

# Маленька книга люке. Секрети найщасливіших людей світу

**Автор:**

[Мік Вікінг](#)

Маленька книга люке. Секрети найщасливіших людей світу

Мік Вікінг

Щастя не має кордонів. Не важливо, де ти мешкаєш, щастя – не територія, а стан душі.

Ключі до нього заховані у всьому світі... Саме це доводить у своїй новій книжці Мік Вікінг, засновник Інституту дослідження щастя

в Копенгагені. Подорожуючи світом, він розкриває секрети найщасливіших людей. Кожна країна має свій рецепт, головне – знайти його складові. Ділячись порадами від щасливчиків з усіх куточків Землі, автор аналізує, що впливає на формування феномену щастя: від приготування вечері чи теревенів із сусідами до життєвих пріоритетів.

Ця книжка – путівник, що допоможе відшукати радість та гармонію в повсякденному житті...

Мік Вікінг

Маленька книга люке. Секрети найщасливіших людей світу

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

2018

ISBN 978-617-12-5256-1 (fb2)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 304

ББК 60.5(4Дан)

В43

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London

The author has asserted his moral rights

All rights reserved

Перекладено за виданням:

Wiking M. The Little Book of Lykke. Secrets of the World's Happiest People / Meik Wiking. – London : Penguin Life, 2017. – 288 p.

Переклад з англійської Ірини Ємельянової

Дизайн книжки Hampton Associates

ISBN 978-617-12-5045-1

ISBN 978-0-241-30201-9 (англ.)

© Meik Wiking, 2017

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2018

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2018

Розділ перший. Пошуки скарбів

– Задля чого ми все це робимо, Семе?

– У світі є дещо хороше, містере Фродо, за що варто боротися.

Гемінгвей, як і Толкін, колись написав, що світ – це чудове місце, за яке треба боротися. Нині значно частіше можна помітити боротьбу, ніж оте дещо хороше або чудове. Легше помітити сіре небо, запнуте важкими хмарами, а от щоб побачити те добре, що існує в нашому світі, нам усім певно мірою треба стати Семвайзом Відважним (ну, може, хіба що з менш волохатими ногами).

Одна моя подруга Рита виросла в Латвії у радянські часи. Звичайно, це був не Мордор, але на той час цю країну сковували страх і недовіра. То була доба, коли вікна запинали щільними шторами, а в суспільстві панували підозра, дефіцит і скрута. Іноді із В'єтнаму привозили вантажівками банани, і тоді вся родина моєї подруги, не знаючи, коли наступного разу трапиться така нагода, купувала бананів стільки, скільки могла собі дозволити та скільки могли нести всі разом.

Потім гуртом чекали, поки банани достигнуть, бо їх продавали ще зеленими і не істівними. Банани ставили в темне приміщення, аби ті швидше дозріли. Спостерігати за тим, як зелені плоди перетворюються на жовті, було справжнім дивом у світі, що всуціль був сірим.

У житті маленької Рити було лише три кольори: чорний, сірий і брунатний. Одного разу її тато вирішив це змінити й узяв її на пошуки скарбів по всьому місту: вони шукали в довкіллі барви, красу й добро.

Ця книга має таку саму мету: взяти читача на пошуки скарбів, спонукати знайти щастя й добро навколо нас, показати їх людям і поширити по всьому світу. Книги – це чудовий спосіб передавати думки. Моя попередня книга «Маленька книга хюге» розповідала світу про данський спосіб бути щасливим щодня. Книга заохочувала читачів зосередитися на простих задоволеннях у нашому повсякденні, і вже від першого дня виходу книги до мене надходила сила-силенна добрих відгуків з усіх кінців світу.

Один лист був від Сарі, яка працює вчителькою п'ятирічних дітей у Великій Британії. Вона вже давно цікавилася психічним здоров'ям дітей та впливом відчуття щастя на їхні навчальні здібності. «Я прочитала вашу книгу й вирішила запровадити хюге у своєму класі», – писала Сара. Учителка розповіла, як діти пускали кольорові ліхтарики, разом обідали на перервах і ділилися іжею, запалювали свічки та розповідали історії. «Ми навіть вмикали відео з YouTube, де горіло вогнище в каміні, і проектували його на великий екран, щоб у класі була затишніша атмосфера. Це добре надихало і дітей, і вчителів після різдвяних свят довгими зимовими вечорами, які деколи здаються такими нудними. Мені завжди було цікаво, чи можливо виміряти задоволення життям і його вплив на добробут дітей, і я зрозуміла, що ці довірливі, усміхнені обличчя і є справжнім мірилом!»

Саме в цьому й полягає моя робота як виконавчого директора Інституту дослідження щастя в Копенгагені: зрозуміти, виміряти й генерувати щастя. У нашому інституті ми вивчаємо причини та вплив людського щастя і працюємо для того, щоб поліпшити якість життя людей в усьому світі.

Моя робота дала мені можливість спілкуватися з людьми з будь-якого куточка планети: від мера Копенгагена до мексиканця-продавця вуличної їжі, від

індійського рикші до міністра щастя в Об'єднаних Арабських Еміратах. Я зрозумів дві речі. Насамперед ми можемо бути данцями, мексиканцями, індусами, арабами чи мати будь-яку іншу національність, але найголовніше те, що всі ми – люди. Ми не настільки відрізняємось одне від одного, як здається. Бажання тих, хто живе в Копенгагені, такі самі, як і в тих, хто мешкає у Гвадалахарі. Мрії мешканців Нью-Йорка, Делі та Дубаїв зорієнтовані на той самий маяк – на щастя. Слово «люке» (Lykke) перекладається з данської як «щастя». Якщо ви іспанець, для вас воно звучатиме як *felicidad*, для німця – *Glu..ck*, для француза – *bonheur*. І не важливо, як ви його назвете, бо захопливі розповіді на перервах у школі однаково запалюватимуть щасливі посмішки, де б ви не жили.

Декілька років тому я катався на лижах із друзями в Італії. Наприкінці дня ми насолоджувалися сонцем і кавою на балконі нашого будиночка. Тоді хтось із нас згадав, що в холодильнику ще лишилася піца. «Хіба це не щастя? Та це ж воно і є!» – вигукнув я. І так вважав не тільки я. Хоча ми і приїхали з різних країн: Данії, Індії, США – проте всі відчували, що ділити їжу з друзями, насолоджуватися теплом березневого сонця, споглядати красу засніжених гір – це і є те, що ми називаємо щастям. Народжені на різних континентах, виховані в різних культурах, ми розмовляли різними мовами, але відчували те саме – щастя.

У значно ширших наукових масштабах це якраз і є ті дані, які використовуються для визначення щастя. Що ж спільного мають щасливі люди? Які спільні показники щастя у людей із Данії, Індії та Америки? У сфері здоров'я ми проводимо подібні дослідження вже багато років: наприклад, які спільні показники здоров'я і життя у людей, яким от-от виповниться сто років? Завдяки таким дослідженням ми знаємо, що алкоголь, тютюн, фізичні навантаження та спосіб харчування впливають на тривалість життя.

В Інституті дослідження щастя ми застосовуємо ті самі методи для з'ясування, що є важливим для щастя, задоволення життям і високої якості життя.

А тепер дозвольте познайомити вас із містом, де розташований Інститут дослідження щастя, і столицею щастя – Копенгагеном.

Данія: у чому суперсила щастя?

У Копенгагені четверта пополудні. Вулиці заповнені велосипедистами, люди полишають офіси, щоб забрати дітей зі школи.

Мами й тата, які перебувають в оплачуваній декретній відпустці, котять візочки з дітьми вздовж набережної. У чистих водах затоки купаються студенти. Вони безтурботні, бо не лише здобувають безкоштовну вищу освіту, а ще й кожного місяця уряд сплачує їм стипендію – 590 фунтів «чистими». У Данії все відбувається поволі та без метушні. Ну, гаразд, майже без метушні. Чотири роки тому один потяг приїхав на станцію призначення із п'ятихвилинною затримкою. Кожен пасажир отримав листа від прем'єр-міністра з вибаченням і як компенсацію – дизайнерський стілець на власний вибір.

Із такими заголовками, якими рясніють медіа впродовж останніх десяти років, неважко уявити Данію країною-утопією.

