

От автора мирового супербестселлера
«Нугге. Секрет датского счастья»



МАЛЕНЬКАЯ КНИГА
ЛҮККЕ

В ПОИСКАХ СЕКРЕТОВ
САМЫХ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ



МАЙК ВИКИНГ

Основатель Института исследования счастья,
Копенгаген



Майк Викинг

**Лукке. В поисках секретов
самых счастливых людей**

«Азбука-Аттикус»

2017

УДК 304.3+316.6
ББК 60.56 (4Дан)

Викинг М.

Lykke. В поисках секретов самых счастливых людей /
М. Викинг — «Азбука-Аттикус», 2017

ISBN 978-5-389-14000-4

Майк Викинг, автор бестселлера «Hugge. Секрет датского счастья» и основатель Института исследования счастья в Копенгагене, обнаружил общие черты у самых счастливых в мире людей. Он нашел тех, кто сумел добавить радости и света в свою жизнь, и понял, чему у них можно научиться. Автор приглашает читателя совершить вместе с ним кругосветное путешествие в поисках бесценных сокровищ – ключей от счастья. А дальше каждому решать, как ими воспользоваться...

УДК 304.3+316.6
ББК 60.56 (4Дан)

ISBN 978-5-389-14000-4

© Викинг М., 2017
© Азбука-Аттикус, 2017

Содержание

Глава 1	6
В поисках сокровищ	6
Дания: супердержава счастья?	11
Глава 2	17
Как измерить счастье?	17
Три измерения счастья	21
Глава 3	24
Ритуалы пищи и огня	24
Личное благополучие и общее благо	31
Bofællesskab – община счастья	33
Пять способов создать общину	36
Пример из жизни Шани	41
Чтобы вырастить счастье, нужна целая деревня	46
Боулинг вместе	50
Близость	53
Глава 4	55
Деньги	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Майк Викинг

Lykke. В поисках секретов самых счастливых людей

Meik Wiking
The Little Book of Lykke

Впервые опубликовано в 2017 году издательством Penguin Random House, UK

© Meik Wiking, 2017

© В. Степанова, перевод на русский язык, 2017

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2017

КоЛибри®

* * *

Я хочу позвать вас на поиски сокровищ, отправиться в погоню за счастьем, найти то хорошее, что есть в нашем мире, – и рассказать о нем, чтобы вместе мы могли помочь ему распространиться дальше.
Майк Викинг

Глава 1 В поисках сокровищ



В поисках сокровищ

- На что мы опираемся, Сэм?
- На то, что в мире есть добро, мистер Фродо. И за него стоит бороться.

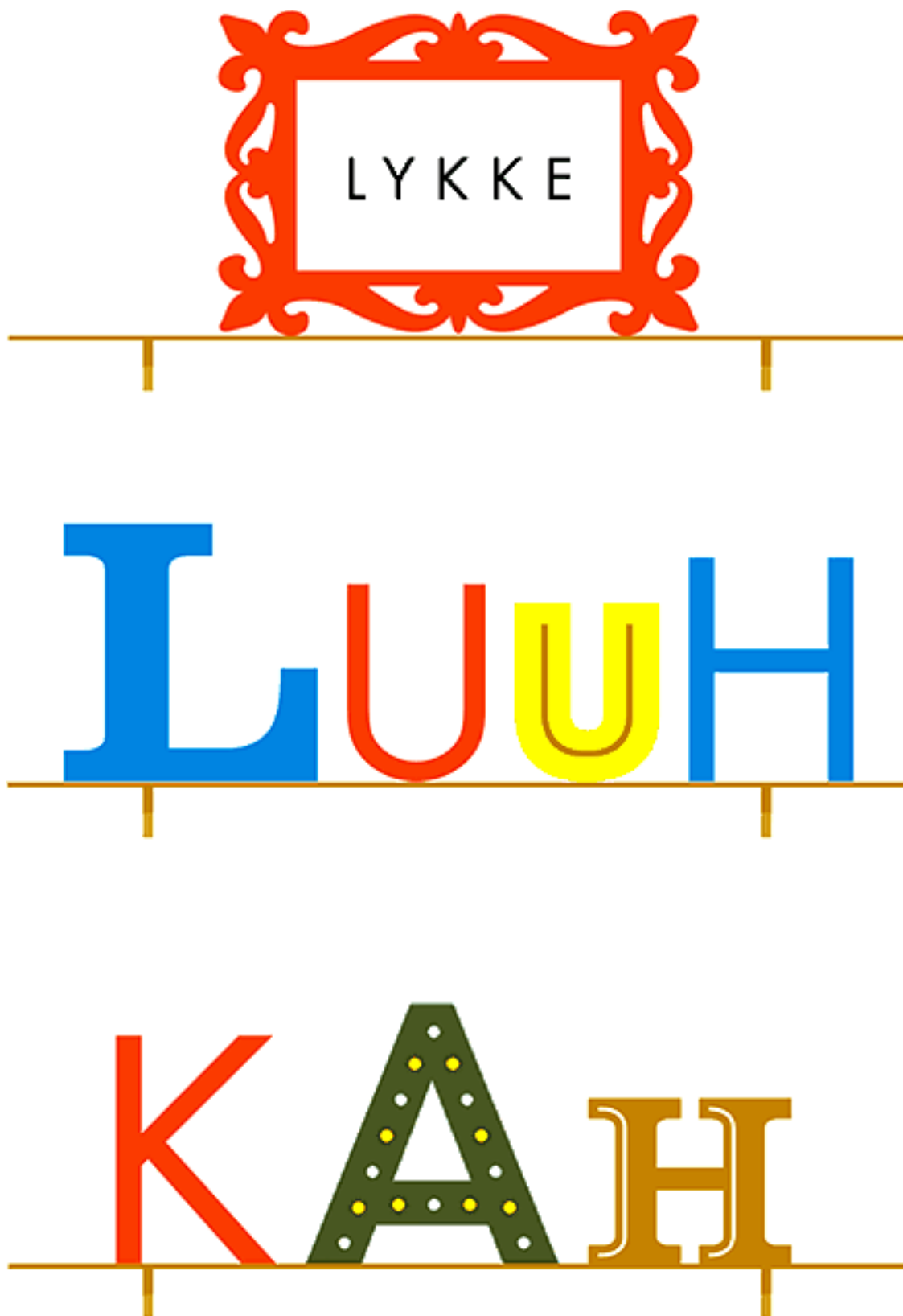
Хемингуэй вслед за Толкином тоже однажды написал, что мир – хорошее место и за него стоит драться. Но в наши дни драк и прочей борьбы хоть отбавляй, а вот хорошее встречается реже. Указывать на серое небо и черные тучи легко, но, может быть, нам всем стоило бы стать чуть больше похожими на стойкого Сэмуайза Гэмджи (правда, без мохнатых ступней можно обойтись) и увидеть, что же радостного есть в этом нашем мире.

Моя подруга Рита выросла в Латвии в советскую эпоху. Возможно, это был не совсем Мордор, и все же это было время страха и недоверия, время, когда все окна были закрыты занавесками, а людей объединяли подозрительность и дефицит. Время от времени из Вьетнама приезжал грузовик с бананами. Никто не знал, когда бананы появятся в следующий раз, поэтому семья моей подруги покупала столько, сколько могла себе позволить и сколько

хватало сил унести. Затем наступало время ожидания: бананы были еще зелеными и несъедобными. Их клали в темный шкаф, чтобы они быстрее созрели. Бананы постепенно меняли цвет с зеленого на желтый, и это казалось почти волшебством в городе, где царили пятьдесят оттенков серого. В детстве Рита думала, что есть только три цвета: черный, серый и коричневый. Отец решил показать ей, что это не так, и повел в город на поиски сокровищ, чтобы отыскать цвета, красоту и все хорошее в мире.



Этому посвящена и книга, которую вы держите в руках: я хочу позвать вас на поиски сокровищ, отправиться в погоню за счастьем, найти то хорошее, что есть в нашем мире, — и рассказать о нем, чтобы вместе мы могли помочь ему распространиться дальше. Книги — отличные проводники идей. В предыдущей книге, «Nygge. Секрет датского счастья», я поделился с миром датской концепцией повседневного счастья. Она предлагает читателям уделять больше внимания простым удовольствиям, и после ее публикации на меня обрушилась лавина добрых писем со всего света.



Одно из них написала Сара из Великобритании – она учит дошкольников и давно интересуется вопросами психического благополучия детей и влияния счастья на их способность к обучению. «Я прочитала вашу книгу и решила, что нам в классе не помешает немного *хюгге*», – написала она. Она рассказала, как ее ученики зажигают гирлянды из фонариков, делятся друг с другом угощением, зажигают свечу и с нетерпением ждут время сказки. «Мы

даже вывели на интерактивную доску YouTube-видео с горящим камином, чтобы создать больше уюта. В долгие зимние дни, которые кажутся особенно ужасными после Рождества, это бесконечно подбадривает моих учеников и всех сотрудников. Я пытаюсь определить, как измерить воздействие этих факторов на благополучие детей, но думаю, спокойные улыбающиеся лица говорят сами за себя».

В этом и заключается моя работа как руководителя Института исследования счастья в Копенгагене: измерять, понимать и генерировать счастье. В нашем институте мы изучаем причины и следствия человеческого счастья и работаем над улучшением качества жизни людей во всем мире.

Работа дала мне возможность общаться с людьми из разных уголков планеты, от мэра Копенгагена до мексиканских уличных торговцев едой, от индийских таксистов до министра счастья Объединенных Арабских Эмиратов. Это научило меня двум вещам. Прежде всего мы можем быть датчанами, мексиканцами, индийцами, арабами или представителями любой другой национальности, но в первую очередь мы все – люди. Мы не так сильно отличаемся друг от друга, как можно подумать. И надежды жителей Копенгагена и Гвадалахары, мечты людей из Нью-Йорка, Дели и Дубая устремлены к одной и той же путеводной звезде – счастью. *Lykke* по-датски значит счастье, но вы можете говорить *felicidad*, если вы из Испании, *Glück* или *bonheur*, если вы из Германии или Франции. Не важно, каким словом вы называете счастье, – когда наступает время рассказывать сказку, класс освещается детскими улыбками, в какой бы точке мира вы ни находились.

Пару лет назад мы с друзьями катались на лыжах в Италии. В тот день мы уже вернулись с прогулки и наслаждались солнцем и кофе на балконе нашего домика. Вдруг кто-то вспомнил, что в холодильнике еще есть остатки пиццы, и я воскликнул: «Это счастье? Я думаю, да». И я был не одинок. На балконе собрались люди из разных стран (Дании, Индии и США), но все мы чувствовали, что разделить еду с друзьями в лучах теплого мартовского солнца, глядя на прекрасные заснеженные горы, – это и есть настоящее счастье. Мы родились на разных континентах, росли в разных странах, учились на разных языках, но все мы испытывали одно и то же чувство – и это было счастье.

В более широком научном смысле именно для этого нам нужна статистика счастья. Что общего у счастливых людей? Будь вы из Дании, Индии или США – каковы общие признаки счастья? В области здравоохранения подобные исследования проводят уже много лет: например, выясняют общие признаки людей, доживших до ста лет. Благодаря этим исследованиям мы знаем, что на среднюю продолжительность жизни влияют употребление алкоголя и табака, физическая активность и рацион питания. В Институте исследования счастья мы используем те же методы, чтобы понять, от каких факторов зависит счастье, удовлетворенность жизнью и ее качество.

