

д-р Ричард Уайзман

---

59 СЕКУНДИ

Помисли малко, промени много

София, 2012

Преводът е направен по изданието:  
Richard Wiseman  
59 SECONDS  
Think a little, change a lot  
First published 2009 by Macmillan

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2009 by Richard Wiseman

© Елена Панчовска, превод, 2012  
© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-619-152-007-7

ОТ АВТОРА НА ФАКТОРЪТ КЪСМЕТ  
РИЧАРД УАЙЗМАН

**:59** СЕКУНДИ

ПОМИСЛИ МАЛКО,  
ПРОМЕНИ МНОГО

Превод от английски  
*Елена Панчовска*

Редактор  
*Милена Попова*



*На мой много добър приятел в дни на промяна*

## СЪДЪРЖАНИЕ

Благодарности	7
Въведение	9
<b>1. Щастието</b>	<b>15</b>
<b>2. Убеждаването</b>	<b>45</b>
<b>3. Мотивацията</b>	<b>85</b>
<b>4. Творчеството</b>	<b>113</b>
<b>5. Привличането</b>	<b>141</b>
<b>6. Стресът</b>	<b>169</b>
<b>7. Връзките</b>	<b>193</b>
<b>8. Взимане на решения</b>	<b>217</b>
<b>9. Родителски неволи</b>	<b>247</b>
<b>10. Личността</b>	<b>273</b>
Заклучение	297



## БЛАГОДАРНОСТИ

Тази книга нямаше да види бял свят без помощта и подкрепата на много хора. Най-напред, благодаря за чудесните препоръки и напътствия на моя издател Патрик Уолш и на редакторите Ричард Милнър и Джон Бътлър, както и на медийния експерт Дъсти Милър. Благодаря също на Клайв Джефрис и Ема Грийнинг за техния задълбочен коментар при всеки етап от работата ми, на Порша Смит за ключовата ѝ роля във всичко, на Джим Ъндърграунд и Спенсър Маркс за това, че измериха ръцете на толкова много знаменитости, на Роджър Хайфийлд за помощта му при изучаването на психологията на фамилните имена. Благодаря на Рейчъл Армстронг за нейните проникателни коментари за романтичните връзки и на Сам Мърфи за нейното съдействие в откриването на връзката между спорта и привличането. Най-накрая, както обикновено, благодаря специално и на прекрасната Карълайн Уат за това, че направи много повече от това, за което беше отговорна. Благодаря ви!





## ВЪВЕДЕНИЕ

Индустрията за самопомощ – избличена, въпросът на Софи и възможността за постигане на бърза промяна

Искате ли да промените качествено някой важен аспект в живота си? Може би искате да отслабнете, да намерите подходящия партньор, да работите това, за което мечтаете, или просто да бъдете по-щастливи? Опитайте това просто упражнение:

Затворете очи и си представете, че сте такъв човек, какъвто искате да бъдете. Представете си, че сте облечени в прилепнали по тялото дизайнерски дънки, които ви стоят чудесно, излизате на срещи с Анджелина Джоли (ако сте мъж) или Брат Пит (ако сте жена и той е ваш тип мъж), седите на луксозен кожен стол и заемате най-високата позиция в йерархията на голяма корпорация или че пийвате пина колада, докато топлите вълни на Карибско море нежно се плискат в нозете ви.

Добрата новина е, че този тип упражнения години наред са били препоръчвани от някои специалисти по личностното развитие и самопомощ. Лошата е, че поредица от изследвания доказват, че такъв тип упражнения са в най-добрия случай безполезни, а в най-лошия – вредни за здравето.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Това изследване е описано в глава „Мотивацията“ в книгата, стр. 86–88.

Макар визуализацията на вашето идеално Аз да ви предразполага да се почувствате по-добре, въвличането в подобно въображаемо бягство от реалността може да окаже неблагоприятно влияние върху живота ви, тъй като ви оставя неподготвени за трудностите, които изникват по трънливия и каменист път към успеха. По този начин се увеличава вероятността да се разколебавате при първата трудност, вместо да показвате воля и упорство пред изгледите за провал.

Да фантазирате за рая на земята може да ви накара да се усмихвате, но трудно ще ви помогне да превърнете мечтите си в реалност.

Други изследвания твърдят, че същото се отнася и за много други популярни техники за самоусъвършенстване, които претендират, че помагат да живеем по-добре. Хората, които потискат негативните си мисли, заблуждавайки се по този начин, че са щастливи, могат обратно на желаните ефекти да станат обсебени именно от това, което ги прави нещастни. Груповата терапия в това отношение може да постигне по-малко на брой и не толкова оригинални идеи, отколкото ако човек полага усилия сам. Удряне с юмруци по възглавницата и викане с цяло гърло е по-вероятно да увеличат гнева и нивото на стрес, отколкото да го намалят.

