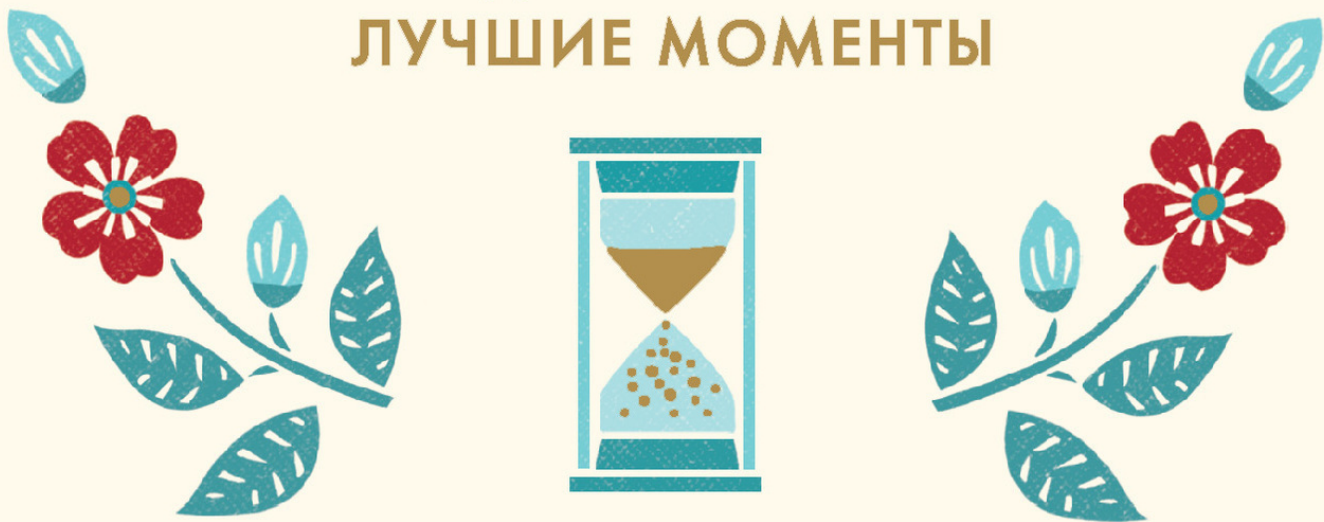


От автора мирового супербестселлера
«Hygge. Секрет датского счастья»



ИСКУССТВО СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

КАК СОЗДАТЬ И ЗАПОМНИТЬ
ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ



МАЙК ВИКИНГ



Основатель Института
исследования счастья, Копенгаген

Майк Викинг

**Искусство счастливых
воспоминаний. Как создать и
запомнить лучшие моменты**

«Азбука-Аттикус»

2019

УДК 159.953+304.3

ББК 88.3

Викинг М.

Искусство счастливых воспоминаний. Как создать и запомнить лучшие моменты / М. Викинг — «Азбука-Аттикус», 2019

ISBN 978-5-389-17653-9

Новая книга основателя и директора Института исследования счастья в Копенгагене, автора бестселлеров «Nugge. 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 978-5-389-17653-9

© Викинг М., 2019
© Азбука-Аттикус, 2019

Содержание

Введение	7
Тысяча счастливых воспоминаний	9
Манифест памяти	13
Управление настроением	15
Эпизодическая память	17
Счастливые воспоминания полезны для вашего здоровья	18
Ностальгия: всё уже не так, как было	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25



Майк Викинг

**Искусство счастливых воспоминаний. Как
создать и запомнить лучшие моменты**

Meik Wiking

The Art of Making Memories:

How to Create and Remember Happy Moments

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

© Meik Wiking, 2019

© Хафизова Р., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019

КоЛибри®

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 перебраться в пригород с линии бровей. Нет, он захотел уехать подальше от цивилизации. Выйти за пределы мирского, обрести свободу. Этаким 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 находите 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 Лектера? «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 вместе ней 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 вспоминала вид, запах и вкус перца поблано, который ее мать жарила на открытом огне, когда она была маленькой.



Оригинальные
23%



Мультисенсорные
62%



Внимание
100%



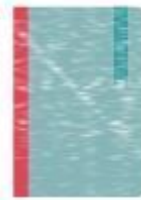
Значимые
37%



Эмоциональные
56%



Пик и борьба
22%



Стали историей
36%



Внешние
носители 7%

Примечание: Одно воспоминание может попасть в несколько ячеек.