Треба одразу прояснити одну річ: я великий фанат Данії і як дослідник щастя, і як громадянин цієї країни. Коли я спостерігаю, як семирічні діти спокійно катаються на велосипедах містом, то усміхаюся. Коли я бачу, що батьки можуть без нагляду залишити своїх маленьких дітей у візочку спати біля кав'ярні та не хвилюватися за них, я усміхаюся. Коли я дивлюся, як люди залюбки купаються у чистій воді внутрішньої затоки Копенгагена, я усміхаюся.

Як на мене, це не дивина, що мирна країна, де діє безкоштовна єдина система охорони здоров'я, де діти можуть навчатися в університетах, незалежно від статків батьків, де маленькі дівчатка можуть уявити себе прем'єр-міністром, названа найщасливішою державою у світі, згідно з Міжнародним оглядом питання щастя, проведеним під егідою ООН.

Чи означає це, що данське суспільство – ідеальне? Ні. Чи вважаю я, що Данія створила непогані умови для своїх громадян та відносно високий рівень якості життя та щастя? Так. Я знаю, що торік Японія посіла перше місце у світі за найдовшою тривалістю життя, але це не означає, що кожна людина в цій країні доживає до 83,7 року.

Данія вже вкотре посідає перше місце серед держав світу як найщасливіша країна, але дуже важливо пам'ятати, що цей рейтинг базується на середніх показниках. Наприклад, за останнім Міжнародним оглядом питання щастя середній показник щастя данців становить 7,5 за шкалою від 0 до 10.

Також це означає, що якщо деякі речі працюють бездоганно, то є дещо, «що прогнило в Данському королівстві». У рейтингах щастя скандинавські країни посідають найвищі щаблі – але ні данці, ні норвежці, ні шведи не мають монополії в цій сфері.

Проживши певний час у Данії, я зрозумів: якщо ми вчимося у скандинавів усього, що стосується якості життя, то так само можемо почерпнути ці знання у кожного народу світу. Ключі від щастя заховані по всій землі, і наше завдання – зібрати їх.

Якщо зазирнути до звіту з Міжнародного огляду питання щастя, то можна побачити, що між найщасливішими і найнещаснішими країнами існує чотирибальний розрив. Три пункти з чотирьох пояснюють шість факторів: причетність або почуття спільності, гроші, здоров'я, свобода, довіра й доброзичливість. Кожному з цих факторів у книжці присвячено окремий розділ, де ми досліджуватимемо, чому ці чинники впливають на добробут, візьмемо уроки щастя людей з усього світу, розкриємо способи, як самим можна стати щасливими, – і врешті вирішимо, яким чином скласти пазли, аби створити карту скарбів щастя.

У межах однієї країни спостерігається 80%-ва різниця між щасливими і нещасними. Іншими словами, можна зустріти як дуже щасливих данців, так і вельми нещасних. Так само можна знайти дуже щасливих і вельми нещасних мешканців Того. Звісно, одна річ – це продиктовані зовнішні умови та принципи політики в країні, і зовсім інша – наша поведінка і власний погляд на життя.

Отже, яким є спільний знаменник для найщасливіших людей на планеті? Чого ми навчимося, якщо уважно подивимося на найщасливіші країни світу? Що ми можемо зробити, аби самим почуватися щасливішими? Це питання, на які дає відповіді, власне, ця книга: тут розкриваються секрети найщасливіших народів та погляди на добро, яке існує у світі. Тож гайда разом на пошуки скарбів!

Розділ другий. Як вимірюється щастя?

Уранці 9 листопада 2016 року я прокинувся о п'ятій ранку від сигналу тривоги, який лунав по всьому готелю, де я зупинився. Готель був розташований у центрі Парижа, куди я прибув, аби дати низку інтерв'ю. Це були дні першої річниці терористичного нападу, якого зазнало місто.

Біля входу в будівлю зібралися гості, усі заспані та в білих готельних халатах. О 5:30 готель перевірили і нам дозволили повернутися, але я вже й на думці не мав знову вкластися спати. Організм накачався адреналіном, а оскільки я щойно повернувся з Африки, то мій внутрішній годинник випереджав місцевий час на сім годин. Я вирішив, що треба попрацювати, і поліз у валізу по ноутбук. Саме тоді я й побачив, що залишив свій новенький комп'ютер у літаку (завжди перевіряйте кишені на сидінні попереду!). І резервної копії перших розділів цієї книги не було на жодних інших носіях, крім загубленого ноутбука.

Засмучений і втомлений, я сердився сам на себе. Я подумав, що, може, хороші новини бодай трохи розрадять мене. На той час у США вже завершився підрахунок голосів на президентських виборах, і мені здалося, що було б чудово почути про першу жінку-президента в історії. Отже, я увімкнув новини.

Того дня у мене було заплановано вісім інтерв'ю поспіль. Вісім журналістів, які, найімовірніше, обов'язково запитають: «От ви вивчаєте щастя. А наскільки ви самі почуваетесь щасливим?»

Наскільки я почувався щасливим? Чи можливо якось обчислити почуття? І як можна обчислити щастя?

Упродовж десятиліть світ мав єдиний спосіб вимірювання щастя. Уявіть, що дві подруги зустрілися після того, як не бачилися багато років. «Як справи?» – запитує одна у другій. «Я заробляю 40 800 євро на рік», – відповідає та. За традицією саме так ми звикли вимірювати наш добробут. Звикли, що гроші дорівнюють щастю. Однак це не єдиний показник нашого щастя.

На жаль, саме так ми й оцінювали свій рівень щастя в минулому, сприймаючи дохід як заміник щастя, добробуту і рівня життя. Показник ВВП на душу населення ми вважали оцінкою розвитку народу. Однією з причин цього є те, що дохід – національний чи індивідуальний – показник об'єктивний. А щастя – ні. Щастя суб'єктивне.

Наведу найперше запитання, яке я чую, коли розповідаю, що Інститут дослідження щастя намагається виміряти рівень щастя:

«Як же ви можете виміряти щастя? Це ж так суб'єктивно!»

Так-так, звичайно, щастя – дуже суб'єктивне почуття. І воно таким і має бути. Як на мене, це взагалі не питання. Для моїх досліджень важливо те, як ви відчуваєте своє життя. Саме це має значення. Думаю, лише ви можете розсудити, щасливі ви чи ні. Те, як ви почуваетесь, і є нашим новим мірилом. А вже потім я намагаюся збагнути, чому саме ви так почуваетесь. Якщо ви щасливіші, ніж ваш сусід, у якого більший будинок, крута машина й ідеальна дружина, – за нашими мірками ви той, хто робить усе правильно.

Працювати із суб'єктивними показниками доволі важко, але можливо. Ми постійно цим займаємося, коли йдеться про стрес, тривогу, депресію, які теж є суб'єктивними явищами. Зрештою, тут може йтися лише про те, як ми, окремі особистості, сприймаємо наше життя.

Для різних людей щастя означає цілком різні речі. У вас може бути одне уявлення про те, що таке щастя, а в мене геть інше. Просто зараз під словом «щастя» ми розуміємо зовсім різне, що, з наукової точки зору, доволі ускладнює роботу над питанням. Отже, найперше, що нам потрібно зробити, – чітко визначити складники щастя.

Наприклад, якщо нам потрібно дізнатися, як саме працює економіка, ми розглядатимемо такі показники, як: ВВП, коефіцієнти росту, кредитні ставки, рівень безробіття. І кожен показник дає нам додаткову інформацію про стан економіки в цілому. Так само ми працюємо й зі щастям. Це узагальнене поняття, збірний термін. Ми розбиваємо його на компоненти і вивчаємо кожен окремо. А тепер повернімося до ранкових подій у Парижі. Наскільки щасливим я почувався?

Якщо взяти мої почуття тієї конкретної миті, то я сердився на себе за те, що загубив ноутбук. Я був утомлений і засмучений тим, що американцям доведеться пережити чотири нелегкі роки. Коротко кажучи, я був сердитий, утомлений і засмучений. Щасливий? Не дуже. І зовсім не такий щасливий, як тоді, коли ми сиділи на залитому сонцем балконі в Альпах, поїдаючи залишки піци з друзями. З іншого боку, половина мого рекламного туру з презентацією книги вже минула, і я мав можливість говорити з людьми про свою роботу, про щастя, тож загалом доля була до мене дуже прихильною.