Да видим какво показва изследването на целите в живота, проведено сред възпитаници от последния курс в Йейл. Според някои автори през 1953 г. екип от изследователи провел интервюта с тях, за да разберат дали имат набелязани конкретни цели, които искат да постигнат в живота, след като завършат.

Двадесет години по-късно изследователите намерили същите хора и установили, че тези 3% от тях, които преди толкова години са имали конкретни цели, били постигнали поотделно по-голямо състояние от това на другите 97% техни състуденти, взети заедно. Тази изумителна история често е цитирана в книги за самопомощ, както и по време на семинари като илюстрация на силата на целеполагането.

Има един малък проблем обаче: никой не може да каже със сигурност, че изследването действително е проведено. През 2007 г. Лорънс Табак, автор в списание „Фаст Къмпани“, прави опит да намери изследването и тръгва по следите му. Свързва се с някои от авторите, които са го цитирали в свои текстове, секретарката на випуск 1953 в Йейл, както и с други учени, които

са правили опит да разберат дали въпросното изследване реално е било проведено.<sup>1</sup> Никой не могъл да предостави доказателство, че то някога е било проведено, затова Табак стигнал до заключението, че почти със сигурност става дума за градска легенда. В продължение на години лидери в областта на самопознанието и самоусъвършенстването с удоволствие са описвали изследването, без да си направят труда да проверят фактите.

Обществото и бизнесът са следвали тези съвременни митове години наред и по този начин са намалили шансовете да постигнат своите цели и да осъществят амбициите си. По-лошото е, че тези провали често внушават на хората мисълта, че не могат да контролират живота си.

Това е много тъжно, тъй като и най-малката загуба на чувство за контрол може да се отрази драстично върху чувството за увереност у хората, върху чувството им за щастие и върху продължителността на живота им. В едно образцово изследване, проведено от Елн Лангър от Харвардския университет, половината от почиващите в старчески домове получили цвете, за което да се грижат, а другата половина от тях получили цветя, но им било казано, че грижите за тях ще се поемат от персонала на дома.<sup>2</sup>

След шест месеца възрастните хора, които били лишени дори от тази незначителна степен на контрол над своя живот, били забележимо по-малко щастливи, по-малко здрави и по-малко активни в сравнение с другите.

Още по-притеснителен е фактът, че тридесет процента от възрастните хора, които не са се грижили сами за цветето, починали, в сравнение с петнадесетте процента на тези, които са прилагали този контрол в живота си. Подобни резултати са открити и в други области, например: образование, кариера, здраве, романтични връзки и съблюдаване на режим на хранене. Посланието е недвусмислено: хората, които не чувстват, че контролират живота си, имат по-малко успехи, в по-лошо психическо и физи-

---

<sup>1</sup> L. Tabak (2007). „If Your Goal is Success, Don't Consult the Gurus.” Fast Company, 18 December.

<sup>2</sup> J. Rodin and J. E. Langer (1997). „Long-term Effects of a Control-Relevant Intervention with the Institutionalized Aged.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 (12), стр. 897–902.

ческо здраве са в сравнение с тези, които, усещат, че управляват живота си.

Преди няколко години обядвах с моя приятелка на име Софи. Софи е умна, успяла жена около тридесетте и заема висока мениджърска длъжност в консултантска компания. По време на обедата ми разказа, че наскоро си е купила известна книга, посветена на това как човек може да живее по-щастливо, и поиска мнението ми за този тип книги. Споделих своите големи резерви относно научната издържаност на някои от техниките, препоръчвани в тези книги. Обясних също, че всеки един провал на опит да се постигне желаната промяна може да причини сериозна психична травма. Софи се заинтересува и попита дали академичната психология е създала научно доказани методи, които да помагат на хората да водят по-щастлив живот. Започнах да обяснявам една от най-сложните академични теории за щастието и след около петнадесет минути Софи ме прекъсна. Любезно ми обясни, че макар и да ѝ е много интересно, тя е зает човек и попита дали не мога да сведа всичко до няколко полезни препоръки, които не изискват твърде много време за изпълнение. Попитах с колко време разполагаме. Тя хвърли поглед на часовника си, усмихна се и отговори на свой ред с въпрос: „Около минута?“

Коментарът на Софи ме накара да се замисля. Мнозина са привлечени от индустрията, посветена на саморазвитие и самоусъвършенстване, защото предлага бързи и лесни решения на различни проблеми в живота. За съжаление академичната психология или не повдига тези проблеми, или предоставя далеч по-сложни и изискващи много време отговори (като в сцената от филма на Уди Алън „Слийпър“<sup>1</sup>, когато персонажът, в чиято роля влиза самият Уди Алън разказва, че се е събудил след двестагодишен сън, въздиша и се тюхка, че ако е през това време е бил лекуван, сега вече щял да е почти здрав).

