛИЦЕТВОРЯЮТ ВАШИ ИСТОРИИ**

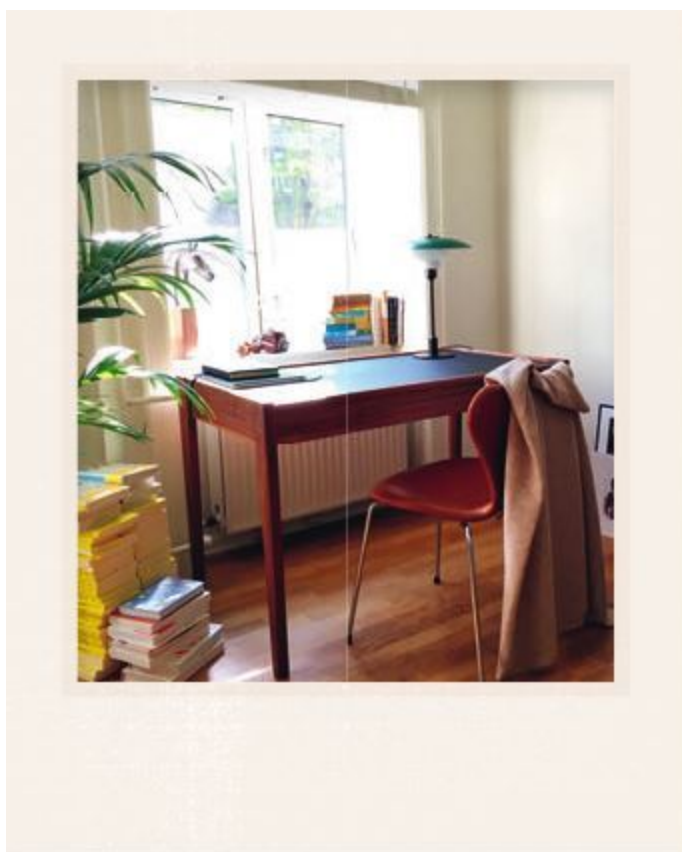
*Пусть ваши вещи рассказывают ваши истории.*

Когда я осматриваю свой домашний офис, то вижу картины, фотографии и предметы. На одной из картин – ферма, где вырос мой дед. Туалет там был во дворе, и однажды днем мой дедушка делал там свои дела, когда услышал, как подъехала машина доктора Бреннера. Доктор был первым человеком в городе, который приобрел автомобиль, поэтому, услышав звук двигателя, дед точно знал, что это он. Дедушка захотел взглянуть на машину и полез вверх, чтобы выглянуть в окошко, но поскользнулся и упал в выгребную яму. Картина, может, и не самая великая, но она напоминает мне, куда порой заводит любопытство.

У меня также есть фотография, сделанная между 1912 и 1919 годами, на которой запечатлен испанский поэт Антонио Мачадо с учителями из школы в Баэсе, в которой он преподавал. Как вы помните по моей кривой воспоминаний, в Баэсе я провел три месяца, а фотография была подарком местного учителя и

редактора журнала, который опубликовал один мой рассказ.

На одной из полок стоит фотоаппарат, который мой дед подарил отцу в 1958 году. Папе было около десяти, и это было в те времена, когда Хрущев возглавил Советский Союз, президент Эйзенхауэр основал NASA, а Элвис купил Грейсленд за 100 тыс. долларов. Фотоаппарат издает восхитительный металлический щелчок при нажимании на кнопку затвора, и он напоминает мне о течении времени и о том, что нам подвластно придавать форму наследию, которое мы оставляем после себя.



Оглядывая свой кабинет, я осознаю, что не украшал комнату картинами и другими вещами, я украсил ее историями.

Предметы, олицетворяющие истории, не обязательно должны быть дорогими. Если у вашей семьи есть компенсирующая история о поедании холодной каши на холодном ветреном пляже, простой камень с этого пляжа может напоминать вашим детям о том веселом и сумасшедшем опыте, который сплотил вашу семью. Но, конечно, всё в меру. Соревноваться с Энди Уорхолом не обязательно.

## Сила историй

*Бывало ли с вами такое: на вечеринке кто-то рассказывает забавную историю, например о том, что его брат раньше ел горчицу прямо из банки и таскал собаку за хвост, и тут вы понимаете, что это ваша история? Это ваша смешная история, ваше воспоминание. Джон - это ваш поедаящий горчицу и таскающий собаку за хвост брат!*

Если такое случилось, то вы на себе испытали еще один феномен памяти: спорное воспоминание, когда люди расходятся во мнении, кому именно принадлежит воспоминание.

В исследовании, опубликованном в 2001 году, Мерседес Шин и Саймон Кемп, в то время преподававшие психологию в Кентерберийском университете в Новой Зеландии, и Дэвид Рубин, который преподавал в Университете Дьюка в США, провели три эксперимента с братьями и сестрами, в том числе близнецами.

В одном из экспериментов 20 парам взрослых близнецов дали списки из 45 слов и попросили описать свое воспоминание для каждого слова. 14 из 20 пар описали как минимум одно спорное воспоминание, всего было 36 разногласий. 15 споров были давними, но 21 спорное воспоминание было обнаружено прямо во время эксперимента.

Близнецы были однополые, в среднем в возрасте 27 лет на момент эксперимента, а спорные воспоминания были о времени, когда близнецам было от 5 до 14 лет.

В одном случае оба близнеца думали, что заняли 12-е место в международной гонке по пересеченной местности; другая пара спорила о том, кто из них был в

лодке с отцом, когда они увидели тигровую акулу, а в третьей паре каждый из близнецов полагал, что именно он упал с трактора и вывихнул себе запястье.

В вопросе же поедания половины банки горчицы и таскания пса за хвост оба указывали друг на друга. Надо бы вызвать собаку для дачи свидетельских показаний.

Во втором эксперименте братья и сестры (не близнецы) близкого возраста также спорили о принадлежности воспоминаний, но не так часто, как близнецы. Понятно, почему у близнецов возникает больше споров о принадлежности воспоминания. Они полностью совпадают по возрасту, и в сравнении с другими братьями и сестрами они с большей вероятностью могут получить один и тот же опыт.

В третьем эксперименте исследователи обнаружили, что спорные воспоминания более живые, с бóльшим количеством образов и эмоциональной вовлеченностью, по сравнению с другими воспоминаниями. Отчасти это может быть связано с тем, что, раз воспоминания спорные, участники стремятся убедить исследователей, что эти воспоминания на самом деле принадлежат именно им.

Но в чем же первостепенная причина спорных воспоминаний? Почему у двух или трех человек может быть одно воспоминание?

Что ж, если вы конспиролог со стажем, можете предположить, что это просто сбой в матрице. Но причиной тому также может быть так называемая проблема источника памяти.

Позвольте, я приведу пример. Как вы знаете, я написал книгу о хюгге – датском искусстве создания уюта, и когда я говорю о хюгге, то часто пытаюсь объяснить, что это такое, следующей историей:



*Однажды в декабре, незадолго до Рождества, я проводил выходные с друзьями в старом загородном доме. Снег, выпавший в самый короткий день в году, укрыл окрестности светлым покрывалом. Около четырех часов дня солнце зашло и в следующий раз должно было появиться только через 17 часов, а мы отправились в дом разводиться огонь. Мы все устали после прогулки и почти засыпали, сидя полукругом перед камином, одетые в длинные свитера и шерстяные носки. Слышно было только, как кипит похлебка, из камина время от времени вылетают искры и кто-то делает глоток глинтвейна. Наконец один из моих друзей нарушил молчание:*

*- Кажется, больше хюгге и быть не может, - сказал он.*

*- Может, - через какое-то время заметила одна из девушек. - Если бы снаружи бушевала вьюга.*

*И мы дружно закивали.*

В прошлом году я рассказал эту историю в Санкт-Петербурге, и одна слушательница сказала, что буквально слышит, как трещит огонь в камине. Иногда нам удается оживить историю настолько, что слушатели начинают воспринимать ее своими органами чувств. Для этого мы используем свой опыт. Когда вы слышите историю о хюгге, вы знаете из своего личного опыта, как звучит треск огня, как пахнут горящие сухие дрова и как пляшут языки пламени, окрашиваясь то в красный, то в желтый или голубой цвет, и вы знаете, что огонь согревает вас спереди, но спина продолжает мерзнуть.

Таким образом, вы берете детали из своего опыта и из других источников и добавляете в историю. Теперь она более живая, в ней детали из вашего личного опыта, поэтому вы можете начать думать, что это ваша

история, ваше воспоминание. Вы чувствуете, что прожили ее сами, но на самом деле вы услышали ее от кого-то, а гиппопотам в режиссерском кресле немного увлекся.

Талант великих рассказчиков заключается в оживлении историй. Хорошо рассказанные истории становятся опытом, они настолько яркие, что вы чувствуете, словно прожили их сами. Отсюда вывод: возможно, мы способны помочь своим близким восстановить утраченное воспоминание и воссоздать его таким образом, что они не заметят, что это копия.



## Эффект Манделы

*Один из самых популярных телесериалов в Дании – «Матадор», драма о жизни в маленьком датском городке от времен Великой депрессии до фашистской оккупации.*

В одной серии героиня по имени Миссе, тревожная старая дева, выходит замуж за учителя Андерсена. Однако в первую брачную ночь Андерсен превращается, по словам Миссе, в «дикого зверя», поскольку желает исполнить свой супружеский долг. Она запирает его на балконе, он всю ночь стоит там на холоде и кричит.

Многие датчане могут описать эту сцену. Андерсен в пижаме, который орет на Миссе и колотит кулаками в дверь. Единственная проблема в том, что эту сцену никогда не показывали и даже не снимали. Тем не менее многие датчане верят, что видели ее, но на самом деле эту сцену создал их мозг – сначала в воображении, потом в памяти.

Наличие у многих людей ложного воспоминания о чем-либо называется эффектом Манделы. Название произошло оттого, что многие люди помнили: Нельсон Мандела умер в тюрьме в 1980-х, и помнили, как видели по телевизору сюжеты о его смерти и похоронах. Но на самом деле Мандела был освобожден из тюрьмы, он стал президентом и жил до 2013 года.

Вы также можете страдать от эффекта Манделы. Помните легендарную сцену из пятого эпизода «Звездных войн» – «Империя наносит ответный удар», – в которой Люк сражается с Дартом Вейдером?

«Если бы ты только знал всю силу Темной стороны. Оби-Ван никогда не рассказывал тебе, что случилось с твоим отцом», – говорит Вейдер. И Люк ему отвечает:

«Он достаточно мне рассказал! Он сказал, это ты его убил!»

Итак, вопрос: что говорит Вейдер в ответ? Многие люди скажут: «Люк, я твой отец». Но это ложное воспоминание. Настоящая цитата: «Нет, я твой отец».

И поскольку я ранее упомянул «Касабланку», я так же должен сказать, что герой, которого играет Хамфри Богарт, говорит не «Сыграй еще раз, Сэм», а «Сыграй!» расстроенным и злым тоном.

Мы часто помним вещи неправильно. Даже важные события, меняющие мир.

Например, заявление Джорджа Буша о том, что он наблюдал, как первый самолет врезался в башню Всемирного торгового центра 11 сентября, в ответ на вопрос о том, что он почувствовал при этой новости:

*Я был во Флориде. Я был тогда в классе и собирался рассказывать о программе обучения чтению, которая работает. Я ждал, пока меня позовут, телевизор был включен, и увидел, как в башню врезался самолет. Я раньше тоже летал и подумал: «Что за ужасный пилот. Должно быть, что-то случилось». Но уже нужно было идти, и у меня не было времени думать об этом. Я сидел в классе, когда Энди Кард, руководитель моей администрации, вошел и сказал: «Второй самолет врезался в башню. На Америку напали».*

Проблема в том, что в то утро записи с первым самолетом не транслировались. Буш не мог видеть то, что он помнит. Но наше вспоминающее «я» подслушивает наше ощущающее «я» и превращает истории в воспоминания.

## Где я забыл свою кривую забывания?

*Какой последний сериал вы смотрели? Я – «Вавилон-Берлин», немецкую криминальную драму о Берлине в эпоху Веймарской республики. Ответить было легко, ведь я смотрел его вчера.*

Если бы нужно было ответить, какой сериал я смотрел два месяца или год назад, то дать ответ было бы сложно и скорее всего я бы ошибся. Нам легче вспомнить то, что было недавно. Первым этот феномен изучил немецкий психолог Герман Эббингауз. Он обнаружил кривую забывания, проведя эксперимент над самим собой. Эббингауз изучал свою способность запоминать случайные слоги, состоящие из комбинаций согласная-гласная-согласная без смысла или ассоциаций. То есть подошли бы ДИТ или ЗОТ, но не КОТ, поскольку это существующее слово, и не ЗОФ, поскольку оно звучит как «зов».