### Три виміри щастя

Для дослідження щастя насамперед необхідно зрозуміти відмінність між сьогочасним відчуттям щасливості та почуттям щастя загалом. Ці два стани ми називаємо відповідно афективний (емоційний) і когнітивний (сприймальний, пізнавальний) виміри.

Афективний – гедоністичний – вимір вивчає емоції людей у повсякденному житті. Згадайте-но, приміром, учорашній день. Як ви почувалися: пригніченими,

сумними, стривоженими, схвильованими? Чи сміялися ви? Чи почувалися щасливими? Чи відчували, що вас люблять?

Щоб дати когнітивну оцінку, людині необхідно замислитися над своїм життям і оцінити його. Чи задоволені ви життям? Наскільки ви загалом почуваетесь щасливими? Поміркуйте, яке у вас могло б бути найкраще життя. А яке – найгірше? Як ви гадаєте, в якій точці між цими двома «пунктами» ви перебуваєте зараз? Що для вас включає поняття «найкраще життя»: багатство і славу чи перебування вдома, щоб дати дітям домашню освіту? Особисто я вважаю ці дві мрії рівнозначними. Коли йдеться про оцінку щастя, важливим є те, чи маєте ви мрію та чи відчуваєте, що живете так, як мрієте.

Звичайно, афективний і когнітивний виміри пов'язані між собою і певною мірою накладаються один на одного. Якщо кожен ваш день наповнений позитивними емоціями, то більш імовірно, що ви й загалом почуватиметесь щасливішою людиною. Але так само ми можемо почуватися досить кепсько зранку, проте водночас відчувати, що загалом у нас чудове життя.

Мені доведеться трохи ускладнити розповідь і презентувати вам третій вимір, який називається «евдемонізм». Це давньогрецьке слово, яке означає «щастя». Цей вимір базується на аристотелівському визначенні щастя. Аристотель щасливим уважав змістовне й цілеспрямоване життя. У цій книзі я здебільшого говоритиму про загальне щастя – щастя в когнітивному вимірі – та про людей, які вважають своє життя чудовим. Проте ми також поговоримо і про щоденний настрій та про відчуття і наявність мети в житті.

Після розгляду всіх трьох вимірів в Інституті дослідження щастя ми зазвичай починаємо слідкувати за людьми. Не переслідувати, не шпигувати, а досліджувати їхнє життя з наукової точки зору.

Ми спостерігаємо за великими групами людей упродовж тривалого періоду та відзначаємо, як зміни в їхньому житті впливають на відчуття щастя. Якщо спостерігати за вами і ще десятьма тисячами інших людей, то за десять років рано чи пізно в кожного відбуваються значні зміни, які дуже впливають на відчуття щастя чи нещастя. Хтось прихиляється до когось, хтось ухиляється, хтось приходить у наше життя, а хтось із нього йде, когось підвищили, когось звільнили, хтось переїхав жити до столиці, хтось утік за місто, хтось розбив іншому серце, а хтось страждає через розбите серце. За десять років гарантовано трапляються і злети, і падіння, ми стаємо свідками перемог і втрат.

Питання полягає в тому, яким чином усі ці зміни життєвих обставин впливають на різні виміри щастя. Що можна вважати середнім показником впливу на людське задоволення життям – подвоєння доходів, одруження чи переїзд за місто? Саме це ми й намагаємося з'ясувати.

Як ви можете бачити, загалом люди, які живуть не в містах, щасливіші за мешканців мегаполісів. Чи правда, що відчуття щастя у людини посилюється, коли вона переїжджає жити в село? Насправді дуже важко сказати, що є причиною, а що наслідком. Можливо, люди, які переїжджають і живуть у мегаполісах, менш щасливі не через власне розмір населеного пункту, а через тип характеру людини, яка обирає життя у великому місті. Можливо, люди, яких приваблює міське життя, амбітніші, а темним боком амбітності є те, що людина постійно незадоволена собою та своїм поточним становищем. В ідеальному варіанті я б узяв двох близнюків, розділив би їх після народження, кинув би монетку, кому з них жити в місті, а кому в селі, а тоді подивився б на їхнє життя. Проте влада не дозволяє проводити такі експерименти.

Іншими словами, ми багато чого не можемо контролювати, і наука про щастя має чимало підводних каменів та перепон. Звісно, найлегше буде відкинутися на спинку і сказати, що здобути знання у цій сфері – просто неможливо. Я досі не почув переконливого аргументу, чому щастя – це єдина річ у світі, яку ми не можемо вивчити науковими методами. Тож значно легше сісти в крісло, схрестити руки й оголосити, що це неможливо. Але саме такі люди ніколи не відкривають нових континентів і не ступають на поверхню Місяця. Проте дещо змушує мене пишатися тим, що я належу до когорти людей, які попри помилки та провали не втрачають допитливості та збагачують уяву. Це ті люди, які дивляться на червону безживну планету десь далеко у Всесвіті й думають: «Як же нам туди дістатися?» То чом би нам не спробувати розсунути кордони наших звичних уявлень про життя? Наприклад, я вбачаю великі можливості вдосконалити наше щастя завдяки невеличким поправкам у нашій поведінці. Бо ж великі речі часто починаються з маленьких кроків.

Розділ третій. Спільність

## Ритуали іжі та вогню

Неподалік від будинку, де я проводив літні канікули в дитинстві, було велике поле. На ньому росла така висока трава, що ми з братом робили в гущавині тунелі та схованки й бавилися там цілими днями. Потім у червні траву косили, і той запах свіжоскошеної трави завжди переносить мене у щасливі дні дитинства.

Трава, зібрана в снопи, поволі жовтіла під літнім сонечком. Тоді я був упевнений, що насправді то величезні кубики леґо, розкидані йотунами – чарівними велетнями зі скандинавської міфології. Та це не зупиняло ні мене, ні інших хлопчаків із нашої вулиці, і ми споруджували лабіринти й хатки з того сіна та снопів, аж поки поля не прибирали перед традиційним запалюванням вогнища в день літнього сонцестояння. Може, цей звичай і належить до язичницьких обрядів, проте в наших краях він і досі залишається найулюбленішим. Північне сонце сідає і поступається місцем світлій ночі. У цей час по всій країні запалюють багаття, аби відсвяткувати середину літа. Адже данці – прямі нащадки вікінгів, тож ми страшенно любимо дивитися на все, що горить: свічки, вогнища, села. Це так красиво!

Не думаю, що я знав, що таке щастя, коли стояв босоніж на траві, тримав у руках кусень свіжоспеченого хліба, мое обличчя зігрівав жар вогню, а руки батьків лежали на моїх плечах. Та глибоко в серці я відчував, що присвячу кар'єру намаганням зрозуміти це.

Коли я був малим, то не мав достатньо слів, аби описати власні почуття. Але я певен, що мене гріло відчуття спільності, відчуття приналежності, відчуття домівки. Так само як і відчуття щастя. Це було моє «плем'я».

Здатність вогню та їжі об'єднувати людей є майже універсальною для всіх культур і не має географічних кордонів. Іноді, щоб створити відчуття спільності за обіднім столом, нам потрібно не більше, ніж просто запалити свічку.

Одного разу канадець Джаник, щойно взявши в мене інтерв'ю в Інституті дослідження щастя в Копенгагені, сказав мені: «Ледве не забув тобі сказати: прочитавши про хюге, я пішов у магазин і купив два підсвічники. Тепер за обідом ми запалюємо свічки».

У Джаника та його дружини троє дітей: старшим близнюкам по вісімнадцять, молодшому синові – п'ятнадцять.

Якщо подивитися на походження українських слів «компанія», «компаньйон», англійського слова companion (приятель, співрозмовник), іспанського *compañero* (компаньйон, партнер, приятель) або французького *compain* (приятель, товариш), то побачимо, що всі вони походять від латинських слів *com* (спільно, разом) та *panis* (хліб), що означає «спільне споживання хліба».

«Спершу, коли я почав запалювати свічки, діти дуже дивувалися й казали: “Що це таке? У нас що – романтична вечеря? Чи, може, ви з мамою хочете повечеряти наодинці?” Знадобився певний час, щоб звикнути, а потім вони й самі почали запалювати свічки, коли обідали чи вечеряли. Та найголовніше, що тепер наші вечері тривають хвилин на двадцять довше, тому що... як би це сказати... свічки налаштовують дітей розповідати нам свої історії. Вони більше не ковтають їжу похапцем, а смакують вино і розповідають нам, як минув їхній день».