Позвольте пригласить вас на родину Института исследования счастья – в Копенгаген, столицу счастья.



Дания: супердержава счастья?

В Копенгагене четыре часа дня. На улицах полно велосипедистов: люди едут с работы, чтобы забрать детей из школы.

Вдоль берега прогуливаются молодые родители с коляской – они делят совместный оплачиваемый 52-недельный отпуск по уходу за ребенком. Группа студентов плавает в чистой воде гавани – они веселы и беззаботны не только потому, что обучение в университете ничего им не стоит, но и потому, что ежемесячно получают от правительства стипендию в сумме, эквивалентной 590 фунтам (после вычета налогов). Все в Дании течет гладко. Ну почти. Четыре года назад один поезд опоздал на пять минут. Каждый пассажир получил письмо с извинениями от премьер-министра и предложение в качестве компенсации выбрать дизайнерский стул.

Учитывая, что последние десять лет в прессе то и дело мелькают подобные заголовки, легко представить себе Данию как почти утопическое государство.

Давайте сразу проясним одну вещь: я большой фанат Дании – и как исследователь счастья, и как гражданин. Когда я вижу, как семилетние дети без присмотра спокойно едут в школу на велосипедах, я улыбаюсь. Когда я вижу, как родители оставляют коляски со спящими детьми на улице перед кафе, я улыбаюсь. Когда я вижу, как люди купаются в чистой воде внутренней гавани Копенгагена, я улыбаюсь.



*Дания — самая
счастливая страна в мире*



*Копенгаген —
столица счастья*



*Дания — место,
где круглый год царит радость*



*Самое счастливое
место на Земле*



*Дания — официально самая
счастливая страна в мире.
Опять*



*Рейтинг стран мира
по уровню счастья: лучше
всего живет в Дании*



Меня ничуть не удивляет, что мирная страна, где существует всеобщее бесплатное здравоохранение, где ваши дети могут учиться в университете независимо от того, сколько денег вы зарабатываете, а маленькие девочки могут мечтать стать премьер-министром, считается одной из самых счастливых стран в мире, согласно Рейтингу стран мира по уровню счастья, составленному ООН.

Но значит ли это, что Дания – идеальное общество? Нет. Полагаю ли я, что Дания дает своим гражданам *сравнительно* хорошие условия и возможность обладать *сравнительно* высоким качеством жизни и счастьем? Да. Я также знаю, что в Японии за последний год наблюдается самая высокая в мире продолжительность жизни, но при этом не считаю, что каждый житель Японии доживает ровно до 83,7 года.

Дания действительно обычно занимает первые места в списках самых счастливых стран мира, но важно понимать, что эти рейтинги основаны на средних показателях. Так, в последнем Всемирном докладе о счастье датчане набрали в среднем 7,5 балла по шкале от 0 до 10. А это значит, что если в Датском королевстве одно работает исключительно хорошо, то другое, увы, прогнило. Скандинавские страны хорошо выглядят в рейтингах счастья – но ни датчане, ни норвежцы, ни шведы не обладают монополией на счастье. Жизнь в Дании убедила меня: в вопросах качества жизни у скандинавских стран есть чему поучиться, но уроки счастья можно получить и у многих других народов. Ключи счастья спрятаны по всему миру, и наша задача – собрать их.

Если мы посмотрим на Рейтинг стран мира по уровню счастья, то заметим между самыми счастливыми и самыми несчастливыми странами разрыв в четыре пункта, причем три пункта из этих четырех объясняются шестью факторами: близость, или чувство общности, деньги, здоровье, свобода, доверие и доброта. Я посвятил каждому из этих факторов по одной главе: мы рассмотрим, каким образом они влияют на благополучие, возьмем уроки счастья у людей со всего мира, постараемся понять, как нам самим стать счастливее – и, наконец, как собрать эти детали воедино, чтобы создать карту спрятанных сокровищ счастья.



Также следует заметить, что огромная разница в уровне счастья (до 80 %) во всем мире наблюдается не между отдельными странами, а *внутри* одной страны. Другими словами, вы можете встретить совершенно счастливых датчан и глубоко несчастных датчан – или совершенно счастливых и глубоко несчастных жителей Того. Поэтому одно дело рассматривать политику страны, и совсем другое – наше поведение и наши взгляды на жизнь.

Итак, каковы общие признаки, объединяющие самых счастливых в мире людей, чему можно научиться в разных странах, когда речь идет о счастье, и что можно предпринять, чтобы стать счастливее? На эти и другие вопросы постарается ответить эта книга. Она откроет секреты самых счастливых в мире людей и будет искать то хорошее, что существует в мире. Давайте отправимся на поиски сокровищ!

Глава 2

Как измерить счастье?



Как измерить счастье?

В пять часов утра 9 ноября 2016 г. в отеле, где я остановился, меня разбудил сигнал тревоги. Я прилетел в сердце Парижа, чтобы дать несколько интервью. Приближалась первая годовщина парижских терактов.

Перед вестибюлем собрались заспанные гости в белых банных халатах. В 5:30 утра отель дал отбой тревоги, но заснуть снова не стоило даже пытаться. По венам еще гулял адреналин, к тому же я только прибыл из Азии, и мои внутренние часы на семь часов опережали местное время. Я решил, что лучше сесть поработать, и открыл чемодан, чтобы достать ноутбук. И обнаружил, что оставил свой новенький ноутбук в самолете (никогда не забывайте проверить карман на спинке сиденья спереди!). При этом я нигде не сохранил резервные копии первых глав этой книги – они остались в ноутбуке.

Я был раздосадован, чувствовал усталость и злился на себя. Подумал, что сейчас мне не помешали бы какие-нибудь хорошие новости. Вспомнил, что к этому моменту как раз

должен был закончиться подсчет голосов на президентских выборах в США. Победная речь первой женщины-президента США, пожалуй, резко подняла бы мне настроение. Я включил новости...

В тот день у меня было назначено восемь интервью. Восемь журналистов, каждый из которых наверняка задаст мне вопрос: «Вы изучаете счастье – а насколько вы сами счастливы?»



Итак, насколько же я был счастлив? Можно ли количественно оценить чувство? Как измерить счастье?

Отношение к счастью в мире в последние десятилетия можно изобразить так: представьте себе двух друзей, которые встречаются после долгой разлуки. «Как дела?» – спрашивает один. «Я зарабатываю 40 800 евро в год», – отвечает другой. На самом деле никто так не говорит, но именно так мы обычно измеряем благополучие. Мы подразумеваем, что деньги – это эквивалент счастья. И хотя они действительно могут иметь значение, счастье зависит не только от них.

Но, к сожалению, до недавнего времени мы измеряли счастье именно так. Мы считали сумму личного дохода показателем счастья, благополучия или качества жизни, а долю ВВП на душу населения – показателем успешности государства. Отчасти это связано с тем, что доход, национальный или личный, действительно является объективным параметром. Однако сказать то же о счастье нельзя. Счастье субъективно.

И нередко именно таким бывает первый вопрос, который люди задают, узнав, что Институт исследования счастья пытается найти количественные критерии для оценки счастья:

«Как можно измерить счастье? Оно же субъективно!»

Да, конечно, счастье субъективно – так и должно быть. Для меня вопрос заключается не в этом. В своих исследованиях я пытаюсь установить, как *вы сами* относитесь к своей жизни. Вот что важно. Я считаю, что вы сами лучше всего знаете, счастливы вы или нет, – ваши личные ощущения и есть наш новый критерий. А затем я пытаюсь понять, почему вы себя так чувствуете. Если вы счастливее, чем ваш сосед, у которого большой дом, модный автомобиль и идеальная жена, то, на наш взгляд, именно вы все делаете правильно.



Работать с субъективными критериями сложно, но в этом нет ничего невозможного. Мы постоянно сталкиваемся с подобными задачами, когда речь идет о стрессе, тревоге и депрессии, которые также субъективны. Все дело в том, как мы, отдельные личности, воспринимаем нашу жизнь.

Разные люди обычно понимают счастье по-разному. У вас может быть одно представление о счастье, у меня – совершенно другое. Сейчас мы наклеиваем ярлык «счастье» на самые разные явления, что с научной точки зрения затрудняет работу. Поэтому прежде всего нам нужно разобрать концепцию счастья на составляющие.

Например, если бы нам нужно было понять, как работает экономика, мы разложили бы ее на такие показатели, как ВВП, прирост и проценты, уровень безработицы и т. д. Каждый из этих факторов дает нам дополнительную информацию о том, как устроена экономика. То же касается и счастья. Это обобщающее понятие. Поэтому мы разберем его и рассмотрим компоненты. А теперь вернемся в то парижское утро. Насколько я был счастлив?

Если говорить только о том, как я чувствовал себя конкретно в тот момент, то я ругал себя за то, что посеял ноутбук, очень устал и к тому же огорчился, услышав, что американцев впереди ждут непростые четыре года. То есть я был зол, измотан и расстроен. Счастлив?

Вряд ли – совсем не так, как тогда, на солнечном балконе в Альпах, когда мы доедали с друзьями остатки пиццы. Тем не менее в самом разгаре было турне, посвященное моей книге, и я имел редкую возможность говорить с людьми по всему миру о своей работе и о счастье, так что в целом мне не стоило горько сетовать на жизнь.



Три измерения счастья

*Первый урок по изучению счастья заключается в умении различать сиюминутное состояние счастья и счастье в целом. Эти два состояния мы называем соответственно **аффективным (эмоциональным) измерением** и **когнитивным измерением**.*

Аффективное, или гедоническое, измерение связано с эмоциями, которые люди испытывают ежедневно. Вспомните вчерашний день: вы были подавлены, грустны, встревожены, обеспокоены? Вы смеялись? Ощущали счастье? Чувствовали себя любимыми?

Чтобы рассмотреть когнитивное измерение, нужно отступить на шаг и оценить более широкую картину своей жизни. Насколько вы удовлетворены своей жизнью *в целом*? Насколько вы в целом счастливы? Представьте себе самый лучший и самый худший сценарий своей жизни. Где, по вашим ощущениям, вы находитесь прямо сейчас? Может быть, лучший жизненный сценарий для вас – это слава и удача, а может, вы хотели бы заниматься хозяйством и самостоятельно обучать дома своих детей. Для меня эти мечты имеют одинаковую ценность. Когда пытаешься оценить счастье, важно то, о чем человек мечтает, и насколько его жизнь по ощущениям соответствует этой мечте.

Конечно, аффективное и когнитивное измерения связаны и частично перекрывают друг друга. Если ваши дни заполнены положительными эмоциями, вы, скорее всего, скажете, что вполне довольны своей жизнью. Вместе с тем у вас может выдаться крайне неудачное утро, но вы по-прежнему будете чувствовать, что в целом у вас замечательная жизнь.

