

# СОДЕРЖАНИЕ

- Введение 11
- 1 **Австралия** Равные возможности 14
  - 2 **Бутан** Валовое национальное счастье 24
  - 3 **Бразилия** Саудади 34
  - 4 **Канада** Радость жизни 44
  - 5 **Китай** Синфу 54
  - 6 **Коста-Рика** Пура вида 62
  - 7 **Дания** Абайдсглю 70
  - 8 **Англия** Джолли 80
  - 9 **Финляндия** Калсарикяннит 90
  - 10 **Германия** Гемютлихкайт 98
  - 11 **Греция** Мераки 108
  - 12 **Гавайи** Алоха 116
  - 13 **Исландия** Техта реддаст 126
  - 14 **Индия** Джугад 134
  - 15 **Ирландия** Креик 142
  - 16 **Италия** Дольче фарниенте 150
  - 17 **Япония** Ваби-саби 160

- 18 **Новая Зеландия** Турангавайвай и Хака 168
- 19 **Норвегия** Фрилуфтслив 176
- 20 **Россия** Азарт 186
- 21 **ЮАР** Убунту 194
- 22 **Испания** Тапео и Собремеса 202
- 23 **Швеция** Смультронстелле и Лагом 210
- 24 **Швейцария** Федереризм 220
- 25 **Сирия** Тараб 230
- 26 **Таиланд** Май пен рай 238
- 27 **Нидерланды** Гезеллиг 246
- 28 **Турция** Кеиф 256
- 29 **США** Хоуминес 264
- 30 **Уэльс** Хойл 274
- Благодарности 282
- Об авторе 283







## ВВЕДЕНИЕ



обро пожаловать.

Заходите и устраивайтесь поудобнее. Жить сейчас непросто. В нашем мире достаточно посмотреть новости, чтобы решить, что все мы несчастны и одиноки. Правда, в новостях не говорят о том, что средняя продолжительность жизни повышается, что у нас появляются новые возможности, что мы можем по-разному проводить досуг.

Вы видели хоть один радостный заголовок? Меж тем, благодаря новым технологиям, мы занимаемся домашними делами не шестьдесят, а одиннадцать часов в неделю (да здравствуют стиральные машинки!). Согласно данным Всемирного банка относительно целей развития тысячелетия, за последние двадцать пять лет число голодающих в мире сократилось на сорок процентов, детская смертность — наполовину, а крайняя нищета — на две трети. Вы читали об этом в Twitter? Не думаю.

## ВВЕДЕНИЕ

Когда все в порядке, рассказывать не о чем. Как вид мы предрасположены к неприятным новостям. Люди сильнее переживают плохое и дольше о нем помнят. Но это не значит, что в нашей жизни нет ничего хорошего. Мы не должны так думать, иначе застрянем в негативе.

Оптимизм не роскошь. Он необходим. Безнадежность и кризис ведут к тому, что мы опускаем руки. Так нельзя. Проблемы нужно решать. Мы должны достигать целей. Да, можно знать о том, что дела идут не очень, и при этом понимать, как все исправить. По всему миру люди так или иначе становятся счастливыми, и не важно, в какой стране это происходит. Давайте обратимся к их опыту и начнем учиться быть счастливыми и помогать друг другу. Сегодня не прожить без эмпатии, поэтому важно понимать, что делает людей счастливыми. Так мы сможем двигаться вперед.

Работая над «Хьюге, или Уютное счастье по-датски», я собрала много историй, вдохновивших меня на написание новой книги. С 2015 года люди со всего мира хотят поделиться со мной рецептами своего национального счастья. Ко мне подходят в общественных местах, лесах, пустынях. Я родилась в Великобритании, но живу в США и общаюсь с самыми разными людьми — к моим услугам наследие всех континентов. В итоге мне удалось собрать целый каталог традиционных способов обретения счастья и хорошей жизни. В книге страны расположены в случайном порядке, чтобы предложить необычный взгляд со стороны. Кроме того, меня не интересовали свидетельства из благополучных стран. Я собирала концепты счастья. В противном случае мы бы лишились многообразия подходов к данной теме.