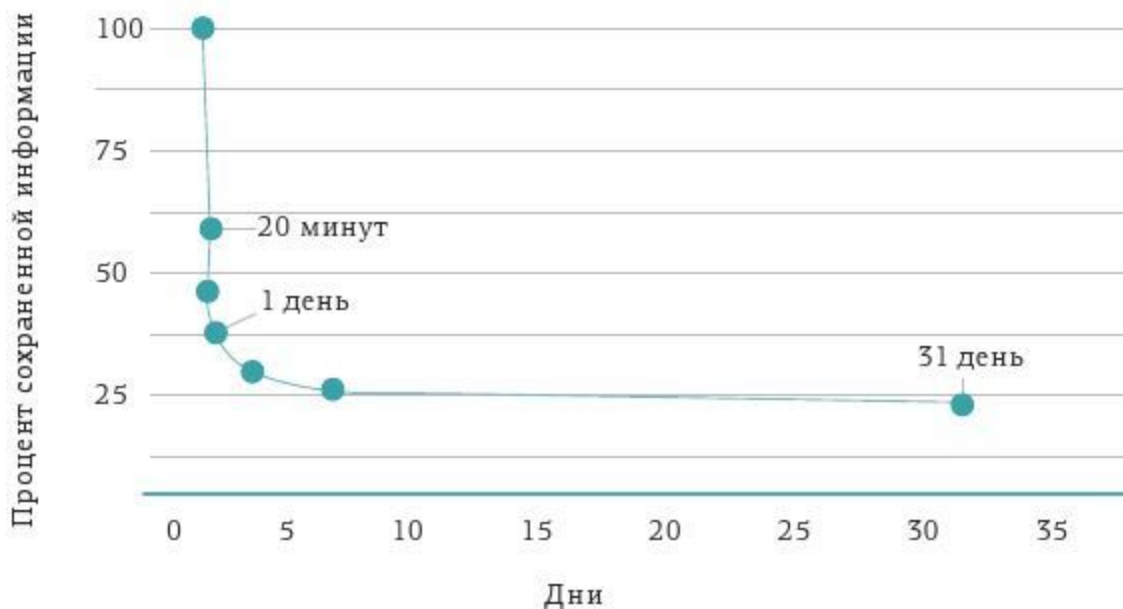
Кстати, думаю, из Эббингауза получился бы отличный консультант по менеджменту и интернет-маркетингу: «Ваш KPI<sup>[10]</sup> в портфеле B2B<sup>[11]</sup> в четвертом квартале снизился. Видимо, из-за SEO<sup>[12]</sup>, поскольку CR<sup>[13]</sup> снизился, а CPC<sup>[14]</sup> выросла на 30 %».

Эббингауз проверял спустя разные промежутки времени, насколько хорошо он запомнил эти слоги, и записывал результаты. В 1880-е было не так уж много развлечений.

В результате он стал одним из первых ученых, проверивших с помощью реальных экспериментов, как работает человеческая память. До него наибольший вклад в изучение памяти вносили философы, но это были лишь наблюдения и умозрительные размышления. Эббингауз изобразил результаты своей способности

помнить слоги на графике и тем самым создал то, что сегодня известно как «кривая забывания». Кривая линия на графике показывает снижение способности памяти к удержанию информации с течением времени.

Кривая забывания Германа Эббингауза



Нетрудно увидеть, как информация теряется со временем, если не предпринимать специальные попытки удержать ее. Через 20 минут вы теряете около 40 %, через один день — 70 % информации.

## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ОБХОДИТЕ КРИВУЮ ЗАБЫВАНИЯ**

*Помогите своим детям и близким сохранить счастливые воспоминания, пересказывая смешные истории.*

Эббингаузу принадлежит еще одно открытие: в наших силах изменить изгиб кривой забывания, если повторять выученную информацию через определенные интервалы времени. Дело не только в самом повторении: между подходами должно пройти время. Если вы будете повторять что-то, что хотите запомнить, двадцать раз в час, то это не сработает. Если факт уже находится у вас в голове в активном состоянии, то вспомнить его не составляет труда, а вот если вы вспоминаете информацию через какие-то промежутки времени, то мозгу приходится восстанавливать это воспоминание, вследствие чего оно укрепляется. Это похоже на укрепление мышц через тренировку. Сегодня этот принцип известен как «интервальное повторение», при котором материал, который мы хотим выучить, повторяется через постепенно увеличивающиеся интервалы времени.

Думаю, все родители хотят, чтобы у детей оставались счастливые воспоминания. Вы можете им обойти кривую забывания, если будете периодически пересказывать счастливые, радостные эпизоды, которые вы пережили вместе.

Итак, если хотите сохранить счастливые воспоминания и желаете того же для своих детей, обсуждайте ваши счастливые моменты прямо сегодня, а потом завтра, через неделю, месяц и год.

## Щенки и подгузники

*«Какое ваше самое раннее воспоминание?»*

За последние несколько лет я задавал этот вопрос многим людям. Ответы были самые разные: от получения в подарок щенка до (как признался один мой приятель, пожелавший сохранить инкогнито) смены подгузника. Мое самое раннее воспоминание датируется возрастом четыре года. «Сколько тебе лет?» – спрашивают меня бабушка и дедушка, и я скрещиваю ноги, чтобы изобразить цифру четыре. Согласен, по сравнению с щенками и подгузниками мое воспоминание скучновато. Исследователи детских воспоминаний приходят к самым разным выводам, но, похоже, они солидарны в том, что самые ранние детские воспоминания относятся в среднем к возрасту три с половиной года.

Это не значит, что до этого возраста мы ничего не запоминаем. Психолог Кэтрин Нельсон в 1980-е первой стала изучать эпизодическую память маленьких детей. Она использовала скрытый магнитофон, чтобы зафиксировать разговоры детей с самими собой в процессе засыпания – эдакие колыбельные хроники. Девочка Эмили, которой в то время был 1 год 9 месяцев, рассказывала сама себе истории прошедшего дня: «Машина сломалась, пришлось кататься на зеленой машине». Очевидно, что это эпизодическая память.

Некоторые люди утверждают, что помнят, как родились, но доказательств тому, что это реальные воспоминания, крайне мало. Зигмунд Фрейд ввел понятие «инфантильная амнезия», чтобы объяснить нашу неспособность сохранить эпизодические воспоминания первых лет жизни. В последние годы



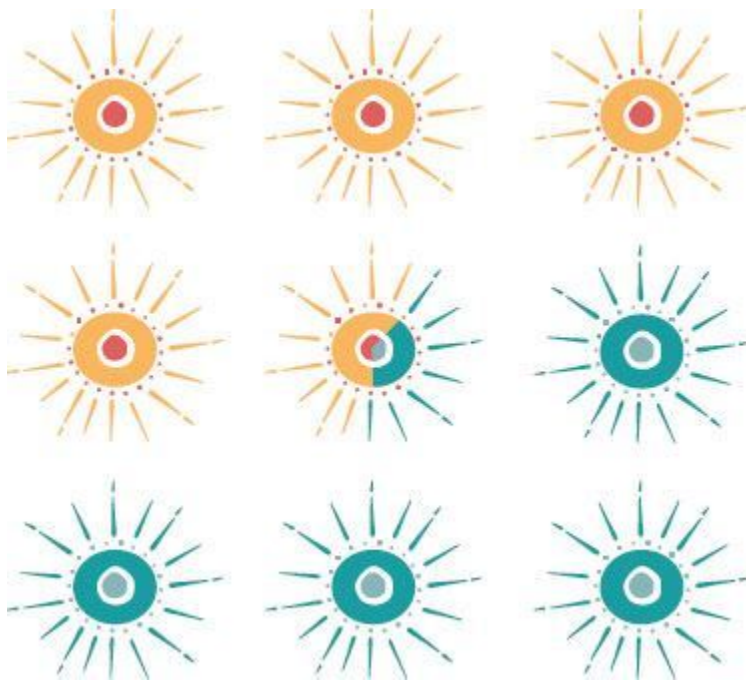
некоторые исследования пролили свет на то, какие воспоминания детства сохраняются надолго.

Исследование, которое в 2014 году провели британские психологи Уэллс, Моррисон и Конвэй, опубликованное в *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, изучало детали, запомнившиеся взрослым из их детства. В эксперименте приняли участие 124 человека, которых попросили записать два позитивных и два негативных детских воспоминания (получилось 496 воспоминаний). По каждому воспоминанию нужно было указать девять деталей: кто там был? Где это произошло? Какая была погода? Что на вас было надето?.. Их просили не высказывать догадки, а указывать детали, только если они уверены, что действительно помнят это.

Участники исследования смогли вспомнить больше деталей из позитивных, чем из негативных воспоминаний: в среднем 4,84 детали из 9 были из приятных воспоминаний, а 4,56 детали – из неприятных. 85 % участников смогли вспомнить, где происходило событие, половина помнила, сколько им было лет, но только 10 % смогли вспомнить, что на них было надето. 18 % позитивных воспоминаний были связаны с достижениями («Я научился ездить на велосипеде»), 13 % были о днях рождения, праздновании Рождества и получении подарков, а 10 % – о поездках и каникулах. Негативные воспоминания касались болезней и травм (25 %), страха и травли (14 %), смерти члена семьи или питомца (11 %).

Можно сделать следующий вывод: воспоминания связаны с нашими языковыми способностями, они начинают сохраняться, когда у нас появляется способность рассказывать истории о своей жизни. Следовательно, мы можем формировать наши воспоминания, выбирая, какие истории рассказывать, и выбирая, какие занятия с большей вероятностью

создадут приятные воспоминания для наших детей. Ваши дети могут забыть свои самые ранние счастливые воспоминания. Так что вы можете приберечь их на какое-то время и передать детям, когда те станут достаточно взрослыми, чтобы нести их дальше самостоятельно.



В среднем 4,84 детали из 9 были из приятных воспоминаний, а 4,56 детали - из неприятных



## **Взять на себя роль архитектора памяти**

*Мои самые счастливые воспоминания детства связаны с загородным домиком, в котором наша семья проводила все лето.*

В июне ночи были синими, а вдоль берега загорались костры. В лесу мы лазали по деревьям и собирали ягоды. На холмах мы исследовали лисьи норы и искали спрятанное золото нацистов. На полях мы «помогали» водить тракторы и строить дома из снопов сена. В ручьях ловили рыбу и строили плотины. На пляже мы плавали, а если замерзали, то копали ходы под лодками, перевернутыми вверх дном, чтобы залезть внутрь и согреться.

Запах сена, вкус малины и тепло деревянной лодки, которая весь день напитывалась солнечным теплом, по-прежнему возвращают меня в те дни. Это были простые времена. Это были счастливые времена.





И в этом я не одинок: простые игры, такие как лазание по деревьям и бег босиком на улице летом до наступления темноты, входят в число самых дорогих детских воспоминаний в Великобритании.

В 2016 году компания *New Covent Garden Soup* провела опрос о детских воспоминаниях и собрала ответы двух тысяч взрослых англичан. Были выявлены самые типичные детские воспоминания жителей Британии: 73 % людей признались, что их самые счастливые воспоминания связаны с пляжем. Кроме того, выяснилось, что наши детские воспоминания в 10 раз чаще связаны с событиями, произошедшими летом, чем в другие сезоны.

Кроме того, похоже, нам хочется, чтобы у наших детей были счастливые воспоминания о том же опыте, что и у нас. Более половины опрошенных родителей сказали, что в попытке воссоздать приятные воспоминания посещали со своей семьей те места, в которых сами бывали в детстве.

