

Книга-тренд

Катя Пантзар

**СИСУ:
ПОИСК ИСТОЧНИКА ОТВАГИ,
СИЛЫ И СЧАСТЬЯ
ПО-ФИНСКИ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 796
ББК 51.204.0
П16

Katja Pantzar
**FINDING SISU: IN SEARCH OF COURAGE,
STRENGTH AND HAPPINESS THE FINNISH WAY**

**First published in Great Britain in 2018 by Hodder & Stoughton
An Hachette UK company**

**Печатается с разрешения автора и литературного агентства
Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland.**

Пантзар, Катя

П16 Сису: поиск источника отваги, силы и счастья по-фински /
К. Пантзар; пер. с англ. Е. Погосян. — Москва: Издательство АСТ,
2018. — 288 с.: ил. — (Книга-тренд).

ISBN 978-5-17-104290-5.

Почему Скандинавия в тренде? По сравнению с рядом других развитых стран там живет меньше людей с избыточным весом, депрессией и неврозами. В 2017 г. Финляндию назвали самой стабильной, свободной и безопасной страной в мире с высоким уровнем образования. Несмотря на то что страна лидирует и в сфере технологий (это родина Nokia, Linux и Supercell) и инноваций в области цифровой медицины, есть естественный финский способ быть здоровым и счастливым — *сису*. Это простые решения, которые не требуют специального оборудования, денег и времени, а это значит, что быть здоровым, спокойным и счастливым может каждый.

Секреты финского счастья — воспитание *сису* (стойкости): закаливание, сауна, терапия природой, простое и натуральное питание, движение как лекарство, разумное и практичное потребление.

**УДК 796
ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-17-104290-5.

© Katja Pantzar 2018

© ООО «Издательство АСТ», перевод, оформление

Посвящается Феликсу

На самом деле, жизнь проста,
это мы сами ее усложняем.

Конфуций



Введение

Большие белые пушистые снежинки падают с ночного неба, пока три молодых человека, одетых в махровые халаты, темным ноябрьским вечером бегут по улице в Хельсинки. Тихий прозрачный воздух наполняется их бурным смехом и хрустом снега под обутыми в шлепанцы ногами. Для местных это

обычное зрелище. Но для условного новичка, такого как я, эта сцена поразительна, особенно на фоне урбанистических декораций столицы.

Они пробегают мимо элегантных столетних жилых домов и направляются к воде. На маленьком острове в двух шагах от делового центра Хельсинки с президентским дворцом и роскошными дизайнерскими бутиками вдоль парка Эспланада эти трое юношей спешат к ближайшему причалу, чтобы начать свой заплыв.



Скандинавская простота

Пока я жила здесь, на севере, мне постоянно приходилось слышать о зимнем плавании (ледяной купели, моржевании): практики погружения в ледяную воду в погоне за заявленной пользой этого для здоровья — от укрепления иммунитета до снятия усталости и стресса.

Какой бы дикой и сумасшедшей ни казалась идея добровольно нырнуть зимой в Балтийское море, тогда я решила, что стоит попробовать это хотя бы раз: ведь те парни излучали радостную энергию и решимость, которые, казалось, были неразрывно связаны с их времяпрепровождением.

К моему величайшему удивлению, когда спустя несколько лет я в конце концов попробовала зимнее плавание, оно полностью изменило мою жизнь. Регулярные ледяные погружения, наряду с другими составляющими скандинавского образа жизни, постепенно преодолели приступы сокрушительной депрессии, мучившей меня с детства, и заодно помогли обрести свое *сису*: уникальную финскую жизнестойкость и непоколебимость перед лицом несчастий. Это осо-





бое мужество помогает найти пути для улучшения моего благополучия, а также вести тот образ жизни, который наконец-то позволил мне взять на себя контроль над своей жизнью.

