КАТЯ ПАНТЗАР

СИСУ

ИСТОЧНИК ОТВАГИ,
СИЛЫ И СЧАСТЬЯ
ПО-ФИНСКИ

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Катя Пантзар

Сису. Поиск источника отваги, силы и счастья по-фински

Серия «Книга-тренд»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35275337
Сису. Поиск источника отваги, силы и счастья по-фински: АСТ; Москва; 2018
ISBN 978-5-17-104290-5

Аннотация

Почему Скандинавия в тренде? По сравнению с рядом других развитых стран там живет меньше людей с избыточным весом, депрессией и неврозами. В 2017 г. Финляндию назвали самой стабильной, свободной и безопасной страной в мире с высоким уровнем образования. Несмотря на то что страна лидирует и в сфере технологий (это родина Nokia, Linux и Supercell) и инноваций в области цифровой медицины, есть естественный финский способ быть здоровым и счастливым – сису. Это простые решения, которые не требуют специального оборудования, денег и времени, а это значит, что быть здоровым, спокойным и счастливым может каждый. Секреты финского счастья – воспитание сису (стойкости): закаливание, сауна,

терапия природой, простое и натуральное питание, движение как лекарство, разумное и практичное потребление.

Содержание

Введение 7
Скандинавская простота 10
Характер нордический: погружение в новый энергичный образ жизни 26
Здравствуй, сису! 30
Скандинавская простота 38
Конец ознакомительного фрагмента. 43

Катя Пантзар
Сису. Поиск источника отваги, силы и счастья по-фински

Katja Pantzar
FINDING SISU: IN SEARCH OF COURAGE, STRENGTH AND HAPPINESS THE FINNISH WAY

First published in Great Britain in 2018 by Hodder & Stoughton
An Hachette UK company

Печатается с разрешения автора и литературного агентства Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland.

© Katja Pantzar 2018
© ООО «Издательство АСТ», перевод, оформление

* * *

Посвящается Феликсу

На самом деле, жизнь проста, это мы сами ее

усложняем.
Конфуций

Введение

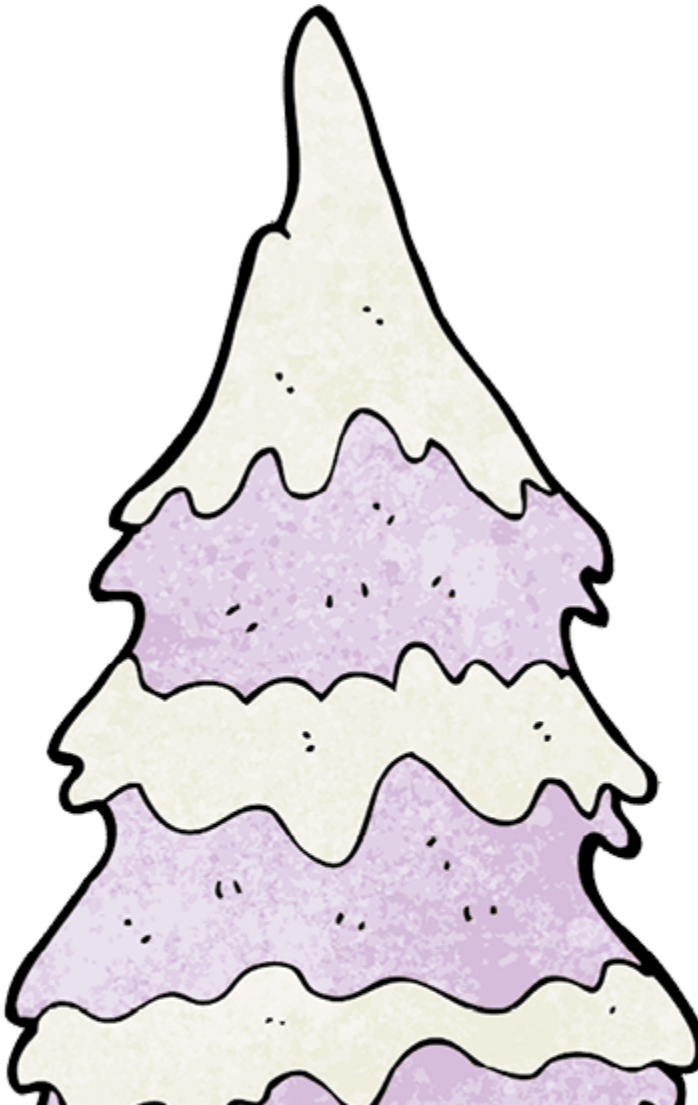
Большие белые пушистые снежинки падают с ночного неба, пока три молодых человека, одетых в махровые халаты, темным ноябрьским вечером бегут по улице в Хельсинки. Тихий прозрачный воздух наполняется их бурным смехом и хрустом снега под обутыми в шлепанцы ногами. Для местных это обычное зрелище. Но для условного новичка, такого как я, эта сцена поразительна, особенно на фоне урбанистических декораций столицы.

Они пробегают мимо элегантных столетних жилых домов и направляются к воде. На маленьком острове в двух шагах от делового центра Хельсинки с президентским дворцом и роскошными дизайнерскими бутиками вдоль парка Эспланада эти трое юношей спешат к ближайшему причалу, чтобы начать свой заплыв.