## 50 Самых частых детских воспоминаний

1. Семейные каникулы
2. Игра в прятки
3. Собираание ракушек на пляже
4. Игра в классики
5. Просмотр музыкального хит-парада *Top of the Pops*
6. День школьных спортивных состязаний
7. Просмотр детских телеканалов
8. Рыба с картошкой фри
9. Сладости на развес
10. Детские дворовые игры
11. Школьные пеналы
12. Лазание по деревьям
13. Бег с яйцом в ложке



14. Запись музыкальных хит-парадов по воскресеньям

15. Школьные обеды
16. Коллекционирование игрушек, карточек и т. п.
17. Фургоны с мороженым
18. Игры на улице дотемна
19. Гребля на море
20. Буфетчицы
21. Когда прячешь выпавший зуб под подушку



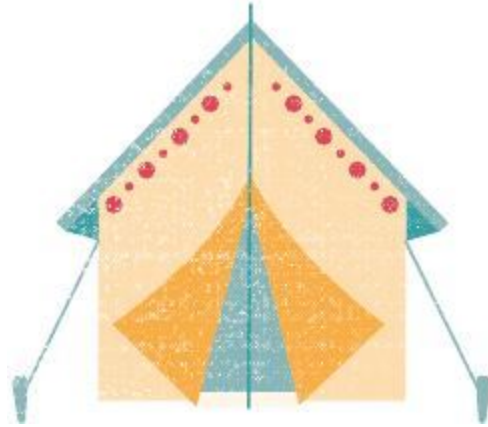
22. Игра в «Догнать и поцеловать»
23. Драки с братьями и сестрами
24. Ловля головастика в пруду
25. Поход в магазин за аудиокассетами
26. Катание на тарзанке в лесу
27. Школьные экскурсии
28. Поездки в гости к двоюродным братьям и сестрам
29. Плетение цветочных венков
30. Покупка школьных принадлежностей в конце летних каникул
31. Проснуться очень рано утром, чтобы отправиться на отдых
32. Чтение журналов
33. Исследование побережья после отлива
34. Использование свитеров в качестве футбольных ворот
35. Школьный буфет







36. Игры в бассейне-лягушатнике
37. Газировка с мороженым
38. Бегать босиком на улице
39. Ночевки у друзей
40. Школьные завтраки с собой
41. Плавание в холодном море
42. Отбивать теннисный мяч от стенки во дворе
43. Наклейки, которые пахнут, если их потереть
44. Первый в жизни нагоняй от учителя
45. Долго не ложиться спать в Новый год
46. Скользить по траве в школьной форме
47. Разнос газет
48. Поход
49. Игры во время долгих путешествий на машине
50. Пение на заднем сиденье машины



## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ДАЙТЕ МЕСТАМ ПАМЯТНЫЕ ИМЕНА**

*Соедините автобиографическую и пространственную память.*

Пространственная память записывает информацию об окружающей среде и ориентировании в пространстве и позволяет нам перемещаться по знакомому городу. Она помогает помнить, где находится тот или иной объект, и именно она позволила выжить нам как виду. Прежнее «Здесь есть орехи, а там пресная вода» сейчас превратилось в «Тут есть кофе, а вон там розетка, чтобы зарядить телефон». Но принцип все тот же. Умение ориентироваться в пространстве по-прежнему необходимо нам в повседневной жизни, поэтому, скорее всего, это получается у вас лучше, чем запоминать имена на вечеринках. Вы можете воспользоваться своей потрясающей пространственной памятью, чтобы лучше сохранять счастливые воспоминания. Просто переименуйте места. Если счастливое воспоминание происходило в определенном месте, начните ассоциировать это место с ним.

Каждое лето я езжу на остров Борнхольм, красивый скалистый остров в Балтийском море. У меня там дача, и территория вокруг моего домика – место действия многих моих любимых воспоминаний. Многие из них связаны с охотой и собирательством (прямо как у первобытных людей): Вишневый лес, Можжевеловый переулок, Ущелье бузины, Малиновая крепость, Рыболовный залив, Бухта купания голышом. У некоторых из них есть официальные названия. Малиновая крепость на самом деле называется Лиллеборг, это руины викингской крепости XII века. Но это название не вызывает во мне воспоминаний о чудесном дне, когда я поедал малину, и не подскажет, где искать малину следующим летом.

## Глава 8

# Запечатлейте воспоминания в вещах



На сайте «Горящий дом» (The Burning House) собраны фотографии вещей, которые люди по всему миру взяли бы с собой, если бы их дом горел. Это удивительная возможность заглянуть в головы и сердца людей. Какими вещами мы дорожим больше всего?



Дневники, письма бабушки, которые она писала до самой смерти, альбомы, автограф Мэрилин Монро, сборник песен от моей тети, старый морской компас моего дедушки, кукла с секретом, которую мне подарил лучший друг, *Nutella* и бутылка *Jack Daniels*.

Ответы самые разные, и иногда они выявляют конфликт между материальными ценностями и тем, что имеет чисто сентиментальную ценность. Но есть кое-что общее в ответах: чаще всего люди хотят спасти из горящего дома фотоальбом.

И я не исключение. В моем понимании фотографии – это ключи к хранилищу воспоминаний. Если ключи потеряются, боюсь, сундук с воспоминаниями навсегда останется запечатанным.

В этом году я привез домой альбомы с фотографиями из моего детства – мы с братом упаковали их после смерти нашей матери. Я не видел этих фотографий двадцать лет.

Они дышат ушедшим временем: восьмидесятые, комбинезоны, телефоны с наборным диском...

Снимки не самого лучшего качества, да и фотографировали нас не суперпрофессионалы. У моей мамы был какой-то особый дар оставлять половину лица человека за кадром.

Но зато фотографии наполнены триггерами ассоциаций. Стоит мне взглянуть на них, и всплывают воспоминания или моментальные снимки эмоций, а потом возникает целый ряд других связей.



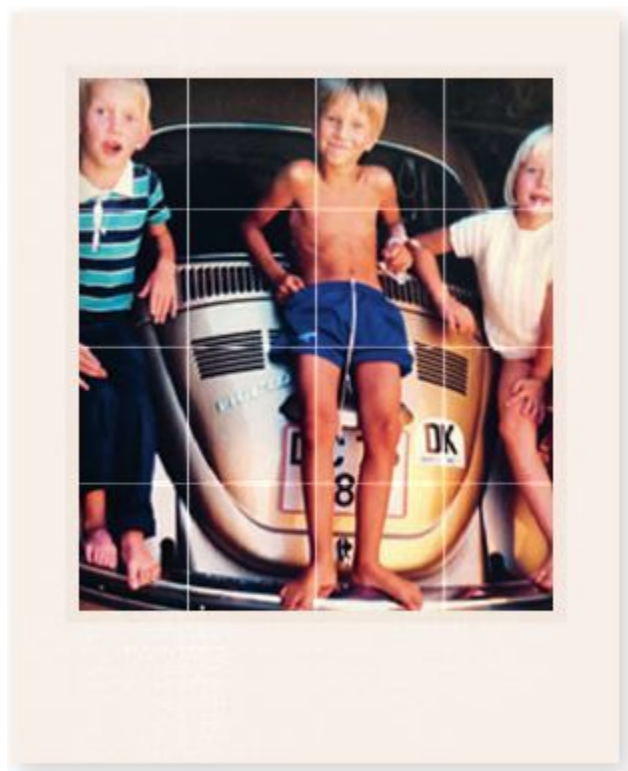
Вот фотография нашей собаки Киски (знаю, странная кличка для собаки, что поделать). Помню, как она провалилась под лед, и отец спас ее.

Смотрю на фотографию, где я на своем первом велосипеде, и вспоминаю свою первую аварию: я въехал прямо в мусорный контейнер.

Вижу фотографию с маминной машиной на заднем плане – это был золотой «фольксваген жук», и вспоминаю, как мама все время забывала ключи внутри, поэтому к 10 годам я научился вскрывать замок с помощью проволоки.

Вижу фото, на котором я читаю с дедушкой в шезлонге – мое любимое место для чтения в нашем летнем домике. И вспоминаю, как я читал под одеялом книги Астрид Линдгрен и комиксы про Тинтина и планировал свои собственные приключения.

Смотрю на фотографии и чувствую благодарность за каждый раз, когда кто-то нажал на кнопку затвора.







Эти фотографии напоминают о самых счастливых моментах моей жизни. Я понял, что, возможно, именно поэтому так люблю фотографировать – причины те же, по которым мне нравится быть исследователем счастья. Моя работа состоит в том, чтобы сделать неизмеримое измеримым, а на досуге я пытаюсь сохранить то, что сохранить невозможно. Моя работа, как и хобби, это попытки поймать неуловимую вещь под названием «счастье». Остановить время. Дать нам почувствовать вкус тех моментов, когда все хорошо. Попытка сохранить счастье на те 1/250 секунды.

И я не одинок. Когда мы спрашивали участников нашего Исследования счастливых воспоминаний, почему они что-то запомнили, 7 % ответили, что у них есть какая-либо памятная вещь о том событии, например фотография. Каждый год люди делают более триллиона фотографий. Триллион – это тысяча миллиардов (я специально проверил). Неудивительно, что нам кажется, будто мы тонем в снимках чужих

жизней. Думаю, это число отлично визуализировано в выставке голландского художника Эрика Кесселса, который распечатал 350 тыс. фотографий с фотохостинга *Flickr* – это то количество снимков, которыми люди делятся там ежедневно, – и поместил их в галерею.





Сегодня большая часть наших фотографий хранится в облаке, на жестких дисках, в приложениях или в социальных сетях, и мы никогда не распечатываем их. Вместо альбомов мы теперь просматриваем ленту в *Instagram* и *Facebook*. По четвергам и пятницам моя лента запружена хештегами *#tbt* и *#fbf*, которые расшифровываются как *Throwback Thursday* (ностальгический четверг) и *Flashback Friday* (пятница флешбеков). Еще один шаг вперед – приложение *Timehop* (прыжок во времени), в котором ваши посты и фотографии, опубликованные в один день в разные

годы, собираются вместе в капсулу времени, которой можно поделиться с друзьями. Девиз *Timehop*: «Цените свои лучшие воспоминания каждый день», его цель – заново открыть воспоминания и помочь людям найти новые способы стать ближе через взгляд в прошлое.



*7 % участников Исследования счастливых воспоминаний помнят свои счастливые воспоминания благодаря памятным вещам*



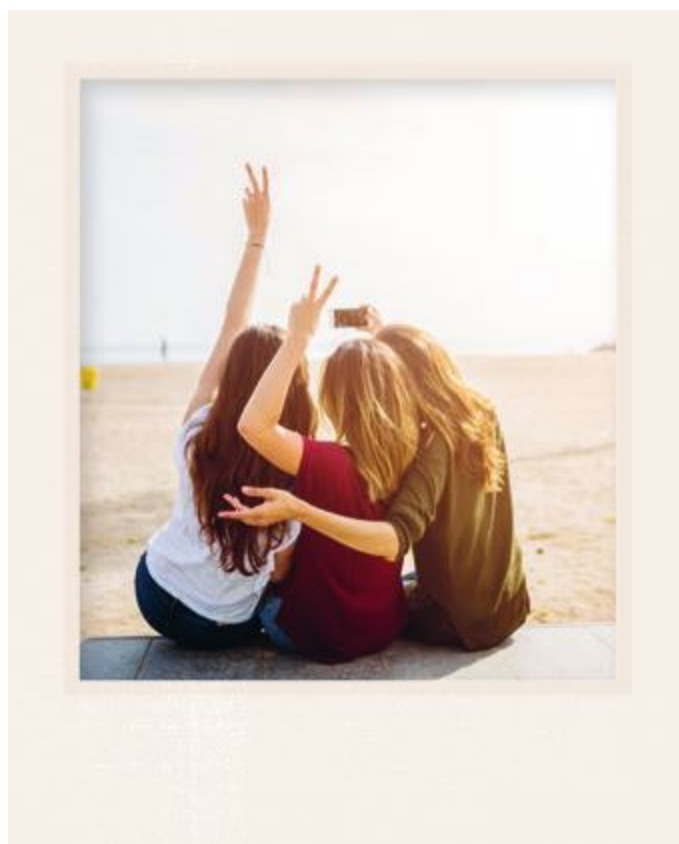
*Люди делают более триллиона фотографий в год*



Поколение *Instagram* не только сами себе PR-менеджеры, они также архитекторы своих будущих воспоминаний. Все бы хорошо, вот только мы рискуем получить цифровую амнезию, если потеряем наши фотографии и сообщения вместе с телефоном или ноутбуком. А еще исследования показывают: если мы считаем, что всегда сможем найти факт в интернете, то он вряд ли запишется в нашу память.

Исследование Иэна Робертсона, профессора нейropsихологии из Тринити-колледжа в Дублине, в

котором приняли участие три тысячи британцев, показало: треть из тех, кто младше 30 лет, не помнят свой номер телефона. Это исследование было опубликовано в 2007 году, и с тех пор мы явно не стали меньше зависеть от своих электронных устройств.



## **СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ВАШЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО СЧАСТЬЯ**

*Не завести ли закрытый профиль в соцсетях в качестве хранилища ваших воспоминаний?*

Профиль в социальных сетях помогает прогуляться по переулкам памяти: фотографии, видео и мысли в хронологическом порядке – чем не мультимедийные

мемуары. Но вы сами можете вырезáть что-то только потому, что оно не вписывается в концепцию *Instagram* – бесконечной ленты идеально отредактированных жизней. Лично я стараюсь компенсировать яркие моменты повседневными и оставляю дисклеймеры вроде: «Фотографии из моих *Instagram* и *Facebook* – это яркие моменты моей жизни, а не моя обычная жизнь. Большую часть времени я проливаю кофе, устанавливаю компьютерные программы и не могу найти ключи». А еще есть множество вещей, которые важны для меня, но не представляют интереса для моих друзей в социальных сетях.

Одно из решений – создать закрытый профиль, который даст вам возможность в любое время прогуляться по переулкам памяти. Какое непривычное чувство свободы – опубликовать фото только для себя! Не нужно беспокоиться о подходящих фильтрах, освещении и подписи. Вместо того чтобы быть куратором музея вашей памяти, который выстраивает коллекции для внешнего наблюдателя, попробуйте стать куратором музея для себя в будущем. Когда ваше будущее «я» придет прогуляться по переулкам памяти, что оно захочет увидеть? Стоит фотографировать свою повседневную жизнь, обычные предметы, на которые будет интересно посмотреть 20, 30, 40 лет спустя. На заднем плане моих детских фото 80-х и 90-х годов удивительные вещи: телефоны с наборным диском, огромные компьютеры, телевизоры с толстой панелью...

