

# **ПЪТЯТ КЪМ ЩАСТИЕТО**

Научно изследване за това  
как да постигнете  
живота, който искате да имате

*Вие имате властта да промените цели  
40% от възможността да бъдете щастливи*

**Соня Любомирски**

**МОНТ**

**Copyright © 2007 by Sonja Lyubomirsky**

## **THE HOW OF HAPPINESS**

**A Scientific Approach To Getting The Life You Want**

Всички права запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде препечатвана по какъвто и било начин без писмено разрешение на издателя, с изключение на случаите, отнасящи се до статии на литературната критика и литературните прегледи.

**Соня Любомирски**

## **ПЪТЯТ КЪМ ЩАСТИЕТО**

***Научно изследване за това как да постигнете живота, който искате да имате***

- © Преводач Теодора Атанасова
- Редактор Биляна Еленкова
- © Художик Димитър Стоянов - Димо
- © Компютърен дизайн МОНТ ООД
- © Издателство МОНТ
- Печат Инвестпрес АД

ISBN 978-954-8055-08-6

*На Габриела и Александър,  
най-дълбок поклон пред моето щастие!*

## ПЪТУВАНЕТО

Един ден най-после разбираш  
какво трябва да направиш, и започваш,  
въпреки че гласовете около теб  
продължават да крещат  
своите лоши съвети –  
въпреки че цялата къща  
започва да трепери  
и чувстваш старата болка  
в глезена.  
„Оправи ми живота!“ -  
вика всеки глас.  
Но ти не спираш.  
Знаеш какво трябва да направиш,  
въпреки че вятърът прониква  
с коравите си пръсти  
в самите основи,  
въпреки че тяхната меланхолия  
е ужасна.  
Твърде късно е  
и дива е нощта,  
а улиците пълни с паднали  
камъни и клонки.  
Но малко по малко  
оставяш гласовете им зад себе си,  
звездите започват да горят  
през завесата на облаците,  
и се появява нов глас,  
когото ти бавно  
разпознаваш като твой собствен,  
който остава с теб,  
докато вървиш все по-навътре  
в света,  
определен да направиш  
единственото, което можеш –  
определен да спасяваш  
единствения живот, който можеш да спасиш.

*Мери Оливър*

# СЪДЪРЖАНИЕ

Предисловие	9
-------------	---

## ЧАСТ ПЪРВА

### Как да постигнем истинско и трайно щастие

1. Възможно ли е да станем по-щастливи?	21
<i>Програма за трайно щастие</i>	22
<i>Знаете ли какво ви прави щастливи?</i>	25
<i>Откриване на истинския ключ към щастието</i>	28
<i>Най-възнаграждаващата „работа”, която някога ще извършите</i>	33
<i>Защо да бъдем щастливи?</i>	34
2. Колко щастливи сте вие и защо?	37
<i>В какво положение сте вие?</i>	40
<i>Митове за щастието</i>	49
<i>Границите на обстоятелствата в живота</i>	52
<i>Генетичната предопределеност към щастие</i>	65
<i>Обещанието за съзнателна дейност</i>	77
3. Как да откриете кои дейности на щастието съответстват на вашите интереси, ценности и нужди	83
<i>Три начина за подходящи стратегии</i>	84
<i>Банално, отново</i>	87
<i>Диагностика на подходящата индивидуална дейност</i>	87
<i>Послепис: повече възможности</i>	93
<i>Заклучителни думи</i>	95

**ЧАСТ ВТОРА**  
**Дейности на щастието**

Предисловие към Част втора: <i>Преди да започнете</i>	99
4. Практикуване на благодарност и позитивно мислене	105
<i>Дейност на щастието №1: Изразяване на благодарност</i>	107
<i>Дейност на щастието №2: Бъдете оптимисти</i>	120
<i>Дейност на щастието №3: Избягвайте безпокойството и социалното сравнение</i>	132
5. Инвестиране в социалните връзки	147
<i>Дейност на щастието №4: Бъдете любезни</i>	148
<i>Дейност на щастието №5: Развийте повече социални взаимоотношения</i>	163
6. Да се справим със стреса, страданието и травмата	177
<i>Дейност на щастието №6: Разработете стратегии за справяне</i>	178
<i>Дейност на щастието №7: Да се научим да прощаваме</i>	199
7. Живот в настоящето	212
<i>Дейност на щастието № 8: Увеличете потока от преживявания</i>	213
<i>Дейност на щастието № 9: Насладете се на радостите в живота</i>	224
<i>Заклучителни думи</i>	240
8. Дейност на щастието № 10: Посветете се на целите си	241
<i>Шест ползи от преследване на целите</i>	243
<i>Какъв вид цели би трябвало да преследвате?</i>	245
<i>Препоръки за преследване на целите</i>	252
9. Да се погрижим за тялото и душата си	266