Скандинавская простота

Пока я жила здесь, на севере, мне постоянно приходилось слышать о зимнем плавании (ледяной купели, моржевании): практики погружения в ледяную воду в погоне за заявленной пользой этого для здоровья – от укрепления иммунитета до снятия усталости и стресса.

Какой бы дикой и сумасшедшей ни казалась идея добровольно нырнуть зимой в Балтийское море, тогда я решила, что стоит попробовать это хотя бы раз: ведь те парни излучали радостную энергию и решимость, которые, казалось, были неразрывно связаны с их времяпрепровождением.



К моему величайшему удивлению, когда спустя несколько лет я в конце концов попробовала зимнее плавание, оно полностью изменило мою жизнь. Регулярные ледяные погружения, наряду с другими составляющими скандинавского образа жизни, постепенно преодолели приступы сокрушительной депрессии, мучившей меня с детства, и заодно помогли обрести свое *сису*: уникальную финскую жизнестойкость и непоколебимость перед лицом несчастий. Это особое мужество помогает найти пути для улучшения моего благополучия, а также вести тот образ жизни, который наконец-то позволил мне взять на себя контроль над своей жизнью.

Мой путь постижения и исследования концепции *сису* является и личным и профессиональным. В качестве писательницы и журналистки я живо заинтересована в том, что пробуждает в людях беспокойство и любопытство по поводу их способа заботиться о своем здоровье и благополучии. Почему создается впечатление, будто некоторые люди преуспевают вне зависимости от того, что подбрасывает им жизнь, в то время как другие часто кажутся несправедливо обиженными? Что касается лично меня, будучи человеком, боровшимся с депрессией и тревожностью, я чувствую, как эта уникальная культура жизнестойкости помогает мне превратиться из слабой и пассивной личности, которая боится всего нового, в человека, чувствующего себя хорошо как физически, так и духовно.

* * *

Перемотаем на 2017 год: я стою на деревянном причале, который выдается в Балтийское море, на том самом месте, куда направлялись те молодые люди столько темных ночей назад.

Хотя ртутный столбик стремится к минус 10 градусам по Цельсию, на мне только купальный костюм, шерстяная шапочка, а также тапочки и перчатки из неопрена (разновидность синтетического каучука).

Пока я спускаюсь по металлической лесенке, ведущей в большую, примерно три на три метра, прорубь в толстом слое льда, я вижу в отдалении городские огни, обрамляющие кромешную тьму. Когда я погружаюсь в воду, меня поражает холодовой шок – вода примерно 1 градус по Цельсию. От первых движений кажется, словно сотни маленьких игл вонзаются в тело.

Уколы быстро сменяются ощущением эйфории: «Я жива!» После тридцатисекундного бодрящего плавания я на мгновение замираю внизу лестницы, погруженная по шею в холодную воду, прежде чем забраться обратно на причал.

К настоящему моменту я занимаюсь зимним плаванием регулярно. Я даже успеваю ненадолго нырнуть в воду по дороге на работу или с работы. Некоторые могут сказать, что у меня выработалась зависимость. Но я верю, что эта зависи-

мость полезна. Согласно экспертам, ледяная купель длительностью от тридцати до шестидесяти секунд по пользе для здоровья сравнима с ходьбой вверх-вниз по лестнице в течение пятнадцати-двадцати минут. Мое пребывание в холодной воде поднимает уровень гормонов, связанных с чувством радости, таких как эндорфины, серотонин, дофамин и окситоцин. Также считается, что данная практика повышает сопротивляемость иммунной системы, стимулирует кровообращение, сжигает калории и снижает стресс.

Пока я иду по направлению к расположенному на береговой линии зданию, где находятся раздельные мужские и женские сауны, души и раздевалки, происходит выброс эндорфинов, и мне больше не холодно. Все мои тревоги, стресс, усталость, боли и страдания остались в море. Вместо них я испытываю естественную эйфорию, когда покалывает все

тело, следом меня охватывает прилив тепла, и я ощущаю волну энергии, которая заставляет меня чувствовать себя почти непобедимой.

Зимнее плавание открыло мне доступ к безграничному запасу силы и стойкости, о которых я не подозревала. Исчезла неуверенная, усталая, мечтающая закутаться с головой в одеяло версия меня. Там, где раньше царила слабость, я обнаружила свое чувство *сису*, психологическую силу. Она позволяет мне собраться, даже если я чувствую себя интеллектуально и физически истощенной.

Мои товарищи по плаванию в холодной воде тоже чувствуют этот фантастический прилив эндорфинов и ликование, которые приходят после погружения: в противоположность стереотипам о мрачных финнах меня приветствуют жизнерадостные и улыбающиеся люди, которые хвастаются тем, как хорошо они себя чувствуют.

Именно в этот четверг у меня есть время, чтобы побаловать себя после плавания: прогреться в традиционной финской паровой бане – сауне.

Сбросив купальный костюм, шапочку, перчатки и тапочки, я ополаскиваюсь в душе, прежде чем пойти в женскую сауну, где я лью воду из черпака на горячие камни печки. Я погружаюсь в тихую медитацию и несколько мгновений нежусь в жаре от горячего пара, а затем не прочь и поболтать с другими женщинами, сидящими на деревянных полках.

* * *

Если бы кто-то сказал мне десять или даже пять лет назад, что мой идеальный вечер будет включать прыжок в ледяную морскую воду, я бы расхохоталась.

