

ВСТУПНЕ СЛОВО ВІД ОПРИ

Ведучи двадцять п'ять років «Шоу Опри Вінфрі», я бачила багато чого, але в першому ряду глядацької зали переважно «сиділо» нещастя. І це було найрізноманітніше нещастя. Серед моїх гостей траплялися люди, спустошені трагедією, зрадою чи глибоким розчаруванням; люди розлючені й ображені; люди, сповнені жалю і провини, сорому і страху; люди, які щосили намагалися «заглушити» своє нещастя, але однаково щодня прокидалися сумними.

Але водночас я була і свідком великого людського щастя. Зустрічала людей, які знайшли любов і дружбу; людей, які використовували свої таланти й здібності, щоб робити добрі справи; великодушних і безкорисливих людей, зокрема чоловіка, який пожертвував нирку незнайомцю; людей із духовністю, яка надала змісту їхньому життю; людей, які отримали другий шанс.

Нещасні гості викликали у глядачів співчуття, щасливі — захоплення (і, можливо, тужливу заздрість). Існувала й третя категорія гостей, на яких глядачі не знали, як реагувати: люди, які мали всі підстави бути нещасними, але не були такими. Це люди, які з негативного досвіду вміють почерпнути щось позитивне; люди, які навіть серед найтемніших хмар здатні побачити промінь надії; люди, які попри всі труднощі завжди зберігають надію; люди, які вважають, що склянка наполовину повна.

Думаючи про таких людей, я згадую Метті Степанека — хлопчика, який мав рідкісну та смертельну форму м'язової дистрофії під назвою дисавтономна мітохондріальна міопатія. Всупереч усім викликам, які йому кидало життя, Метті знаходив душевний спокій і нагадував нам про те, що навіть після найтемнішої ночі настає світлий день. Він писав чудові вірші, був мудрим не за віком і став першим гостем, з яким я подружилася поза межами шоу. Я називала його своїм хлопчиком-янголом.

Але як Метті — хлопчик зі смертельною хворобою — міг почуватися таким щасливим? Як і мати, яка не втратила самовладання, відчуття сенсу та справжньої радості навіть тоді, коли готувалася до смерті, записуючи сотні касет із голосовими повідомленнями для своєї шестирічної доньки про те, як потрібно жити. Чи зimbabweйка, яка вийшла заміж в одинадцять років, терпіла щоденні побиття, але замість зневіритися таїла надію на краще, ставила перед собою таємні цілі й урешті досягла їх, зокрема здобула ступінь доктора філософії.

Де ці люди взагалі брали мотивацію вставати з ліжка вранці? Ба більше, як їм вдавалося бути такими яскравими промінцями світла? Можливо, вони такі з народження? Чи мали якийсь секрет або патерн розвитку, який варто було б знати іншим? Бажання бути щасливими — ось спільна риса всіх глядачів, що приходили на моє шоу протягом двадцяти п'яти років. Як я вже колись згадувала, після кожного ефіру я спілкувалася з ними й завжди запитувала, чого вони хочуть у житті найбільше. Глядачі відповідали: «Бути щасливими». Просто бути щасливими. Нічого більше.

Але, як я вже також казала, на запитання: «Що таке щастя?» — люди не могли чітко відповісти. Врешті вони нерішуче казали, що хочуть «схуднути на стільки-то кілограмів», чи «мати достатньо грошей, щоб сплатити рахунки», або «мої діти...

я просто хочу, щоб мої діти були щасливими». Отже, вони мали цілі або бажання, але не могли сформулювати, що саме є щастям для них. Мало хто міг відповісти конкретно.

У цій книжці зможете знайти відповідь на це запитання, адже Артур Брукс вивчав, досліджував і навіть жив цією відповіддю.

