

ХЕЛЪН РЪСЕЛ

АВТОР НА БЕСТСЕЛЪРА „ТАКА ГО ПРАВЯТ ДАТЧАНИТЕ“



АТЛАС НА ЩАСТИЕТО





АТЛАС НА ЩАСТИЕТО



Atlas of Happiness
Copyright © 2018 by Helen Russell
Illustrations by Naomi Wilkinson
Illustrations Copyright © Two Roads
All rights reserved.

© Росица Тодорова – превод
© Фиделия Косева – художествено оформление на корицата
© Издателство ЕРА, София, 2019
ISBN 978-954-389-517-5

Книгите на ЕРА търсете на
www.erabooks.net

АТЛАС НА ЩАСТИЕТО

Околосветско пътешествие в търсене
на тайните на щастието

Хелън Ръсел



СЪДЪРЖАНИЕ

Увод	1
1 Австралия Възможност за всеки	4
2 Бутан Брутно национално щастие	14
3 Бразилия Копнеж по отминалото щастие	24
4 Канада Радостта от живота	34
5 Китай Смеслен живот	44
6 Коста Рика Хей, живот, живот	52
7 Дания Щастие в работата	60
8 Англия Добрите стари веселяци.	70
9 Финландия Да пийнем по гащи.	82
10 Германия Уют за душата	90
11 Гърция С мерак	102
12 Хаваи Алоха	110
13 Исландия Всичко ще се нареди	120
14 Индия Импровизация и находчивост	128
15 Ирландия Щур купон	138
16 Италия Сладко безделие	146
17 Япония Красотата на несъвършенството	156
18 Нова Зеландия Място, на което да стоиш и ритуална песен	164
19 Норвегия Живот на открито	172
20 Русия Азàрг.	182
21 Южна Африка Човечност	190
22 Испания Бъбрече на крак и на маса	198
23 Швеция Ягодни полета, но не завинаги, а точно колкото трябва	206
24 Швейцария Федереризъм	216
25 Сирия Султанът на арабската музика	226
26 Тайланд Не се притеснявайте.	236
27 Нидерландия С чара на нещо старинно	244
28 Турция Кеф.	254
29 САЩ Домашен уют	262
30 Уелс С издуть от вятъра платна	272





УВОД

Добре дошли. Заповядайте, влезте. Навън понякога е доста трудно. Много лесно е, докато гледаме потока от новини, неволно да помислим, че светът с всяка изминала минута става все по-нещастен, че всички се изолираме все повече и че живеем в ужасни времена. Но да не забравяме, че новините са за „нещата“, които стават в момента, а не за „нещата“, които не стават. Не е новина това, че продължителността на живот никога не е била по-висока, че никога преди не сме разполагали с толкова много време за почивка и забавления, независимо къде живеем.

Нито една първа вестникарска страница няма да е посветена на факта, че благодарение на модерните технологии времето за домакинска работа е намаляло от шейсет часа на седмица до само единайсет (слава на центрофугата...). Според данни от програмата „Цели на хилядолетието за развитие“ на ЕС и последния доклад на Световната банка през последните два десет и пет години гладът в световен мащаб е намалял с четиресет процента, детската смъртност е снижена наполовина, а крайната бедност е спаднала с две трети – това са три статистически показателя, които едва ли скоро ще се появят в Твитър.

УВОД

Защото, когато нещата вървят добре, няма кой знае какво за съобщаване. Естествената ни склонност към негативизъм се дължи на това, че като човешки същества ние изживяваме „лошите“ събития много по-силно, отколкото „добрите“, и ги помним далече по-дълго. Но това не означава, че около нас стават само „лоши неща“. Трябва да положим „осъзнато“ усилие да помним „доброто“ и да останем изпълнени с надежда, в противен случай не бихме могли да подобрим положението.