Обід і вечеря перестали бути лише часом споживання їжі. Це стало часом співпричетності.

Отже, спільне споживання їжі живить дещо більше, ніж просто наше фізичне тіло. Це живить нашу дружбу, посилює зв'язки, відчуття спільності – і ці чинники є життєво важливими для нашого щастя.

Подібні звичаї, пов'язані з їжею та вогнем, зокрема й за обіднім столом, можуть підвести до розуміння, що хороше життя спирається на зв'язок і мету. А також

усвідомлення того, що наше багатство вимірюється не розмірами банківських рахунків, а силою взаємин, здоров'ям тих, кого ми любимо, і глибиною нашої вдячності. І того, що наше щастя впливає не з володіння новою машиною, а з усвідомлення себе частиною чогось більшого, частиною спільноти, у якій ми всі становимо єдність.

І під час роботи в нашому Інституті дослідження щастя, і за результатами Міжнародного огляду щастя ми побачили, що найщасливіші країни мають сильне почуття єдності, а в найщасливіших людей завжди є хтось, на кого вони можуть покластися у важкий час. Невипадково, що саме данці – не лише найщасливіший народ, а й ті люди, хто найчастіше зустрічається з друзями та родиною. І вони свято вірять у те, що друзі їх підхоплять, якщо вони падатимуть.

Щаслива порада: їжте, як французи, – створіть власні ритуали їжі та вогню

Виділіть час на їжу. Поліпшіть свій обідній час, посидьте з друзями, родиною, колегами, повільно насолоджуйтесь їжею і компанією.

– Що на десерт?

– Без десерту. Одну каву американо, будь ласка.

Після лекцій у Парижі в мене випала вільна половина дня. Я вирішив пообідати в невеличкому ресторанчику неподалік Музею д'Орсе, між 5-м та 7-м округами.

– Ви відмовляєтеся від десерту й замовляєте каву американо в Парижі? Ви дуже смілива людина, – усміхаючись, відповів офіціант.

У Франції до їжі ставляться дуже серйозно. Це добре помітно в державних школах. Діти отримують обід із трьох страв, який складається із салату-закуски, основної страви (маринована телятина з грибами та броколі) і яблучного пирога

на десерт. Ну і, звичайно, хліб і сир. Тканинні скатертини, справжні срібні прибори вказують на те, що ритуали, які супроводжують їжу, так само важливі, як і власне їжа. А далі треба сісти і спокійно, неквапливо поїсти. Французи ідуть у компанії. Може, саме в цьому й криється причина того, що французи проводять більшу частину дня за вживанням їжі. І попри те, що люди тут за один раз з'їдають три страви і проводять купу часу за столом, у населення Франції найменший рівень зайвої ваги у Європі. Можливо, це через той факт, що перед телевизором людина з'їдає значно більше, ніж потрібно.

Згідно з дослідженням Університету Ліверпуля, опублікованим в «Американському журналі клінічного харчування», це поняття «більше» становить приблизно 25 %. І поки інші країни офіційно рекомендують дієти, якусь кількість овочів та фруктів, що необхідно вживати за день, однією з офіційних рекомендацій Франції є споживання їжі в компанії інших людей. І ми маємо прагнути робити це якнайчастіше.

Добре життя і загальний добробут

За останні п'ять років я обговорював із понад тисячею людей, чому Скандинавія загалом і Данія зокрема мають такі високі показники щастя. Часто люди дивувалися: «Данці платять чи не найвищі у світі податки: чому вони такі щасливі?»

Так, у Данії найвищі податки у світі. Середній річний дохід данця становить близько 39 000 євро на рік, і з цього доходу сплачується 45% податків. Якщо людина в Данії заробляє понад 61 500 євро на рік, то податкова ставка збільшується і переходить поріг 52%.

Однак я вірю в те, що данці щасливі не попри високі податки, а завдяки високим податкам. І більшість данців цілком зі мною погодиться.

Згідно з опитуванням Gallup, приблизно дев'ять із десяти мешканців Данії кажуть, що охоче сплачують податки. Тут річ полягає в усвідомленні, що щастя –

це не нова велика машина, а те, що всі ваші рідні та друзі дістануть підтримку, коли її потребуватимуть. У північних країнах дуже добре розуміють зв'язок між хорошим життям і загальним добробутом. Ми не сплачуємо податки, а купуємо високу якість життя. Інвестуємо у власну спільноту.

Данською мовою слово «спільнота, громада» перекладається як foelleskab. Це слово складається зі слова foelles, що означає «спільний, розподілений», і skab – «шафа, кабінет, місце сховища» або «створювання». Тобто спільнота – це не лише наше «спільне сховище» (або розділені на всіх припаси), а також те, що ми створюємо разом. Здається, тут є певна прихована краса.

Як і німці, ми, данці, любляємо складні слова. Мабуть, данські слова люблять ближче тулитись одне до одного через холодний клімат. Наприклад, слово Ra°stofproduktionsopgo/relsesskemaudfyl dningsvejledning означає «керівництво із заповнення анкети про виробництво сировини». Тепер ви розумієте, чому Scrabble у Данії вважається екстремальним видом спорту і причиною численних травм зап'ястка. В офіційному данському словнику «Товариства данської мови та літератури» є сімдесят слів, складовою частиною яких є слово foelleskab.

Ось про що йдеться...

Bofoelleskab: комуна, спільне використання території або житла.

Foellesgrav: спільна могила (коли декілька людей поховані разом).

Foelleskabsfo/lelse: відчуття спільності.

Foelleso/konomi: спільні фінанси (економіка), коли в подружжя є спільний банківський рахунок.

Skoebnefoelleskab: спільна доля.

Foellesko/n: спільний (середній) рід. У більшості мов існує поділ на чоловічий та жіночий роди. У данській мові всі іменники поділяються на два типи: безродові та

спільного роду. Іменники-гермафродити, якщо хочете.

Комуна: щастя у спільності

Будинки стоять навколо спільного подвір'я. Червень. Чисте блакитне небо. Подвір'я оживає й наповнюється голосами дітей, які висипають надвір із різних помешкань.

На відміну від більшості дітей сьогодні, ці хлопчики й дівчатка ростуть у незвичному середовищі, де свобода поєднана з безпекою. Дехто грає в «кабб» – гру на траві, яка, кажуть, зародилася ще за часів вікінгів. Гравці кидають палиці, щоб збити поставлені дерев'яні бруски. За грою спостерігає пес, так наче це найголовніша подія його життя. Інші діти згуртувалися навколо вогнища разом із кількома дорослими.

– Гей, Мікелю, це ти, розбишако! – вигукнув один із чоловіків і посміхнувся до нас. Йорген – тутешній мешканець і добрий знайомий мого друга Мікеля.

Мікель тут виріс. Зараз він живе в Копенгагені, але минулого літа ми знову поїхали в місце його дитинства, щоб забрати його батька в нашу щорічну морську подорож. Вони керують судном, я фотографую і наполягаю, щоб ці фото називали «сейлфі»<sup>1</sup>. Незважаючи на це, вони запрошують мене приєднатися до них знову і знову. Ми не можемо припаркуватися під будинком, бо паркувальний майданчик розташований на краю цієї невеликої громади. Щоб дістатися до будинку Мікелевих батьків, нам доводиться подолати останні сорок метрів пішки через двір. Це не випадково: територія громади розпланована таким чином, щоб заохочувати мешканців до взаємодії і легкого, невимушеного спілкування.

Це місце називається Фелесгавен (Foelleshaven). Так, це ще одне складне слово. Foelles означає «спільний», а haven – «сад». Загальна назва для подібних комун – bofoellesskab, спільне помешкання. Foellesskab означає «спільнота», а слово bo має значення «жити». Бофелескаб – це спосіб спільного проживання громади, який зародився у Данії, але швидко був запозичений усіма скандинавськими

країнами.

Ініціаторами таких комун стали родини й окремі люди, які були незадоволені власним способом життя. Такою людиною, зокрема, була Боділ Граа, яка в одній із найпопулярніших данських газет написала статтю під назвою «У дітей має бути сто батьків». Вона запросила людей, які поділяли її точку зору, сконтактуватися з нею. І їх виявилось досить багато. За п'ять років, 1972 року, було закінчено будівництво комуни Сетердамен. Вона складалася з двадцяти семи окремих будинків, великого спільного будинку і розташовувалася поблизу міста Гілеред, північніше Копенгагена. Громада існує і досі й налічує сімдесят мешканців. І вже існує черга з тих, хто бажає купити тут будинок у разі його звільнення.