Мой путь постижения и исследования концепции *sisu* является и личным и профессиональным. В качестве писательницы и журналистки я живо заинтересована в том, что пробуждает в людях беспокойство и любопытство по поводу их способа заботиться о своем здоровье и благополучии. Почему создается впечатление, будто некоторые люди преуспевают вне зависимости от того, что подбрасывает им жизнь, в то время как другие часто кажутся несправедливо обиженными? Что касается лично меня, будучи человеком, боровшимся с депрессией и тревожностью, я чувствую, как эта уникальная культура жизнестойкости помогает мне превратиться из слабой и пассивной личности, которая боится всего нового, в человека, чувствующего себя хорошо как физически, так и духовно.

* * *

Перемотаем на 2017 год: я стою на деревянном причале, который выдается в Балтийское море, на том самом месте, куда направлялись те молодые люди столько темных ночей назад.

Хотя ртутный столбик стремится к минус 10 градусам по Цельсию, на мне только купальный костюм, шерстяная шапочка, а также тапочки и перчатки из неопрена (разновидность синтетического каучука).



Пока я спускаюсь по металлической лесенке, ведущей в большую, примерно три на три метра, прорубь в толстом слое льда, я вижу в отдалении городские огни, обрамляющие кромешную тьму. Когда я погружаюсь в воду, меня поражает холодовой шок — вода примерно 1 градус по Цельсию. От первых движений кажется, словно сотни маленьких игл вонзаются в тело.

Уколы быстро сменяются ощущением эйфории: «Я жива!» После тридцатисекундного бодрящего плавания я на мгновение замираю внизу лестницы, погруженная по шею в холодную воду, прежде чем забраться обратно на причал.

К настоящему моменту я занимаюсь зимним плаванием регулярно. Я даже успеваю ненадолго нырнуть в воду по дороге на работу или с работы. Некоторые могут сказать, что у меня выработалась зависимость. Но я верю, что эта зависимость полезна. Согласно экспертам, ледяная купель длительностью от тридцати до шестидесяти секунд по пользе для здоровья сравнима с ходьбой вверх-вниз





по лестнице в течение пятнадцати-двадцати минут. Мое пребывание в холодной воде поднимает уровень гормонов, связанных с чувством радости, таких как эндорфины, серотонин, дофамин и окситоцин. Также считается, что данная практика повышает сопротивляемость иммунной системы, стимулирует кровообращение, сжигает калории и снижает стресс.

Пока я иду по направлению к расположенному на береговой линии зданию, где находятся отдельные мужские и женские сауны, души и раздевалки, происходит выброс эндорфинов, и мне больше не холодно. Все мои тревоги, стресс, усталость, боли и страдания остались в море. Вместо них я испытываю естественную эйфорию, когда покалывает все тело, следом меня охватывает прилив тепла, и я ощущаю волну энергии, которая заставляет меня чувствовать себя почти непобедимой.

Зимнее плавание открыло мне доступ к безграничному запасу силы и стойкости, о которых я не подозревала. Исчезла неуверенная, усталая, мечтающая закутаться с головой в одеяло версия меня. Там, где раньше царилла слабость, я обнаружила свое чувство *сису*, психологическую силу. Она позволяет мне собраться, даже если я чувствую себя интеллектуально и физически истощенной.

Мои товарищи по плаванию в холодной воде тоже чувствуют этот фантастический прилив эндорфинов и ликование, которые приходят после погружения: в противоположность стереотипам о мрачных финнах меня приветствуют жизнерадостные и улыбающиеся люди, которые хвастаются тем, как хорошо они себя чувствуют.



Именно в этот четверг у меня есть время, чтобы побаловать себя после плавания: прогреться в традиционной финской паровой бане — сауне.

Сбросив купальный костюм, шапочку, перчатки и тапочки, я ополаскиваюсь в душе, прежде чем пойти в женскую сауну, где я лью воду из черпака на горячие камни печки. Я погружаюсь в тихую медитацию и несколько мгновений нежусь в жаре от горячего пара, а затем не прочь и поболтать с другими женщинами, сидящими на деревянных полках.

* * *

Если бы кто-то сказал мне десять или даже пять лет назад, что мой идеальный вечер будет включать прыжок в ледяную морскую воду, я бы расхохоталась.