Чтобы немного усложнить картину, позвольте мне ввести третье измерение – оно называется **эвдемония**. Это древнегреческое слово означает «счастье», в его основе лежит понимание счастья, предложенное Аристотелем. Он считал, что благополучная жизнь – это жизнь, наполненная смыслом и имеющая цель. В этой книге я в основном буду говорить об общем ощущении счастья – когнитивном измерении – и о людях, которые считают, что у них замечательная жизнь, но вместе с тем мы рассмотрим и наши повседневные настроения, и наше ощущение цели.

Итак, мы разобрались с тремя измерениями. Наша работа в Институте исследования счастья заключается в том, чтобы следить за людьми в течение того или иного времени. Конечно, не в зловещем смысле, а с научной точки зрения.

Мы подолгу наблюдаем за большими группами людей, чтобы понять, как жизненные изменения влияют на их счастье. Если я буду в течение десяти лет наблюдать за вами и еще десятью тысячами человек, за это время в жизни каждого из вас обязательно произойдут какие-то существенные перемены, которые повлияют на то, насколько вы счастливы. Одни влюбятся, другие разочаруются в любви; одни получают повышение, другие будут уволены; одни уедут в Лондон, другие переберутся в деревню; одни разобьют кому-то сердце, другие сами будут склеивать осколки. За десять лет у каждого из нас обязательно случатся взлеты и падения, нам так или иначе придется переживать победы и поражения – и как минимум один рассеянный ученый с заплатками на локтях забудет свой ноутбук в самолете. Вопрос в том, как эти события и перемены в жизни влияют на различные измерения счастья. Насколько в среднем влияет на удовлетворенность жизнью удвоение доходов, вступление в брак или переезд за город? *Именно это* мы и пытаемся понять.

Совокупный средний показатель согласно Всемирному докладу о счастье 2013–2017



1 место
Дания
7,57



2 место
Швейцария
7,56



3 место
Норвегия
7,55

Средний рейтинг счастья по шкале от 0 до 10

Исландия: 7,48

Финляндия: 7,41

Канада: 7,4

Нидерланды: 7,4

Швеция: 7,35

Австралия: 7,3

Новая Зеландия: 7,28

Израиль: 7,26

Австрия: 7,17

Коста-Рика: 7,16

США: 7,07

Пуэрто-Рико: 7,03

Ирландия: 6,97

Люксембург: 6,93

Бельгия: 6,93

Мексика: 6,9

Бразилия: 6,85

Оман: 6,85

Германия: 6,84

ОАЭ: 6,81

Великобритания: 6,79

Панама: 6,77

Сингапур: 6,66

Чили: 6,65

Это непросто. Хотя вы можете заметить, что в целом люди, живущие в сельской местности, счастливее тех, что живут в больших городах, – и возможно, люди действительно становятся счастливее, когда переезжают в сельскую местность – мы не всегда можем с уверенностью утверждать, что здесь причина, а что – следствие. Может быть, людей, которые переезжают и живут в больших городах, делает менее счастливыми не город как таковой, а собственный склад характера, побуждающий выбирать для жизни мегаполис. Люди, которых привлекают большие города, обычно более амбициозны и стремятся добиться большего, а обратная сторона этого свойства – хроническое недовольство своим положением. В идеале следовало бы провести эксперимент с идентичными близнецами: разлучить их после рождения и, подбросив монетку, решить, кто из них будет расти и до конца своих дней жить в городе, а кто в деревне. Но правительство говорит, что так делать запрещается.

Другими словами, мы многое не можем контролировать, и в науке счастья немало подводных камней. Но лучший способ *не получить* никаких знаний в этой области – развалиться

на диване и сложить руки. Я пока еще не слышал убедительных аргументов касательно того, почему счастье не поддается научному исследованию. Да, легче сесть в кресло и заявить, что это просто невозможно – но такие люди никогда не открывали новые континенты и не летали на Луну. Что заставляет меня гордиться тем, что я принадлежу к человеческому роду, при всех наших недостатках и неудачах, так это наше неисчерпаемое любопытство и сила воображения. Мы – единственный вид, способный разглядывать бесплодную красную планету в далеком небе и обдумывать, как бы туда добраться. Так почему бы нам не попытаться раздвинуть границы качества жизни? На мой взгляд, небольшие изменения в поведении заключают в себе немалый потенциал увеличения счастья. Великие достижения порой начинаются с малого.

Глава 3

Чувство общности



Ритуалы пищи и огня

Неподалеку от маленького домика, где я проводил в детстве летние месяцы, было широкое, заросшее травой поле. Трава поднималась так высоко, что мы с братом могли прокладывать тропинки в этих зеленых зарослях и играть там часами. Где-то в июне поле скашивали. Запах свежескошенной травы с тех пор неизменно возвращает меня в дни детства.

Траву собирали в тюки, которые потом медленно желтели под жарким летним солнцем. Тогда я был уверен, что на самом деле это огромные детали «Лего», забытые *jætter* – великанами из скандинавской мифологии. Впрочем, это не мешало мне и другим детям с нашей улицы сооружать из тюков дома и лабиринты до тех самых пор, пока сено не увозили с поля, освобождая место для большого костра в честь летнего солнцестояния. Праздник летнего солнцестояния – языческий ритуал, но он до сих пор остается моей любимой традицией. Северное солнце заходит, наступает светлая ночь, и по всей стране зажигают костры, чтобы

отпраздновать вершину лета. Датчане – прямые потомки викингов, и нам вообще нравится смотреть, как что-нибудь горит: костры, свечи, деревни. Все сгодится.

Я не уверен, что *знал*, что такое счастье, когда стоял босиком на траве, подставляя лицо жару костра, держа в руке кусок свежее испеченного хлеба и чувствуя на плечах руки родителей, но я уверен, что *ощущал* то чувство, пониманию которого позднее решил посвятить свою жизнь. В детстве я не нашел бы слов, чтобы рассказать об этом, но уверен: тогда я испытывал не только счастье, но и чувство общности, чувство причастности, чувство дома. Я был среди своих.



Способность огня и пищи объединять людей почти универсальна, она не знает культурных и географических границ. Иногда, чтобы создать за столом чувство близости, нужно всего лишь зажечь свечу. «Чуть не забыл вам рассказать, – сообщил Яник, канадский журналист, который приехал в Институт исследования счастья в Копенгаген, чтобы взять у меня интервью. – После того как я прочитал о *хюгге*, я пошел и купил два больших подсвечника, и мы начали зажигать свечи за ужином». У Яника и его жены трое сыновей: восемнадцати-

летние близнецы и младший сын пятнадцати лет. «Когда я начал зажигать свечи перед ужином, – продолжал Яник, – мальчики сначала удивились: “Эй, что происходит? Что за романтика? Вы с мамой хотите поужинать наедине?” Потом был период привыкания, а потом они *сами* начали зажигать свечи. Но самое главное, я заметил, что теперь наш семейный ужин длится на 15–20 минут дольше, потому что – как бы это описать? – свечи приводят мальчиков в особое настроение: им хочется рассказывать истории. Они уже не просто заглатывают пищу, а неторопливо едят и говорят о том, как прошел день». Ужин перестал быть просто приемом пищи – он стал временем близости.

Даже язык напоминает нам о том, что совместно съеденная пища питает не только наше тело – она питает дружбу, укрепляет связи и поддерживает чувство общности, а эти факторы жизненно важны для нашего счастья.



*Английское слово **companion**, испанское **compañero** и французское **copain** произошли от латинского **com panis**, что значит «тот, с кем делишь хлеб».*

Начав с ритуалов пищи и огня за обеденным столом, мы постепенно начинаем понимать, что в основе благополучия лежат чувство общности и осмысленность. Что богатство

измеряется не размером банковского счета, а прочностью наших связей, здоровьем близких и глубиной благодарности. Что счастье приносит не обладание более современным автомобилем, а ощущение, что мы являемся частью чего-то большего, частью сообщества, где все поддерживают друг друга.

И мы в Институте исследования счастья, и составители Всемирного доклада о счастье обнаружили, что в счастливых странах сильнее развито чувство общности, а у счастливых людей всегда есть те, на кого они могут опереться в случае необходимости. Не случайно датчане не только самые счастливые люди в мире – они чаще других встречаются с друзьями и родственниками и уверены, что друзья поддержат их в трудный момент.



Сколько людей считают, что в трудные времена могут положиться на друзей

Новая Зеландия: 98,6 %	Чехия: 90,3 %
Исландия: 95,7 %	Эстония: 90,2 %
Дания: 95,5 %	США: 90,1 %
Испания: 95,5 %	Бразилия: 90,0 %
Ирландия: 95,3 %	Южная Африка: 89,5 %
Австралия: 95,1 %	Франция: 89,4 %
Финляндия: 94,2 %	Словения: 88,9 %
Канада: 93,9 %	Бельгия: 88,4 %
Швейцария: 93,5 %	Нидерланды: 87,9 %
Великобритания: 93,4 %	Польша: 86,3 %
Люксембург: 93,4 %	Израиль: 85,7 %
Норвегия: 93,1 %	Португалия: 85,1 %
Австрия: 92,5 %	Латвия: 84,2 %
Швеция: 92,3 %	Турция: 83,6 %
Германия: 92,3 %	Греция: 83,4 %
Словакия: 92,2 %	Чили: 82,5 %
Япония: 91,0 %	Венгрия: 82,2 %
Россия: 90,7 %	Корея: 75,8 %
Италия: 90,7 %	Мексика: 75,3 %

Источник: ОЭСР, Индекс лучшей жизни 2016

Счастливый совет: Ешьте как французы – создавайте ритуалы пищи и огня

Ешьте не торопясь. В обеденный перерыв посидите за столом с друзьями, семьей или коллегами, насладитесь вкусом еды и общением в хорошей компании.

- А на десерт?
- Десерта не нужно, но я выпил бы кофе. *Un café américain*, пожалуйста.

Я закончил лекцию в Париже, и вторая половина дня у меня была свободна. Я отправился пообедать в небольшом ресторане недалеко от Музея Орсе, на границе V и VII округов.

– Никакого десерта, зато американский кофе. В Париже. Да вы храбрец, месье! – с улыбкой произнес официант.

Отношение к еде во Франции никак нельзя называть легкомысленным. Пожалуй, лучше всего это заметно в государственных школах. Детям подают обед из трех блюд: холодную закуску (например, салат), основное блюдо (телятину с грибами и брокколи) и десерт (яблочный пирог) – и разумеется, хлеб и сыр. Связанные с пищей ритуалы для французов значат не меньше, чем сама пища, о чем свидетельствуют салфетки из ткани и серебряные приборы. Важно сесть и поесть спокойно. Обычно французы едят вместе. Возможно, это объясняет, почему они ежедневно тратят на еду больше времени, чем жители других стран. Но, несмотря на тройную перемену блюд и на то, что французы проводят за столом так много времени, статистика ожирения во Франции остается одной из самых низких в Европе. Может быть, дело в том, что люди, сидящие перед телевизором, незаметно для себя съедают больше. Согласно исследованию Ливерпульского университета, опубликованному в «Американском журнале клинической диетологии», просмотр телевизора во время еды увеличивает количество съеденного на 25 %. В большинстве стран существуют официальные рекомендации о здоровом питании, предусматривающие, какое количество фруктов и овощей нужно съесть в день, но только во Франции в число этих официальных рекомендаций входит совет непременно есть в компании. Пожалуй, нам всем не помешало бы делать это почаще.