Моя прежняя жизнь в Торонто была далека от природы и включала не так уж много заботы о себе. Конец четверга имел крайне мало отношения к тому, что можно было бы назвать здоровым образом жизни. Типичный пьяный вечер с моими коллегами из сферы СМИ включал остановки в закрытых барах и клубах. Чаще всего этому предшествовала случайная встреча со знаменитостью на открытии нового заведения или пресс-конференции: однажды я ехала в одном лифте с Крисом Нотом, известным как Мистер Биг из популярного телесериала «Секс в большом городе»; в другой раз я сидела рядом с Дэвидом Швиммером (Россом из хитового ситкома «Друзья»), удивляясь тому, какой миниатюрной в реальной жизни была актриса Минни Драйвер, которая присутствовала на той же вечеринке.

Хоть я и остаюсь фанаткой и «Секса в большом городе», и «Друзей», сейчас кажется, что суждение об успешности вечера по количеству выпитого и встреченных ВИП-персон осталось в прошлой жизни.

Тем не менее в то время одержимость культом знаменитостей влияла почти на все аспекты жизни. Для человека,

выросшего в Северной Америке, казалось совершенно естественным – фактически *априорным,* – что большинство моих знакомых находились в вечном поиске *того самого* магического решения для самосовершенствования (обычно в виде дорогой и сложной новой диеты или курса упражнений), которое поможет сбросить вес, прийти в форму, выглядеть и чувствовать себя лучше, работать более эффективно. Если же новый режим поддерживали знаменитости (будешь выглядеть как звезда), тем лучше.

В то время я разделяла коллективный страх многих моих американских друзей: я чувствовала, что всегда была недостаточно худой, недостаточно красивой, недостаточно богатой. Мне казалось, что большая часть моих проблем решились бы, если бы я каким-то образом смогла достичь всех этих трех вещей.

Я также разделяла и иной вид тревожности, которая смущала меня больше всего, так как я ошибочно восприняла ее как признак слабости, когда в двадцать пять лет у меня впервые диагностировали депрессию.

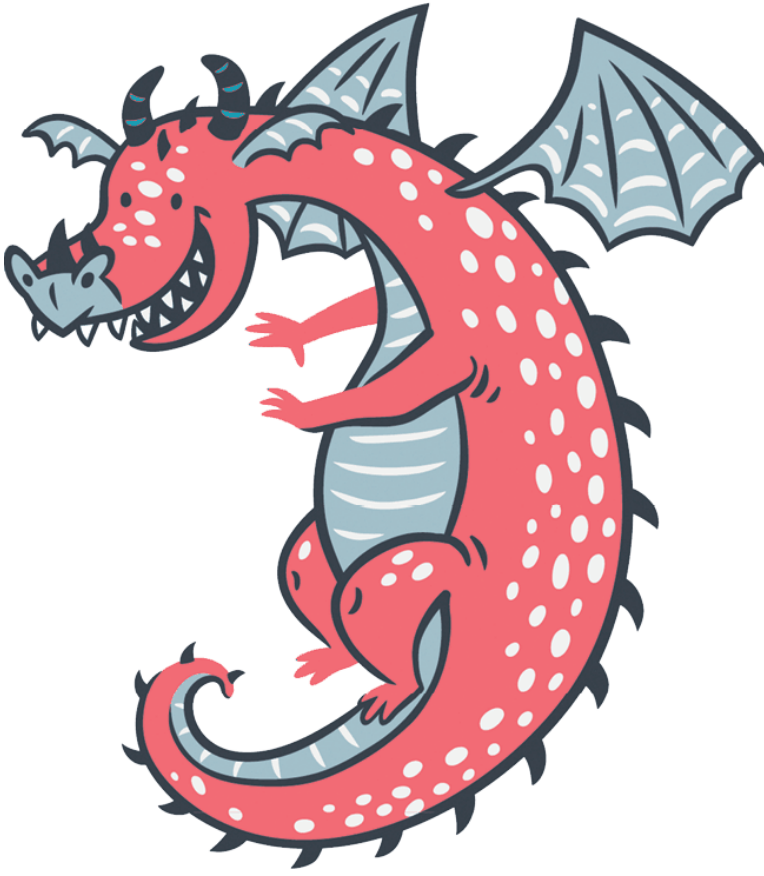
Первым делом я записалась к врачу, убежденная, что у меня тяжелая и опасная для жизни болезнь или что-то вроде аутоиммунного заболевания. Симптомы продолжались несколько недель подряд: у меня пропал аппетит, я была вялой, все время чувствовала себя утомленной, но не могла спать, и ничего из того, что раньше приносило мне удовольствие, казалось, больше не имело значения.

Врач попалась очень сочувствующая: она провела целый ряд диагностических тестов и спросила о том, что происходило в моей жизни. И тут я начала плакать. Рыдая, я рассказала ей, что конец серьезных романтических отношений заставил меня чувствовать себя так, словно вся жизнь пошла насмарку. Это ощущение глубокого разочарования положило начало негативной тенденции, и в итоге я уже любое событие воспринимала только в мрачных тонах. Примерно в то же время после долгой борьбы с раком умер друг семьи; эта смерть взволновала меня очень глубоко, чему в то время я не могла найти объяснения.

Позже я узнала, что депрессивный эпизод может спровоцировать любое травматическое или стрессовое событие, такое как разрыв отношений, потеря работы или смерть близкого человека. Если в короткий промежуток времени имеют место несколько триггеров, это повышает риски. Подобное может случиться с кем угодно.