Моя прежняя жизнь в Торонто была далека от природы и включала не так уж много заботы о себе. Конец четверга имел крайне мало отношения к тому, что можно было бы назвать здоровым образом жизни. Типичный пьяный вечер с моими коллегами из сферы СМИ включал остановки в закрытых барах и клубах. Чаще всего этому предшествовала случайная встреча со знаменитостью на открытии нового заведения или пресс-конференции: однажды я ехала в одном лифте с Крисом Нотом, известным как Мистер Биг из популярного телесериала «Секс в большом городе»; в другой раз я сидела рядом с Дэвидом Швиммером (Россом из хитового ситкома «Друзья»), удивляясь тому, какой миниатюрной в реальной



жизни была актриса Минни Драйвер, которая присутствовала на той же вечеринке.

Хоть я и остаюсь фанаткой и «Секса в большом городе», и «Друзей», сейчас кажется, что суждение об успешности вечера по количеству выпитого и встреченных ВИП-персон осталось в прошлой жизни.

Тем не менее в то время одержимость культом знаменитостей влияла почти на все аспекты жизни. Для человека, выросшего в Северной Америке, казалось совершенно естественным — фактически *априорным*, — что большинство моих знакомых находились в вечном поиске *того самого* магического решения для самосовершенствования (обычно в виде дорогой и сложной новой диеты или курса упражнений), которое поможет сбросить вес, прийти в форму, выглядеть и чувствовать себя лучше, работать более эффективно. Если же новый режим поддерживали знаменитости (будешь выглядеть как звезда), тем лучше.

В то время я разделяла коллективный страх многих моих американских друзей: я чувствовала, что всегда была недостаточно худой, недостаточно красивой, недостаточно богатой. Мне казалось, что большая часть моих проблем решились бы, если бы я каким-то образом смогла достичь всех этих трех вещей.

Я также разделяла и иной вид тревожности, которая смущала меня больше всего, так как я ошибочно восприняла ее как признак слабости, когда в двадцать пять лет у меня впервые диагностировали депрессию.

Первым делом я записалась к врачу, убежденная, что у меня тяжелая и опасная для жизни болезнь или что-то



вроде аутоиммунного заболевания. Симптомы продолжались несколько недель подряд: у меня пропал аппетит, я была вялой, все время чувствовала себя утомленной, но не могла спать, и ничего из того, что раньше приносило мне удовольствие, казалось, больше не имело значения.

Врач попалась очень сочувствующая: она провела целый ряд диагностических тестов и спросила о том, что происходило в моей жизни. И тут я начала плакать. Рыдая, я рассказала ей, что конец серьезных романтических отношений заставил меня чувствовать себя так, словно вся жизнь пошла насмарку. Это ощущение глубокого разочарования положило начало негативной тенденции, и в итоге я уже любое событие воспринимала только в мрачных тонах. Примерно в то же время после долгой борьбы с раком умер друг семьи; эта смерть взволновала меня очень глубоко, чему в то время я не могла найти объяснения.

Позже я узнала, что депрессивный эпизод может спровоцировать любое травматическое или стрессовое событие, такое как разрыв отношений, потеря работы или смерть близкого человека. Если в короткий промежуток времени имеют место несколько триггеров, это повышает риски. Подобное может случиться с кем угодно.

Я также знаю теперь, что депрессия невероятно распространенная вещь: по подсчетам Всемирной организации здравоохранения, 300 млн человек по всему миру страдают от нее — но я не понимала этого в то время. Несмотря на то что я наконец нашла название для тех ужасных мрачных чар, делавших меня недееспособной и заставлявших чув-



ствовать себя ужасно подавленной, как будто отключенной от остального мира, так что болела каждая клеточка моего тела, вместо облегчения я испытала глубокое чувство стыда. Хотя я страдала от этих темных чар с детства, они никогда еще не были такими сокрушительными, как тот ужасающий эпизод.

В конце концов, какое право было у меня грустить? В то время, когда мне поставили диагноз, я жила в Ванкувере, разрекламированном канадском городе на западном побережье, где я выросла в семье среднего класса. Я жила в своей первой съемной квартире, расплатилась с кредитом за учебу, занимала должность редактора, а что касается моей социальной жизни, у меня было полно друзей.