На сьогодні близько п'ятдесяти тисяч людей у Данії живуть у комунах, і ця кількість постійно зростає.

Однією з сотень данських комун є Фелесгавен – місце, де виріс мій друг Мікель. Це домівка шістнадцяти сімей із двадцятьма дітьми. Комуни були задумані як територія приватності та спільності. Це означає, що в кожній родині є власний будинок з усім необхідним устаткуванням і приладдям, включно з окремою кухнею. Разом із тим усі приватні будинки прилягають до спільного простору – саду, великої комунальної кухні та обідньої зони. Отож сім'ї живуть окремо і водночас разом.

Якщо є бажання, з понеділка до четверга родини обідають разом. Зазвичай в обідній зоні збирається тридцять—сорок людей. Порція для дорослого коштує 20 крон (приблизно 2,5 євро), дитяча порція – половину цієї вартості. Для того щоб ви зрозуміли, наскільки це небагато, я вам скажу, що в Копенгагені за каву лате ви заплатите 40 крон.

Але людей сюди вабить не ціна комунальної їжі. Більш принадним є те, що чотири дні на тиждень у родини, особливо з маленькими дітьми, не болить голова через закупівлю продуктів і готування. Натомість батьки можуть допомогти дітям із домашніми завданнями, пограти в «кабб» або навчити розпалювати вогнище. Приблизно один тиждень на півроку сім'я стає членом команди, яка куховарить для всіх. Старші діти допомагають і навчаються готувати. Куховарська зміна триває близько трьох годин: від початку готування до миття посуду. Звичайно, з перервою на обід і горнятко кави. Проте більшість часу мешканці Фелесгавена можуть розслабитися й чекати, поки дзвоник

сповістити їх, що вечеря готова.

Окрім обідньої зони і майданчика для вогнища, у Фелесгавені є спільний город, дитячий майданчик та ігрове поле, мистецька студія, майстерня і додаткові гостьові кімнати, якщо до когось приїхало забагато гостей і їх не можуть розташувати у власному будинку. Завдяки такій організації простору діти завжди мають із ким погратися. Цим родинам не потрібно думати про няньку для дитини. Якщо батькам хочеться відвідати кіно чи театр, вони можуть відіслати дітей до друзів, які мешкають поряд.

За даними Бюро національної статистики Данії впродовж останніх шести років кількість комун збільшилася на 20%. Такий спосіб життя дуже приваблює родини, які зацікавлені у створенні сприятливого середовища для своїх дітей, родичів похилого віку або тих, кому загрожує соціальна ізоляція.

Кілька років тому данський антрополог Макс Педерсон провів широке дослідження в старшій комуні, де співмешкали літні люди. За результатами дослідження він стверджував, що «важко переоцінити досягнення й успіхи проживання в комуні»: 98% людей повідомляли, що почуваються у безпеці, 95% були задоволені своєю життєвою ситуацією, але, на мою думку, найцікавішим було те, що 70% сказали, що серед сусідів у них є щонайменше чотири друга.

А як складається ситуація у вас? Чи знаєте ви імена сусідів? Чи можете ви когось із них назвати своїм другом?

Нині схема bofoelleskaber (проживання в комунах) набирає обертів по всьому світу, її популярність зростає у Канаді, Австралії та Японії. У Німеччині, США та Нідерландах уже створено сотні подібних громад. У 2014 році видання The Guardian повідомило, що у Великій Британії введено в дію понад шістдесят проектів спільного проживання.

Джо Гудінг, координатор мережі Co-housing Network («Мережа комун») у Великій Британії, описує подібні утворення як «спільноти з самоуправлінням, якими керують люди, що мешкають у цій спільноті». Як і в тій місцині, де виріс Мікель, територія комун спланована таким чином, щоб заохотити людей до соціальної взаємодії. Комуни покликані привернути увагу літніх людей, які не хочуть жити ізольованими від світу й не бажають переїздити у звичайні будинки для людей похилого віку. Такі громади, крім того, створюють сприятливе середовище для родин, які прагнуть виховувати дітей і водночас не відриватися від своєї кар'єри. За даними видання The Guardian у період з 2012 до 2014 року спостерігалось 100%-ве зростання кількості груп і було завершено щонайменше вісімнадцять проектів із «чітко означеною тенденцією у певних містах», включно з Лондоном, Кардіфом, Ньюкаслем, Лідсом і Кембриджем.

Як дослідник щастя, звісно, я почуваюся від цього щасливим. Але людині не обов'язково треба бути дослідником щастя, аби здогадатися, як відчуття спільності, впевненість у безпеці, наявність близьких стосунків і дружби вплинуть на щастя людини. Звичайно, дуже важливою в такій моделі є рівновага між приватністю та спільністю, і bofoellesskab, проживання в комуні, надасться не кожному, але ми можемо взяти певні моменти, які добре працюють, і застосувати їх у нових умовах. Та очевидним є те, що належність до «племені» позитивно впливає на наше буття. Тож розгляньмо певні кроки, які ми можемо зробити для посилення духу спільності в нашому оточенні.

1

Гра слів: англ. selfie та sailfies – морські знімки. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

П'ять способів утворити громаду

1. УКЛАСТИ ДОВІДНИК МЕШКАНЦІВ ВУЛИЦІ ЧИ ПІД'ЇЗДУ

Постукайте до сусідів і відрекомендуйтеся. Крім того, не забувайте, що є інтроверти, – тож киньте анкети для реєстрації кожному мешканцеві в поштову скриньку. Ви можете сказати людям, що створюєте цей список на випадок, якщо прорвуть труби, або для інших надзвичайних ситуацій. Запитуйте імена й контактну інформацію, але також продумайте й деякі інші запитання, які дозволять вам краще пізнати людей. Чи можете ви доглядати за котом або собакою? (Так! А можна я буду інколи вигулювати собаку?) Яка ваша улюблена книга? (Я не можу визначитися між «Великим Гетсбі» і «Прощавай, зброе!».) Скількома мовами ви говорите? (У середньому – трьома. А після пляшки вина – п'ятьма; поки не випив ранкову каву – ледве однією.) Спробуйте зосередитися на навичках, які можуть бути корисні для інших сусідів. Хто добре знається на комп'ютерах? Хто знає, як замінити шину? Хто знає, як зберігати фрукти?

## 2. ПОСТАВИТИ ШАФКУ ДЛЯ ОБМІНУ КНИЖКАМИ

Дуже простим способом початку налагодження спілкування є створення міні-бібліотеки за принципом «узв'язав одну книгу – покладай іншу». Така бібліотека не повинна бути вишуканою чи рідкісною і не має містити колекцію сувоїв Олександрійської бібліотеки.

У моєму під'їзді у Стокгольмі я просто ставлю книги на поштові скриньки. Атмосфера стає більш домашньою і затишною. І дуже цікаво спостерігати за тим, які книги люди беруть почитати і як такий обмін заохочує сусідів до взаємодії. Наразі в моїй під'їзній колекції є такі примірники, як «Коротка історія архітектури», «Великий Гетсбі» і «Вступ до статистичного аналізу». Перші дві з якихось причин найпопулярніші.

## 3. БУВАТИ У М'ЯКІЙ МЕЖІ

У моєму дворі під вікнами кухні стоїть лавка, на якій я часто сиджу і читаю. Із цього місця видно каштан і чутно, як вітер шелестить у листі. Ця лавка – напівприватне місце, де я, з одного боку, можу побути на самоті, а з іншого – перебувати близько до громадського простору. Таким чином, люди, які проминають мій двір, можуть привітатися й запитати, що я читаю. Ви ніколи не познайомитеся зі своїми сусідами, якщо не зустрінатимете їх. Такі місця – сади, що виходять на вулицю, і веранди – називаються «м'яка межа». Дослідження показують, що на вулицях із такими «м'якими межами» люди почуваються безпечніше і намагаються затриматися на довше. Коли людина просто стоїть перед своїм будинком, від неї йдуть гостинні вібрації, які заохочують оточення до спілкування. Мало хто наважиться зайти до вас у кухню, щоб привітатися, але якщо ви сидите в саду, що виходить на вулицю, у людей більше шансів дізнатися про вас, а у вас – про них. Читаючи у своїй «відкритій читальні», я дізнався, що наді мною живе Пітер із донькою Катрін, а ще вище живе Маджед, який має магазинчик і продає фрукти (і напрочуд смачні персики), а одного разу я зустрів його, коли він поїхав на прогулянку велосипедом – уперше за двадцять років. Найцікавіше, що шуми від сусідів перестають дратувати, коли ви знайомитеся з цими людьми і їхніми історіями.