---

<sup>1</sup> „Поспаланко“ ( Sleeper) е футуристично-комедиен американски филм от 1973 г. на режисьора Уди Алън, в който се разказва за приключенията на Майлс Монро (Уди Алън) – мъж от Ню Йорк, крионизиран (замразен) без негово знание в хладилна камера. Събуден след 200 години от членове на революционно движение, в XXII в., на фона на което Майлс се влюбва в Луна Шлосер (Даян Кийтън). – Б.пр.

Питях се дали има съвети и техники, забравени някъде из академичните списания, които са подкрепени с емпирични факти и са лесни за практикуване. В продължение на месеци старателно претърсвах безчет списания с академични изследвания в различни области на психологията. Докато проучвах научните трудове, попаднах на обещаващ модел, разработващ техники, полезни за постигане на цели и амбиции не за месеци, а за минути. Този модел се повтаряше при учени, работещи в съвсем различни области. Аз събрах стотици такива изследвания от различни области на науките, чиито обект на изследване е поведението. Всички те поставят основите на нова наука за бърза промяна, без значение дали изследват настроението, паметта, убеждението, умишленото протакане или издръжливостта и взаимоотношенията.

Има една много стара история за човек, който си поправял бойлера, често използвана за запълване на време по време на курсовете по обучение в самопомощ. Въпреки че дал всичко от себе си в продължение на месеци, мъжът не постигнал никакъв успех. Най-накрая се предал и потърсил услугите на експерт. Инженерът пристигнал, леко чукнал бойлера отстрани и отстъпил крачка назад в момента, в който бойлерът дал признаци на живот. Инженерът му връчил сметката за услугата, но собственикът на бойлера възразил, твърдо убеден, че трябва да заплати само малък хонорар, тъй като поправката отнела на инженера едва няколко минути. Инженерът кротко обяснил, че таксата за услугата не се определя от времето, необходимо за поправката на бойлера, а годините практика, които са били нужни, за да знае точно къде да го чукове.





# ЩАСТИЕТО

Защо позитивното мислене често търпи провал;  
как верният път към успеха минава през молива,  
грижливо водене на дневник, малки жестове на  
доброжелателство и приучване да се отнасяме с  
благодарност

Защо е важно да сте щастливи? Преди всичко – защото ще се чувствате по-добре. Има обаче още много други неща. Щастието не само внася повече радост в живота ви, то влияе и на вашия успех в личен и професионален план.

Преди години Соня Любомирски и нейни колеги от Калифорнийския университет се заемат с колосалния труд да прегледат стотици изследвания, в които изследователите са повиждали духа на избрани от тях хора и са проследявали ефекта от новите радости в техния живот.<sup>1</sup> Всички прилагани подходи имали за цел участниците в изследването да се чувстват по-щастливи. Някои от методите били: да вдихват аромата на току-що откъснати цветя, да четат позитивни твърдения („Аз наистина съм добър човек!“), да хапват шоколадов десерт, да танцуват или да гледат забавен филм. Случвало се експериментаторите да прибегват до измама, например казвайки на участниците, че са издържали теста за интелигентност с изклю-

---

<sup>1</sup> S. Lyubomirsky, L.A. King and E. Diener (2005). „The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?“ Psychological Bulletin, 131, стр. 803–855.

чително добър резултат. В друг случай ги подвеждали, че „случайно“ са намерили пари на улицата. Според приложението метод крайният резултат е ясен: щастието не просто идва с успеха, а тъкмо успехът го поражда.

След преглеждането на събраните данни от повече от двеста и петдесет хиляди участници, Любомирски открива впечатляващи предимства на чувството, че си щастлив. Щастието прави хората по-общителни, по-големи алтруисти, повишава степента, в която харесват себе си и другите, увеличава способността им да се справят в конфликтни ситуации и засилва имунната им система.

Ефектът на натрупване означава, че хората имат по-удовлетворяващи и по-успешни отношения, имат изключително удовлетворителна кариера, живеят по-дълго и са по-здрави.

Веднъж осъзнал осезаемите и емоционалните предимства на щастието, не е чудно, че всеки иска парче от баницата. Кой обаче е най-ефективният начин да задържиш усмивката на лицето си? Мнозинството хора, на които зададете този въпрос, най-вероятно биха отговорили с две думи: повече пари. В анкета след анкета нуждата от по-дебел портфейл оглавява класацията на списъка от „необходими условия“, за да се чувстваш щастлив.<sup>1</sup> Дали наистина е възможно да си купиш щастието, или амбицията за финансов подем ще те доведе до отчаяние?