Оптимизмът не е лекомислие – той е необходимост. Ако през цялото време живеем с усещането за безнадеждност, ако винаги сме в нервна криза, естествената реакция ще е да се предадем и изобщо да спрем опитите да направим нещо. Но за щастие ние не падаме в този капан. Вярваме, че проблемите са, за да бъдат решавани. Предизвикателствата са, за да се изправим пред тях. Може да виждаме лошото, но в същото време трябва да помним, че можем да го превърнем в нещо по-добро. По цял свят има хора, които намират щастие във всеки свой ден, както в страни, които са в топ десетката на глобалните проучвания за щастие, така и в страни, които не попадат там. Да се запознаем с тях ще ни помогне да открием безброй нови начини да сме щастливи и да си помагаме един на друг. Способността да виждаме света през очите на другите е от съществено значение, затова да научим в какво намират смисъл хората от различните страни в света, би било полезно за всички. Да разберем и вникнем в представата за щастие на другите народи би могло да повлияе на отношенията ни с тях в бъдеще.

Тази книга е вдъхновена от прекрасните изповеди, които слушам в течение на години, откакто през 2013-та година за първи път започнах да изследвам щастие като подготовка за първата си книга „Така го правят датчаните“. Оттогава до днес на най-невероятни места (обществени тоалетни, вековни гори, пясъчни дюни...) ме заговарят хора от цял свят, за да споделят с мен уникалните концепции за щастие на собствените си народи. Като човек, живеещ в чужбина, имам също привилегията да се движа в многолика социална среда, а близки приятели от различните континенти споделят с мен своите изживявания и прозрения. Резултатът е каталог от културни традиции, който дава хоризонтална картина на щастие и на идеята за добър

АТЛАС НА ЩАСТИЕТО

живот по целия свят. Това не е списък, в който са подбрани най-щастливите страни в света, по-скоро е поглед към някои от концепциите, които правят някои народи по-щастливи от други. Защото, ако се вторачваме само в страни, които са в челната десетка на проучванията за индекса на щастие, ще пропуснем богатството от идеи и мъдрост на култури, които са по-малко познати.

Никъде не е идеално. Всяка страна има своите недостатъци. Настоящите страници без капка срам славят най-хубавите моменти от културата на всяка страна, както и най-изтънчените черти на националния ѝ характер – защото към това трябва да се стремим всички. Списъкът на концепциите за щастие не е изчерпателен и аз съм готова да науча нови – ако има някакъв трик за постигане на щастие, който съм пропуснала, моля ви, пишете ми. Малките думички могат да имат голямо въздействие, а привидно простички идеи биха могли да променят начина, по който гледаме на света. Никой не мислеше, че *люга* ще си пробие път. Сега тя е световен феномен. Вие решавате коя от концепциите в тези страници да е следващата.

Някои от темите, които изникнаха по време на моето проучване, са универсални – като например времето, прекарано със семейството и приятелите, как да свалим напрежението на работното място или да се ангажираме повече с природата, докато други – като пиенето по белъо във Финландия или почитта към старото и изживяното в Япония, са куриозно уникални. Но едно е сигурно – всички можем да сме по-щастливи и пред нас има безброй възможни пътища за изследване.

Така че ето 33 причини да сте весели – вдъхновения, които ще ви изпълнят с надежда, и ще предложат подкрепа на всеки, който е на края на силите си. Някои от концепциите ще са в противоречие с други, точно както традициите на някои страни са диаметрално противоположни на обичаите на съседите им. Но всичко това е в реда на нещата – всички сме различни. Вземете това, което би ви било полезно. Четете. Вдъхновявайте се. И действайте.

АЛОХА

Алоха, съществително, означаващо любов, съчувствие, състрадание, доброта, уважение и прошка. Смята се, че думата датира някъде от около 500-а г. сл. Хр., когато полинезийските заселници за първи път се появяват по островите. Хавайският учен Мария Кавена Пакуи пише, че първоначално *алоха* е изразявала обичта между родител и дете. Днес обичайно използвана като поздрав, *алоха* се смята също и за начин на живот на Хаваите – ръководен набор от принципи за взаимодействие с природата и всички създания, които живеят в нея.



Х А В А И



Родно място на Барак Обама и сърфа, Хаваите вече са известни и с други неща освен доброто настроение.