<i>Дейност на щастието № 11: Религия и духовност</i>	267
<i>Дейност на щастието № 12: Погрижете се за вашето тяло (Медитация)</i>	280
<i>Дейност на щастието № 12: Погрижете се за вашето тяло (Физическа активност)</i>	285
<i>Дейност на щастието № 12: Погрижете се за вашето тяло (Действайте като щастлив човек)</i>	292

## **ЧАСТ ТРЕТА**

### **Тайните на дълготрайното щастие**

10. Пет начина да постигнем дълготрайно щастие	299
<i>Първият начин: Позитивните емоции</i>	300
<i>Вторият начин: Избор на най-подходящия момент и разнообразие</i>	309
<i>Третият начин: Социална подкрепа</i>	315
<i>Четвъртият начин: Мотивация, усилия и посвещение</i>	318
<i>Петият начин: Навикът</i>	323
<i>Заключение</i>	326
Обещанието за дълготрайно щастие: Послеслов	328
Послепис: Ако сте депресирани	331
<i>Какво е депресия?</i>	331
<i>Причини за депресията</i>	335
<i>Най-ефективното лечение на депресията</i>	339
<i>Лекарството за нещастие е щастие</i>	350
<i>Преодолян провал</i>	352
Приложение: Допълнителни дейности на щастието, които биха могли да са подходящи за вас	353
Признания	355
Бележки	359





## ПРЕДИСЛОВИЕ

Всеки един от нас иска да бъде щастлив, дори да не го признаваме открито, дори да се опитваме да го прикрием зад много думи. Независимо дали мечтите ни са за професионален успех, духовно удовлетворение, желание за връзка, конкретна цел в живота, в любовта или секса, ние копнеем за тези неща, защото в края на краищата вярваме, че те ще ни направят щастливи. И все пак малцина от нас истински оценяват факта колко много самите ние можем да допринесем за нашето щастие. Малко са хората, които знаят какво точно трябва да направят, за да го постигнат.

Тази книга ще ви подтикне – или аз поне се надявам на това – да започнете от начало. Разгледайте скритите дълбоко в душата ви предпоставки за това, как да станете по-щастливи, ако е възможно за вас. Разберете, че щастieto е постижимо. Във ваша власт е едно от най-важните и значими неща, които можете да направите за себе си и хората около вас, бъдете щастливи.

Какво е значението и какви са тайните на щастieto? Възможно ли е да го придобием в по-голяма степен и трайно ли е новото щастие? Това са основни въпроси, на които съм посветила цялата си кариера като психолог изследовател. Започнах моето проучване на двадесет и две години като дипломирана студентка по психология. Изследването на човешкото добруване не беше избор, който се приема добре. Самият предмет се възприемаше като уклончив, ненаучен, „гъвкав” и „мъгълъв”. Но наскоро щастieto избухна като гореща тема сред социално научното общество – признак може би на Западния индивидуалистичен дух от двадесет и първи век.

Уви, щастieto днес сякаш се е превърнало във временна прищявка, подобно на детските обръчи, големите прически или кожените якета. Разбира се, може да ви се стори, че това