## Дневник жизни: эра «вспомнить всё» и цифровой амнезии

Представьте, что было бы возможно извлечь архив любого дня вашей жизни и пережить этот день вновь. Увидеть, что вы делали, с кем встречались, что ели на обед.

Вы бы хотели иметь такую суперсилу? Конечно, было бы интересно пересмотреть свою свадьбу, вечеринки, достижения и, наконец, выяснить, где именно вы вляпались в ту штуку, которую размазали по коврам в Министерстве иностранных дел, – но, возможно, есть множество вещей, которые мы предпочли бы забыть.

Однако если вы Гордон Белл, то у вас есть возможность путешествовать во времени. В 1998 году Гордон Белл, исследователь из компании *Microsoft*, начал собирать всю цифровую информацию о своей жизни, какую только возможно было собрать. Белл также возглавлял в *Microsoft* научный эксперимент под названием «Биты моей жизни» (*MyLifeBits*), который стал базой для современной версии движения «Исчисляемый я» (*Quantified Self*) и таких фитнес-трекеров, как *Fitbit*. Воспринимайте его как более систематическую и цифровую версию Энди Уорхола.

В архив воспоминаний с функцией поиска шли не только фотографии и видео Белла, но и данные о его сердцебиении, температуре тела, полученные им сообщения электронной почты и посещенные им сайты в интернете. Проект «Биты моей жизни» включает в себя более тысячи видео, более пяти тысяч звуковых файлов, в том числе разговоры, десятки тысяч фотографий, более ста тысяч электронных писем, каждый обмен текстовыми сообщениями и каждый сайт, который он посетил. Гордон Белл написал об этом



книгу под названием «Вспомнить всё». Отличное название.

Возможно, Гордон немного перегибает палку, но он в этом не одинок. Люди во всем мире ведут фотожурналы, считают свои шаги, протоколируют свою жизнь в блогах.

Конечно, протоколирование своей жизни – не новое изобретение. Раньше мы называли это ведением дневника. Но новое поколение приложений и гаджетов вывело этот процесс на новый уровень детальности и яркости. Можно найти камеры на любой вкус, которые фиксируют моменты вашей жизни в течение дня.

Некоторые из них носят на шее, они могут снимать до двух тысяч фотографий в день, а другие снимают по две фотографии в минуту и при помощи встроенного GPS отмечают, где те были сделаны.

С помощью наших электронных устройств и аккаунтов в социальных сетях мы храним множество деталей нашей жизни, однако, похоже, мы почти не упорядочиваем их. На мой взгляд, проблема не в количестве, а в неумении структурировать и хранить.

Наши цифровые библиотеки в полном беспорядке. Мы храним фотографии, но редко их смотрим. Мы тонем в море собственных данных. Что еще хуже, мы не только страдаем от усталости от фотографий, но и рискуем заработать цифровую амнезию. Потому что вопреки распространенному мнению цифровые документы часто сложнее сохранить, чем традиционные напечатанные.

Двенадцать лет назад я присутствовал на свадьбе в Сиене. Это было потрясюще. Там были дамы в больших шляпах и джентльмены в льняных костюмах. Мы провели неделю на загородной вилле, обедали за длинными столами и гуляли по холмам.

Я, наверно, сделал в ту неделю тысячу фотографий. И они все пропали. Я даже не помню, когда и как именно. Они были в фотоаппарате и на компьютере. Один

украли, второй сломался. Через сто лет после потерянного поколения мы наблюдаем поколение потерянных воспоминаний.

Нетрудно заметить контраст с тем опытом, что я получил в этом году благодаря старым добрым фотокарточкам. Фотоальбомы, которых я не видел двадцать лет, никуда не исчезли. Пусть поблекшие и с обрезанными лицами, но они сохранились. В общем, теперь я стал распечатывать электронные снимки самых значимых для меня моментов.



## Память - художник

*У нас с нашими близкими общие истории. Мы делимся воспоминаниями и передаем их друг другу. Запечатлеваем их в предметах, одалживаем и занимаем. В этих процессах они шлифуются и изменяются.*

В 1985 году мы с семьей отдыхали в тогда еще Югославии. Мы ехали туда два дня на машине из Дании, и у нас была только одна аудиокассета. И всю дорогу через Европу Уитни Хьюстон пела, что хочет потанцевать с кем-то.

Во время поездки мы посетили конную ферму. Кажется, они разводили скаковых лошадей. Но еще у них там был маленький ослик, и мы с братом покатались на нем. Он был упрямым и ленивым и предпочитал щипать траву, а не катать туристов. У меня яркие воспоминания об этом осле, я до сих пор чувствую его грубую шерсть.

Тридцать лет спустя я просматривал старый фотоальбом – тот самый, которого я не видел двадцать лет. Оказалось, что ослика там не было. Это была маленькая белая лошадка. Я четко помню, что катался на осле, но передо мной фотография – очевидное доказательство того, что мое воспоминание ложное.

В датской культуре, как и во многих других, осел считается упрямым. О человеке можно сказать «упрямый как осел». Вероятно, упрямая лошадь, про которую рассказывали в нашей семье, с годами превратилась в осла из-за этих символических смыслов и наших ложных воспоминаний.

Память – не только куратор музея, но и художник. Она не только выбирает картины для выставки, но и сама рисует их, а иногда рисует поверх них. Иногда она

рисует в стиле импрессионистов, порой как экспрессионисты, а иногда и как Дали под ЛСД.



Люди ошибочно полагают, будто память – это что-то вроде камеры или картотеки. Если хотите что-то вспомнить, то нужно просто найти файл и посмотреть его. Но память так не работает. Память – это не вещь, а процесс. Воспоминания – это ментальные конструкции, которые воссоздаются здесь и сейчас в зависимости от того, какие у вас потребности на данный момент. Когда вы соединяете детали, некоторые из них относятся к самому событию, а некоторые добавляются позже. В голове не существует *YouTube*, который бы сохранял точную запись вашего опыта, чтобы его всегда можно было пересмотреть в первоначальной версии. Каждый раз проигрывая воспоминание, вы немного его меняете.

– Вы помните, как потерялись в торговом центре?

– Нет, – отвечаете вы.

- Вот описание этого события, которое нам дали ваши родители, - говорит исследовательница, которая проводит эксперимент, и дает вам листок бумаги.

Вы читаете их историю. Вам тогда было три года. Вы потеряли родителей из виду в толпе торгового центра, но пожилая женщина увидела, как вы плачете, и помогла вам.

- Помните это? Помните, как вы себя чувствовали?

Вы на мгновение задумываетесь.

- Я был напуган, - отвечаете вы. - Я не видел родителей.

- И что вы сделали?

- Кажется, мне помогла какая-то милая пожилая дама. А потом моих родителей позвали по громкой связи.

- Вы помните, как она выглядела?

- Не знаю, но, кажется, она была в очках. А еще на ней было зеленое платье.

Это очередное исследование ложных воспоминаний Элизабет Лофтус. Она и ее коллеги представили 24 участникам четыре истории из тех времен, когда им было от четырех до шести лет. Участники думали, что эксперимент направлен на исследование их способности воспроизводить детали их детских воспоминаний. Это было неправдой. На самом деле исследование изучало возможность внедрения ложных воспоминаний.

Три из четырех представленных участникам историй были правдой - исследователи опросили их родственников. Но одна из четырех историй была ложью - о том, как они потерялись в торговом центре. Выглядела эта история весьма реалистично: исследователи узнали у родственников испытуемых, в каких торговых центрах бывала их семья, но также получили у них подтверждение, что такого события на самом деле не было.

Вскоре после этого у участников взяли интервью. В этот момент им напомнили о четырех воспоминаниях и попросили вспомнить как можно больше деталей. На втором интервью через неделю была проведена аналогичная процедура. В конце обоих интервью участники оценили ясность своих воспоминаний.



В конце эксперимента участникам рассказали, что одно из воспоминаний было ложным, и попросили

указать, как им кажется, какое именно. Пять из двадцати четырех участников не выбрали воспоминание о торговом центре – они уже успели поверить, что оно настоящее.

## Воспоминания в Instagram

На момент написания этой книги в Instagram опубликовано более 8 млн постов с хештегом #makingmemories<sup>[15]</sup> и более 70 млн с хештегом #memories<sup>[16]</sup>. Также есть более 17 тыс. постов с хештегом #memoriess – даже люди, которые не помнят, как пишется слово «воспоминания» на английском, вывешивают посты о них.

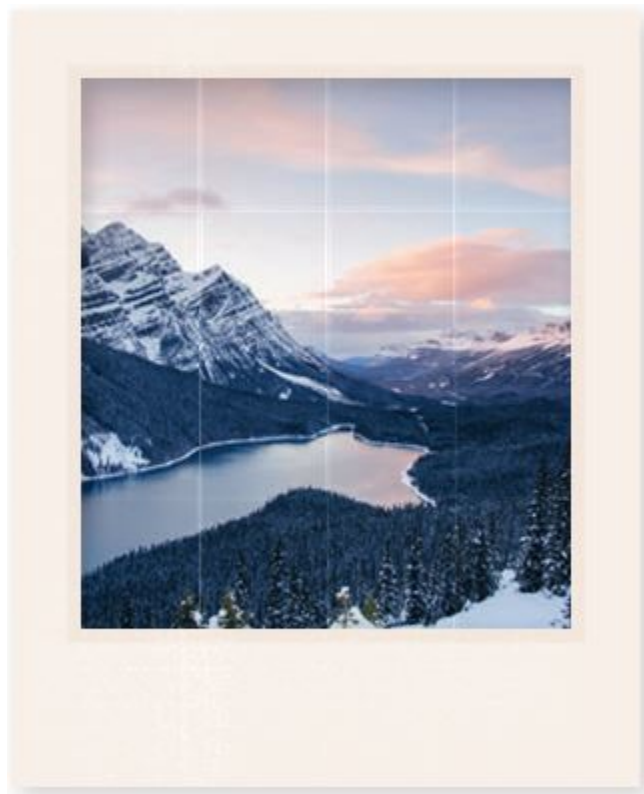
В Институте исследования счастья мы провели анализ постов в Instagram с хештегом #makingmemories. Мы рандомизировали выбранные фотографии, чтобы убедиться, что у нас нет отклонения по часовым поясам или сезонам, а также исключили фотографии, опубликованные компаниями или имеющие коммерческую цель. Тем не менее наш анализ включает в себя систематическое отклонение по языку – мы включили только посты на английском языке. Если бы мы проводили исследование на датском или русском языке, результат мог бы быть иным. Так как же выглядит то, что люди называют созданием воспоминаний? Анализ показал, что воспоминания, которые люди публикуют с хештегом #makingmemories, делятся примерно на четыре категории.

Во-первых, это категория #жизньмамы #жизньпапы #семейнаяжизнь. Милые детишки. Дети играют в снегу. Дети переворачивают кухню вверх дном. Тыквы на Хеллоуин, рождественская елка, поездка в Диснейленд. Во-вторых, категория #дерзкие. Вечеринки девчонок, вечеринки мальчишек. Дружба и командные цели. Коктейли, стопки и прочее, что в тот момент казалось отличной идеей. В-третьих, категория #любовь. Свадьбы и годовщины. Романтические поездки и совместные выходные. Улыбающиеся в камеру пары. Но



львиная доля постов подпадает под четвертую категорию - #чемоданноенастроение. Отпуск, новые открытия, приключения.

**365happydays** vacation  
beauty sassyPOTD life  
wine exploring spring  
travelgram **family** smiles  
**makingmemories**  
happiness skiing **discover**  
pictureoftheday winter  
friends BBFs **hiking**  
Wanderlust  
**momlife** sunset  
future  
sunset bestdays  
baby **squadgoals** love  
autumn outdoors **holiday**  
adventure laugh  
summer **beach** yum dadlife



Это горы, на которые мы забрались; города, которые мы исследовали; закаты, которыми мы любовались. Новая Зеландия, Нью-Йорк и новые горизонты. Воспоминания создаются, когда мы покоряемся своей жажде странствий и идем по стопам Дэвида Ливингстона, Марко Поло и Васко да Гама. Когда мы поднимаем паруса и шнуруем свои походные ботинки. Когда ищем сокровище и это сокровище – жизнь, которую стоит запомнить. Создание воспоминаний – это принятие мантры «путешествуй чаще». Деньги можно заработать всегда, а вот всегда создавать воспоминания не получится.

**СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ:  
СЧАСТЛИВЫЕ «НЮХЛИСТЫ», САУНДТРЕКИ  
И АНАЛИЗ ДАННЫХ**

*Проявите фантазию, запечатлевая воспоминания во внешних объектах.*

Воспоминания не обязательно хранить только в виде фотографий. Если у вас есть дети, вы можете попросить их нарисовать счастливое воспоминание о чем-то, что вы пережили вместе. Если у них есть способности к музыке или поэзии, то могут с удовольствием написать песню. Или можете, как мой замечательный редактор Эмили, создавать плейлисты для каждого месяца на сервисе *Spotify*. Она занимается этим уже несколько лет и иногда с удовольствием переслушивает музыку какого-то давно прошедшего месяца своей жизни.

Поскольку все наши органы чувств пробуждают воспоминания, вы можете, как Уорхол, поработать с обонянием и создать свой счастливый «нюхлист». Подберите запахи под счастливые воспоминания. Одна женщина недавно рассказала мне, что купила специальные духи для своей свадьбы и воспользовалась ими только один раз – в день свадьбы. Я также начал записывать звуки тех моментов, когда я счастлив. У меня есть запись волн, разбивающихся о скалы Борнхольма, ветра в листве дерева в бывших королевских охотничьих угодьях к северу от Копенгагена и ветра в парусах яхт в гавани Сплита в Хорватии.

Или можете взять пример с Алехандро Сенсеррадо Рубио. Это один из моих замечательных коллег из Института исследования счастья, он специалист по анализу данных.

Алехандро любит большие массивы данных, именно благодаря ему в Институте исследования счастья случилось множество удивительных открытий. Подозреваю, что в плане счастья мы все ищем одного и того же: мы все хотим найти кого-то, кто смотрел бы на нас так, как Алехандро смотрит на данные.

Кроме того, уже более тринадцати лет Алехандро собирает собственные данные о счастье. Каждый день он оценивает свой уровень счастья по шкале от 1 до 10. Был ли этот день хорошим? Что я делал? Насколько счастливым себя чувствовал? Хотел бы я повторить этот день еще раз?

Вот его запись от 25 февраля 2017 года, суббота:

*Сегодня один из тех дней, которые придают жизни смысл. У нас с Мамен было первое свидание, и я знаю: она – та девушка, с которой я останусь надолго. Я знаю это по тому, как она смеялась, как смотрела на меня, по тому, как легко шел наш разговор. Сейчас я дома, в окно стучит дождь, и я в одиночестве, которое преследовало меня так много лет. Мысль о том, что есть кто-то, кто может вытащить меня из этого одиночества, заставляет меня чувствовать что-то совершенно особенное. Как будто одинокий Алекс, который жил здесь до этого момента, теперь остался в прошлом. Я запомнил, как в ее глазах отражался огонь свечей, а она смотрела на меня. Я не помню, говорил ли я громко или медленно, смотрел ли на нас кто-то, потому что я полностью был сосредоточен на разговоре и не верил, что я могу нравиться такой девушке, но ее жесты говорили иное. Как жаль, что нельзя передать эмоции, подобные сегодняшним, в нескольких словах, но они настолько реальны и неподдельны, что такое случается лишь несколько раз в жизни – простое единение двух людей, которые понимают друг друга и бесспорно нравятся друг другу. Я не знаю, как назвать то, что я чувствую, возможно, это называется иллюзией, а не счастьем, поскольку я до сих пор не знаю, нравлюсь ли ей, кто я для нее. Но это точно обещание счастья, обещание конца одиночества, обещание*

*конца поисков. Интересная деталь: я никогда особо не восхищался фотографиями природы, а сегодня я смотрю на них с удивительным чувством. Я представляю себя там с Мамен, как мы обнимаемся и сливаемся друг с другом. Единение двух любящих сердец. Гром мне кажется сейчас таким великолепным – удивительно, как оживляет одно лишь свидание с девушкой, которая мне по-настоящему нравится.*

Этому дню Алехандро поставил оценку 6.

Кстати, похоже, что он тоже понравился Мамен, – по крайней мере, в этом году у них свадьба.

Соотнеся данные каждого дня с описанием, Алехандро понял, что именно происходит в те дни, когда он счастлив. Он обнаружил, что это те дни, когда он переживает единение с дорогими ему людьми. Это могут быть друзья, семья или любимая женщина. В эти дни он чувствует себя особенным.

Думаю, самое потрясающее в массиве данных Алехандро – это то, что он помогает своему ощущающему «я» быть услышанным в настоящем. То, что мы помним, – это не то же самое, что мы на самом деле ощущали в тот момент. Например, вспоминая свою поездку в Индонезию, Алехандро представляет песчаные пляжи, но если он проверит записи тех дней, то обнаружит, что его ощущающее «я» жаловалось на жару и комаров. Если вы читаете по-испански, то можете подписаться на его блог [1lanhosymedio.blogspot.com](http://1lanhosymedio.blogspot.com). Кроме того, по примеру Алехандро можете рассмотреть для себя альтернативные способы ведения дневника. Не обязательно собирать массивы данных – я знаю человека, который записывал по секунде видео каждый день на протяжении нескольких лет, чтобы потом соединить их в один прекрасный

видеоролик.

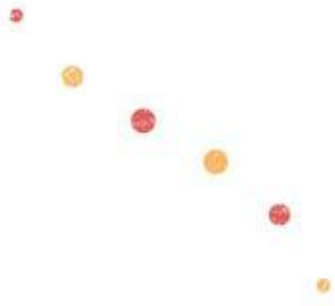
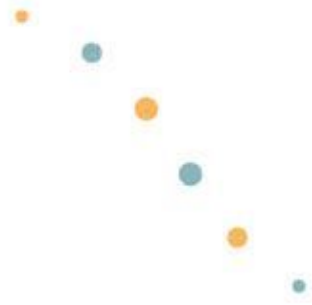


## Идеальный метасувенир

*Вообразите, что вы представляете свою новую книгу о создании воспоминаний группе журналистов.*

Помимо вас там есть множество других спикеров, которые представляют свои новые удивительные книги, и вам хочется сделать что-то, чтобы публика вас запомнила. Тут-то вы и вспоминаете про правило ананаса. Принесите с собой что-то, что привлечет их внимание и останется в памяти. Вы оглядываете гостиничный номер и видите статуэтку в виде лошадиной головы. Идеально. Вы берете с собой эту лошадиную голову, и презентация проходит успешно. Вы видите, как публика откликается на ваши слова. Вы видите на их лицах интерес, они кивают и смеются. Вы рассказываете о том, как сделать наши жизни незабываемыми, создавая запоминающиеся моменты, и вы осознаете, что это один из таких моментов. Этот момент станет воспоминанием. Создание воспоминания о книге о создании воспоминаний. Воплощение «мета». Вы приносите статуэтку обратно в номер и понимаете, что она теперь – воплощение метавоспоминания. И вы осознаете, что эта скульптура – отличный метасувенир. Я не намекаю на то, что вы забрали лошадиную голову. Даже если в ваших жилах течет кровь викингов, это не значит, что нельзя посетить Великобританию, не совершив при этом мародерства. Мы что, в IX веке? Викинги XXI века радеют за всеобщее равенство и распределение материального благосостояния. Они бы забрали статуэтку из дорогого отеля, но оставили горничной 200 фунтов чаевых с запиской, в которой предложили бы потратить эти деньги на создание воспоминаний. Это все гипотетически, конечно.





## СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕМОСНИМКИ

*Придумывайте акронимы, чтобы запоминать информацию.*

Детям легче выучить алфавит с помощью песен и стишков. Акронимы – еще один мнемонический инструмент для обучения, который пригодится каждому из нас. Например, как запомнить шесть официальных языков ООН? Возьмите название одной части света и разберите его по буквам: АФРИКА – **А**нглийский, **Ф**ранцузский, **Р**усский, **И**спанский, **К**итайский, **А**рабский.

Или если вы хотите запомнить названия и порядок планет Солнечной системы – Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран и Нептун, то можете использовать фразу: «**М**ой **В**ечер **З**анят, **М**илый **Ю**ноша, **С**видание, **У**вы, **Н**евозможно»; а если не хотите бросать бедный Плутон в одиночестве (хоть по последней версии астрономы и разжаловали его из списка настоящих планет), то добавьте вежливости: «**М**ой **В**ечер **З**анят, **М**илый **Ю**ноша, **С**видание, **У**вы, **Н**евозможно. **П**ростите».

Вы также можете применять силу акронимов и использовать мемоснимки, если хотите не забыть основные принципы создания и сохранения ваших счастливых воспоминаний. Слово «мемоснимок» – это акроним: **М**анифест, **Е**динственный, **М**аркер, **О**ригинальный, **С**увенир, **Н**овый, **И**деальный, **М**омент, **О**пыт, **К**лючевой. Или можете использовать анаграммы: Носок не мим, Мем кони-сом. Это уже на ваш вкус.



## **Заключение: у прошлого светлое будущее**

*Поделиться с кем-то своим прошлым – это один из способов влюбиться.*

В 1996 году Артур Эйрон, профессор психологии из Университета штата Нью-Йорк в Стоуни-Брук, предложил 36 вопросов, которые позволяют очень быстро создать близость между незнакомыми людьми. Вопросы, заставляющие людей влюбиться. Некоторые из этих вопросов связаны с воспоминаниями:

- Какое ваше самое дорогое воспоминание?
- Какое ваше самое ужасное воспоминание?
- Расскажите историю своей жизни как можно детальнее за четыре минуты.
- Какое самое большое достижение вашей жизни?
- Если бы вы могли поменять что-то в том, как вас воспитывали, что бы это было?
- Расскажите о неловком случае из вашей жизни.
- Считаете ли вы, что ваше детство было счастливее, чем у других?

Узнать худшее и лучшее, что случилось с человеком, – это путь к созданию близости. Рассказ о наших главных достижениях и провалах объединяет. Когда мы делимся историями своей жизни, у нас появляется возможность увидеть мир глазами друг друга. Как писал Эйрон: «Ключевая модель, связанная с развитием близких отношений между людьми, – это устойчивое, увеличивающееся взаимное личное раскрытие». Если коротко, то взаимная уязвимость создает близость.

Зная это, было интересно читать рассказы участников нашего Исследования счастливых воспоминаний. Несмотря на то что каждое воспоминание было моментальным снимком жизни незнакомому мне

человека, у меня появилось ощущение, что я узнал каждого из них лучше, возникло чувство единения с этими людьми, потому что очень многие истории откликнулись во мне. Я понимаю, почему тот вечер на замерзшем озере был таким веселым. Понимаю, почему поедание сырой каши на ветреном пляже так сблизило ту семью. Понимаю, почему прогулка с племянницей после похорон бабушки была такой значимой. Для меня это еще одно доказательство того, насколько мы все похожи. В вопросах счастья, будь мы датчанами, британцами, американцами или китайцами, мы в первую очередь – люди.

Самое важное, что я понял, работая над этой книгой, это насколько удивительны воспоминания. Они не только позволяют нам путешествовать в прошлое и заглядывать в будущее, не только влияют на то, что мы чувствуем прямо сейчас, они также позволяют нам обрести связь с самим собой и с другими людьми. Но воспоминания могут быть и бременем. Не каждое воспоминание – счастливое.



## **Искусство отпуска: застревание в прошлом парализует**

*В фильме «Вечное сияние чистого разума» бывшие возлюбленные проходят через процедуру удаления воспоминаний о своих страстных, но болезненных отношениях.*

У всех нас есть вещи, которые мы хотим забыть, но в то же время мы понимаем, что воспоминания, даже плохие, делают нас теми, кто мы есть. Кто-то, быть может, мечтает о такой сверхспособности, как идеальная память: помнить все, что мы когда-либо слышали, читали или переживали. Но у идеальной памяти есть и своя темная сторона.

Что вы делали 10 января 1981 года? Если вы тогда еще не родились, тогда что вы делали 10 января 1991 или 2001 года? Какая была погода? Какой это был день недели? Что передавали в новостях в тот день? Если мы с вами похожи, то вы тоже не имеете ни малейшего понятия. Что ж, если это было 10 января 1981 года, то я не ошибусь, если скажу, что в Копенгагене было темно и холодно. Мне было три года, поэтому у меня, скорее всего, был плотный график: я ел, плакал и пускал слюни.



Но если вы похожи на Джилл Прайс, то можете помнить, что 10 января 1981 года началась гражданская война в Сальвадоре, которая продлилась 11 лет. Джилл третий раз в жизни сидела за рулем машины. Это был урок вождения в автошколе для подростков. Ей было 15 лет. Это была суббота.

Джилл – одна из немногих людей с синдромом исключительной автобиографической памяти, также известной как гипертимезия. Она может вспомнить каждый свой прожитый день начиная с 14 лет.

