



О том, как хороша природа,  
Не часто говорит народ  
Под этой синью небосвода,  
Над этой бледной синью вод.  
Не о закате, не о зыби,  
Что серебрится вдалеке, —  
Народ беседует о рыбе,  
О сплаве леса по реке.

*С. Я. Маршак*



Предисловие.  
Почему в холодной  
и дождливой стране  
живут самые  
счастливые люди?

2020-й ковидный (COVID-19) год вытолкнул всех горожан на дачи, в бабушкины домики, на заимки, хижины, спрятанные в лесу. А некоторые даже спрятались в бункерах. Главное — подальше от скопления людей и ближе к природе. Интуитивно чувствуем, что она — матушка Природа — может как наказать, так и защитить: спасти и от глобального похолодания, и от вирусов. И вот я, спрятавшись от коронавируса в лесной глуши и с ужасом думая о скором возвращении на «большую землю», вспом-

нила о своем давнем путешествии в одну страну, где город и природа буквально вплетены друг в друга, — Норвегию. И по-«белому» позавидовала, ведь в нашей стране такого тесного «симбиоза» нет. Стоит железная альтернатива: или город, или деревня. Но счастье же кроется в синергии. А в Норвегии еще — и в фрилуфтсливе (friluftsliv).

Может, благодаря ей норвежцам на своей холодной и дождливой родине удастся занимать первые места в мире по количеству счастливых людей, наравне с Данией и Исландией, также в той или иной степени пропагандирующими «природную» философию.

Согласно статистическим данным, страны Скандинавии — наиболее счастливые. Не так давно Норвегия подвинула Данию на второе место в рейтинге самых счастливых стран. Последние шесть лет британская компания Economist Intelligence Unit ставит Норвегию на первое место Индекса демократии. Во многом ученые связывают такие успехи с тем, что норвежцы уделяют много времени и внимания пребыванию на природе. И это несмотря на то, что жизнь там очень дорогая. Но уровень благосостояния один из самых высоких в мире.

И даже трудно представить, что почти двести лет назад этой страны вообще на карте не было! Жители питались только селедкой и треской. И вдруг случилось невероятное! Почти 50 лет назад у норвежских

берегов была обнаружена нефть, а затем и газ. И ранее не избалованные подарками судьбы норвежцы разбогатели. Сегодня их рабочий день стоит почти двести долларов. В общем, по нашим российским меркам, очень богато. Но не будем завидовать: там большие налоги и высокие цены на продукты. И самый дорогой бензин в мире, и самые дорогие гамбургеры, и самый дорогой общественный транспорт: билет в автобусе стоит 300 рублей (в переводе на рубли)! Отчего эта страна так недешева? Потому что уровень жизни в ней высок.

Норвегия является дорогой страной не только для жизни, но и для отдыха. Так зачем же туристы отправляются в эту страну, где нет южных курортных радостей? Мерзнуть и мокнуть под дождем? Нет, туда едут люди, которые очень любят дикую природу. Некоторых из них даже можно назвать экстремалами. Ведь отдых в Норвегии — это труд. Потому что надо много двигаться самому — по горам, лесам, ледникам. Или перемещаться на дальние расстояния — то на машине, то на пароме, то на поезде.

А норвежский климат для передвижений не всегда комфортен: жаркое солнце может резко сменить ледяной дождь. Конечно, высокий сервис делает отдых очень комфортным. Но не имеет ничего общего с разнеженным и расслабленным времяпрепрово-

ждением на горячих пляжах Турции или Бали. А чтобы воздух был еще чище, правительство Норвегии решило, что к 2025 году не должно остаться ни одной машины на бензине. Уже сейчас во многих семьях этой страны два авто: экологичный автомобиль для города и бензиновое авто, чтобы ездить на дальние расстояния.

Все в этой стране направлено на то, чтобы сохранять природу в ее девственном состоянии. Потому что норвежцы первыми поняли: чем дальше вы удалитесь от цивилизации, тем больше шансов стать счастливее. И, как выяснилось, лично я уже много лет практикую фрилуфтслив в своих пеших походах и прогулках в окружающих мой город парках и лесах. Поэтому могу с уверенностью утверждать, что это один из самых доступных способов снятия стресса, восстановления душевного равновесия и получения новых эмоций. Некоторые продвинутые последователи этой философии называют фрилуфтслив «минималистичным общением между людьми и местами их обитания».

Но это ни в коем случае не «просто отдых на природе» и не «съездить в лес пожарить шашлыки»! Фрилуфтслив намного многогранней. Например, для нынешних пенсионеров ощущения фрилуфтслива затрагивают чувства из их далекого детства, когда черно-белые телевизоры и стационарные телефоны

были только у избранных, а компьютер считался привилегией больших ученых и крутых разведчиков. Но в их жизни всегда было место прогулкам в лесу, сбору грибов, листьев и шишек, сплавам, походам с ночевкой в палатках. Это было потрясающее время романтики!