е точно така, благодарение на всички пазари, наситени с вестници и списания, документални филми по телевизията, книги, цитати, блогове и форуми по темата, по-голяма част от които, са относително бедни на практически данни. Доста често, това безумие кара изследователи като мен самата да пожелаят да стоят настрана. Все пак мисля, че е крайно необходимо да се предизвика национална дискусия относно щастието и да се подчертае, че то се основава на строги научни норми. Защо? Защото дълбоко вярвам в значимостта на научното изследване върху щастието и добруването. Болшинство от хората по света, отвъд обширните континенти и култури, признават, че да са щастливи, е една от най-важните цели в живота им – за самите тях и най-вече за техните деца. Нещо повече, щастието предлага безброй награди, не само за щастливия човек, но и за неговото или нейното семейство, работното му място, кръга от познати, нацията и обществото. Проучването показва, че съветите, чрез които можем да станем по-щастливи не само карат човек да се чувства по-добре, но също така повишават неговата или нейната енергия, творчески способности и имунна система, помагат за по-добри взаимоотношения, поддържат по-висока продуктивност на работата и дори водят до по-дълъг живот.<sup>1</sup> Щастието, според скромното ми мнение, е Светия Граал, „значението и целта на живота”. Аристотел го е казал много добре – „щастието е целият стремеж и край на човешкото съществуване”.

Науката за щастието заслужава да бъде нещо повече от прищявка. Борбата за щастие е сериозна, основателна и достойна цел. Ако направите справка в древните исторически, литературни или философски текстове, ще откриете също, че тя е и вечна. Мнозина от нас страдат, много хора се чувстват празни и неудовлетворени, въпреки че да се постигне повече радост, по-малко страдание, повече спокойствие и по-малко несигурност, е многовековна цел. Провеждала съм изследване в тази област в продължение на осемнадесет години, първоначално като докторант в Станфордския университет, а след това и до ден днешен, като професор в Калифорнийския университет, Ривърсайд. През изминалите години видях как науката за щастието нараства като част от движение, наречено позитивна

психология, която прави живота такъв, че си струва да се живее. Наименованието ѝ произлиза от убеждението, че правото на хората да развият позитивно състояние на ума, да живеят възможно най-пълноценния и щастлив живот, е точно толкова важно, колкото и съсредоточаването на традиционната психология върху поправянето на техните недостатъци и лекуването на патологичните състояния. Фокусирането върху благоденствието и удовлетворението могат да изглеждат като мъдър и ясен избор, но въпреки това психологията през последната половина на двадесети век се е съсредоточила върху болестта, смущенията и негативната страна на живота.<sup>2</sup>

Целите на съвременните психолози са по-големи и амбициозни. През изминалите десет години науката психология постигна огромен напредък единствено в познанието как да лекува депресията. Това означава да помогнем на хората, които се чувстват ужасно, да подобрят състоянието си. Но как да накараме хората да се чувстват страхотно? Ние живеем в нова ера. Всеки месец сме свидетели на горещи публикации в пресата за това как да постигнем и поддържаме щастието, как да направим живота си по-пълноценен, по-продуктивен и по-радостен. За нещастие, тези открития, обикновено официално или неофициално, са разпространени единствено сред научните среди. Те се публикуват в техническите академични списания, получавани от университетите, и остават извън достъпа на неспециалистите. В тази книга съм събрала и обяснила откритията за това как да станем по-щастливи. Използвам ги като отправна точка за научаване на уменията, които хората могат да използват, за да се издигнат на по-високо и постоянно ниво на удовлетворение.

Позволете ми накратко да изложа някои благородни претенции. Първо, звездата на „*Пътят към щастието*” е науката, а увеличаващите щастието стратегии, които аз и други психолози сме развили, са ключът, който подпомага актьорите. Моята история е тази на научен изследовател, а не на лекар в клиника, инструктор по живеене или гуру. Това е първата книга на тема как да станем по-щастливи, чийто автор действително е провел

изследване, откриващо как хората могат да придобият значително по-голямо чувство за щастие в своя живот. Приятели и колеги в продължение на много години са ме карали да напиша тази книга, но едва сега вярвам, че научните съвети в тази сфера са достатъчно ясни и точни, за да се обяснят и преведат в специфични препоръки. В резултат на това „*Пътят към щастие*” е по-различна от много книги, препоръчващи „*как да си помогнем сами*”. Тя представя същината на това, което научните изследователи на щастие, включително и аз, са открили в своите практични проучвания. Всяка идея, която предлагам, е подкрепена от научно изследване. Ако доказателство по отделния предмет е комбинирано или пък липсва, открито съм го заявила. Всички теории, статистика и оригинални проучвания са снабдени с бележки и отпратки. Ако се интересувате от някоя специфична тема на тези страници и желаете да я изследвате по-дълбоко, бележките ще ви покажат къде да се насочите. Ако подобни прекъсвания са объркращи за вас, чувствайте се свободни да ги игнорирате.