– Но *алоха* несъмнено е една от най-важните ни експортни стоки – ми казва Роб от Оаху, който ще е мой гид до място, където, по думите (почти) на Джеймс Тейлър, никога не съм била, но наистина искам да отида.

Хаваи не е отделна страна сама по себе си, но намери своето място тук поради това, че има има собствена островна култура и е различна от останалите части на САЩ по начини, далече по-многобройни от страниците на тази книга. А също и защото е просто Хаваи. Палми, ананаси, море, пясък, хула танци и лей – цветните гирлянди, едва ли ще се намери нещо, което да не обикнете на мига в този мъничък американски щат по средата на Тихия океан, и все пак именно духът на *алоха* прави хората тук щастливи. А те наистина са щастливи. Според проучванията на Галъп жителите на Хаваи се класират на първо място по благополучие в САЩ и едва 32,1 % от хавайците признават, че понякога са стресирани.

– *Алоха* е нещо много просто и същевременно много комплексно по своята същност – казва Роб – заради действията, които те задължава да предприемаш.

Описва го като вид безкористна любов и чувство за отговорност, което ми звучи много подобно на отношенията родител-дете, за които е писала Кавена Пукуи.

– Духът на *алоха* често се използва, за да опише топлото приветливо отношение на хавайците на островите и в чужбина – добавя той.

– А дали е искрено? – чувам се да питам, защото съм винаги скептичната британка.

– О, да! – настоява Роб. – Чувството е напълно чисто и искрено в своята същност, свързано е с островния характер, с хората и ценностите на истинската хавайска култура.

Зейн, професионален сърфист от Лахайна, се съгласява:

– *Алоха* е начин на живот. Много повече е от поздрав – това е доброта и хармония, скромност и търпение, постоянство и отзивчивост. Винаги.

Очарована съм. Въпросът „любезни ли сте един с друг“ обикновено не получава много внимание в изследванията на щастието. Няма много сравнителни проучвания на благополучието или изследвания на евдемоничната теория за йерархия на цели и смисъл в живота, които да започват с да/не квадратче за отговор на въпрос „Боб държа ли се малко невъзпитано с вас на обяд...“ или „Джил направи ли физиономия, като ви видя...“. Но Зейн е прав: да се държиш приятно е подценено човешко качество. И макар всички вече да сме наясно, че щастието трябва да извира отвътре (нали така?), винаги е за предпочитане да сме край хора, които са „приятни“, отколкото сред стадо закостенели магарета на име Йори.

– Защото кой си ти, че да разваляш доброто настроение на другите с твоето лошо настроение? – пита Зейн.

Справедлив въпрос. Разказва ми, че дори когато имат лош ден, хавайците могат да призват своя *алоха* дух да „им даде рамо“ и да им помогне да се справят. Най-често срещаният начин да поздравиш някого в Хавай е с *шака* – гордо махване с ръка, като три от пръстите са изпънати, а двата средни са свити. Разправят, че *шака* се е появил, когато приветлив старец, който винаги махал с ръка на минавачите, загубил средните си два пръста при инцидент в градината.

– Това би могло да го подлуди или да го депресираща, но този човек имал толкова голямо сърце, че не преставал да маха дори с осакатената си ръка – казва Зейн.

Хората му махали в отговор и скоро започнали да свиват средните си пръсти в знак на солидарност. Жестът се разпространил и в някакъв момент хавайски телевизионен репортер го използвал, за да даде знак, че предаването му е свършило.

– Заклучителната му фраза била нещо от рода на „Бъдете с нас и за следващия „shocker“ (сензация), обяснява ми Зейн, – а с нашия пиджин акцент това прозвучало като „шака“, и така му останало името.

Сега *шака* е обичайният начин да изразиш духа на *алоха*.

– Някой от другия край на плажа ти маха с *шака* и ти му отговаряш с *шака*, за да му покажеш, че си го видял и че ти е приятно – казва Зейн.



ХАВАИ

А доброто отношение е най-цененото качество в хавайската култура.

Ранните хавайци са имали изключително уважение към природата и интуитивно разбиране за баланса на екосистемата – много преди ние да се усетим, че това е цяла наука.