#### 4. ЗРОБИТИ ГОРОД ДЛЯ ВСІХ

Не кожен будинок має такі «м'які межі», але десь поблизу все ж має бути бодай невеликий клапоть землі, який можна використати як город для всієї спільноти – це не лише перевірений часом спосіб виростити трохи зелені, а й об'єднати людей однією справою та «пустити корені». Догляд за помідорами – це не лише певний вид розслаблення і медитації, а й спосіб об'єднати людей, які живуть поряд, і розвинути дух спільноти. Іншими словами, це чудовий спосіб відчувати сільську атмосферу у великому місті.

Хоч у цьому плані ще потрібно проводити чимало досліджень, проте є дані, що городництво корисно впливає на наше психічне здоров'я. Чарівної пігулки, яка виліковує депресію, не існує, а город може служити в цьому випадку проміжною ланкою між ліжком і зовнішнім світом, яка виводить нас, образно кажучи, із тіні на світло. Кілька років тому наш Інститут працював на замовлення одного данського міста. Ми розробляли стратегію покращення якості життя громадян і, зокрема, радили облаштувати спільні невеликі городи, оскільки однією з головних проблем міста була самотність людей. Захопившись цією ідеєю, ми

вирішили облаштувати і власну грядку й незабаром це зробили. На той час наш офіс розташовувався прямо навпроти церкви і в нас був невеликий шматок землі. Коли ми купили й завезли ґрунт, то запросили сусідів, розробили двадцять високих грядок і закріпили це дійство смачним барбекю.

## 5. ЗАПУСТИТИ ПРОГРАМУ СПІЛЬНОГО КОРИСТУВАННЯ ІНСТРУМЕНТАМИ

Середньостатистичне використання дреля чи перфоратора однією родиною – кілька хвилин на рік. Отже, тримати ці прилади в домівці немає особливої потреби. Дрилі, перфоратори, молотки, набір із чотирьох різних викруток – усе це займає чимало місця, не кажучи вже про мітли чи пневматичні машини для прибирання опалого листя або снігу.

Спільне використання інструментів теж є непоганим приводом для знайомства між сусідами. Словом, якщо користуватися одним набором інструментів спільно з сусідами, то можна отримати більше ресурсів, глибше відчуття спільності та менше барахла в кожній домівці. Укладаючи опис-довідник сусідів, можна запитати, якими інструментами люди готові поділитися і яких інструментів вони можуть потребувати. А якщо в підвалі будинку є місце, то можна створити «дошку або бібліотеку інструментів». Почепіть на стіну дошку, забийте в неї кілька цвяхів, щоб повісити інструменти: молоток, викрутки, пилки. Обведіть крейдою контур навколо предметів, що вказуватиме на місце інструмента. Також можна намалювати форми тих інструментів, яких не вистачає, щоб сусіди, у яких ці прилади валяються без діла, могли ними поділитися.

## Життєвий приклад Шані

Шані виросла в Гібсоні, маленькому канадському містечку. Перед своїм будинком дівчинка продавала малину, щоб заробити кишенькові гроші. Сусіди добре знали її і завжди віталися, коли вона йшла до школи.

Це було привітне місце, де ніхто не замикав двері на ключ. Але коли дівчині виповнилося чотирнадцять, її родина переїхала до Австралії. Згодом Шані стала вчителькою. Вона часто відвідувала різні країни та міста, намагаючись віднайти таку саму спільність із людьми, яку вона пам'ятала з Гібсона.

Пізніше робота адміністратором у неблагополучних школах із проблемними дітьми далася взнаки, і Шані захворіла. Відчуваючи емоційне виснаження, вона впала в депресію. У той час, коли жінка була душевно знесилена, її партнер Тім захворів фізично. Він працював каменярем і скульптором, що негативно вплинуло на стан його суглобів: плечей, колін, зап'ястків.

Вони мешкали у Фремантлі, передмісті Перта в Західній Австралії, на Гальберт-стріт, у тихому глухому провулку з тридцятьма двома будинками. Такий провулок, як Гальберт-стріт, ви можете знайти в будь-якому містечку по всьому світу й не помітите значної відмінності. Це була ординарна вуличка, у звичайному районі, у пересічному місті. Але так тривало доти, доки Шані й Тім не провели «курс екологічної освіти» для своїх сусідів. Вони керувалися тією думкою, що саме громада – життєстійка, самодостатня й цілісна. Чи зможуть вони перетворити окремих мешканців своєї вулиці на громаду?

Отже, вони запитували: «Якою б ви хотіли бачити Гальберт-стріт? Якби ви могли щось зробити – не думаючи про гроші, не хвилюючись про ресурси, не переймаючись тим, хто чим займатиметься, – які зміни ви б хотіли бачити на нашій вулиці?»

Дорослі мріяли про садівництво й городництво, а також про щотижневе післяобіднє чаювання. Діти хотіли грати в крикет і ганяти у футбол посеред вулиці. Один десятирічний хлопчик сказав: «А мені б хотілося, щоб тут була рампа для скейтборда». І Шані подумала: «Отакої! Ну, це, мабуть, точно ніколи тут не з'явиться».

Насправді ж першою з'явилася саме рампа для скейтборда, завдяки одному із сусідів, який мав матеріали та навички її зробити. Поява рампи змінила вулицю: вона перетворилася з місця, де їздять машини, на ігровий майданчик.

На тій вулиці часто траплялися крадіжки, що особливо тривожило стареньку мешканку Анну, якій виповнилося вісімдесят чотири роки і яка жила на самоті наприкінці провулка. Шані розповідала: «Ми розробили так званий реєстр навичок Гальберт-стрит. Спочатку це був просто довідник контактів, але все пішло набагато далі: туди почали вносити дані про те, хто чим міг поділитися і хто чого потребував».

У реєстрі значились адреси, імена, електронні адреси, телефонні номери мешканців і, що важливіше, вміння та ресурси, які мали люди, і навпаки – вміння і ресурси, яких потребували люди. Один мешканець, наприклад, попросив людей, щоб йому допомогли їсти шовковицю, оскільки, зібравши гарний урожай, він сам не міг спожити таку кількість. Також виявилось, що нікому не доведеться купувати ручну тачку, оскільки її можна позичити в Брайана з 33-го будинку. А невеликий візок на коліщатах можна попросити у Філіпа з 29-го.

І, звичайно, Обі з 23-го будинку може наглянути за чимось котом.

Реєстр виявив, що три жіночки хотіли навчатися співати, а на їхній вулиці жила колишня диригентка хору. Таким чином з'явився «Хор Гальберт-стрит».

Грядки навколо вулиці засадили овочами – так було створено Підпільне товариство городників Гальберт-стрит. Дуже швидко люди перестали

дивуватися, коли знаходили на сходах своєї домівки пакунок із картоплею чи морквою. «Як ви отримали дозвіл?» – запитували люди в Шані. «Дозвіл? А хіба потрібен був дозвіл?» – відповідала вона. Невдовзі був започаткований кіноперегляд на Гальберт-стрит: раз на місяць мешканці вулиці збиралися і спільно переглядали фільм. Люди виносили з собою крісла й готували на всіх вечерю в складчину.

Запаси вуличної громади зростали і незабаром уже включали вантажний велосипед із кузовом, пункт обміну книгами («принеси одну – візьми одну»), піч для піци на колесах (вона не належала нікому й усім одночасно), завдяки якій мешканці організували щотижневі вечори піци. А ще до запасів увійшли... кози! Господарі двох будинків вирішили прибрати паркани між своїми господарями й облаштувати просторий загін для кіз.

Спільні печі для піци та міжбудинкові загоны для тварин – це досить серйозна ознака сили громади, але найкращим виявом спільності людей була їхня реакція на крадіжку грошей, комп'ютера і резервних накопичувачів із будинку Шані й Тіма. Сусіди приходили до них і приносили харчі та гроші (один залишив записку: «Ось 500 баксів. Я віддаю їх вам, бо маю змогу. Не повертайте, будь ласка»). Інший сусіда відкрив новий акаунт у Dropbox, щоб допомогти відновити файли та фото, які втратили Шані з Тімом. Син інших сусідів приніс листівку з написом: «Життєві розчарування переносити набагато важче, коли ти не знаєш жодної лайки». Він віддав її Шані разом із шматком першого самостійно спеченого хліба, а також усю свою колекцію мушель.