Конечно, идеальных стран не бывает. Везде свои недостатки. В этой же книге вы найдете сплошные достоинства — но та-

## АТЛАС СЧАСТЬЯ

кова наша цель. Если я пропустила что-то яркое, напишите мне. Самые простые идеи способны изменить взгляд на мир. Никто и представить не мог, что *хюгге* станет популярным. Сейчас это глобальный феномен. Выберите страну, выберите способ, будьте счастливы.

Некоторые темы книги будут понятны всем. Кому не нравится проводить время в компании родных и друзей, отдыхать от работы? Другие концепты, например финский калсарикяннит и японское уважение к старости, покажутся необычными. Одно могу сказать наверняка: все мы можем стать счастливее, а способов достичь счастья — миллион.

Вот еще тридцать три причины радоваться и не унывать. Некоторые из них противоречат другим, да и культуры встречаются совсем непохожие. Ничего страшного, все мы разные. Найдите свое. Читайте, набирайтесь сил — и вперед, к покорению вершин.



## РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Fair go, или равные возможности, означает, что все мы заслуживаем справедливости. Впервые словосочетание появилось в газете Brisbane Courier в 1891 году. Во время забастовки стригали овец были арестованы, но прав им никто не зачитывал и ордера не предъявлял. По сообщению газеты, стригали спросили у начальства: «И это вы называете справедливостью?» Забастовка сыграла важную роль в истории Австралии. Так зародилась местная лейбористская партия, а саму страну стали воспринимать как справедливое общество, где ценятся равные возможности, честная игра и оптимизм.



А В С Т Р А Л И Я



Эти слова вызывают во мне условный рефлекс — как у собаки Павлова. Я тут же переношусь в бесконечное лето моей юности и вспоминаю пляж и уроки серфинга, а также концепт равных возможностей. Восьмидесятые годы прошлого века я провела в британских пригородах; пляж и серфинг мне не пригодились, но вот «равные возможности» повлияли на всю мою жизнь. Я стала мыслить либерально. Мне было шесть, когда на экраны вышла австралийская мыльная опера «Соседи». Следующие пятнадцать лет прошли под веселую музыку ее заставки. В 1989-м до Великобритании дошел сериал «Домой и в путь». Конечно, я стала смотреть и его. Словом, от шести до двадцати одного я налетала 3510 учебных часов по солнечной культуре Австралии и философии справедливости.

Моя подруга Шеридан, живущая в Брисбене, говорит, что я потратила время с умом. Дружба, солнце, справедливость — вот три любимых австралийцами понятия. Карьеру антрополога и ученого в области счастья, таким образом, я начала очень рано.

«Равные возможности очень важны для счастья австралийцев. Они символизируют справедливость и шанс для каждого», — говорит Шеридан. Ей вторит Джен, моя подруга из Аделаиды: «Не важно, кто ты и откуда. Если ты способен сделать эту работу, ты будешь ее делать. И сделаешь «по справедливости», то есть выложишься на все сто процентов». Именно это делает людей счастливыми. Они чувствуют, что все равны, а цели достижимы, и каждый готов помочь другому.

Австралия регулярно попадает в списки счастливых стран, а сами австралийцы — веселые и дружелюбные ребята. С раннего возраста они учатся принимать участие во всем. «Учителя

буквально фиксируются на этом, — говорит Бен из Мельбурна. — Помню, у нас были ножницы для левшей и правшей и мне всегда доставались зеленые».

Еще более очевидной эта идея становится при взгляде на спорт — национальное увлечение австралийцев. Бен вспоминает, что однажды тренер забрал его с футбольного поля. «Я сказал, что у меня все в порядке, но он ответил, что я просто стою и ничего не делаю. Нужно все время пытаться, в этом и есть смысл равных возможностей». Старание важнее таланта, поэтому все австралийские дети играют в нетбол и футбол зимой и крикет летом.