– Първите заселници наблюдавали морето и разбирали, че светът не започва от хоризонта – че той започва в небесата – казва Зейн.

Виждали как водата се събира в облаците, когато се изпарява, после я наблюдавали как пада, за да подхрани реките, и след това поема своето пътешествие към морето.

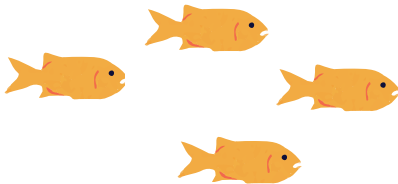
– На Хаваи водата е свещена – казва той. – Тя е животворната нишка, която свързва земя и море, тя е здравето на гората и кораловия риф. Имаме древна поговорка – „*ola alla wai*“, което е „водата е живот“, и живеем според нея.

Хавайците от векове живеят в хармония със заобикалящата ги среда благодарение на своя *алоха* дух.

– Между земята и народа има невероятно равновесие – съгласява се Роб.

Хавайците не смятат, че притежават земята. Вместо това те чувстват, че „ние принадлежим на островите“, както казва той. Поради което се чувстват отговорни за всеки аспект от благополучието на островите. *Kuleana* или „грижата за околната среда“ е нагласата, с която израстват и приемат като свой личен дълг всички хавайци, както и вземането на *pono* или „изпълнения с уважение“ избор, който ще е от полза за общността, околната среда и в името на общото благо. Държавното мото на Хаваи е *Ua Mau ke Ea o ka ʻĀina i ka Pono*, което се превежда като „Животът на земята се запазва навеки с праведност“ и това обобщава отношението между хората и земята. Главният остров на Хаваи е разделен на клинообразни форми от водата, която се стича от планинските върхове към рифовете, и хавайците традиционно обработват

своето „парче“ от острова в съвместни кооперации. Общността споделя ресурсите и работи в хармония с естествените ритми на земята и море-



то. Тази система на задружна работа означава много свободно време за отдих – толкова много, че са превърнали плъзгането по гребена на вълните в изкуство. И всеки на Хаваи е сърфист.

– Имам доживотна романтична връзка с океана и сърфирането определено беше моята най-голяма страст, когато бях момче – казва Роб.

Зейн описва океана като своята „църква“ и е толкова съвършен на дъската, че може да прави стойка на ръце върху нея, докато се носи върху вълната (не знам много за сърфирането, но не мога да направя стойка на ръце дори на сушата, така че това ми изглежда много впечатляващо). Сърфирането такова, каквото го познаваме днес, се е зародило на Хаваите и Дюк Паоа Кахину Мокое Хуликохола Каханамоку е бил първият, който представя този спорт пред останалата част от света в началото на XX век. Докато проучвам Херцога* по-обстойно (не във връзка с работата), откривам снимки, на които той играе голф, докато сърфира върху вълна (толкова добър е бил в сърфирането – както и в голфа), виждам и друга, на която сърфира, а негова приятелка стои върху раменете му в стил Жената Чудо, а на други той гледа така, сякаш се опитва да те „оплоди“ през обектива на камерата (или поне това е моето усещане...). Истински ренесансов мъж, Херцога е намерил време да бъде и полицай, актьор, играч на плажен волейбол, бизнесмен и многократен олимпийски шампион по плуване – което кара нас, останалите, да се чувстваме като лентяи.

– И как се вписва това в представата ни за безгрижния манталитет на сърфиста?

– О, човек трябва и да работи – казва Зейн. – Работа, риболов, забавления – с каквото и да се заемеш, винаги го правиш по възможно най-добрия начин и се забавляваш, докато го правиш. Не става дума задължително да се шегуваш през цялото време, а да го правиш с положителна нагласа и уважение.

Защото това е духът на *алоха*, към който хавайците са се придържали през цялата си бурна история. Полинезийските

* Duke означава херцог, но Дюк Каханамоку е кръстен всъщност на баща си, който пък от своя страна е кръстен Дюк/Херцог в чест на визитата на принц Алфред, херцог на Единбург, който е бил на посещение на Хаваи в онзи момент. – Б. пр.