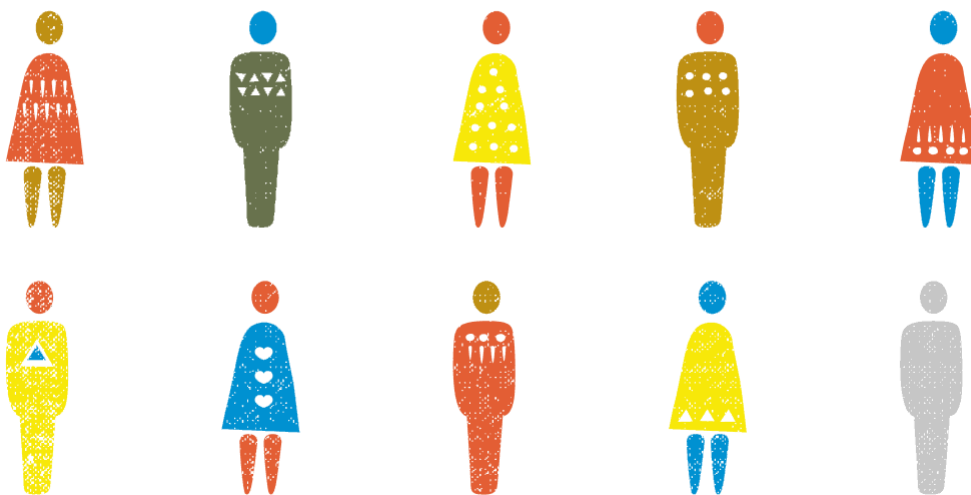
Личное благополучие и общее благо

За последние пять лет я не раз обсуждал с множеством собеседников, почему Дания и другие скандинавские страны занимают в рейтингах счастья ведущие места. Часто люди спрашивают: «Датчане платят очень высокие налоги, почему же они так счастливы?»

Действительно, налоговая ставка в Дании одна из самых высоких в мире. Средний доход составляет около 39 000 евро в год, и около 45 % этой суммы датчанин обычно отдает на налоги. Если вы зарабатываете в год больше 61 500 евро, для вас существует дополнительная ставка, которая повышает ваши налоги до 52 %.

Однако я считаю, что датчане счастливы не *вопреки* высоким налогам, а *благодаря* им – и большинство датчан с этим согласились бы. По данным опроса, проведенного Институтом Гэллага в 2014 г., почти девять из десяти человек, живущих в Дании, подтверждают, что охотно платят налоги. Они осознают, что счастье – не обладание большой машиной, а уверенность в том, что все, кого вы знаете и любите, в трудное время смогут получить поддержку. В скандинавских странах хорошо понимают связь между личным благополучием и общим благом. Мы не просто платим налоги – мы покупаем качество жизни. Инвестируем в наше общество.

**9 из 10 жителей Дании подтверждают,
что охотно платят налоги**



В датском языке есть слово *fællesskab* – сообщество. *Fællesskab* можно разделить на *fælles*, что значит «общий» или «совместный», и *skab*, что значит «кладовая», или «создавать». Сообщество – это не только наша общая кладовая (наши общие запасы), но и все то, что мы создаем вместе. Я думаю, в этом есть определенная красота.

Датчане, как и немцы, любят сложные слова. Может быть, дело в холодном климате, но датские слова все время стремятся прижаться друг к другу. Например, у нас есть слово *Råstofproduktionsopgørelsesskemaudfyldningsvejledning* – это значит «инструкция для заполнения анкеты о производстве сырьевых материалов». Именно поэтому игра «Эру-

дит» в Дании считается экстремальным видом спорта и самой распространенной причиной вывиха запястья. В официальном датском словаре, изданном Обществом датского языка и литературы, можно найти семьдесят слов, в составе которых есть слово *fællesskab*.

У нас есть...

Bofællesskab:

Система совместного проживания.

Fællesgrav:

Общая могила, в которой вместе похоронены несколько человек.

Fællesskabsfølelse:

Дух товарищества.

Fællesøkonomi:

Совместное хозяйство, например, когда пара имеет общий банковский счет.

Skæbnefællesskab:

Общая судьба.

Fællesskøn:

Общий грамматический род. В большинстве языков существительные принадлежат к мужскому либо женскому роду, но у датских существительных есть средний и общий род – они, так сказать, существительные-гермафродиты.

Bofællesskab – община счастья

Дома располагаются на некотором расстоянии друг от друга вокруг общего двора. Стоит июнь, над нами ясное голубое небо, сад наполнен криками играющих детей из разных семей, которые забегают то в один, то в другой дом.

В отличие от большинства современных детей, эти мальчики и девочки растут в необычной атмосфере свободы и безопасности. Некоторые из них сейчас играют в кубб – игру на траве наподобие городков, которая возникла, как говорят, еще в эпоху викингов. Собака наблюдает за детьми так внимательно, как будто эта игра – величайшее изобретение всех времен. Другие дети вместе с парой взрослых собрались вокруг костра.

– Привет, Миккель, бандит ты этакий! – восклицает один из взрослых и улыбается нам. Йорген – здешний житель и хорошо знает моего друга Миккеля.

Миккель вырос здесь. Сейчас он живет в Копенгагене, но прошлым летом мы вернулись в дом его детства, чтобы забрать его отца и вместе отправиться в наше ежегодное путешествие под парусом. Они управляют яхтой, а я делаю фотографии на фоне парусов (и упорно называю их «паруселфи»). Несмотря на это, они каждый год снова приглашают меня присоединиться к ним. Мы не можем поставить машину рядом с домом, поскольку парковочные места расположены на краю маленького поселка, поэтому, чтобы пробраться к дому, где живут родители Миккеля, последние сорок метров нам приходится идти пешком через общий двор. И это не случайность: общий двор предназначен как раз для того, чтобы жители больше общались и завязывали спонтанные разговоры.



Это место называется Фэллехавн (*Fælleshaven*). Да, еще одно составное слово. *Fælles* означает «общий», а *haven* – «сад». Это *bofællesskab* (от *fællesskab* – «сообщество» и *bo* –

«жить»)), система совместного проживания, которая возникла в Дании, но быстро распространилась в других скандинавских странах и далее.

Инициаторами создания этой системы были семьи и отдельные граждане, недовольные своим образом жизни. Среди них была Бодил Грей, которая опубликовала в одной из главных газет Дании статью под названием «Дети должны иметь сотню родителей» и попросила людей, которые разделяют ее мнение, связаться с ней. Многие откликнулись, и через пять лет, в 1972 г., было закончено строительство *bofællesskab* Сэттердаммен (*Sætterdammen*). Это поселение состояло из двадцати семи частных домов и одного большого общего дома и располагалось около города Хиллерёд к северу от Копенгагена. Поселение существует до сих пор, и в нем проживают 70 человек. Тех, кто хотел бы купить там свободные дома, заносят в список ожидания. Сегодня в системе совместного проживания в Дании зарегистрировано около 50 000 человек, и популярность ее неуклонно растет.

Фэллехавн, где вырос мой друг Миккель, – один из сотни датских *bofællesskaber*. Здесь живут шестнадцать семей, в том числе двадцать детей. *Bofællesskab* создает одинаково благоприятные возможности и для уединения, и для общения. У каждой семьи есть собственный дом со всеми традиционными удобствами, в том числе с отдельной кухней. При этом дома сгруппированы вокруг общего пространства – сада и большой общественной кухонно-обеденной зоны. Семьи живут отдельно и в то же время вместе. При желании с понедельника по четверг семьи ужинают вместе. Обычно за ужином собирается 30–50 человек. Ужин для взрослого стоит около 20 крон (приблизительно 2,25 фунта), а для ребенка вдвое меньше. Чтобы вы могли представить, насколько это дешево, скажу, что чашка латте в Копенгагене обойдется вам в 40 крон.

Однако не цена общественного ужина привлекла сюда большинство местных жителей. Для семей, особенно семей с маленькими детьми, гораздо важнее тот факт, что четыре дня в неделю здесь не приходится ломать голову над покупкой продуктов и приготовлением ужина. Вместо этого родители помогают детям с домашними заданиями, вместе играют в кубб или учат их разводить костер. Приблизительно раз в полгода они заступают на недельное дежурство в команду, которая занимается приготовлением общего ужина, при этом старшие дети помогают родителям и сами учатся готовить. Весь процесс, от приготовления пищи до уборки посуды после ужина, обычно занимает примерно три часа – разумеется, с перерывом на то, чтобы самим поужинать и выпить чашку кофе. Все остальное время жители Фэллехавн по вечерам могут спокойно ждать колокола, который сообщит им, что ужин готов.

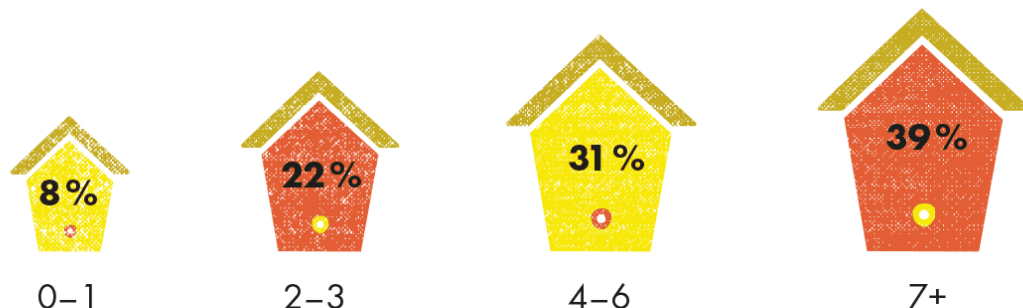
Кроме общей столовой и костра в Фэллехавн имеется общий огород, детская игровая площадка и спортивное поле, художественная студия, мастерская и свободные гостевые комнаты на случай, если к кому-нибудь приедет столько гостей, что они не уместятся в доме. Система совместного проживания также означает, что детям всегда есть с кем поиграть. И ни одной семье еще ни разу не приходилось нанимать няню. Если родители хотят пойти в кино или театр, они просто оставляют своих детей у друзей в соседнем доме.

По данным Управления национальной статистики, в Дании количество *bofællesskaber* за последние шесть лет выросло на 20 %. Эта система особенно нравится семьям, которые ищут благоприятную среду для своих детей и пожилых родственников, столкнувшихся с опасностью социальной изоляции.

Несколько лет назад датский антрополог Макс Педерсен провел крупное исследование *seniorbofællesskaber*, общин совместного проживания для пожилых людей, и обнаружил, что «полученные устные и наглядные данные самым определенным образом подтверждают убедительный успех системы *bofællesskaber*»: 98 % жителей сообщили, что в своей общине чувствуют себя в безопасности, 95 % были удовлетворены своими жилищными условиями – но, на мой взгляд, самые интересные данные сообщили те 70 %, которые сказали, что у них есть по крайней мере четверо друзей среди соседей.

А как насчет вас? Вы знаете имена своих соседей – и могли бы назвать кого-нибудь из них своими друзьями?

Сколько соседей вы могли бы назвать друзьями?