Една част от отговора идва от забележителното изследване, проведено през 70-те години на ХХ век от Филип Брикман и неговите колеги от Нордуестърн Юнвърсити.<sup>2</sup> Брикман искал да разбере какво се случва с щастието на хората, когато мечтите им, свързани с финансови успехи, се сбъднат.

Огромното състояние наистина ли е причина да задържим усмивката на лицето си, или първоначалната възбуда бързо отслабва, щом хората свикнат с придобитото благосъстояние? Брикман влязъл в контакт с хора, спечелили голяма награда от Държавната лотария в щата Илинойс. Измежду тях имало и та-

<sup>1</sup> Вж., например, D. G. Myers (2000). „The Funds, Friends, and Faith of Happy People“. *American Psychologist*, 55, стр. 56–67.

<sup>2</sup> P. Brickman, D. Coates and R. Janoff-Bulman (1978). „Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?“ *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, стр. 917–927.



кива, ударили джакпот от милион долара. За контролната група той произволно подбрал хор а от телефонния указател на Илинойс. Всеки от тях бил попитан колко щастлив се чувства в момента и колко щастлив очаква да бъде в бъдеще. Освен това ги попитали и колко удоволствие изпитват от всекидневните радости в живота, като например разговор с приятели или хубав виц, или когато им направят комплимент. Резултатите показват впечатляващо прозрение за отношението между щастието и парите. Обратно на разпространеното мнение, спечелилите от лотарията не били повече или по-малко щастливи от хората в контролната група. Също така, нямало забележителна разлика между групите по отношение на това колко очакват да са щастливи в бъдеще. Всъщност имало една-единствена разлика: в сравнение със спечелилите от лотарията хората от контролната група се радвали забележимо повече на простите неща в живота.

Тъй като печалбата от лотария е доста нестандартен начин за придобиване на финансова стабилност, така психолозите изследвали също отношението между дохода и щастието сред хората, които са спечелили своето състояние с работата си.

Част от работата по това изследване включвала разработването и разпространяването в голям мащаб на международно ниво на анкети, в които хората сами определяли колко щастливи се чувстват (обикновено се използва десетстепенна скала, варираща от „много нещастен“ до „много щастлив“).

След това средноаритметичната степен на щастие в съответната страна се разделя на нейния брутен вътрешен продукт (БВП).<sup>1</sup> Резултатите говорят, че хората в много бедните нации не са толкова щастливи като тези в по-богатите държави, но тази връзка изчезва, ако държавата достигне относително скромнен БВП. Изследванията, изучаващи възможна връзка между заплатата и щастието, откриват същият модел на зависимост. Щом хората могат да си позволят най-необходимото за живот, увеличаването на дохода не довежда до значително по-щастлив живот.

---

<sup>1</sup> Цитирано в труда на D. G. Myers (2007). Работата, свързана с отношението между БВП и щастието, включва изследване на данни от Световната банка и скалите за „щастие“ и „удовлетворение от живота“ от Световното проучване на стойностите от 1990–1991 г.

Защо става така? Едно от обясненията е, че всеки от нас бързо привиква към нещата, които е придобил лесно. Покупката на нова кола или на по-голяма къща води със себе си краткотрайно задоволство от придобивката, обаче ние бързо свикваме с нея и възстановяваме същите нива на радост както преди. Психологът Дейвид Майърс го обяснява така: „Благодарение на способността ни винаги да привикваме към все по-голяма слава и богатство, това, което вчера е било лукс, днес вече е необходимост, а утре – демоде.“<sup>1</sup>

Щом с пари не може да се купи щастие, кой е най-добрият начин да се усмихвате постоянно?

Лошата новина според резултатите от изследванията е, че около петдесет процента от чувството за щастие са генетично предопределени и не търпят промяна.<sup>2</sup>

Добра новина е, че други десет процента се определят от основни обстоятелства (ниво на образование, доход и дали си семеен, или необвързан). Те трудно се променят. Все пак най-добрата новина е, че останалите четиридесет процента зависят от вашето поведение във всекидневния ви живот, както и от вашето мислене за вас самите и за другите около вас. С малко знания може да променим доста бързо този голям дял от щастието, позволявайки ви само след секунди да водите съществено по-щастлив живот.

Проблемът е, че повечето от съветите, предлагани в книгите по самопомощ, са в противоречие с резултатите от научните изследвания. Да вземем например силата на позитивното мислене. Дали наистина пътят към щастието зависи от способността хората да изтласкват на заден план негативните мисли? В действителност има по-голяма вероятност такова потискане на мислите да увеличи чувството за нещастие, отколкото да го намали.

---

<sup>1</sup> Пак там.

