

Από τον συγγραφέα των Νο1 Παγκόσμιων Best Seller
Hygge και Lykke



Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΠΩΣ ΟΙ ΟΜΟΡΦΕΣ
ΣΤΙΓΜΕΣ ΧΤΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ



ΜΑΪΚ ΒΑΪΚΙΝΓΚ



 **ΜΙΝΩΑΣ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Θα ξεκινήσω παραφράζοντας έναν από τους σπουδαιότερους φιλοσόφους του 20ού αιώνα, τον Γουίνι το αρκουδάκι: δεν καταλαβαίνεις ότι δημιουργείς αναμνήσεις, το μόνο που ξέρεις είναι ότι διασκεδάζεις.

Εγώ πάντως μέχρι πέρυσι δεν το έκανα, όταν ξαφνικά κάτι συνέβη: φέτος έκλεισα τα 40. Τώρα τα πράγματα αλλάζουν.

Τις προάλλες ανακάλυψα μια τρίχα στο κούτελό μου. Ακριβώς στο κέντρο. Και δεν μιλάω για μια τρίχα που είπε να μετακομίσει στην ευρύτερη περιοχή των φρυδιών μου. Όχι, μιλάω για μια τρίχα που θέλησε να εγκαταλείψει τελείως τον πολιτισμό. Να μεταναστεύσει. Να απομονωθεί. Σαν να λέμε ο Θορό των τριχών. Στα 40 το τσιμπδάκι των φρυδιών γίνεται ο καλύτερος φίλος σου.

Όταν γίνεσαι 40, αλλάζει ο τρόπος που μιλάς: αρχίζεις να χρησιμοποιείς φράσεις όπως «τη σήμερον ημέρα». Βλέπεις τα χρώματα διαφορετικά: τα μαλλιά δεν είναι γκρίζα – είναι «ψαρά». Βρίσκεις ευχαρίστηση σε καινούρια πράγματα, για παράδειγμα, αφήνεις την πόρτα του φούρνου ανοικτή μετά το ψήσιμο των λαχανικών για να «εκμεταλλευτείς τη θερμότητα».

Όταν έγινα όμως 40, συνειδητοποίησα ότι, στατιστικά μιλώντας, έχω ζήσει τη μισή μου ζωή. Το προσδόκιμο ζωής για τους άντρες στη Δανία είναι γύρω στα 80 χρόνια και, αναμφισβήτητα, πιστεύω ακράδαντα ότι πρέπει να ζούμε τη ζωή μας στο έπακρο πριν πεθάνουμε.

Μέχρι στιγμής, η ζωή μου έχει χαρίσει 40 χρόνια, ή 480 μήνες, ή 14.610 μέρες. Μερικές μέρες περνούν δίκως να αφήνουν το παραμικρό ίχνος πίσω τους – και κάποιες ευτυχισμένες στιγμές μένουν μαζί μας για πάντα. Η ζωή μας δεν αποτελείται από τις μέρες που έχουν περάσει, αλλά από τις μέρες που θα θυμόμαστε για πάντα. Αυτό με έβαλε σε σκέψεις: ποιες από αυτές τις 14.610 μέρες θυμάμαι; Και γιατί; Πώς μπορώ να θυμάμαι περισσότερες από τις μέρες μου στο μέλλον; Πώς μπορούμε να ανακτούμε τις ευτυχισμένες αναμνήσεις από το παρελθόν για να δημιουργούμε ευτυχισμένες αναμνήσεις στο παρόν;

Θυμάμαι κάθε πρώτο μου φιλί – αλλά δυσκολεύομαι να θυμηθώ οτιδήποτε συνέβη τον Μάρτιο του 2007. Θυμάμαι την πρώτη φορά που δοκίμασα μάνγκο – αλλά δεν θυμάμαι κανένα γεύμα που έφαγα όταν ήμουν δέκα χρονών. Θυμάμαι τη μυρωδιά του γρασιδιού στο λιβάδι που παίζαμε μικροί – αλλά στύβω το μυαλό μου να θυμηθώ τα ονόματα των παιδιών. Από τι αποτελούνται, λοιπόν, οι αναμνήσεις; Γιατί ένα τραγούδι, μια μυρωδιά, μια γεύση μπορεί να μας θυμίσει κάτι που έχουμε ξεχάσει; Και πώς μπορούμε να δημιουργούμε ευτυχισμένες αναμνήσεις και να τις θυμόμαστε για πάντα;