Сколько соседей считают друзьями датчане, живущие в bofællesskaber

Источник: Max Pedersen. Det store eksperiment (Большой эксперимент), 2013

Система *bofællesskaber* распространяется по всему миру и набирает популярность в Канаде, Австралии и Японии. Сотни общин уже созданы в Германии, США и Нидерландах. В 2014 г. газета *Guardian* сообщила, что в Великобритании в стадии разработки находится более 60 проектов общин совместного проживания. Джо Гудинг, координатор британской сети общин совместного проживания, сообщает, что это «самостоятельные общины, независимое управление которыми осуществляют их жители».

В них, как и в том поселении, где вырос Миккель, сама планировка способствует социальному взаимодействию, что привлекает пожилых людей, которые не хотят жить в одиночестве или переселяться в традиционные дома престарелых, а также семьи, которые таким образом получают оптимальные условия для воспитания детей и построения карьеры. По словам *Guardian*, в 2012–2014 гг. количество новых общин увеличилось как минимум на 100 %, и как минимум 18 проектов были завершены с «определенной тенденцией в сторону городов», включая Лондон, Кардифф, Ньюкасл, Лидс и Кембридж.

И это делает меня, как исследователя счастья... ну да, счастливым. Но совсем не нужно быть исследователем счастья, чтобы угадать, как влияет на людей устойчивое чувство общности, чувство безопасности и надежности, близкие и крепкие дружеские отношения.

Естественно, соотношение частной и общественной жизни в этих проектах и в *bofællesskab* подходит не всем, но мы можем заимствовать те элементы, которые нам понравились, и применить их в других условиях. Несомненно, когда мы ощущаем свою принадлежность к сообществу, это положительно влияет на наше благополучие. Давайте посмотрим, какие конкретные шаги вы можете предпринять, чтобы укрепить общинный дух в своем окружении.

Пять способов создать общину

1. Создайте справочник-указатель для своей улицы или подъезда

Постучитесь к соседям и представьтесь. Альтернативный вариант для нас, интровертов, – бросьте в каждый почтовый ящик анкету. Вы можете сказать, что создаете список жильцов на случай прорыва труб и других экстренных ситуаций. Попросите соседей сообщить свои имена и контактные данные, можно добавить несколько вопросов, которые помогут вам лучше узнать соседей. Вы могли бы присмотреть за чужой кошкой или собакой? (Да! А еще можно мне иногда выгуливать вашу собаку?) Ваша любимая книга? (Я вечно разрываюсь между «Великим Гэтсби» и «Прощай, оружие!».) На скольких языках вы говорите? (Вообще-то на трех, после бутылки вина – на пяти, а до того, как выпью свой утренний кофе, с трудом говорю на одном.) Постарайтесь уделить больше внимания навыкам, которые могут оказаться полезными другим соседям. Кто разбирается в компьютерах? Кто знает, как менять шины? Кто умеет консервировать фрукты?

2. Заведите шкаф для обмена книгами

Легкий способ завязать разговор в вашем маленьком сообществе – организовать мини-библиотеку по принципу «возьми одну книгу – принеси другую». Это необязательно должно быть уникальное собрание, способное тягаться с великой Александрийской библиотекой. На лестничной клетке у себя в Копенгагене я просто кладу книги сверху на почтовые ящики. Это придает подъезду более уютный вид, поддерживает общение между соседями, к тому же следить за тем, какие книги берут почитать, довольно интересно. В текущей подборке на моей лестничной клетке стоят «Краткая история архитектуры», «Великий Гэтсби» и «Введение в статистику». Почему-то первые две книги пользуются большей популярностью.



3. Пользуйтесь мягкими границами

Во дворе моего дома прямо под окном кухни есть скамейка, где я часто сижу и читаю. Со скамейки можно любоваться высоким каштановым деревом и слушать ветер в листьях. Скамейка представляет собой своего рода переходное звено между частным и общественным пространством: я могу быть в одиночестве и все же достаточно близко к людям, чтобы они могли поздороваться со мной и спросить, какую книгу я читаю. Вы не сможете лучше узнать своих соседей, если вы никогда их не видите. Такие места (палисадник, крыльцо и т. д.) называются мягкими границами, и исследования показывают, что улицы с мягкими

границами производят более безопасное впечатление, а люди склонны оставаться в таких местах дольше. Когда вы просто делаете что-то перед домом, это создает дружелюбную атмосферу и подталкивает к общению. Мало кто осмелится зайти к вам на кухню, чтобы поздороваться, но если вы сидите в палисаднике, люди получают возможность познакомиться с вами, а вы с ними. Благодаря привычке читать перед домом я узнал, что в квартире над мной живут Питер и его дочь Катрин, а еще выше живет Маджид, хозяин фруктовой лавки, в которой продаются восхитительные персики, и что в последний раз, когда я его встретил, он собирался впервые после двадцатилетнего перерыва прокатиться на велосипеде. Что интересно, после того как вы узнаете имена и истории своих соседей, вас перестает раздражать шум, который они производят.

4. Создайте общественный огород

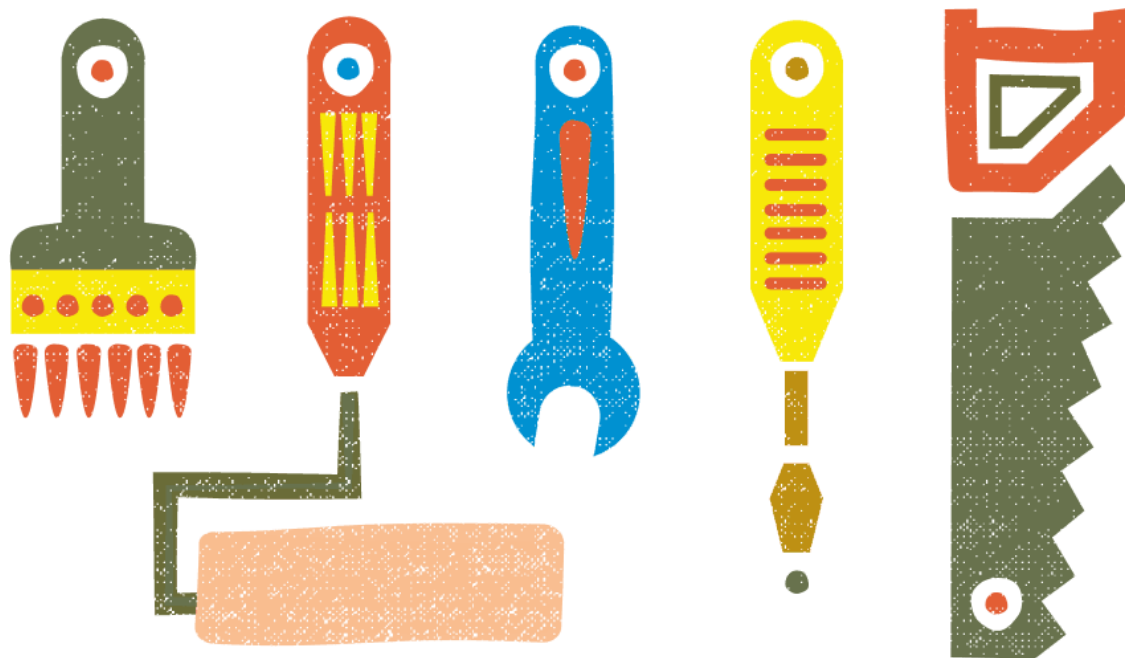
Возможно, в вашем доме нет мягких границ, но, может быть, где-нибудь неподалеку все же найдется полоска земли, которую можно использовать под небольшой общественный огород – это проверенный временем способ вырастить не только кучу свежих овощей, но и общинный дух, а также гарантированный способ пустить корни. Забота о помидорной рассаде не только успокаивает и настраивает на медитативный лад, она объединяет и сплачивает местных жителей. Это замечательный способ воссоздать в большом городе деревенскую атмосферу. Кроме того (хотя этот вопрос еще требует дальнейшего изучения), исследования предполагают, что работа на земле оказывает крайне благотворное воздействие на наше психическое здоровье. Волшебной таблетки от депрессии не существует, но иногда огород становится для нас промежуточной точкой между кроватью и внешним миром, вытаскивая нас – в буквальном смысле – к свету и воздуху. Несколько лет назад Институт исследования счастья разрабатывал в одном датском городе стратегию улучшения качества жизни горожан. Мы предложили создать общественные огороды, поскольку одной из главных проблем, с которыми столкнулся город, была социальная изоляция. Нам так понравилась эта идея, что мы сами захотели воплотить ее в жизнь. И мы это сделали. В то время наш офис находился прямо напротив церкви, которой принадлежал небольшой неиспользуемый участок. Мы купили грузовик хорошей земли, пригласили соседей и отлично провели воскресенье, обустроив двадцать высоких грядок, а под конец, чтобы отпраздновать это событие, устроили барбекю.



5. Создайте программу совместного пользования инструментами

В среднем электродрель бывает нужна всего несколько минут в году, поэтому нет никакой необходимости иметь ее в каждом доме. Электродрели, молотки, четыре разных вида отверток – все они занимают место. Не говоря уже о машинках для уборки опавших листьев и снега.

Программа совместного пользования инструментами – еще один хороший повод поближе познакомиться с соседями. Обмен инструментами с соседями ведет к увеличению ресурсов, укреплению общинного духа и уменьшению количества хлама в каждом доме. Когда вы будете составлять уличный каталог, можете спросить, какие инструменты люди могли бы одолжить и какие нужны им самим. Или, если у вас есть свободное место в подвале, создайте «библиотеку инструментов». Повесьте щит с инструментами, например с молотком и отверткой, и обведите их. Вбейте несколько гвоздей, чтобы молоток мог держаться на щите. Также нарисуйте силуэты инструментов, которых пока не хватает, чтобы ваши соседи могли поделиться тем, что у них есть лишнего.



Пример из жизни Шани

Шани выросла в Гибсоне, маленьком канадском городке, где она продавала малину перед домом, чтобы заработать карманные деньги, а соседи приветливо махали ей, когда она шла в школу.

В этом городе никто не закрывал двери, но, когда Шани исполнилось четырнадцать лет, ее семья переехала в Австралию. Она стала учительницей – и кочевницей, переезжающей из страны в страну, из города в город и с сожалением вспоминающей о дружбе, которая связывала людей в Гибсоне.

Через некоторое время работа администратором в школах для неблагополучных детей подорвала силы Шани, и она заболела. Она «выгорела», и у нее началась клиническая депрессия. Она боролась с болезнью духа, а ее партнер Тим боролся с болезнями тела: работа каменщика и скульптора оставила пагубный след на его плечах, коленях и запястьях.

Они жили на улице Халберт, в тихом тупике с тридцатью двумя домами. Улица Халберт находится в Фримантле, пригороде Перта, что в Западной Австралии, но вы могли бы перенести ее в любой другой город мира и вряд ли заметили бы разницу. Это была обычная улица, в обычном районе, в самом обычном городе. Пока Шани и Тим не открыли там курсы экологической грамотности для своих соседей. В основе курсов лежала идея о том, что община является неотъемлемой частью устойчивого экологичного развития. Смогут ли они превратить свою улицу в настоящую общину?