<sup>2</sup> S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon and D. Schkade (2005): 'Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change'. *Review of General Psychology*, 9, стр. 111–31. Изчисляването на генетичния компонент на щастието включва задаването на еднояйчни и на двужайчни близнаци на въпроса колко щастливи се чувстват. Еднояйчните близнаци имат един и същ генетичен профил, а двужайчните – не, и затова е възможно да се изчисли генетичната основа за щастието, като щателно се сравнят резултатите на двете групи.

В средата на 80-те години на ХХ век психологът Даниел Уегнър от Харвардския университет прочита случайно малко известен, но интересен цитат от „Зимни бележки за летни впечатления“ на Достоевски: „Опитай да си поставиш за цел да не мислиш за полярната мечка и ще видиш, че, за проклетия, мисълта за нея ще се връща всяка минута в съзнанието ти.“ Уегнър решава да проведе прост експеримент, за да провери дали това е истина. Всеки желаещ да се включи от група доброволци бил помолен да седне сам в стая и да си мисли за всичко друго, но в никакъв случай за бялата мечката на Достоевски. Всеки от доброволците бил помолен да даде знак със звънец всеки път, когато в мислите му се появи полярната мечка. След няколко минути какофония от позвънявания доказала, че Достоевски има право. В стремежа си да потиснат определени мисли хората биват обсебени точно от мисълта, която се опитват да избягнат.

Друго изследване показва какво влияние има този ефект в реалния живот. Изследването под ръководството на Дженифър Бъртън и Елизабет Кейси от Университета в Хамилтън показва огромната роля на ефекта на потискане на мисли върху самочувствието и настроението на хората.<sup>1</sup> Бъртън и Кейси помолили група хора да напишат най-тревожащите ги мисли за самите себе си. След това накарали половината от тях да прекарат следващите единайсет дни в опити да изтласкат от съзнанието си тези мисли. Останалите участници в експеримента трябвало да се върнат към живота, който водят както обикновено. На края на всеки ден участниците трябвало да дадат оценка на степента, до която са били затормозени от тези мисли, както и да оценят настроението си, нивото на тревожност и самочувствието си. Резултатите били много подобни на тези с експеримента с бялата мечка на Уегнър. Групата, която правила опити да потиска негативните мисли, всъщност мислела за тях повече време. Сравнена с тази част от хората, които продължили да живеят както обикновено, онези, които потискали мислите си, се оценявали като по-тревожни, по-депресирани и с по-ниска самооценка. Повече от двайсет години различни изследвания доказват, че този парадоксален феномен се появява в много и различни аспекти на

---

<sup>1</sup> J. L. S. Burton and E. C. Casey (2006). „Suppression of Negative Self-Referential Thoughts: A Field Study“. *Self and Identity*, 5, стр. 230–246.

всекидневието. Така например е доказано, че ако на хора, които спазват диета, им се забрани да мислят за шоколад, те консумират повече шоколад, по същия начин, по който апелът към обществото да не се избират глупаци в правителството, подтиква хората да гласуват за Джордж Буш.<sup>1</sup>

Щом потискането на мислите не е решение, какво може да се направи? Едната възможност е да се разсееш: да прекарваш известно време със семейството си, да отидеш на парти, да се задълбочиш в работата си или да си намериш ново хоби. Макар тази техника да ви разведри само временно, едва ли ще доведе до трайно удовлетворение. Затова изследванията препоръчват да свикнете да ползвате молив, да водите подробен дневник, да правите малки жестове на добронамереност и се научите да живеете с чувство за благодарност.

---

<sup>1</sup> Резюме на изследването вж. в: D. M. Wegner (1989). *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control*. New York: Viking. Изследването за шоколада е описано от J. A. K. Erskine (2007). „Resistance Can Be Futile: Investigating Behavioural Rebound“. *Appetite* 50, стр. 415–421. Констатацията за Джордж Буш е на моя милост.

## СЪЗДАВАНЕ НА ИЗРЯДЕН ДНЕВНИК

Всички ние преживяваме неприятни и травматични случки: вероятно приключването на дълготрайна връзка, смъртта на любимия, уволнение или – в един и същ ужасен ден – и трите. Здравият разум и различни методи на психотерапия съветват, че най-добрият начин да продължиш напред е да споделяш мъката си с другите. Хората, които приемат, че „споделения проблем е половин проблем“, вярват, че да дадете бурен израз на своите чувства действа пречистващо и помага да се освободите от негативните емоции, за да продължите напред. Добра идея също е да действате според интуицията си. Наистина изследванията показват, че деветдесет процента от хората вярват, че ако споделят мъката си с друг, ще облекчат страданието си.<sup>1</sup> Дали наистина е така?