заселници пристигат преди около 1500 години, плавайки през океана, ориентирайки се единствено по звездите, след това през XVII век се появяват испанците, последвани от капитан Кук през 1778-а г., пресен-пресен след тормоза над австралийците. Контактът с европейците има катастрофални последици за островитяните заради новите болести, които те донасят, а скоро след тях прииждат американските протестантски мисионери, твърдо решени „да спасят няколко души“ и да обявят традиционния полинезийски хула танц за „езически“. Кралство Хаваи е основано през 1795-а г. с обединението на островите Хаваи, Оаху, Мауи, Молокай и Ланаи, а после, през 1891-а Хаваи приветства своята първа и единствена кралица Лилиуокалани. Но по-малко от две години след началото на нейното управление САЩ я принуждават да абдикира и да се откаже от всякакви бъдещи претенции към трона. Била е принудена да изтърпи съдебен процес пред военен трибунал в своята тронна зала и накрая е осъдена на пет години каторга. През 1896 г. е помилвана, но през 1898-а САЩ официално анексират Хавайските острови. От този момент нататък хавайският език е забранен в училищата и правителствените служби, а към 1920-а хавайското население е намалало до малко под 24 000 души, според данните от официалното преброяване на САЩ. Чак след приемането на конституционна поправка през 1978-а г. преподаването на хавайски език в училищата става законно, а Програмата за цялостно преминаване към хавайски език започва през 1987-а г.

– Днес хавайският език се преподава отново в училищата, но за мнозина езикът на страната, която наричат свой дом, е напълно непознат – казва Зейн.

От население, възлизащо на 1,4 милиона, едва 141 000 души се идентифицират като изцяло „местни хавайци“ в последното преброяване. Много малка част от хавайците днес могат да проследят потеклото си обратно до оригиналните полинезийски заселници, но има искрено желание за опазване и насърчаване на местната култура. Халеака Йолани Пуле Дуули или „леля Ака“ е една от световноизвестните фигури на традиционната хавайска култура



и е жена, която спомага за запазването на духа на *алоха*, където и да отиде. Четиресет и трето поколение хавайка и пряк потомък на най-висшия хавайски Алии (главатар/главатарка) и на Кахуна Нуи (най-висш жрец/жрица), тя е родена в семейство с още двайсет други деца в Хонолулу през 1965-а г. Халеака е отгледана без електричество, телевизия и други модерни удобства и е израсла със знанието на своите предци. Била е обучена да преподава и споделя традиционната хавайска мъдрост със света като историк и лечител. В една от многобройните си Ютюб лекции тя описва *алоха* като „симбиотична взаимовръзка и признаване на тази взаимовръзка, която съществува между вас и всичко във вселената около вас, както и осъзнаване на точното място, което вие заемате в нея.“. Халеака изпълни ритуала на традиционната хавайска благословия над Барак Обама след избирането му за президент на САЩ и работи до смъртта си през 2014-а г. за разпространяване на духа на *алоха*, като популяризира поговорки като

He 'Olina Leo Ka Ke Aloha – „Радостта е в гласа на любовта“

`A`ohe loa i ka hana a ke aloha – „Любовта не обръща внимание на разстоянието“

... и любимата ми:

Ua ola no i ka pane a ke aloha – „Има живот в любезния отговор“.

Защото да си мил има значение, а съпричастието е кралицата на духа на *алоха*. Доброто отношение е друг централен атрибут, който помага за философски поглед както към настоящи обстоятелства, така и към минали. Халеака описва разговор, който е имала с баба си за „откриването“ на Хавайските острови от капитан Кук. Когато тя разпитвала възрастната жена как да примири концепцията на *алоха* с огромното зло, извършено спрямо хавайския народ, тя ѝ отвърнала:

– Че как иначе светът щеше да научи за *алоха*? Как иначе щяхме да запомним, че ни е вродено да обичаме нещата безусловно?

Това е послание, което Халеака възприела и непрестанно разпространявала по света, разказвайки на публиката в Йога Хъб ТВ (забележителна телевизия, за която не бях чувала до този момент) през 2014-а г., че „предизвикателствата са нашите

най-големи учители – те ни показват какви сме в действителност“.