«Какой мы хотели бы видеть улицу Халберт? Если бы мы могли сделать все, что захотим, – не думая о деньгах, не думая о ресурсах, не думая о том, кто какие обязанности на себя возьмет, – что бы мы хотели увидеть на нашей улице?»

Взрослые мечтали о том, как будут проводить дни в огороде и раз в неделю собираться пить чай по вечерам, а дети мечтали о крикетных и футбольных матчах посреди улицы. Один десятилетний мальчик сказал: «Я хотел бы, чтобы на улице была горка для скейтборда».





«Ну, этого уж точно никогда не будет», – подумала Шани.

Но именно это и произошло в первую очередь: горка появилась благодаря одному из соседей, у которого были нужные материалы и навыки, чтобы все устроить. Горка для скейт-борда изменила улицу, превратив ее из дороги, по которой вы проезжаете на машине, в улицу, на которой можно играть.

Жители улицы часто страдали от краж, и это создавало определенный повод для беспокойства, особенно для Анны, которой было восемьдесят четыре года и которая жила в конце улицы одна. «Поэтому мы составили что-то вроде каталога умений улицы Халберт. Изначально он задумывался просто как список контактов, но потом в нем появились новые сведения: чем вы можете поделиться – и что вам самим нужно», – рассказывает Шани.

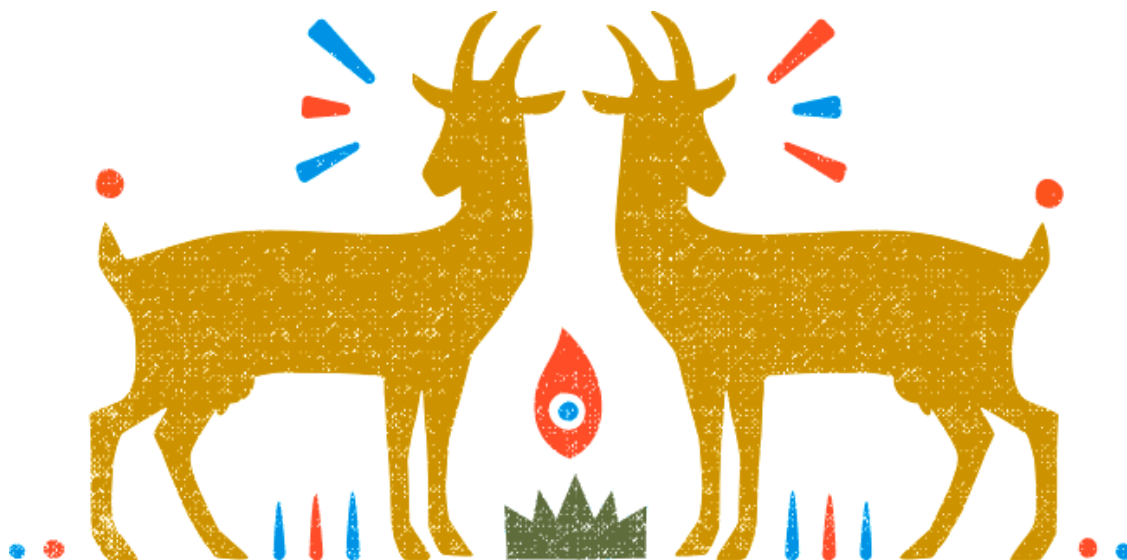
В каталоге были перечислены имена, адреса, электронные адреса и телефоны жителей улицы и, самое главное, навыки и ресурсы, которыми они обладали, – а также навыки и ресурсы, которые им могли понадобиться. Например, один человек очень нуждался в тех, кто помог бы ему употребить шелковицу: во время урожая у него всегда оказывалось слишком много ягод. Выяснилось, что никому не нужно покупать тачку – ее всегда можно одолжить у Брайана из дома № 33. А если вам нужен столик на колесах, его можно взять на время у Филипа из дома № 29. И конечно, Оби из дома № 23 с удовольствием присмотрит за вашей кошкой.

Благодаря каталогу стало ясно, что среди жителей улицы есть три женщины, которые не прочь были заняться пением, а также бывшая руководительница хора. Естественно, они организовали «Хор улицы Халберт».

Небольшие участки земли вдоль улицы были засажены овощами – так появился «Подпольный огород улицы Халберт». Вскоре люди, возвращаясь домой, начали находить у себя на крыльце картофель и морковь. «Как тебе удалось получить разрешение?» – спрашивали люди Шани. «Разрешение, вы думаете, мне нужно разрешение?» – отвечала она. Благодаря этой философии на улице Халберт заработал кинотеатр под открытым небом: раз в месяц жители собирались, чтобы вместе посмотреть кино на улице. Все приносили с собой стулья и угощение для общего ужина.

Ресурсы уличной общины росли: у них появился общий грузовой велосипед, шкаф для обмена книгами (принеси одну книгу, возьми другую) и передвижная духовка для пиццы

(никому не принадлежащая, но доступная для всех), после чего на улице каждую неделю стали устраивать ужины с пиццей. И козы. Да, козы. Жители двух домов согласились разорвать забор между своими участками и организовали для них место.



Общая духовка для пиццы и несколько коз, пасущихся на смежных лужайках перед домами, – неплохой признак уличной общины, но, пожалуй, самым лучшим подтверждением общинного духа стала реакция улицы, когда у Шани и Тима украли сейф, в котором они хранили деньги, компьютер и запасные диски. Соседи приходили к ним с едой и деньгами. Один из них приложил к деньгам записку: «Вот 500 долларов. Я даю их, потому что могу. Пожалуйста, не возвращайте». Другой сосед завел папку в Dropbox, чтобы помочь восстановить файлы и фотографии, которых лишились Шани и Тим. Соседский мальчик принес им открытку, на которой было написано: «Переносить удары жизни особенно трудно, если не знаешь ни одного ругательства». Кроме того, он подарил Шани буханку хлеба, которую он впервые испек своими руками, и всю свою коллекцию морских ракушек.

– Что вы порекомендовали бы людям, если они захотят сделать то же, что сделали вы? – спросил я Шани.

– Не нужно делать то же, что сделали мы, – засмеялась она. – Найдите то, что работает для вас. То, вокруг чего вы сумеете построить свою общину. Найдите то, что интересует людей, что их объединяет, и действуйте исходя из этого. Один мой друг создал на своей улице общину с помощью помидоров. Теперь пятнадцать семей каждый год собираются, чтобы консервировать помидоры.

История Шани может научить нас нескольким вещам. Прежде всего у общины, имеющей более-менее ясные границы, есть преимущество: улица Халберт – это тупик, а значит, община четко географически определена. Подозреваю, что именно поэтому жители островов обычно испытывают более сильное чувство общности и идентичности. Второе: мы должны стремиться обезопасить общественное пространство, которое хотели бы использовать, и закрытая улица здесь будет оптимальным вариантом, поскольку на ней нет сквозного движения машин, но подойдет и общественная зеленая зона. Третье: одна из самых могущественных движущих сил любых перемен – это мечта. Мартин Лютер Кинг произнес свою знаменитую речь не о том, какой страшный сон ему приснился, а о своей сегодняшней мечте, а община улицы Халберт начала складываться после того, как Шани спросила, какой люди хотели бы увидеть свою улицу. Говоря словами автора сказки «Маленький принц» Антуана де Сент-Экзюпери:

«Если хочешь построить корабль, то не собирай своих людей для того, чтобы достать лес, подготовить инструменты и распределить работу, а научи их тосковать по бесконечным морским просторам».
(«Цитадель». Пер М. Кожевниковой)

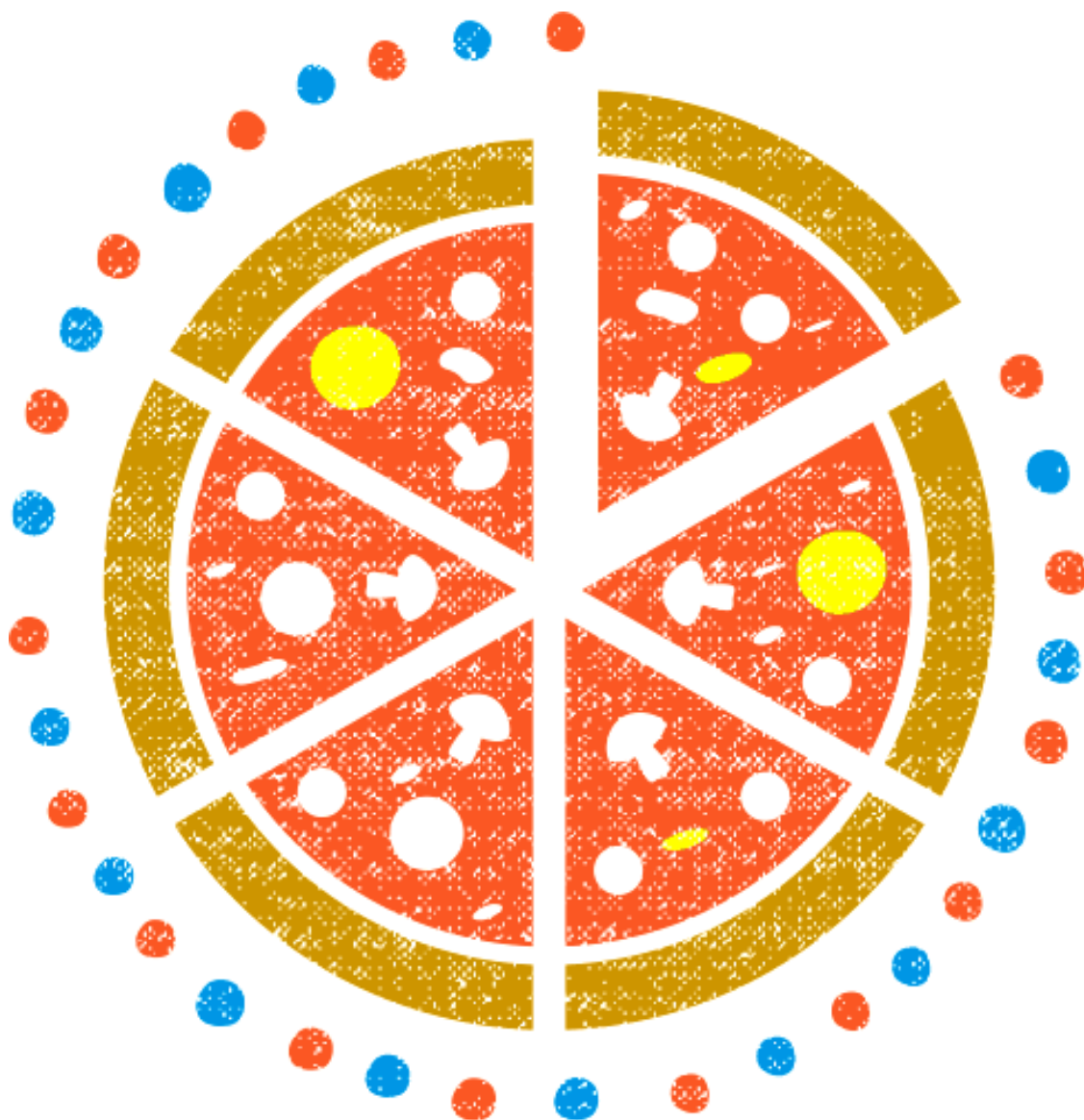
Счастливый совет: Возьмите улицу и превратите ее в общину

Чтобы объединить соседей в общину, создайте каталог по обмену навыками и ресурсами

Поступайте как Шани и община улицы Халберт: начните налаживать связи с соседями. Возможно, кому-то придется набраться храбрости, чтобы в первый раз постучать в дверь к соседу, но дело того стоит.