За да изследват този феномен, Еманюел Зех и Бернар Риме от Университета в Лувен, Белгия, провели интригуващо и значимо проучване.<sup>2</sup>

Група участници трябвало да изберат негативно преживяване от миналото си. За да направят изследването възможно най-реалистично, участниците били помолени да пренебрегнат тривиалните неща, като случаите, когато са изпусkali влак или не са намирали място за паркиране. Вместо това те трябвало да мислят за събитието в живота им, провокирало най-силно негативно емоционално преживяване, събитие „към което все още се връщат в мислите си и имат необходимост да говорят за него“. От смърт до развод и от болест до злоупотреба с човешките права, проблемите били все сериозни.

Една група от участниците били помолени да проведат дълъг разговор с помощник експериментатор за това, което им се е случило. Хората в друга група били поканени да поприказват на далеч по-банална тема – как минава обикновено един техен ден.

---

<sup>1</sup> E. Zech (1999). „Is it Really Helpful to Verbalize One's Emotions?“. *Gedraf en Gezondheid*, 27, стр. 42–47.

<sup>2</sup> E. Zech and B. Rime (2005). „Is Talking About an Emotional Experience Helpful? Effects on Emotional Recovery and Perceived Benefits“. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, стр. 270–287.

Най-напред след седмица, а после и след два месеца всеки участник се върнал отново в изследователския център, за да попълни различни анкети, които да измерят показателите за емоционалната му кондиция. Участниците, които разговаряли за травматичното събитие в живота им, си мислели, че разговорът им е помогнал. Анкетите обаче показвали друго: в действителност разговорът не оказал голямо влияние. Участниците мислели, че споделянето на негативните емоции им се е отразило благотворно, но с оглед на разликата, която е оказало за душевното им състояние, същия успех биха постигнали и ако бяха говорили за един обикновен ден в живота си.

Така че, щом говоренето за негативните емоции пред симпатичен, но неквалифициран човек е загуба на време, какво може да се направи, за да се облекчи страданието от минали събития? Както видяхме в началото на тази част от книгата, опитите да се потиснат негативните емоции могат да причинят не по-малко страдание.<sup>1</sup>

Друга възможност за освобождаване на негативни емоции, свързани с миналото, предлага „писане без задръжки“. В множество изследвания участниците, преживели травматични събития, са поощрени да отделят по няколко минути всеки ден, за да водят дневник, записвайки своите най-съкровени мисли и чувства във връзка със събитието.<sup>2</sup> В едно изследване например участниците, които съвсем наскоро били уволнени, били помолени да поразсъждават върху най-личните си мисли и чувства относно загубата на работното си място, включително как това се е отразило на живота им в личен и професионален план.<sup>3</sup>

Макар тези упражнения да са бързи и лесни, резултатите показали, че участниците са подобрили значително физическото и психическото си състояние, включително по-рядко са се разболявали и показателите за самооценка и щастие са се повишили. Резултатите

---

<sup>1</sup> S. Lyubomirsky and C. Tkach (2003). 'The Consequences of Dysphoric Rumination'. C. Papageorgiou and A. Wells (eds), *Rumination: Nature, Theory, and Treatment of Negative Thinking in Depression*, стр. 21–41. Chichester, England: John Wiley & Sons.

<sup>2</sup> Резюме на книгата вж. в: S. J. Lepore and J. M. Smyth (eds). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>3</sup> S. Spera, E. Buhrfeind and J. W. Pennebaker (1994). 'Expressive Writing and Coping with Job Loss'. *Academy of Management Journal*, 3, стр. 722–733.

поставили психолозите пред своеобразна загадка. Защо говоренето за травматични преживявания има незначителен ефект, докато „изговарянето“ в писмен вид се оказва толкова полезно?

От психологическа гледна точка говоренето и писането се различават коренно. Говоренето често се превръща в неструктуриран, дезорганизиран, дори хаотичен процес. Обратно, процесът на писане предполага измислянето на фабула и структура, които помагат на пишещия да подреди мислите си за това, което се е случило, и да търси решение. Накратко, говоренето може да допринесе за по-дълбоко объркване, докато писането предлага по-систематичен подход и насочва мисълта да търси решение.

Това несъмнено е в помощ на хора, които са имали лошия късмет да преживеят истинска травма в своя живот. Дали обаче е възможно същата идея да се приложи за увеличаване на щастieto на всекидневно ниво? Три различни, но свързани части от едно изследване показват, че това е точно така.