Я также знаю теперь, что депрессия невероятно распространенная вещь: по подсчетам Всемирной организации здравоохранения, 300 млн человек по всему миру страдают от нее – но я не понимала этого в то время. Несмотря на то что я наконец нашла название для тех ужасных мрачных чар, делавших меня недееспособной и заставлявших чувствовать себя ужасно подавленной, как будто отключенной от остального мира, так что болела каждая клеточка моего тела, вместо облегчения я испытала глубокое чувство стыда. Хотя

я страдала от этих темных чар с детства, они никогда еще не были такими сокрушительными, как тот ужасающий эпизод.



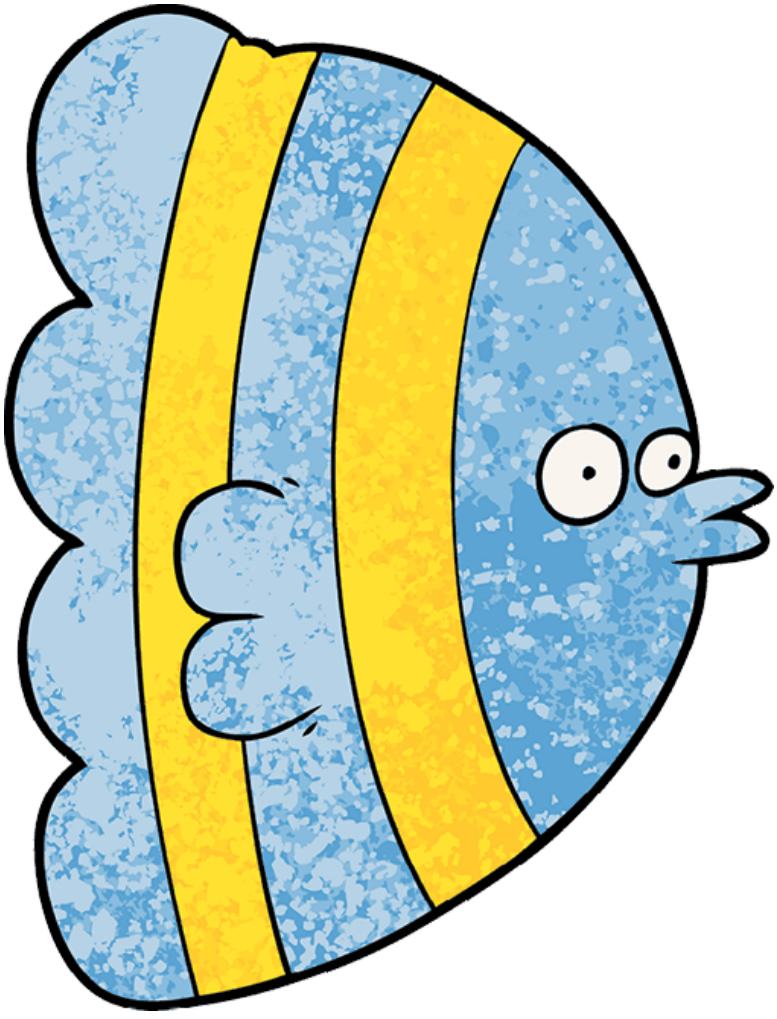
В конце концов, какое право было у меня грустить? В то время, когда мне поставили диагноз, я жила в Ванкувере, разрекламированном канадском городе на западном побережье, где я выросла в семье среднего класса. Я жила в своей первой съемной квартире, расплатилась с кредитом за учебу, занимала должность редактора, а что касается моей социальной жизни, у меня было полно друзей.

Я почти ни в чем не испытывала нужды. И все же я часто чувствовала себя совершенно пустой внутри. Я выросла в 1980-90-е годы в культуре комфорта и потребительства, а потому искала удовлетворения не там, где надо, и часто приравнивала его к внешним факторам, таким как хороший внешний вид и материальные приобретения: дорогая одежда и аксессуары или роскошные дома.

Некоторые из моих тревог также подпитывались нездоровым образом жизни – я не всегда регулярно питалась, не занималась спортом, не следовала сбалансированной диете (мороженое на обед!) и недостаточно отдыхала.

Врачи, к которым я обращалась в Ванкувере и позднее в Торонто, прописали мне антидепрессанты, транквилизаторы и психотерапию. Все это помогло выбраться из ада, за что я до сих пор испытываю благодарность, но ни один врач никогда не спрашивал меня о том, сколько времени я проводила на воздухе, гуляя или занимаясь спортом, или каким был мой рацион. Связь между нездоровым образом жизни и усугубляющейся депрессией так и не была обнаружена.

В Канаде у меня были блестящие перспективы. Закончив магистратуру в Лондоне, я несколько лет проработала в Ванкувере автором и редактором, прежде чем переехать в Торонто, чтобы работать в издательской сфере.



Хотя я обладала многими внешними признаками стабильности: крыша над головой, постоянная работа, молодой человек с дорогим авто (и небольшим самолетом!) и друзья – я часто чувствовала себя крайне беспокойно. Через несколько лет после первого диагноза на какой-то период я слезла с антидепрессантов, но мне по-прежнему прописывали транквилизаторы, чтобы справиться с регулярно возникающей тревожностью. Казалось, я не в состоянии найти ни умиротворение, ни цель. Я часто ощущала, что делаю все на автомате – одеваюсь, еду на работу, хожу на вечеринки, улыбаюсь и веду себя, как будто все хорошо – но внутри я была комком нервов, беспокоилась обо всем: от отношений, финансов и работы до смысла жизни.