«Крикет — это наша религия», — объясняет Бен. Скандал 2018 года с заменой мяча выбил почву из-под ног многих австралийцев. Международный совет по крикету дисквалифицировал команду на один матч, но Федерация крикета Австралии продлила запрет на год. «Мы наказали себя куда сильнее», — комментирует он. (Бен занят маркетингом, но говорит «мы», когда дело доходит до крикета.) Я пытаюсь объяснить ему, что манипуляции с мячом вообще ничего не значат в наш век допинга и сомнительных образцов мочи, но Бен не согласен: «Жульничество идет вразрез с австралийскими ценностями и концептом честной игры; мы обязаны быть равными. Именно поэтому на национальном телевидении люди даже плакали. Они нарушили наш кодекс чести».

В Австралии действительно ценят спорт. Перед финалом Австралийской футбольной лиги в Виктории даже объявлен выходной. На Кубке Мельбурна происходит то же самое. «Мы любим регби (юнион и лиг), плавание, теннис, — рассказывает моя быв-



шая соседка по квартире Лиз, жительница Перта. — Не обязательно блистать талантами, чтобы обожать спорт». Всем нам известно, что занятия спортом вызывают выброс эндорфинов. Мы укрепляем здоровье и нервы. Но болеть за команду тоже весело. Фан-клуб дает нам чувство причастности, а оно, в свою очередь, улучшает самочувствие. Исследователи психологии спорта из Государственного университета Мюррея в США выяснили, что болельщики часто оказываются более счастливыми: они не чувствуют одиночества, ведут активный образ жизни и с легкостью общаются с окружающими. У меня есть ощущение, что австралийцы давно разгадали этот секрет. Бен рассказывает мне, что спортивные клубы в Австралии приглашают эмигрантов на футбольные игры, чтобы они быстрее узнавали культуру — и могли о чем-то говорить на работе или в школе. «Да, это очень важно». При этом болельщики в Австралии отличаются от фанатов других стран своей лояльностью. «Нам нравится болеть за того, кто слабее, — подтверждает Шеридан. — Иначе это просто несправедливо. На месте слабого может оказаться каждый. Главное, чтобы все играли по справедливости. Это наш национальный девиз».

Разумеется, реальность не всегда столь радужна. Аборигенов Австралии, например, дискриминировали всеми возможными способами с начала британской колонизации в 1788 году. Сама Шеридан говорит, что австралийцы предпочитают закрывать глаза на все вопросы, связанные с аборигенами. 26 января по-прежнему празднуется День Австралии, когда была совершена первая высадка флота, хотя многие австралийцы считают, что это день захвата чужой территории. Австралия не лучшим образом относилась к движению ЛГБТ, впрочем, Сидней по праву носит звание одного из самых открытых городов мира. В 2017 году ав-

стралийцы большинством голосов проголосовали за возможность однополого брака, сказав «да» любви. В марте 2018 года Северная территория, субъект федерации в составе Австралии, последней приняла закон об усыновлении для однополых пар.

Сегодня, по данным государственной газеты штата Виктория The Age, равные возможности — одна из высших австралийских ценностей. Именно поэтому создается впечатление, что австралийское общество выступает против иерархичности. Все равны, так зачем давать кому-то большие права? Каждый австралиец немного анархист в душе, и они любят от души посмеяться над снобами. (Лично мне нравятся ситкомы «Кэт и Ким» и «Утопия». Да, я наконец покончила с просмотром «Соседей».) Кстати, подобное отношение очень влияет на развитие австралийского английского. Они не похожи на нас. Всегда смеюсь, когда слышу фразы вроде «у него не все кенгуру дома» (с головой не в порядке) или «хватит тянуть паука за яйца» (пора и к делам приступить). Варианты в скобочках — само уныние.

«Мне кажется, мы умеем посмеяться над собой, — говорит Шеридан. — И в излишней серьезности нас обвинить трудно. Мы оптимисты и не паримся». Эту фразу сейчас используют повсеместно: в США, Великобритании, ЮАР и даже Канаде. Однако принцип «не париться» суммирует австралийскую культуру и ее принципы: дружелюбие, юмор и оптимизм. «Это основа основ, — свидетельствует Бен. — Не важно, что происходит, ведь в итоге «все будет хорошо». Мы очень любим эту фразу. Она дает надежду и вселяет уверенность». Отлично, говоря я, но вообще у австралийцев есть