Ως ερευνητής ευτυχίας έχω αναρωτηθεί και έχω προσπαθήσει να απαντήσω σε αυτά τα ερωτήματα. Δουλειά μου είναι να μελετάω την ευτυχία, να διαπιστώνω τι κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους, να ανακαλύπτω τι σημαίνει καλή ζωή και να καταλαβαίνω πώς μπορούμε να κάνουμε τη ζωή μας καλύτερη. Στο Ινστιτούτο Έρευνας Ευτυχίας, που μελετάει την ευημερία, την ευτυχία και την ποιότητα της ζωής, εξετάζουμε τις πηγές της ευτυχίας και προσπαθούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής των ανθρώπων όλου του κόσμου.

Κάποιες μέρες τις θυμόμαστε επειδή ήταν θλιβερές. Αποτελούν μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας μας, της μνήμης μας και της ταυτότητάς μας. Ωστόσο, ως ερευνητής ευτυχίας, το βασικό μου μέλημα είναι να εξετάζω τα συστατικά που δημιουργούν ευτυχισμένες αναμνήσεις.

Η έρευνα της ευτυχίας δείχνει ότι οι άνθρωποι είναι ευτυχισμένοι με τη ζωή τους όταν θυμούνται θετικά και νοσταλγικά το παρελθόν τους. Η νοσταλγία είναι ένα παγκόσμιο και αρχαίο ανθρώπινο συναίσθημα και, σήμερα, ακαδημαϊκοί σε όλο τον κόσμο εξετάζουν πώς μπορεί να δημιουργεί θετικά συναισθήματα, να βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και να εντείνει την αίσθηση ότι μας αγαπούν. Αυτό σημαίνει ότι η μακρόχρονη ευτυχία μπορεί να εξαρτάται από την ικανότητά σας να έχετε μια θετική άποψη για τη ζωή σας. Με την έρευνα που έκανα προσπάθησα να ανακαλύψω από τι αποτελούνται οι ευτυχισμένες αναμνήσεις. Ήταν μια δύσκολη ερώτηση. Πώς ρωτάς αγνώστους για τις αναμνήσεις τους χωρίς να σε περάσουν για τον Χάνιπαλ Λέκτερ; «Μίλησέ μου για τις παιδικές αναμνήσεις σου, Κλαρίς».

Αναρωτήθηκα και προσπάθησα να απαντήσω σε αυτά τα ερωτήματα σαν να ήμουν αρχαιολόγος, σκαλίζοντας το δικό μου παρελθόν, προσπαθώντας να ανακτήσω χαμένους θησαυρούς στη μορφή ευτυχισμένων αναμνήσεων. Επισκέφτηκα το σπίτι όπου μεγάλωσα –ένα σπίτι το οποίο πουλήσαμε πριν από 20 χρόνια– για να ανακαλύψω πώς η μυρωδιά ενός μέρους μπορεί να επαναφέρει στο μυαλό μας ξεχασμένες αναμνήσεις. Ευχαριστώ τους νέους ιδιοκτήτες που δεν μου έκλεισαν την πόρτα στα μούτρα στην ερώτηση: «Μπορώ να περάσω να μυρίσω το σπίτι σας;».