Днешните хавайци все още са изправени пред много предизвикателства и някои се страхуват, че духът на *алоха* е застрашен. Всяка година островите привличат над 8 милиона туристи, които, от една страна, внасят много пари, но, от друга, това води до огромно ново строителство.

– Има опасност истинският дух на *алоха*, с който отраснах, да бъде затрупан под шума от масовото нахлуване на хора и строителство – казва Роб.

Той се тревожи, че това подлага на стрес една островна нация, която по принцип е приветлива и работлива. В резултат мнозина от Движението за суверенитет на хавайските устои не изпитват добро чувство към туризма.

– Имаме проблеми и с правата за водата – казва Зейн. – Заради отклоняването на планинските потоци островите губят кораловите си рифове – защото точно като пчелите, които опрашват растенията, така и океанските течения улавят различни полени от тези рифове и ги разнасят.

Но Зейн остава оптимист:

– Опитваме се да стигнем до тези хора и да ги учим, и ще продължим да опитваме. Защото *алоха* е въпрос на хармония, състрадание и уважение. Така че, докато този дух е жив, ние ще сме наред.

А ето го и най-хубавото. *Алоха* означава да живееш, като вземаш решения, които знаеш, че ще са от полза не само за теб, но и за семейството ти, за земята ти, за приятелите и културата ти, а оттам и за колективното благо на общността. Това е щастие на Хавайските острови. Нещо, което прави културата им толкова обичана в световен мащаб.

– Когато си хаваец, където и да отидеш, те посрещат с толкова много топлина – казва Зейн. – Когато кажа откъде съм, хората грейват – има много доброжелателство към страната ми. Сякаш духът на *алоха* може да се усеща дори от хора, които не го разбират напълно. А това е нещо много специално.

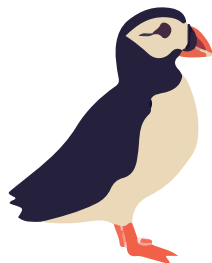


ВСИЧКО ЩЕ СЕ НАРЕДИ

Р

etta reddast или „всичко ще се нареди“ е мотото на Исландия. Фразата характеризира нация от модерни викинги, които са добродушни симпатяги с корав дух – необичайна, но мощна комбинация. Когато се изправят пред трудности, исландците са убедени, че накрая нещата ще се наредят, и без значение колко голям е проблемът, винаги ще се намери решение. *Petta reddast* означава издръжливост. Означава да се противопоставиш на финансовата криза с дрънкане на тенджери и тигани. Означава да знаеш, че независимо от малкия шанс и честно казано, безумното време, исландците са способни на величие.

ИСЛАНДИЯ



Синята лагуна на Рейкявик – човек има чувството, че се е потопил в огромна вана с мляко заради мраморната ѝ вода, богата на силиций и минерали, чийто извор е от пукнатина на около 2 км под морското равнище. Земните недра изхвърлят гореща сярна вода, но само подкарайте колата на юг, и ще видите планини, черен пясък, водопади и ледници. Невероятният пейзаж на Исландия е също толкова невероятно непосилен с неговите температури от минус 25 градуса по Целзий и само 4 часа дневна светлина през зимата. Слънцето е такава рядкост дори през лятото, че всички работещи получават *ad hoc sólarfrí* или „слънчева ваканция“, за да се насладят на нетипичния слънчев ден или на „исландската топла вълна“ от 18 градуса по Целзий. Това е климат, толкова суров, и пейзаж толкова „извънземен“, че през 1965-а г. НАСА праща астронавтите, избрани за полетите по програмата „Аполо“, в Исландия, за да тренират за предстоящата лунна разходка.

– Много е суров – признава Сиги, компютърен консултант от Рейкявик, – но пък ние сме корави, трябва да бъдем.

Бирна, психолог по професионално ориентиране, се съгласява:

– Исландците са направили дома си в негостоприемна земя, но ние сме си я избрали. Ние я караме да работи. Растем, казвайки си *Þetta reddast*.