Я познайомилася з Артуром через його колонку в *The Atlantic* «Як побудувати життя» (*How to Build a Life*). Почала читати її під час пандемії, і вона швидко стала чимось, чого я з нетерпінням чекала щотижня, адже в колонці йшлося про те, що мене завжди хвилювало найбільше: про життя, наповнене метою і сенсом. Потім я прочитала Артурову книжку «Від сили до сили» (*From Strength to Strength*) — чудовий посібник про те, як з віком ставати щасливішими. Я знайшла співзвучність із власними переконаннями в його роботах.

Очевидно, мені потрібно було з ним поговорити. І коли це сталося, я миттєво зрозуміла: якби «Шоу Опри Вінфрі» все ще існувало, я би постійно зверталася до Артура, адже до майже кожної теми, яку ми обговорювали, Артур міг додати щось важливе або розповісти щось нове. Він неначе випромінює якусь упевненість у сутності щастя, яка водночас заспокоює і заряджає енергією. Артур може говорити як у широкому, так і у вузькому сенсі про ті самі речі, до яких я вже багато років намагаюся привернути увагу: як досягнути кращого «я», тобто як стати кращою людиною. Тож від дня нашого знайомства я зрозуміла, що так чи інакше буду з ним співпрацювати. І цим «так чи інакше» стала ця книжка.

ВСТУПНЕ СЛОВО ВІД АРТУРА

«Ти, мабуть, просто з народження такий щасливий». Цю фразу я чую постійно. А втім, вона має сенс, адже я викладаю курси зі щастя в Гарвардському університеті. Веду постійну колонку в журналі *The Atlantic*. Розповідаю про науку щастя по всьому світу. Тож люди припускають, що я повинен мати природні задатки для щастя, так само як професійний баскетболіст повинен бути від природи обдарованим спортсменом. Пощастило мені, авжеж?

Але щастя не можна порівнювати з баскетболом. Якщо когось поталанило мати схильність бути щасливим, це ще не означає, що йому буде легше стати фахівцем зі щастя. Все зовсім навпаки: щасливі від природи люди майже ніколи не вивчають щастя, тому що для них воно не здається чимось, що потрібно вивчати або над чим потрібно дуже замислюватися. Щоби бути щасливими, додаткових зусиль докладати їм не доводиться.

Правда в тому, що я пишу, говорю і навчаю про щастя саме тому, що воно дається мені нелегко, і я хочу, щоб його було більше. Мій базовий рівень щастя — рівень, на якому я перебував би, якби не вивчав його й не працював над ним щодня — значно нижчий за середній. Ні, я не зазнав якоїсь серйозної психічної травми чи неабиякого потрясіння. Мене жаліти не варто.

Це у мене в родині: дідусь був похмурим, батько — тривожним, а я, якого залишили напризволяще, вдався і похмурим, і тривожним. Запитайте лиш мою дружину Естер, з якою я прожив тридцять два роки. (Вона зараз киває головою.) Тож моя робота як соціолога полягає не в дослідженнях, а в пошуку себе.

Якщо читаете цю книжку, бо не почуваетесь по-справжньому щасливими — через те, що вас турбує щось конкретне, або тому, що «на папері» ваше життя прекрасне, але ті чи інші труднощі завжди стоять на заваді, — ви саме та людина, яку я розумію найкраще. Ми — дві споріднені душі.

Коли двадцять п'ять років тому на аспірантурі я почав вивчати щастя, то не знав, чи допоможуть мені академічні знання. Мені здавалося, що не можна ось так просто взяти й досягнути щастя. Щастя — як астрономія, думав я. Вивчати зірки можна, але змінити їх — ні. І справді, мої знання протягом довгого періоду не дуже мені й допомагали. Я багато чого знав, але якось застосувати це на практиці не міг. Мої знання зводилися до простих спостережень про те, ким були найщасливіші люди, а ким — найнещасніші.