В возрасте около тридцати лет, будучи относительно молодой женщиной, я чувствовала себя выбитой из колеи из-за гендерной дискриминации, с которой сталкивалась в сфере издательства и медиа. На одном месте работы у меня произошло несколько оскорбительных, но отнюдь не необычных столкновений. Вдобавок к тому, что меня оценивали по внешности, однажды руководитель-мужчина спросил меня, как далеко я бы зашла, чтобы гарантировать работу топового автора. Это было сказано со смехом, но показалось мне чем-то непристойным и просто явно неправильным.

Будучи единственным ребенком финско-канадских родителей-иммигрантов, я поддерживала связь со своими корнями, в течение многих лет посещая Финляндию. Так как

я рассматривала другие варианты трудоустройства, скандинавский идеал равенства – в то время в Финляндии пост президента впервые заняла женщина – меня заинтересовал. У меня был европейский паспорт. А если попробовать год проработать в Финляндии?

В Интернете я наткнулась на предложение работы в Хельсинки, на первый взгляд подходившей мне идеально: англоговорящий редактор журнала, который должен уметь и любить работать с текстом, писать и, возможно, путешествовать.

Перспектива пожить в Европе меня крайне привлекала. Я могла бы получить новые навыки и посмотреть мир.

Когда мне предложили работу по временному контракту, я воспользовалась шансом. В то время я думала, что останусь в Финляндии на год-два, подучу финский (моя семья эмигрировала в Канаду из Финляндии через Новую Зеландию в 1970-е гг.) и чуть больше узнаю о своих корнях.

Я, конечно же, никогда бы не подумала, что в конце концов влюблюсь в строгий скандинавский образ жизни, построю там жизнь и карьеру, выйду замуж и заведу ребенка.

В тот момент мне еще только предстояло открыть для себя уникальное качество жизненной стойкости – *сису* – и узнать, что в будущем это будет иметь ко мне непосредственное отношение.

Независимо от того, где мы живем и чем занимаемся, мы все сталкиваемся с трудностями и проблемами в повседнев-

ной жизни, и нам всем пригодились бы дополнительные мужество и стойкость. На этих страницах я поделюсь с вами тем, чему научилась сама: простыми и эффективными способами обрести свое *сису* – и расскажу, как вы можете использовать их в своей жизни, чтобы тоже найти в себе *сису*.

Ведь именно благодаря этой концепции я открыла множество элементов очищенного от всего лишнего скандинавского образа жизни, которые помогли мне значительно улучшить мое общее благополучие.

Характер нордический: погружение в новый энергичный образ жизни

Итак, в течение первых нескольких месяцев в Финляндии моя повседневная жизнь подвергается изменению, преображению. Это преображение нерезкое; речь не идет о радикально новом режиме. Однако почти незаметно для меня, по мере формирования нового распорядка дня медленно, но верно проявляется новый образ жизни.

Раньше, в Торонто, я часто работала по вечерам допоздна. Вместо этого рабочий день в Хельсинки начинается около девяти утра, а заканчивается около пяти вечера. И еще у меня есть полноценный перерыв на обед, который, похоже, почти все проводят в кафе по соседству или в столовой для персонала, где подают горячий обед, частично спонсируемый компанией. Всегда есть несколько блюд на выбор: что-нибудь вегетарианское, курица, рыба или мясо, вдобавок широкий ассортимент салатов и множество разнообразной свежей выпечки.

Хотя любой, кто питался в столовых для персонала в Финляндии, скорее всего, посмеялся бы, услышав, что они имеют отношение к скандинавскому режиму питания. Это самый натуральный «ширпотреб», когда еду готовят для со-

тен работников, и предлагаемые блюда весьма вольно следуют скандинавским пищевым привычкам. Они заключаются в следующем: простая, доступная еда, преобладание местных и сезонных продуктов – овощей, фруктов, ягод, цельнозерновых, таких как овес и рожь, а также рыбы, дичи и молочных продуктов. Предлагаемые десерты часто представляют собой нарезанные фрукты, или брусничный мусс, или творог с черникой, очень редко это – кондитерские или мучные изделия.

Этот новый распорядок, куда включен полноценный перерыв на обед, также открывает возможности для изменения моих пищевых привычек: раньше основной прием пищи приходился на вечер, теперь он приходится на середину дня – так предпочитают миллионы скандинавов. Вместо того чтобы спешно уминать бутерброд у компьютера, как я делала раньше, я сижу вместе с коллегами и ем настоящий, сбалансированный обед, обсуждая злободневные вопросы. Вместо того чтобы проводить весь день голодной, в ожидании позднего ужина, я чувствую себя полной энергии.

Я начинаю ездить на работу на велосипеде, как делают многие из моих коллег. Сначала я езжу на сорокалетнем ярко-голубом велосипеде фирмы «Jopo», классическом финском труженике, крепком, без переключения скоростей, который мне одолжили дядя и тетя. Этот велосипед символизирует скандинавскую простоту и целесообразность – велосипеду не нужны миллионы передач, чтобы двигаться впе-

ред.