Защо читателите би трябвало да се интересуват от това дали съветът, който прочитат в книгите със съвети „*как да си помогнем сами*”, се подкрепят от науката? Защото практическото изследване притежава многобройни предимства пред анекдотичните или клинични наблюдения. Чрез прилагането на научен метод, изследователите имат възможността да разкрият причината и резултата, както и да изучават системно явлението, без пристрастия или предубеждения. Следователно, ако една статия в списание заявява, че ежедневните медитации правят хората по-щастливи или че естествените билки облекчават главоболието, само истинският двойно скрит експеримент, (експеримент, при който нито оценяващият, нито пациентът знаят, дали лечението е с истинско лекарство, или с „псевдо” – бел. пр.), в който едните участници са произволно подбрани за медитация (или за тест с естествени билки), а другите за контролна група, може да определи дали тези твърдения са истина. Въпреки че науката е несъвършена, можем да бъдем далеч по-сигурни в нейните заключения, отколкото в тези на отделен човек, предлагащ съвет, основан на ограничен опит или предположения.

Един читател на вестник написал следното убедително писмо до редактора: “Съществуват въпроси на вярата, такива като „Съществува ли Бог?“, има въпроси на мнението, например „Кои е най-великият бейзболен играч на всички времена?“, има спорни въпроси, като „Законен ли е абортът?“, но има и въпроси, на които може да бъде отговорено с висока степен на увереност заради прилагането на научен метод. Тези въпроси са наречени емпирични, с други думи такива, които могат да бъдат до голяма степен установени чрез доказателства.”<sup>3</sup>

Възможно да научите как да бъдете постоянно по-щастливи и как точно да го постигнете. Това е именно такъв емпиричен въпрос. Аз и моят приятел и сътрудник изследовател Кен Шелдън получихме субсидия за над един милион долара от Националния Институт по Умствено Здраве, за да финансираме проучване за възможността човек да стане по-щастлив. Заедно с екип от талантиливи дипломирани студенти Кен и аз използвахме тази субсидия, за да проведем така наречените намеси в щастието (специфичен термин, който ние използваме), с цел да открием кои увеличаващи щастието стратегии са ефективни – а също как и защо. (Между другото всички видове „намеси“ споделят идеята, че за да се осъществи по-голяма промяна, е необходимо прекратяване на съществуващото положение.) Нашето изследване на подобни експериментални намеси внушава, както скоро ще научите от тези страници, че радостта от истинското увеличаване на вашето собствено щастие, всъщност е постижима, ако сте подготвени да го направите. Ако вземете решението да бъдете по-щастливи в живота си и разберете, че това е сериозно решение, което изисква усилие, отговорност и достатъчно дисциплина, знайте, че вие можете да го постигнете.

В *Академичния речник на Мириам-Уебстър* (11-то изд.) са описани първа, втора и трета дефиниция на наречието „как“: „1. по какъв начин или как, 2. по каква причина: защо, 3. с какво значение: на какво се отразява.” *„Пътят към щастието“* обхваща напълно всяко едно от тези определения. Над всичко друго, това е книга за това *как* да станете по-щастливи хора,

предлагайки ви пътна карта – дужина увеличаващи щастието стратегии – по *въпроса* или *пътя*, по който да стигнете там и *как* да изберете стратегиите, които са най-подходящи за вас. Освен това, разбирането на точните *причини*, заради които стратегиите са успешни (т.е. *защо* действат) е също толкова важно, колкото опознаването и приложението им в оптимална степен. Накрая, *значението* и *резултатите* от това да сте пощастливи – многобройните ползи и последствия за вас, вашето семейство и вашето общество – са друга важна тема, която разглеждам.