Десять років тому, в особливо похмурий і бурхливий період мого життя, Естер поставила запитання, яке змінило моє мислення: «Чому б тобі не використати всі ці складні дослідження, щоб зрозуміти, чи можливо змінити власні звички?». Відповідь очевидна, чи не так? Проте чомусь тоді мені так не здавалося, тож я вирішив дещо спробувати. Почав проводити більше часу, спостерігаючи за самопочуттям, щоб виокремити закономірності. Вивчав природу своїх страждань і користь, яку я, ймовірно, черпав із них. На основі отриманих даних я поставив серію експериментів: почав складати список вдячності, став більше молитися і поводитися протилежно до того, як повадився, коли сумував або злився (а це траплялося досить часто).

І результати не змусили себе довго чекати. Та все вийшло так вдало, що у вільний від керування великою некомерційною організацією час я почав писати про щастя і його реальне застосування в *The New York Times*, щоб поділитися знаннями з іншими. Люди почали зв'язуватися зі мною і казати, що наука про щастя, втілена в практичних порадах, допомогла і їм. І я зрозумів, що викладання ідей у такий спосіб закріпило знання в моїй голові та зробило мене ще щасливішим.

Звичайно ж, на цьому я не зупинився. Тому й вирішив змінити кар'єру. У п'ятдесят п'ять років я пішов з посади генерального директора, щоб писати, виступати й викладати науку про щастя. І розпочав із формулювання простої власної місії.

Моя робота присвячена тому, щоб за допомогою науки та ідей піднімати дух людей та об'єднувати їх узами любові та щастя.

Я прийняв посаду професора Гарвардського університету і став автором курсу з науки про щастя, який швидко здобув популярність. Потім почав вести постійну колонку на цю тему в журналі *The Atlantic*, яку читали сотні тисяч осіб. Щотижня я досліджував нову тему щастя, використовуючи свій досвід кількісного дослідника, щоб читати найсучасніші роботи з психології, нейронауки, економіки та філософії. Потім, користуючись здобутими знаннями, ставив експерименти на собі. І коли вони були успішними, я навчав своїх студентів того, про що дізнався сам, а також публікував це для широкої аудиторії.

З роками моє життя дедалі поліпшувалося. Я спостерігав, як мій мозок обробляє негативні емоції, і навчився керувати цими емоціями, не намагаючись їх позбутися. Я почав сприймати стосунки як взаємодію між серцем і мозком, а не як якусь

незбагненну таємницю. Почав переймати звички найщасливіших людей: тих, яких виокремив у результаті досліджень, і тих, яких знав особисто (разом з однією особливою для мене жінкою, про яку ви дізнаєтеся в наступному розділі). Водночас мені почали приходити повідомлення з різних куточків світу від чималої кількості відомих людей (і тих, про кого я чув уперше), які навчалися щастя разом зі мною, про те, що рівень щастя справді можна підвищити, якщо докласти необхідних зусиль і знань.

За роки, що минули відтоді, як я змінив своє життя, моє самопочуття значно покращилося. Люди помічають і зауважують, що я частіше всміхаюся і, схоже, отримую більше задоволення від роботи. Мої стосунки стали кращими, ніж раніше. Й аналогічні покращення я бачив у студентів, бізнес-лідерів і звичайних людей, які вивчають принципи щастя. І, попри невимовний біль і втрати, які багато з них пережили, їм усе ж вдалося віднайти радість.

Так, мене ще багато чого чекає попереду. У мене все ще бувають погані дні, але зараз вони мене вже не турбують, і я знаю, як узяти з них правильні уроки. Я розумію, що складні часи рано чи пізно настануть, але мене це не лякає. І я переконаний, що в майбутньому я й надалі продовжуватиму рости й розвиватися.

Іноді я подумки повертаюся у ті часи, коли мені було тридцять п'ять чи сорок п'ять років — тоді я рідко бував радісним і жив з думками про те, що мені навряд чи вдасться щось із цим удіяти. Якби п'ятидесятидев'ятирічний я повернувся в минуле і сказав собі: «Ти навчишся бути щасливішим і почнеш ділитися секретами щастя з іншими», то, мабуть, подумав би, що в майбутньому я з'їхав із глузду. Але це правда (частина про те, що я стану щасливішим, а не про те, що я з'їхав з глузду).