## ОТНОШЕНИЕ С БЛАГОДАРНОСТ

Първо, да изследваме психологията на благодарността. Когато човек чува непрекъснато един и същ звук, вижда един и същ образ или вдишва един и същ аромат дълъг период от време, се случва нещо много странно. Хората постепенно привикват с него дотам, че най-накрая то изчезва от съзнанието им. Например ако влезеш в стая с аромат на прясно изпечен хляб, бързо усещаш приятното ухание. Останеш ли обаче в стаята за няколко минути, ароматът ще започне да изчезва. В действителност единственият начин да го усетиш отново е да излезеш от помещението и отново да влезеш. Точно същият принцип е приложим в много аспекти на нашия живот, включително и щастieto. Всеки човек има причини да се чувства щастлив. Може би има любим човек до себе си, радва се на добро здраве, има чудесни деца или работа, която му носи удовлетворение. Вероятно има добри приятели, повече от едно интересно хоби, грижовни родители, покрив над главата си, чиста питейна вода, притежава албум на Били Джоел<sup>1</sup> с автограф или пък достатъчно храна. С течение на

---

<sup>1</sup> Американски певец и композитор на рокендрол и класическа музика. Поставен е на шесто място в класацията на изпълнителите с най-

времето обаче хората свикват с това, което имат, и престават да ги забелязват също като аромата на прясно изпечен хляб.

Както напомня старото клише: можем да оценим това, което имаме, едва след като го изгубим.

Психолозите Робърт Емънс и Майкъл Маккулаф решили да проверят как ще се промени нивото на щастие, ако се приложи към живота на хората еквивалент на ефекта на излизане от стая с ухане на печен хляб и повторното влизане в нея. Учените искали да открият какъв ще бъде ефектът, ако припомнят на хората за позитивните неща, които неизменно присъстват в техния живот.<sup>1</sup> Три групи хора били помолени да отделят всяка седмица по няколко минути за писане. Хората в първата група правили списък с пет точки за нещата, за които са благодарни през изминалата седмица. Втората група хора записвала пет неща, които са породили у тях неприятно чувство или раздразнение, а третата – пет събития, които са се случили през изминалите седем дни. Всеки участник водел стриктно записки. „Благодарната“ група отбелязала в записките си неща от рода на слънчев залез през лятото и приятелски жест на щедрост. Групата на „раздразнените“ отбелязала в списъка от пет точки сметки, които платили през изминалата седмица, и спорове с децата. „Събитийната“ група записала подробно в списъка дейности като правене на закуска и шофиране до работата. Резултатите били изумителни. Оказало се, че хората в групата, която записвала поводите за благодарност, са по-щастливи; много по-големи оптимисти са за бъдещето, по-здрави са физически и имат много по-добър тонус в сравнение с тези от другите две групи.

## ВАШЕТО ВЪТРЕШНО СЪВЪРШЕНО АЗ

Когато се опитвате с писане да проправите пътя си към щастлив живот, изразяването на благодарност е само върхът на айсберга. Съществува и представата за намиране на контакт

---

продавани албуми за всички времена. Носител на „Грами“, включен през 1999 г. в Рокендрол залата на славата. – Б.пр.

<sup>1</sup> R. A. Emmons and M. E. McCullough (2003). „Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life“. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, стр 377–389.



с вашето вътрешно съвършено Аз. Както вече споменах, томовете изследвания показват, че техниката на визуализиране на живот-мечта едва ли ще подобри шансовете за постигане на вашите цели. Въпреки това друго изследване твърди, че ако искате да се усмихвате, този подход дава благотворни резултати. При класическо в тази област изследване, проведено от Лора Кинг от Южен методистки университет, участниците били помолени да отделят няколко минути в четири последователни дни, за да описват своето идеално бъдеще. Били предупредени да бъдат реалисти, но да си представят, че всичко се случва по възможно най-добрия начин и че те са постигнали своите цели. Друга група участници били помолени да опишат едно травматично събитие от своя живот, а трета имала за задача да напише план за деня на всеки от четирите дни. Резултатите разкрили, че тези, които описвали възможно най-доброто развитие на нещата в бъдеще, се оказали значително по-щастливи в сравнение с участниците от другите групи в експеримента.<sup>1</sup> В следващо изследване Кинг и нейният колега повторили експеримента, но този път казали на участниците да опишат най-хубавите преживявания в живота си.<sup>2</sup> Три месеца по-късно оценяването показало, че в сравнение с контролната група тези, които изживели повторно необичайно щастлив момент, се чувствали значително по-щастливи.

## ПИСАНЕ С ЧУВСТВО

Накрая, друго изследване проучило идеята за писането с емоция. Едва ли е изненада твърдението, че емоционалните връзки оказват благотворно влияние върху физическото и психическо здраве на човек. Дали обаче тези ползи са резултат от получаването на любов, от изразяването ѝ или и от двете? За да намерят отговора, Кори Флойд и негови колеги от Аризонския щатски университет помолили няколко доброволци да мислят за човек, когото са

---

<sup>1</sup> L. A. King (2001). 'The Health Benefits of Writing About Life Goals'. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, стр. 798–807.