Резултатите от нашата работа с хиляди изследвани участници доказват, че в „*Пътят към щастието*” предавам теория за решаващите фактори, от които зависи щастието. Важна, обединяваща теория за вида, който съчетава в едно всичко онова, което научните специалисти по настоящем знаят за нещата, които правят хората щастливи и заключенията за постигането на едно постоянно по-добро благосъстояние. В известен смисъл, многото информация и еднообразие от други източници, на които може би сте попадали, в тази книга се обединяват в едно сложно цяло. А най-важната част от идеята ми, че можем да увеличим до най-голяма степен нашето собствено щастие, е теорията за 40-те процента подобрене.

Случи се така, че „40% подобрене” беше едно от първоначалните заглавия на тази книга, защото е сполучлив израз, който подчертава обещанието да станем по-щастливи, в отговор на въпросите как постигането на по-голямо щастие е възможно и каква е същността на тази книга. Защо 40%? Защото 40% е делът от нашето щастие, върху който имаме власт. Можем да го променим според начина, по който постъпваме или мислим. Тази част представя потенциалът за увеличено дълготрайно щастие, който е заложен във всеки един от нас. Това не е малко число, не е и голямо число, но е основателно и реалистично. „*Пътят към щастието*” показва *как* да приложите това число в обстоятелствата, в които живеете. Но вместо да ви покажа как да преминете от един негативен кръг в неутрална точка, каквато е целта на повечето терапии и лечения на депресията, ще насоча вашето внимание върху това как да се издигнете от сегашното си (може би неизгодно) положение (било то –8, -3,

или +3) към +6 или +8, или даже по-високо.

Ето начинът, по-който да четете тази книга. Глави 1 и 2 представят основите на описаната тук програма за по-голямо щастие, теорията за 40% подобрение. В тези глави са изложени принципите и практичните доказателства, отнасящи се до двата основни въпроса, които си задаваме: Как да решим кое ще ни направи по-щастливи, и какво точно трябва да направим, за да го постигнем? Ще научите кое е онова, което повечето от нас вярват, че ще ни направи по-щастливи и по какви начини грешим, а също и кое според изследванията на учените *действително* определя щастието. В 40% подобрение се крие изобилие от възможности. Да се почувствате по-щастлива личност, нова личност – това е изцяло във ваши ръце, ако желаете да положите усилия и отговорност, ако сте подготвени за това и ако разберете как трябва да постъпите. Първата част от книгата ще ви постави на стартова позиция.

На този етап ще бъдете подготвени да се запознаете с мисли и поведение, които ще ви направят по-щастливи, но откъде да започнете? Тук Глава 3 изиграва решаваща роля. В тази кратка, но важна глава, ще попълните един диагностичен тест, който ще покаже коя индивидуална стратегия ще подейства, за да ви направи по-щастливи. Установяването ѝ категорично ще ви насочи към информацията, която да изберете от Втората част на книгата, която предоставя детайлни анализи и конкретни примери за дванадесет специфични увеличаващи щастието действия. Подходящата диагностика ще ви отведе към онези детайлни действия в главите на книгата, които по специфичен начин се отнасят за вашата индивидуалност, възможности, цели и нужди. Обратно на разпространеното мнение, не съществува нито една тайна за щастие, точно така, както няма нито една чудотворна диета, която да действа на всички. Необходимо е всеки един от нас да определи коя стратегия или комбинация от стратегии ще бъде за него най-ценна и след като веднъж сте попълнили подходящата диагностика в Глава 3, сте подготвени и екипирани да продължите напред. Открийте действията, които са най-подходящи за вас във Втора част и поемете предизвикателството на възнаграждаващия процес да станете по-щастлив

човек.

Това не е всичко. Последната част от тази книга съдържа две основни глави. Глава 10 описва петте важни „как“ за придобиването на щастие, предлагайки ви прозрение по въпроса по какъв начин и защо стратегиите за щастие „действат“. От областта на медицината знаем, че най-голяма вероятност да спазват точното лечение и да извлекат полза от него, имат пациенти, които мислят положително по време на боледуването си. Същата логика е приложима и тук. Някои от вас може би ще бъдат изкушени да прескочат тази глава, но ще имате по-голям успех в подобряването на личното си щастие, да не говорим, че ще бъдете по-срудирани, ако я прочетете. Последната глава, която си струва да бъде прочетена – „Послепис: ако сте депресиран“ – е запазена за онези от вас, които са се чувствали тъжни или потиснати през последните седмици. Ако това се отнася за вас, може би дори ще пожелаете да прочетете първо тази глава.