Я уже ездила (или пыталась ездить) на велосипеде на учебу или на работу в нескольких городах, где жила раньше. Но в Лондоне, Торонто и Ванкувере это было гораздо сложнее, особенно потому, что там нет сети четко обозначенных и ремонтируемых велосипедных дорожек, ведущих в нужные мне места, а перспектива лавировать в оживленном потоке машин меня пугала. Впрочем, все меняется: за последнее десятилетие по всему миру города все чаще признают велосипед как полноправное средство передвижения.

В Хельсинки, как и в других северных столицах, повсюду есть сеть размеченных велодорожек. Чаще всего яркая линия делит тротуар: одна сторона для пешеходов, другая – для велосипедистов.

Я достаточно быстро подсела на езду на велосипеде. Это очень удобный способ, обеспечивающий меня ежедневной физической нагрузкой без дополнительных усилий, которые нужны, чтобы пойти в зал после долгого трудового дня. Шестикилометровая велопрогулка на свежем воздухе через лес, город и вдоль побережья пробуждает меня по утрам. Я начинаю обращать внимание на природу и смену времен года так, как никогда раньше. Я замечаю, что лучше сплю по ночам, что в свою очередь, кажется, уменьшает мою тревожность.

После работы я жму на педали и уезжаю прочь от дневного стресса. Вскоре я понимаю, что, когда я не езжу на работу на велосипеде, мне этого не хватает, и я чувствую себя вялой.

Вместо перерыва на кофе некоторые из моих коллег ходят плавать или на акваджоггинг – бег в воде со специальным поясом, который удерживает человека на плаву. Они спускаются в бассейн для персонала на пятнадцатиминутную тренировку и возвращаются физически и интеллектуально освеженными. Я тоже решила попробовать и время от времени присоединюсь к ним, открывая для себя преимущества повышенной энергии и концентрации.

И это лишь некоторые изменения в образе жизни, которые, как оказалось, происходят как бы сами по себе: естественно и почти незаметно для меня.

В Финляндии, конечно же, есть множество частных тренажерных залов, предлагающих все что угодно: от личных тренеров до занятий на велотренажерах, кроссфита и йоги. Но мое первое впечатление говорит о том, что для очень многих физические нагрузки и поддержание хорошего самочувствия сводятся к простым и разумным вариантам, таким как ходьба, езда на велосипеде и плавание, которые доступны каждому и могут стать естественной, почти непроизвольной частью повседневного режима, а не принудительной дополнительной нагрузкой.

Здравствуй, сису!

Я обращаю внимание на каждый аспект моего постепенного погружения в скандинавский образ жизни. Должна признаться, чтобы привыкнуть к нему и полностью его оценить, мне нужно время («Мы что, весь день будем заниматься тимбилдингом на улице, в парке? Но ведь идет снег!») – этот образ жизни предполагает уникальную финскую силу воли, решимость не сдаваться и не искать легких путей. Вот что означает – иметь крепкий *сису*.

Изначально я путала *сису* с упертостью, эксцентричностью или скупостью – качествами, которые кажутся мне чуж-

дыми и совершенно ненужными.

Например, так как я родилась в культуре, где важную роль играет автомобиль, я была в восторге, что одним из бонусов работы в крупной медиа компании являлось обеспечение такси для поездок по рабочим нуждам, например, на интервью, пресс-конференции, а также в аэропорты для заграничных командировок.

И представьте мое недоумение, когда оказалось, что один из коллег, имевший право на точно такой же бонус, регулярно предпочитал ездить на велосипеде на мероприятия, если они на разумном расстоянии, вместо того чтобы запрыгнуть в оплаченное компанией такси.

В то время я была действительно сбита с толку: чего ради кто-либо добровольно выберет более сложный выход из ситуации? Зачем крутить педали вместо комфортной поездки с водителем?

Гораздо позже я поняла, что причина этого решения заключается в скандинавской практичности, приправленной разумной дозой выдержки. После нескольких часов, проведенных в офисе, что может быть лучше, чем небольшая физическая нагрузка и свежий воздух? Не говоря уже о пользе для окружающей среды, ведь на дороге одной машиной меньше. И часто доехать на велосипеде на самом деле может быть быстрее, когда вы свободно катитесь по велодорожке, а не сидите в пробке в час пик.

Сейчас я вижу, как часто в Финляндии мне приходилось

сталкиваться с такими вот неброскими ежедневыми проявлениями *сису* со стороны коллег и знакомых.

Но к этому заключению я пришла, преодолев долгий путь.

Впервые я всерьез обратила внимание на термин *сису*, когда начала заниматься зимним катанием на велосипеде во вторую зиму в Финляндии. Отважно решив бросить вызов низким температурам и снегу, я вытащила на улицу свой драндулет. При виде этого сосед по двору воскликнул: «*Olet sisukas*!» – «У тебя есть мужество!» Я восприняла это как комплимент и интерпретировала эти слова так: я крутая, у меня есть *сису*, потому что я делаю что-то, требующее больших физических усилий в непростых погодных условиях. Позже такие же слова похвалы вызывали мои занятия зимним плаванием.

Я слышала ранее слово *сису*, но никогда особо о нем не задумывалась. Я начала понимать, что *olet sisukas* означает нечто большее, чем просто быть крутым, и впоследствии я решила выяснить больше о термине, с которым сталкиваешься в Финляндии повсюду. Например, это торговая марка всеми любимой лакричной пастилки, которую выпускают с 1928 года. *Сису* – это также часть неофициального национального девиза или лозунга: «*Сису*, сауна и Сибелиус», который, я думаю, должен выразить суть страны и ее идентичность.