Джилл Прайс – американка и живет в Калифорнии, она была первым в мире человеком, кому поставили диагноз «гипертимезия». Это значит, что в сознании Джилл происходит непрерывное автоматическое воспроизведение событий ее жизни. «Назовите мне любой день – и я его увижу. Я мысленно возвращаюсь в тот день и просто вижу, что я делала», – пишет она. Исследователи изучают ее уже много лет. Один из них – Джеймс Макгоу, профессор нейробиологии из Калифорнийского университета в Ирвайне. Вместе с коллегами Макгоу обнаружил, что Джилл – не единственный человек с такими особенностями памяти. Однако во всем мире эта аномалия была диагностирована менее чем у ста человек.



В своей книге «Женщина, которая не может забыть: необычайная история жизни с самой удивительной памятью, какая только известна науке» Джилл сравнивает свои воспоминания с домашними видео, которые неустанно проигрываются, перематываясь вперед-назад, – короткие сцены на повторе и в режиме «перемешать».

История Джилл показывает, что воспоминания могут быть как благословением, так и проклятием. Ей нравится иметь хранилище воспоминаний, в которое иногда приятно заглянуть, но порой оно превращается в тюрьму. Это касается и других людей с исключительной автобиографической памятью.

Еще до того как мир узнал о гипертимезии, об этом феномене написал Хорхе Луис Борхес. В рассказе 1942 года «Фунес памятливым» мы знакомимся с Иренео Фунесом, который помнит форму облаков на юге 30 апреля, мраморную текстуру кожаного переплета книги, которую видел лишь однажды, и то, как брызги воды отскакивали от весла в битве при Кебрачо-Эррадо. В общем, если без особых подробностей, то память у Фунеса была неплохая.

Фунес вынужден жить в темной комнате, изолированный от любой сенсорной стимуляции. Когда Фунес вспоминает события предыдущего дня, воспоминаний так много, что ему на это требуются сутки. Кроме того, от вспоминания воспоминаний о воспоминании воспоминания наслаиваются. Фунес не только помнит каждый листочек с каждого дерева в каждом лесу, но и каждый раз, когда он вспоминал каждый листочек с каждого дерева в каждом лесу.

В конце рассказа Фунес больше не может обрабатывать все детали своих воспоминаний. Не очень веселая история, зато она позволяет читателю взглянуть на обратную сторону идеальной памяти.

Как писала Вирджиния Вулф, наша память – в лучшем случае зарисовка прошлого. Но пусть наша память и ошибается, пусть она и подвержена влиянию эффекта «пик – конец», она всё же ценна. И, возможно, наше счастье зависит не только от того, что мы можем запомнить, но также и от того, что мы можем забыть. Застревание в прошлом парализует. Мы хотим сохранять счастливые воспоминания, но мы также хотим уметь отпускать прошлое, жить в настоящем и смело смотреть в будущее.



## Зарисовка будущего

*Представьте себе лестницу со ступенями, пронумерованными от 0 внизу до 10 вверху. Вершина лестницы представляет собой лучшую возможную для вас жизнь; нижняя часть лестницы представляет собой наихудшую для вас жизнь.*

Как вы думаете, на какой ступени вы сейчас находитесь?

И на какой ступени, по-вашему, вы будете через пять лет?

Если вы похожи на большинство людей, то, скорее всего, предположите, что вторая ступень будет выше первой. Люди по природе оптимисты. Мы ждем, что в будущем станем счастливее, чем сегодня.

В 2018 году Ангус Дитон, лауреат Нобелевской премии по экономике, опубликовал статью, в которой рассматриваются ответы на эти два вопроса 1,7 млн человек из 166 стран, собранные в период с 2006 по 2016 год в ходе всемирного опроса Института Гэллапа (*Gallup World Poll*).

Дитон обнаружил, что мир полон оптимизма. Оптимисты живут везде, но в некоторых местах люди оптимистичнее, чем в других. Глядя на данные из Дании, мы видим, что люди, живущие в крупных городах, настроены более оптимистично. Люди в Копенгагене и Орхусе считают, что жизнь через пять лет будет намного лучше, чем сегодня, тогда как жители сельской местности склонны предполагать, что жизнь через пять лет будет примерно такой же, как сегодняшняя.

Частично это связано с другим открытием Дитона, а именно, что молодежь более оптимистично смотрит в будущее. Копенгаген и Орхус – университетские города,

и поэтому в этих городах выше концентрация молодежи. Сравнивая свой нынешний уровень счастья и ожидаемый уровень счастья через пять лет, молодые люди предполагают, что произойдет большой скачок. Люди в возрасте от 15 до 24 лет имеют средний уровень счастья 5,5 по шкале от 0 до 10, но ожидают, что через пять лет будут иметь уровень счастья 7,2. Разница в 31 % - большие надежды!

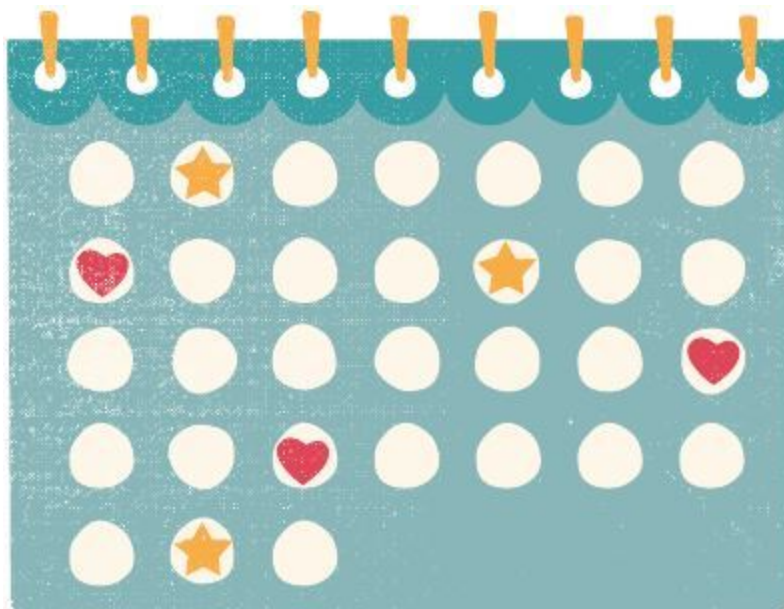
Оптимизм - это чудесно. Ждать и надеяться, что в будущем будешь счастливее - прекрасно. Однако немаловажный вопрос заключается в том, как прийти к этим счастливым временам. Как я уже говорил, наша эпизодическая память - это способность путешествовать во времени. Мы исследовали, как путешествовать в прошлое, но можно также путешествовать и в будущее. Исследования с помощью фМРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии) показывают, что размышления о прошлом и о будущем активируют одни и те же области лобных и височных долей мозга. Гарвардский психолог Дэниел Шектер, один из исследователей, занимающихся этим вопросом, пишет: «Мозг - это по большому счету орган предвидения, он создан, чтобы использовать информацию прошлого и настоящего для создания предсказаний о будущем. Память может рассматриваться как инструмент, используемый мозгом для генерации моделей возможных будущих событий». Вывод: мы можем использовать счастливые воспоминания из прошлого, чтобы планировать счастливые события в будущем.

Какие бы вы хотели сделать вклады в банк счастливой памяти? Как создать дни, которые вы будете помнить вечно? Сейчас, я надеюсь, у вас уже появились кое-какие идеи из разряда предвкушающей ностальгии. Итак, давайте начнем планировать.





# Планируем счастливый и памятный год



*Помните, что лучшая часть воспоминаний – это их создание. Хотя большая часть счастливых воспоминаний относится к летнему времени, создавать счастливые моменты возможно круглый год.*

Вот подборка идей, как планировать счастливые воспоминания в течение всего года.

## **ЯНВАРЬ: ВЫБИРАЙТЕ ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ**

Если между определенными вещами нет четкой связи, нам труднее их запомнить. Например, что вы делали 14 марта? Если мы с вами похожи, вам ничего не придет на ум. Но я проверяю свой ежедневник, и оказывается, что 14 марта – день европейской публикации Всемирного доклада о счастье, которая состоялась в Ватикане, и мне вспоминается много деталей того дня. Я помню, где я завтракал, обедал и ужинал.

Помню, как гулял по Ватиканским садам с группой исследователей счастья и мы видели черепах в фонтанах. Помню, как Андреа Илли из кофейной компании сказал, что самые счастливые страны мира – это крупнейшие потребители кофе. Используйте январь, чтобы подумать, как можно провести:

Международный день счастья (20 марта), Всемирный день поэзии и Всемирный день леса (21 марта), Всемирный день воды (22 марта), Международный день джаза (30 апреля), Всемирный день перелетных птиц (подозреваю, что неперелетные птицы вне себя от злости; вторая суббота мая), Всемирный день родителей (1 июня), Всемирный день велосипеда (3 июня), Международный день йоги (21 июня), Международный день дружбы (30 июля), Международный день пожилых людей (1 октября), Всемирный день учителя (5 октября), Всемирный день науки (10 ноября), Всемирный день почвы (5 декабря) и Международный день гор (в Дании и Нидерландах отменен; 11 декабря).

Можно организовать велосипедную поездку на Всемирный день велосипеда. Или можете попробовать йогу в Международный день йоги (помните про силу первого раза!). Я до сих пор помню свой первый урок йоги: инструктор попросила нас выпрямить ноги и положить ладони под ступни, потом посмотрела на меня и уточнила: «Или просто попробуйте дотянуться как можно ниже до своих голеней».









## **ФЕВРАЛЬ: ПРЕОДОЛЕЙТЕ СВОИ СТРАХИ**

Одно из счастливых воспоминаний, полученных в нашем исследовании, принадлежало женщине из Бельгии, которая помнит вечер, когда она вышла на сцену, хотя очень боялась выступить на публике. Мне это знакомо. В восьмом классе (то есть мне было около 13 лет) мой класс выступал перед всей школой с рождественской постановкой. Я был эльфом № 13. Очень важная роль. И у меня была одна строчка: «В мастерской кто-то есть!» Я до сих пор помню эту строку – отчасти из-за того, что мы очень много репетировали, отчасти из-за того, что я, как и многие люди, страдал от боязни публичных выступлений, так что для меня это было ужасающим событием.

Но столкновение со своими страхами и их преодоление – это один из способов применения эмоционального маркера для создания воспоминаний. Так что взгляните в лицо своему страху и запишитесь на курс скалолазания, уроки французского языка или выступите на публике. Не забудьте взять с собой ананас.

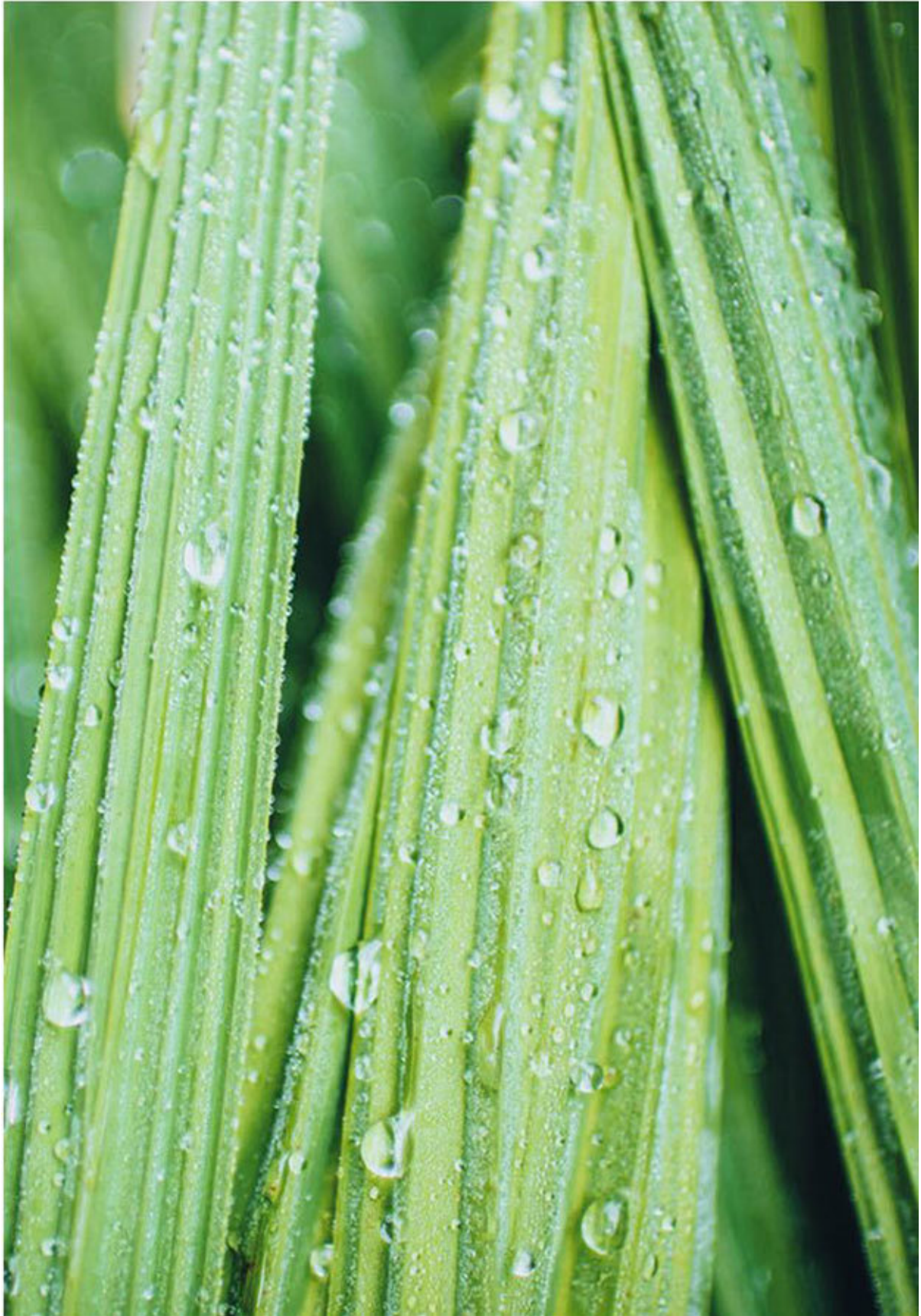
## **МАРТ: СДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО НЕЗАБЫВАЕМОЕ**

Счастливая жизнь – это жизнь, в которой есть цели. Как мы уже видели раньше, для памяти важны значимые моменты. Проведите март, совершая шаги для улучшения взаимосвязи с другими людьми. Это может быть что-то небольшое, например помочь в чем-то любимому человеку, или можно послать письма с благодарностью тем людям, которые вам когда-то помогли. Весьма вероятно, что эти письма появятся в воспоминаниях их адресатов в нашем следующем

Исследования счастливых воспоминаний.