Преди да ви оставя, трябва да ви открия наблюдението, което направих, докато писах за дванадесетте увеличаващи щастия стратегии, а то е: Защо много от най-мощните действия за щастие звучат толкова изтъркано? Разбира се, някои от нас откриват съвети от рода на „избройте благата си“, „живейте в настоящето“, „проявявайте случайни прояви на доброта“, „гледайте откъм добрата страна на нещата“ или „усмихвайте се!“ съвети, които в най-добрия случай, са отегчителни, а в най-лошия – изтъркани. Освен това, както нагледно съм пояснила, тези стратегии са потвърдени от многобройни изследвания, за да бъдат невероятно ефективни. Защо тогава хората не знаят за тях? Защо не ги разгласяват?

Вероятно една от причините е, че подобни ефикасни и сложни препоръки за щастие трудно могат да бъдат обяснени, както и да бъде разкрита тяхната същност. Разбира се, всички ние бихме били по-щастливи, ако наистина искрено чувствахме благодарност за нашето здраве, нашето семейство, приятели, домове и работа, дори когато тези неща са несъвършени. Но някак си свеждането на това поведение до „Скъпа, ти би била



далеч по-доволна, ако просто изброиш хубавите неща в живота си”, прави предложението да звучи като изтъркана фраза. Макар че е възможно резултатът да изглежда разводнен, банален и изтъркан, когато превеждаме в универсална максима нещо толкова лично и трудно обяснимо, както на нас би ни се искало да бъде или както ние се държим с онези, които обичаме.

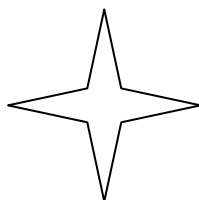
И накрая, но не на последно място по значимост, някои хора свързват увеличаващите щастието стратегии с хора, които изглеждат твърде жизнерадостни и блажени, за да са истински щастливи. Когато учех в гимназията, имах приятелка, чиято спалня беше окичена (тогава моята петнадесетгодишна личност изпитваше ужас) с положителни изявления („Аз обичам живота”, „Никога не се предавай” и т.н.) под снимки на пухкави котенца и ослепителни залези. Разбира се, сега гледам с добро око на някои от онези цитати, които тогава мислех за толкова изтъркани. Някои от тях са достатъчно добри, за да бъдат включени в моята книга. Мисълта ми не е, че трябва да закачвате послания за щастието по вашите стени или да се съгласявате с точния начин, по който е съставена дадена фраза, която съм използвала тук, за да наблегна върху идеята, на която съм се опитала да придам тежест. Над всичко друго разберете, че щастието има много лица. Лицето на щастието може да е някой, който е крайно любопитен и ентусиазиран да се учи, може да е някой, който е погълнат от планове за следващите пет години от живота си, може да е някой, който е способен да прави разлика между съществените неща и нещата, които са маловажни, може да е някой, който всяка вечер очаква да чете книга на своето дете. Някои щастливи хора изглеждат радостни или съвсем спокойни, а други - просто заети. С други думи, всички ние имаме възможността да бъдем щастливи, всеки по свой начин. Все пак това, което се надявам да оцените при четенето на тази книга, е идеята, че основните стратегии за увеличаване на щастието в нашия ежедневен живот, не са толкова обезсърчаващи, колкото може би сте си мислили някога.

Докато растях в Русия и в Съединените Щати, през живота си съм се запознавала с някои много нещастни хора. Била съм също и свидетел на това как не един мой приятел е ставал и продължава да бъде истински щастлив, докато израства и се

променя. Тази книга е резултат от дълги години мислене, четене и ръководене на изследвания, които да покажат как можем да осъществим това постижение. Независимо дали вие лично копнеете да станете по-щастливи или познавате някой друг, който желае, или пък сте любопитни относно това, до какво са достигнали учените по отношение причините и възможността за постоянно благополучие, надявам се, че тези страници ще просветят и обогатят вашите знания.

# **ЧАСТ ПЪРВА**

## **Как да постигнем истинско и трайно щастие**





# 1.

## Възможно ли е да станем по-щастливи?

*„За да промениш нечий живот, започни веднага, направи го необикновено, без възражения.“*

Уилям Джеймс

Какво според вас би ви направило по-щастливи? Замислете се за момент. Може би...