– Що б ви порадили людям, які хочуть зробити те, що зробили ви? – запитав я у Шані.

– Не робити нічого з того, що робили ми, – засміялася вона. – Просто зрозумійте: що важливо і що працюватиме саме для вас? Навколо чого ви хочете об'єднати людей? Дізнайтеся, що цікавить людей, що їх об'єднує, – і будуйте на цьому. Один мій друг створив громаду на своїй вулиці навколо помідорів. І тепер там п'ятнадцять родин збираються щороку, аби разом консервувати помідори.

З історії Шані ми можемо зробити кілька висновків. По-перше, у чітко окресленої громади є значні переваги: Гальберт-стрит – глухий провулок, що означає, що тамтешня громада чітко визначається за географічною ознакою. (На мою думку, це один із факторів, чому мешканці острова завжди мають сильніші відчуття спільності й ідентичності.) По-друге, мешканцям треба подбати про безпечні

місця для спільного використання – ця думка добре спрацювала у глухому провулку, бо там немає наскрізного автомобільного руху. Але таким місцем може стати й доступна для всіх зелена місцина. По-третє, одним із найпотужніших мотиваторів є мрії. Чомусь відома промова Мартіна Лютера Кінга не називалася «У мене був нічний кошмар», і на Гальберт-стріт зародком громади було запитання Шані про те, якою люди мріють побачити свою вулицю. Або як сказав Антуан де Сент-Екзюпері у «Маленькому принці»:

«Якщо ти хочеш побудувати корабель, не треба скликати людей, планувати, ділити роботу, діставати інструменти. Треба заразити людей прагненням до безмежного моря. Тоді вони самі побудують корабель...»

Щаслива порада: Візьміть вулицю і перетворіть її на громаду

Об'єднайте місцеву спільноту, створіть каталог для обміну навичками та ресурсами.

Візьміть приклад із Шані та громади Гальберт-стріт і почніть налагоджувати зв'язки із сусідами. Для більшості людей уперше постукати у двері до сусідів страшенно моторошно, але винагорода буде великою!

Ви можете створити довідник для вулиці або для вашого під'їзду. Запитайте у людей, чи мають вони книги, які б хотіли віддати для міні-бібліотеки, яку ви започаткували. Або, можливо, вони хотіли б узяти участь у створенні грядки десь поблизу.

Найбільш важливо почати розмовляти зі своїми сусідами, дізнатися, як їх звати, що вони вміють робити і які мають інтереси, та побудувати громаду навколо цього – спільноту, що буде так само унікальною, як і люди, які живуть на вашій вулиці.

Без села щастя не збудуєш

Згадайте час, коли ви почувалися щасливим, або (якщо хочете, можна трохи знизити планку) коли почувалися добре, або щиро сміялися чи просто посміхалися. Затримайте в голові ці моменти і спробуйте пригадати всі деталі ситуації.

Швидше за все, у цих спогадах ви були разом з іншими людьми. Мені спало на думку, як ми з друзями сиділи в маленькому будинку після цілоденного катання на лижах. У каміні горів вогонь, а в руках я тримав склянку з віскі.

Про такі часи я запитував у людей по всьому світу, і найчастіше більшість пригадувала себе в оточенні інших людей. Це не вказує на необхідність інших людей для щастя. Однак нам набагато легше запам'ятати числа і дати, якщо вони прив'язані до подій і людей.

Тож про що свідчать ці дані? Якщо подивитися на зв'язок із тим, як часто люди зустрічаються з друзями, колегами чи родичами, то можна побачити чітку тенденцію. Що частіше люди зустрічаються, то щасливішими відчуваються. Проте кількість – це одне, а якість – зовсім інше.

Навряд чи я один такий, хто іноді чувся самотнім у кімнаті, переповненій людьми. Ми можемо бачитися з іншими, але головне – наявність комунікації між нами. Чи розумію я вас? Чи розумієте ви мене? Чи довіряєте ви мені настільки, щоб ослабити захист, щоб дати мені зрозуміти, про що насправді ви думаєте? Щоб розкритися назустріч? Усе це добре відображається у числах. Що більшій кількості близьких людина може довірити особисті тривоги, то щасливішою вона відчувається.

Таким чином, самотність – це погано для щастя. Приголомшує, правда? Понад дві тисячі років тому Аристотель сказав, що людина – це соціальна тварина. У 1940-х роках піраміда потреб Абрагама Маслоу показала, що любов і приналежність до групи йдуть одразу після базових потреб у захисті, безпеці, а також фізіологічних потреб.

Нині ці відкриття досить помітно відлунюють у всіх сучасних дослідженнях щастя, які використовують великі масиви інформації. Як показує нам Світовий звіт ООН із дослідження щастя, приблизно три чверті відмінностей у рівні щастя між країнами світу зводиться до шести чинників.

Один із чинників – це соціальна підтримка. Решту п'ять ми розглянемо в наступних розділах. Рівень соціальної підтримки вимірюється через опитування людей про те, чи є в них хтось, на кого вони можуть покластися у скрутний час. Це двокомпонентний і дуже грубий спосіб вимірювання, але завдяки йому ми маємо дані з усього світу і знаємо, що цей чинник справді впливає на рівень щастя.

На щастя, в країнах ОЕСР (Організація економічного співробітництва та розвитку) 88% людей вважають, що мають близьку людину, на яку могли б покластися у разі потреби. Люди в Новій Зеландії, Ісландії й Данії почуваються найбільш забезпечено. У цих країнах 95% і більше вірять, що їхні друзі підтримають їх, а люди в Угорщині, Кореї та Мексиці показують найнижчий рівень упевненості: 82%, 76% та 75% відповідно.

Кілька років тому я зателефонував у свій банк, аби дізнатися, чи зможу взяти кредит, щоб купити житло. Коли я сказав, що вивчаю питання щастя, на іншому кінці лінії запала жахлива тиша. Тоді мені було далеко за тридцять, я був неодружений і провів наступні кілька місяців на дивані у свого друга з двома його котами. Знаєте, це не життя, про яке я мріяв. Проте я не впав у відчай: я знав, що є люди, які мене підтримають.

Щаслива порада: Беріть приклад із голландців – святкуйте день сусідів

Спробуйте поговорити зі своїми сусідами. Запросіть їх на каву, допоможіть їм у спільному саду або просто припиніть теревенити, коли наступного разу зустрінете їх.

У голландців є приказка – краще мати близького сусіда, ніж далекого друга. Із 2006 року в Нідерландах 26 травня відзначають Національний день сусідів. Це свято встановили з метою об'єднання сусідів, і наразі воно переросло

у святкування, яке проходить у понад двох тисячах голландських округів. На створення такого дня надихнуло опитування. За його результатами, троє з чотирьох голландців сказали, що набагато приємніше жити серед сусідів, які об'єднані постійною спільною діяльністю. Для започаткування цього дня проявила ініціативу голландська кавова компанія Douwe Egberts, яка поставила собі за мету більшу соціалізацію людей. Пізніше до Douwe Egberts приєдналася компанія Oranjefonds, і з 2008 року вони разом почали фінансувати святкування дня сусідів у сусідських спільнотах. Святкування може відбуватися і як величезна вулична вечірка, і як чаювання з сусідами, з якими ви зазвичай нечасто спілкуєтеся. Докладіть невеликих зусиль і спробуйте 26 травня сказати «привіт» своїм сусідам або запросити їх на щось смачненьке.

## У боулінг разом

Ще 2000 року гарвардський професор і політолог Роберт Путнем опублікував книгу «Самотня гра в боулінг», де йшлося про занепад американського громадянського суспільства. Путнем стверджував, що американці дедалі менше схильні до соціалізації і соціальної діяльності, що завдає шкоди американському суспільству в цілому.

Американці значно рідше стали брати участь у добровільній роботі, ходити до церкви, спілкуватися з сусідами, запрошувати друзів додому, заходити в бари, вступати до спілок або просто проводити час із друзями (та їхніми котами).