## **АПРЕЛЬ: ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СЧАСТЬЕ**

Что делает вас счастливым? Как мы уже знаем, память требует внимания. Мы помним то, на что обращаем внимание. Поэтому важно понять, что влияет на наше счастье, и обратить на это внимание. Обычно на апрель выпадает пять недель. Одна или две из них могут быть короткими, тем не менее апрель дает вам возможность посвятить по неделе каждому из пяти чувств. Какой звук, вид, запах, ощущение и вкус дарит вам ощущение счастья? Запах только что открытой банки кофе? Легкое ощущение дождя на коже теплым весенним днем? Звук смеха вашего ребенка или лучшего друга? Постарайтесь обратить внимание на то, как они смеются. Если бы вы должны были сыграть их в кино, как бы вы изобразили их смех? Возможно, вам захочется записать это. Так вы сможете увидеть, как меняются те вещи, которые делают вас счастливее, и создать каталог вещей, приносящих счастье, если вам вдруг понадобятся идеи занятий на выходные.

Это упражнение может также стать дневником благодарности – в исследованиях счастья мы часто наблюдаем его эффект. Исследования также показывают, что лучше вести дневник благодарности время от времени, а не каждый день, чтобы это не стало рутиной.

## **МАЙ: СТОРОЙТЕ ПЛАНЫ НА ПАМЯТНЫЕ МОМЕНТЫ**

Не забудьте запланировать памятные события. Что вы мечтаете сделать на следующий год? На что в вашем

будущем вы хотели бы оглянуться с улыбкой из вашего следующего будущего? Сейчас самое время запланировать это событие и начать его осуществлять.

Одна из вещей, о которой я мечтаю в 2020 году, – собрать группу коллег-писателей для писательского ретрита. Я собираюсь арендовать огромную виллу в Италии. В первой половине дня мы будем писать, после обеда – ходить в горы, а вечером будем ужинать за длинными столами. И там будет вино – непременно.

Я бы очень хотел это осуществить. «Всё, что может пойти не так, пойдет не так» или закон Мерфи может быть хорошей стратегией для управления рисками, но это плохая стратегия для управления мечтой.

Поэтому воспользуйтесь маем, чтобы превратить «возможно» в «будет». Разбейте свою мечту на следующий год на несколько этапов и займитесь первым, пока не реализуете его. Первым шагом к моей мечте было найти подходящую виллу в аренду, и я нашел ее на холме близ Поппьяно, в часе езды от Флоренции. Это старый каменный дом с плиткой на полу, деревянными балками на потолке и огромным каменным камином. В саду растут самые разные травы, а если подняться вверх по склону, открывается панорамный вид на озеро, окружающие долины и близлежащие города и деревни, где в выходные шумят уличные рынки. Думаю, это идеальное место для создания воспоминаний.







## **ИЮНЬ: ПРОГУЛЯЙТЕСЬ ПО ПЕРЕУЛКАМ ПАМЯТИ**

Помните, что посещение мест, где мы были счастливы, помогает нам вспомнить те времена и как я однажды попросил своего отца организовать памятный тур по Орхусу? Июнь – идеальный месяц для прогулок, поэтому берите своих родных или друзей и отправляйтесь в памятный тур или попросите их показать вам те места, которые много значат для них.

А в другой раз мы с отцом посетили Старый город в Орхусе – городской музей под открытым небом с 75 зданиями, в которые можно войти и осмотреть их. Большинство зданий относятся к середине XVIII и началу XIX века: швейная мастерская, кузница, пивоварня и так далее. Музей полон актеров в старинных костюмах.

Небольшая часть Старого города посвящена 70-м и 80-м годам XX века. Можно войти в квартиры, которые выглядят так, как было в моем детстве. Продуктовый магазин с товарами 1980-х, магазин, где продаются пластинки, магнитофоны и телевизоры с толстой панелью. Я сразу узнал телевизор, который был у нас дома, и вдруг вспомнил, как мы с отцом смотрели вестерны на немецком языке.

Я вырос недалеко от немецкой границы, и в те времена был только один датский телеканал, поэтому мы часто смотрели немецкое телевидение. Мой папа наполовину немец, поэтому он нам переводил. Зайдя в тот магазин, я понял, почему лет до десяти считал, что Клинт Иствуд немец.

К слову сказать, Старый город организует туры «Связь с памятью» для пожилых людей, живущих с деменцией. Музей создал квартиру, обставленную как

дом среднего класса 1950-х годов, где обстановка может вызвать у гостей воспоминания.

## **ИЮЛЬ: УСТРОЙТЕ ПИКНИК «АПОЛЛОН»**

Первые шаги, первое ощущение вкуса – всё первое всегда запоминается.

Вы когда-нибудь пробовали кимчи? Это острая ферментированная капуста, и это ужасно вкусно. Это блюдо настолько популярно в Южной Корее, что вместо «сыр» они говорят «кимчи», когда фотографируются. Или как насчет небольшого кусочка перца хабанеро? А может быть, облепихового сока?

Июль идеально подходит для пикника. Погода теплая, дни длинные, так что пригласите друзей или родных на пикник. Пусть это будет пикник в складчину и каждый принесет с собой еду, главное, чтобы все принесли что-то, чего они раньше не пробовали.

Назовите пикник «Аполлон» и проведите его в районе 20 июля – дня первой высадки человека на Луну в 1969 году. Так вы создадите триггер ассоциации. Осмелившись сделать что-то новое и выйдя за пределы зоны комфорта, вы используете эмоциональный маркер. В следующий раз, когда увидите или попробуете на вкус те ингредиенты, которые были в тот день, вы наверняка вспомните тот счастливый пикник.

Это один маленький кусочек для человека, но гигантский скачок для счастливых воспоминаний.









## **АВГУСТ: ВРЕМЯ ВНЕСТИ РАЗНООБРАЗИЕ В РУТИНУ**

В Дании это месяц возвращения в школу и на работу (можете поменять месяцы, чтобы они больше подходили для того места, в котором вы живете). Идеальное время, чтобы внести разнообразие в ваш устоявшийся порядок и поэкспериментировать с альтернативами вашей повседневной жизни. Возможно, найдется другая дорога на работу или другая кофейня по пути.

Если вы свернете с наезженного пути, то сможете немного замедлить течение времени, а возможно, обнаружите, что альтернативные варианты более приятны, и внедрите их в свою жизнь.

## **СЕНТЯБРЬ: НАЙДИТЕ ВЕРШИНУ, НА КОТОРУЮ ХОТИТЕ ВЗОБРАТЬСЯ**

Мы помним пережитые трудности. Почти 20 лет назад мы с друзьями и моей девушкой пошли в пеший поход по Швеции. Мы взяли с собой килограмм риса, килограмм лука и соус чили. Мы были не то чтобы неопытны, а просто глупы. Наш план был «питаться дарами природы». Кроме того, мы взяли с собой гитару, саксофон и шапку с оленьими рогами (как вы понимаете, незаменимая вещь для выживания). Если коротко, то все четыре дня мы мечтали о торте. И в какой-то момент у Миккеля загорелся ботинок. Однако воспоминания и вправду остались надолго.

В наступающем году я планирую организовать еще один поход, на этот раз вокруг острова Борнхольм. 120-километровая прибрежная тропа усеяна крошечными

деревнями, пещерами, руинами замка, водопадами, коптильнями, резными рунами викингов, природными заповедниками, гранитными скалами и длинными белыми пляжами.

Сентябрь - прекрасное время. Это межсезонье, но, поскольку Борнхольм скалистый, то скалы и море сохраняют на острове тепло. В это время года в изобилии есть инжир, ягоды и грибы и все еще продолжается сезон камбалы. Так что у нас есть шанс снова проявить слабоумие и отвагу - сделать 120-километровый поход еще труднее и питаться дарами природы. Шапка с оленьими рогами - по желанию. Подумайте, какие трудности можете приготовить себе на сентябрь вы. На какую вершину вы хотите взобраться?







## **ОКТАБРЬ: ВОЙНА МИРОВ**

Устройте с друзьями или детьми, если они достаточно взрослые, стрельбу по тарелкам. Для большинства людей это не только новый опыт: ружья по определению опасны, так что вы задействуете эмоциональный маркер (конечно, меры безопасности никто не отменял). Кроме того, ружейная стрельба – это громко, у пороха сильный запах, а вид летающих тарелок, которые разбиваются прямо в воздухе, завораживает.

Будет еще лучше, если вы расскажете историю. Если у вас есть дети или легковверные друзья, вы, например, можете выдумать историю, в которой марсиане атакуют Землю и вам нужно успеть пристрелить летающие тарелки, прежде чем они приземлятся. В качестве разминки можете послушать знаменитую радиопостановку 1938 года – «Война миров» Герберта Уэллса в исполнении Орсона Уэллса. Каждое десятилетие празднуется годовщина 30 октября 1938 года – дня, когда «радио привело народ в ужас»: постановка «Войны миров» была стилизована под репортаж в прямом эфире о вторжении марсиан и вызвала в США панику. В следующие выходные можете посмотреть одноименный фильм Стивена Спилберга с Томом Крузом, используя его в качестве триггера для этого воспоминания, чтобы обойти кривую забывания.

## **НОЯБРЬ: СОСТАВЬТЕ СПИСОК НОВЫХ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ХОТИТЕ ПОПРОБОВАТЬ**

Помните: исследования показывают, что мы лучше запоминаем оригинальное и новое. В вопросах памяти



оригинальность работает на долгосрочность, поэтому используйте ноябрь для того, чтобы попробовать что-то новое. Новизна в ноябре.

Составьте список новых вещей, которые вы бы хотели попробовать. Вы можете съездить в место, в котором никогда раньше не бывали, заняться новым хобби или приобрести очередной навык. Приобретая новые умения, вы чувствуете, что достигли чего-то, а это повышает вашу уверенность в себе и положительно сказывается на уровне вашего благополучия. Если вам не хватает идей, можете вдохновиться календарем «Новое в ноябре» (*New Things November*) на сайте движения «Шаги к счастью» (*Action for Happiness*, [www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)).







## **ДЕКАБРЬ: ВЫБЕРИТЕ СЧАСТЛИВУЮ СОТНЮ**

Дни между католическим Рождеством и Новым годом – отличное время, чтобы пересмотреть цифровые фотографии, которые вы и ваша семья сделали за год. Обсудите, какие с вашей точки зрения были самые счастливые моменты, и выберите сто фотографий для печати.

Это похоже на запись идей для книги или бизнеса. Хорошие идеи отправляются в ваш макбук, а отличные – в ваш молескин. Особенные идеи получают особенное место, так же и ваши особенные фотографии должны получить особенное внимание. Поэтому примите активные меры для сохранения своих фотографий, защитите себя и свою семью от цифровой амнезии. Вытащите свои фотографии из цифровой вселенной в реальный мир.

Активные действия по сохранению ваших цифровых фотографий для следующего поколения могут стать для вас еще одним счастливым воспоминанием.



## Возвращение в Атлантиду

*Луис Бунюэль, испанский режиссер-сюрреалист, однажды написал, что наша память – это наша целостность, ощущение себя одним и тем же человеком в течение жизни. Итак, в процессе написания этой книги я рискнул вернуться в свой родной город, чтобы обнаружить свои счастливые воспоминания, соединиться со своим прошлым и своим прежним «я», с которым у нас одно имя.*

Хадерслев – небольшой город на берегах фьорда в южной части Дании, примерно в 50 километрах от немецко-датской границы. Некоторые дома датируются XVI веком, и на одной из площадей пара старых бревенчатых домов опирается друг на друга, как старая любящая супружеская пара.