- Взаимоотношение?
- По-голяма съобразителност в работата?
- Нова, по-доходна работа, осигуряваща прехрана на вас и на семейството ви?
- Допълнителна спалня?
- По-внимателен партньор?
- Бебе?
- Да изглеждате по-млади?
- Да се възстановите от вашето лошо минало?
- Отслабване?
- Детето ви да е отличник в училище?

- Да знаете какво наистина искате да направите с живота си?
- Любящи и всеотдайни родители?
- Да се излекувате от хронична болест или инвалидност?
- Повече пари?
- Повече време?

Ако отговорът ви е подобен на изброените неща, които знам от мои приятели през годините, за изненада вие сте вътре. Нито едно от тях няма да ви направи истински по-щастливи. Но това не означава, че целта за намирането на дълготрайно щастие, е нереалистична или наивна. Уловката се крие в това, че ние сме склонни да търсим щастieto на погрешни места. Онова, което вярваме, че ще донесе голяма промяна в живота ни, според научните изследвания, води само до незначителна промяна, докато в същото време пропускаме истинските източници на лично щастие и благосъстояние.

Хората от почти всички нации – Съединените Щати, Гърция и Словения, Южна Корея, Аржентина и Бахрейн, когато биват запитани какво искат да постигнат в живота си, поставят начело в списъците си именно щастieto. Може би научаването как да бъдем по-щастливи е съдбоносно за онези от нас, които в настоящия момент са депресирани или потиснати, но това знание може да се окаже безценно за всеки човек. В тази книга ще ви покажа защо нашето желание да бъдем по-щастливи не е просто една празна мечта.

## **Програма за трайно щастие**

Може би сте избрали тази книга, защото вярвате, че не живеете съобразно потенциала, който бихте могли да имате в личния си живот или в работата, или вероятно не сте толкова щастливи и удовлетворени, колкото копнеете да бъдете. Едно Национално изследване сред възрастни американци посочва, че малко повече от половината от нас (54%) са „умерено умствено здрави”, но не и в цветущо здраве, което означава, че ни липсва ентузиазъм за живот и не сме активно и плодотворно ангажирани със света. Това обяснява защо не само клинично

депресираните хора чувстват желание да бъдат по-щастливи, но и широк кръг от нас – от онези от нас, които не сме толкова щастливи, колкото би ни се искало да бъдем, които чувстваме, че не сме достатъчно преуспяващи, до онези, които може би са доста добре, но все пак искат повече – повече радост, повече смисъл в живота, повече насърчителни взаимоотношения и работа. Накрая, може би някои от нас някога вече са разбрали какво е истинско щастие, но се чувстват безсилни да върнат отново този миг.

Тези чувства на слабост или на пропадане в дупка, или в рутината на еднообразния живот, могат да бъдат обезсърчаващи. Може би смятаме, че ще ни е необходимо невероятно много енергия и издръжливост, за да излезем оттам. Но аз имам добри новини. „Работата” по изваждането ни от дупката и поставянето ни на по-високо може да започне с много малко и често води до незабавни резултати. В едно проучване, професор Мартин Селиман от университета в Пенсилвания преподавал само една увеличаваща щастието стратегия на група тежко депресирани хора – или такива, чийто индекс на депресия ги поставял в категорията на най-депресирани хора. Въпреки че за тези личности дори ставането сутрин от леглото изисквало огромни усилия, били инструктирани да влизат в една уеб-страница и да участват в просто упражнение. Упражнението включвало припомняне и записване на три хубави неща, които са се случили предишния ден, например „Розалина се обади да ми каже здравей”, „Прочетох една глава от книгата, която терапевтът ми препоръча” и „Слънцето най-после изгря днес”. За петнадесет дни тяхната депресия се променила от „крайно депресирани” на „по-малко към средно депресирани”, а 94% от тях почувствали облекчение.<sup>3</sup>