Вы можете создать каталог контактов улицы или подъезда, спросить соседей, не хотят ли они передать какие-нибудь книги в мини-библиотеку или поучаствовать в создании в вашем квартале общественного огорода.

Самое главное – это начать разговаривать со своими соседями, запомнить их имена, узнать, что они умеют, чем интересуются и в чем нуждаются, и выстроить вокруг них общину – общину, которая будет такой же уникальной, как люди, которые живут на вашей улице.



Чтобы вырастить счастье, нужна целая деревня

Вспомните случай, когда вы были счастливы, или (немного снизим градус пафоса) случай, когда вам было хорошо, вы смеялись или улыбались. Вызовите в памяти это воспоминание и постарайтесь восстановить подробности.

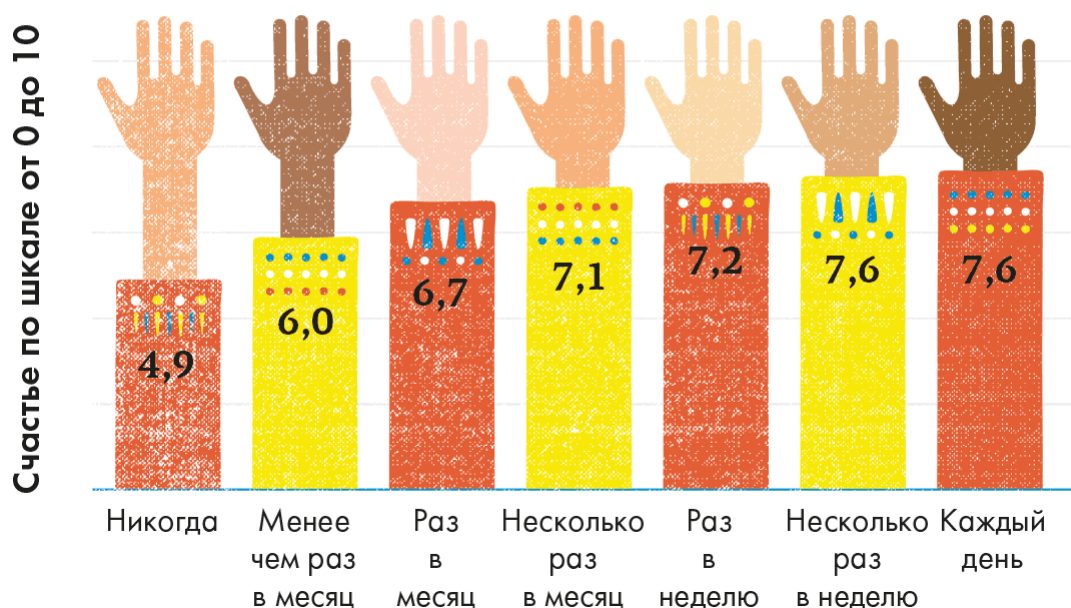
Скорее всего, вам вспомнился случай, когда вы были вместе с другими людьми. Я обычно вспоминаю о том, как после целого дня катания на лыжах сидел в маленьком домике в окружении друзей перед горящим камином со стаканом виски в руке.

Когда я предлагаю слушателям по всему миру вспомнить что-нибудь хорошее, в большинстве случаев эти воспоминания связаны с другими людьми. Это, конечно, напрямую не доказывает важность других людей для нашего счастья. Однако нам легче запомнить цифры и данные, если сопроводить их наглядной картинкой.

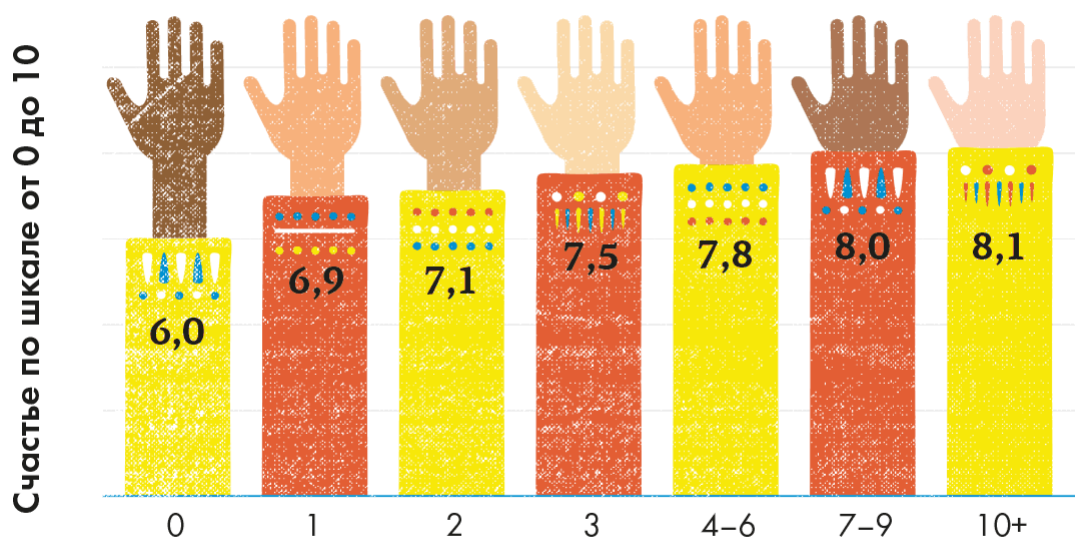
Итак, о чем же это говорит? Если посмотреть на то, как часто люди встречаются для общения с друзьями, коллегами или родными, мы обнаружим четкую закономерность. Чем чаще люди встречаются, тем они счастливее. Впрочем, количество – это одно, а качество – совсем другое.

Вряд ли я единственный человек, который способен в переполненной комнате почувствовать себя одиноко. Мы можем видеться и общаться с другими людьми, но вот вопрос: действительно ли у нас есть контакт? Я понимаю вас? Вы понимаете меня? Вы доверяете мне настолько, чтобы ослабить защиту, рассказать, о чем в действительности думаете? Подпустить меня ближе? Цифры это подтверждают. Чем больше у нас людей, с которыми мы можем поговорить о личных делах, тем мы счастливее.

Как часто вы встречаетесь для общения с друзьями, родными или коллегами?



Сколько у вас есть человек, с которыми вы можете обсудить интимные и личные дела?



Источник: Европейское социальное исследование, 7-я волна

Итак, одиночество вредит счастью. Потрясающее открытие, да? Более двух тысяч лет назад Аристотель заметил, что человек – социальное животное, а в 1940-х гг. пирамида потребностей Маслоу продемонстрировала, что любовь и чувство принадлежности идут сразу после базовой безопасности и физиологических потребностей.

Современные исследования счастья, опирающиеся на обширную статистику, подтверждают эти выводы. Как показывает составленный ООН Рейтинг стран мира по уровню счастья, разница в уровне счастья между странами мира примерно на три четверти зависит от шести факторов.

Один из них – социальная поддержка (остальные пять мы рассмотрим в следующих главах). Чтобы оценить уровень социальной поддержки, людей спрашивают, есть ли им на кого положиться в случае необходимости. Это очень грубый бинарный способ оценки, но у нас есть данные со всего мира, и они *действительно* определяют уровень счастья.

К счастью, в странах ОЭСР (Организации экономического сотрудничества и развития) 88 % людей считают, что у них есть на кого положиться в трудное время. Жители Новой Зеландии, Исландии и Дании чувствуют себя в безопасности. В этих странах 95 % и более считают, что их друзья смогут поддержать их в случае необходимости, в то время как жители Венгрии, Кореи и Мексики сообщают о самом низком уровне уверенности – 82 %, 76 % и 75 % соответственно.

Несколько лет назад я позвонил в свой банк, чтобы узнать, могу ли я взять кредит, чтобы купить себе жилье. Когда я сказал, что зарабатываю на жизнь изучением счастья, на том конце провода стало ужасающе тихо. Не вдаваясь в подробности, опишу тогдашнюю мою ситуацию: мне было далеко за тридцать, я был не женат и следующую пару месяцев мне предстояло спать на диване у своего друга с двумя его кошками. Живи мечтой и все такое. Но я не отчаивался: я знал, что меня поддержат.



Счастливый совет: Делайте как голландцы – празднуйте День соседей

Постарайтесь поговорить со своими соседями. Пригласите их на чашку кофе или просто остановитесь поболтать в следующий раз, когда увидите их.

Как гласит голландская пословица, лучше иметь хорошего соседа, чем далекого друга. Начиная с 2006 г. голландцы празднуют 26 мая национальный День соседей. Местная инициатива превратилась в событие, которое отмечают две тысячи голландских районов. Источником вдохновения для соседских собраний послужил обзор, в котором упоминалось, что трое из четырех голландцев считают районы, где регулярно проходят общественные мероприятия, самыми благоприятными для проживания, а инициатором стала голландская кофейная компания *Douw Egberts*. Позже она объединилась с Фондом Оранжевое (Oranjerij), который выделял средства для ежегодного праздника начиная с 2008 г. Отмечать этот праздник можно по-разному – например, устроить уличную вечеринку или просто посидеть за чашкой кофе с соседями, с которыми вы редко общаетесь. Постарайтесь не пропустить 26 мая следующего года: заведите разговор с соседями или пригласите их выпить.



Боулинг вместе

В 2000 г. гарвардский профессор и политолог Роберт Патнэм опубликовал книгу «Боулинг в одиночку», в которой говорил об упадке американского общества. Диагноз Патнэма был таков: американцы все меньше общаются с окружающими, и это наносит ущерб американскому обществу в целом.

Американцы проявляют все меньше желания участвовать в добровольческой деятельности, посещать церковь, знакомиться с соседями, приглашать друзей домой, ходить в бары, вступать в клубы по интересам или просто проводить время, общаясь с друзьями (и их кошками).

Это одна из причин, почему в последние десятилетия такие страны, как США, становятся богаче и в то же время испытывают снижение уровня счастья. Похоже, мы ищем счастье не там, где нужно. Мы, человеческие существа, становимся счастливее, когда ощущаем свою связь с другими. И до сих пор мне не удавалось найти более мощную движущую силу человеческого счастья, чем осуществление нашего стремления к любви, дружбе и общности. Итак, люди нуждаются в чувстве принадлежности, но не всегда знают, как его обрести.

Задача стала еще сложнее с развитием новых технологий. Мы постоянно на связи и близки как никогда, но по-прежнему чувствуем одиночество. Мы предпочитаем позвонить человеку, а не встретиться с ним лично, и скорее напишем эсэмэску, чем позвоним. Нас привлекает иллюзия связи, не требующей близости, и хотя у социальных сетей есть положительные стороны, например возможность поддерживать контакт с теми, кто находится далеко от нас, мы обнаружили, что люди, сократившие время пребывания в социальных сетях, становятся счастливее и больше контактируют с *реальным* миром.

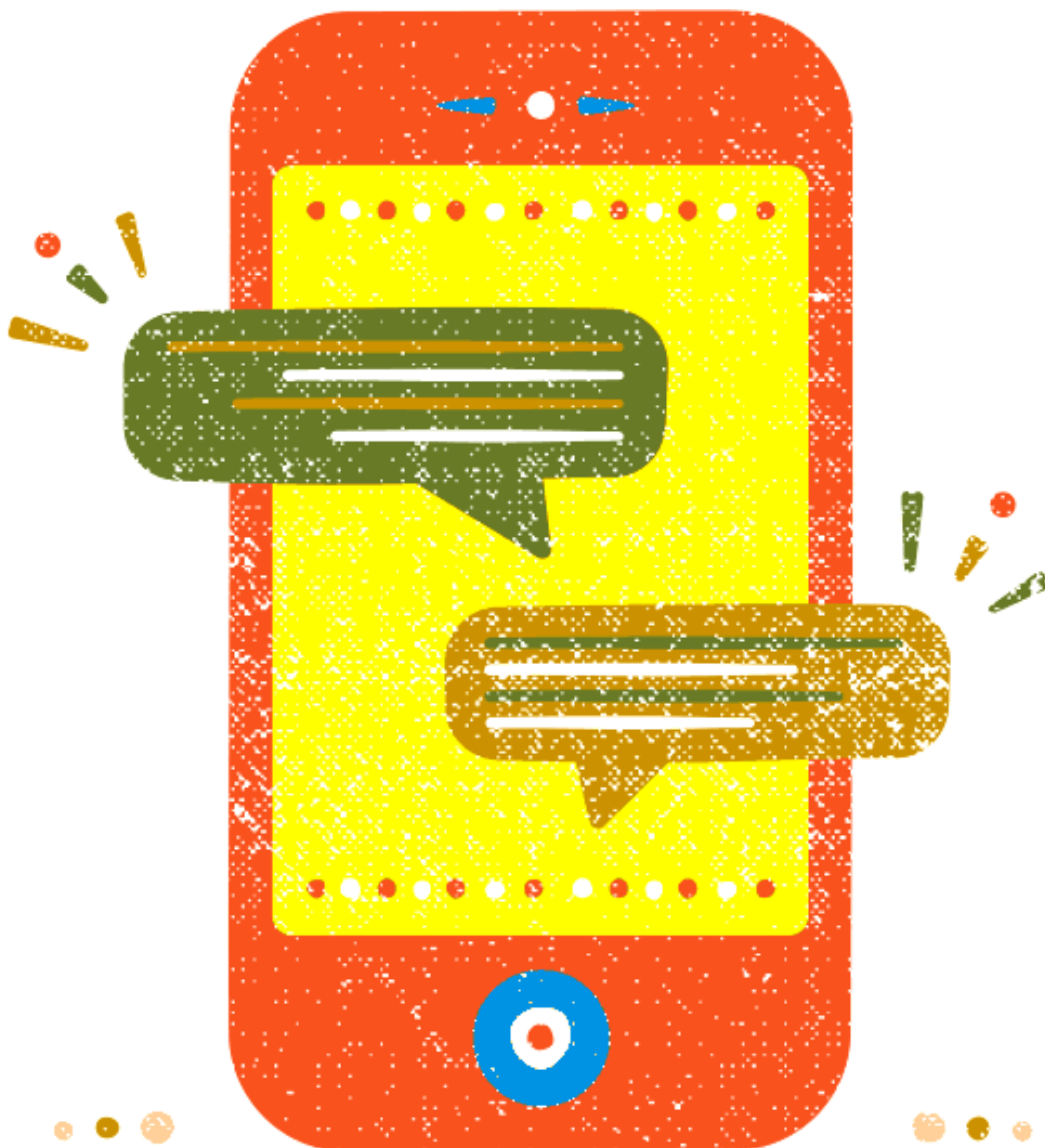
В 2015 г. мы в Институте исследования счастья провели эксперимент. Мы задавали участникам вопросы о разных измерениях счастья, а затем произвольным образом распределяли участников в контрольную группу, которая продолжала пользоваться *Facebook*, как обычно, либо в экспериментальную группу, которая не открывала *Facebook* в течение недели. Экспериментальная группа сообщила о значительно более высоком уровне удовлетворенности жизнью. Участники из этой группы также заявили, что получают от жизни больше удовольствия и чувствуют себя менее одинокими; отказ от *Facebook* подтолкнул их к повышению социальной активности. Для понимания долгосрочных последствий такого вмешательства необходимы дополнительные исследования, но на данный момент ясно одно: хотя цифровые технологии пока находятся в зачаточном состоянии, наша способность разумно ими пользоваться тоже находится в зачаточном состоянии. Одной из проблем является организация критической аналоговой массы на уровне местного сообщества. Под критической аналоговой массой я имею в виду достаточное количество людей, не поглощенных своими гаджетами, с которыми можно было бы играть или общаться. Но как нам найти тех, с кем можно поиграть, если мы отделимся от цифрового сообщества? Как мы увидим далее, одна датская школа нашла способ это сделать.

Счастливый совет: Создайте критическую аналоговую массу

Предложите друзьям и родным устраивать в течение недели небольшие периоды «отдыха от технологий» – цифровой детокс, во время которого вы не будете поддаваться соблазну проверить свой телефон.

Поле напротив нашего летнего домика было не только хорошим местом для большого костра, оно отлично подходило для игр. Когда я был ребенком, мы легко могли собрать двадцать пять человек и отправиться играть в раундбол (что-то вроде бейсбола, но в упрощенной версии). Конечно, это было еще до эпохи айпадов. В прошлом году организация *Action for Children* в Великобритании провела опрос, который показал, что родителям труднее добиться, чтобы дети выключили компьютер, телефон или другое устройство, чем сделали домашнее задание. Почти каждый четвертый родитель сообщил, что ему трудно контролировать количество времени, которое его дети проводят за компьютером или планшетом, и лишь 10 % родителей было трудно усадить детей делать домашнее задание. Причина заключается в том, что дети не хотят быть исключенными из онлайн-сообщества.

Одна датская школа-интернат ради укрепления общинного духа пошла на экстремальные, по мнению учеников, меры. Сотрудники конфисковали у детей смартфоны и другие устройства: пользоваться ими разрешалось всего один час в день, и в течение этого часа можно было заходить в *Facebook*, *Instagram* и *Snapchat*. По окончании испытательного срока ученикам предложили проголосовать: продолжать в том же духе или вернуть телефоны и гаджеты и свободно пользоваться ими, сколько хочется? 80 % учеников выбрали первый вариант. Несомненно, подобные меры эффективны лишь когда у них достаточно сторонников.



Если телефона нет только у вас, а все ваши одноклассники оживленно переписываются через *Snapchat* с оставшимися дома друзьями, вы будете чувствовать себя одиноко. Поэтому важно набрать критическую аналоговую массу внутри своего социального круга. Вы можете, например, собрать несколько семей со своей улицы и предложить им назначить вечер четверга аналоговым вечером и в это время отправлять детей играть вместе или начать со своего дома — пусть вечер четверга станет семейным вечером. Другие варианты: объявить два часа во время ужина «временем без телефона» или повесить на вешалку в прихожей специальную корзину и предложить друзьям оставлять в ней свои гаджеты, когда они приходят к вам в гости.

Близость



Bofællesskab

Дания. Система совместного проживания создает одинаково благоприятные возможности и для уединения, и для общения. Семьи живут по отдельности и все же вместе, сокращая социальную изоляцию и облегчая друг другу повседневные хлопоты.



Превратить улицу в общину

Перт, Австралия. Следуя заветам «Маленького принца», молодая жительница Канады Шани превратила улицу в общину. Сначала она попросила соседей представить, какой они хотели бы видеть свою улицу, а потом появились вечеринки с домашней пиццей, киновечера, общественный огород и козы.



Национальный День соседей

Нидерланды. голландская поговорка, гласящая, что хороший сосед лучше, чем далекий друг, превратила идею собрать соседей за чашкой кофе в общегосударственное мероприятие, которое отмечают в двух тысячах голландских районах.



От города моторов к городу огородов

Детройт, США. После финансового кризиса, уничтожившего экономику Детройта, люди начали возрождать город, превращая его из «города моторов» в «город огородов». По всему городу были организованы общественные огороды, и в настоящее время это одно из крупнейших в мире городских сельскохозяйственных движений.



Моаи

Окинава, Япония. Родина самых здоровых в мире людей, многие из которых доживают до ста лет. Предполагают, что не последнюю роль в этом играет традиция *моаи*, что зна-

чит «собираться вместе ради общей цели». Создание небольших социальных сетей, члены которых на всю жизнь связаны друг с другом, – важная часть окинавской традиции. *Моаи* возникает при рождении ребенка и помогает ему интегрироваться в обществе в течение всей его жизни. Если вы столкнетесь с серьезными жизненными проблемами, экономическими трудностями, болезнями, горем, потерей любимых, *моаи* будет рядом с вами.



День мертвых (Día de los Muertos)

Мексика. День мертвых отмечают ежегодно 28 октября – 2 ноября. Люди верят, что в этот день умершие получают божественное позволение посетить друзей и родственников, оставшихся на земле. Люди приходят на могилы родных и друзей, приносят с собой еду и напитки. Этот праздник не столько оплакивает смерть, сколько прославляет жизнь и создает чувство общности даже с умершими.



Чтобы вырастить ребенка, нужна целая деревня

Западная Африка. Пословица «Чтобы вырастить ребенка, нужна целая деревня» есть во многих африканских языках, но считается, что она появилась у народов игбо и йоруба, живущих в Западной Африке. Язык влияет на наше поведение, и пословица напоминает: если мы не будем забывать, что должны заботиться друг о друге, мы все станем счастливее.

Глава 4 Деньги



Деньги

Однажды, когда мне было лет одиннадцать, я прочитал на обложке журнала Børsen (датский аналог Financial Times): «В этом году доллар подорожает до 8 крон».

На тот момент один доллар стоил около 7 крон, и я сделал то, что сделал бы на моем месте любой нормальный ребенок: я пошел в банк и перевел все свои сбережения в доллары.

– Ты собираешься на каникулы в Америку? – спросила служащая в банке, пересчитывая мои деньги.

– Нет, – ответил я. – Разве вы не читали *Børsen*?

Свои первые облигации я купил, когда мне было десять лет. На стене в моей комнате висел плакат с изображением кучи денег и надписью: «Мой первый миллион». В школе мой класс участвовал в шуточной «игре на бирже» против других классов: мы продавали и покупали акции. Однако, поскольку в своих операциях мы ориентировались на цены, указанные в последних газетах, то есть вчерашние цены, я каждый раз звонил в банк и узнавал, какие бумаги больше выросли в цене, и на следующий день мой класс покупал эти бумаги. Взрослые называют это торговлей инсайдерской информацией, а мы – удачей. Короче говоря, в одиннадцать лет я был прямо как Гордон Гекко – разве что без подтяжек.

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.