Исландия редовно е определяна като една от най-щастливите страни в света, а Сиги и Бирна са мои приятели и двама от най-прекрасните хора, които човек може да се надява да срещне в живота си. Женени са. Един за друг. Поздравления. Исландската ДНК в телата им, както и на техните 330 000 сънародници, служи добре на Исландия и създава такива знаменитости като Бьорк, Сигур Рос, Халдоур Лакснес, Арналдур Индридасон, Ирса Сигурдардотир, първата демократично избрана жена президент в лицето на Вигдис Финбогадотир, и първата открито обявила гей принадлежността си премиер-министърка в лицето на Йохана Сигурдардотир. Но не само хората са впечатляващи. Исландските коне – силна, мускулеста порода

с рунтава козина – толкова приличат на викингите, че живеят на открито през цялата година без понпони и заслони, като се хранят с каквото намерят. Ей на това му викам суров живот. По принцип като нация исландците отдавна се справят отлично с всичко. Но после идва 2008-а – годината, която засегна много народи по света, но най-вече исландския. Трите големи банки на страната се сринаха, което доведе до най-голямата банкова катастрофа, преживяна от коя да е страна в света по отношение на мащаба си. Последва икономическа депресия, придружена от политически вълнения и гняв заради корупцията в правителствените среди и неправилното управление на икономиката. Но това беше и времето, когато исландците показаха на останалата част от света своето *Petta reddas*.

– Финансовата криза беше изключително тежък период и наистина трябваше да разчитаме на издръжливостта си – казва Сиги. – Ние в Исландия не излизаме да протестираме по повод и без повод, но по време на кризата излязохме като един. Бяхме навън всеки уикенд, заявявайки „Няма да позволим това“.

Исландците никога не са се чувствали безсилни.

– Вместо това предприехме действия – казва Бирна. – Въоръжени с тенджери и тигани, с които да вдигаме шум, ние всяка събота се отправяхме към площад „Айсурвълрир“, дом на исландския парламент – за да искаме промяна.

Революцията на „тенджерите и тиганите“ призовава за оставка на правителството и за нови избори. Постигнаха го. Беше сформирано ново правителство и някъде към средата на 2012-а г. Исландия вече бе една от най-успешно възстановилите се европейски страни. И не само че показателите за щастие на нацията като цяло спаднаха съвсем леко по време на кризата, но и 25 % от исландците отчетоха по-високи нива на щастие, отколкото преди.

– Това е защото доказахме на себе си това, на което знаехме, че сме способни – казва Бирна. – Това си беше чист пример на *Petta reddast*.



ИСЛАНДИЯ

Сиги се съгласява:

– Издръжливостта се корени в нашата ДНК. Викингите са дошли в Исландия и е трябвало да живеят в тъмнина и истински студ, така че трябваше да оцелеем.

И днес исландските деца се възпитават да са издръжливи. От ранна възраст трябва да изминават дълги разстояния и да са навън независимо от времето. Защото ако децата не излизат навън през цялото време, през зимата няма да посмеят да си подадат и носа. А степенята на доверие е толкова висока, че не е необичайно да видиш шестгодишни да отиват на училище сами в зимната тъмница.

Суровият климат води и до по-богат домашен живот.

– Когато е тъмно през цялото време, на човек му идва отвътре да разказва приказки. А после през лятото има светлина почти през цялото денонощие, което кара хората да се държат по съвсем различен начин – казва ми Бирна. – Трудно е да заспиш заради светлината, а и въображението ти играе номера.