Почасти це є причиною того, що за останні кілька десятиліть такі країни, як США, стали багатшими, але рівень щастя в них помітно знизився. Складається враження, що люди намагаються знайти щастя не там, де треба. Гірше те, що це відбувається не лише в Америці, а в усьому світі. Ми, людські створіння, відчуваємося значно щасливішими, коли пов'язані з іншими нам подібними. І поки що я не знайшов потужнішої сили, яка лежить в основі людського щастя, ніж задоволення, прагнення людини до любові, дружби й належності до спільноти. У будь-якому разі, люди хочуть соціалізуватися і об'єднуватися, але не знають, як саме це зробити.

Із розвитком технологій це завдання стало ще важчим. Ми постійно перебуваємо на зв'язку, але водночас іще більше відчуваємо самотніми. Наші стосунки ускладнилися, ставши вимогливими й безладними, тож ми намагаємося навести лад за допомогою технологій. Насамперед ми стали частіше телефонувати одне одному, але не зустрічатися, тепер ми радше надішлемо повідомлення, аніж подзвонимо. Нас приваблює ілюзія зв'язку без необхідності близькості. Звісно, соціальні мережі мають і позитивні сторони – наприклад, підтримка зв'язку при географічній недосяжності, – проте водночас ми бачимо, що люди, які менше використовують соцмережі, щасливіші й більше пов'язані в реальному світі.

У 2015 році в Інституті дослідження щастя ми провели експеримент: запитали в учасників, наскільки вони щасливі. Потім поділили їх на групи: контрольна група продовжувала користуватися «Фейсбуком», як зазвичай, а експериментальна група не повинна була заходити в соцмережу впродовж тижня. За тиждень ми знову попросили учасників оцінити свій рівень щастя.

У результаті учасники експериментальної групи сказали, що стали значно більше задоволені життям. Люди з цієї групи також повідомляли, що в їхньому житті побільшало радощів і вони стали почуватися менш самотніми. Припинення користування «Фейсбуком» призвело до збільшення їхньої соціальної активності та задоволення суспільним життям. Попри необхідність проводити подальші дослідження, щоб зрозуміти довгострокові результати таких заходів, уже наявні результати демонструють, що цифрові технології досі перебувають у зародковому стані щодо нашої здатності коректно їх використовувати. Однією із проблем є організація критичної аналогової маси на рівні місцевої громади. Завдяки цій «критичній аналоговій масі» я маю достатньо людей, яких іще не захопили гаджети, і серед них точно знайдеться той, із ким можна пограти чи поговорити. Як можна бути впевненими, що є з ким пограти, якщо відключитися від цифрової спільноти? Далі ми побачимо, що данська школа, здається, знайшла вихід із ситуації.

Щаслива порада: Критична аналогова маса

Заохочуйте своїх друзів і рідних організувати «безгаджетові» або офлайн-дні впродовж тижня. Уникайте потягу залізти в телефон, перевірити пошту, соцмережі, месенджери. Проведіть цифровий детокс.

Крім розпалювання багаття в день літнього сонцестояння, поле біля нашого будиночка часто використовувалося для ігор. Коли я був малим, ми легко набирали десь двадцять п'ять дітей, щоб пограти в раундбол (гра, подібна до бейсболу, але простіша). Звичайно, це було ще в доайпадову епоху. Минулого року британська благодійна організація Action for Children («Дії заради дітей») провела опитування, яке показало, що батькам стало набагато важче переконати дитину вимкнути комп'ютер, телефон чи інший гаджет, ніж примусити виконати домашні завдання. Один із чотирьох батьків скаржився, що не може контролювати час, який дитина проводить за комп'ютерною грою або в планшеті. І лише 10% батьків мусять постійно битися за виконання дітьми домашніх завдань. Однією з причин цієї ситуації є те, що діти не хочуть залишатися за межами своєї цифрової спільноти.

Одна данська школа закритого типу для створення спільноти збиралася запровадити те, що діти називають надзвичайними заходами. Співробітники вирішили конфіскувати всі смартфони та інші гаджети. Доступ до «Фейсбуку», «Інстаграму» та «Снепчату» був обмежений лише однією годиною на день, оскільки учні користувалися своїми пристроями тільки в цей час. Після першого семестру питання цієї системи поставили на учнівське голосування: «Чи слід продовжувати роботу за цією системою? Чи віддати телефони й гаджети та вільно користуватися ними, скільки захочеться?» Вісімдесят відсотків учнів ствердно проголосували за перший варіант. Слід зауважити, що такі заходи працюють лише за згоди достатньої кількості людей.

Якщо у вас одного немає телефону, а решта людей чатиться зі своїми друзями, це сумна картина. Отже, необхідно набрати критичну масу в середині вашого соціального кола. Ви можете переконати частину родин на вашій вулиці зробити вечір четверга вечором без цифрових приладів і відправити дітей бавитися разом. Або просто зробити вечір четверга домашнім, сімейним вечором усередині власної родини. Іншим варіантом може бути вечеря без телефону – відмовитися від онлайн-життя на дві години. Або, приміром, установити кошик для телефонів поряд із вішаками для одягу й заохотити друзів складати туди свої пристрої під час візиту до вас.

Спільність

## Bofoellesskab – громада

Данія: Схема спільного проживання покликана створити одночасно приватність і спільноту, співпричетність. Сім'ї живуть кожна окремо і водночас – разом, зменшуючи соціальну ізоляцію та труднощі щоденної логістики. Докладніше про це – на стор. 45—51.

## Перетворення вулиці на спільноту

Перт, Австралія: Шані, молода жінка з Канади, скориставшись мудрістю Маленького принца, перетворила свою вулицю на спільноту, запровадивши вечори піци, спільний перегляд кіно, спільне садівництво, городництво та розведення кіз. Вона запитувала людей про їхні уявлення щодо вулиці, на якій вони мріяли б жити. Більше про це дивіться на стор. 57—63.

## Національний день сусідів

Нідерланди: Голландське уявлення про те, що добрий сусід кращий, ніж далекий друг, перетворило ідею зустрічей сусідів за кавою на загальнонаціональну подію, яку відзначають у двох тисячах голландських округів. Дізнайтеся більше на стор. 68.

## Від міста моторів до міста-саду

Детройт, США: Після фінансової кризи, яка зруйнувала економіку Детройта, люди почали відновлювати місто, перетворюючи його з міста моторів на місто-сад. По

всьому Детройту були засновані громадські сади, садочки та грядки. Наразі місто є лідером руху міської агрокультури.

## Моай

Окінава, Японія: осередок найздоровіших людей у світі. Людське життя тут може тривати понад сто років. Дехто вважає, що це прямо пов'язано з традицією «моай», що означає «прямування разом до спільної мети». У традиційному житті в Окінаві чільне місце посідає створення невеликих громад, безпечних соціальних мереж, члени яких пов'язані одне з одним довіку. Моай як певний інститут соціальної підтримки від народження дитини допомагає їй інтегруватися у довічну спільноту. Якщо в людини сталася серйозна проблема, фінансові труднощі, хвороба, горе від втрати близької чи коханої людини, увесь моай прийде на допомогу.

## День мертвих (Día de los Muertos)

Мексика: святкування Дня мертвих відбувається щороку між 28 жовтня і 2 листопада. Існує повір'я, що цього дня ті, хто відійшов в інші світи, отримують право відвідати друзів і родичів на цій землі. Люди відвідують могили своїх рідних і близьких, приносять із собою їжу і питво. Головною ідеєю відзначання цього дня є радше святкування життя, ніж скорбота за його скороминущість, створення відчуття спільності навіть тоді, коли ми втрачаємо близьких.

## Без цілого села дитини не виростиш

Західна Африка: прислів'я «Без цілого села дитини не виростиш» існує у багатьох різних африканських мовах і діалектах, але кажуть, що воно походить із народів ігбо та йоруба на заході Африки. Спілкування формує нашу поведінку –

і прислів'я нагадує, що, шануючи наші взаємини, ми всі стаємо щасливими.

Кінець ознакомительного фрагмента.

----

Купити: [https://tn.knigapoisk.com/ru/v-k-ng\\_m-k/malen-ka-kniga-lyuke-sekreti-nayschasliv-shih-lyudey-sv-tu](https://tn.knigapoisk.com/ru/v-k-ng_m-k/malen-ka-kniga-lyuke-sekreti-nayschasliv-shih-lyudey-sv-tu)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купити](#)