Итак, сауна и Сибелиус, кажется, не требуют особых разъяснений.

Эта страна переполнена саунами, частными и публичными: по оценкам, в стране около 3,3 млн саун приходится на 5,5 млн человек – и роль финской парной как основополагающей части культуры неоспорима. На самом деле почти невозможно побывать в Финляндии и избежать посещения сауны или, по крайней мере, приглашения туда.

Что касается Сибелиуса, речь идет о Яне Сибелиусе (1865–1957) – одном из самых известных финских композиторов. Его многочисленные достижения включают сочинение дерзкой «Финляндии» – неофициального национального гимна, запрещенного во времена российского правления, которое закончилось в 1917 г. Независимость Финляндии – огромный источник гордости финнов, которые шестьсот лет находились под властью шведов, прежде чем стать частью Российской империи в качестве Великого княжества Финляндского в 1809 г. Это также, возможно, объясняет финское соперничество со шведами во всем – от хоккея до всевозможных международных рейтингов.

Но когда дело доходит до объяснения сути *сису*, его определение оказывается более неуловимым. Когда я спрашиваю людей, что, с их точки зрения, значит это слово, я получаю ряд ответов, которые лучше всего свести к неофициальному кредо: «Не сдаваться, особенно когда тяжело».

Затем финны часто начинают приводить примеры великих проявлений *сису* – значимых побед в войнах и спортивных соревнованиях.

Победа, о которой упоминают чаще всего, – это финское торжество над СССР во время советско-финляндской войны. В 1940 г. журнал «Time» красноречиво описал это уникальное качество жизнестойкости:

«У финнов есть что-то, что они называют *сису*. Это соединение бравады и отваги, свирепости и упорства, способности продолжать борьбу, когда многие бы уже сдались, и бороться с волей к победе. Финны переводят *сису* как "финский дух", но это куда более емкое слово».

Конфликт начался в ноябре 1939 г. с советского вторжения в Финляндию и закончился Московским мирным договором в марте 1940 г. Хотя у Советов было в три раза больше солдат, в тридцать раз больше авиации и в сто раз больше танков, финской армии удалось переиграть и обуздать советскую армию в условиях жестких зимних температур, до минус 40 градусов по Цельсию, и в то время года, когда крайний север погружен во тьму большую часть дня.

Образ финского солдата на лыжах в белом маскхалате – простом, но разумном камуфляже на фоне снега, – стал символом особой жизнестойкости и силы, упорства в том, что кажется невозможным. Несмотря на то что СССР численно превосходил почти по всем фронтам, финны устояли и отвоевали себе мир. Хотя Финляндии пришлось уступить часть территории СССР, крошечная северная нация сохранила свою независимость перед лицом гораздо большей силы.

Другой популярный пример проявления *сису* – спортивные подвиги, например, невероятная победа финского олимпийского бегуна Лассе Вирена после падения во время бега на дистанцию 10 000 м на летних Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г. Вирен не только встал и продолжил бежать, но и выиграл золотую медаль, а еще – поставил новый мировой рекорд. Вот оно, настоящее *сису*, как говорят мне многие финны.

Но уникально ли *сису* с культурной точки зрения? Или свою особую финскую стойкость может обрести любой?

Встраивание *сису* в контекст моего собственного поиска более здоровой и в конечном счете более счастливой жизни мне крайне интересен. Я верю, что открытие неизвестных прежде запасов мужества и стойкости – будь то моя решимость каждое утро ходить на зимнее плавание или ехать на велосипеде вне зависимости от погоды – было тем самым инструментом, который необходим для физического и душевного благополучия. Это позволило мне выйти из состояния «выученной беспомощности», когда казалось, что все, на что я способна, – это принять себя как немного вялого человека в депрессии, с трудом вставшего с постели по утрам. Я превратилась в кого-то, кто просыпается рано утром, чтобы совершить погружение еще до начала дня.

В поиске лучшего понимания концепции *сису* я пришла к следующему списку вопросов: является ли *сису* скорее силой духа или напряжением мышц? Откуда оно берется? Это

культурный концепт, часть образа страны, слоган? Или же, как я подозреваю, своего рода душевно-телесный настрой, который может обрести кто угодно и где угодно? В своей попытке разобраться в термине, я прежде всего употребляю его для описания качества, которое, судя по всему, свойственно многим финнам: отважный, активный жизненный настрой, подразумевающий готовность быть на улице в любую погоду, желание делать все самостоятельно.

Даже когда речь идет о таких домашних делах, как уборка или мытье окон, за что многие из нас могут позволить себе заплатить наемному работнику, – они напротив могут стать источником личной гордости и удовлетворения от самостоятельного выполнения.

Является ли *sisu* скорее силой духа или напряжением мышц?

Я замечаю, что этот принцип «сделай сам» также подразумевает попытки чинить вещи, прежде чем бежать покупать новые, и стремление осуществлять ремонт своими силами, а не нанимать кого-то. Это установка на то, чтобы делать, вместо того чтобы покупать.