Идеите на *Betta reddast* са вплетени в историите, които исландците си разказват от стотици години и страната има богата литературна култура, която датира още от времето на сагите и викингските приказки за героизъм пред лицето на бедствието. Съществуват и мистичните легенди за елфите или *Huldufólk* (скрития народ), които са част от исландската история още от времето, когато викингите за първи път са слезли на острова през 1000 г. сл. Хр. Днес 54 % от исландците вярват в елфите, а 90 % са „склонни да приемат“ идеята, според Магнус Скарфенинсон, директор на Елфското училище в Рейкявик (който, признавам, може да е предубеден). Но дори и приказките, които исландците разказват на децата си (или разказват помежду си) спомагат за утвърждаване на светогледа *Betta reddast*. Вместо Дядо Коледа исландските деца имат малчуганите Юле – тринайсет полутролчета, които ги посещават в навечерието на Коледа и си правят шеги с тях, а имената им са от рода на „Затръшни врата“, „Подсмърчащия на вратата“ или „Зяпащия през прозореца“. Казвам на Бирна и Сиги, че имената ми звучат малко страшно, но Бирна ме

успокоява, че това било нищо, защото: „Имаме също и Коледната котка, която яде деца, които не са получили нови дрехи.“

Леле...

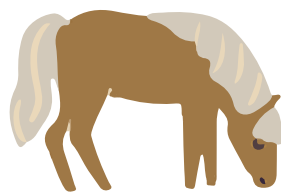
– Да, днес това изглежда доста сурово, но мисля, че е била измислена с цел да накара родителите да изплетат поне едни нови чорапи...

Излишно е да казвам, че исландците поддържат здрава връзка с тъмната си страна. Тук няма захаросани детски приказки в стил „Дисни“.

Друго, което помага исландците да се нареждат високо в класациите за щастие, е фактът, че са големи читатели. Изследванията със скенер на мозъка показват, че докато четем, ние изживяваме дейностите, гледките и звуците от историята, което стимулира нервната ни система. Доказано е, че четенето подобрява емпатията и дори нивата на благополучие. *Blindur er bóklaus maður* е исландска фраза, която се превежда като „Човек без книга е спял“.

– Значението на книгите в Исландия едва ли би могло да се преувеличи, защото те наистина заемат специално място в сърцата ни – казва Сиги.

Има традиция на Бъдни вечер като подаръци да се разменят книги, а годишният *jolabokaflođ* или „Коледният книжен потоп“ е между септември и декември, когато са най-големите продажби на книги в подготовка за размяната на коледни дарове. Всеки дом получава безплатен каталог с новите издания, наричан *bokatidindi*. Очите на Сиги се овлажняват, когато си спомня как го е прелиствал като дете, отбелязвайки с кръгче тези, които иска. В резултат на тази страст към писменото слово страната има повече писатели, повече издадени книги и повече прочетени книги на глава от населението от която и да е друга страна по света. Според статия на ББС един на всеки десет исландци ще издаде поне една книга през живота си, а исландците се шегуват, че един ден в Рейкявик ще издигнат статуя в чест на единствения си сънародник, който никога не е написал книга.



ИСЛАНДИЯ

Това е още един пример за *Betta reddast*.

- Не виждаме причина да не направим нещо, което искаме – обяснява Бирна.

Така че, ако иска да напише книга или да участва в марафон, човек просто го прави. Защото *Betta reddast* – *всичко ще се нареди*.

- Мисля, че тази самоувереност има нещо общо с викингите – казва Бирна. – Ние сме бунтовници, избягали от континента, и сме си създали дом на място, което определено не изглежда гостоприемно. Затова смятаме, че сме специални. Вярвам, че съм способна на велики дела просто защото съм исландка. Знаем, че можем да сбъдваме нещата и сме научени да мислим по този начин още от детските си години – у нас има някаква искра, която ни води напред.

Как ми се иска да съм исландка.

- И тази самоувереност се отплаща – добавя тя. – Виж футболния ни отбор, как стана това? – смее се тя.

Не знам нищо за футбола, но дори и аз някак си съм наясно, че исландският тим се справя „добре“.

- Или кросфита – продължава мисълта ѝ Сиги, – три от четирите най-здрави жени на земята са от Исландия. Страхотно е!

И не греши. За вдъхновение потърсете Инстаграм профилите на Катрин Тания Дейвидсдотир, Ани Торисдотир и Елмодур, което означава „огнено сърце“. И именно това изглежда имат исландците – огън в сърцата си, който никакви минусови температури или снежни бури не могат да угасят.

- Кораби сме – казва Бирна, – издръжливи сме и имаме нагласа *Betta reddast* към живота – така че можем да направим всичко.