І тепер я маю честь працювати з людиною, якою захоплювався ще з юності, — людиною, яка сама об'єднала мільйони людей

Побачивши моє здивоване обличчя, вона пояснила, що має на увазі. «Я знаю, що це звучить дивно, адже зараз моє життя здається похмурим, але це правда, — сказала вона з усмішкою. — З віком я дізналася секрет, як стати щасливішою».

Ось тут я нагострив вуха.

Поки я сидів біля її ліжка, Альбіна розповідала про випробування, які випали на її долю. Маленькою дівчинкою у 1930-х роках вона пережила жорстоку громадянську війну в Іспанії; їй довелося переховуватися, часто голодувати й спостерігати за смертю і стражданнями навколо. Її батька — польового хірурга — заарештували. Він провів багато років у в'язниці за те, що боровся на стороні, яка зазнала поразки в цьому конфлікті. Попри це Альбіна завжди вважала своє дитинство щасливим, бо батьки любили її та одне одного, і ця любов була найяскравішим спогадом, який вона зберегла в пам'яті. І коли ми вже заговорили про любов, то саме чоловік, який сидів у тюремній камері разом з її батьком, познайомив Альбіну з майбутнім чоловіком.

Спершу все було гаразд, але незабаром почалися проблеми. Після кількох хороших років і народження трьох дітей її чоловік показав себе далеко не найкращим сім'янином. Він залишив родину, не виплачував аліментів і занурих їх у бідність. Смуток Альбіни, кинутій напризволяще, лише посилювався під тиском фінансових труднощів і від розуміння, що дітей вона мусить виховувати самотійно.

Кілька років вона перебувала в безвиході, дійшовши висновку, що, поки життя роздаватиме їй такі погані карти, щасливою їй не бувати. Майже щодня Альбіна дивилася у вікно своєї маленької квартири і плакала.

Але чи можна їй у чомусь звинувачувати? Не вона ж накликала на себе бідність і самотність, через які страждала. Їх спричинили життєві ситуації, і Альбіна ніяк не могла цьому

зарадити. Обставини не змінювалися, нещастя нікуди не зникало, а краще життя видавалося недосяжною ціллю.

Одного дня, коли Альбіні було сорок п'ять років, усе в неї повернулося з ніг на голову. З незрозумілих друзям і близьким причин вона різко змінила погляди на життя. Ні, не почала почуватися менш самотньою, і ні, гроші з неба на неї не посипалися, але чомусь Альбіна перестала чекати, щоб світ навколо неї змінився, і взяла контроль над своїм життям.

Найочевиднішою зміною став її вступ у коледж з метою стати викладачкою. Зробити це було нелегко. Постійне навчання разом зі студентами, вдвічі молодшими за неї, і водночас виховування власних дітей повністю виснажували її, але цей успіх змінив її життя. За три роки коледжу Альбіна стала найкращою ученицею у своєму класі.

Після цього вона почала викладати в економічно відсталіх районах, де допомагала дітям і сім'ям, що живуть у злиднях. І така кар'єра їй справді була до душі. Вона не лише знайшла своє місце, а й змогла забезпечувати свою родину. А друзі, з якими вона потоваришувала в цей період (і якими дорожила), будуть поруч з нею до останніх днів і щиро плакатимуть на її похороні.

Понад десять років по тому блудний чоловік Альбіни захотів повернутися до неї, адже офіційно розлучені вони так і не були. Альбіна подумала й вирішила прийняти його назад — не тому, що мусила, а тому, що хотіла. За чотирнадцять років розлуки вона змінилася до невпізнаності, стала сильнішою і, звісно, щасливішою. Подружжя більше ніколи не розходилося, а в останні роки життя чоловік Альбіни перетворився на люблячу й турботливу людину. Він помер на три роки раніше.

«Ми жили в щасливому шлюбі п'ятдесят чотири роки, — сказала Альбіна. Але потім, усміхаючись, уточнила: — Фактично,