Я почти ни в чем не испытывала нужды. И все же я часто чувствовала себя совершенно пустой внутри. Я выросла в 1980-90-е годы в культуре комфорта и потребительства, а потому искала удовлетворения не там, где надо, и часто приравнивала его к внешним факторам, таким как хороший внешний вид и материальные приобретения: дорогая одежда и аксессуары или роскошные дома.

Некоторые из моих тревог также подпитывались нездоровым образом жизни — я не всегда регулярно питалась, не занималась спортом, не следовала сбалансированной диете (мороженое на обед!) и недостаточно отдыхала.



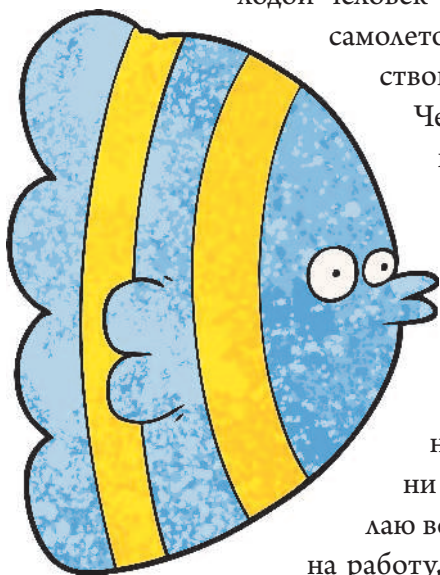


Врачи, к которым я обращалась в Ванкувере и позднее в Торонто, прописали мне антидепрессанты, транквилизаторы и психотерапию. Все это помогло выбраться из ада, за что я до сих пор испытываю благодарность, но ни один врач никогда не спрашивал меня о том, сколько времени я проводила на воздухе, гуляя или занимаясь спортом, или каким был мой рацион. Связь между нездоровым образом жизни и усугубляющейся депрессией так и не была обнаружена.

В Канаде у меня были блестящие перспективы. Закончив магистратуру в Лондоне, я несколько лет проработала в Ванкувере автором и редактором, прежде чем переехать в Торонто, чтобы работать в издательской сфере.

Хотя я обладала многими внешними признаками стабильности: крыша над головой, постоянная работа, молодой человек с дорогим авто (и небольшим самолетом!) и друзья — я часто чувствовала себя крайне беспокояно.

Через несколько лет после первого диагноза на какой-то период я слезла с антидепрессантов, но мне по-прежнему прописывали транквилизаторы, чтобы справиться с регулярно возникающей тревогой. Казалось, я не в состоянии найти ни умиротворение, ни цель. Я часто ощущала, что делаю все на автомате — одеваюсь, еду на работу, хожу на вечеринки, улыбаюсь





и веду себя, как будто все хорошо — но внутри я была комком нервов, беспокоилась обо всем: от отношений, финансов и работы до смысла жизни.

В возрасте около тридцати лет, будучи относительно молодой женщиной, я чувствовала себя выбитой из колеи из-за гендерной дискриминации, с которой сталкивалась в сфере издательства и медиа. На одном месте работы у меня произошло несколько оскорбительных, но отнюдь не необычных столкновений. Вдобавок к тому, что меня оценивали по внешности, однажды руководитель-мужчина спросил меня, как далеко я бы зашла, чтобы гарантировать работу топового автора. Это было сказано со смехом, но показалось мне чем-то непристойным и просто явно неправильным.

Будучи единственным ребенком финско-канадских родителей-иммигрантов, я поддерживала связь со своими корнями, в течение многих лет посещая Финляндию. Так как я рассматривала другие варианты трудоустройства, скандинавский идеал равенства — в то время в Финляндии пост президента впервые заняла женщина — меня заинтересовал. У меня был европейский паспорт. А если попробовать год проработать в Финляндии?

В Интернете я наткнулась на предложение работы в Хельсинки, на первый взгляд подходившей мне идеально: англоговорящий редактор журнала, который должен уметь и любить работать с текстом, писать и, возможно, путешествовать.

Перспектива пожить в Европе меня крайне привлекала. Я могла бы получить новые навыки и посмотреть мир.