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 выскочка 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.



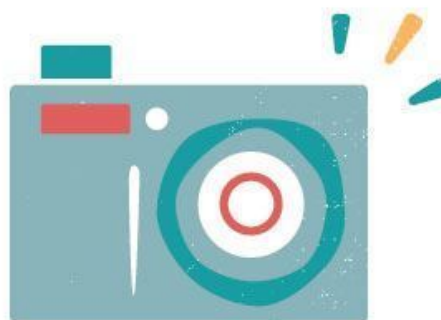
Используйте
«эмоциональный маркер».
Встряхните чувства!



Отмечайте пики и борьбу.
Рубежи памятные, 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 счастливее 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 мимимишная 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 переживаете 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, который есть в вашем воспоминании о вчерашнем ужине. Эпизодическая память содержит личный, уникальный, конкретный опыт, который мы извлекаем из собственного прошлого. Семантическая память содержит вневременные знания о мире, которые мы разделяем со всем миром.

Эпизодическая память – это своего рода шестое чувство: чувство прошлого. Это наша способность путешествовать во времени. И даже не придется разгоняться на машине времени, как Марти Макфлай. Для Тульвинга определяющим элементом эпизодической памяти было именно это – повторное проживание события. Ваша эпизодическая память содержит короткие отрезки опыта, показанные с вашей точки зрения и более или менее выстроенные в хронологическом порядке. Вы жарили рыбу, по радио пел Нэт Кинг Коул, вы выпили немного холодного сухого вина, обожгли палец о сковороду, громко выругались, ваш супруг крикнул из другой комнаты: «Что случилось?» Вы ответили: «Ничего! Ужин готов». Вы вынули овощи из духовки, оставляя дверцу открытой, почувствовали жар, улыбнулись и сели за стол.

Эпизодическая память развивается в более позднем детстве, чем семантическая. Вы узнаете факты о мире раньше, чем начинаете запоминать собственный опыт в этом мире. Обе эти системы – часть долгосрочной памяти (помимо нее у нас есть еще и краткосрочная память). Третий вид долгосрочной памяти – это процедурная память. Семантическая и эпизодическая память эксплицитны, а процедурная – имплицитна. Она позволяет нам выполнять типичные задачи не задумываясь. Именно благодаря процедурной памяти мы помним, как ездить на велосипеде, чистить зубы, мыть посуду, писать свое имя или танцевать как египтянин, когда играет песня *Walk Like an Egyptian* группы *The Bangles*. В этой книге мы сфокусируемся на эпизодической памяти. Если хотите научиться танцевать макарену или запомнить число π до сотого знака после запятой, то тут я вам не советчик.

Счастливые воспоминания полезны для вашего здоровья

В силу своей работы я часто разговариваю с людьми, у которых была или есть депрессия.

У них есть общая черта: в моменты особо плохого самочувствия они не только не способны испытывать радость, но не способны и вспомнить какой-либо момент в прошлом, когда они ее чувствовали. Кроме того, люди в депрессии имеют тенденцию застревать на мыслях о негативных событиях.

К счастью, проводятся исследования, призванные помочь тем, кто страдает депрессией. Тим Долглиш, клинический психолог из Кембриджского университета, при работе с пациентами в депрессии задействует метод локусов (в котором используется визуализация и пространственная память), чтобы научить их легче извлекать счастливые воспоминания. В одном из исследований доктор Долглиш и его коллеги работали с 42 людьми, страдающими депрессией, и помогали каждому из них создать 15 счастливых воспоминаний, к которым те смогут обращаться в моменты подавленного состояния.

Для этого понадобились усилия, поскольку депрессия ухудшает способность извлекать из памяти счастливые воспоминания. Некоторые участники заявляли, что у них просто нет 15 счастливых воспоминаний, поэтому исследователи работали с ними для выявления и оживления этих воспоминаний, наполнения их чувственными деталями: запахом, цветами и звуками. Следующим шагом было размещение этих 15 воспоминаний в привычных для человека помещениях и на известных маршрутах по методу локусов. Контрольная группа прошла другое обучение: их учили делить воспоминания по смысловым группам и тренироваться вспоминать их – эту стратегию часто применяют для подготовки к экзаменам. После недели тренировок способность обеих групп извлекать воспоминания улучшилась до уровня, близкого к оптимальному. Однако через неделю исследователи позвонили участникам без предупреждения и дали тест на память. Только участники, которые использовали метод локусов, смогли вспомнить счастливые моменты.