Μέσα από την αναζήτηση των χαμένων θησαυρών, διαπίστωσα ότι οι παιδικές αναμνήσεις μας δημιουργούνται, διαμορφώνονται και ανακτώνται με τη βοήθεια των γονιών μας. Η μητέρα μου πέθανε πριν από 20 χρόνια και μαζί της χάθηκε μια ολόκληρη ήπειρος αναμνήσεων. Κατά μία έννοια, είναι σαν την αναζήτηση της χαμένης Ατλαντίδας. Η αναζήτηση των χαμένων αναμνήσεων. Ήθελα να τις ανακτήσω και να τις θυμηθώ γιατί οι αναμνήσεις μας είναι οι θεμέλιες λίθοι της ταυτότητάς μας. Είναι η κόλλα που μας επιτρέπει να κατανοούμε τον εαυτό μας και να νιώθουμε ότι δεν αλλάζουμε με το πέρασμα του χρόνου. Είναι η υπερδύναμή μας, αυτή που μας επιτρέπει να ταξιδεύουμε στον χρόνο και μας ελευθερώνει από τους περιορισμούς του παρόντος. Διαμορφώνουν την ταυτότητα και τη συμπεριφορά μας. Επιπρεάζουν τη διάθεσή μας και μας βοηθούν να διαμορφώνουμε τα όνειρά μας για το μέλλον.

1.000 ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

Το 2018, στο Ινστιτούτο Έρευνας Ευτυχίας, κάναμε μια παγκόσμια μελέτη για τις ευτυχισμένες αναμνήσεις: τη Μελέτη Ευτυχισμένης Ανάμνησης.

«Παρακαλώ περιγράψτε μια από τις ευτυχισμένες αναμνήσεις σας» ρωτήσαμε. Δεν ψάχναμε κάποια συγκεκριμένη ανάμνηση, γι' αυτό ζητήσαμε από τον κόσμο απλώς να γράψει την πρώτη ευτυχισμένη ανάμνηση που του ερχόταν στο μυαλό.

Εντυπωσιάστηκα από τις απαντήσεις που πήραμε. Η Μελέτη Ευτυχισμένης Ανάμνησης είναι, απ' όσο ξέρω, η μεγαλύτερη παγκόσμια συλλογή ευτυχισμένων αναμνήσεων μέχρι σήμερα.

Λάβαμε πάνω από 1.000 απαντήσεις από όλο τον κόσμο. Ήρθαν απαντήσεις από 75 χώρες, από το Βέλγιο, τη Βραζιλία και την Μποτσουάνα μέχρι τη Νορβηγία, το Νεπάλ και τη Νέα Ζηλανδία. Πλημμυρίσαμε ευτυχισμένες αναμνήσεις.

Ευτυχισμένες αναμνήσεις από κάθε γωνιά του πλανήτη, από διαφορετικές γενιές, από διαφορετικά φύλα, από ανθρώπους δυστυχισμένους και ανθρώπους ευτυχισμένους. Ωστόσο, παρόλο που οι πηγές ήταν εντελώς διαφορετικές, μπόρεσα να συσχετιστώ με κάθε ευτυχισμένη ανάμνηση. Κατάλαβα γιατί κάθε στιγμή



αποτελούσε ευτυχισμένη ανάμνηση για κάθε άτομο. Μπορεί να είμαστε Δανοί, Κορεάτες ή Νοτιοαφρικανοί, αλλά πρωτίστως είμαστε άνθρωποι.

Όταν αρχίσαμε να εξετάζουμε περισσότερο τις ευτυχισμένες αναμνήσεις, παρατηρήσαμε στις ιστορίες κάποια συγκεκριμένα μοτίβα. Οι άνθρωποι θυμούνται εμπειρίες που εμπειρείχαν κάτι καινούριο, κάποιο νόημα, ένα συναίσθημα και διάφορες αισθήσεις.

Για παράδειγμα, το 23% των αναμνήσεων είχαν σχέση με μια καινούρια ή καταπληκτική εμπειρία, όπως το ταξίδι σε μια χώρα για πρώτη φορά· το 37% ήταν εμπειρίες που είχαν κάποιο νόημα όπως γάμοι και γεννήσεις· και το 62% περιλάμβαναν διάφορες από τις αισθήσεις μας: για παράδειγμα, μια γυναίκα είδε, μύρισε και γεύτηκε τις πιπεριές που συνθίζε να ψήνει η μητέρα της στη φωτιά όταν ήταν μικρή.