Да и молодежь сегодня интуитивно ищет более тесные связи с природой, потому что это самый простой и естественный путь «отлипнуть» от гаджетов. И, конечно, самую большую пользу фрилуфтслив приносит детям. Не просто же так врачи советуют регулярные прогулки на природе и детсадовцам, и школьникам, потому что они благоприятно влияют на умственное и физическое развитие мозга. Доктора свидетельствуют: времяпрепровождение на свежем воздухе способствует облегчению синдрома дефицита внимания и гиперактивности, улучшению креативности и критического мышления.

Также последователи этой философии утверждают: природа — наш дом, который мы потеряли и в который должны вернуться! Но не как повелители мироздания, а как его дети. И стремиться к естественному образу жизни, основанному на древних и практически сегодня утраченных инстинктах. Избегать всего искусственного, отдавая дань натуральному, начиная с самых основных вещей — воды,



света и воздуха. Конечно, так жили наши предки, у них не было других вариантов. Ныне большинство землян живет в городах. У них есть выбор: покинуть мегаполис и поселиться в деревне. Но мало кто из них испытывают тягу к земле. Даже шутка такая родилась: «Мне от чистого воздуха плохо становится, лучше подышать выхлопными газами». Но тот, кто наладил связь с природой, неожиданно для себя выходит на совершенно новый уровень осознания, понимая, как драгоценна наша жизнь и как бездарно порой мы ее тратим.

Более того, фрилуфтслив дает нам возможность более близко узнать свое окружение. Песня у костра, совместный сплав по горной реке, покорение вершины горы ярче и быстрее раскрывают характер людей, чем их посты в соцсетях. Да и вообще, если вспомните школьные учебники по истории, то сотни тысяч лет наши предки выживали только благодаря тому, что собирались в племена. Живое общение дает опыт, который невозможно получить в условиях города, и уж тем более в одиночку.

Сегодня, когда мы воздвигли между собой и природой «железный занавес», мы стали агрессивней, у нас появилось много страхов, нас беспокоит бессонница, и мы все время находимся в напряжении. Для снятия стресса идем в спортзал, на фитнес, йогу или в кинотеатр на комедию. Забывая, что есть со-

вершенно естественный способ успокоиться, поднять настроение и прийти в себя — почерпнуть силы у природы. И тогда никогда не будет ни страшно и ни опасно, потому что человек, связанный с природой, в любом месте чувствует себя как дома. А уж в Норвегии — тем более.

Эта изумительная страна подарит необыкновенные легенды и сказки о викингах и троллях, мореплавателях и первооткрывателях. Главный кумир норвежцев — Эрик Рыжий, открывший Гренландию, а также его сын Лейф Счастливый, который первым из европейцев добрался до Северной Америки. Весь мир знает про Нансена, Амундсена и Тура Хейердала. На туристической карте Норвегии вы увидите массу музеев викингов с имитацией исторических поселений, где даже можно пострелять из лука и поплавать на лангшипе — боевом корабле викингов.

В путешествии по стране вы, конечно, познакомитесь с другим ключевым персонажем норвежской культуры — троллями. Жители их так любят, что назвали почти половину своих природных объектов в их честь. Это можно объяснить тем, что раньше люди верили, будто тролли при определенных обстоятельствах обращались в камень. Так что какую-нибудь скалу замысловатой формы или гигантский замшелый валун всегда было удобно назвать Троллем

или какой-нибудь частью его тела, например, «Язык Тролля».

Итак, если я вас хоть немного заинтересовала на «входе» в книгу, то двинемся дальше. Я же предупреждала, что отдых в Норвегии — это труд. Поэтому приглашаю вас в горы, леса, на ледники, под водопады — где на машине или на пароме, а где пешком по горным тропинкам или лазаньем по отвесным скалам. Фрилуфтслив зовет вперед!

## Город — искусственный мир

**А**х, нет, немного притормозим. Для того чтобы вы глубоко прониклись дальнейшим описанием философии фрилуфтслива, я вас немного попугаю «ужасами» урбанизма. И сообщу вам пренеприятное известие: город — это искусственный мир.

Мы живем в мире вещей, созданных цивилизацией, проводим время в душных комнатах у телевизоров, устаем от шума домашних приборов — пылесосов, полотеров, соковыжималок, бездумно глотаем таблетки от головной боли. Тысячи вещей, окружающих нас, объективно полезны и даже необходимы, но почти каждая из них хоть немного отгораживает нас от живой природы. Убрать пылесос, выключить