Тем не менее необходимо отметить: хотя участники и заявляли, что чувствуют себя лучше, по шкале депрессии у них не наблюдалось значительного улучшения. И поскольку участники знали, на что направлен эксперимент, тут мог сыграть роль эффект плацебо. Однако способность извлекать из памяти счастливые воспоминания – показатель прогресса. На сегодняшний день ностальгия рассматривается как полезный психологический механизм, противостоящий одиночеству и тревоге и делающий людей счастливее.



СОВЕТ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ: ВОЙДИТЕ ВО ДВОРЕЦ

Входя в дом своего детства, я вижу, как в коридоре дерутся мушкетеры.

Я уворачиваюсь от шпаги Портоса и вкатываюсь в кухню. Там Бетховен вытаскивает курицу из духовки. Напротив кухонного уголка расположен камин. Папа Франциск пытается разжечь огонь, но сажа попадает на его белый головной убор, и он начинает чертыхаться. В соседней комнате на пианино играет Нил Армстронг. На нем скафандр, поэтому каждым пальцем он давит на несколько клавиш сразу.

Это не сон, а тщательно созданный дворец памяти. Сейчас объясню. Некоторые мнемонические техники, которые мы сейчас применяем, были созданы еще во времена Древней Греции и Рима. Одна из них – метод локусов (*locus* – это «место» на латыни), также известный как «дворец памяти». Или, если вы любите сериал ВВС «Шерлок» (а кто его не любит?), Холмс Бенедикта Камбербэтча называет это «чертогами разума».

Согласно легенде, этот метод был впервые использован древнегреческим поэтом Симонидом в 500 году до н. э. Симонида называли «медоречивым», он развлекал пирующих своими гимнами, одами, дифирамбами. Однажды после своего выступления Симонид вышел из дворца, где проходил пир, и в этот момент крыша рухнула, раздавив всех, кто оставался внутри. Тела были настолько сильно повреждены, что было невозможно их опознать. Однако Симонид смог вспомнить картину того вечера и кто где сидел. Позже, размышляя над этими событиями, он разработал метод локусов.

Сейчас этот метод часто используется на соревнованиях по памяти, где одно из заданий – максимально быстрое запоминание порядка выпадающих карт. Участники заранее создают свои дворцы памяти – места, которые они хорошо знают, например дома детства и знакомые дороги. Также они соотносят с каждой картой из колоды какого-нибудь персонажа. В моей системе шестерка пик – это Мэрилин Монро. Валет червей – мой брат. Король треф – Кинг-Конг.



Я решил для себя, что все трефы будут вымышленными персонажами (Робинзон Крузо или Джек Воробей); черви – люди, которых я знаю лично; бубны – современные знаменитости (Дональд Трамп или королева Дании Маргарита II); а пики – знаменитости или исторические личности, которые уже мертвы (Фрэнк Синатра или Клеопатра).

Кроме того, восьмерки – это люди, которые носят очки (Ганди); девятки – немцы (потому что «девять» по-английски звучит как «нет» на немецком); а четверки – люди, у которых есть четвероногие друзья (Тинтин со Снежком).

Сочетание числа и масти карты легче запоминать. Например, девятка (немец) пик (умершая историческая личность) – это Бетховен.

Когда показывают первую карту, вы помещаете связанного с ней персонажа в первое место в вашем дворце памяти или на дороге, а затем воображаете ситуацию, в которой он находится. Получится эффективнее, если персонажи будут совершать какие-то действия. Чем более неожиданно, неприлично и политически некорректно они будут себя вести, тем лучше.

А теперь попробуйте вспомнить: кто доставал курицу из духовки? Это был Бетховен. А кто пытался развести огонь, измазался сажей и выругался? Это был папа Франциск, так ведь? (Для меня он десятка бубен.) Кто играл на пианино? Нил Армстронг в скафандре – туз пик. Один маленький музыкальный шаг для человека... но долгоиграющая картинка в вашей памяти!

Небольшое предупреждение. Я работал над этой мнемонической системой, находясь на борту самолета, летевшего в Канаду. Я так увлекся запоминанием всей колоды карт, что оставил свой ноутбук в кармане впереди стоящего кресла. Да, я осознаю всю иронию. Если вы читали мою книгу «Лукке. В поисках секретов самых счастливых людей», то знаете, что я не первый раз забываю ноутбук в самолете. Чтобы этого больше не происходило, теперь я кладу в карман вместе с ноутбуком и свой ботинок.