Καινούριες και καταπληκτικές:
23%



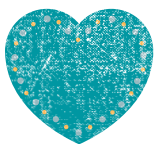
Με αισθήσεις:
62%



Με προσοχή:
100%



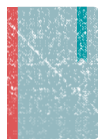
Με νόημα:
37%



Συναισθηματικές:
56%



Με κατορθώματα και προσπάθειες:
22%



Διήγηση ιστοριών:
36%



Αποτύπωση αναμνήσεων:
7%

Σημείωση: Μια ανάμνηση μπορεί να ανήκει σε περισσότερες από μία κατηγορίες.



Ρωτήσαμε, επίσης, τον κόσμο γιατί πίστευε ότι θυμόταν μια συγκεκριμένη ανάμνηση και το 7% είπε ότι οφειλόταν στο γεγονός πως είχαν μετατραπεί σε ιστορίες ή είχαν αποτυπωθεί σε ενθύμια, ημερολόγια και φωτογραφίες.

Λάβαμε αναμνήσεις για τις σημαντικές μέρες στις ζωές των ανθρώπων: ιστορίες από γαμήλιες τελετές τους και τα πρώτα βήματα της κορούλας τους. Λάβαμε αναμνήσεις για απλά πράγματα: για την αίσθηση του ήλιου στο δέρμα τους, για τα σάντουιτς με τουρσί που έτρωγαν βλέποντας ποδόσφαιρο με τον μπαμπά τους ή για την ευτυχία που ένιωθαν όταν ξυπνούσαν δίπλα στο αγαπημένο τους πρόσωπο.

Λάβαμε αναμνήσεις για τις περιπέτειες στη ζωή: ιστορίες για βόλτες με έλκνηρο, για μοναχικά ταξίδια στην Ιταλία ή μετακομίσεις στο Άμστερνταμ. Και αναμνήσεις για τρελές στιγμές: ιστορίες για βουτιές μέσα σε δεμάτια σανό, για κανόνια που πετούσαν πορτοκάλια ή για την προσπάθεια να ανοίξεις ένα μπουκάλι κρασί με ένα αθλητικό παπούτσι πάνω σε μια παγωμένη λίμνη.



Και αναμνήσεις για κατορθώματα: για τις εξετάσεις που πέρασαν, για τη νίκη σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα ενάντια σε κάθε πιθανότητα ή τη στιγμή που τόλμησαν να πιάσουν το μικρόφωνο σε μια σκηνή και να μοιραστούν όσα είχαν γράψει.

Κάποιες αναμνήσεις σχετίζονταν με την καθημερινότητα: για τον ήλιο που τρύπωνε μέσα από ένα παράθυρο, για μια βόλτα σε ένα βιβλιοπωλείο ή ένα απόγευμα με τη μαμά τρώγοντας κέικ και παρακολουθώντας το *Keeping Up Appearances* (μια βρετανική σειρά στην οποία η ονομη Υακίνθη Μπάκετ [κουβάς] προσπαθεί να πείσει τον κόσμο ότι το επίθετό της προφέρεται «Μπουκέ» [μπουκέτο]).

Άλλες αναμνήσεις είχαν σχέση με τη φύση: για μια βουτιά σε μια ελβετική λίμνη τα μεσάνυχτα κάτω από το φεγγάρι και τ' αστέρια, για μια πεζοπορία στην άγρια φύση της Νορβηγίας ή για το να ατενίζεις μόνος σου το Μπγκ Σερ – παρέα με τον Ειρηνικό Ωκεανό.

Πολλές αναμνήσεις είχαν σχέση με διασκεδαστικές στιγμές: ιστορίες για νερομπολονομαχίες, για χιονοπόλεμο ή για πατινάζ στον λείο πάγο ενός άδειου παγοδρομίου.

Και αναμνήσεις για τις φορές που οι άλλοι ήταν δίπλα μας: για μια αγκαλιά από ένα αγαπημένο πρόσωπο την κατάλληλη στιγμή, ή για τους συναδέλφους που σόλισαν το γραφείο μας επειδή ήξεραν ότι περνούσαμε δύσκολα.