И така, проучването навежда на мисълта, че първите стъпки, за да станем по-щастливи, могат да бъдат изпълнени незабавно. Първата крачка включва признанието, че нашият стремеж да увеличим щастието си не е просто самозалъгване. То е истински важна цел – такава, която всички ние имаме право да преследваме и да притежаваме необходимите средства, за да я постигнем. Щастието не означава да чакаме щастливата случайност да похлопа и на нашата врата, както, например чакаме

края на дъждовния сезон. Нито пък е нещо, което трябва да намерим, като безплатния изход или загубения портфейл, само ако знаем тайната пътека или само ако можем да спечелим подходящата работа или точния партньор в живота си. Интересно - представата, че щастието трябва да бъде намерено, е толкова широко разпространена, че дори познатата фраза „*гоня щастието*” предполага, че то е обект, който трябва да бъде гонен или открит. Не харесвам този израз. Предпочитам да мисля за *създаване* или *изграждане* на щастието, защото според проучването изцяло в наша власт е да го изработим за себе си.

От тези страници ще научите, че постигането на трайно щастие не е непременно изискване, както може би ви е казал психотерапевтът, „ровейки” дълбоко във вашето детство, лекувайки с психоанализа вашите минали травматични преживявания, или анализирайки вашия обичаен начин на взаимоотношение с другите. Нито пък е крайно необходимо да си осигурим по-високи доходи, да се снабдим с чудотворен лек или да си върнем отново младостта и красотата. В тази книга описвам стратегии, които можете да започнете да прилагате още сега, и които веднага ще повишат чувството ви за благосъстояние, дори и да сте крайно обезверен. За да *продължите* да увеличавате щастието си, е необходимо да предприемете дългосрочна програма. Добрите новини относно доживотния план за изграждане и поддържане на личното щастие са, че усилието да го осъществите е най-голямо, когато новото поведение и практика не са ви станали още присъщи, но с времето то намалява и вие привиквате към стратегиите за постигане на по-голямо щастие. „*Пътят към щастието*” описва увеличаващата щастието програма, която може би ще изберете да започнете още днес и ще продължите през останалата част от живота си. Единственият човек, който има силата да постигне това сте *вие*.

Една последна забележка - ако вече са ви поставили диагнозата депресия, тази програма за щастие не може да замести предписаното лечение, като например себеопознавателна терапия или антидепресанти. Но вие трябва да го подсилите допълнително, което може да ви помогне много по-бързо да се почувствате по-добре, по-силни и за по-дълъг период от време. За



повече информация вижте „Послепис: ако сте депресирани”.

## Знаете ли какво ви прави щастливи?

Точно сега може би чувствате скептицизъм относно програмата за щастие, която описвам. Ако постоянното увеличаване на нашето щастие е толкова постижимо, толкова близко, сигурно се питате защо тогава сме толкова бедни на него? Защо тогава толкова често се опитваме и се проваляме? Предполагам, основната причина за това е, че сме привикнали да вярваме, че лошите неща ще ни донесат дълготрайно щастие. Учените психолози са събрали убедителни доказателства, че ние ежедневно грешим по отношение на това кое ще ни донесе удоволствие и удовлетворение и като резултат от това понякога се борим да се случат такива неща, които в действителност не ни правят щастливи. Вероятно най-често срещаната грешка е предположението, че положителните събития, били те повишение в работата, добро здравословно състояние, незабравими срещи с приятел или победа на предпочитания от нас кандидат за президент или пък футболен отбор, ще донесат далеч повече щастие, отколкото те в действителност носят. Вземете за пример материализма, гоненето на печалби и притежания. Защо ни е толкова трудно (дори и за самата мен) да повярваме, че парите всъщност не ни правят щастливи? Защото истината е, че парите ни *правят* щастливи. Но погрешното ни разбиране, както красноречиво обяснява един изследовател на щастието, е следното: „ние мислим, че парите ще ни донесат много щастие за дълъг период от време, а всъщност те донасят малко щастие за кратко време.”<sup>5</sup> Междувременно в напрегнатото ни тичане към задънената улица на удоволствията, ние реално се намираме в позиция на пренебрежение към далеч по-ефективни пътища към благосъстоянието ни.

Помислете относно случаите на двама души, които съм интервюирала. Те осъзнават, че нещата, за които повечето от нас смятат, че носят щастие – здраве, известност, красота – в действителност нямат толкова голямо значение.