Я возвращаюсь в Хадерслев однажды весной. Это сезон выборов, и на главной улице социал-демократическая партия раздает листовки и бесплатные сосиски, играет на повторе *Born to Run* Брюса Спрингстина.

Я прохожу по городу своим привычным маршрутом. Библиотека, где я в детстве брал книги. Кинотеатр, где я работал по вечерам, когда учился в старшей школе. Городская площадь, где Миккель и я распевали песни Фрэнка Синатры, а Миккель почему-то держал в руке сваренное вкрутую яйцо. В поисках воспоминаний я захожу в мясную лавку, магазин сыров, книжный магазин. В книжном магазине есть знакомый запах, который мне что-то напоминает. Надеюсь поймать «момент мадлен», я изо всех сил стараюсь вспомнить, но не могу.



Я навещаю дом, в котором я вырос. Он на окраине города, на холме с видом на фьорд. Это дом из желтого кирпича с плоской черной крышей, на которую я часто лазал (к большому неудовольствию моей матери).

Там есть внутренний дворик с японской вишней, а позади дома по крутому склону раньше бродили фазаны.

Новые владельцы – прекрасные люди. Стин профессор права, а Лене – дирижер местного хора для мальчиков. Мы проводим прекрасные солнечные послеобеденные часы, пьем кофе и говорим о доме и воспоминаниях.

Фазанов уже нет. Японская вишня еще стоит, но не на том месте, на котором я ее помню. А из моей старой комнаты сделали библиотеку.

Честно говоря, это ведь дом моего детства, и мое эго немного уязвлено тем, что его еще не превратили в музей. В Копенгагене невозможно найти здание без таблички, на которой написано, что Ханс Кристиан Андерсен там жил, или пил кофе, или знал одного парня, который знал парня, который жил в этом здании. Тем не менее я удержался и не стал просить новых хозяев повесить табличку «Здесь жил Майк Викинг».

Вернувшись в город, я захожу в магазин антиквариата и покупаю камеру *Kodak* 40-х годов. Иду по главной улице, поворачиваю голову налево, вижу магазин в

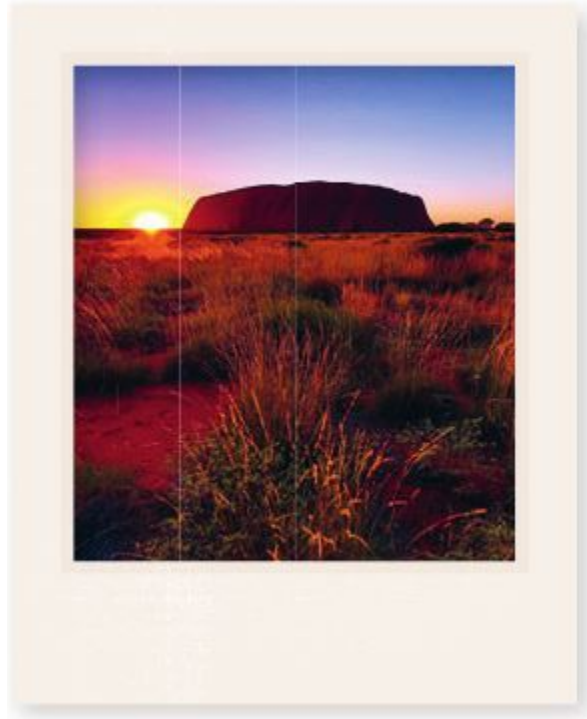


небольшом переулке и сразу же окунаюсь в воспоминание.

Когда мне было 16, я сфотографировал рассвет у скалы Улуру в Австралии. По какой-то причине я решил, что фотография отличная, и спросил в магазине, который продавал плакаты в Хадерследе, хотят ли они ее купить. Этот магазин находился в небольшом переулке, в котором я сейчас стоял. Это воспоминание привело к другому: разговор, который я услышал между моей матерью и другом. «Вы действительно думаете, что он сможет продать фотографию?» – спросил он. «Да», – ответила мама.

Я не смог продать фотографию. Но 20 лет спустя я помню, что мама в меня верила. Это чего-то да стоит.

В этом году я впервые поехал в Китай и Россию. Но кроме того, в этом году я впервые занырнул так глубоко в свою память. Все мы путешественники – и все мы путешествуем во времени, исследуем прошлое и мечтаем о счастливом будущем.



Одной из причин этого путешествия стало мое сорокалетие – я переступил рубеж половины пути к своей дате истечения срока годности (чисто

статистической). Это путешествие в прошлое позволило мне подумать о пути в будущее. Половина уже пройдена. Что мне делать со второй половиной?

Сенека писал: «Пока ты жив, продолжай учиться жить». Я думаю, один из предметов в школе жизни должен быть изучением отпущенного нам времени. Как мы им распоряжаемся? Какой прошлый опыт осчастливил нас больше всего? Я верю, что оглядываясь назад, чтобы вновь посетить наши счастливые места и времена, мы получаем возможность лучше планировать свой путь вперед, в будущее. Планируйте свои будущие счастливые воспоминания. Планируйте свои счастливые дни. Планируйте свое счастливое будущее.

И помните: однажды вся ваша жизнь промелькнет у вас перед глазами, поэтому сделайте так, чтобы просмотр того стоил. Надеюсь, там будет сырая овсяная каша на ветреном пляже.



# Фотоматериалы

9MOT/Shutterstock  
Agnieszka Lizak/Shutterstock  
Alena Haurylik/Shutterstock  
Alexander Kpke/EyeEm/Getty Images  
Alita Ong/Getty Images  
Amy DiLorenzo/Getty Images  
anadorado/Getty Images  
Anna Grishenko/Shutterstock  
Anthony Qushair/EyeEm/Getty Images  
Apisit Sorin/EyeEm/Getty Images  
arjma/Shutterstock  
Atlantide Phototravel/Getty Images  
BAHADIR ARAL AVCI/Shutterstock  
borchee/Getty Images  
Catherine Falls Commercial/Getty Images  
Claire Tregunna  
Daniel Ripplinger/DansPhotoArt/Getty Images  
dchadwick/Getty Images  
Di Studio/Shutterstock  
Doug Lemke/Shutterstock  
dpa picture alliance archive/Alamy Stock Photo  
Eric Anthony Johnson/Getty Images  
Evgeny Atamanenko/Shutterstock  
guvendemir/Getty Images  
Hinterhaus Productions/Getty Images  
Ida Funch/EyeEm/Getty Images  
imageBROKER/Alamy Stock Photo  
James O'Neil/Getty Images  
Javier Garcia/Shutterstock  
Joel Sharpe/Getty Images  
Jon Chica/Shutterstock  
Katrina White/EyeEm/Getty Images

Keith Morris/Alamy Stock Photo  
Kenneth Thunes/Shutterstock  
Kovtun Anastasiia/Shutterstock  
Kucher Serhii/Shutterstock  
laflor/Getty Images  
lucapierro/Getty Images  
Marcel ter Bekke/Getty Images  
Marharyta Demydova/Shutterstock  
Maria Evseyeva/Shutterstock  
Maskot/Getty Images  
Meik Wiking  
NadyaEugene/Shutterstock  
Nick Brundle Photography/Getty Images  
Paul Brown/Alamy Stock Photo  
Piyato/Shutterstock  
Prisma by Dukas/Contributor/Getty Images  
Reinhold Leitner/Shutterstock  
Renate Bendika/EyeEm/Getty Images  
Roman Makhmutov/Getty Images  
Ruben Earth/Getty Images  
seanQ/Getty Images  
Srijan Roy Choudhury/Getty Images  
Stephanie Reid/EyeEm/Getty Images  
Steve Allen/Shutterstock  
Stuart Dee/Getty Images  
Tamas Gabor/EyeEm/Getty Images  
Theerawat Kaiphanlert/ Getty Images  
Tommaso Altamura/Alamy Stock Photo  
Trevor Williams/Getty Images  
Vicki Jauron, Babylon and Beyond Photography/Getty  
Images  
Waitforlight/Getty Images  
Westend61/Getty Images  
wundervisuals/Getty Images

## Об авторе



Газета *The Times* назвала Майка Викинга самым счастливым человеком в мире. Он основатель и руководитель Института исследования счастья в Копенгагене, научный сотрудник Всемирной базы данных счастья, а также член консультативной группы Всемирного доклада о политике в области счастья. Майк консультирует города, правительства и компании всего мира по вопросам счастья и превращения богатства в благополучие. Он выступал с докладами более чем в 40 разных странах. У Майка диплом специалиста по бизнесу и политической науке, раньше он работал в Министерстве иностранных дел Дании. Помимо написания книг (в том числе бестселлеров «Nugge. Секрет датского счастья» и «Lykke. В поисках секретов самых счастливых людей»), исследований и докладов о счастье, благополучии и качестве жизни Майк увлекается фотографией и играет в теннис (довольно плохо).

Instagram @meikwiking  
Twitter @meikwiking  
Facebook @meikwiking1

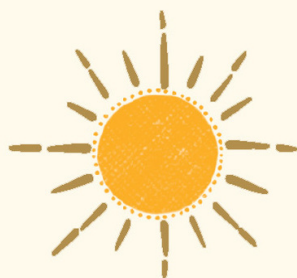
# Благодарность

Я бы хотел поблагодарить людей, которые помогли мне в создании следующих воспоминаний. Спасибо за подземные туннели и крепости на деревьях. За игры в снежки и катание на коньках в пятницу вечером. За запах травы в Сольбэке и еще одну бутылку красного вина на Рождество. За ирландский кофе на палубе и катание на скейтборде по улицам. За экстремальное путешествие на выживание в Сконе и за жарку курицы на открытом огне под звездным небом. За прогулку на джипе по Файё и за дуэли на теннисном корте. За твердый тыл, горящий ум и поиск красоты в мире. За пастис и петанк и за практическое применение исследований счастья в аквапарке. За восхождение на гору Фудзи и катание на лыжах по склонам. За поездки в Кельструп, голубые ирокезы и за «гу-гу-гу-гу». За то, что пустили меня на вечеринку в Хеллоуин, несмотря на мой костюм Смурфика. За слишком много рок-н-ролла для одной руки, битву за кронборгский замок и за то, что убедился: стакан Пан Ги Муна полон на 4/5. За полуночные апельсиновые пушки и за прослушивание *In the Air Tonight* в австралийской глуши. За открытие ресторана в нерабочее время и за кусочек рая, чьим великолепием нельзя было не поделиться. За скачки, послеобеденное плавание и безупречное исполнение *You've Lost That Loving Feeling*. За хоккейные матчи, вечера за просмотром фильмов и день рождения в Париже. За литры кофе, бесконечные разговоры и за колбасную катастрофу 2015 года. За танец под *My Sharona* и вдохновленные Бетховеном настольные игры. За расширение Оксфордского словаря и знакомство всего мира с понятием «хюгге». За шаманизм на Большом Соленом озере и совместную борьбу за счастье



этого мира. За крепкий кофе и нежные поцелуи  
воскресными утрами.

От автора мирового супербестселлера  
«Hygge. Секрет датского счастья»



# ИСКУССТВО СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

КАК СОЗДАТЬ И ЗАПОМНИТЬ  
ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ



**МАЙК ВИКИНГ**



Основатель Института  
исследования счастья, Копенгаген



# Примечания

# 1

Гомер. Одиссея. Пер. с древнегреч. В. А. Жуковского.  
[Вернуться](#)

## 2

Славные деньки (англ.).

[Вернуться](#)

# 3

«Кофе с молоком!» (исп.)

[Вернуться](#)

# 4

Гомер. Илиада. Пер. с древнегреч. Н. И. Гнедича.  
[Вернуться](#)



# 5

Пер. с фр. А. А. Франковского.

[Вернуться](#)

# 6

Пер. с англ. Б. Л. Пастернака.

[Вернуться](#)

# 7

Пер. с англ. Г. Северской.  
[Вернуться](#)

# 8

*Цицерон. Об Ораторе. Пер. с лат. Ф. А. Петровского.*  
[Вернуться](#)

# 9

Пер. с англ. Н. Войтинской.  
[Вернуться](#)

# 10

Key performance indicator (англ.) – ключевой показатель эффективности.

[Вернуться](#)

# 11

Business to business (*англ.*) – бизнес для бизнеса.

[Вернуться](#)

# 12

Search engine optimization (англ.) - поисковая оптимизация.

[Вернуться](#)



# 13

Conversion rate (*англ.*) – коэффициент конверсии.

[Вернуться](#)

# 14

Cost per clic (*англ.*) – цена за клик.

[Вернуться](#)

# 15

Создавая воспоминания (англ.).

[Вернуться](#)

Воспоминания (англ.).

[Вернуться](#)