Сейчас, используя дворец памяти, я могу запомнить порядок колоды карт примерно за шесть минут. Но, конечно, этот метод можно использовать и для дел поважнее карточных фокусов.



Ностальгия: всё уже не так, как было

Одна из моих любимых сцен в «Безумцах», сериале о рекламном агентстве 1960-х годов, – из серии под названием «Колесо».

В этой серии компания *Kodak* изобрела круглый диапроектор и решила назвать его «Колесо». На встрече с клиентами Дон Дрейпер, креативный директор вымышленного рекламного агентства «Стерлинг Купер», включает диапроектор и листает семейные слайды, на которых запечатлены его счастливые моменты с женой и детьми. Дрейпер рассказывает о навыках, необходимых в рекламном деле, и говорит, что самое важное – это новизна. Также он говорит о создании более тесной связи с продуктом. Об эмоциональной связи – ностальгии. Это нежный, но глубокий укол в сердце. Перед нами не просто проектор, а портативный генератор ностальгии, машина времени, которая позволяет людям отправиться в прошлое, туда, куда они так жаждут вернуться снова.

Этот эпизод – выдумка, но использование ностальгии в маркетинге вполне реально. От дорогих швейцарских часов, которые обещают стать источником ностальгии в будущем («На самом деле вы не владеете часами *Patek Philippe*. Вы лишь заботитесь о них для следующих поколений»), до куриных наггетсов.

В 2016 году, очистив свои наггетсы от антибиотиков и консервантов, компания *McDonald's* запустила рекламную кампанию, построенную на ностальгии. Экран разделен на две части: слева мы видим мальчика, а справа – девочку. Фоном музыка – акустическая версия песни Синди Лопер *Time After Time*. Мальчик передает девочке свои любимые вещи: велосипед, джойстик, игрушку. В момент передачи они меняются с модели 1980-х на современную. Если у вас есть дети, вы понимаете: родители всегда хотят дать своему ребенку что-то лучше того, что было у них самих. В конце мальчик передает девочке куриный наггетс. Он перемещается на ее сторону экрана, и теперь мы видим не мальчика, а мужчину, и вот сюрприз, он ее отец! Это очень качественная реклама. Я почти прослезился, а ведь я даже не люблю наггетсы.



Если верить журналу *Forbes*, ностальгия используется как инструмент маркетинга, потому что «обращение к счастливым воспоминаниям и кумирам прошлого всегда приятно». Согласно статье Мюлинга и Паскаля «Объяснение эффекта вовлеченности в рекламных кампаниях, основанных на ностальгии», опубликованной в 2012 году в «Журнале управления продвижением» (*Journal of Promotion Management*), элемент ностальгии в рекламе влияет на то, сколько внимания люди уделяют этой рекламе, и на то, насколько положительно они оценивают рекламируемый продукт. Ностальгия сегодня – естественный элемент рекламы, телепрограмм, выставок, моды, музыки, дизайна интерьера, политики. Мы смотрим все тех же «Безумцев» и «Американцев» (шпионский сериал о 1980-х), покупаем винтажную одежду, мебель, виниловые пластинки, пока Дональд Трамп обещает «вернуть Америке былое величие». Но так было не всегда.

Термин «ностальгия» был создан в 1688 году швейцарским врачом Иоганном Хофером, который считал ее неврологическим заболеванием, близким к паранойе. В перечень симптомов входили: постоянные мысли о доме, слезы, беспокойство, бессонница и аритмия.

Ностальгия – сложное слово, состоящее из древнегреческих слов *nostos* (возвращение) и *algos* (боль) и вдохновленное самыми древними сказаниями о тоске по родине.



Победив в Троянской войне, Одиссей отправился домой, на остров Итака. Там он должен был воссоединиться со своей женой Пенелопой. Путь из Трои до Итаки составляет всего 565 морских миль, но у Одиссея он занял долгие десять лет: на то, чтобы перехитрить Циклопа, устоять перед сиренами и пережить гнев Посейдона, волей-неволей уходит много времени. Правда, семь из десяти лет Одиссей провел на острове Огигия в гостях у Калипсо. Прекрасная нимфа влюбилась в Одиссея и предложила ему бессмертие – при условии, что он станет ее мужем. Но он скучал по дому и жене:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.