Όλες αυτές οι αναμνήσεις αποτελούν μικρά κομμάτια του παζλ και αθροίζονται για να μας δείξουν από τι αποτελούνται οι ευτυχισμένες στιγμές, ποια συστατικά αποτελούν τις ευτυχισμένες αναμνήσεις και γιατί θυμόμαστε όσα θυμόμαστε. Στα επόμενα κεφάλαια θα εξετάσουμε ξεχωριστά αυτά τα συστατικά.

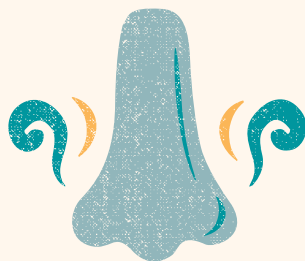


Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΩΝ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ

8 ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ



Εκμεταλλευτείτε τη δύναμη των πρώτων φορών. Αναζητήστε καινούριες εμπειρίες και κάντε την κάθε μέρα καταπληκτική.



Χρησιμοποιήστε όλες τις αισθήσεις σας. Μην περιορίζετε μόνο στην όραση. Οι αναμνήσεις μπορεί να εμπεριέχουν ήχους, μυρωδιές, αφή και γεύση.



Χρησιμοποιήστε τον συναισθηματικό μαρκαδόρο υπογράμμισης. Μην επαναπαύεστε.



Δώστε έμφαση στα κατορθώματα και στις προσπάθειες. Τα ορόσημα είναι αξιομνημόνευτα, αλλά η προσπάθεια να φτάσουμε σε ένα από αυτά μάς μένει αξέχαστη.



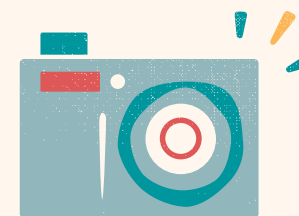
Δώστε προσοχή.
Να συμπεριφέρεστε στις ευτυχισμένες στιγμές σας όπως θα κάνατε σε ένα πρώτο ραντεβού.
Δώστε τους προσοχή!



Δημιουργήστε στιγμές με νόημα. Κάντε τις στιγμές αυτές αξιομνημόνευτες.



Συμπεριλαμβάνετε τις αναμνήσεις σας σε ιστορίες. Μοιραστείτε αυτές τις ιστορίες. Θυμάσαι τότε που...;



Αποτυπώστε τις αναμνήσεις σας. Γράψτε, βγάλτε φωτογραφίες και βίντεο, κάντε συλλογή.



**ΚΑΠΟΙΕΣ ΜΕΡΕΣ ΠΕΡΝΑΝΕ
ΔΙΧΩΣ ΝΑ ΑΦΗΣΟΥΝ ΚΑΝΕΝΑ ΙΧΝΟΣ
ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΤΙΣ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ**

Θυμάστε το πρώτο σας φιλή; Τη γεύση του φαγητού
στο κυριακάτικο οικογενειακό τραπέζι;

Οι αναμνήσεις είναι οι θεμελιώδεις λίθοι της ταυτότητάς μας,
διαμορφώνουν αυτό που είμαστε, το πώς συμπεριφερόμαστε
και το πώς νιώθουμε. Πώς μπορούμε, όμως,
να δημιουργήσουμε και να διατηρήσουμε αναμνήσεις
που θα μας φέρνουν μακροχρόνια χαρά;

Ο ειδικός στην ευτυχία Μάικ Βάικανγκ ανακαλύπτει
πώς μπορούμε να δημιουργούμε ευτυχισμένες αναμνήσεις
και πώς να τις διατηρούμε στη μνήμη μας.

Γραμμένο με τρόπο ζεστό και άμεσο, αυτό το βιβλίο
αποτελεί ένα υπέροχο ανάγνωσμα για τις όμορφες
αναμνήσεις που φωτίζουν το παρόν και χτίζουν
ένα ευτυχισμένο μέλλον.