Что касается особой стойкости, скорее всего, она связана с простой концепцией: приобретенный опыт превыше обладания. Например, во время обеда в понедельник многие из моих коллег говорят о том, что они делали на выходных. Обсуждение шопинга или материальных приобретений редко служит ответом на вопрос: «Как прошли выходные?» или

«Чем вы занимались?» Вместо этого речь чаще всего идет об активной деятельности на открытом воздухе или на природе, независимо от погоды или времени года: «Мы ходили в лес собирать ягоды и/или грибы; рыбачили за городом; плавали на озере; катались на лыжах; ездили на уик-энд в Стокгольм, Таллинн, Лондон или Берлин».

Не то что бы мне не встречались любители отдыхать на свежем воздухе, когда я росла в Канаде, но здесь, в Финляндии, ежедневная доза природы, кажется, составляет часть лексикона каждого. В некоторой степени это отражение сравнительно поздней урбанизации в 1950-60-е гг. До начала Второй мировой войны 75 % финнов жили в сельской местности; сейчас почти 85 % населения живет в городах и районах городской застройки. Но скорее всего, дело в том, что любовь и тяга к открытому воздуху заложены у них в генах.

Скандинавская простота

С течением времени, когда я возвращаюсь погостить в Северную Америку, меня неожиданно поражает сложность

здешней городской жизни.

В дождливый декабрьский день в Ванкувере я наблюдаю, как неугомонный шестилетний сын моей подруги практически «бегает по стенам» их таунхауса. Когда подруга говорит, что, похоже, ему необходимо лекарство, чтобы успокоиться, я не верю своим ушам. Как можно тактичнее я предполагаю, что ему, возможно, просто нужно выйти на улицу, чтобы побегать, попрыгать и поиграть. «Быть энергичным – это нормально для маленького ребенка», – говорю я, пытаясь ее успокоить. Ее ответ? Она не хочет вести малыша на улицу, потому что они промокнут.

Со скандинавской точки зрения мне кажется странным, что ее первой мыслью было лечение, а не физическая нагрузка или активная деятельность, и что она не подумала вложить деньги в хороший дождевик. Особенно учитывая, что Ванкувер один самых дождливых канадских городов, где в среднем более 150 дождливых дней в году.

В другой раз в том же городе я жду близкого друга в кафе. Когда он приходит, запыхавшись, и жалуется на пробки и сложности с парковкой, моя первая мысль спросить у него, почему он не пошел пешком или не поехал на автобусе, ведь он живет всего в нескольких километрах отсюда.

Я не задаю этот вопрос отчасти потому, что боюсь показаться снисходительной, отчасти потому, что кажется уже знаю ответ. Мы оба выросли в одно время в Северной Америке конца 1980–90-х гг., когда владение машиной было (а

много где до сих пор осталось) неотъемлемой составляющей личности человека, его фундаментальным правом. Идея о том, чтобы не ездить на машине, была и остается просто неприемлемой.

Зато с моей новой точки зрения, также кажется, что у многих людей слишком сложные и затратные отношения с другими составляющими благополучия, такими как режим питания и спорт.

Одна подруга из Нью-Йорка все время экспериментирует с новыми диетами, от низкоуглеводных до высокоуглеводных и безуглеводных, смотря что в моде на текущий момент. Одна из самых странных диет – это монодиета на суповом концентрате, который доставляют еженедельно к ней домой курьером в специальных упаковках: надо просто добавить воды. Другая подруга перепробовала все: от диеты на арахисовой пасте до куриной диеты. Добавьте к этому очищение кишечника, любимые знаменитостями разгрузочные дни и все виды детокса.

Каждый раз, когда кто-то восторгается своей последней диетой, – которая на этот раз «все изменит», – я обнаруживаю, что думаю одно и то же: «Эта диета кажется вредной для здоровья, и ее невозможно придерживаться. Почему бы не питаться сбалансированно и исключить из рациона печенье, пирожные и сладкие напитки?»

В разительном контрасте к этому большинство моих знакомых скандинавов, судя по всему, разделяют простой, без

прикрас, рассудительный подход к здоровью и благополучию. Конечно, есть люди, предпочитающие экстремальные диеты и программы упражнений, но обычно, когда финские коллеги или друзья теряют вес и их спрашивают, как им это удалось, их ответ лежит в плоскости: «Я сократил/а количество десертов и поздних перекусов, ел/а больше овощей и стал/а чаще ходить на плавание и на прогулки». Люди редко отвечают, что сидели на диете или делали модный на тот момент комплекс упражнений.

Это не значит, что есть что-то плохое в том, что вы нашли программу упражнений или режим питания, который эффективен для вас и доставляет вам удовольствие. Но, похоже, очень и очень многие перекладывают ответственность за свое благополучие на дорогие, времязатратные программы, которых трудно придерживаться, которые отнимают массу времени, не эффективны и в действительности могут быть не так уж полезны для здоровья.

В Финляндии, а также в соседних Швеции и Норвегии по сравнению с рядом других развитых стран живет меньше людей с лишней массой тела. По данным Всемирной организации здравоохранения на 2014 г. более 1,9 млрд взрослых по всему миру классифицируются как страдающие от избыточной массы тела, и это явление назвали эпидемией ожирения.

Худой не значит здоровый, но существуют реальные риски для здоровья, связанные с необходимостью нести на себе дополнительный вес, включая повышенное артериальное

давление, которое может привести к коронарной недостаточности, диабету второго типа и другим заболеваниям, связанным с образом жизни.

В Финляндии я стала обращать внимание на все разновидности положительных решений, которые приводят к хорошему самочувствию и внешнему виду.

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.