<sup>2</sup> C. M. Burton and L. A. King (2004). 'The Health Benefits of Writing About Intensely Positive Experiences'. *Journal of Research in Personality*, 38, стр. 150–163.

обичали, и да опишат в рамките на двадесет минути защо той е значел толкова много за тях. Като контролна група, други хора трябвало да опишат събитие, което им се е случило през изминалата седмица. Всяка група повторила упражнението по писане три пъти в рамките на пет седмици. Още веднъж тази проста процедура показала изключителен ефект: тези, които отделяли по няколко минути, за да пишат с емоция, имали показател за щастие, които достигнали високи стойности, стресът намалял, дори нивото на лошия холестерол значително се понижило.<sup>1</sup>

С две думи, когато става въпрос за незабавно решение на проблема с всекидневното щастие, някои видове писане имат изключително бърз и видим резултат. Изразяването на благодарност, мисленето за идеално бъдеще и писането с лично отношение, са научно доказани полезни. Всичко, от което имаме нужда, е химикалка, лист хартия и няколко минути отделено време.

---

<sup>1</sup> K. Floyd, A. C. Mikkelson, C. Hesse and P. M. Pauley (2007). 'Affectionate Writing Reduces Total Cholesterol: Two Randomized, Controlled Trials'. *Human Communication Research*, 33, стр. 119–142.

## ЗА 59 СЕКУНДИ – ИЛИ ПО-МАЛКО

За да ви помогна да свикнете с техниката на емоционалното писане, измислих един нестандартен дневник. Вместо да водите записки за миналото, този дневник ви поощрява да пишете за теми, които помагат за изграждането на по-щастливо бъдеще. Дневникът трябва да се попълва пет дни в седмицата по няколко минути всеки път. Изследването доказва, че бързо ще усетите промяната в настроението и чувството за щастие и тази промяна може да трае с месеци.<sup>1</sup> Ако почувствате, че ефектът намалява, просто повторете упражнението.

### ***Понеделник: изразяване на благодарност***

Има достатъчно неща в живота ви, за които да сте благодарни. Например защото имате близки приятели, защото сте влюбени и имате връзка, защото сте част от здраво семейство, защото имате добро здраве, покрив над главата си или защото имате какво да ядете. Имате причини да сте благодарни, ако имате работа, която обичате, хубави спомени, ако наскоро ви се е случило нещо хубаво, като например да изпиете чаша необичайно хубаво кафе. Повод да се чувствате благодарни е и ако ви се усмихне непознат, ако кучето ви посрещне на прага на дома, ако хапнете вкусно ястие или спрете, за да вдишате аромата на цветя. Помислете за изминалата седмица и запишете три подобни случки.

---

1

---

2

---

3

### ***Вторник: прекрасни преживявания***

Помислете за най-чудесните неща, които са ви се случили в живота. Може би моментът, в който изведнъж сте се почувствали доволни от живота, е, когато сте били влюбени, когато

---

<sup>1</sup> М. Е. Р. Seligman, Т. Steen, N. Park and С. Peterson (2005). 'Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions'. *American Psychologist*, 60, стр. 410–421.

сте слушали много хубава музика, когато сте гледали чудесно представление или сте се забавявали с приятели. Изберете един от тези случаи и си представете, че се връщате точно в този момент във времето. Представете си как сте се чувствали тогава и какво се е случвало около вас. Сега опишете за няколко минути това преживяване и какво сте изпитали. Не мислете за правописа, пунктуацията или граматиката. Вместо това просто запишете мислите си на лист хартия.

### ***Сряда: мечтаното бъдеще***

Отделете няколко минути, за да опишете как си представяте живота си в бъдеще.

Представете си, че всичко се е подредило възможно най-добре. Бъдете реалисти, но си представете, че сте вложили много усилия и сте постигнали всичките си цели. Представете си, че сте станали човека, който сте искали да бъдете, а личният и професионалният живот са като сбъдната мечта. Всичко това може и да не ви помогне да постигнете целите си, но ще помогне да се чувствате добре и да не забравяте да се усмихвате.

### ***Четвъртък: Скъпи/а...***

Помислете за някой наистина важен човек във вашия живот, партньор, близък приятел или член от семейството. Представете си, че имате една-единствена възможност да кажете на този човек колко много означава за вас. Сега напишете кратко писмо на този човек, описвайки колко много го обичате и какво голямо влияние е оказал върху живота ви.

### ***Петък: анализ на ситуацията***

Спомнете си за изминалите седем дни и отбележете три неща, които са се развили с положителен знак за вас. Случките може да бъдат съвсем тривиални, като намирането на място за паркиране, или по-важни – като предложение за работа или нова възможност.