



MEIK WIKING

THE ART OF
MAKING
MEMORIES

МАЙК ВИКИНГ

ИСКУССТВО
СЧАСТЛИВЫХ
ВОСПОМИНАНИЙ

КАК СОЗДАТЬ И ЗАПОМНИТЬ
ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ



УДК 159.953+304.3

ББК 88.3

Б43

Meik Wiking

**The Art of Making Memories:
How to Create and Remember Happy Moments**

Впервые опубликовано в 2019 году
издательством *Penguin Random House, UK*

Перевод с английского Раушани Хафизовой

Викинг М.

Б43 Искусство счастливых воспоминаний. Как создать и запомнить лучшие моменты / Майк Викинг ; пер. с англ. Р. Хафизовой. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2019 — 288 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-15869-6

Новая книга основателя и директора Института исследования счастья в Копенгагене, автора бестселлеров «*Hygge. Секрет датского счастья*» и «*Lykke. В поисках секретов самых счастливых людей*». Помните ли вы свой первый поцелуй? А свой первый день в школе? Или как ощущаются на лице первые лучи весеннего солнца? А каким было самое вкусное блюдо, которое вы пробовали? Почему музыка, запах, вкус вдруг возвращают нас в какие-то моменты, о которых мы, казалось бы, давно забыли? Можно ли научиться создавать и сохранять счастливые воспоминания, которые еще долгие годы будут приносить нам радость? Майк Викинг объединяет результаты самого масштабного в мире исследования счастливых воспоминаний, недавно проведенного Институтом исследования счастья, с множеством научных данных, материалов интервью, дневников, опросов и экспериментов. Изучив все это море информации, Майк простым и понятным языком объясняет, как работает человеческая память, что такое ностальгия, какими разными способами наш мозг «записывает» воспоминания. И, главное, какие действия мы сами можем предпринять — не только чтобы улучшить память, но и чтобы повысить свой уровень счастья.

УДК 159.953+304.3

ББК 88.3

ISBN 978-5-389-15869-6

© Meik Wiking, 2019

© Хафизова Р., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019

КоЛибри®

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Глава 1. Пользуйтесь силой первого раза	35
Глава 2. Задействуйте несколько органов чувств	59
Глава 3. Обращайте внимание	93
Глава 4. Создавайте значимые моменты	117
Глава 5. Используйте эмоциональный маркер	139
Глава 6. Запоминайте пики и борьбу	163
Глава 7. Рассказывайте истории, чтобы обойти кривую забывания	187
Глава 8. Запечатлевайте воспоминания в вещах	213
Об авторе	286



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. Этакий 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 находитите 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 Лектора? «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 вместеней 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



Примечание: Одно воспоминание может попадать в несколько ячеек.



вспоминала вид, запах и вкус перца поблано, который ее мать жарила на открытом огне, когда она была маленькой.

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 высокочка 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.

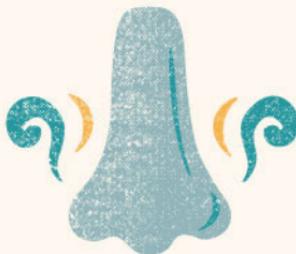


МАНИФЕСТ ПАМЯТИ

8 ИНГРЕДИЕНТОВ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ



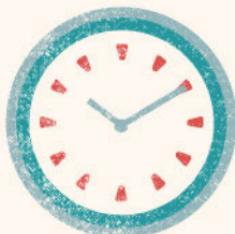
Используйте силу первого раза. Пробуйте что-то оригинальное и делайте свои дни необычными.



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.



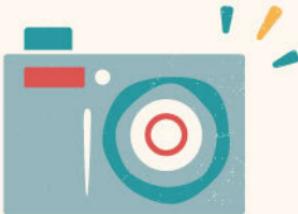
Используйте
«эмоциональный маркер».
Встряхните чувства!



Отмечайте пики и борьбу.
Рубежи памятны, 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.

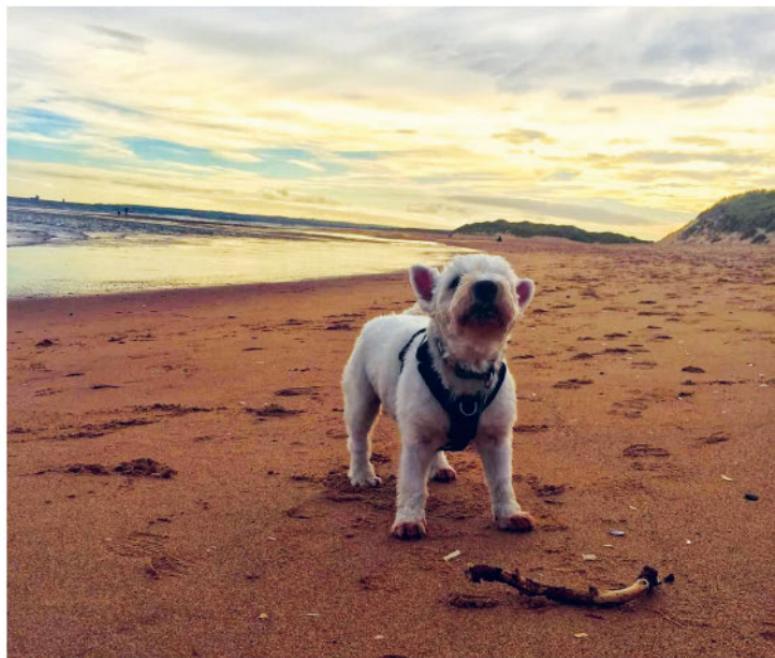
Мы попросили участников представить лестницу со ступеньками от 0 внизу до 10 вверху. «Предположим, верхняя часть лестницы представляет собой самую лучшую для вас жизнь, а нижняя часть — худшую. Как вы думаете, на какой ступени вы сейчас находитесь?» Этот вопрос помогает оценить удовлетворенность человека 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 счастливей 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 мимишная 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 перепроживаете 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,

Научно-популярное издание

Викинг Майк

ИСКУССТВО СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

КАК СОЗДАТЬ И ЗАПОМНИТЬ
ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ

Редактор Д. Рыбина

Художественный редактор Н. Данильченко

Технический редактор Л. Синицына

Корректоры Н. Соколова, Т. Дмитриева

Верстка Н. Козель

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербург, 191123,
Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Tel. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Tel./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 

Подписано в печать 28.10.2019. Формат 84x108/32.
Бумага мелованная. Гарнитура «Centro».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,12.
Тираж 10 000 экз. В-РВJ-24276-01-R.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru