

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

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26911180

Лукке. В поисках секретов самых счастливых людей / Майк Викинг:

КоЛибри, Азбука-Аттикус; Москва; 2017

ISBN 978-5-389-14000-4

Аннотация

Майк Викинг, автор бестселлера «Nygge. 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...

Содержание

Глава 1	9
В поисках сокровищ	10
Дания: супердержава счастья?	18
Глава 2	27
Как измерить счастье?	28
Три измерения счастья	34
Глава 3	40
Ритуалы пищи и огня	40
Личное благополучие и общее благо	50
Vofællesskab – община счастья	54
Пять способов создать общину	61
Пример из жизни Шани	69
Чтобы вырастить счастье, нужна целая деревня	78
Боулинг вместе	85
Близость	91
Глава 4	95
Деньги	95
Пик счастья	98
Большие ожидания	101
Предвкушение согревает сердце	111
Не хуже, чем у Джонсов	114
Богаче, но не счастливее	120

Отделите благополучие от богатства	122
Пример из жизни Мишель	125
Три недорогие привычки, которые могут принести счастье	130
Счастье: как получить максимальную отдачу	135
Покупайте не вещи, а воспоминания	138
Сколько денег можно получить за счастье?	145
Деньги	148
Глава 5	151
Здоровье	152
Двухколесные викинги	159
Увеличить свой жизненный цикл	164
Превзойти датчан	169
Как улучшить настроение	176
Просто, как прогулка... по лесу	179
Очищение разума в Бутане	183
Поговорим о психическом здоровье	186
Здоровье	191
Глава 6	195
Свобода	196
Земля свободных	201
Дефицит родительского счастья	207
Пример из жизни Луиза и Том	215
Забудьте о боссе: счастливые предприниматели	218
Пять способов освободить свое время	225

Письма, совещания и менеджеры	233
Не прислоняться	237
Свобода	244
Глава 7	248
Привычка доверять	249
Эксперимент с потерянным бумажником	255
Воспитание счастья	261
Доверие – это дешево	267
Пять способов воспитать в детях эмпатию	271
Гонка вооружений: ум и красота	272
Мамы-тигрицы и мамы-слонихи	280
Иерархия на высоте полета	283
Пусть едят виноград	288
Доверие	293
Глава 8	296
Доброта	297
Пять добрых дел, которые вы можете сделать на этой неделе	303
Эйфория помощника: добрые дела улучшают настроение	304
Делитесь своим временем	309
Пример из жизни Софи	313
Нация с «синдромом стержовного лица»?	318
Доброта: язык, который виден даже слепому	326
Fucking Flink: чертовски дружелюбные люди	332
Доброта	337

Глава 9	340
Складываем детали	340
Собираем и соединяем детали	346
Будьте моими глазами	353
Фотоматериалы	355
Об авторе	357
Благодарность	359

Майк Викинг

Лукке. 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 пого-

ню 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.



LYKKE



L U U



K A H

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 *hygge*», – 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 датчана-

ми, 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.



Рейтинг стран мира
по уровню счастья: лучшие



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 по-

лучить 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?» – спра-

шивает 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 же-

на, 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 – совер-

шенно 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 десятками 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 по-

лучат 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 жи-

вуют 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 пицци и огня

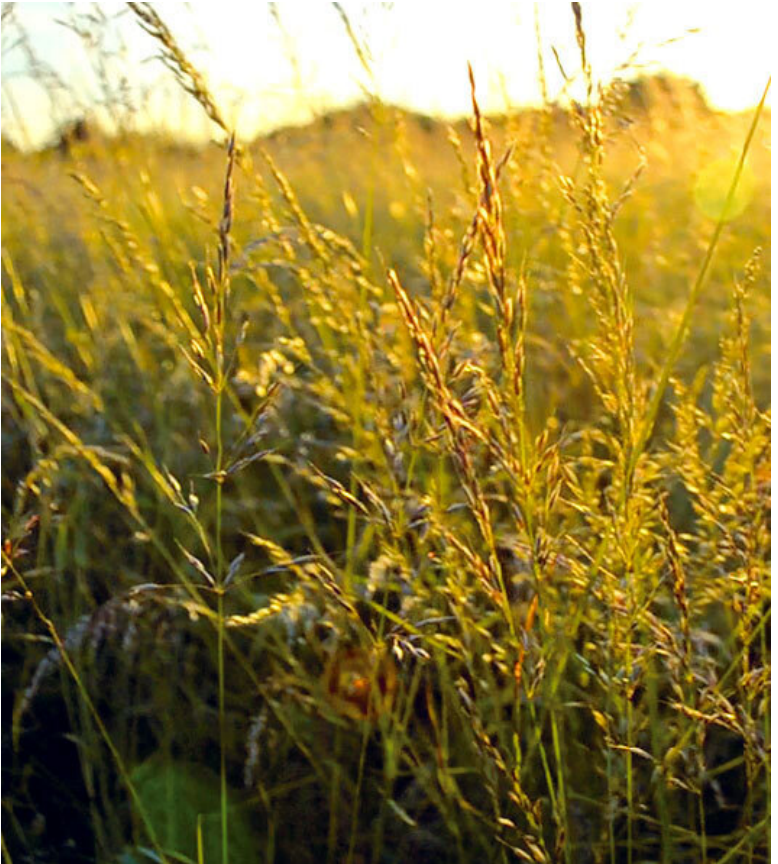
Неподалеку от маленького домика, где я проводил

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 шоне 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 бо-сиком на траве, подставляя лицо жару костра, держа в руке кусок свежееиспеченного 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: то-

гда 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: восемнадцатилетние 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.

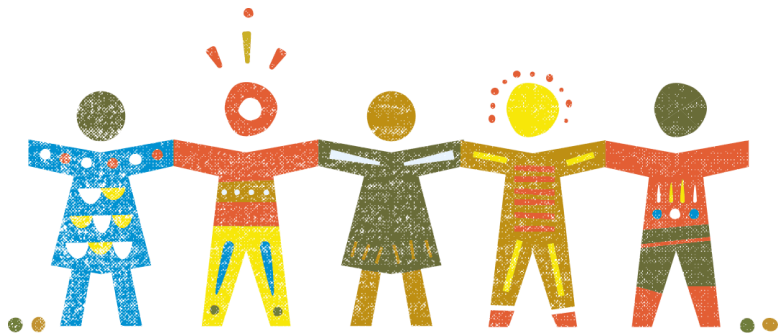


*Английское слово **companion**, испанское **compañero** и французское **compain** произошли от латинского **com panis**, что значит «тот, с кем делишь хлеб».*

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

меряется 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

Счастливым 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 есть

и поест 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 Гэллапа 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 производ-

стве сырьевых материалов». Именно поэтому игра «Эрудит» 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 маши-

ну 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 Фэллешавн (*Fælleshaven*). Да, еще одно составное слово. *Fælles* означает «общий», а *haven* – «сад». Это *bofællesskab* (от *fællesskab* – «сообщество» и *bo* – «жить»), система совместного проживания, которая возник-

ла 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.

Фэллесхавн, 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 придет столько

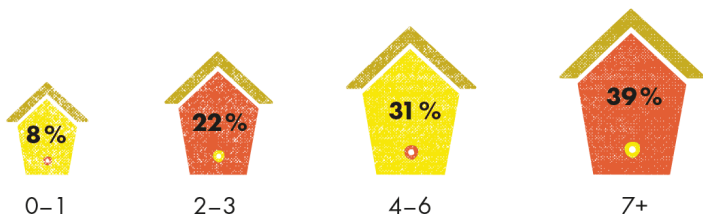
гостей, что они не уместятся в доме. Система совместного проживания также означает, что детям всегда есть с кем поиграть. И ни одной семье еще ни разу не приходилось нанимать няню. Если родители хотят пойти в кино или театр, они просто оставляют своих детей у друзей в соседнем доме.

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* (Великий 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 оптималь-

ные 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.

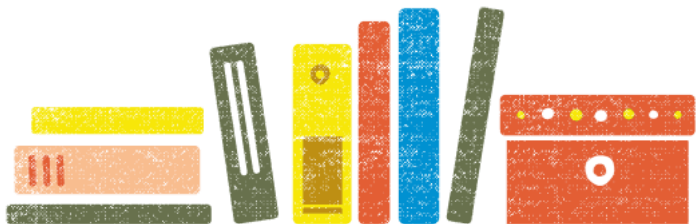
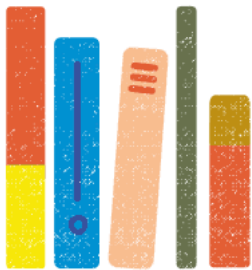
Пять способов создать общину

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 вечнорываюсь 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 надо 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

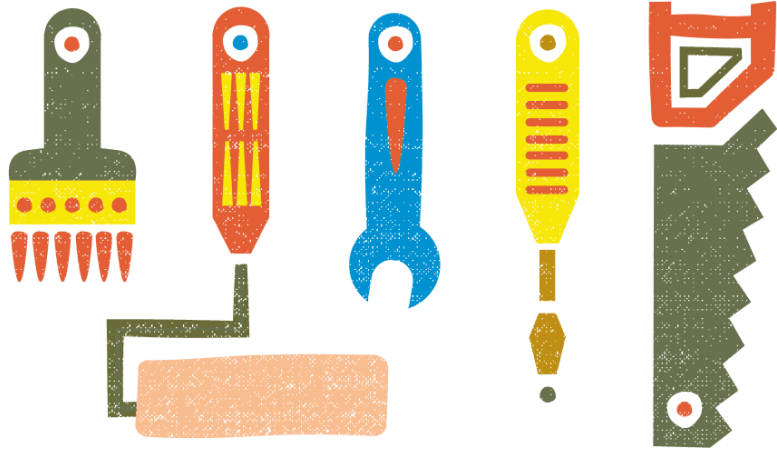
понравилась эта идея, что мы сами захотели воплотить ее в жизнь. И мы это сделали. В то время наш офис находился прямо напротив церкви, которой принадлежал небольшой неиспользуемый участок. Мы купили грузовик хорошей земли, пригласили соседей и отлично провели воскресенье, обустроив двадцать высоких 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 машинах 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 перебралась 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 скейтборда 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.

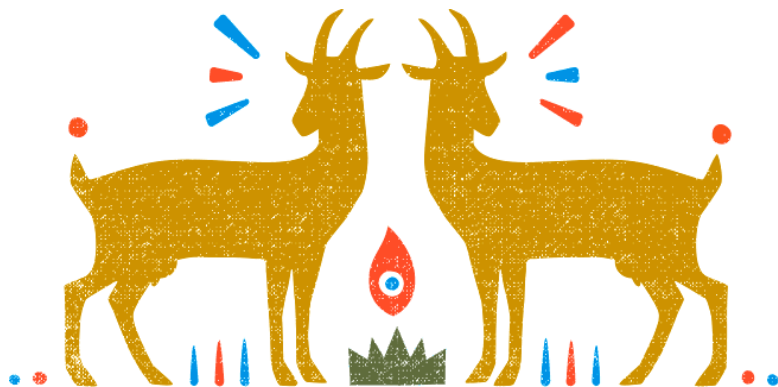
В каталоге были перечислены имена, адреса, электронные адреса и телефоны жителей улицы и, самое главное, навыки и ресурсы, которыми они обладали, – а также навыки и ресурсы, которые им могли понадобиться. Например, один человек очень нуждался в тех, кто помог бы ему употребить шелковицу: во время урожая 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 приноси-

ли 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 разобрать 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 сработает 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 про-

странство, 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)

Счастливым совет: Возьмите улицу и превратите ее в общину

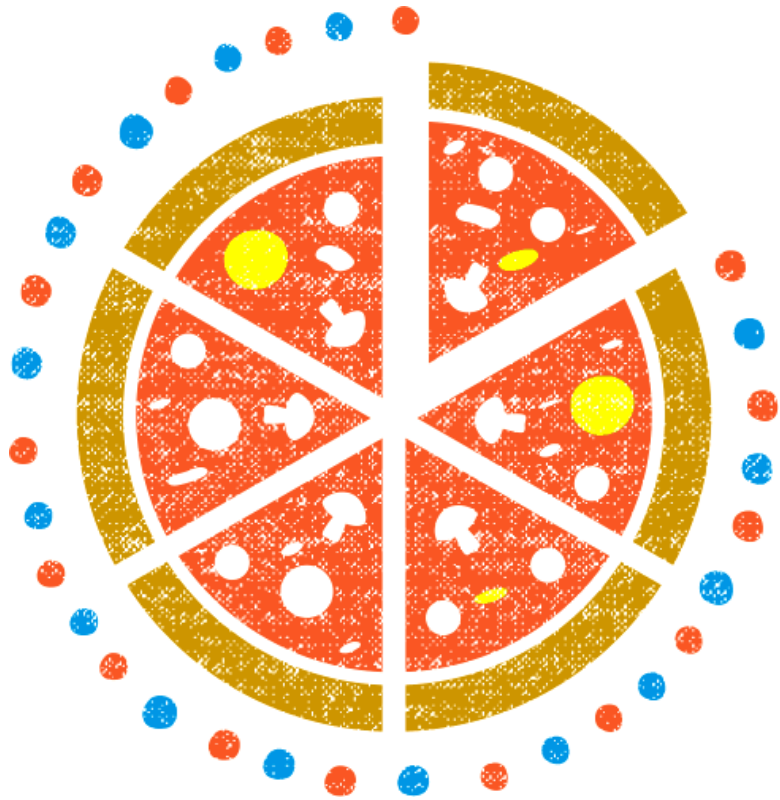
Чтобы объединить соседей в общину, создайте каталог по обмену навыками и ресурсами

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.

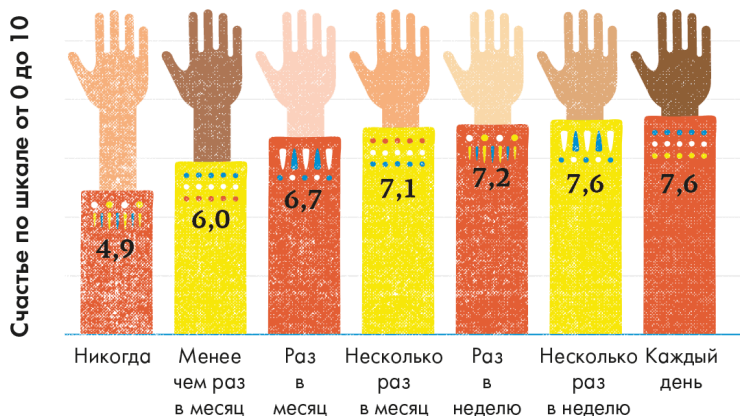
Скорее всего, вам вспомнился случай, когда вы были вместе с другими людьми. Я обычно вспоминаю о том, как после целого дня катания на лыжах сидел в маленьком домике в окружении друзей перед горящим камином со стаканом виски в руке.

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.

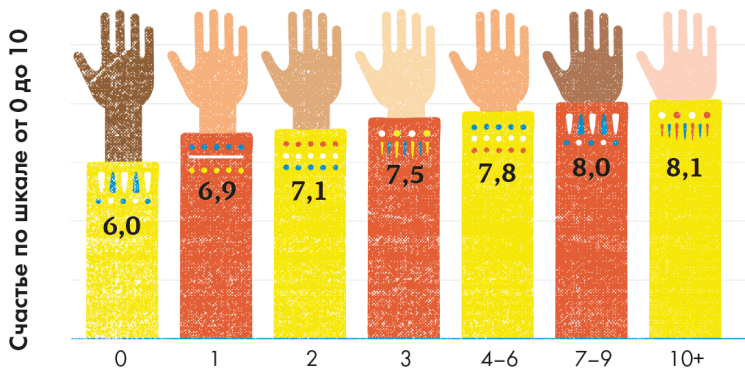
Итак, о чем же это говорит? Если посмотреть на то, как часто люди встречаются для общения с друзьями, коллегами или родными, мы обнаружим четкую закономерность. Чем чаще люди встречаются, тем они счастливее. Впрочем, количество – это одно, а качество – совсем другое.

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.



Счастливым совет: Делайте как голландцы – празднуйте День соседей

Постарайтесь разговориться 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

Douwe Egberts. Позже она объединилась с Фондом Оранже (Oranjefounds), 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, станем 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-преж-

нему 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 критиче-

ской 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.

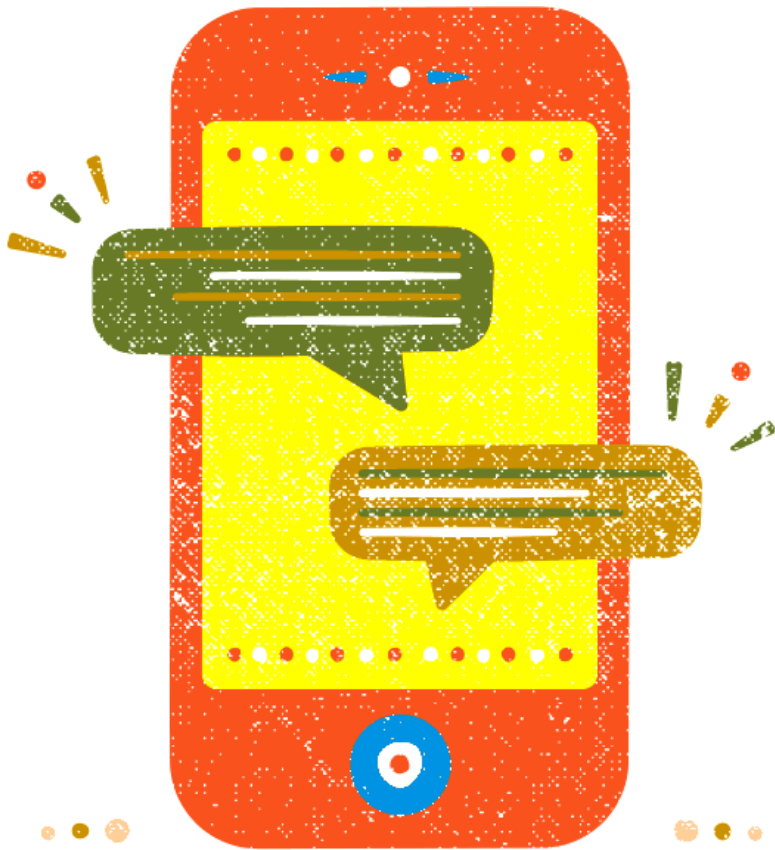
Счастливый совет: Создайте критическую аналоговую массу

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 значит «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 общество 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.

Зачем я вам это рассказываю? Вы, возможно, решили, что я был таким ребенком-хиппи, который целыми днями считал цветы. Все было совсем не так. И кстати, *Børsen* ошибался. Доллар в тот раз подешевел до шести крон. Я до сих пор обижен.

200

**TO HUNDREDE
KRONER**

637171M

100

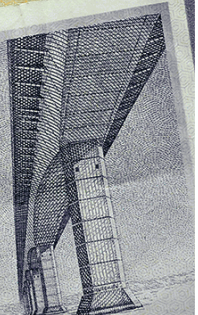
**ET HUNDREDE
KRONER**

850499K

50

**HALVTREDS
KRONER**

601581B



Пик счастья

Если бы деньгам и счастьем нужно было обозначить свои отношения в Facebook, они выбрали бы статус «Все сложно».

Между доходом и счастьем есть корреляция. Если говорить приблизительно, в богатых странах люди *действительно* счастливее. Валовой внутренний продукт – ВВП на душу населения, богатство нации – один из шести факторов, которые объясняют, почему в одних странах люди счастливее, чем в других.

Однако важно подчеркнуть, что эту связь в первую очередь диктует очевидный факт: жизнь *совсем без денег* вряд ли можно назвать счастливой. Имеет смысл уделять больше внимания улучшению материальных условий в бедных государствах. Общее повышение доходов населения означает улучшение жилищных условий для бедных – и, в свою очередь, увеличение счастья людей.

Когда деньги позволяют нам иметь кусок хлеба и крышу над головой, а также содержать наших детей, они могут превратить несчастье в счастье. Но когда деньги тратятся на устройство под названием *Serenity Dog Pod* за 1000 долларов, которое позволяет вашей собаке «парить, словно на облаке, на воздушной лежанке с меняющейся подсветкой спокойных цветов и расслабляющей, умиротворяющей музыкой» (по-

ищите в *Google* – такая штука действительно существует), значит, у вас определенно закончились идеи, что еще можно купить, чтобы почувствовать себя счастливым. Более того, вы не только некоторое время назад достигли пика счастья, вы уже сорвались вниз, пройдя его, и теперь на вершине какает ваша собака.

Как это часто бывает, чем больше у нас чего-нибудь, тем меньше счастья нам это приносит. Первый кусок торта – вос-торг, пятый – уже не то. Экономисты называют это законом убывающей предельной полезности. Это одна из причин, почему некоторые люди и страны становятся богаче, но не становятся счастливее. Еще одна причина в том, что мы адаптируемся к новым уровням богатства. В исследовании счастья мы называем это гедоническим колесом.



Большие ожидания

Все мы мечтаем. Я часто представляю, как приведу себя в форму, но потом вспоминаю, что это помешает мне повышать уровни в Candy Crush. Но мы все это делаем. Мечтаем. Фантазируем. Строим планы на будущее, когда мы переедем в Париж, выучим французский и напишем книгу.

Но как наши ожидания и амбиции влияют на наше счастье? Чтобы лучше понять, какую роль играют в нашей жизни амбиции, Тимоти Джадж, преподаватель Бизнес-школы Мендоса в Университете Нотр-Дам (Индиана), изучил данные, собранные в ходе наблюдения за жизнью 717 человек. Сбор данных был начат в 1922 г. (когда в Белом доме впервые появилось радио, а участники исследования были еще детьми) и продолжался в течение семидесяти лет: за это время мир успел увидеть мировую войну, высадку человека на Луну, расцвет и падение империй и даже изобретение интернета.

В исследовании участники были отмечены как более или менее амбициозные. Эти данные основывались на оценке, которую участники давали сами себе в молодости, а также на оценке их родителей. Пожалуй, неудивительно, что амбициозные оказались с объективной точки зрения более успешными: они поступили в более престижные университеты

(Гарвард или Принстон), получили более уважаемую профессию и зарабатывали больше денег.

С материалистической точки зрения, пожалуй, прав был Марк Аврелий, сказавший: «Ценность человека не выше цены его амбиций», но, похоже, он упустил из вида тот факт, что ценность человека не равняется его благосостоянию.



Амбициозные люди, читающие эту книгу, подтвердят: стоит нам достигнуть цели, как мы вскоре ставим перед собой новую цель и начинаем стремиться к ней. Это и есть гедоническое колесо. Мы постоянно поднимаем планку, чтобы быть счастливыми, мы желаем и требуем все больше –

и наши амбиции все быстрее крутят гедоническое колесо. Другими словами, обратная сторона амбиций – постоянное чувство неудовлетворенности своими достижениями.

Возможно, есть доля истины в словах о том, что счастье – это амбиции минус реальность. Может быть, именно поэтому датчане набирают больше всего баллов в рейтингах счастья – у них просто низкие ожидания? Действительно, некоторые считают именно так.



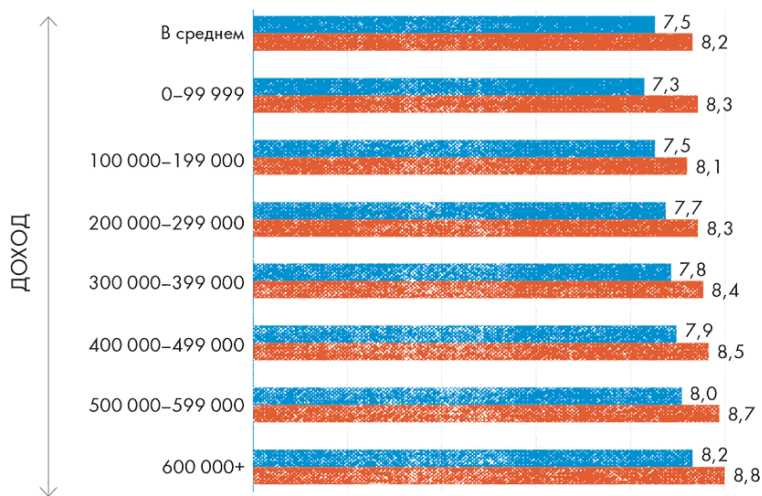
Однажды в декабре, около десяти лет назад, «Британский медицинский журнал» (*British Medical Journal*) опубликовал статью под названием «Почему датчане всем довольны: сравнительное исследование удовлетворенности жизнью в странах Евросоюза». Автор статьи пришел к выводу, что ключевым фактором высокого уровня удовлетворенности жизнью у датчан являются неизменно низкие ожидания, связанные с наступлением нового года. «Из года в год они бывают приятно удивлены, обнаружив, что не все еще прогнило в датском королевстве». Этот вывод повторили, в числе прочих, BBC и CNN. Есть только одна крохотная проблема: статья была шуточной.

Декабрьский выпуск был приурочен к Рождеству, и в нем была также статья, объяснявшая, почему у оленя Рудольфа красный нос (очевидно, благодаря высокой плотности капилляров), а в заметке о счастливых датчанах было учтено большое количество блондинов и блондинок в стране и высокое потребление пива (автор предположил, что датчане счастливы, потому что отвечают на опросы в нетрезвом виде), и в заключение названа еще одна причина: победа над Германией со счетом 2:0 в финале чемпионата Европы по футболу в 1992 г., которая привела Данию в состояние такой эйфории, что с тех пор страна уже не была прежней.

Тем не менее, если в основе статьи лежит не серьезная статистика, а юмор, это не значит, что она не может быть

правдивой.

Удовлетворенность жизнью в Дании — сейчас и в будущем — у людей с разным уровнем доходов (в датских кронах)



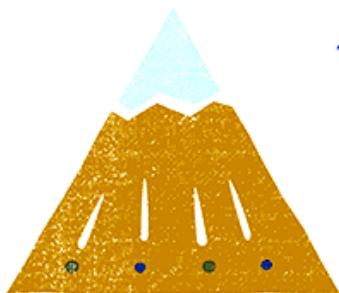
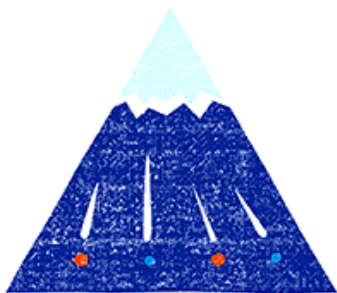
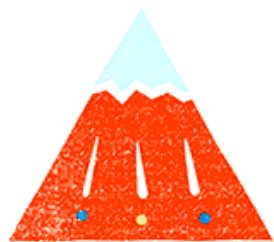
■ Удовлетворенность жизнью сейчас

■ Предполагаемая удовлетворенность жизнью через 5 лет

Источник: *Statistics Denmark*

К счастью, данные *Statistics Denmark* могут рассказать нам,

действительно ли это правда, поскольку *Statistics Denmark* не только спрашивает людей, насколько они довольны своей жизнью в данный момент, но и насколько счастливы они предположительно будут через пять лет – и датчане ожидают в будущем стать еще счастливее. Пожалуй, можно заключить, что датчане в самом деле менее амбициозны в вопросах материальных накоплений, но я не вижу никаких подтверждений того, что датчане имеют заниженные ожидания в области счастья.



Счастливый совет: Не забывайте о гедоническом колесе

Не торопитесь, наслаждайтесь дорогой, которая ведет вас к цели, и в то же время не забывайте, что достижение цели не сможет вас окончательно удовлетворить.

Стоит помнить и понимать, что достижение цели может сделать вас счастливыми – но только на время. Мы постоянно поднимаем планку: чтобы быть счастливыми, мы желаем и требуем все больше. Публикация книги на какое-то время сделает вас счастливым, но потом вы пересмотрите свои амбиции, и вам уже захочется попасть в список бестселлеров *Sunday Times* и стать мировым феноменом. Я убедился в этом на личном опыте.

Думаю, нам еще предстоит найти тот предмет, который окончательно утолит наши амбиции и жажду достижений. А пока, пожалуй, стоит подумать, как превратить погоню за счастьем в счастье погони. Люди, посвятившие жизнь важному для них делу, будь то постройка корабля или выращивание самых лучших помидоров, обычно счастливее других. Они знают, что счастье – это побочное свойство процесса, а не горшок с золотом на финишной черте.



Предвкушение согревает сердце

Однажды утром Винни-Пух и Пятачок рассуждали о том, что они любят больше всего на свете. И хотя Винни очень любил лакомиться медом, еще больше ему нравился момент перед тем, как начать лакомиться, – но он не знал, как это называется.

А. А. Милн, написавший рассказы о Винни-Пухе, был не писателем – он был исследователем счастья. Предвкушение может стать источником радости. Представьте себе, что можете получить поцелуй от любого человека на свете. Любой знаменитости. Кто это будет? Джордж Клуни? Анжелика Джоли? Я бы выбрал Рэйчел Вайс (да, я знаю, что она замужем за Джеймсом Бондом, совсем необязательно лишний раз об этом напоминать). У вас тоже есть кто-нибудь на уме? Если да, подумайте вот о чем: когда вы хотели бы получить этот поцелуй? Сейчас? Через три часа? Через двадцать четыре часа? Через три дня? Через год? Через десять лет?

Если вы похожи на участников исследования, которое провел Джордж Лоуэнштейн, преподаватель экономики и психологии Университета Карнеги – Меллон и руководитель Центра исследования поведенческих решений, вы захотите получить поцелуй через три дня. Да, кто-то в самом деле серьезно изучал этот вопрос.

Исследование «Предвкушение и оценка отсроченного по-

требления» было опубликовано в 1987 г. – вскоре после того, как вышел фильм «Грязные танцы», так что теперь мы знаем, кого хотели поцеловать все участники оригинального исследования. Исследование также показало, что все респонденты готовы были заплатить больше за получение опыта через три дня, чем за получение опыта сейчас же.

Каждый год я обязательно выбираюсь на неделю в Альпы – покататься на лыжах с друзьями. Это не только покупка впечатлений, это инвестиция в другие впечатления – и то, чего я с нетерпением начинаю ждать за полгода. Я воображаю, как буду кататься с друзьями по склонам гор (напевая под нос мелодию из «Джеймса Бонда») или отдыхать на балконе, а небо будет ослепительно-голубым, какое бывает, только когда под ним белеют покрытые снегом горы, – и уже заранее чувствую солнце на лице и горячую чашку кофе в руках.

Словом, в некоторых обстоятельствах предвкушение может стать источником радости. Однако мы должны понимать, что для других людей ожидания и амбиции могут быть источником страданий.

Счастливый совет: Платите сейчас, получайте потом

Если вы покупаете впечатления, сделайте так, чтобы они ждали вас в будущем и их можно было

предвкушать.

Чем вы хотели бы заняться через полгода? Сходить с друзьями на концерт какой-нибудь группы? Пригласить человека, к которому испытываете благодарность, в приятный ресторан? Купите билеты или подарочный сертификат уже сейчас. Или давайте повысим ставки. Какие впечатления вы мечтаете получить через десять лет? Начните откладывать деньги на отдельный счет счастья.



Не хуже, чем у Джонсов

Выступая с презентациями, я часто прошу аудиторию представить себе два мира.

В первом вы зарабатываете 50 000 фунтов в год, а все остальные зарабатывают 25 000 фунтов. В другом мире вы зарабатываете 100 000 фунтов в год (то есть в два раза больше, чем раньше), но все остальные зарабатывают 200 000 фунтов. Цены стабильны, и чашка кофе в обоих мирах будет стоить для вас одинаково.

Что вы выберете? В каком из этих миров предпочтете жить? Обычно более 50 % аудитории выбирает первый мир. Это согласуется с академическими исследованиями, которые проводились много раз с тех пор, как вопрос впервые был поставлен в Гарвардском университете в 1998 г. Многие из нас предпочитают жить в первом мире, потому что мы озабочены не только уровнем потребления, но и своим местом в социальной иерархии.

По этой же причине мы пытаемся имитировать потребительские привычки людей, которые богаче нас. Доступные кредиты легко позволяют нам воспроизводить образ жизни, который мы не можем себе позволить, и это, вместе с нашим желанием быть «не хуже Джонсов», послужило, в числе прочего, одной из причин финансового кризиса 2008 г. Другими словами, мы тратим деньги, которых у нас нет, на покупку

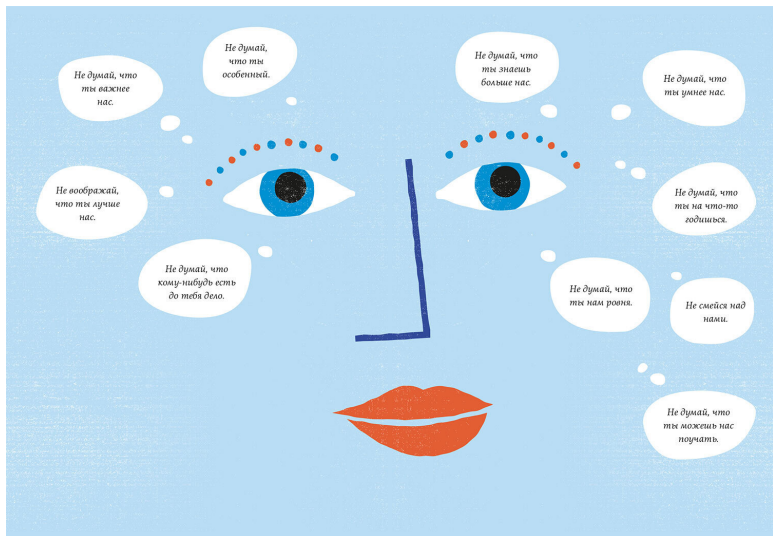
вещей, которые нам не нужны, чтобы произвести впечатление на людей, которые нам не нравятся.

Однако попытки выставить напоказ свое богатство – отнюдь не новое явление. Еще в 1899 г. американский социолог Торстейн Веблен предложил термин «демонстративное потребление», чтобы описать феномен покупки предметов роскоши с целью публичной демонстрации своего богатства и получения соответствующего статуса. Веблен заметил, что многие недавно разбогатевшие американцы тратят немалую часть своего состояния как раз на попытки продемонстрировать, насколько они богаты. Именно поэтому и сегодня некоторые тратят 15 млн долларов на золотой *iPhone* с инкрустацией из шестисот белых бриллиантов (и еще пятьдесят три бриллианта для логотипа *Apple* с обратной стороны). Этот смартфон недвусмысленно сообщает окружающим, сколько у вас денег, но в остальном он делает все то же, что обычный *iPhone*, и *Siri* точно так же не понимает, что вы говорите. Но если вы думаете, что это экстравагантность, позвольте рассказать вам, что у Аристотеля Онассиса на его роскошной яхте «Кристина О» барные стулья были обтянуты кожей крайней плоти китов. Если вам когда-нибудь станет неловко за то, что вы потакаете своим слабостям, просто вспомните, что один из самых богатых в мире людей как-то потратил целое состояние на барные стулья, обтянутые крайней плотью китов.

Смысл всего этого в следующем: если мы тратим деньги

на вещи, которые нам не нужны, чтобы произвести на людей впечатление, мы не становимся ближе к счастью, мы просто вытягиваемся в своеобразную «гонку вооружений». Вот почему нам всем было бы лучше, если бы мы перестали скупать побрякушки.





Закон Янте

В Дании и других скандинавских странах разгул демонстративного потребления несколько сдерживает *Janteloven* – закон Янте. Он сформулирован в изданном в 1933 г. романе датско-норвежского писателя Акселя Сандемусе и вкратце гласит: «Ты ничем не лучше нас». Он пропагандирует мировоззрение, в рамках которого люди, обладающие высоким статусом, подвергаются критике, если считают себя лучше – или притворяются, что они лучше, – своих сограждан. На английском языке это называется синдромом выскочки.

Закон Янте играет важную роль в скандинавской культуре, и именно из-за него вы почти не увидите в Дании роскошных автомобилей класса люкс. Впрочем, не в последнюю очередь тут виноват и 150-процентный налог на транспортное средство. Однако *Jantelov* касается не только автомобилей.

Если в США успехом можно открыто хвастаться, то в Скандинавии главной добродетелью считается скромность. Купите роскошный автомобиль с личным номерным знаком с надписью: «УСПЕХ» (я видел такой в Риге, Латвия), и можете быть уверены, уже через пару дней его поцарапают ключами.

Закон Янте имеет множество негативных смыслов, но, я думаю, мы склонны недооценивать один его положительный аспект: он направлен на сокращение демонстративного потребления, а это не так уж плохо. Постоянное соприкосновение с чужим богатством может плохо повлиять на человека. В Южной Корее есть пословица: «Если один брат покупает землю, у другого брата болит живот».



Богаче, но не счастливее

Южная Корея во многих отношениях может служить образцом решения ключевых задач, стоящих перед развитыми странами. За последние два десятилетия Южная Корея, которая была одной из беднейших стран мира, превратилась в одну из самых богатых стран.

Бабки и деды еще помнят голод, а у их внуков и внучек – едва ли не самый высокий в мире уровень жизни. Страна занимает ведущие места по ожидаемой продолжительности жизни, эффективности здравоохранения и распространению высшего образования. Экономический рост Южной Кореи – поистине поразительное достижение ее граждан. Приехав из Сеула в Копенгаген, я как будто вернулся на десять лет в прошлое. Вместе с тем сейчас страна прикладывает немало усилий, чтобы превратить новообретенное богатство в благополучие. Согласно Всемирному докладу о счастье за 2017 г. Южная Корея стоит лишь на пятьдесят пятом месте – и, что еще более тревожно, она занимает первые строчки в статистике самоубийств в странах ОЭСР.

Кроме того, Южная Корея отправляет в наш Институт исследования счастья больше посетителей, чем любая другая страна. Южнокорейские политики, мэры, журналисты, студенты и преподаватели университетов приезжают к нам в

поисках способов улучшить качество жизни в своей стране. «Долгие годы мы рассматривали как главный образец для подражания США, – сказал мне один из них. – Именно к этому мы хотели привести нашу страну. Но сейчас мы уже не уверены, что хотим идти этим путем».

США могут служить самым наглядным примером неспособности превратить богатство в благополучие. Хотя экономика США стабильно развивается и за последние полвека страна накопила немало богатств, ее жители не стали счастливее. Одной из причин этого является неравенство. Если богатство страны увеличивается вдвое, но 90 % этого богатства принадлежит 10 % самых состоятельных граждан, это нельзя назвать ростом. Это жадность. Нет, Гордон Гекко, когда речь идет о счастье, жадность – это плохо и неэффективно. И подтяжки у вас дурацкие.



Отделите благополучие от богатства

На дворе сентябрь, но в Копенгагене еще тепло (с точки зрения викингов), а в эту пятницу выдалась хорошая погода с ясным голубым небом. Я ухожу из офиса немного раньше, чем обычно, и десять минут еду на велосипеде до центральной гавани Копенгагена, чтобы встретить там моего друга Майкла и искупаться.



Сегодня около тысячи перегретых местных жителей пле-

щутся в гавани, которая раньше была оживленным судоходным коридором. Первая купальня в гавани Копенгагена открылась в 2001 г., после того как город вложил средства в очистку воды, а теперь несколько таких городских оазисов есть и в центре города. Это был тот период, когда я жил на диване у своего друга. Денег было в обрез, но, к счастью, поселиться можно и бесплатно.

В Копенгагене я могу доехать на велосипеде куда угодно, поэтому мне не нужны деньги на топливо, и, если уж на то пошло, не нужен и автомобиль. Независимо от того, сколько я зарабатываю, вода, в которой я плаваю, будет такой же чистой и свежей. Да, конечно, деньги имеют значение. Позволить себе ужин в ресторане «Нома» по-прежнему могут лишь немногие, но Скандинавским странам удалось до некоторой степени отделить богатство человека от его благополучия.

На мой взгляд, примечательная особенность Дании состоит в том, что хорошее качество жизни здесь необязательно стоит больших денег. Если бы я потерял работу и свои сбережения, я все равно мог бы пользоваться большей частью того, чем пользуюсь сейчас.

Прямо слышу, как тут вы восклицаете: «Легко вам говорить! Сядь на велосипед в Лондоне – и ты покойник». Что ж, вполне вероятно (скорее всего, это все из-за левостороннего движения). Поэтому, я думаю, будет интересно послушать историю Мишель МакГа, которая за целый год не по-

тратила ни единого фунта. Мишель – журналист-фрилансер из Северного Лондона, автор книги «Год без расходов: как я тратила меньше и жила больше» (*The No Spend Year: How I Spent Less and Lived More*).

Пример из жизни Мишель

В 2015 г. Мишель МакГа обнаружила, что ее затянула воронка потребления: она зарабатывала деньги, чтобы покупать вещи, которые на самом деле ей были не нужны. Она поддавалась на рекламные обещания, убеждавшие ее, что, потратив больше денег, она сможет найти путь к счастью.

Поэтому она решила бросить самой себе вызов и целых 365 дней не покупать ничего, кроме абсолютно необходимых вещей. Она планировала тратить деньги на ипотеку, неизбежные счета за коммунальные услуги, в том числе телефон и интернет (поскольку она работала журналистом), и основные продукты (30 фунтов в неделю).

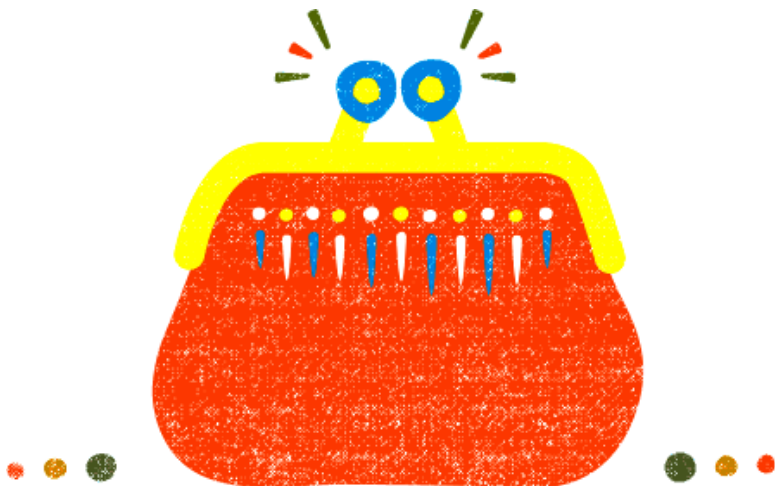
«Это было нелегко», – рассказывала Мишель. Особенно из-за того, что к своему эксперименту она приступила в холодном темном ноябре. В это время года ее жизнь обычно вращалась вокруг встреч в пабах и ресторанах, но теперь она не могла себе этого позволить. «Я пыталась делать все то же, что обычно, но теперь у меня не было на это денег, ничего не получалось, и мне было немного грустно», – призналась она.

Весной положение решительно изменилось. Появилась возможность гулять, кататься на велосипеде и даже купаться в озере, стало проще изучать Лондон и находить бесплатные художественные выставки и музеи. С помощью специальных

сайтов (*Eventbrite* и других) Мишель искала бесплатные показы фильмов, дегустации вин и театральные постановки: «Я куда чаще, чем раньше, ходила на всевозможные художественные выставки, больше всего мне понравилась акция “Первый четверг”, когда 150 галерей в Восточном Лондоне работают допоздна».

Эксперимент научил Мишель быть более предприимчивой. «Мне пришлось учиться по-новому искать счастье, и в конце концов я сказала «да» многому из того, что раньше меня не привлекало. Я испытывала себя на прочность и поняла, что для счастья мне не нужны вещи».

Она даже отправилась в бесплатный отпуск – поехала на велосипеде вдоль побережья и ночевала в палатке на пляжах. «Я никогда прежде этого не делала и, вероятно, вообще никогда не сделала бы, если бы не мой эксперимент – а теперь с нетерпением жду возможности поехать туда снова в следующем году».



Древнегреческий философ и стоик Эпиктет однажды сказал, что богатство заключается не в том, чтобы иметь многое, а в том, чтобы желать малого. И хотя эксперимент Мишель многим может показаться экстремальным, нам всем не мешало бы подумать о том, как отделить счастье от богатства. Когда мы поймем, что в основе нашего счастья лежат не деньги, мы найдем настоящее сокровище.



**Счастливый совет: Связывайте
вещи с впечатлениями**

Оставляйте крупные покупки до примечательного случая: если с вещью связаны какие-то воспоминания, она будет стоить для вас гораздо больше, чем указано на ценнике.

Если вам нужно что-то купить, постарайтесь связать

покупку с каким-нибудь приятным воспоминанием. Например, я отложил деньги, чтобы купить новый стул, но ждал выхода своей первой книги. Или ищите вещи, которые смогут принести вам счастливые моменты в будущем.

Несколько лет назад Институт исследования счастья работал в одном датском городе над повышением благополучия учеников в государственных школах. В числе прочего мы порекомендовали городу вложить деньги в посадку яблонь, по одной для каждого ученика. Когда ребенок пойдет в школу, ему покажут его дерево. Осенью каждый класс будет вместе собирать свои яблоки. А в последний день учебы школьник передаст свое дерево новому ученику, который только начинает учиться.

Это показало бы детям, откуда берется еда, научило бы их простым радостями жизни, сообща работать (собирая урожай), научило бы их гордости и ответственности, которую рождает забота о дереве и передача его новому поколению. На мой взгляд, это было бы отличным вложением школьных средств. Но городской совет решил иначе. Я уверен, найдется город, который заинтересуется возможностью подарить каждому ребенку хотя бы одно счастливое воспоминание о том, как он собирал яблоки.

Три недорогие привычки, которые могут принести счастье

1. Чтение

Чтение бесплатно, особенно если вы берете книги в публичной библиотеке или мини-библиотеке, которую создали у себя в подъезде. Для меня отличное времяпрепровождение – это книга и плед под деревом в летний день, и, поскольку вы это читаете, вы наверняка со мной согласны. Библиотерапия, искусство подбора книг для решения проблем, с которыми сталкиваются люди, существует уже много десятилетий, а в лечебную силу книг верили еще в Древнем Египте и Древней Греции, где вывески над библиотеками сообщали читателям, что они пришли к месту исцеления души. Не так давно психологи из Новой школы социальных исследований обнаружили, что художественная литература повышает способность человека улавливать и интерпретировать чужие эмоции. В статье об этом исследовании, опубликованной в «Журнале прикладной социальной психологии», говорится, что художественная литература также усиливает способность решать собственные проблемы посредством анализа похожих проблем литературных персонажей. По сути,

чтение – это бесплатная терапия.

2. Создайте блокнот улыбок

В списке лучших работодателей США среди небольших компаний журнал *Fortune* поставил на первое место компанию *Ruby Receptionist*. Когда в компанию приходит новый работник, ему вручают «блокнот улыбок» и просят записывать каждый доброжелательный комментарий, который он получает от коллег, клиентов и начальства. Зачем? Затем, что люди запоминают критику гораздо лучше, чем похвалу. Эту недорогую привычку мы можем завести и в собственной жизни: она поможет нам отчетливее осознавать то, что у нас *есть*, вместо того чтобы терзаться, что у нас чего-то *нет*. Раз в неделю записывайте, за что вы благодарны жизни – от трех до пяти пунктов. Что угодно, от «Моя семья и друзья здоровы» до «Кофе под “Роллинг стоунз”» – и попробуйте рассказать подробнее о позитивном воздействии этих вещей на вашу жизнь. Исследования показывают, что письменное изложение мыслей имеет преимущество по сравнению с простым обдумыванием. Оно повышает осознанность и оставляет более глубокий эмоциональный след. В последние годы «дневники благодарности» становятся все более популярными, однако не следует относиться к этому упражнению просто как к очередному пункту в списке дел. Исследования показывают: записи в таком дневнике лучше делать не слиш-

ком часто, скажем, не каждый день, а раз в неделю, чтобы это занятие не превращалось в рутину.



3. Создайте товарищество бесплатных развлечений

Многие из нас – как Мишель до начала своего эксперимента – привыкли строить свою социальную жизнь вокруг походов в рестораны или бары. Если вы стеснены в сред-

ствах, то рискуете оказаться в одиночестве. Чтобы бороться с этим, вы можете создать товарищество бесплатных развлечений, где каждый из друзей по очереди планирует какое-нибудь недорогое занятие, и вы все встречаетесь, чтобы провести время вместе.

Например, мы с моим товариществом смотрели скачки (возьмите с собой все необходимое для пикника в складчину), гуляли по музеям, плавали, играли в настольные игры и ходили в поход в Дирхавн (*Dyrehaven*), бывшие королевские охотничьи угодья к северу от Копенгагена, где можно увидеть сотни оленей. Возможно, вам все это не подходит, вы ненавидите леса и оленей, – что ж, тогда вам придется найти свой собственный вариант. Так или иначе, ваша задача – попытаться вычесть из уравнения счастья значение денег.



Счастье: как получить максимальную отдачу

Как группа в целом, богатейшие страны мира более счастливы, но если приглядеться внимательнее, мы не увидим четкой закономерности.

Катар, самое богатое в мире государство, согласно Всемирному докладу о счастье за 2017 г., занимает в мировом рейтинге 35-е место, в то время как более бедное государство Коста-Рика стоит на 12-м. Очевидно, дело в том, что одним странам лучше удастся конвертировать богатство в благополучие своих граждан, чем другим. Так, США занимают в списке самых богатых стран мира 18-е место, причем их ВВП на душу населения выше, чем у Дании, Финляндии, Швеции и Исландии, однако по уровню счастья США находятся ниже, чем все эти страны.

Это говорит вот о чем. Во-первых, хотя деньги имеют значение, они – не единственное, что имеет значение. Во-вторых, речь идет не только о том, сколько денег мы зарабатываем, но и о том, как мы распоряжаемся этими деньгами. Самыми успешными в XXI веке станут те, кто умеет эффективно превращать богатство в благополучие – и это верно не только для страны, но и для отдельного человека. Как же получить максимальную отдачу от вложенных средств, когда

дело касается счастья?





Покупайте не вещи, а воспоминания

*«Теперь ты достоин своего имени. Ты настоящий
Викинг».*

Так сказал Юсси, мой финский издатель. Было начало января, мы были в Хельсинки, и я только что вынырнул из ледяной воды. В тот раз я впервые пробовал купаться зимой. Несколькими часами ранее я забил в поисковую строку *Google*: «Можно ли умереть от купания в ледяной воде?» Вот вам и храбрый Викинг.

Перед тем как прыгнуть в ледяную черную воду, мы целый час просидели в прекрасной деревянной общественной сауне близ гавани Хельсинки. Как только Юсси забрал меня из аэропорта, мы заговорили об уникальной культуре финской сауны.

– Финские сауны лучше шведских саун.

– Чем они лучше? – спросил я. Мне было непонятно, по каким признакам можно судить о качестве сауны.

– Они жарче.

И это было слабо сказано. С каждым вздохом мне казалось, что я вдыхаю молотый перец чили. Я обнаружил, что пот выделяется даже во рту. Пожалуй, не самая крутая суперспособность, но в тот момент она оказалась крайне полезной.

Каждые двадцать минут один из финнов, распорядившихся

ся в сауне, вставал, задавал вопрос, и сидевшие в парилке финские мужчины и женщины отвечали *kyllä*, то есть «да». Понять, кто здесь иностранец, было совсем несложно. Не потому, что они не говорили *kyllä*, а по выражению паники на их лицах, когда они думали: «О господи, неужели он спросил, не сделать ли пожарче?» После этого на раскаленные камни обрушивался поток воды, и облака горячего пара наполняли парилку и наши легкие.

И все же это был замечательный и в чем-то медитативный опыт – сильная жара и темнота в помещении заставляли меня сосредоточиться на своем дыхании. После возвращения в Копенгаген я первым делом решил найти сауну. Кроме того, в тот день в Хельсинки, сидя в нестерпимо жаркой сауне, я перестал бояться купания в ледяной воде и даже начал с удовольствием предвкушать его. Да, мне было холодно, но это был не тот убийственный холод, который я представлял себе раньше. Я ощущал себя живым, я чувствовал тепло своего тела, хотя стоял почти голым январской ночью после купания в проруби, и это была настоящая радость. Все приключение заняло не больше пары часов, но воспоминания о нем я сохраню навсегда.



Счастливым совет: Покупайте впечатления

Покупайте не вещи, а впечатления и воспоминания

По словам исследователей Данна и Нортона, если мы хотим купить счастье, разумнее инвестировать не в вещи, а во впечатления, поскольку «одно исследование за другим [подтверждают, что] у людей повышается настроение, когда они думают о приобретенных впечатлениях – они называют это “хорошо потраченными деньгами”». Если людей просят вспомнить покупки, которые они делали, чтобы стать счастливее (то есть случаи, когда они

покупали материальные предметы, например *iPhone*, позолоченный или обычный), и те эпизоды, когда они покупали впечатления (например, путешествие), а затем спрашивают, что из этого сделало их счастливее, 57 % высказываются в пользу впечатлений и только 34 % – в пользу материальных предметов.

Покупка впечатлений особенно полезна для счастья, если эти впечатления объединяют вас с другими людьми или как-то связаны с вашими личными предпочтениями. Например, я считаю себя исследователем счастья, поэтому поездка в Бутан – страну, которая начиная с 1970-х гг. ориентируется в политике на показатели валового национального счастья, – доставит мне больше удовольствия, чем вам. Считайте впечатления инвестициями в счастливые воспоминания, в вашу личную историю и саморазвитие.



Счастливым совет: Покупайте осмысленные впечатления, связанные с чем-то бóльшим

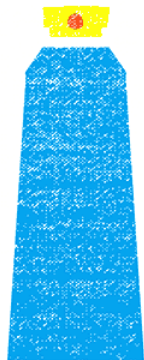
Старайтесь покупать впечатления, которые могут стать для вас частью чего-то большего, которые приблизят вас к тому, чем вы давно увлекаетесь. Например, почему бы вам не стать ведущим мировым специалистом по синему цвету?

Вам нужно будет познакомиться с историей (почему мы называем королевскую кровь голубой?), наукой (почему небо голубое?), антропологией (каковы различные культурные коннотации синего цвета?),

лингвистикой (почему синий на английском (*blue*), немецком (*blau*) и французском (*bleu*) похожи, но отличаются от испанского *azul*, польского *niebieski* и финского *sininen*?), анатомией (сколько оттенков синего способен различить человеческий глаз?), генетикой (почему так мало людей с синими глазами?) и фотографией (что особенного в сумерках, которые называют «синий час»?).

Если бы вы собирались стать специалистом по синему цвету, вам стоит отложить деньги и спланировать поездку в Шавен, синий город в горах Эр-Риф на севере Марокко, посетить Голубой Нил в Эфиопии или Голубые горы в Австралии, где благодаря органическому химическому веществу, которое выделяют густые заросли эвкалиптовых деревьев, горы окутывает голубая дымка.

Кроме того, это даст вам элемент самоопределения, не связанный с работой. «Ну, чем занимаешься? – Интересуюсь синим цветом».



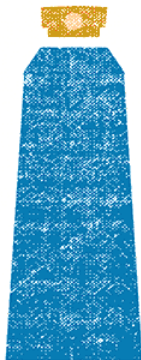
Краска масляная
художественная

МАРГАНЦЕВАЯ
ГОЛУБАЯ



Краска масляная
художественная

КОБАЛЬТ
СИНИЙ



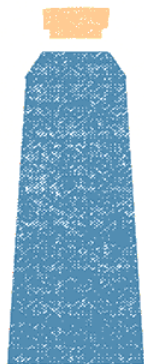
Краска масляная
художественная

ЦЕРУЛЕУМ



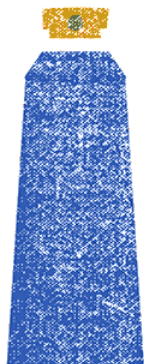
Краска масляная
художественная

БЕРЛИНСКАЯ
ЛАЗУРЬ



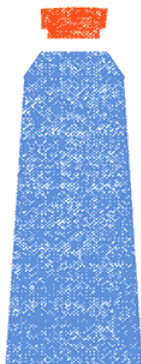
Краска масляная
художественная

СЕРО-ГОЛУБАЯ



Краска масляная
художественная

КОРОЛЕВСКАЯ
СИНЯЯ



Краска масляная
художественная

ВАСИЛЬКОВАЯ



Краска масляная
художественная

ЕГИПЕТСКАЯ
СИНЯЯ

Сколько денег можно получить за счастье?

И наконец, если говорить о деньгах и счастье, деньги способны избавить нас от страданий, а значит, повысить удовлетворенность жизнью, но при этом верно и обратное: счастье может стать причиной более высоких доходов.

По крайней мере, так считают доктор Ян-Эммануэль Денев и профессор Эндрю Освальд. Ян-Эммануэль, доцент кафедры экономики и стратегии в Бизнес-школе Саид Оксфордского университета – и, что еще важнее, отличный парень. Впервые я встретил его в Объединенных Арабских Эмиратах на конференции, посвященной счастью.

– Мы неправильно смотрим на графики, – сказал Ян. – Мы представляем данные так, будто счастье является производной дохода – но что если мы ошибаемся? Что, если на самом деле вектор направлен в другую сторону?

– Нужно будет наблюдать за тысячами человек в течение десятилетий, чтобы это доказать.

– Мы уже это доказали. Мы использовали данные *Add Health*.

Add Health – крупная американская выборка репрезентативных участников, наблюдение за которыми в течение дли-

тельного времени позволило получить данные об их позитивном аффекте, удовлетворенности жизнью и доходах.

– То, насколько счастливы они были в молодости, повлияло на их доходы в дальнейшей жизни.

– Но, может быть, дело просто в том, что у родителей, имеющих более серьезное образование и более высокий доход, дети счастливее? И такие родители заботятся о том, чтобы их дети тоже поступили в университет, а значит, могли неплохо зарабатывать в будущем? – спросил я и даже испытал некоторую гордость, поскольку я, безусловно, был самым тупым из всех собравшихся.

– Видите ли, – улыбнулся Ян, наклоняясь над столом с таким видом, будто собирался сообщить нам коды запуска ядерных ракет, – в нашем исследовании участвовали тысячи братьев и сестер, так что мы можем не принимать в расчет влияние родителей. Счастливый брат будет зарабатывать больше денег.

И это действительно так. Исследование показало, что повышение уровня счастья на одну отметку по пятибалльной шкале в возрасте двадцати двух лет означает, что через семь лет доход этого человека будет на 2000 долларов выше. Позитивные люди имеют больше шансов получить ученую степень, найти работу и получить повышение. Результаты исследования не вызывают сомнений, поскольку они были дополнительно проконтролированы с помощью ряда параметров, таких как образование, IQ, физическое здоровье, рост,

чувство собственного достоинства и, наконец, счастье.

Выводы этого исследования подчеркивают важность субъективного благополучия наших детей – и я понимаю, почему Ян понизил голос, когда рассказывал об этом. В руках детей такое знание стало бы опасным. «Знаешь, папа, домашнее задание можно и не делать. Просто дай мне побольше конфет, иначе мои доходы в будущем окажутся под угрозой». Нам стоит сохранять в тайне результаты исследования «Оценка влияния удовлетворенности жизнью и позитивного аффекта на дальнейшие доходы по данным наблюдения за сиблингами с фиксированными эффектами», не правда ли?

Деньги

Инвестиции в общее благо

Скандинавские страны. Широкая общественная поддержка высоких налогов приносит значительную отдачу в области качества жизни.



Эксперимент «Тратить меньше, жить больше»

Великобритания. Мишель МакГа провела эксперимент, в ходе которого целый год покупала лишь самое необходимое. Она выяснила, как можно получать удовольствие от жизни без финансовых затрат.



«Клятва дарения»

США. «Клятва дарения» – филантропическая кампания, начатая Уорреном Баффеттом и Биллом и Мелиндой Гейтс, которая призывает самых богатых людей мира пожертво-

вать большую часть своего состояния для решения насущных проблем общества, борьбу с нищетой, развитие здравоохранения и образования. На сегодняшний день клятву принесли более 150 миллиардеров из 15 стран.



Программа борьбы с нищетой

Пабна, Бангладеш. Организация BRAC помогает людям бороться с нищетой и объединять усилия и ресурсы для того, чтобы открыть собственный бизнес и решить проблемы общества.



Ресторан «Робин Гуд»

Мадрид, Испания. Ресторан, открытый благотворительной организацией *Mensajeros de la Paz* днем работает как обычное заведение, а вечером превращается в место, где бездомные могут бесплатно поужинать за столом с цветами и приличной сервировкой и бокалами. Средства на бесплатный ужин ресторан выделяет из денег, полученных от кли-

ентов, которые платят за свой завтрак и обед.



Reaching Out Vietnam

Хойан, Вьетнам. Организация *Reaching Out Vietnam* помогает людям с ограниченными возможностями получить профессию и устроиться на работу, а значит, полностью интегрироваться в общество и вести независимую полноценную жизнь. Магазины сувениров, работающие по принципу этичной торговли, продают предметы, сделанные инвалидами во Вьетнаме, и возвращают полученную прибыль в бизнес, чтобы помочь инвалидам в обучении и поиске работы.

Глава 5

Здоровье



Здоровье

В любой стране каждый родитель желает своим детям прежде всего крепкого здоровья. Здоровье позволяет нам играть, искать приключения и находить счастье.

В Институте исследования счастья мы совместно с *Leo Innovation Lab* изучали, как влияет на счастье псориаз – хроническое рецидивное заболевание кожи. До момента написания книги проект *PsoHappy* собрал данные почти о 50 000 человек из 30 стран мира. Согласно нашим наблюдениям, в любой стране люди с псориазом менее счастливы, чем основная масса населения.

Как исследователь счастья, я не вижу более действенного способа улучшить качество жизни, чем политика всеобщего доступного здравоохранения. В скандинавских странах, каждая из которых регулярно занимает первые места в списке десяти самых счастливых стран мира, бесплатное здравоохранение доступно каждому. Жители этих стран имеют меньше поводов беспокоиться о своем здоровье, чем многие другие люди, и это создает надежную основу для более высокого уровня счастья.

Как сказал американский сенатор Берни Сандерс: «В Дании совершенно иное представление о том, что такое свобода. Жители этой страны приложили немало усилий, что-

бы положить конец тревогам, связанным с экономической нестабильностью. Вместо того чтобы поддерживать систему, которая позволяет бесконечно обогащаться единицам, они создали систему, которая гарантирует устойчивый минимальный жизненный стандарт для всех без исключения – в том числе детей, пожилых и нетрудоспособных». Другими словами, если бы телевизионную драму «Во все тяжкие», где школьный учитель стал наркобароном, чтобы оплатить свое лечение от рака, снимали в Скандинавии, это была бы очень скучная история: «Вот ваш план лечения, Уолтер. Приходите пятого числа».



Кроме того, между счастьем и здоровьем существует и об-

ратная связь: счастье влияет на состояние здоровья, и высокий уровень счастья приводит к укреплению физического здоровья. Согласно Всемирному докладу о счастье за 2012 г.:

Медицинская литература обнаружила высокую корреляцию между разнообразными низкими показателями благополучия и заболеваниями сердечно-сосудистой системы, инсультами и сокращением продолжительности жизни. Лица с высоким положительным аффектом имеют более здоровую нейроэндокринную и сердечно-сосудистую деятельность. Обладатели высокого положительного аффекта также реже простужаются при воздействии холода и вирусов и быстрее выздоравливают в случае болезни.

Одно из таких исследований провели Эндрю Стептоу, преподаватель психологии и заведующий отделом исследований бихевиористики и здоровья в Институте эпидемиологии и здравоохранения Университетского колледжа Лондона (УКЛ), и Джейн Уордл, преподаватель клинической психологии в Центре изучения здорового поведения, также в УКЛ. В течение пяти лет они наблюдали за аффективным счастьем участников – четырех тысяч жителей Великобритании в возрасте от 52 до 79 лет. Участников разделили на три группы и регулярно опрашивали об их самочувствии и настроении. Оказалось, что в самой счастливой группе смертность была ниже на 34 % – даже с учетом контроля демографических данных и состояния здоровья в начале исследова-

ния.

Учитывая все вышесказанное, вы, вероятно, подумали, что у счастливых датчан ожидаемая продолжительность жизни окажется самой высокой в мире. Нет, это не так. Эта честь принадлежит Японии. Дания занимает только 27-е место: датчане живут на год с небольшим дольше, чем американцы, и на полгода меньше, чем англичане. Кроме того, из всех жителей Скандинавских стран у датчан жизнь самая короткая.

Ожидаемая продолжительность жизни (в годах, выборочно)



В целом датчане много курят, много пьют и едят много мяса и сахара, что явно несовместимо с долгой и здоровой жизнью. *Хюгге* – краеугольный камень датской культуры и датского образа жизни – заключается, в частности, в том, чтобы без малейших угрызений совести позволять себе булочки с корицей и горячий шоколад со взбитыми сливками. Хюгге может быть полезно для счастья, но оно совсем необязательно полезно для здоровья. В прошлом году хюгге стало мировым феноменом и приобрело такую известность, что спрос на выпечку резко увеличился, а это, в свою очередь, повлияло на мировой рынок пряностей. «С тех пор как люди узнали о хюгге, мы продаем на 30 % больше пирожных и булочек», – сказал газете *Financial Times* Джонас Аурел из ресторана *ScandiKitchen* в Лондоне. Между тем цены на корицу поднялись на 20 %.

Конечно, возникает вопрос: если датчане поглощают выпечку, как фрэгглы – постройки дузеров¹, почему в рейтинге ожирения Дания занимает только 107-е место (для сравнения Великобритания стоит на 43-м месте, а США – на 18-м)?

Дело в том, что датчане уравнивают булочки с корицей физической активностью. Далек не каждый датчанин – страстный любитель плавания во фьордах, велосипедных гонок и лыжного спорта, но, по данным Евростат (статистиче-

¹ Персонажи детского телевизионного сериала «Скала фрэгглов» (Fraggle Rock).

ской службы Евросоюза), 31 % датчан отдают физической активности как минимум пять часов свободного времени в неделю. Но если датчане так же, как все остальные, не любят ходить в спортзал, как им удастся столько тренироваться?

Двухколесные викинги

Будьте осторожны, когда в первый раз будете гулять по улицам Копенгагена. Прогулка по велосипедной дорожке в столице Дании вызывает со стороны местных жителей такую же реакцию, как попытка устроить пикник на пути традиционного забега быков на празднике Сан-Фермин в Памплоне.

В Копенгагене 45 % всех поездок на работу или учебу совершаются на велосипеде. Если прибавить сюда людей, которые не только работают, но и живут в Копенгагене, цифра возрастает до 63 %. И кстати, среди них почти нет мужчин среднего возраста в ярких костюмах из лайкры. Это не «Тур де Франс» – люди просто едут на велосипеде на работу. В строгих костюмах, туфлях на каблучке... Сам я в канун последнего Нового года ездил на велосипеде в смокинге.

Особенно наглядно представлены показатели этой статистики в утренний час пик на *Nørrebrogade* – в самом оживленном велокоридоре Копенгагена. Я ездил этой дорогой почти восемь лет, и каждое утро ко мне присоединялись студенты, бизнесмены и бизнес-леди, члены парламента и малыши, которые едва научились ездить.



Двухколесное нашествие

Захват Копенгагена двухколесным транспортом начался сравнительно недавно. В центре города сейчас больше велосипедов, чем автомобилей. И пожалуй, единственное, чего у нас больше, чем велосипедистов, – это велосипедной статистики. По данным Велосипедного посольства Дании (да, такая организация действительно существует):



Причина существования этой орды викингов на двух колесах – благоприятные условия, созданные в городе для велосипедистов. Если вы приедете в Копенгаген, то сразу заметите, сколько усилий прикладывает город, чтобы сделать их счастливыми. Здесь есть наклонные урны (чтобы вы могли выбросить бумажный стаканчик из-под купленного в дорогу кофе, не снижая скорости и не промахнувшись) и подножки для велосипедистов, которые останавливаются на светофорах, – а если прошел снег, велосипедные дорожки чистят раньше автомобильных.

Велосипедистов здесь не считают гражданами второго сорта, к ним относятся с уважением, более того – как к ко-

ролям и королевам дороги.

Счастливый совет: Садитесь на велосипед

В эти выходные сотрите пыль со своего велосипеда и выйдите на улицу.

Может быть, вы еще помните о том, как в детстве катались на велосипеде. Было здорово, правда? Пришло время возродить эту любовь – или впервые влюбиться в два колеса. Если вы никогда не пробовали ездить на велосипеде, найдите курсы или человека, который вас научит. Если у вас нет велосипеда, одолжите его – или узнайте, нет ли в вашем городе службы проката велосипедов. Найдите способ заменить велосипедом автомобиль и поездки на общественном транспорте – или просто садитесь в выходные на велосипед и езжайте на побережье, в парк, куда угодно.



Увеличить свой жизненный цикл

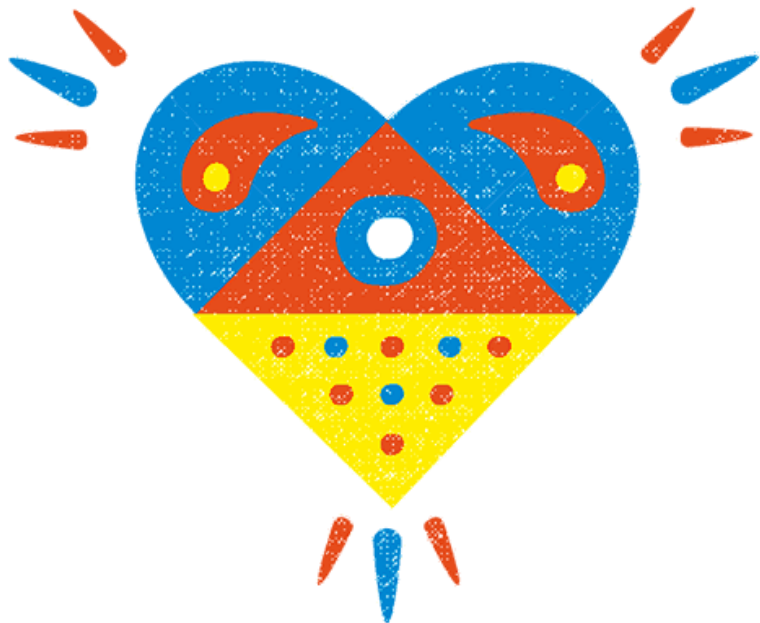
Индекс массы тела (ИМТ) нельзя считать исчерпывающей мерой здоровья и, очевидно, наше здоровье не сводится только к весу – но, если говорить о велосипедной езде, есть отличные новости.

Новое исследование, проведенное Университетом Глазго и опубликованное в «Британском медицинском журнале» в 2017 г., обнаружило, что поездки на работу на велосипеде на 41 % снижают риск преждевременной смерти по сравнению с поездками на работу на общественном транспорте. Так, у людей, которые ездят на работу на велосипеде, на 45 % ниже риск развития рака и на 46 % ниже риск развития сердечных заболеваний. Исследователи внимательно изучили данные, полученные в течение 5 лет от 260 000 человек в *UK Biobank*. Новые случаи рака, сердечных приступов и смертей за этот период были оценены и сопоставлены с режимом передвижения участников. Результаты этого исследования согласуются с выводами датских ученых о пользе велосипедной езды для здоровья.

В ходе одного из своих экспериментов датские ученые наблюдали более 50 000 датчан в возрасте от 50 до 65 лет. За участниками наблюдали в течение 20 лет; у тех, кто еще не ездил на работу на велосипеде на момент начала исследования, но начал делать это в первые пять лет исследования,

риск развития сердечных заболеваний снизился на 26 % по сравнению с участниками, которые ездили на работу на общественном транспорте. Это подтверждает, что приобретать здоровые привычки никогда не поздно. Еще один датский эксперимент установил, что у людей, которые ездят на работу на велосипеде, смертность на 30 % ниже по сравнению с людьми, которые ездят на работу на общественном транспорте.

Кроме того, было обнаружено, что езда на велосипеде служит профилактикой развития сахарного диабета 2-го типа, остеопороза и депрессии. Британская медицинская ассоциация пришла к выводу, что увеличение продолжительности жизни, вызванное ездой на велосипеде, вдвое превышает сопутствующий риск попасть в дорожную аварию. Конечно, несчастные случаи бывают, но на каждое ДТП с участием велосипедиста в Копенгагене велосипедисты проезжают 4,4 млн километров – расстояние, равное 110 поездкам вокруг земного шара. Езда на велосипеде повышает нашу активность и укрепляет здоровье, что, в свою очередь, делает нас счастливее – как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.



Езда на велосипеде не только увеличивает продолжительность жизни и убирает лишние сантиметры с талии, но и способствует сокращению дорожных заторов, шума и загрязнения воздуха, а также улучшает финансовое состояние наших городов. Муниципалитет Копенгагена провел сравнительный анализ передвижения на велосипеде и на автомобиле. Приняв во внимание общую стоимость загрязнения воздуха, несчастных случаев, заторов, шума и износа инфраструктуры, специалисты сделали вывод, что передвижение

на велосипеде экономит городу 0,45 кроны (около 5 пенсов) на каждый километр. Учитывая, что на велосипеде в столице каждый год проезжают более 400 млн километров, складывается неплохой итог.

Не случайно из городов, конкурирующих за звание наиболее благоприятного для жизни города мира в рейтингах *Monocle* и *Mercer*, большинство также входят в число самых удобных для передвижения на велосипеде. Кроме Копенгагена в эту категорию попадают Берлин, Вена и Стокгольм. Две трети жителей Копенгагена считают, что велосипеды оказывают на атмосферу города положительное и даже очень положительное влияние.

Но на самом деле для большинства датчан почти все это не имеет значения. Мы ездим на велосипедах не ради собственного здоровья или экологического благополучия планеты, и не для того, чтобы наши города стали чище, а экономика стабильнее. Мы делаем это просто потому, что это легко и удобно.



Превзойти датчан

«Преуспевает не тот город, который богат, а тот, жители которого счастливы. Создавая условия для велосипедистов и пешеходов, мы демонстрируем уважение к человеческому достоинству. Мы говорим людям: «Вы важны – не потому что вы богаты, а потому что вы люди». Создание общественных пространств ведет к созданию общества, в котором больше равноправия и намного больше счастья».

Это слова Гильермо Пеньялосы, которого я встретил на конференции в Куала-Лумпуре, Колумбия. Пламенная речь о развитии пешеходной инфраструктуры напомнила мне слова, которые я слышал несколькими годами ранее от человека с такой же фамилией. «Вы случайно не родственник Энрике Пеньялосы?» – спросил я. Гильермо протянул руку и улыбнулся: «Это мой брат».

Энрике – мэр Боготы, и горячее увлечение братьев обустройством пешеходных, велосипедных и общественных пространств удивило бы даже жителей Копенгагена.

Самое большое препятствие к счастью – чувство исключенности из общей среды. В хорошем городе жителям не дают повода испытать такое чувство. «Развитая страна – не та, где у бедных есть автомобили. Это страна, где богатые ездят на общественном транспорте. Это страна, где богатые ходят

пешком и ездят на велосипедах. Мы должны создавать города, где богатые и бедные встречаются как равные в парках, на тротуарах, в общественном транспорте», – говорил он.



Главная идея Гильермо заключается в том, что обширные общественные пространства – красивые парки, велосипедные дорожки и улицы с пешеходным движением – играют в наших городах и в обществе в целом уравнительную роль. Обычно мы встречаемся в одинаковых условиях социальной иерархии. На работе вы начальник или наемный работник. В ресторане вас обслуживают или вы обслуживаете посетителей.

В Боготе возник проект *Ciclovía*: по воскресеньям более ста километров улиц в городе закрывают для автомобильного движения, и они превращаются в место для пеших и велосипедных прогулок и игровые площадки, которыми пользуются более миллиона человек. Инициативу подхватили многие города мира – и это еще один небольшой шаг к тому, чтобы все мы могли больше тренироваться в нашей повседневной жизни.

Больше ходите пешком

Вот десять способов больше тренироваться, не заходя в спортзал, и одновременно познакомиться с новыми людьми из своего окружения:

1. Скажите «нет» эскалаторам.
2. Если вам нужно поговорить с коллегой, не звоните по телефону и не отправляйте письмо по электронной почте – подойдите к нему лично.
3. Найдите компанию для пеших прогулок. Встреча с другим человеком послужит дополнительным стимулом, особенно в те дни, когда небо хмурится или вы ищете другой предлог никуда не ходить.
4. Найдите живописный маршрут. Существуют приложения (попробуйте *Kamino* и *Field Trip*), которые могут составить для вас не самый быстрый, а самый живописный маршрут.

5. Сделайте среду Днем прогулки – пусть это будет день, когда вы с семьей, друзьями или сами по себе отправляетесь на прогулку после ужина.

6. Попробуйте отправиться на сафари случайностей: это отличный способ открыть в своем районе новые места. Обычно во время прогулок мы ходим одним и тем же путем, поэтому в следующий раз возьмите с собой монетку и подбрасывайте ее на каждом перекрестке – пусть монета укажет, куда вам идти. Лучше познакомившись с окрестностями, вы будете чувствовать себя увереннее и, может быть, обнаружите новые места, куда вам захочется пойти.

7. Запаситесь подкастом. Если вы гуляете в одиночестве, можно послушать один из множества замечательных бесплатных подкастов. Мои любимые – RadioLab и This American Life.

8. Не ждите, ходите пешком. Если вы слишком рано явились на назначенную встречу (например, к врачу), не сидите в приемной, прогуляйтесь по кварталу.

9. Встречайтесь с друзьями не в кафе, а на прогулке – или просто пейте кофе, пока гуляете.

10. Вступите в группу скандинавской ходьбы или клуб пешего туризма. Возможно, в вашем районе уже существует группа скандинавской ходьбы – а если нет, спросите соседей, не хотят ли они ее организовать.

Счастливым совет: Больше двигайтесь каждый день

Добавьте больше движения в свою повседневную жизнь: поднимайтесь по лестнице, проводите собрания во время прогулки, паркуйте машину как можно дальше от входа в супермаркет.

Разумеется, здесь напрашивается совет начать ездить на велосипеде на работу, учебу или куда угодно. Но, возможно, у вас в городе нет для этого подходящей инфраструктуры. Тогда первым шагом на долгом пути для вас могут стать переговоры с местным городским советом: попробуйте убедить их вложить средства в инфраструктуру для людей, а не для автомобилей. Но есть и более быстрые решения.

Причина, почему датчане тренируются больше, чем другие жители ЕС, заключается в том, что они не считают это тренировкой. Они считают это способом передвижения. Небольшая порция фитнеса становится обычной частью жизни, а не специальным занятием, для которого нужно ехать в спортзал.

Определенные сложности создает тот факт, что мы создали слишком удобное общество: мы подолгу сидим на работе, неподвижно стоим на эскалаторе, проходим через автоматически открывающиеся двери, поднимаемся вверх на лифте и приезжаем на

автомобиле в спортзал, где нам предстоит в течение часа шагать по тренажеру-лестнице. Я думаю, если говорить о здоровье, основной урок датского образа жизни заключается в умении встраивать движение в повседневную жизнь.



Институт исследования счастья находится на берегу озера в центральной части Копенгагена. С нашей стороны нет автомобильных дорог, а значит, нет шума,

и это позволяет мне выходить на прогулку по берегу, когда мне нужно сделать длинный телефонный звонок, и даже превращать некоторые встречи в «разговоры на ходу». Например, для обсуждения нашей работы мы с сотрудниками проводим ежемесячные собрания вместо ежегодных отчетов и делаем это во время прогулки.

Более того, когда я прошу нашего бариста сделать мне чашку кофе, я поднимаюсь на пять этажей до последнего этажа здания и спускаюсь обратно – к этому моменту кофе уже готов. Это не занимает много времени, но если я выпиваю четыре чашки в день, это значит, что каждую неделю я прохожу по лестнице сто этажей. Точно так же каждые два часа перед компьютером «обходятся» мне в двадцать пять отжиманий.

Чувствую ли я неловкость, когда коллеги застают меня за этим занятием?

А как же.

Уверен ли я, что дело того стоит?

Абсолютно.

Как улучшить настроение

Любовь датчан к велосипедной езде отчасти связана с ее воздействием на наше повседневное настроение. Исследования показывают, что передвижение пешком и на велосипеде не только дает возможность дополнительно тренироваться, но и улучшает настроение сильнее, чем вождение автомобиля.

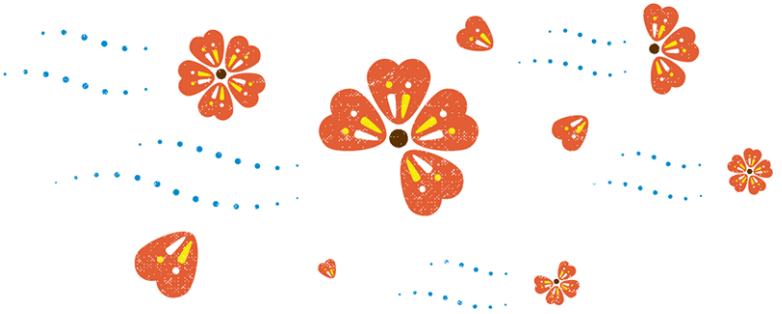
Группа ученых из Университета Макгилла в Монреале решила выяснить, какой способ передвижения наиболее благотворно воздействует на наше настроение. Исследование с участием 3400 человек проводили летом и зимой, и в его ходе рассматривали шесть самых распространенных способов передвижения: автомобиль, автобус, пригородный поезд, метро, велосипед и ходьба пешком. Исследователи определили, насколько каждый способ передвижения удовлетворяет ряду параметров, и на основе этих показателей рассчитали общий показатель удовлетворительности каждого из них. Они обнаружили, что самыми довольными были те участники, которые могли ходить на работу пешком, а самыми недовольными оказались те, кто должен был ездить на автобусе.

Но это же очевидно, скажете вы: если человек может идти на работу пешком, значит, ему не нужно тратить три ча-

са на дорогу. Это верно, способ передвижения действительно некоторым образом зависит от удаленности места работы. Поэтому особенно интересно понаблюдать за пассажирами в течение продолжительного времени и выяснить, что происходит, когда они меняют способ передвижения.

К счастью, именно этим занимаются ученые из Университетов Восточной Англии и Йорка: на протяжении 18 лет они наблюдали за группой из 18 000 британцев и в 2014 г. опубликовали результаты исследования в статье «Влияет ли активный проезд на улучшение психологического благополучия? По данным 18 волн лонгитюдного панельного обследования британских домохозяйств». (Верное правило: чем длиннее название научной статьи, тем лучше.) Они обнаружили, что психологическое состояние людей, которые переключились с вождения автомобиля на передвижение пешком или на велосипеде, улучшилось, даже если поездка теперь занимала *больше* времени.

Я езжу на работу на велосипеде и по дороге проезжаю большой городской сад. В этом месте особенно хорошо ощущается наступление весны: когда зацветают вишни, я чувствую их аромат. Прогулка пешком и на велосипеде улучшает настроение сильнее, чем поездка на автомобиле, отчасти потому, что сильнее занимает наши чувства. Мы получаем больше чувственных ощущений и ярких эмоций. Особенно если вам не чужда практика, которую японцы называют *синрин-йоку*.



Просто, как прогулка... по лесу

Вы делаете долгий глубокий вдох, и ваши легкие наполняются влажным свежим воздухом. Солнечные лучи скользят по ярко-зеленым листьям, какие бывают только в первые недели весны. Вы медленно идете по лесу.

Если вы на минуту остановитесь и закроете глаза, то услышите только звук своего дыхания, отдаленный щебет птиц и шум ветра в кронах деревьев. Сто шестьдесят лет назад Генри Дэвид Торо в своей книге «Уолден, или Жизнь в лесу» рекомендовал людям принимать от жизненной неудовлетворенности тонизирующую микстуру дикой природы. Сегодня практика синрин-йоку возрождает популярность подобных рекомендаций.

Синрин-йоку переводится буквально как «лесные ванны» и означает впитывание атмосферы леса, погружение в виды, запахи и звуки природы с целью укрепления физического и психического здоровья. Термин был предложен в 1982 г., а сегодня миллионы японцев прогуливаются по 48 маршрутам «лесной терапии», чтобы получить свою дозу веществ, которые я назвал бы «природными эндорфинами».

Поклонники синрин-йоку говорят, что оно отличается от обычного пешего туризма, поскольку его цель – впитывать красоту окружающего мира и стимулировать все чувства, и,

кроме того, оно обладает ярко выраженной лечебной функцией.

Профессор Цин Ли из *Health Nippon Medical School* в Токио, изучая влияние синрин-йоку, обнаружил, что эта практика снижает уровень кортизола в крови и укрепляет иммунную систему. Но лесные ванны могут быть полезны не только для физического здоровья. Исследователи из Эссекского университета изучили, как влияет на наше настроение физическая активность в природной обстановке. Сопоставив 10 проведенных в Великобритании экспериментов, в которых участвовало более 1200 человек, исследователи обнаружили, что такие мероприятия, как загородные прогулки, плавание под парусом и садоводство оказывают положительное влияние на настроение и самооценку участников. В целом мы получаем все больше доказательств того, что пребывание на природе полезно для здоровья.

Также в Великобритании исследователи создали проект «карта счастья»: они составили карту счастья сначала для своей страны, а затем решили распространить ее на весь мир. Это часть исследовательского проекта Лондонской школы экономики, цель которого – понять, как характеристики окружающей среды соотносятся с благополучием человека. По их словам, каждый может согласиться, что зеленые холмы прекрасны – но мы хотим знать, *насколько* они прекрасны. Каков количественный результат, доказывающий, что благоприятная окружающая среда позволяет нам чув-

ствовать себя лучше? Проект опирается на индивидуальный опыт участников, полученный в режиме реального времени, и я предлагаю вам тоже в нем поучаствовать. Один из исследователей будет связываться с вами один или несколько раз в день по телефону, чтобы спросить, какое у вас настроение, и задать несколько вопросов, на основании которых затем проводится анализ: с кем вы, где вы, что вы делаете (если вы не дома, вы можете отправить фотографию). Проект уже собрал более 3,5 млн ответов, которые дали 65 000 участников.

Исследователи обнаружили, что на природе участники в среднем значительно счастливее, чем в городской среде. Это исследование дает новые доказательства связи между природой и благополучием и подтверждает существующие данные о прямой зависимости счастья и пребывания в природной обстановке.

Подведем итог: мы получаем все больше подтверждений положительного воздействия природы на наше здоровье и счастье. Кроме того, синрин-йоку помогает на время отключить рациональное мышление и сосредоточиться на чувствах и ощущениях. Я вижу много общего между синрин-йоку и набирающей все больше популярности практикой осознанности.

Счастливый совет: В глушь, на волю

Отправляясь на природу, в течение года

периодически приходите на одно и то же место и внимательно следите за тем, как оно меняется.

Найдите и изучите лес. Знакомьтесь с ним медленно. Не думайте о том, какой кадр будет лучше всего выглядеть в *Instagram*. Вместо этого послушайте ветер в кронах, понаблюдайте за тем, как солнце скользит по листьям, сделайте глубокий вдох и попытайтесь уловить лесные запахи. Попробуйте приходить на одно и то же место несколько раз в год, чтобы понаблюдать, как оно меняется в разные сезоны. Скажите «привет» первому дню весны, лета, осени и зимы. Отправляйтесь в лес в одиночку или пригласите с собой кого-нибудь.

Очищение разума в Бутане

В некоторых школах Бутана ученики и учителя начинают и заканчивают свой день с молчаливого ритуала «очищения разума» – короткого упражнения на осознанность.

Осознанность берет начало в буддийской философии, согласно которой человеческое стремление к вечному счастью приводит к страданиям. Мы чувствуем боль, поскольку ничто не вечно. Осознанность – это присутствие. Умение быть именно здесь и именно сейчас и относиться к себе с любовью и добротой. Обычно наши мысли вращаются вокруг будущего или прошлого, но осознанность – это пребывание в настоящем.

Поскольку в Бутане показателям валового национального счастья уделяют больше внимания, чем валовому национальному продукту, страна практически представляет собой лабораторию для проверки различных способов повышения благополучия. К их числу относится учебная программа «Курс ВНС», то есть валового национального счастья (*Curriculum GNH*), цель которой – развить у учащихся средних школ десять неакадемических жизненных навыков. Проект разработан Министерством образования Бутана совместно с группой исследователей из Пенсильванского университета. Одним из этих неакадемических жизненных на-

выков является осознанность.

В исследовании участвовало более 8000 учеников; школы, принимающие участие в эксперименте, были произвольным образом распределены в экспериментальную группу, которая более 15 месяцев получала учебную программу «Курса ВНС», либо в контрольную группу, которая получала плацебо-программу «Курса ВНС» в течение того же периода.

Исследователи протестировали две гипотезы. Во-первых, повышает ли «Курс ВНС» уровень благополучия учеников? И во-вторых, способствует ли повышение благополучия росту академической успеваемости? Они обнаружили, что «Курс ВНС» значительно повысил уровень благополучия учащихся и улучшил их академическую успеваемость.



Поговорим о психическом здоровье

Несмотря на очевидную связь между психическим и физическим здоровьем, важность психического здоровья по-прежнему недооценивают и, к сожалению, психические расстройства все еще остаются запретной темой.

Однажды у меня брал интервью молодой человек из Кореи. Я рассказал ему, что одной из причин создания Института исследования счастья стало то, что мой близкий друг неожиданно скончался в возрасте сорока девяти лет, и поскольку моя мать тоже умерла в этом возрасте, это послужило для меня сигналом к действию. «Если тебе суждено прожить только до сорока девяти лет, на что ты потратишь эти годы? – подумал я тогда, – Останешься на старой работе, которую ты не очень-то любишь, – или займешься чем-нибудь новым, может быть, рискованным, а может быть, по-настоящему замечательным?»

После этого молодой человек рассказал мне, что его мать тоже умерла, когда ей было сорок девять. Умерла от депрессии. В Южной Корее самые высокие показатели самоубийств среди стран ОЭСР и высокая заболеваемость депрессией. Депрессия – это болезнь, но она поддается лечению. К сожалению, в Корее, как и во многих других странах, люди с психическими расстройствами подвергаются социальной стиг-

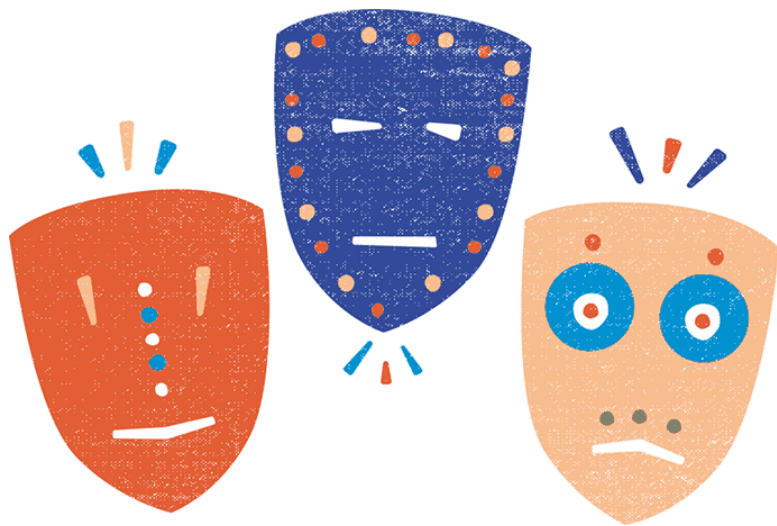
матизации, что приводит к отказу от лечения, иногда с катастрофическими последствиями.

Из 28 стран ОЭСР Южная Корея занимает 27-е место в статистике потребления антидепрессантов. Дания занимает 7-е место. Означает ли это, что датчане страдают депрессией чаще, чем корейцы? Нет, это только означает, что они получают лечение. Вопрос, насколько целесообразно лечить депрессию медикаментами, остается открытым, но, безусловно, лучше жить в стране, где лечение психических расстройств доступно (в том числе благодаря правительственным субсидиям) и где стигматизация психических расстройств сравнительно невелика, так что люди могут беспрепятственно обратиться за помощью.

Чтобы бороться со стигматизацией психических расстройств, нам нужно больше слушать и больше знать. Нужно положить конец недоразумениям и предубеждениям. Прекратить шептаться о болезнях духа за закрытыми дверями. Мы должны произнести ужасные слова вслух – и тогда они потеряют силу, и никому не придется сражаться с болезнью молча.

Мы должны приветствовать тех, кто не считает, что психические расстройства следует скрывать и замалчивать, и борется с общественными предубеждениями. Несколько лет назад ряд датских писателей, моделей и кинорежиссеров принимали участие в серии передач на национальном телевидении, где рассказывали о своем опыте психических рас-

стройств. Совсем недавно о пережитых трудностях такого рода открыто рассказал британский принц Гарри. Он заявил, что «много раз был близок к окончательному срыву», и сейчас призывает людей при необходимости обращаться за помощью и сделать нормой обсуждение душевного здоровья. «Мой личный опыт показывает: как только вы начинаете об этом говорить, то понимаете, что на самом деле являетесь членом довольно многочисленного клуба», – сообщил он газете *Telegraph* в апреле 2017 г.



Именно благодаря подобным действиям Великобритания и Дания занимают 1-е и 3-е место в рейтинге борьбы со стиг-

матизацией и повышения осведомленности о психических расстройствах, согласно Индексу психической интеграции *Economist Intelligence Unit*. Для каждой страны пришло время говорить о душевных недугах так же открыто, как о других болезнях. Поэтому я просто добавлю свои два цента и скажу, что моя мать тоже страдала депрессией. Нет никаких причин скрывать это. Хорошая новость для Южной Кореи: молодой человек, потерявший из-за депрессии мать, теперь возглавляет фонд *Stella*, который ведет просветительскую деятельность, направленную на повышение осведомленности и открытое обсуждение депрессии в Южной Корее. Он подарил мне рамку с тремя корейскими масками – символ борьбы с масками, за которыми мы сами пытаемся спрятаться. Эта рамка теперь стоит у меня дома на столе в кабинете.

Счастливый совет: Начните говорить о психическом здоровье

В следующий раз, спросив у кого-нибудь, как дела, не довольствуйтесь простым ответом «Нормально» – проявите настоящий интерес.

По данным британского Фонда психического здоровья, около половины взрослых жителей страны считают, что в течение жизни имели диагностируемые проблемы с психикой, но только один из трех получил диагноз; и каждую неделю один из шести

взрослых испытывает симптомы общего психического расстройства, такого как тревожность или депрессия. Не бойтесь спрашивать друзей, членов семьи или коллег: «А как у тебя дела *на самом деле?*» И не удовлетворяйтесь односложным ответом. На сайте mentalhealth.gov (проект Министерства здравоохранения и социального обеспечения США) есть много советов относительно того, как начать разговор о душевном здоровье со своим другом или членом семьи. Вы найдете там разные способы поднять этот вопрос, например: «Я беспокоюсь о тебе. Может, поговорим о том, что ты чувствуешь? Нет? А с кем тогда тебе было бы комфортно поговорить? Похоже, ты переживаешь непростые времена. Я могу тебе чем-то помочь?» Или: «Я забочусь о тебе и хочу тебя выслушать. Что ты хотел(а) бы рассказать мне о своих чувствах?»

Здоровье



Ежедневные поездки как тренировка

Копенгаген. В Копенгагене 45 % ежедневных поездок на работу и учебу совершаются на велосипеде. Это отчасти объясняет, почему датчане, не посещая спортзалы, получают больше физической нагрузки, чем жители многих других стран.



Ciclovía

Богота, Колумбия. Каждое воскресенье более ста километров улиц закрываются для автомобильного движения и превращаются в зону пешеходных прогулок, велосипедной езды и игр, чем с удовольствием пользуются более миллиона человек.



Синрин-йоку

Япония. Принимая «лесные ванны», человек впитывает образы, запахи и звуки природы, и это благотворно влияет на его физическое и психическое здоровье.



Очищение разума

Бутан. Ученики и учителя начинают и заканчивают свой день с молчаливого исполнения короткого упражнения на осознанность, чтобы повысить свое благополучие и академическую успеваемость.



Борьба со стигматизацией психических расстройств

Великобритания. Согласно Индексу психической интеграции *Economist Intelligence Unit*, Великобритания занимает ведущее место в повышении осведомленности и борьбе

со стигматизацией психических расстройств. В этом отношении всем странам предстоит пройти еще долгий путь, но недавно запущенная королевской семьей с участием многих знаменитостей общественная кампания и создание видео, в которых обсуждаются депрессия и тревожность, – это шаг в правильном направлении.



Живописный маршрут

США. Специалисты из *Yahoo! Labs* разработали алгоритм, способный построить из одной выбранной точки в другую самый приятный и живописный маршрут. Например, самый быстрый путь от дома Пола Ревира до центра Бостона проходит через забитые машинами улицы. Прибавьте всего две минуты, и вы сможете прогуляться по тихим районам и полюбоваться по дороге знаменитыми городскими достопримечательностями.



Спортивные сладости

Рейкьявик, Исландия. В детском телевизионном сериале «Лентяево» (*Lazy Town*) главный герой-спортсмен ест только овощи и фрукты и рассказывает детям о пользе здорового питания и игр на свежем воздухе. Герою противостоит антагонист сериала – лентяй, негодяй и любитель джанк-фуда. После того как крупная сеть супермаркетов в Исландии начала продавать фрукты и овощи с пометкой «спортивные сладости» (так их называют в передаче), продажи этих товаров выросли на 22 %.

Глава 6

Свобода



Свобода

Позвольте задать вам один вопрос. Вы удовлетворены или не удовлетворены своей свободой выбирать, что вы делаете со своей жизнью? Свобода выбирать, что делать со своей жизнью, – чувствовать себя капитаном своей судьбы – безусловно, связана со счастьем.

«Ни один человек не может быть по-настоящему счастлив, если не имеет возможности самостоятельно выбирать свой образ жизни», – утверждает Всемирный доклад о счастье за 2012 г. Этот документ сообщает также, что свобода выбора – один из шести факторов, объясняющих, почему одни люди счастливее других.

В Дании существует свобода выражения мнений, свобода собраний и свобода вступать в брак с кем угодно – разумеется, только в том случае, если этот человек согласен. Иначе мы с Рэйчел Вайс были бы вместе.

В Индексе свободы человека за 2015 г. (ежегодный отчет, отражающий степень свободы человека в разных странах мира) Дания занимает 4-е место – после Гонконга, Швейцарии и Финляндии. Великобритания стоит на 9-м месте, США – на 20-м, Россия – на 111-м, Китай – на 132-м, Саудовская Аравия – на 141-м, а на последнем, 152-м месте находится Иран.





Ни один человек не может быть по-настоящему счастлив, если он не имеет возможности самостоятельно выбирать свой образ жизни.

Всемирный доклад о счастье, 2012

Индекс рассматривает классические права, такие как свобода передвижения, свобода собраний, свобода выражения мнений и т. д., а также учитывает более 70 дополнительных показателей, в том числе независимость религиозных организаций, свободу медиаконтента, взгляды на однополые отношения, развод и равные права наследования.

Но, я думаю, существует еще один ключевой фактор, который Индекс свободы человека не учитывает: это время, ресурс, которого всем нам отпущено поровну. Каждый из нас имеет в своем распоряжении 1440 минут в день и 168 часов в неделю. Однако мы все проводим это время по-разному, и в этом выражается степень нашей свободы. В этой главе мы рассмотрим, как и насколько свободно вы тратите свое время в трех областях – на работе, с семьей и в дороге – и выясним, чему нас могут научить здесь самые счастливые в мире люди.



Земля свободных

«Если говорить о повышении качества жизни, я думаю, переезд в Копенгаген был лучшим решением, которое мы приняли как семья».

Кейт и ее муж Саймон вместе со своим первым ребенком переехали из Лондона пять лет назад, когда Саймону предложили работу в Дании. С тех пор семья выросла до четырех человек. Это был прыжок веры: Кейт нашла в Копенгагене работу в области коммуникаций, но ей пришлось отказаться от хорошо оплачиваемой должности в Лондоне – поначалу для того, чтобы уделять больше внимания ребенку. При этом ни Саймон, ни Кейт раньше не бывали в Дании.

«Мы просто устали. Устали от долгого рабочего дня, от долгих поездок на работу и с работы, устали чувствовать себя немного чужими друг другу, когда наконец могли побыть вместе в выходные. Я рано ложилась спать, а Саймон работал допоздна, поэтому в некоторые дни мы вообще не видели друг друга», – рассказала Кейт.

Все, кто переезжает в Данию, неизменно отмечают одну вещь: соотношение работы и личной жизни. «У вас здесь принципиально иное отношение ко времени. Для вас важно, чтобы семья каждый день могла ужинать вместе. Возможно, в Лондоне мы зарабатывали больше, но у нас было гораздо меньше времени друг для друга».

И самым большим потрясением для многих эмигрантов становится сдвиг в привычном соотношении работы и личной жизни. По их словам, датский офис после пяти часов вечера вымирает. А если вы работаете по выходным, датчане заподозрят, что вы безумец, который трудится над каким-то секретным проектом.

«Я думаю, – говорит Кейт, – основное различие между британской и датской культурой труда заключается в том, что вы безоговорочно цените свое свободное время. Вы цените время, проведенное с семьей и друзьями. Вы уходите с работы в четыре или в пять часов. И вам не нужно искать для этого никаких оправданий. На прошлой неделе я ушла из офиса в пять и поехала домой на велосипеде (да, я уже веду себя как настоящая датчанка). Дома я была через двадцать минут – к этому времени Саймон уже успел привести девочек и начал готовить ужин».

В Скандинавии считают, что если для появления ребенка нужны двое, значит, делить между собой заботы о ребенке тоже должны двое. «На работе мужчина спокойно может сказать, что не придет на встречу в четыре часа, потому что ему нужно забрать детей из школы. В Лондоне такое было бы невозможно».

Впечатления Кейт подтверждает статистика. По данным ОЭСР, у датчан сложилось оптимальное соотношение работы и отдыха. В Дании взрослый человек в среднем работает 1457 часов в год, для сравнения, в Великобритании это

1674 часов в год, в США – 1790 часов, а средний показатель по ОЭСР составляет 1766 часов. Датчане также пользуются на работе значительной свободой: они могут работать из дома и самостоятельно выбирать, в какое время начинать свой рабочий день. Важно соблюдать назначенные сроки и вовремя приходить на встречи – где и когда вы выполняете свою работу, при этом не имеет значения. Кроме того, каждый работник имеет право на ежегодный оплачиваемый отпуск продолжительностью как минимум пять недель.



Соотношение работы и личной жизни

1. Нидерланды	14. Эстония	27. Чили
2. Дания	15. Италия	28. Новая Зеландия
3. Франция	16. Чехия	29. Бразилия
4. Испания	17. Швейцария	30. США
5. Бельгия	18. Словакия	31. Австралия
6. Норвегия	19. Словения	32. Южная Африка
7. Швеция	20. Греция	33. Исландия
8. Германия	21. Канада	34. Япония
9. Россия	22. Австрия	35. Израиль
10. Ирландия	23. Португалия	36. Корея
11. Люксембург	24. Польша	37. Мексика
12. Финляндия	25. Латвия	38. Турция
13. Венгрия	26. Великобритания	

Источник: Индекс лучшей жизни ОЭСР

Государство предоставляет родителям пятидесятидвухнедельный оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком – вы можете разделить это время со своим партнером. Продолжительность вашей части отпуска зависит от ряда факторов, в том числе размера вашей зарплаты и степени трудовой занятости. Однако даже если вы не работаете, вы будете получать от государства около 18 000 крон (примерно 2000 фунтов) в месяц. Существуют также пособия по уходу за детьми, так что за одного ребенка родители получают примерно 300

фунтов в месяц.

Разница в соотношении работы и личной жизни, дружеская семейная политика и свобода, которой пользуются родители, становятся особенно хорошо заметны, если обратить внимание на «цену» родительства – так называемый дефицит родительского счастья.



Дефицит родительского счастья

Несомненно, дети становятся для нас источником огромной радости и любви. И вместе с тем они могут стать источником стресса, отчаяния и беспокойства.

Можно любить своих детей и считать их лучшими на свете, но это не значит, что они никогда не доставят вам никаких огорчений и переживаний. Дети дают родителям цель в жизни, но в ответ требуют пожертвовать свободой. Так как же дети влияют на наше счастье? Правду ли говорят, будто родители не могут быть счастливее, чем их самый несчастный ребенок?

Исследователи счастья нередко обнаруживают, что люди, имеющие детей, в среднем менее счастливы, чем их бездетные сверстники, озабоченные, «чем бы заняться в выходные, разве что посидеть в *Starbucks*, потом посмотреть несколько серий «Мира Дикого Запада», пойти куда-нибудь выпить или поработать над своим романом, отдохнуть и, возможно, заглянуть в спортзал».

Это явление называется дефицитом родительского счастья или издержками родительского счастья и именно оно порождает броские заголовки наподобие «ПОЯВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ОТНИМАЕТ У РОДИТЕЛЕЙ СЧАСТЬЕ» или «УЧЕННЫЕ ПОДТВЕРЖДАЮТ: ДЕТИ ДЕЛАЮТ НАС НЕСЧАСТНЫМИ». Впрочем, я думаю, когда такие истории

показывают в новостях, в них теряется ряд нюансов.

Во-первых, хотя дети могут негативно воздействовать на одно измерение счастья (например, общую удовлетворенность жизнью), они положительно воздействуют на другое измерение счастья – эвдемоническое, связанное с чувством цели и смысла жизни.

Во-вторых, дети по-разному воздействуют на счастье женщин и мужчин, поскольку женщины традиционно принимают на себя большую долю заботы и ответственности за воспитание детей. Лука Станка, профессор и автор книги «География родительства и благополучия: Дети делают нас счастливыми – где и почему?» (*The Geography of Parenthood and Well-being: Do Children Make Us Happy? Where and Why?*), утверждает, что тяготы родительства для женщин на 65 % выше, чем для мужчин.

В-третьих, дети бывают разными. Если сейчас вы чувствуете себя совершенно несчастными, потому что ваш годовалый ребенок месяцами не дает вам выспаться, то через пятьдесят лет, когда вы состаритесь, он наверняка станет для вас источником радости. Исследования также показывают, что наличие ребенка у вдов и вдовцов положительно сказывается на их удовлетворенности жизнью. И наконец, не стоит забывать о том, что заголовки наподобие «Дети делают людей несчастными!» просто привлекают гораздо больше внимания, чем «Исследования показывают: влияние детей на счастье неоднозначно; при оценке необходимо учитывать раз-

личные аспекты счастья, а также динамику и сложность отношений родителей и детей в течение жизни».

Увеличение удовлетворенности жизнью



Источник: Luca Stanca.
The Geography of Parenthood and Well-being: Do Children Make Us Happy? Where and Why?:
Всемирный доклад о счастье, 2016

Однако это не объясняет, почему родители с маленькими детьми сообщают о более низком уровне общей удовлетворенности жизнью, чем их бездетные сверстники. Как мы убедились, разница во многом зависит от того, где мы ее измеряем. В США родители удовлетворены своей жизнью на 12 % меньше, чем их бездетные сверстники, в Британии разница составляет 8 %, в Дании – 3 %. В Швеции и Норвегии разница совсем невелика (около 2 %) – но это отрицательная разница, то есть в Швеции и Норвегии люди с детьми счастливее, чем люди без детей. Скандинавские страны регулярно занимают первые места в рейтингах семейного благополучия, однако Швеция превосходит Данию по соотношению работы и семейной жизни. Например, шведские родители имеет право ежегодно проводить до 60 дней дома, если им нужно ухаживать за больным ребенком в возрасте

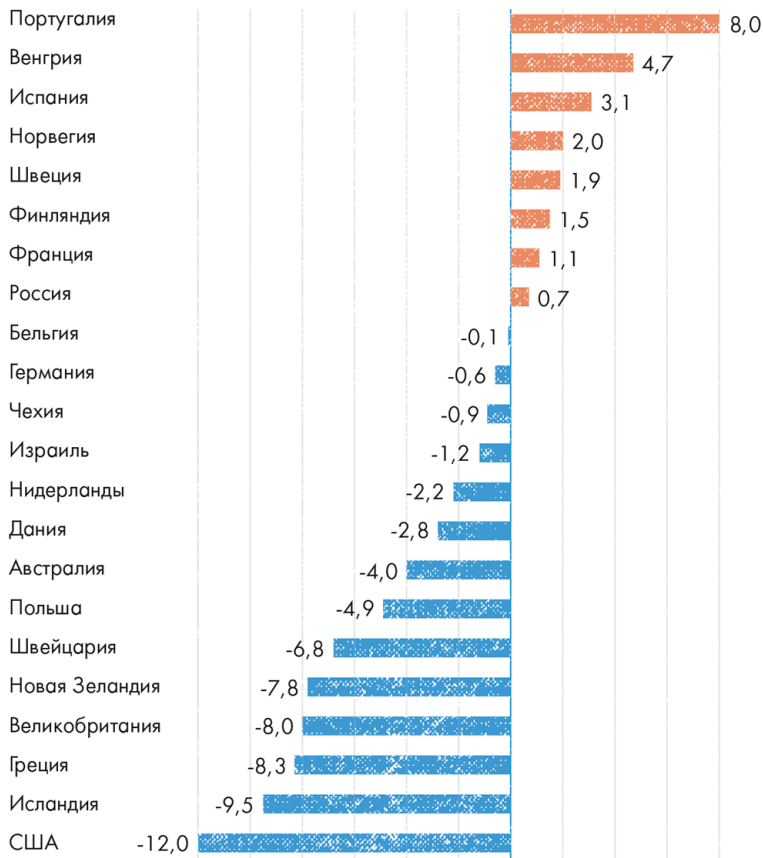
до 12 лет.

Группа исследователей во главе с Дженнифер Гласс, преподавателем социологии из Техасского университета, изучила дефицит родительского счастья и степень свободы, которой пользуются родители в разных странах. Могут ли родители позволить себе нанять помощника для ухода за ребенком? Получают ли они отпуск во время болезни ребенка? Предоставляется ли им оплачиваемый отпуск? Другими словами, имеют ли родители средства и возможности совмещать работу и семейную жизнь? Разные показатели счастья во многом объясняются разницей семейной политики государств. В странах с более благоприятной семейной политикой дефицит родительского счастья практически отсутствует. Но, похоже, самые счастливые родители живут в Португалии.

В Португалии бабушки и дедушки активно помогают молодым родителям в воспитании детей. В 2005 г. было развернуто исследование повседневной жизни 6000 детей и их родителей, бабушек и дедушек. Выяснилось, что португальские бабушки и дедушки играют крайне важную роль в жизни португальских семей и активно участвуют в повседневной заботе о внуках. 72 % респондентов сообщили, что бабушки и дедушки были их главными помощниками в организации учебы и досуга детей. Когда шестеро взрослых вместо двух принимают деятельное участие в жизни семьи – провожают детей в школу, проверяют домашние задания, готовят еду,

водят детей в спортивные секции и кружки – это дает родителям больше свободы и свободного времени и, следовательно, повышает их уровень счастья.

Дефицит родительского счастья в процентах



Источник: Glass, Simon and Anderson. *Parenthood and Happiness: Effects of Work-Family Reconciliation Policies in 22 OECD Countries* (Родительство и счастье: сравнительный анализ семейной политики в 22 странах ОЭСР) 2016

Дженнифер Гласс сообщила *New York Times*, что все рассмотренные в ходе исследования страны по сравнению с США проводят более масштабную политику в поддержку работающих семей. Этот же вопрос поднимал британский комик и ведущий телешоу «События прошедшей недели» (*Last Week Tonight*) Джон Оливер. В выпуске, посвященном Дню матери, он заметил, что есть только две страны в мире, где женщинам после рождения ребенка не предоставляется официальный оплачиваемый отпуск, – это США и Папуа – Новая Гвинея, и добавил, что если Америка действительно любит своих матерей, ей следовало бы не только поздравлять их один раз в году, но и осуществлять политику, которая помогла бы им в повседневной жизни.

По мнению Оливера, пока США не решат эту проблему, единственными словами, которые уместно произносить в День матери, будут следующие: «Матери... Мы обязаны им всем. Они произвели нас на свет, они растили нас, они сделали нас такими, какие мы есть. И в этот День матери мы хотим сказать всем матерям нашей страны только одно: “Валите обратно на работу!”».

Счастливый совет: Бонусные бабушки и дедушки

Всем нам приносят пользу отношения с

представителями разных поколений. Подумайте, кто мог бы стать для вас бонусными бабушками или дедушками или просто старшими товарищами.

В идеальном мире у всех нас была бы скандинавская семейная политика и португальские бабушки и дедушки. Возможно, наших родителей уже нет в живых или они живут слишком далеко и не могут помочь нам с воспитанием детей. Чтобы восполнить этот пробел, несколько датских городов создали систему «Бонусные бабушки и дедушки», когда пожилые люди добровольно становятся бабушками или дедушками для определенной семьи. Например, они могут помогать родителям, когда дети болеют, но также будут участвовать в семейных торжествах и мероприятиях. В Дании подобная система уже существует, а вы можете создать что-то подобное у себя. Лишняя пара рук, другой опыт воспитания детей и дополнительный источник терпения на случай, если ваше собственное терпение иссякнет, могут оказаться полезными. Еще один плюс этой системы заключается в том, что она избавляет старшее поколение от одиночества. Знакомство с соседями через мини-библиотеку или общественный огород, который вы создадите, может стать первым шагом к доверию и построению подобных отношений.

Пример из жизни Луиза и Том

«Одно из величайших преимуществ жизни писателя заключается в том, что вашим домом может стать весь мир. Когда я бросила привычную университетскую карьеру и переехала на постоянное жительство в другую страну, это был серьезный риск».

«Иногда лучшие решения в жизни нам подсказывает тихий внутренний голос, шепчущий: “Почему бы и нет?” Или: “*Andiamo*”. Сколько разочарований возникает из желаний, воплотить которые мы так и не осмелились». Так написала Фрэнсис Мэйес, автор книги «Под солнцем Тосканы» (*Under the Tuscan Sun*), в газете *Guardian* в 2016 г. Она превратила свою личную историю в книгу, которая превратилась в бестселлер, по которому сняли фильм, который превратил миллионы человек по всему миру в мечтателей. Среди этих мечтателей были Луиза и ее муж Том.

Несколько лет назад они переехали из США в Италию. «Мы оба искали работу за границей, и Тому повезло: он ее нашел».

Сейчас Луиза работает внештатным журналистом. Мы говорили с ней по телефону. Когда я узнал ее историю, у меня возникло к ней столько же вопросов, сколько у нее ко мне. И когда она рассказывала мне о своей новой жизни в Италии, я чувствовал, что она улыбается.



Они живут во Флоренции, в столице Тосканы, у реки Арно, в городе с населением около четырехсот тысяч человек. Этот город совсем не похож на Нью-Йорк. Ритм жизни, звуки, запахи, цвета – все здесь совершенно другое. Купите помидоры на рынке Сан-Лоренцо, и вы увидите такие оттенки красного, о существовании которых даже не подозревали.

Луиза и Том переехали в Италию вместе с пятимесячной дочерью. Вскоре они обнаружили, что отношение к воспитанию детей в Италии тоже совершенно другое. Незнакомцы могут пощекотать их дочери пятки или сообщить родителям, что укладывать малышку спать в восемь вечера слишком рано. Однако именно рождение дочери заставило их искать работу за границей. «Мы уехали из США в Италию главным образом из-за безумных расходов, которых требовал там уход за ребенком. Здесь все это обходится нам гораз-

до дешевле – и к тому же мы в Италии...» Впрочем, не все в их жизни похоже на голливудский фильм. «Конечно, мы скучаем по нашим друзьям и родным, оставшимся дома. Но мы счастливы, что приехали сюда. Здесь у нас больше времени, чтобы быть семьей».



Забудьте о боссе: счастливые предприниматели

У подножия статуи Свободы закреплена табличка со знаменитыми стихами, в которых есть следующие строки:

«Дайте мне усталый ваш народ – Всех брошенных в нужде и жаждущих вздохнуть свободно».

Разговор с Луизой заставил меня понять, что усталый народ в последнее время все чаще жаждет вздохнуть свободно в других местах. Однако переезд в другую страну для многих может оказаться слишком радикальной мерой. Кому-то достаточно будет просто сменить начальника.

Около пяти лет назад я сказал своему отцу, что ухожу с работы. У меня была хорошо оплачиваемая стабильная работа: я был руководителем международного отдела в аналитическом центре, который занимался вопросами экологически безопасного развития.

– А что ты собираешься делать вместо этого? – спросил он.

– Я собираюсь изучать счастье. Хочу создать аналитический центр под названием «Институт исследования счастья».

На секунду стало тихо.

– Что ж, по-моему, это отличная идея.

Некоторые, возможно, подумали, что создание аналитического центра по вопросам счастья – не лучший карьерный шаг после мирового финансового кризиса. Но я помнил, как в детстве отец говорил мне: не стоит слишком много думать о деньгах, которые приносит работа, гораздо важнее, приносит ли она тебе удовольствие. «Тебе предстоит посвятить работе огромную часть своей жизни – поэтому она должна тебе нравиться».

В первые годы было трудно. Ни денег, ни свободного времени. Я никогда еще не работал так много и не зарабатывал так мало – и все это было совсем невесело. И не я один прошел через это.

Не стоит слишком много думать о деньгах, которые приносит работа, – гораздо важнее, приносит ли она тебе удовольствие.

Вольф Викинг

«Я даже не думаю, что это можно назвать работой. Скорее это можно назвать созиданием. Мы что-то создаем. То, что я создаю, – это часть меня. Это часть моей личности. Из этого рождается настоящее счастье», – говорит Вероника. Она датский социальный предприниматель в области модной индустрии, а кроме того, живое воплощение радости и стихийной силы. Я познакомился с ней, ее мужем и дочерью прошлым летом, после того как они провели месяц в Перу в поисках идеальной шерсти альпака. Когда я разговаривал с ней год

спустя, семья только вернулась из Таиланда, где провела месяц в поисках идеального шелка. На этот раз Вероника была на пятом месяце беременности, однако общим в обеих поездках было то, что семья направлялась в тюрьму. Женскую тюрьму. «На самом деле моя дочь могла попасть со мной в тюрьму только в Перу, а не в Таиланде», – смеется Вероника.



Узнав, что множество женщин в развивающихся странах попадает в тюрьму за преступления, на которые их толкает нищета, Вероника основала в Копенгагене модный лейбл *Carcel*. Этот проект позволяет женщинам использовать время в тюрьме для приобретения новых навыков и получения

оплачиваемой работы, которая поможет им содержать себя, отправить своих детей в школу, скопить деньги, чтобы заново начать честную жизнь и в конечном счете разорвать порочный круг нищеты и преступности. На каждом изделии указано имя женщины, которая его изготовила. Одежду производят в женских тюрьмах, и женщинам честно платят заработную плату, помогая им содержать себя и своих детей.

Создание бизнеса с нуля – тяжелая работа.

«Я бедна, но я счастлива, – улыбается Вероника. – Да, я занята гораздо больше, чем на обычной работе. Но я не променяла бы ее ни на какую другую работу в мире. Самая большая перемена заключается в том, что ты и есть твоя работа. Я не могу быть мамой, потом директором, потом женой, потом подругой. Я Вероника. Все время. Именно это и делает меня такой счастливой».

И Вероника не одинока. Согласно Рейтингу стран мира по уровню счастья, свободным предпринимателям во многих отношениях приходится хуже: они работают больше, зарабатывают меньше и не имеют твердых гарантий трудовой занятости, но при всем этом они в целом удовлетворены своей работой гораздо больше, чем наемные работники (по крайней мере, в странах ОЭСР).

Почему свободные предприниматели счастливее, чем наемные работники, в странах ОЭСР, а не во всех бедных странах? Ответ кроется в том, что привело их на путь индивидуальной занятости. Мы открыли собственный бизнес, потому

что хотели этого – или просто потому, что на регулярном рынке труда для нас не нашлось подходящего места?

Да, свободные предприниматели часто работают больше, чем наемные работники. Да, возможно, нам чаще приходится спать на диване у друзей, потому что денег у нас в обрез. Но мы счастливее. По крайней мере, так показывают исследования. Свободные предприниматели не только сообщают о том, что больше довольны своей работой, они также больше довольны своей жизнью в целом.

Еще одна причина заключается в том, что свободные предприниматели вообще странные. У нас больше оптимизма. Один из нас открыл бизнес по продаже собачьих лежанок (тех самых *Serenity Dog Pod*). Тем не менее люди, которые переходят от регулярной занятости к индивидуальной трудовой деятельности, сообщают о более высоком уровне удовлетворенности жизнью. Почему?

У предпринимателей сильнее развито чувство цели и направления в жизни. Кроме того, исследования подтверждают широко распространенное мнение: свобода и возможность быть самому себе начальником – это источники счастья как на работе, так и вне работы.

У свободных предпринимателей почти никогда нет свободного времени, и вместе с тем они чувствуют себя намного более свободными: они могут заниматься тем, что им интересно, могут сказать «нет» клиенту, могут планировать работу с учетом потребностей семьи.

«Я сама решаю, где и когда мне быть. Маленькие дети не позволяют уделять много внимания карьере, но если вы свободный предприниматель, вы можете по-другому организовать свою повседневную жизнь, с учетом того, что нужно вашему ребенку, – объясняет Вероника. – Если утром я почувствую, что у моей дочери плохое настроение, я просто приду на работу на час позже и за это время прочитаю ей еще одну книгу. У меня нет начальника, который сказал бы мне, что именно сейчас я не могу быть рядом со своей дочерью. Кроме того, она участвует в этом приключении вместе с нами. Оно станет частью ее личной истории. Мы вместе создаем нашу общую историю».

Впрочем, хотя многие завидуют свободе, которой пользуются предприниматели, гораздо меньше людей согласны на риск, который приходит вместе с этой свободой. Поэтому, возможно, стоит поискать способ получить больше самостоятельности и свободы на своей обычной работе.



Пять способов освободить свое время

Готовьте больше, чем необходимо



В выходные приготовьте еду с запасом, больше, чем сможете съесть за один раз, и заморозьте остатки, чтобы у вас была готовая еда на другие дни.

Заполняйте паузы



Займите чем-нибудь время, которое тратите в течение дня на ожидание – две минуты здесь, пять минут там. Поставьте себе цель употребить эти «обрезки» времени с пользой. Заранее определите, чем хотите заняться. Я, например, открываю *Duolingo* и стараюсь подтянуть свой испанский. А если вы уже подумываете о переезде в Италию, почему бы вам не выучить несколько итальянских слов? *Va bene?*

Два в одном



Необязательно выбирать между общением и тренировкой, возможно, их удастся совместить. Отправляйтесь с приятелем на пробежку, поиграйте во фрисби или покатайтесь в лесу на горных велосипедах.

Привяжите себя к мачте



Одиссей попросил товарищей привязать себя к мачте, чтобы не поддаваться сладкому пению сирен. Сегодня нам тоже нужно средство, которое поможет держаться подальше от *Facebook* и других поглотителей времени. Многие люди хотели бы тратить меньше времени на социальные сети и серфинг в интернете. Специальные приложения (*Freedom* и др.) помогут вам в этом и ограничат для вас доступ в интернет на срок до восьми часов.

Воспользуйтесь законом Паркинсона



Когда у вас совсем мало времени, вы, скорее всего, дей-

ствуете намного более эффективно. Если родители вашего мужа или жены позвонят и скажут, что собираются заглянуть к вам через пятнадцать минут, вы в мгновение ока успеете прибраться в доме. Как говорил английский историк и писатель Сирил Норткот Паркинсон: «Работа занимает все отведенное на нее время». Посмотрим на этот закон с другой стороны: попробуйте назначить себе время, когда вы начнете работу, и время, когда ее нужно будет закончить.

Письма, совещания и менеджеры

Представьте, что в вашем распоряжении полный рабочий день. Никаких совещаний! Вам не придется сидеть в конференц-зале вместе с восемью коллегами и слушать, как двое из них бесконечно обсуждают оптимальное решение какой-то проблемы. Начальник не позвонит вам и не потребует отчета о ходе работы над IT-проектом, в ваш почтовый ящик не будут сыпаться электронные письма с пометкой: «СРОЧНО».

Приятно помечтать об этом, не так ли? Прикиньте, сколько всего вы успели бы в этот день.

Существуют три вещи, которые отнимают у нас свободу на работе: это совещания, менеджеры и письма. Многие из нас пытаются за десять или двадцать минут в перерыве между совещаниями сделать работу, требующую полной концентрации, которой нужно посвятить довольно долгое время без перерыва. Джейсон Фрайд, серийный предприниматель и автор книги «На удаленке: Офис не обязателен» (*Remote: Office Not Required*) считает, что совещания и менеджеры подрывают нашу производительность. Совещания – это мероприятия, где сотрудники говорят о том, что они *уже* сделали, или о том, что только *собираются* делать, а менеджеры – это люди, чья работа заключается в том, чтобы мешать другим людям.

В качестве решения Фрайд предлагает вместо кэжу-

ал-пятницы устраивать «четверг без разговоров». Выберите четверг и введите новое правило: никто в офисе в этот день не должен разговаривать друг с другом. Никаких перерывов. Никаких телефонных звонков. Никаких совещаний. Просто тишина. А теперь спокойно работайте над тем, над чем вам нужно поработать.

Мы попробовали применить эту методику в Институте исследования счастья. Целый день тишины и даже половина дня, когда мы не могли разговаривать друг с другом, для нас оказались неудобными, поэтому мы внесли некоторые поправки и стали ежедневно устраивать небольшие периоды тишины. Два часа без перерывов, чтобы выполнить работу, требующую полной концентрации.

Позднее я обнаружил, что в компании *Intel* тоже экспериментировали с этой методикой. В двух офисах компании в США триста инженеров и менеджеров договорились во вторник утром свести к минимуму все, что могло отвлечь их от работы. Они не назначали на это время никаких встреч, телефонные звонки уходили в голосовую почту, электронная почта и чаты были закрыты. Их целью было обеспечить себе полных четыре часа «времени для размышлений» и проанализировать последствия. Пробный период длился семь месяцев, и 71 % участников рекомендовали ввести практику в других отделах. По мнению компании, это время «благоприятно повлияло на повышение работоспособности, эффективности и качества жизни многих сотрудников на разных

должностях».

Работе в Дании свойственна высокая степень автономии и гибкости: людям нередко разрешают выполнять часть работы дома, и это одна из причин, почему 94 % датчан говорят, что они довольны своими условиями труда, по крайней мере, об этом свидетельствуют данные организации *Eurobarometer*, которая проводит опросы общественного мнения от имени Европейской комиссии с 1973 г.

Однако, думаю, основная причина кроется в другом. По данным *YouGov*, 58 % датчан сообщают, что продолжат работать, даже если у них больше не будет для этого финансового стимула, например если они выиграют в лотерею 10 млн крон. Работа может и должна быть источником счастья, и разумная организация процесса и рабочего места играют здесь не последнюю роль. Состоит она как раз в том, чтобы предоставить людям элемент свободы: свободное время без перерывов. Иногда им даже необязательно приходить в офис.

Счастливый совет: «Не беспокоить»

Попробуйте ввести у себя на работе правила, которые помогут вам чувствовать себя свободнее.

Поговорите с коллегами о благотворном воздействии гибкости и автономии на настроение работников и производительность труда. Возможно, вы или ваш

начальник сумеете организовать у себя что-нибудь наподобие утра тишины – выкроить два-три часа в начале дня, когда вы не будете назначать никаких встреч, не будете никому звонить или писать письма. Постарайтесь убедить коллег испытать эту методику в течение двух-трех месяцев, затем оцените, как она повлияла на общее настроение и производительность труда. Можно также предложить сделать один день днем работы из дома. Если работник таким образом сэкономит два часа, которые он обычно тратит на дорогу, он может даже поработать на компанию один лишний час – и при этом получить еще час свободного времени.

Не прислоняться

Я предлагаю ввести для всех студентов университета новый обязательный курс. Каждый студент должен втиснуться в узкий и тесный шкаф без дверцы и простоять там сорок пять минут, при этом ни с кем не встречаясь взглядом.

Если вы встретились с кем-то взглядом, вы проиграли. Затем студентам будет предложено перейти в следующий шкаф, еще меньше размером, в который они даже не будут помещаться целиком. Не смогли уместиться во второй шкаф – не сдали зачет. Я называю это «Общественный транспорт 101».

Не знаю, сколько времени отнимала ежедневная дорога на работу у Жан-Поля Сартра, но, возможно, именно там он придумал фразу «Ад – это другие». Разумеется, некоторым пассажирам удастся потратить время поездки с пользой и удовольствием: они читают, слушают музыку или просто составляют план на день. И все же для многих ежедневная поездка на работу – это мучение, и она вызывает досаду и разочарование, заставляя чувствовать, что здесь от нас ничего не зависит. Вы буквально заперты в автобусе, поезде, автомобиле.



Представление об автомобиле как абсолютном символе свободы – идея типично американская. Впрочем, автомобильная реклама всего мира тоже обещает нам, что мы будем ехать по живописным дорогам вдоль побережья, в окружении прекрасных пейзажей, где, насколько хватает взгляда, нет ни одного автомобиля, кроме нашего. На самом же деле мы скорее всего будем ползти в час пик в пробке под аккомпанемент клаксонов, исполняющих симфонию гнева и бессилия. Это совсем не похоже на свободу. Автомобиль стал для нас оковами, и кажется, он увозит нас все дальше от счастья.

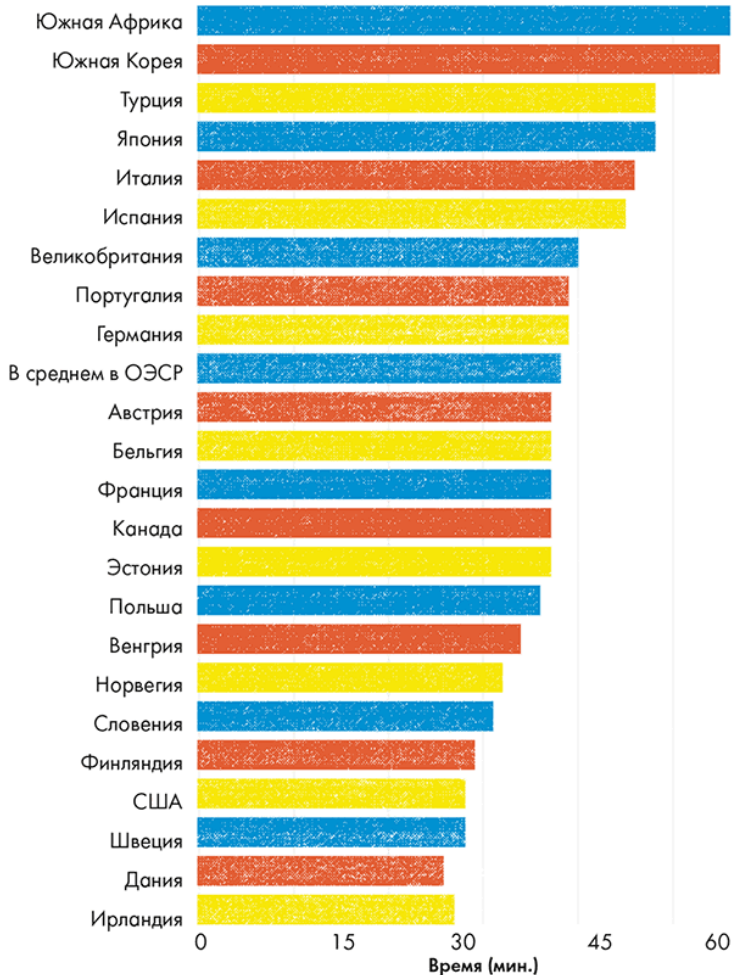
Многие считают дорогу на работу худшей частью своего дня. По крайней мере, такой вывод позволяют сделать некоторые исследования, в ходе которых людей просили оценить свои повседневные занятия. Лауреат Нобелевской премии Даниел Канеман провел эксперимент на основе метода «ежедневного отчета», в котором респонденты подробно описывали все, чем занимались накануне: что они делали, в какое время, кто был с ними рядом и какое у них было настроение. В этом исследовании 909 американских женщин оценили свою утреннюю поездку на работу как худшее время дня. На следующем месте стояла сама работа, а после нее шло

возвращение домой.

К сожалению, мы тратим на дорогу немалую часть своей жизни. Разумеется, здесь может быть множество вариантов. Согласно исследованию, проведенному ОЭСР, жители Южной Африки и Южной Кореи тратят на дорогу в два раза больше времени, чем жители Ирландии и Дании. Однако считается, что дольше всего на работу добираются жители Бангкока: в среднем они ежедневно тратят на дорогу туда и обратно по два часа.

Внутри страны картина также может быть неоднородной. В Великобритании дольше всего едут на работу люди, работающие в Лондоне (74 минуты), кроме того, есть сведения, что почти 2 млн британцев ежедневно тратят на дорогу три часа или больше.

Дорога на работу



Источник: ОЭСР, «Как жизнь? Анализ благополучия: дорога на работу», 2011

Сейчас, когда многим из нас становится все труднее совмещать работу и личную жизнь и успевать за двадцать четыре часа сделать все необходимое, неудивительно, что счастье человека, едущего на работу или с работы, уменьшается с каждой милей дороги (согласно данным Управления национальной статистики).

Если мы возьмем за образец (или в качестве контрольной группы) людей, которые тратят на дорогу от одной до пятнадцати минут, становится ясно, что все остальные – те, у кого проезд занимает больше времени, – чувствуют себя менее счастливыми, а люди, которые работают из дома (или живут рядом с работой), чувствуют себя более счастливыми.

Ту же закономерность мы увидим, если рассмотрим вопрос тревожности. Люди, которые работают дома, испытывают тревогу реже, чем остальные. Однако интересно заметить, что люди, которые ежедневно тратят на дорогу более трех часов, испытывают так же мало тревоги, как и те, кто тратит на дорогу пятнадцать минут. Мы не совсем понимаем, почему отрицательные эффекты исчезают после трех часов. Возможно, дело в том, что эти пассажиры используют время поездки для чтения или работы, а может быть, они приняли сознательное решение работать в Лондоне, но жить за городом, и преимущества загородной жизни сглаживают отрицательный эффект ежедневных поездок на работу.

Если сопоставить разные показатели благополучия, выяс-

нится, что хуже всего на людей действуют поездки, которые длятся от одного часа до полутора часов.

Именно столько времени каждый день тратила на дороге Джессика. Получив работу в рекламной компании в Сан-Франциско, она столкнулась с необходимостью каждый день проезжать 90 км. Если она попадала в час пик, поездка могла отнять у нее до четырех часов в день. Но она получала хорошие деньги, и эти деньги помогали ей оплачивать дорогостоящее лечение от бесплодия.



И все же долгие поездки после долгого рабочего дня не пошли тридцатипятилетней женщине на пользу: у нее нача-

лась депрессия, появились обусловленные стрессом боли в животе и ущемление нервов в нижней части спины из-за того, что она слишком много времени проводила за рулем.

Через девять месяцев она уволилась и перешла на фриланс, став внештатным дизайнером и фотографом. Денег стало меньше, но теперь она могла работать, не выходя из дома. И когда *BBC* показала сюжет о ней в июле 2016 г., она была на шестом месяце беременности.

Свобода



Соотношение работы и жизни

Дания. У датчан сложилось оптимальное соотношение работы и отдыха. Стандартная рабочая неделя длится 37 часов. Работе в Дании также свойственна высокая степень гибкости: датчане могут работать из дома и выбирать, в котором часу приходить на работу.



Универсальный базовый доход

Финляндия. В 2017 г. был запущен двухлетний эксперимент, в ходе которого 2000 граждан будут получать гарантированный ежемесячный доход в размере 560 евро, независимо от их основного дохода, состояния здоровья и статуса занятости. Финны надеются, что это поможет прекратить бюрократическую волокиту, сократить бедность и повысить трудовую занятость.



34-часовая рабочая неделя

Швеция. Несколько государственных и частных компаний в порядке эксперимента сократили продолжительность рабочей недели. Одна из них, компания поисковой оптимизации *Brath*, сообщает: «Сейчас мы успеваем сделать за шесть часов больше, чем другие компании – за восемь. Мы полагаем, что сокращение рабочего дня приводит к повышению уровня креативности, необходимой для подобной работы. Мы уверены: никто не способен мыслить креативно и продуктивно восемь часов без перерыва. Шестичасовой рабочий день имеет больше смысла, хотя мы, конечно, тоже иногда заглядываем на *Facebook* или в новостные ленты».



Дома хорошо, а в гостях лучше

Будапешт, Венгрия. Сейчас, когда для работы не всегда обязательно присутствовать в офисе, а цифровые технологии становятся все более совершенными, множество фри-

лансеров и свободных предпринимателей покидают офисные кабинеты, чтобы работать из-за границы. Будапешт, Бангкок и Берлин стоят на первых местах в списке любимых направлений цифровых кочевников. Аренда однокомнатной квартиры в центре венгерской столицы стоит около 500 долларов в месяц, а чашка кофе в кафе обойдется всего в 1,25 доллара.



Программа «Жилье рядом с работой»

Мэриленд, США. Программа выделяет денежные субсидии в размере до 3000 долларов на покупку, оплату первоначального взноса или дополнительные расходы для людей, которые приобретают новое жилье в пределах 8 км от своего места работы. Как следствие, люди тратят на дорогу меньше времени, и многие из них перестают пользоваться транспортом и начинают ходить пешком.

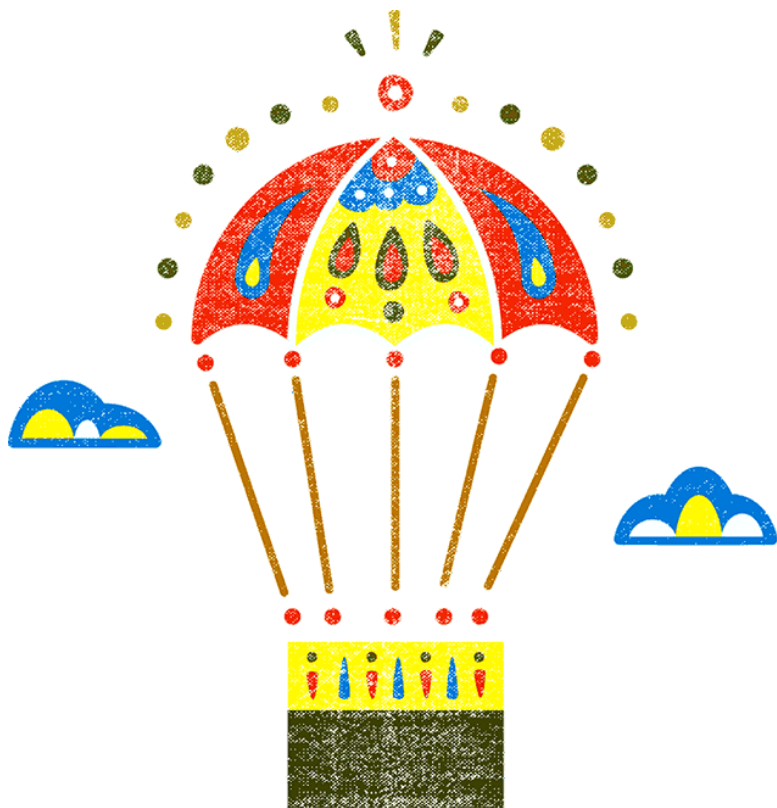


Никаких писем после работы

Германия. В 2011 г. компания *Volkswagen* запретила своим серверам *BlackBerry* отправлять работникам электронные письма во внерабочее время. Работники по-прежнему могут пользоваться своими устройствами для звонков, но серверы прекращают маршрутизацию писем через тридцать минут после окончания рабочей смены, и снова начинают за тридцать минут до начала нового дня. (На руководство компании эти ограничения не распространяются.)

Глава 7

Доверие



Привычка доверять

Однажды вечером в 1997 г. Аннет отправилась в ресторан в Нью-Йорке. На улице перед рестораном в огороженной цепочкой зоне стояли столики. Аннет оставила там коляску со спящей дочерью и присматривала за ней через окно.

Вскоре Аннет арестовали, надели на нее наручники, и ей лишь чудом удалось избежать тюрьмы за оставление ребенка без надзора. В ее защиту можно сказать: она поступила так же, как поступают почти все родители в Дании.

Приезжайте в Копенгаген, и как только вы привыкнете к огромному количеству велосипедов на дорогах, то заметите кое-что еще: детей, которые спят в колясках в общественных местах. Пока мамы и папы наслаждаются чашкой кофе, маленький Густав и маленькая Фрейя мирно спят около кафе. Поезжайте за город, и вы увидите у дороги прилавки с овощами, рядом с которыми никого нет. Вы можете взять все, что хотите, и положить деньги в коробку.



Вы не только видите доверие своими глазами – вы испытываете его на себе. Однажды я пошел забрать из ремонта свой велосипед, но оставил кошелек дома. «Ничего страшного. Забирайте велосипед, а деньги принесете завтра», – сказали мне в мастерской. В тот же день мне пришлось прочесть и подписать шестистраничный контракт на публикацию всего страницы текста в одном американском издании.

В статье «Счастье по-датски – как это?», опубликованной в *Forbes Magazine*, Эрика Андерсен рассказывает о том, как приехала в Данию, чтобы узнать, почему эта страна постоянно занимает ведущие места в рейтингах счастья. Она захотела покататься на лошади и отправилась в конюшню. Там не принимали кредитные карты, но хозяин сказал, что Эрика может взять лошадь сейчас, а деньги принести потом.

После этого Эрика пришла к однозначному выводу: счастье датчан обусловлено высоким уровнем доверия в обществе. Эрика знает, о чем говорит: во Всемирном докладе о счастье за 2015 год сказано: «Успешное общество – то, в котором люди имеют высокий уровень доверия друг к другу, в том числе к членам семьи, коллегам, друзьям, незнакомым, правительству и другим институтам власти. Доверие в обществе стимулирует чувство удовлетворенности жизнью».

Люди, которые доверяют другим, счастливее, и доверие делает жизнь легче. Высокий уровень доверия существует в офисах Дании. Нет необходимости заключать контракт на каждую мелкую операцию. Сделка есть сделка. Ваше слово есть ваше слово. В Дании менеджеры не будут поминутно проверять, как вы работаете: они уверены, что вы выполните свою работу в установленные сроки (а если не успеваете, то предупредите), и конечно, когда вы работаете из дома, это тоже работа.

Вы зовете генерального директора по имени, как всех остальных, вы обедаете за одним столом и открыто говорите

о своей работе и частной жизни.

Этот дух сотрудничества, равенства и доверия на рабочих местах в Дании возник не случайно. Как мы увидим далее, социальные навыки, сотрудничество, эмпатия и доверие входят в учебную программу датских школ, и в дальнейшем все датчане переносят их во взрослую жизнь.

Процент жителей, проявляющих высокий уровень доверия к другим людям

Дания: 89%	В среднем в странах ОЭСР: 59%
Норвегия: 88%	Франция: 56%
Финляндия: 86%	Ирландия: 56%
Швеция: 84%	Чехия: 56%
Нидерланды: 80%	Словения: 53%
Швейцария: 74%	США: 49%
Эстония: 72%	Польша: 47%
Израиль: 71%	Словакия: 47%
Новая Зеландия: 69%	Венгрия: 47%
Великобритания: 69%	Корея: 46%
Бельгия: 69%	Греция: 40%
Австралия: 64%	Португалия: 38%
Испания: 62%	Мексика: 26%
Австрия: 62%	Турция: 24%
Германия: 61%	Чили: 13%
Япония: 61%	

Источник: ОЭСР. «Краткий обзор общества: социальные показатели», 2011.

Счастливым совет: Поощряйте сотрудников хвалить друг друга – это укрепляет доверие

Лучший работник недели – тот, кто хвалит коллег или сообщает другим об их достижениях.

Звание лучшего работника недели – далеко не новое изобретение. Однако практика, о которой я говорю, немного отличается от общепринятой, поскольку цветы здесь дарят не тому, кто лучше всех работал, а тому, кто чаще хвалил других. Если Йорген проделал большую работу, а Сигрид рассказала начальнику о том, каких успехов он добился, цветы получит Сигрид.

Несколько лет назад эту модель использовали в отделении интенсивной неврологической терапии в крупнейшей больнице Копенгагена, где существовала проблема: сотрудники слишком часто брали больничный. В коллективе сложилась атмосфера недоверия, удовлетворенность работой была низкой, а текучесть кадров высокой. Отделение завело традицию дарить букет цветов лучшему работнику недели в рамках более широкой программы использования похвалы для повышения мотивации. Стратегия привела к тому, что количество больничных сократилось почти на 75 %.



Эксперимент с потерянным бумажником

«Как вы думаете, большинству людей в целом можно доверять или, наоборот, имея дело с людьми, нужно всегда быть настороже?»

Это стандартный вопрос для измерения доверия, его часто используют в опросах и задают во многих странах. Какой ответ дали бы вы? Вы доверяете людям? Верите ли вы, что если кто-нибудь найдет на улице ваш кошелек, он вернет его вам вместе с деньгами? Когда речь идет о доверии, мы иногда думаем о людях хуже, чем они заслуживают.

Социальное исследование в Канаде показало: жители Торонто считают, что шансы получить потерянный на улице кошелек с деньгами от незнакомца, который его найдет, составляют менее 25 %. Однако, когда исследователи «потеряли» в разных районах Торонто двадцать кошельков, чтобы выяснить, сколько из них действительно вернут владельцам, оказалось, что эта цифра составляет 80 %.

Эксперимент с потерянным бумажником – показатель надежности – был впервые проведен журналом *Reader's Digest Europe* в 1996 г. Бумажники, в каждом из которых были наличные и карточка с именем и адресом владельца, были оставлены на улицах 20 городов в 14 европейских странах

и 12 городов США. В двух странах вернули абсолютно все бумажники вместе с деньгами: это были Норвегия и Дания.

В 2013 г. *Reader's Digest* повторил эксперимент. На этот раз исследователи «потеряли» по 12 бумажников в 16 городах разных стран. В каждом бумажнике были имя владельца, номер его мобильного телефона, семейное фото, купоны, визитные карточки и сумма, равная 50 долларам США в местной валюте. Как вы думаете, сколько бумажников вернули вместе с деньгами?

Количество возвращенных бумажников (из 12)



Хельсинки,
Финляндия



Мумбаи,
Индия



Будапешт,
Венгрия



Нью-Йорк,
США



Москва,
Россия



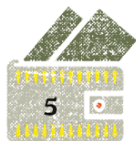
Амстердам,
Нидерланды



Берлин,
Германия



Любляна,
Словения



Лондон,
Англия



Варшава,
Польша



Бухарест,
Румыния



Рио-де-Жанейро,
Бразилия



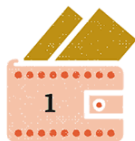
Цюрих,
Швейцария



Прага,
Чехия



Мадрид,
Испания



Лиссабон,
Португалия

Если вы подумали, что около 50 % во всех 16 странах, вы правы. Всего было потеряно 192 бумажника, а возвращено 90 бумажников.

В Рио бумажник вернула семидесятидвухлетняя Делма: когда она была подростком, то украла в магазине журнал, но ее мать узнала об этом и сказала, что так поступать ни в коем случае нельзя. Делма запомнила этот урок на всю жизнь. В Лондоне один из пяти возвращенных бумажников передала Урсула (35 лет), уроженка Польши. «Если вы нашли деньги, не стоит думать, что они принадлежат богатому человеку. Может быть, это последние деньги, на которые мать должна была накормить семью», – заметила она.

В Любляне бумажник с деньгами вернула студентка Манка (21 год). «Однажды я потеряла целую сумку, – сообщила она исследователям, – но мне вернули ее в целостности и сохранности. Поэтому я знаю, что при этом чувствуешь».

Урсула и Манка, очевидно, обладают сильным чувством эмпатии. Они поставили себя на место человека, потерявшего бумажник. На мой взгляд, между эмпатией, сотрудничеством и доверием есть связь. Если у нас сильно развита способность к эмпатии, мы скорее склонны к сотрудничеству, чем к конкуренции, а когда мы сотрудничаем, то скорее склонны доверять друг другу.

Вот почему, если мы выберем эмпатию вместо эгоизма, мы все от этого выиграем. Если на основе эмпатии возникнет доверие, мы все от этого выиграем. Если мы поймем, что сотрудничество ценнее конкуренции, мы все от этого выиграем. Если общество будет строиться на эмпатии, сотрудничестве и доверии, мы все выиграем – и станем счастливее.

Поэтому давайте для начала станем людьми, на которых можно положиться, будем держать свое слово и хранить секреты, которые нам доверили другие. Лояльность к тем, кого нет рядом, доказывает, что мы способны быть лояльными и к тем, с кем сейчас общаемся. Порядочность – это ценный актив как в нашей собственной жизни, так и в жизни людей, о которых мы заботимся.

Пожалуй, лучше всего об этом сказал Марк Твен:

«Если вы говорите правду, вам не нужно ничего запоминать».

Это облегчает жизнь, делает ее более спокойной и счастливой. А если этого недостаточно, добавлю, что эмпатия в конце концов повышает наше финансовое благосостояние. Исследование «Раннее социально-эмоциональное функционирование и общественное здравоохранение: взаимосвязь социальной компетентности в дошкольном возрасте и будущего благополучия», опубликованное в *American Journal of Public Health* в 2015 г., сообщало о результатах наблюдения за сотнями детей в течение почти двух десятилетий начиная с дошкольного возраста. Исследователи обнаружили статистически значимые связи между социальными и эмоциональными навыками, которые дети демонстрировали в дошкольном возрасте, и их взрослой жизнью: образованием, трудовой занятостью, употреблением психоактивных веществ, психическим здоровьем и преступностью.

H
O N
E S T Y



Воспитание счастья

«Математика и датский важны, но не менее важны социальные навыки детей – и, конечно, их счастье».

Луиза работает учительницей и, как большинство датских учителей, озабочена общим благополучием, а также социальным и эмоциональным развитием своих учеников не меньше, чем их академическими успехами.

До недавнего времени самым популярным уроком у детей был *klassens time* – классный час. На этом еженедельном уроке учитель и ученики обсуждают разные проблемы. Дети по очереди приносят печенье или другие лакомства, которыми можно поделиться с одноклассниками. Темы для обсуждения могут быть такими: кого-нибудь обижали на этой неделе? Какую настольную игру лучше купить для класса (мы уже сэкономили для этого достаточно денег)? Кто-нибудь чувствует себя одиноко? На мой взгляд, одна из самых больших ошибок в политике, допущенных в Дании за последнее время, – это школьная реформа, которая затронула классный час. Он перестал быть отдельным уроком раз в неделю, теперь он «интегрирован в другие предметы» (в переводе с языка политики на человеческий язык – «отменен»).

Но все же датская система образования уделяет первоочередное внимание преподаванию эмпатии, и дети часто работают в группах: это не раз пригодится им в будущем, когда

они пойдут на работу, а кроме того, это прививает им социальные навыки и учит ценить сотрудничество.

«Мы стремимся к гармоничному развитию ребенка – академическому, социальному и эмоциональному. Математика и другие науки важны, но не менее важно умение сопереживать, быть хорошим другом и договариваться с людьми, – объясняет Луиза. – Детям показывают картинки с разными выражениями лица, и мы говорим о разных эмоциях, которые испытывают люди, и о том, почему это происходит. Также полезно чтение. Я считаю, что хорошая художественная литература позволяет детям увидеть мир глазами персонажей, поставить себя на место кого-то другого. Я думаю, хорошие книги помогают детям стать более чуткими».

Взгляды Луизы подтверждаются данными Новой школы социальных исследований Нью-Йорка. Результаты пяти экспериментов, в которых приняли участие более тысячи человек, показали, что чтение художественной литературы повышает способность замечать и понимать эмоции других людей. Однако для этого подходит не всякая литература.

Исследователи проводят различие между «популярной литературой» (где автор ведет вас как читателя за руку) и «художественной литературой» (где вы должны сами догадаться, что происходит, и заполнить пробелы). Вам не объясняют, почему тот или иной персонаж ведет себя именно так, вы должны понять это самостоятельно. Таким образом, книга становится не просто симуляцией социального опыта,

это и есть социальный опыт.



Кроме того, имеются данные, подтверждающие, что обучение эмпатии снижает процент школьной травли и издевательств. В исследовании 2015 г. был задан вопрос о том, сколько мальчиков в возрасте от 11 до 15 лет за прошедший месяц подвергались в школе издевательствам. Положительный ответ дали 6 % датских мальчиков, в Великобритании их количество было в полтора раза больше – об издева-

тельствах сообщили 9 %, в США – почти в два раза больше (11 %). О самом высоком проценте издевательств сообщила Австрия (21 %), о самом низком Швеция (4 %). Эти данные указаны в докладе ОЭСР «Навыки, необходимые для социального прогресса: сила социальных и эмоциональных навыков».

К счастью, у датчан нет монополии на преподавание эмпатии. Недавно я услышал историю о группе учеников шестого класса, после выборов в США научившихся преодолевать политические разногласия. В *Millennium School*, независимой прогрессивной школе в центре Сан-Франциско, одном из передовых образовательных учреждений США, 9 ноября 2016 г. учащиеся громко возмущались, когда им показали запись с выступлениями сторонников Трампа. Но когда учителя снова показали ту же запись без звука, студенты заметили на лицах людей страх, гнев и горе. Они проявили эмпатию к своим ближним, и попытались понять, почему избиратели голосовали именно так, а не иначе.

Датская система образования далека от совершенства, но в ней есть несколько полезных правил. Важно понимать, что успех – это необязательно игра, где может быть лишь один победитель. Если вы побеждаете, это не значит, что я проигрываю.

Оценочные системы образования приучают студентов к мысли, что успеха не могут добиться все. И если вы добьетесь успеха, значит, кто-то другой лишится этой возмож-

ности. Но счастье таким не бывает. Счастье не становится меньше, если им с кем-то поделиться. В Дании учеников не сортируют на успевающих и неуспевающих. И дети не получают официальных оценок до восьмого класса. Вместо этого учитель каждый год обсуждает с родителями академическое, социальное и эмоциональное развитие ребенка.

Несмотря на то что датская система образования уделяет много внимания развитию жизненных навыков, это отнюдь не значит, что датские дети плохо успевают по основным предметам. В последнем опросе PISA (Programme for International Student Assessment, Международной программы оценки знаний учащихся) за 2015 г., оценившем академическую успеваемость детей из 70 стран, датские ученики набрали по математике 511 баллов (в Великобритании – 492, а в США – 470). Баллы по чтению распределились следующим образом: Дания – 500, Великобритания – 498, США – 497.

Обучение наших детей совместной работе, социальным навыкам, сотрудничеству, эмпатии и доверию не должно происходить в ущерб академическим навыкам. Кроме того, нам, возможно, понадобится научить и работодателей тому, что доверие благоприятно сказывается на балансе компании.



Источник: Опрос PISA, 2015

Доверие – это дешево

Для людей, работающих в организациях, где процветает атмосфера недоверия, работа часто связана со словами «контроль», «мониторинг», «проверка», «бюрократия» и с множеством правил и инструкций.

«Раньше мы должны были отмечать на карманном компьютере время, когда заходим в дом, и время, когда уходим. Таким образом можно проверить, сколько длилось наше посещение», – говорит Пиа, сиделка из государственной социальной службы, которая работает с пожилыми людьми, объясняя, как изменились за последнее время методы работы соцслужб в Копенгагене.

Раньше ее визиты к престарелым подопечным были разбиты на отдельные задачи, выполнение каждой из которых занимало определенное время. Закапать глазные капли (5 минут), помочь сходить в туалет (10 минут), помочь встать и поесть (10 минут). Количество отдельных задач могло достигать до семидесяти, а время шло. «Почти все время приходилось заносить данные в карманный компьютер и думать только о том, сколько времени уйдет на ту или иную задачу».

В 2011 г. в одном из районов Копенгагена запустили экспериментальный проект, чтобы проверить, как будет работать система, основанная на доверии, по сравнению с «ми-

нутной тиранией», как ее называли. Вместо того чтобы тратить время на регистрацию своих действий, соцработники тратили его на помощь человеку, за которым ухаживали. Вместо того чтобы выполнять расписанные по минутам инструкции, соцработник сам определял, что нужно делать, учитывая состояние и мнение человека, о котором он заботится. «Нам не следует контролировать сотрудников. Они сами должны оценивать обстановку и решать, какие действия необходимо предпринять во время посещения», – сказала мэр Нинна Томсен.

Пилотный проект имел огромный успех. Он не вызвал увеличения расходов, а удовлетворенность сотрудников социальных служб своей работой резко возросла. Сейчас методику переняли другие социальные службы района, что привело к реформе доверия государственного сектора в Копенгагене. Город переходит от инструкций, бюрократии и требования отчетности к вопросу о том, что лучше для граждан и как каждый сотрудник может принести максимальную пользу. Работа менеджеров и сотрудников социальных служб оценивается не через мониторинг и отчеты, а на основе отзывов, полученных от граждан.

«Сейчас нам самим доверено оценивать потребности наших пожилых подопечных, – объясняет Пиа, которая теперь гораздо больше довольна своей работой. И она не одинока. Удовлетворенность сотрудников повысилась, а количество больничных начало сокращаться. – Раньше ты делал

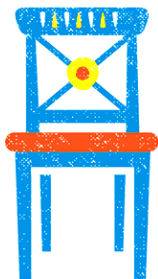
то, что тебе говорили, а потом торопился уйти. Сейчас ты можешь уделять больше внимания обслуживанию клиента, и если ему нужно что-то, выходящее за рамки инструкции, предоставить эту услугу. Сейчас стало свободнее».

Счастливый совет: Превратите конкуренцию в сотрудничество

Замените игры-конкурсы играми в сотрудничестве: измените цель и правила игры.

Почему бы не доработать некоторые традиционные игры? Все знают игру «Музыкальные стулья», так? Десять детей, девять стульев: музыка замолкает, дети быстро садятся. Не досталось стула – выбыл из игры. В каждом раунде один стул убирают, пока не останутся два человека и последний стул.

А если вы выбываете одним из первых? Очень весело, правда? Как же превратить это в игру-сотрудничество? Начнем с того же: десять детей и девять стульев, но теперь, когда музыка останавливается, мы все садимся – и двое детей вдвоем садятся на один стул. Получилось? Отлично. Теперь мы убираем один стул, но все дети остаются в игре. Думаю, вы поняли мысль. Наконец все десять детей стараются уместиться на одном стуле. Вместо того чтобы учить их конкурировать, мы учим их сотрудничать.



Пять способов воспитать в детях эмпатию

1. Гуляйте и рассказывайте. Выйдите на прогулку и найдите человека в серой куртке (или любой другой одежде на ваш выбор). После того как вы заметите такого человека, поговорите о том, как вы представляете себе его жизнь – какие выводы можно сделать по его внешности.

2. Рисуйте. Нарисуйте на листе бумаги лицо, выражающее радость, злость, огорчение или другие эмоции, затем нарисуйте рядом то, что заставило этого человека испытывать такие чувства.

3. Играйте. «Чувство недели» – выберите чувство, нарисуйте его или напишите название на листке-стикере и приклейте на холодильник. Затем в течение недели просите ребенка отмечать это чувство, когда он заметит его у себя или у других.

4. Делайте жесты. Встаньте перед зеркалом. Уберите руки за спину и скажите что-нибудь, затем изобразите жестами то, о чем вы говорили. (Играть можно вдвоем: один говорит, а другой изображает жестами.)

5. Отключите звук. Включите любимый фильм ваших детей, но уберите звук. Поговорите о мимике персонажей, о том, что она выражает и почему персонажи испытывают такие чувства.

Гонка вооружений: ум и красота

«С какой целью вы к нам прибыли?» – спрашивает меня красивая, словно картинка, девушка-администратор.

Чтобы до конца понять, как важны доверие и сотрудничество, мы должны посетить одну из самых конкурентно ориентированных стран мира.

Я в Сеуле – мировой столице пластической хирургии, в районе Каннам, известном также как Квартал совершенства или Пояс красоты. Здесь расположены пятьсот клиник пластической хирургии (в том числе *Cinderella*, *Reborn* и *Centre of Human Appearance*). Клиника, в которой я нахожусь, занимает здание в 17 этажей. На улице прямо перед входом припаркован автомобиль *Ferrari*. Красный. Разумеется.

«У м-меня ухо, – бормочу я. – Выглядит так, как будто его кто-то откусил. Хочу это исправить». Это правда лишь наполовину. Меня вполне устраивает мое ухо. Из-за него в старших классах мне дали кличку Эвандер Холифилд: для человека, который носит твид, очки и пиджаки с заплатками на локтях, это было единственное, что как-то приближало к образу сорвиголовы.

Зачем я здесь на самом деле? Чтобы разобраться в явлении, которое можно назвать гонкой вооружений в области красоты.

Согласно оценкам, основанным на статистике Международного общества эстетической и пластической хирургии, каждый пятый житель Кореи не понаслышке знаком со скальпелем или иглой, что ставит страну на первое место в статистике косметических процедур на душу населения. Здесь выполняют двадцать процедур на тысячу человек, по сравнению с тринадцатью на тысячу в США. Великобритания не включена в эту статистику, но, по данным Британской ассоциации эстетической и пластической хирургии, в 2015 г. в стране были выполнены 51 140 процедур, то есть в Великобритании доля составляет примерно 0,8 процедуры на тысячу человек.



Впрочем, существует мнение, что реальные цифры в Корее могут быть значительно выше, поскольку процедуры, которые проводят в частных клиниках, не всегда попадают в статистику. По некоторым сообщениям, 20 % женского населения делали пластические операции хотя бы раз в жизни, другие утверждают, что до 50 % женщин в возрасте до тридцати лет подвергались косметическим операциям в Сеуле.

Но каким бы ни было точное число, вопрос остается тем же: почему цифры так высоки?

Во-первых, цены на операции в Сеуле составляют около трети той цены, которую вы заплатите в США, поэтому часть статистики составляют приезжающие в хирургические клиники туристы. Здесь предлагают пакеты услуг, во многих клиниках есть собственные гостиницы, чтобы клиентам не нужно было ходить по улицам в бинтах, – и действительно, в вестибюле клиники, где я нахожусь, громоздятся чемоданы. Во-вторых, блефаропластика (удаление складки века, чтобы глаза выглядели больше) здесь очень популярна и представляет собой простую процедуру, на выполнение которой уходит всего пятнадцать минут (бывший президент Кореи Но Му Хён тоже делал ее в 2005 г., когда находился на посту). Что приводит нас к причине номер три: мужчины тоже делают это, и они составляют 15–20 % клиентов косметических клиник.

В сеульском метро вас встречает реклама косметических

операций, утверждающая: «Это сделали все, кроме вас». И это приводит нас к четвертой причине. Конкуренция.

Помните корейскую поговорку: «Если один брат покупает землю, у другого брата болит живот»? Сначала ваш сосед покупал новый автомобиль, и вы тоже покупали новый автомобиль. Теперь конкуренция перешла в другую область: красота и образование.

«Корея – очень конкурентное общество», – говорит мне Ён-Хо. Мы с ним уже встречались раньше. В первый раз он приезжал в мой офис в Копенгагене, когда собирал материалы для книги о том, почему Дания занимает ведущие места в рейтингах счастья и чему в этом отношении у нее может научиться Корея. Теперь мы в Сеуле и встречаемся в центре города, где тысячи демонстрантов собрались, чтобы выразить свое отношение к коррупционному скандалу, разгоревшемуся вокруг президента Пак Кын Хе (который позднее привел к ее импичменту и отставке).

«Мы должны дать корейским учащимся возможность отдохнуть от конкуренции. Поэтому я открыл здесь датскую *efterskole*».

Студенты в Южной Корее – самые трудолюбивые люди, с которыми я когда-либо встречался. Те, с кем я разговаривал, отправляются в первую школу (да, в первую школу) в восемь часов утра и заканчивают в четыре часа дня. Затем идут домой поесть. Во второй школе занимаются с шести до девяти. Это может быть частный репетитор или *хагвон* (частная

платная школа или подготовительные курсы). Это крупный бизнес, он способствует ускорению гонки, цель которой – попасть в один из трех самых престижных университетов Южной Кореи – Сеульский государственный университет, Университет Корё или Университет Ёнсе (эта плеяда носит общее название SKY), а затем получить работу в одной из ведущих компаний страны.

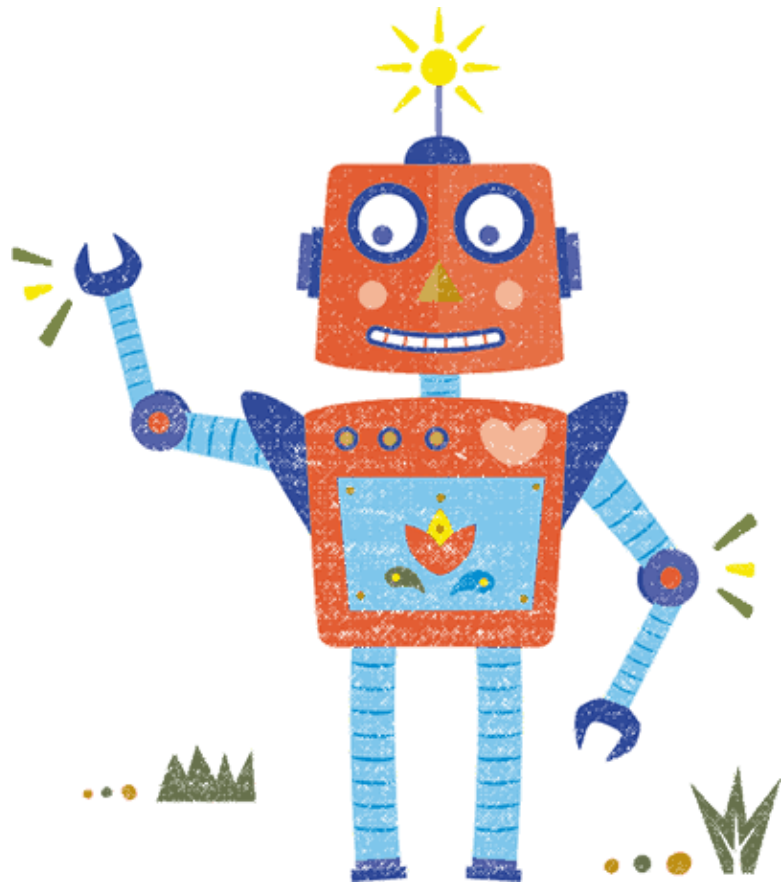
Экзамены, определяющие, в какой университет вы попадете, – важное событие, и когда они начинаются, фондовый рынок страны открывается на час позже, график работы учреждений также меняется, чтобы утром на улицах было меньше автомобилей и учащимся не грозила опасность опоздать на экзамен. По данным Национальной службы статистики Кореи, более половины подростков в возрасте от 15 до 19 лет, покончивших жизнь самоубийством, указывали в качестве причины «академическую успеваемость и поступление в колледж». В 2008 г. вступительный конкурс стал настолько жестким, что правительство было вынуждено ввести для *хагвонов* и частных репетиторов комендантский час, учиться после десяти вечера запрещалось. «Полиция! Всем оставаться на местах и бросить книги!»

Трудно спорить со словами Ён-Хо о том, что учащимся нужна передышка, и именно поэтому первым, что он привез в Корею из Дании, была концепция *efterskole*.

Он мечтал о школе, где учащиеся смогут получить опыт пребывания в маленьком коллективе и научиться брать на

себя ответственность за собственную жизнь. Где они смогут испытать чувство общности и счастья и сосредоточиться на чем-то, кроме подготовки к экзаменам. Где они научатся не конкурировать, а сотрудничать. «Вот почему я говорю ученикам: если что-то пойдет не по плану, вы все равно выиграете от пребывания здесь, потому что попутно узнаете много нового. Вы научитесь быть в компании с собой и с другими – и быть счастливыми».

Этот способ воспитания детей основан на единстве, доверии, эмпатии и сотрудничестве. То есть на социальных навыках. Его цель состоит не в создании человека-робота с максимальной эффективностью, а в воспитании человека, способного понимать людей и помогать им.



Мамы-тигрицы и мамы-слонихи

Не все одобряют систему образования в Дании и воспитание датских детей. Опубликованная в 2011 г. книга «Боевой гимн матери-тигрицы» стала своего рода антиманифестом датского воспитания.

Книга отстаивала право родителей давить на детей, чтобы добиться от них выдающихся академических успехов, вводить ограничения или прямые запреты на внеклассные и социальные мероприятия, по сути, вообще на любые развлечения, наказывать и стыдить детей, если они не оправдывают высоких ожиданий своих родителей.

В 2013 г. исследование профессора Техасского университета Су Ён Кима, пролило свет на последствия такого воспитания. Оказалось, что дети матерей-тигриц получали более низкие оценки, чувствовали себя более подавленными и были сильнее отчуждены от своих родителей, чем дети, которые считали своих родителей «нестрогими».

Через несколько лет после публикации «Боевого гимна матери-тигрицы» его автор Эми Чуа, настоящая мать-тигрица, вместе с мужем давала интервью газете *Guardian*. Их спросили о том, почему одни культурные группы в США преуспевают больше других. Чуа ответила, что ответ на этот вопрос могут дать показатели доходов по данным переписи населения США, но заметила, что это «не значит счастье».

А ее муж и вовсе заявил: «Я знаю, что несчастлив, потому что мне всегда кажется: что бы я ни сделал, этого недостаточно. Не важно, что я делаю. Это причиняет мне боль, и я опасаясь, что мог передать это своим детям».

Не существует идеального метода воспитания, так же как не существует идеальных родителей и идеальных детей. Мы все стараемся как можем. Но давайте посмотрим теперь на преимущества пути родителей-слонов – мам и пап, которые бережно растят и поддерживают своих детей и считают, что если ребенок знает, что его любят – и любят не за полученные в школе оценки, – то любовь даст ему силы отыскать свой собственный путь к счастью.

Мне повезло: меня воспитывали родители-слоны. Если бы не поддержка родителей, которые разрешали мне делать все, что делало меня счастливым, и говорили мне, что любят меня, куда бы меня ни забросила жизнь, я не уверен, что у меня хватило бы смелости отправиться в путешествие, самым вероятным результатом которого была неудача, но которое вместо этого принесло мне счастье и подарило множество приключений.

В одном из таких приключений я встретил скрипачку, воспитанную матерью-тигрицей. Мы выступали на одном мероприятии в Лондоне и разговорились о том, как по-разному были воспитаны. «Когда я была маленькой, мама спросила меня, кем я хочу стать, когда вырасту, – сказала она мне. – И я ответила: “Я хочу стать счастливой”. “Не говори

глупостей, – сказала мать. – Разве это настоящая цель в жизни?”»

В тот день в Лондоне она играла на скрипке. Это была самая впечатляющая демонстрация музыкального мастерства, которую мне приходилось видеть и слышать.

Я уверен, ее мать была счастлива. Надеюсь, и она тоже.



Иерархия на высоте полета

В странах, где больше экономического равенства, выше процент людей, согласных с тем, что большинству людей можно доверять.

Уровень доверия не является постоянной величиной, и в таких странах, как Великобритания и США, он может понижаться. За последние 50 лет богатство США значительно возросло, но вместе с тем выросло и неравенство, что привело к резкому падению доверия.

Неравенство порождает недоверие, конкуренцию, возмущение и злость. Оно процветает во всем мире, и хотя мы привыкли к «эффекту лифта», когда обстоятельства жизни богатых и бедных меняются примерно пропорционально, бедные люди сейчас чувствуют себя более неуверенно.

Издержки неравенства хорошо описаны в книге «Уровень духа: почему равенство выгоднее для всех» (*The Spirit Level: Why Equality is Better for Everyone*), которую написали Ричард Дж. Уилкинсон, из Ноттингемского университета, и Кейт Пикетт из Йоркского университета. Высокий уровень неравенства уменьшает эмпатию, доверие, разрушает физическое и психическое здоровье, ведет к росту насилия, повышению уровня преступности, увеличению статистики ожирения и подростковых беременностей.



Но одно из самых интересных, на мой взгляд, исследований о неравенстве недавно (в 2015 г.) опубликовали Кэтрин Децельс и Майкл Нортон, которые изучали феномен «воздушной ярости».

«Воздушная ярость» – буйное или хулиганское поведение пассажиров, спровоцированное физиологическими и психологическими нагрузками во время перелета. Кто-то грубит и угрожает персоналу, кто-то снимает брюки и весь полет сидит в трусах... Один человек пытался задушить сидящего впереди пассажира за то, что тот опустил спинку своего кресла.

Авторы исследования в том числе изучили классовую структуру этих маленьких сообществ, другими словами – неравенство. Они обнаружили, что физическое проявление неравенства (наличие в самолете отсека первого класса) провоцирует более частые случаи «воздушной ярости» среди пассажиров эконом-класса. Если в самолете имеется отсек первого класса, шансы пассажира из эконом-класса задушить сидящего перед ним человека возрастают почти в че-

тыре раза. По мнению авторов исследования, наличие в самолете отсека первого класса способно спровоцировать такой же (или даже более сильный) приступ «воздушной ярости», как задержка рейса на девять с половиной часов.

Представители более высокого социального класса, осознающие свой особый статус, также демонстрируют антиобщественное поведение, выражаясь научно, ведут себя как козлы.

Кроме того – и здесь дело принимает крайне интересный оборот, – исследование обнаружило, что пассажиры эконом-класса, которым пришлось по дороге к своему месту пройти через первый класс, имеют больше шансов испытать приступ «воздушной ярости». При посадке спереди вам придется пройти через отсек, где вы своими глазами сможете увидеть, какими удобствами пользуются пассажиры первого класса. Бесплатное шампанское, раскладывающиеся сиденья и самодовольные улыбки пассажиров первого класса вдвое увеличивают шансы людей, которые летят эконом-классом, вцепиться кому-нибудь в горло.

Другие факторы, такие как размер отдельных мест, по-видимому, не играют большой роли. Исследование доказывает, что для понимания причин и предотвращения антиобщественного поведения важно принимать во внимание не только конструктивные особенности самолетов, офисов и стадионов, но и социальное неравенство.

Великобритания во многих отношениях является перво-

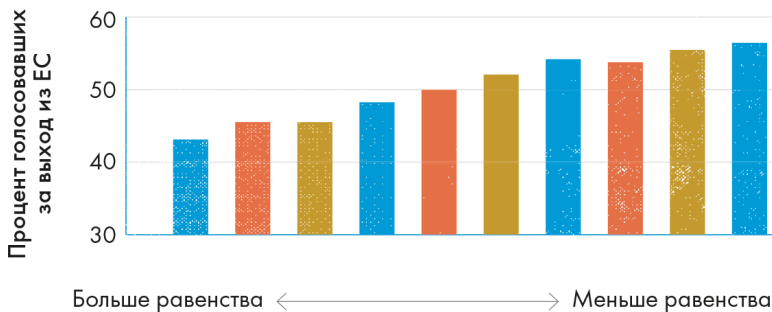
проходим в вопросах благополучия граждан. В стране проводят ежегодный опрос на тему благополучия населения, в ходе которого около 160 000 человек отвечают на четыре вопроса: «Насколько в целом вы вчера были счастливы?», «Насколько в целом вы удовлетворены своей жизнью в настоящее время?», «Насколько сильное беспокойство вы в целом ощущали вчера?» и «Насколько стоящим в целом вы считаете дело, которым занимаетесь в жизни?». Это дает таким чудачкам, как я, неплохую возможность понять, почему во время референдума Brexit одни люди голосовали за выход из ЕС, а другие хотели в нем остаться.

По данным Нового экономического фонда, решающим показателем того, проголосует округ за выход из ЕС или нет, было неравенство счастья. Самый большой дефицит счастья был обнаружен, например, в Блайнай-Гвент в Уэльсе, где подавляющее большинство жителей проголосовало за выход из ЕС. Самое незначительное неравенство в области благополучия было обнаружено в таких местах, как Восточный Чешир и Фолкерк, которые почти целиком высказались за сохранение существующего статуса. В среднем, в 20 самых неоднородных с точки зрения равенства округах Британии за выход из ЕС голосовали 57 % избирателей, а в 20 округах, где было больше равенства, за выход голосовали только 43 %.

За три месяца до референдума во Всемирном докладе о счастье было отмечено, что неравенство благополучия оказывает на это самое благополучие более сильное отрицатель-

ное воздействие, чем неравенство доходов, и, как отметил Новый экономический фонд, неравенство *доходов* почти не влияло на решение граждан о выходе из ЕС – в отличие от неравенства благополучия. Наше субъективное отношение к жизни и привычка сравнивать себя с другими – лучший показатель степени недовольства. Мы злимся, когда сталкиваемся с неравенством, более того, наше возмущение в ответ на неравенство и несправедливость запрограммировано самой природой.

Неравенство благополучия



Пусть едят виноград

Если бы мне пришлось выбирать для себя какую-нибудь другую работу, я занимался бы тем же, чем Франс де Вааль. Он приматолог и изучает социальное поведение обезьян.

В своей книге «Политика у шимпанзе» он доказывает, что корни политики старше, чем человечество (хотя в последние годы человеческие политики довольно часто забрасывают друг друга экскрементами). Кроме того, его исследования доказывают, что наша бурная реакция на неравенство, возможно, заложена в нас самой природой.

Де Вааль изучал, как реагируют на неравенство обезьяны капуцины. Он делил их на пары и давал каждой обезьяне в паре одинаковое задание – принести исследователю камень. В обмен на камень первая обезьяна получала кусок огурца. Она была вполне довольна этим и продолжала подавать исследователю камни и получать взамен огурец – ровно до тех пор, пока не замечала, что вторая обезьяна в обмен на камень получает виноград, который обезьяны любят гораздо больше чем огурцы.

Первая обезьяна делала еще одну попытку, на этот раз она проверяла камень, ударив его о стену, потом вручала его исследователю, но взамен снова получала кусок огурца. После этого обезьяна впадала в ярость. Она бросалась на прутья

клетки, колотила лапами по полу и швыряла огурец в исследователя.

Однажды я сказал брату, что мы можем проверить результаты, которые получил де Вааль, если дадим моему младшему племяннику два шоколадных печенья, а его старшему брату только одно. С тех пор меня почему-то больше не просят присмотреть за детьми.

Развивая эмпатию и приучая своих детей сотрудничать, а не конкурировать, мы можем повысить уровень доверия в краткосрочной перспективе, но для доверия и счастья в долгосрочной перспективе нам нужно сделать кое-что еще. Нужно понять, что счастье зависит не только от того, как себя чувствует моя семья, но и от того, как живут дети моих соседей. Нужно следовать благородному принципу и быть сторожем братьям и сестрам своим – а они должны быть сторожами мне. Нужно судить об успехе общества не по успеху тех, кто первым приходит к финишу, а по тому, как мы поддерживаем тех, кто падает.



Счастливым совет: Развивайте эмпатию

Читайте художественную литературу и выходите за пределы привычного социального круга, чтобы лучше понять поведение других людей.

Поставьте себя на чужое место, возьмите в библиотеке несколько хороших книг – «Убить пересмешника» Харпер Ли, «Великий Гэтсби» Ф. Скотта Фицджеральда или «Гроздь гнева» Джона Стейнбека. Попробуйте найти способ, который позволит вам выйти за рамки привычного социального круга. Посещайте места, где живут люди, которые голосовали за противоположный край политического спектра. Послушав рассказы этих людей, вы, возможно, обнаружите, что сделали бы такой же выбор, если бы жили такой жизнью, как они. Мы не такие

уж разные – просто у нас были разные стартовые условия. И хотя легко отмахнуться, отказаться слушать людей, с которыми мы не согласны, назвав их невежественными, озлобленными и враждебными, это принесет нам только несчастье. Но, возможно, если мы прислушаемся, то сумеем осознать, что именно неравенство, нечестность и несправедливость являются нашими главными врагами, а эмпатия, доверие и сотрудничество – это путь вперед.





Доверие



Эксперимент «Потерянный бумажник»

Хельсинки, Финляндия. Исследователи «теряли» бумажники в разных городах. В каждом бумажнике были имя владельца, номер мобильного телефона, семейное фото, купоны, визитные карточки и сумма, равная 50 долларам США. В Хельсинки 92 % бумажников были возвращены владельцам вместе с деньгами.



Опыт параллельного повествования

Израиль и Палестина. Семейный форум «Родительский круг» – массовая организация палестинских и израильских семей, которые потеряли членов семьи во время военного конфликта. Практика под названием «Опыт параллельного повествования» помогает обеим сторонам конфликта понять личные и национальные мотивы другой стороны.

Участники регулярно встречаются, чтобы укрепить взаимопонимание и взаимоуважение.



Сотрудничество и эмпатия в ролевых играх

Остерсков, Дания. В *Østerskov efterskole* детей обучают с помощью ролевых игр: ученики могут провести неделю в Древнем Риме или на Уолл-стрит. Учителя обнаружили, что детям с синдромом Аспергера проще приобретать социальные навыки и справляться с социальными ситуациями, исполняя в игре роли разных персонажей.



Из надзирателей в наставники

Сингапур. Сингапурская тюремная служба превратила тюрьмы в школы жизни, уделяя больше внимания совместной работе и реабилитации заключенных. Сотрудники тюрем занимаются решением всех вопросов, касающихся заключенных в определенных корпусах, и берут на себя роль наставников и советчиков. Заключенным дается право при-

нимать решения, если эти решения помогают им изменить свою жизнь к лучшему. Результаты по любым оценкам оказались впечатляющими: повышение морального духа и безопасности сотрудников, улучшение социальных связей между тюрьмами и обществом, снижение рецидивизма с 44 % до 27 % за десять лет.



Настенная живопись в фавелах

Рио-де-Жанейро, Бразилия. В фавелах Рио-де-Жанейро небольшую, но важную революцию совершили художники. Их главное оружие – кисти и яркие краски. Они расписывают стены домов во все цвета радуги и приглашают всех желающих присоединиться к ним. Художникам охотно помогает местная молодежь. Они вместе выбирают цвета, вместе рисуют и вместе играют. Сегодня это новый мир, который дружелюбно встречает местных жителей и туристов, – яркий, красочный и гордый. Это не просто жилье, это дом. Люди, живущие здесь, теперь с гордостью называют это место своим домом и с гордостью показывают, что могут предложить миру больше, чем он мог от них ожидать.

Глава 8

Доброта



Доброта

Один из самых вдохновляющих людей, которых я встречал в своих путешествиях, – это человек, которого я здесь буду называть Кларком. Это не настоящее его имя (кто он такой на самом деле – секрет), но если кто-то на свете и похож на настоящего супергероя, то это он.

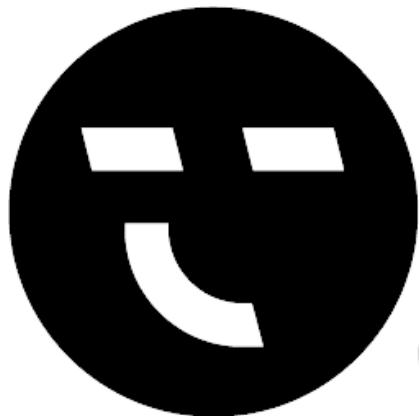
Кларк сидел рядом с Тимом в самолете просто для того, чтобы помочь ему преодолеть страх. Он помог Энтони во всеуслышание заявить о том, что в лондонском метро не хватает удобств для инвалидов. Он вернул потерянную карту памяти ее владельцу и пытался воссоединить сына с давно потерянным отцом. Все они были для него совершенно неизвестными людьми.

Его суперспособность – доброта. Кларк – человек, которого знают под именем «Служба Бесплатной Помощи».

«Когда мы становимся взрослыми, я думаю, мы все мечтаем изменить мир. Но в какой-то момент я осознал: мне скоро исполнится тридцать, и каждый день я вместе с тысячами других пассажиров езжу на работу на станцию «Оксфорд-серкус». У меня хорошая работа, но в ней нет ничего выдающегося – она не меняет мир.

Все мои действия стали казаться мне бессмысленными. Я сел в поезд, ехал на работу, работал, возвращался до-

мой. Через пять лет я буду делать то же самое – и в этом есть что-то неправильное. И я уволился».



**THE
FREE
HELP
GUY**



Кларк пообещал себе, что полгода не будет работать. Он по-прежнему хотел зарабатывать, но не деньги, а нечто другое, ценность чего не измеряется в банкнотах и монетах.

Всю первую неделю он смотрел сериал «Во все тяжкие». Потом он решил разместить в интернете объявление. «Если вам нужна помощь, я помогу. Бесплатно. (Особенно если вам нужно что-нибудь веселое, нескучное и не противоречащее нравственности.) Подпись: Служба Бесплатной Помощи».

Первыми откликнулись Джилл и Ричард, которые жили на южном побережье Англии, в Плимуте. Год назад они отдали свободную комнату в своем доме бездомному человеку.

«Теперь у него есть работа и он снимает собственную квартиру, – писали они. – Ты можешь помочь нам найти кого-нибудь еще, кому мы могли бы помочь?»

Потом появился Винс, IT-менеджер, который хотел стать эстрадным гипнотизером, и ему нужен был подопытный. Потом Софи, которая никак не могла выбрать имя для ребенка. Потом появилась Джилл из Америки, она попросила помочь ее мужу Иэну встретиться с его давно потерянным отцом, Фрэнком, который жил в Великобритании. Оказалось, что Фрэнк уже умер, и Кларку пришлось позвонить и рассказать Иэну – человеку, которого он никогда не видел, – о том, что его отца больше нет в живых. Совсем не счастливый конец, зато теперь Иэн знал правду.

Была Марго, молодая девушка, страдавшая лейкемией: она нуждалась в доноре костного мозга. Кларк собрал восемьдесят человек, и они устроили «флешмоб помощи. Донор для Марго нашелся, но спасти ее жизнь не удалось. К сожалению, через десять месяцев она умерла.

Если вы помогаете людям, слушаете их истории, делите с ними их надежды, мечты и трудности, это приносит вам и печаль, и удовлетворение. Когда мы лучше узнаем людей, мы начинаем больше о них заботиться. Мы вместе с ними радуемся их победам и огорчаемся поражениям. Жизнь не похожа на картинку из учебника, отношения не всегда бывают легкими, а результаты помощи – такими, каких ожидаешь. Если вы вмешиваетесь в чужую жизнь, значит, иногда

вам могут причинить боль. Но, помогая людям, мы начинаем видеть цель и смысл жизни.

Иден было девять лет, когда Кларк познакомился с ней и ее матерью Трудии. Девочка страдала миоклиническими судорогами диафрагмы – расстройством, которое также называют «синдром танца живота»: резкие сокращения диафрагмы вызывают спазмы во всем теле, мешают говорить и провоцируют судороги. Это настолько редкое заболевание, что Иден была единственной больной в Великобритании. А единственный в мире специалист находился от нее за несколько тысяч километров – в Колорадо, США. С помощью краудфандинга и журналистов Кларк собрал 4000 фунтов, которые нужны были для оплаты билетов на самолет, размещения и первичной консультации в Колорадо.

Когда я встретил Кларка в 2015 г., Иден «неплохо справлялась». Человек, который хотел заработать нечто не измеряемое в деньгах, по-видимому, нашел новую валюту, которую легко конвертировать в счастье.

«Люди привыкли думать, что Лондон дорогой город, и здесь нужно тратить все силы на зарабатывание денег. Но я думаю, вы все равно можете найти время, чтобы кому-нибудь помочь».

Помощь другим изменила жизнь Кларка. «Мое сердце бьется как никогда. Моя жизнь полна красок. Давать – это счастье. Человек, которому больше всего помогла Служба Бесплатной Помощи, – это я сам», – говорит он.

Он изменил свое первоначальное решение и теперь собирается посвятить помощи другим не полгода, как собирался, а всю жизнь. И надеется, что Служба Бесплатной Помощи продолжит существовать, даже когда его не станет.

Счастливый совет: Будьте как Амели

Найдите способ сделать других счастливыми: делайте добро.

В фильме «Амели» застенчивая официантка находит дома старую жестяную коробку с памятными вещичками, которую спрятал мальчик, живший в этой квартире много лет назад. Амели находит мальчика – он уже стал пожилым человеком – и возвращает ему коробку. Она обещает себе: если это сделает его счастливым, она посвятит свою жизнь тому, чтобы приносить счастье другим. Мужчина тронут до слез, и Амели начинает свою новую миссию. Она помогает соединиться влюбленным. Она убеждает своего отца исполнить давнюю мечту и отправиться в кругосветное путешествие. Она провожает слепого до станции метро и по дороге в красочных подробностях рассказывает обо всем, что происходит на улицах вокруг. Я думаю, миру нужно больше таких людей, как Амели. Что, если мы все станем тайными агентами доброты?

Пять добрых дел, которые вы можете сделать на этой неделе

1. Тайком подарите кому-то подарок.

2. Узнайте имя человека, который дежурит за стойкой ресепшн, или другого служащего, которого вы видите каждый день. Поздоровайтесь с ним и назовите его по имени.

3. Сделайте два ланча и отдайте один кому-нибудь.

4. Поговорите с застенчивым человеком, который сидит в одиночестве на вечеринке или в офисе.

5. Скажите кому-нибудь искренний комплимент. Прямо сейчас.

Эйфория помощника: добрые дела улучшают настроение

Китайская пословица гласит:

«Если хочешь быть счастливым целый час – ложись спать. Если хочешь быть счастливым целый день – ступай на рыбалку. Если хочешь быть счастливым целый год – унаследуй состояние. Если хочешь быть счастливым всю жизнь – помогай другим».

Альтруизм – это забота о благополучии других людей и это один из факторов, объясняющих, почему одни страны счастливее, чем другие. Согласно Всемирному докладу о счастье 2012 г., общество не может быть счастливо, если его члены не проявляют высокой степени альтруизма.

Однако не только общество в целом становится счастливее благодаря альтруизму: каждый из нас тоже чувствует себя лучше. Попробуйте вспомнить случай, когда вы сделали для незнакомца что-нибудь хорошее, и не потому, что рассчитывали за это что-то получить, а просто для того, чтобы помочь другому человеку. Как вы себя после этого чувствовали?

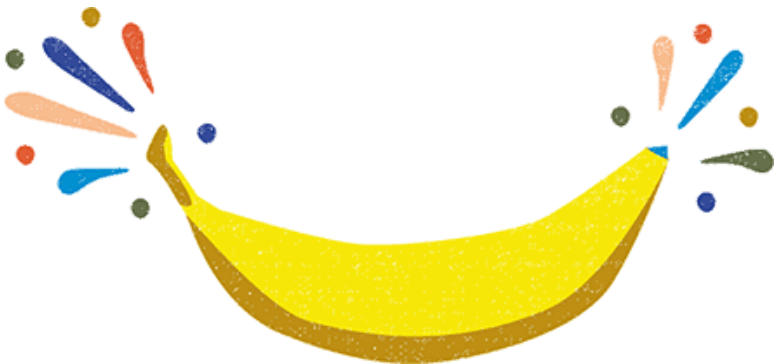
Однажды я шел домой из супермаркета и остановился на красный свет светофора. Рядом со мной стояла женщина с плачущим ребенком. Ребенок кричал: «Я хочу есть!»

Исправить положение было легко. Я отломил один банан

от связки, которую купил перед этим, и протянул женщине: «Не возьмете банан для своего мальчика?» Я редко видел, чтобы человек был так благодарен. Женщина была счастлива. Ребенок был счастлив. Я тоже был счастлив. Здесь мы говорим об аффективном счастье – нашем настроении. Мое счастье было отчасти вызвано эйфорией помощника.

Этот термин основан на теории, гласящей, что хорошие поступки поднимают нам настроение, потому что действуют на нас как небольшая порция морфия. У нас в мозгу есть так называемое прилежащее ядро, или центр удовольствия, которое активируется в ответ на пищу или секс.

Неврологические исследования, проведенные Национальными институтами здравоохранения под эгидой Департамента здравоохранения и социальных служб США, показывают, что область мозга, которая активируется в ответ на пищу или удовольствие, также загорается, когда участники исследования думают о том, чтобы пожертвовать деньги на благотворительность. Другими словами, в нас самой природой заложено испытывать удовольствие, когда мы делаем что-нибудь для выживания своего вида. Сотрудничество для него полезно, поэтому мы неизменно чувствуем себя хорошо, когда конструктивно взаимодействуем с другими людьми.



Счастливый совет: Отпразднуйте Всемирный день доброты

Соберите друзей и подумайте, как можно это сделать.

Лучший способ отпраздновать Всемирный день доброты – делать добрые дела, не так ли? Отмечать этот праздник в 1998 г. предложило объединение национальных благотворительных организаций «Всемирное движение доброты». С тех пор его отмечают ежегодно 13 ноября. В Великобритании также существует Национальный день доброты, в этом году его отмечали 31 марта.

Соберите друзей и организуйте «флешмоб помощи», например соберите деньги на благотворительность или помогите тому, кому нужна какая-либо помощь.

Оденьтесь в костюм супергероя и отметьте этот день случайными добрыми делами. Позвоните или напишите людям, которые когда-то были добры к вам, и поблагодарите их.



Делитесь своим временем

Эйфория помощника не только улучшает текущее настроение – альтруизм влияет на ощущение счастья и оценку жизни в целом.

Люди, которые занимаются волонтерской деятельностью, счастливее, чем те, кто этого не делает, даже если принимать во внимание другие контрольные факторы, такие как социальный и экономический статус. Более того, такие люди реже испытывают симптомы депрессии и тревожности и более осмысленно наслаждаются жизнью. Отчасти это объясняется тем, что счастливые люди изначально более охотно соглашались поработать волонтерами. Вероятно, дело еще и в том, что волонтерство дает возможность встретиться с теми, кому повезло в жизни меньше, чем вам, и это заставляет вас больше ценить то, что вы имеете.

Когда мне было 23 года, я работал волонтером в Красном Кресте: был социальным педагогом. Во время вводного курса нам рассказывали о том, какие волонтерские должности мы можем занять. Можно было посещать школы и работать с учениками старших классов, проводить презентации, посвященные подростковым проблемам, эмпатии, умению слушать и т. д. Или же пойти в группу, которая занималась пиаром и связями с общественностью. Сначала я выразил бурный энтузиазм по поводу первой группы, но после

того, как ею заинтересовалось немало других людей, начал рассуждать, как интересно будет работать в группе по связям с общественностью. Девушка, сидевшая рядом со мной, наклонилась и прошептала: «Дай угадаю. Ты хочешь попасть в ту группу, которая будет делать презентации, но боишься, что тебе не хватит места. Поэтому ты расхваливаешь пиар-группу. Ловко придумано». Так мы познакомились с Фредерикой, с которой дружим уже пятнадцать лет.

В этой истории есть два важных момента. Во-первых, работа волонтером – это отличный способ познакомиться с новыми людьми, а во-вторых, всегда дружите с теми, кто видит вас насквозь. Работа волонтером может увеличить число социальных и дружеских связей, а это благотворно воздействует на счастье.

Возможно, это объясняет, почему так много датчан занимается волонтерской деятельностью. На момент написания этого текста ею занимались 42 % датчан, а за последние пять лет, в ней принимали участие 70 % датчан – и это тоже делает Данию счастливой страной.

Вопрос, конечно, остается открытым: если проявления доброты так полезны, почему мы не делаем добрые дела чаще?

Согласно докладу Джилла Логи из Норвежского института социальных исследований, причина, возможно, заключается в том, что большинство из нас рассматривает волонтерство как пользу для других, а не для себя. Другими слова-

ми, необходимо подчеркнуть личную выгоду, которую нам приносят добрые дела и альтруизм: они помогают нам завести множество друзей и больше ценить все то, что у нас есть. Чтобы заняться благотворительностью, необязательно вступать в официальную организацию. Вы можете делать что угодно, например помогать во время футбольной тренировки или просто чаще улыбаться незнакомцам на улице.



Пример из жизни Софи

«Оглядываясь назад, я понимаю, что у меня, наверное, была депрессия или что-то в этом роде».

После финансового кризиса Софи уволили в связи с сокращением штата. «Я привыкла работать в полную силу. Я любила свою работу, но, конечно, нередко думала о том, сколько всего могла бы сделать, если бы у меня было время. Как ни парадоксально, когда я потеряла работу, то не могла заставить себя даже встать с постели».

Шли месяцы, и она чувствовала, что перестает понимать, кто она и кем была раньше. «Я не мыслила себя вне работы, но ее больше не было. Моя социальная сеть состояла из коллег. Нельзя сказать, что их тоже больше не было, но общение с ними стало крайне неловким. Раньше мы говорили только о работе, а теперь я не могла поддержать этот разговор».

Она все реже выходила из дома. Хуже всего было на вечеринках: все рассказывали о своей карьере и о том, как они заняты. «Общаешься с кем-нибудь, и вдруг он задает страшный вопрос: “Ну а ты чем занимаешься?” Я научилась угадывать приближение этого вопроса и, быстро извинившись, сворачивать разговор. Все это очень утомляло».

Затем настал период, который Софи называет «сомнения и страдания». «Моя самооценка резко понизилась. Попасть под сокращение на работе – это одно. Но в поисках новой

работы я получала один отказ за другим, и это заставило меня усомниться в себе и своих способностях. Я начала думать, что все эти годы только притворялась специалистом, а теперь мой обман раскрыли, и я уже никогда не найду работу».



Прошло несколько месяцев, она все еще не работала. Но однажды в воскресенье ей позвонила сестра. «Моя сестра работает волонтером. У нее дома была приготовлена выпечка для благотворительной ярмарки, но пришлось срочно везти куда-то сына».

Она попросила Софи, которая жила неподалеку, забрать выпечку и постоять вместо нее за прилавком. «Она и раньше много раз предлагала мне сходить с ней на ярмарку, но я всегда отказывалась. В тот день я впервые за долгое время снова почувствовала себя собой. Мне было весело. Я чувствовала себя полезной. Раньше я работала в компании, которая занималась организацией мероприятий, поэтому здесь почув-

ствовала себя как рыба в воде. Я вспомнила, кто я такая, – и я никем не притворялась. Я отлично все организовала, и мне удалось продать почти всю выпечку».

Софи смеется. После этого она начала чаще помогать сестре в ее волонтерской работе. «Думаю, это и помогло мне вернуться к жизни. Мы были волонтерами, поэтому от нас никто ничего не требовал. Я могла делать все так, как мне удобно».

Сегодня она снова работает – организует мероприятия (ее талант в этой сфере заметил один из посетителей благотворительной ярмарки), но продолжает быть волонтером. «Теперь я знаю, кто я, и прочно стою на ногах. Я чаще вижусь с сестрой – к тому же у нас всегда есть пирожные».



Счастливым совет: Станьте волонтером

Найдите способ стать волонтером и помочь другим. Вы сможете сделать окружающий мир лучше и поймете, что вы нужны людям.

Не важно, как часто вы участвуете в волонтерской деятельности, важно то, что вы делаете окружающий мир лучше, больше доверяете окружающим людям и встречаете новых друзей.

Волонтерская деятельность может быть

разной, и, возможно, вы захотите соединить ее с какими-то личными целями и интересами:

- Увлекаетесь политикой? Поработайте волонтером в штабе местного кандидата, который вызывает у вас симпатию.

- Вам нужно научиться выступать перед публикой? Найдите место преподавателя и поделитесь своими знаниями.

- Хотите узнать больше об иностранных культурах? Станьте наставником для иностранца.

- Любите бывать на природе? Помогите ухаживать за туристическими тропами.

- Хотите больше тренироваться? Станьте тренером.

- Учитесь музыке, и вам нужны слушатели? Обратитесь в местные организации, которые заботятся о пожилых людях и устраивают их досуг.

Поищите волонтерские организации в интернете: их великое множество.

Все еще сомневаетесь? Попробуйте поучаствовать в каком-нибудь однодневном мероприятии. Возьмите с собой друга. Или найдите его там.

Нация с «синдромом стержовного лица»?

Поскольку Дания часто выходит на первые места в рейтингах счастья, легко предположить, что датчане целыми днями ходят по улицам с блаженными улыбками.

Вовсе нет. Наоборот, датских мужчин и женщин часто обвиняют в том, что у них «синдром стержовного лица» или мертвый взгляд зомби. Датчане могут быть счастливыми, но они необязательно выглядят добрыми и дружелюбными.

Датчане, которые проводят отпуск в других странах, часто говорят, что там люди больше улыбаются. Однако жители Лондона говорили мне, что, по их мнению, это датчане много улыбаются. Кто же прав? Датчане улыбаются больше или меньше, чем жители других стран?

Чтобы ответить на этот вопрос, три года назад я начал собирать данные. Во многих городах из тех, которые я посетил за последние несколько лет, я измерял частоту улыбок. Теперь у нас в Институте исследования счастья есть более 30 000 данных наблюдений, собранных в двадцати с лишним городах по всему миру. Это нельзя назвать работой как таковой – скорее это дорогостоящее хобби. Вы спросите, как я измеряю частоту улыбок? В сущности, я делаю то же, что

наверняка нравится делать и вам, когда вы бываете в других городах. Устраиваюсь в кафе, пью кофе и смотрю на людей.

Однако я должен выбирать объекты для наблюдения произвольным образом, иначе все мое внимание будут привлекать женщины в красных платьях или люди, которые слишком громко разговаривают. Поэтому я говорю себе: «Так, первый человек, который выйдет из-за угла, или первый человек, который наступит вон на тот люк в тротуаре, и будет тем, за кем я буду наблюдать».

Понаблюдав за человеком в течение пяти секунд (так, чтобы он этого не заметил, иначе это повлияет на результат), я отмечаю, улыбается он или нет, записываю его пол, примерно оцениваю возраст, записываю, есть ли у него спутники и что он делает. Он пьет кофе, разговаривает по телефону, гуляет с собакой – или что-то еще?

Я наблюдал за тем, как тысячи человек занимаются своими обычными делами, сотни говорят по телефону, десятки держатся за руки – и даже за тем, как один парень ковырял в носу.

Кроме коэффициента распределения улыбок при анализе собранных данных становятся видны и другие закономерности. Итальянские пары, независимо от возраста, чаще держатся за руки, мексиканцы постоянно перекусывают на ходу, а людей с собаками чаще можно увидеть в Париже и Ванкувере.

Самая большая проблема, конечно, это отсеивать тури-

стов и вести наблюдение только за местными жителями. Парень с фотокамерой, картой и растерянным выражением лица, скорее всего, не отсюда. А женщина с полными сумками продуктов, которая проходит мимо собора Дуомо в Милане, даже подняв глаз, наверняка окажется местной жительницей.



Итак, верно ли, что датчане улыбаются больше, чем другие народы? Нет, жители Милана улыбаются столько же, а жители Малаги улыбаются даже больше, чем датчане. Однако люди в Копенгагене улыбаются больше, чем люди в Нью-Йорке, Марракеше и Варшаве. В среднем в Копенгагене улыбаются 12,7 % человек, в Нью-Йорке – менее 2 %, а больше всего этот показатель в Малаге (почти 14 %).

Впрочем, эти данные стоит воспринимать с определенной долей скептицизма, поскольку здесь важно, есть ли у человека спутники. Люди редко улыбаются, когда бывают одни, – это общая особенность всех стран, где я бывал.

Существует однозначная связь между наличием у челове-

ка спутников и тем, как часто он улыбается. В таких городах, как Нью-Йорк, Сеул и Рига, люди в дневное время обычно ходят поодиночке. Меньше 20 % идут со спутниками – и коэффициенты улыбок в этих городах одни из самых низких в мире. На другом конце спектра находятся улыбающиеся города, такие как Малага и Милан, где люди чаще ходят вместе.

Кроме того, важно, *в какой части* города вы измеряете улыбки. В Риджент-парк, где люди гуляют с семьей и друзьями, улыбок наверняка будет больше, чем на суетливом Стрэнде в Центральном Лондоне.

Свою роль также играет культура. В одних странах улыбающиеся люди воспринимаются как добрые, дружелюбные и привлекательные, в других улыбка ассоциируется с низким уровнем интеллекта.

Группа исследователей во главе с Кубой Крисом, психологом из Польской академии наук, сделала некоторые наблюдения о культурных различиях в восприятии улыбающихся людей. Исследователи попросили 4519 участников, представителей 44 разных культур, оценить фотографии улыбающихся и неулыбчивых людей и сказать, насколько честными и умными им кажутся эти люди. Выводы они изложили в статье «Будьте осторожны, когда улыбаетесь: влияние культуры на представления о честности и уме улыбающихся людей» (*Be Careful Where you Smile: Culture Shapes Judgements of Intelligence and Honesty of Smiling Individuals*).

Как часто люди улыбаются на улицах?



1 место
Малага
13,9



2 место
Милан
12,7



3 место
Куала-Лумпур
12,5

Копенгаген: **12,7%**

Мадрид: **9,5%**

Монреаль: **9,5%**

Гвадалахара: **9,2%**

Стокгольм: **9,2%**

Лиссабон: **7,7%**

Рига: **7,1%**

Марракеш: **6,8%**

Ванкувер: **6,8%**

Варшава: **6,2%**

Париж: **5,1%**

Хельсинки: **4,7%**

Сеул: **4,7%**

Амстердам: **4,4%**

Лондон: **4,3%**

Дублин: **4%**

Лилль: **3,3%**

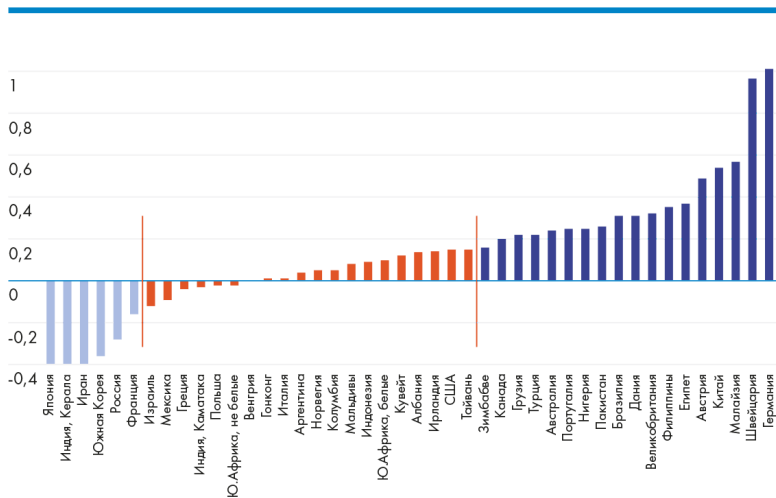
Нью-Йорк: **1,4%**

Источник: Институт исследования счастья

В странах слева от красной линии улыбающихся людей считают значительно менее умными, чем не улыбающихся; в странах справа от красной линии улыбающихся людей считают значительно более умными.

Исследователи обнаружили, что в таких странах, как Гер-

мания, Швейцария и Малайзия, улыбающиеся люди воспринимаются как значительно более умные по сравнению с людьми, которые не улыбаются, а в таких странах, как Япония, Южная Корея и Россия, улыбающиеся люди, наоборот, воспринимаются как менее умные. Мне даже сказали, что у русских есть пословица: «Смех без причины – признак дурачины».



Источник: Куба Крис и др. «Будьте осторожны, когда улыбаетесь...»
Journal of Nonverbal Behavior, 2016

Счастливый совет: Улыбайтесь и разговаривайте с незнакомцами

Не скупитесь на улыбки и дружеские замечания. Это ничего не стоит.

Поговорите о пустяках. Поболтайте по-дружески. Сделайте комплимент. Американцы прекрасно владеют этим искусством, а вот датчанам дружеские беседы с незнакомыми людьми удаются гораздо хуже.

Я стараюсь совершенствовать свои навыки в этой области, но иногда мои старания оканчиваются неудачей. Два года назад я вошел в лифт в университете в Копенгагене. В лифте уже был человек, очень похожий на меня и одетый в точности как я: очки, коричневый кожаный портфель, синие брюки, белая рубашка, коричневый пиджак. У него были такие же, как у меня, длинные волосы с первой сединой (представительный блонд, как я это называю). Словом, он выглядел как мой дублер на съемках, вплоть до заплаток на локтях.

– Вы тоже идете на конкурс двойников? – спросил я.

– Нет.

Это была самая долгая поездка в лифте в моей жизни.

Иногда вы хотите сделать доброе дело, но попадаете в неловкую ситуацию. А иногда у вас все получается, и в эти пять секунд мир становится лучше. И может быть,

это будут первые пять секунд долгой дороги к миру, в котором больше доброты. Помните, что великое часто начинается с малого.

Доброта: язык, который виден даже слепому

Марк Твен однажды написал, что доброта – это язык, который может услышать глухой и увидеть слепой. Роберт Левин воспринял эти слова буквально.

Однажды, когда ему было шесть лет, он увидел человека, который лежал на тротуаре на оживленной улице Нью-Йорка. Люди шли мимо и не только не обращали на человека никакого внимания, но и старались обходить его стороной.

Много лет спустя, путешествуя по Мьянме, Роберт оказался на переполненном людьми рынке в Рангуне. Палило солнце, в горячем воздухе висела пыль, дышать было тяжело. Внезапно в толпе упал на землю молодой человек, который нес огромный мешок. Люди быстро собрались вокруг него. Продавцы отошли от своих прилавков, принесли ему воды, положили под голову свернутое одеяло и вызвали врача.

Сегодня Роберт преподает психологию в Университете штата Калифорния. Он изучает, что заставляет людей заботиться друг о друге и почему в разных городах такие разные понятия о доброте. Чтобы проверить доброту незнакомцев, Роберт провел три разных эксперимента, все на оживленных улицах.

В ходе эксперимента ученый создавал ситуации, в кото-

рых незнакомец нуждался в помощи. В сценарии «Ручка» человек ронял на тротуар ручку и, как будто не заметив этого, продолжал идти дальше. В сценарии «Травма» экспериментатор с фиксатором на ноге, заметно хромя, ронял журнал и изо всех сил пытался его поднять. В сценарии «Слепой» экспериментатор, изображая слепого, приближался к бордюру оживленного перекрестка и ждал, когда кто-нибудь поможет ему перейти дорогу.

Исследователи обнаружили, что основным фактором, от которого зависела готовность горожан помогать другим людям, была численность населения города. В городе с высокой численностью населения люди чувствуют себя более разобщенными и не считают себя ответственными за других, поэтому менее охотно приходят на помощь. Поставив эксперимент в 24 городах США, исследователи обнаружили, что реже всего на помощь приходили в Нью-Йорке, а чаще всего в Ноксвилле, штат Теннесси.

Однако местом, где живут самые добрые люди на земле, оказался Рио-де-Жанейро в Бразилии: здешние жители спешили на помощь гораздо чаще, чем, например, жители Копенгагена, хотя жителей в Рио в двенадцать раз больше, чем в датской столице. (Любопытная подробность: Копенгаген – город, где люди скорее поднимут ручку, чем помогут слепому человеку перейти через дорогу. Возможно, причина этого в том, что датчане высоко ценят личное пространство – или ручки.) Почему же в таком переполненном городе, как

Рио, столько доброты?

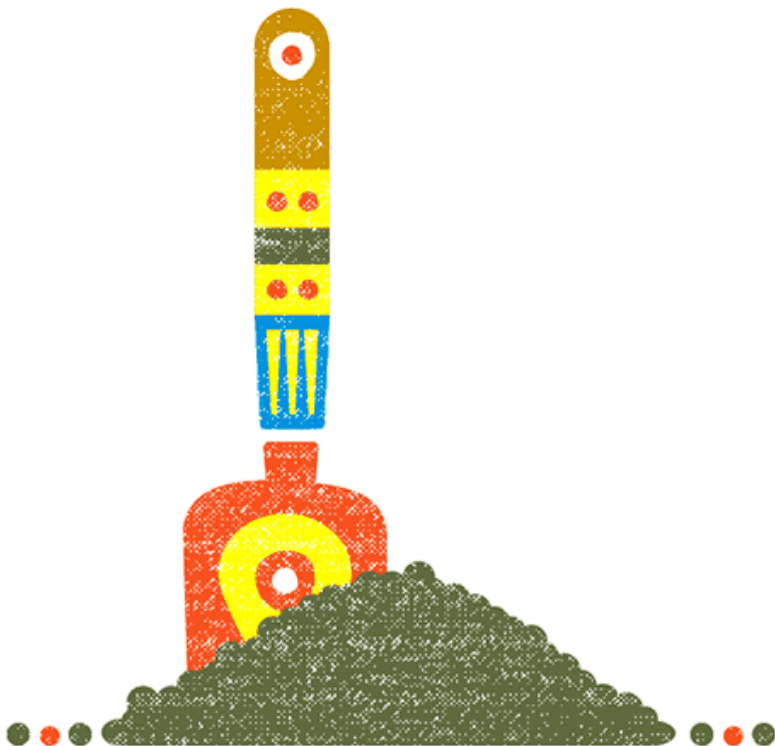


Счастливым совет: Не спрашивайте – просто помогайте

Перестаньте говорить: «Дайте мне знать, если вам что-нибудь понадобится». Вы и так знаете, что делать.

Однажды, когда я еще учился в школе, я вернулся домой и увидел, как наш сосед Нильс разбрасывает гравий по дорожке, ведущей к дому. Я взял лопату и присоединился к нему. Было очевидно, что ему не помешала бы помощь: я мог об этом даже не

спрашивать. Спустя несколько лет умерла моя мать, и спустя пару дней после этого Нильс и его жена Рита позвонили в мою дверь: «Приходи к нам сегодня ужинать». На нашей улице было так принято. Вы не спрашивали, нужно людям что-нибудь или нет, вы просто делали то, что им нужно. Иногда не имеет смысла спрашивать, нужна ли человеку помощь – лучше просто помочь.

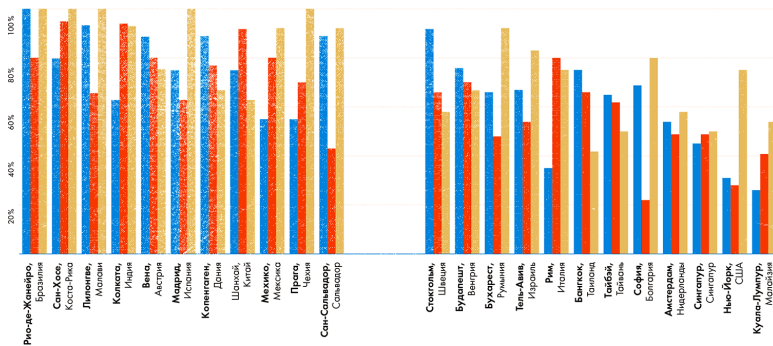


В статье, опубликованной в журнале *American Scientist*, социальный психолог Арольдо Родригес, коллега Левина из Калифорнийского университета, объясняет, что это может быть связано с языком и культурой: «В Бразилии есть важное слово – *simpático*. Оно означает ряд одобряемых социальных качеств: быть *simpático* – значит быть дружелюбным, приятным, покладистым и добродушным, быть человеком, с которым весело общаться и приятно иметь дело. Это социальное качество. Бразильцы хотят, чтобы их считали *simpático*. Сделать все от тебя зависящее, чтобы помочь незнакомцу, – часть этого образа». Важность *simpático* объясняет высокий уровень доброты в других испаноязычных городах – Сан-Хосе, Мехико и Мадриде.

Исследование также показало, что в обществе, где принято ходить быстрым шагом, люди тоже предлагают помощь, но менее любезно. В Рио за человеком, который обронил ручку, пойдут и отдадут ее лично – в Нью-Йорке вам крикнут вслед, что вы уронили ручку, но продолжают идти своей дорогой.

Роберт Левин не считает, что жители Нью-Йорка менее добрые, чем жители Калькутты. Скорее здесь играет свою роль то, чему нас учат и как себя ведут жители городов. Сейчас, когда все больше и больше людей переезжает в города, перед нами встает вопрос о том, как нам всем стать добрее, несмотря на то что наши города становятся все более густонаселенными.

Готовность людей помочь незнакомцу



Источники: Robert Levine. *The Kindness of Strangers: People's Willingness to Help Someone during a Chance Encounter on a City Street Varies Considerably around the World.* American Scientist, 2003

Процент людей, которые пришли на помощь

Ручка Травма Слепой

Fucking Flink: чертовски дружелюбные люди

«Дания – родина самых счастливых людей на земле. Вы думаете, если мы самые счастливые, значит, мы должны быть самыми дружелюбными? Ничего подобного».

Ларс – сын американца и датчанки и основатель датского движения *Fucking Flink*. *Flink* на датском означает «добрый», «хороший», «дружелюбный», «добродушный».

В 2010 г. он опубликовал книгу «*Fucking Flink: как самым счастливым в мире людям стать чертовски дружелюбными?*». Это своего рода «манифест дружелюбия», цель которого – научить датчан быть более дружелюбными в повседневной жизни.

Нет, он не пытается научить датчан чаще говорить «как дела?», «спасибо» и «пожалуйста». Его цель – подлинное дружелюбие, забота об окружающих. Ларс один из самых замечательных людей, которых я знаю. За последние годы мы встречались несколько раз, и встреча с ним каждый раз поднимает мне настроение.

Он считает, что доброта порождает еще больше доброты. «Но, кроме того, я понял, что становлюсь счастливее, когда забываю о себе и уделяю больше внимания другим людям».

В одном эксперименте Ларс переоделся служащим парковки, но вместо талонов оставлял призы на лобовом стекле автомобилей, которые были припаркованы так, чтобы никому не мешать, или представляли собой отличный пример параллельной парковки.

Он знал, что книга вряд ли сможет превратить нацию грубых потомков викингов в рыцарей добра, поэтому он создал в *Facebook* страницу, на которой люди могли делиться историями о тех, кто делает добрые дела.

В 2012 г. она стала самой популярной страницей *Facebook* в Дании, а в настоящее время у нее 200 000 подписчиков – неплохо для нации численностью 5,5 млн человек.

«Я был в супермаркете на *Rantzausgade* в Копенгагене и заметил там пару с сыном. Мальчику было около восьми лет, и у него был синдром Дауна. Когда я наполнил свою корзину и пошел к выходу, я обнаружил, что кассир вышел из-за кассы, а на его месте со счастливой улыбкой на лице сидит ребенок с синдромом Дауна. Он сканировал продукты, которые купили его родители. “Желаете что-нибудь еще?” – спросил ребенок. После того, как родители заплатили, сын вручил им чек и “дал пять” кассиру. Я вышел из магазина с улыбкой до ушей и отличным настроением. Я так счастлив, что на свете есть чертовски добрые люди, которые готовы потратить свое время, чтобы сделать другим приятное».

Это лишь одна из тысяч историй, которыми делятся подписчики страницы, вдохновляя все больше людей проявлять

доброту и приносить пользу. Они рассказывают о том, как одни люди подвозят других до дома, как дети отдают свои игрушки другим детям, которые выглядят грустными. Люди, сидящие в приемной у врача, пишут, что нашли здесь шерсть, вязальные спицы и наполовину связанный шарф с запиской: «Можете повязать, пока ждете. Когда шарф будет готов, мы отдадим его бездомному».

В прошлом году Ларс и его команда провели эксперимент, чтобы установить, как на нас воздействуют добрые дела. 981 человек, которые участвовали в эксперименте, были произвольным образом разделены на две группы. Первая, контрольная группа продолжала вести себя как обычно, в другой, экспериментальной, группе участников попросили каждый день в течение недели совершать один хороший поступок. До и после эксперимента всем участникам задавали различные вопросы об их благополучии. Результаты показали, что люди, которые в течение недели совершали добрые дела, меньше злились, больше смеялись и чувствовали себя бодрее.

Кроме того, участники записывали свои добрые дела. Одна сорокалетняя женщина написала: «Девушка на кассе в супермаркете очень удивилась, когда я предложила ей *flødebolle* (сливочное суфле в шоколаде). Это было здорово. Она сказала: “Да”. Со мной были мои дети, шести и десяти лет, и после того, как мы вышли из магазина, они сказали: “Мам, а это весело. Мы можем сделать это снова?” Я почув-

ствовала, что в тот день научила своих детей чему-то важному».

Ларс не единственный, кто пытается сделать мир добрее и счастливее. Британская организация *Action for Happiness* пропагандирует доброту как один из ключевых факторов счастливой жизни, а в США фонд *Random Acts of Kindness* («Случайные акты доброты») предлагает людям стать своего рода посланцами доброты. Я думаю, многие из нас хотели бы помогать другим, но мы не всегда понимаем, как это сделать, и мы, как Кларк, хотели бы, чтобы это было нашим личным делом.

Существуют и другие платформы, позволяющие нам помогать другим. *Be My Eyes* (Будь моими глазами) – датское приложение, которое с помощью прямой видеотрансляции связывает слепых и слабовидящих людей с зрячими помощниками со всего мира. Скачать и использовать приложение можно бесплатно. Что в этой банке – кукуруза или фасоль? Помощники помогают различать продукты, сопоставляют или называют цвета, находят потерянные предметы и сообщают, включены или выключены индикаторы. Приложение связывает людей с учетом языка, на котором они говорят, и часового пояса, поэтому, если вам понадобится помощь в 4 часа утра, можете не беспокоиться о том, что вы кого-то разбудите.

Приложение используют в 150 странах – более 35 000 слепых и слабовидящих получают помощь от 500 000 зрячих

помощников. Другими словами, на каждого человека, нуждающегося в помощи, имеется четырнадцать человек, которые хотели бы помочь. Это свидетельствует о том, сколько людей готовы прийти на помощь, если дать им для этого подходящее средство, соединить их с теми, кто нуждается в помощи, и сделать это их личным делом.

Счастливым совет: Станьте послом доброты

Начните совершать маленькие спонтанные добрые дела (Random Acts of Kindness).

Зарегистрируйтесь на сайте www.randomactsofkindness.org и станьте членом Глобального сообщества доброты или вступите в одно из местных обществ доброты, таких как *Fucking Flink* (www.fuckingflink.dk/) в Дании. Начните с малого: сделайте кому-нибудь (искренний) комплимент, покажите дорогу туристу, дайте кому-нибудь почитать книгу, которая вам понравилась, расскажите человеку, который много для вас значит, о своих чувствах.

Доброта



Служба Бесплатной Помощи

Лондон, Великобритания. Анонимный благотворитель, бесплатно помогавший людям (почти) в любом деле, взамен нашел для себя цель жизни и счастье.



Проект «Дар сострадания»

Хайдарабад, Индия. Детей из богатых и бедных школ объединяют в пары, и они обмениваются подарками, которые делают своими руками, тем самым помогая сломить социальные барьеры.



Помощь для бездомных

Варшава, Польша. В высоком шкафу-колонне в центре площади у бездомных есть личные ящики, куда они кладут списки необходимых им вещей. Неравнодушные прохожие могут прочитать список и положить в ящик нужные вещи.



Накормить друга человека – и позаботиться об окружающей среде

Стамбул, Турция. Чтобы спасти бездомных собак от голода, турецкая компания *Pugedon* изобрела торговый автомат, который обменивает корм для собак на пластиковые бутылки. Когда кто-нибудь кладет в верхнюю часть автомата бутылку, лоток снизу наполняется кормом. Ящики *Smart Recycling* в городе работают бесплатно, а прибыль от переработанных бутылок покрывает стоимость корма для животных.



Самые приветливые лица

Малага, Испания. Институт исследования счастья изучил частоту улыбок на улицах двадцати с лишним городов в разных странах мира – первое место заняла Малага.



Самые добрые незнакомцы

Рио-де-Жанейро, Бразилия. В ходе экспериментов, где люди возвращали незнакомцу потерянную ручку или помогали слепому перейти через дорогу, было установлено, что самыми добрыми людьми – бразильцами.

Глава 9

Складываем детали



Складываем детали

«Мы любим жаловаться».

Я выступал с презентацией в Католическом университете

Лилля во Франции, и у одного из слушателей оказался готовый ответ на загадочный вопрос, почему Франция занимает относительно низкое место в рейтингах счастья.

– Французы любят жаловаться, – твердил он.

– Я думаю, мы могли бы попытаться количественно оценить это, – ответил я и сразу начал представлять, какие эксперименты для изучения жалоб можно провести в лаборатории (это была бы самая стильная в мире лаборатория, *Laboratoire d'anthropologie expérimentale*). Мы подавали бы людям несоленый суп и подсчитывали, сколько из них вернут тарелки. К сожалению, таких исследований никто не проводил. Пока.

Однако через несколько недель один эстонец сказал мне:

– У нас во многих отношениях отличная страна, но мы, эстонцы, любим жаловаться.

Еще через полгода я услышал:

– Мы португальцы. Мы любим жаловаться.

Но может быть, любовь к жалобам – не французская, не эстонская и не португальская особенность. Это общечеловеческая особенность. Мы все любим жаловаться.

Я считаю, на свете должно быть слово, означающее «радость, которую доставляют жалобы», поэтому давайте его придумаем. *Beschwerdefreude*. Очевидно, это должно быть слово на немецком языке, который дал нам не только такие слова, как *Weltschmerz* («мировая скорбь» – печаль, вызванная несовершенством мира) и *Schadenfreude* (радость, вы-

званная чужими страданиями), но и *Drachenfutter* (подарок, который вы дарите, чтобы загладить свою вину, буквально: «драконий корм»), *Torschlusspanik* (то чувство, когда вы становитесь старше и боитесь не успеть сделать в жизни что-то важное) и *Kopfkino* («кино в голове», когда вы прокручиваете в уме какие-то события).

BESCH

WERDE

FREUDE

РАДОСТЬ,
КОТОРУЮ
ДОСТАВЛЯЮТ
ЖАЛОБЫ*

* На самом деле нет.



Но почему мы склонны концентрироваться на негативе? Может быть, потому что от этого мы кажемся умнее. В своем исследовании «Блестяще, но жестоко» Тереза Амабиле, из Гарвардской школы бизнеса попросила участников оценить интеллект рецензентов книги на основании отзывов из газеты *New York Times*. Профессор создала две разные версии отзывов: одну положительную и одну отрицательную, внося лишь небольшие изменения, например заменила слова «исполненный вдохновения» на «лишенный вдохновения» и «талантливый» на «бесталанный».

Положительный отзыв мог выглядеть так: «На страницах

своего первого, исполненного вдохновения художественного опыта Элвин Хартер проявляет себя как чрезвычайно талантливый молодой американской автор. “Долгая заря” – это повесть или, если угодно, поэма в прозе, которая производит на читателя огромное впечатление. Она рассказывает о самых простых вещах – жизни, любви и смерти – и делает это так убедительно, что с каждой страницей достигает новых вершин литературного мастерства».

Отрицательный отзыв мог выглядеть так: «На страницах своего первого, лишённого вдохновения художественного опыта Элвин Хартер проявляет себя как абсолютно бесталанный молодой американский автор. “Долгая заря” – это повесть или, если угодно, поэма в прозе, которая не производит на читателя никакого впечатления. Она рассказывает о самых простых вещах – жизни, любви и смерти – и делает это так неубедительно, что с каждой страницей достигает новых глубин литературного дна».

Половина участников исследования прочла первый отзыв, другая половина прочла второй отзыв, затем те и другие оценили интеллект рецензента. Несмотря на то что отзывы были почти идентичными, люди посчитали авторов отрицательных рецензий на 14 % более умными и приписали им на 16 % более значительный литературный опыт.

Профессор Амабиле пишет, что «пророки, предвещающие мрачные времена, всегда выглядят мудрыми и проницательными».

Виды, которые лучше запоминают опасные случаи, имеют больше шансов на выживание. Представьте, что вы столкнулись с саблезубым тигром – плохие новости. Многие из нас помнят критику гораздо лучше, чем похвалу. Я хорошо учился в школе, но до сих пор помню только слова моего учителя физкультуры, который заявил, что я совершенно не способен к спорту. Учитель физкультуры – плохие новости.

Но почему мы склонны концентрироваться на негативе? Может быть, потому что от этого мы кажемся умнее.



Собираем и соединяем детали

Я понимаю, что кому-то может быть нелегко запоминать хорошее, уделять больше внимания хорошему и выяснять, что именно для него хорошо.

И я понимаю, что все эти занятия иногда заставляют меня выглядеть глупо. Но, на мой взгляд, было бы глупо не замечать, когда мужчина превращает доброту в счастье или когда женщина обретает благополучие, не связанное с материальным благосостоянием. Собрав достаточно доказательств, мы начинаем видеть связь между этими вещами.

Проявления доброты питают дух доверия и сотрудничества. Создание общественного огорода может укрепить и наше здоровье, и чувство общности. Свобода позволяет организовать жизнь так, чтобы наше счастье не зависело от того, сколько мы зарабатываем. Все факторы, объясняющие, почему одни люди счастливее других, взаимосвязаны. Я считаю, что если мы соберем их все, то сможем не только написать новую счастливую главу в собственной жизни, но и сделать завтрашний день лучше для тех, кто придет следом за нами.

Кому-то уже удалось, осознанно или случайно, собрать отдельные детали в единое целое. Одно из таких мест – Тодморден в Йоркшире. До недавнего времени здесь не было ничего примечательного. Пятьдесят тысяч жителей. Промыш-

ленная революция давно осталась в прошлом.

Но около десяти лет назад группа горожан произвела здесь новую революцию. Среди них была Пэм Уорхерст, предпринимательница и в прошлом глава городского совета Тодмордена.

«Кто хочет изменить мир с помощью местных продуктов?» – спросили мы и решили собраться в кафе, чтобы поговорить об этом. Пришло шестьдесят человек. После короткого обсуждения один из них встал и сказал: «Давайте просто сделаем это. Мы можем выращивать продукты. Мы можем делиться ими. Мы можем готовить. Не нужно составлять протокол собрания. Давайте просто сделаем это». И все зааплодировали. И я поняла: у нас все получится.

Так было положено начало проекту *Incredible Edible* («Съедобно – бесподобно»).

Сегодня грядки с рассадой, фруктовые деревья и огороды занимают в городе все свободное пространство. Рядом с полицейским участком, пожарной станцией, автостоянкой, железнодорожной станцией, кладбищем. Да, кладбищем – говорят, что там особенно хорошая земля.

Правила одинаковы для всех: возьмите немного – это бесплатно.

В каждой школе выращивают овощи и фрукты. Дети помогают устраивать огороды на школьном дворе и изучают на уроках основы сельского хозяйства. Это начинание меняет мировоззрение учеников и их представления о здоровье и о

питании. Здесь это называют садовой пропагандой. Люди нашли язык, который их объединяет, – язык, не знающий возрастных, гендерных и культурных границ.

В Тодмордене каждый может играть в проекте свою роль. Его девиз: «Если вы едите – вы участвуете». Кто-то выращивает овощи и фрукты, кто-то мастерит таблички для грядок, кто-то готовит. Вы можете регулярно участвовать в деятельности проекта или приходить на помощь, когда нужны лишние рабочие руки.

Incredible Edible имеет три аспекта: общество, образование и бизнес. Общественный аспект – это повседневная жизнь людей. Образовательный аспект – это то, чему учат детей в школе, какими навыками люди могут поделиться друг с другом. Деловой аспект – это то, что они делают с деньгами, которые попадают к ним в карманы, и какой бизнес предпочитают поддерживать.

Они обеспечили экономическую стабильность на местном уровне и изобрели новый вид туризма: овощной туризм. Они увеличили долю местных продуктов в магазинах, и 49 % продавцов говорят, что их прибыль выросла благодаря инициативам *Incredible Edible*. Они начали кампанию под названием «Каждое яйцо важно», чтобы поддержать людей, которые заводили кур и продавали яйца на местном рынке. Вначале в округе было четыре местных производителя, теперь их больше шестидесяти.

Три аспекта проекта *Incredible Edible*, как шесть факторов

счастья, взаимно укрепляют друг друга. Тодморден добился всего этого без единого стратегического документа и без единого пенни правительственных денег. Теперь это начинание распространяется по всей Великобритании и по всему миру.





Во многих местах люди перестали считать себя просто потребителями и начали поступать как граждане. Они придумывают новые способы изменить наше общество и нашу жизнь. Они на собственном примере доказывают правоту слов, которые произнесла культурный антрополог Маргарет Мид:

«Даже не сомневайтесь в том, что небольшая группа мыслящих неравнодушных граждан способна изменить мир. Пожалуй, это единственное, что действительно способно его изменить».

Счастливым совет: Конструктор счастья

Соедините пять факторов, от которых зависит счастье, с добротой.

К этому моменту у вас уже наверняка появились мысли о том, как помочь людям, как проявлять больше доброты и как сделать мир более счастливым местом – лично для себя и для всех окружающих. Соедините доброту с пятью другими факторами, которые мы рассматривали в этой книге. Например, попробуйте соединить доброту с близостью: пригласите на ужин человека, который недавно переехал в ваш город. Попробуйте соединить доброту и деньги: подумайте о том, где и кому лишние десять фунтов могут принести больше всего счастья. Попробуйте соединить доброту и здоровье: выйдите на пробежку в поддержку хорошего начинания. Предложите кому-нибудь вечер свободы: посидите с детьми или помогите приготовить еду, которую люди смогут положить в морозилку. Укрепляйте доверие – будьте тем добрым незнакомцем, который заставит кого-то поверить, что в этом мире еще есть что-то хорошее. Другими словами, начните складывать из деталей конструктор счастья.



Будьте моими глазами

Цель этой книги – не умалять проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Я прекрасно знаю, с чем борются многие, какие трудные сейчас времена и как высоки ставки для большей части человечества.

Но сейчас не то время, когда мы можем позволить себе обратиться к страху, недоверию и цинизму. Все это никогда не приведет нас к счастью.

Что позволит нам двигаться вперед? Это дух доверия и сотрудничества и понимание того, что мы все должны заботиться друг о друге. Что позволит нам двигаться вперед? Это свобода от страха и доброта к незнакомцам. Что позволит нам двигаться вперед? Это города, где люди смогут быть здоровыми и счастливыми, а у качества жизни не будет ценника.

Сейчас настало время искать в мире добро – и для этого мне нужна ваша помощь.

Моя цель в этой книге состояла в том, чтобы пригласить вас на поиски сокровищ, и я надеюсь, вы согласитесь: по дороге мы действительно нашли несколько сундуков счастья. Но я также надеюсь, вы согласитесь, что множество сокровищ пока остаются ненайденными.

Для этого мне нужно, чтобы вы стали моими глазами: так мы сможем продолжать погоню за счастьем, найти то хорошее, что есть в нашем мире, рассказать о нем и вместе по-

мочь ему распространиться дальше.

Давайте придадим положительное звучание лозунгу «Увидел – расскажи». Если вы увидите то, что делает счастливым вас, ваших знакомых или весь мир в целом, рассказывайте об этом, пишите об этом, фотографируйте или снимайте это на видео – и передавайте дальше.

Мы в Институте исследования счастья будем наблюдать за хештегом *#Look4Lykke* в социальных сетях. Расскажите нам, что помогло вам улучшить качество жизни, как люди и города находят свой путь к счастью. Мы ищем мини-библиотеки, общественные огороды и все те начинания, о которых мы пока даже понятия не имеем. Нам интересны люди и идеи, которые положительно влияют на вас и наш мир в целом.

И самое главное, старайтесь узнать, что хорошего вы можете сделать для окружающего мира. Для нашего мира. Нам нужно больше мечтателей и созидателей. Нам нужно больше мастеров добрых дел, защитников счастья и творцов перемен.

Это перспектива, в которой нуждается каждый из нас – и в которую каждый может внести свой вклад.

Учитывая все, что происходит в мире, некоторые могут назвать это фальшивой надеждой – но в надежде никогда не было ничего фальшивого.

И помните: нет никакого смысла быть пессимистом – это все равно не работает.

Фотоматериалы

Kostenko Maxim/Shutterstock

Ty Stange/Copenhagenmediacenter

Kay Wiegand/Shutterstock

D A Barnes/Alamy Stock Photo

Kristian Pontoppidan

Larsen/

recordingsofnature.wordpress.com

Africa Studio/Shutterstock

Copenhagenmediacenter

Ty Stange/Copenhagenmediacenter

Shani Graham/ecoburbia.com

Rasmus Flindt Pedersen/Copenhagenmediacenter

Route66/Shutterstock

Ekaterina Pokrovsky/Shutterstock

Graphic Compressor/Shutterstock

PixieMe/Shutterstock

Monstar Studio/Shutterstock

адапт. фото Lisovskaya Natalia/Shutterstock

Alexilena/Shutterstock

Photo_master2000/Shutterstock

James Whitlock/Shutterstock

Kim Chongkeat/Shutterstock

Jonathan Nackstrand/Shutterstock

Daxiao Productions/Shutterstock

Kasper Thye/Copenhagenmediacenter

IR Stone/Shutterstock

Skylines/Shutterstock

Freebilly/Shutterstock

Daria Garnik/Shutterstock

Mapics/Shutterstock

Rawpixel.com/Shutterstock

Nataly Dauer/Shutterstock

Rawpixel.com/Shutterstock

Purepix/Alamy Stock Photo

Iragustin/Shutterstock

E2dan/Shutterstock

Tatiana Bobkova/Shutterstock

Rishiken/Shutterstock

Studio 72/Shutterstock

Tim Gainey/Alamy Stock Photo

All Around Photo/Shutterstock

Purino/Shutterstock

Rawpixel.com/Shutterstock

Marchello74/Shutterstock

Chainarong06/Shutterstock

Alastair Wallace / Shutterstock

G-stockstudio/Shutterstock

Chris McAndrew

Об авторе



Майк Викинг – руководитель Института исследования счастья в Копенгагене и один из ведущих мировых экспертов в области счастья. Майк посвятил себя изучению счастья, субъективного благополучия и качества жизни. Он открывает и анализирует глобальные тенденции удовлетворенности жизнью по всему миру. Только человек, всерьез увлеченный счастьем, будет сидеть в кафе в разных странах мира и считать улыбки прохожих!

Его первая книга «Hygge. Секрет датского счастья» стала международным бестселлером и теперь доступна в тридцати странах.

Благодарность

Спасибо вам, Кьяртан Ансбьерг, Кирстен Франк, Синди Унгер, Раннве Паллсон Йонсен, Мария Рисви́г, Габе Рудин, Мария-Луиза Дорной, Тейс Расмуссен, Майкл Мерск-Меллер, Мари Лундби, Лизе Магелунд, Мортен Тромхольт, Майкл Биркьер, Йохан Янсен, Фелисия Оберг, Мария Стамер Хумлум, Мария Ланге Хансен, Лидия Киршнер, Якоб Фишер, Ванесса Заккария, Изабелла Арендт и Ксавье Ландес.

Всегда нанимайте людей, которые умнее вас. В моем случае найти таких несложно, но все эти люди – замечательные люди, которые верили в то, что мы можем сделать мир лучше, и помогли мне создать эту книгу и Институт исследования счастья.