

УДК 304(480)
ББК 60.56
Н20

Joanna Nylund
SISU: THE FINNISH ART OF COURAGE

First published in the United Kingdom in 2018 by Gaia, a division of
Octopus Publishing Group Ltd Carmelite House,
50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ
www.octopusbooks.co.uk

Design and layout copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2018
Text copyright © Joanna Nylund 2018. All rights reserved.

Joanna Nylund asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Найлунд, Джоанна.

Н20 SISU. Финские секреты упорства, стойкости и оптимизма / Джоанна Найлунд ; [пер. с англ. Э.И. Мельник]. – Москва : Эксмо, 2019. – 168 с. – (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-091939-0

Финны любят проводить время на природе, наслаждаются тишиной, не представляют жизни без сауны и соленой лакрицы, не боятся неудобств и превратностей погоды.

А еще финны втайне гордятся своим sisu.

Сису – это дух стойкости и выносливости, внутренний стержень, помогающий справиться с любыми невзгодами. Это слово проникнуто ощущением уверенной силы и надежности. Оно означает способность проявлять непоколебимую решимость перед лицом враждебных обстоятельств.

Если заглох автобус, дух сису диктует пассажирам, что нужно выйти и толкать его, не жалуясь на судьбу. Финское сису можно описать одной фразой: «Что должно быть сделано – то будет сделано, несмотря ни на что» (даже если это приводит в ярость).

Благодаря сису Финляндия занимает одно из первых мест в мировом рейтинге счастья.

УДК 304(480)
ББК 60.56

ISBN 978-5-04-091939-0

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ХЮГГЕ. УЮТНЫЕ КНИГИ О СЧАСТЬЕ

Джоанна Найлунд

SISU

Финские секреты упорства, стойкости и оптимизма

Директор редакции *Е. Капьев*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Палиева*
Младший редактор *И. Стародубцева*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*

В оформлении обложки использована фотография:
KieferPix / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1, Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрушi: «ЭКМО»-АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Taуap белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.10.2018. Формат 62x82^{1/16}
Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,89. Доп. тираж 3000 экз. Заказ



ISBN 978-5-04-091939-0



9 785040 919390 >

EKSMO.RU
новинки издательства



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
СВОЯ КНИЖКА СВОИМ РУКАМ



Из этой книги вы узнаете:

- Как сису помогает преодолеть жизненные трудности — Глава 1
- Как подключиться к своей внутренней силе — Глава 1 и Глава 6
- Как пережить долгую зиму — Глава 1
- Почему финны не всегда выбирают комфорт — Глава 2 и Глава 4
- Как наладить контакт с природой, даже если вы городской житель — Глава 2
- Как научиться отключаться от повседневной суеты — Глава 2
- Как построить равноправные отношения в семье — Глава 3
- Как сису помогает гармонии в любви — Глава 3
- Как выиграть самую сложную борьбу — с самим собой — Глава 5 и Глава 6
- Почему необходимо выходить из зоны комфорта — Глава 5
- Как воспитать и взрастить в себе сису — Глава 6



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
СISУ И ВРАЖДЕБНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА	20
СISУ И ОСОЗНАННОСТЬ	42
СISУ И ОБЩЕНИЕ	70
ВОСПИТАНИЕ ПО СISУ	94
СISУ И ДОСТИЖЕНИЯ	118
КАК ВЗРАСТИТЬ В СЕБЕ СISУ	142
СISУ И СЧАСТЬЕ	152
Алфавитный указатель	160
Иллюстрации, источники, благодарности	161



ПРЕДИСЛОВИЕ



ЭТО МИФ. НО
ОДНОВРЕМЕННО
И РЕАЛЬНОСТЬ.

ЭТО НАЦИОНАЛЬНЫЙ
СИМВОЛ.

ЭТО ИНТУИТИВНО
ОЩУЩАЕМОЕ
КАЧЕСТВО.



ЧТО ТАКОЕ СИСУ И ЗАЧЕМ ОНО НАМ?

Откройте для себя финское качество характера — сису — и узнайте, как оно может сделать вашу жизнь более целенаправленной и счастливой.

ЧТО ТАКОЕ СИСУ?

ЗНАКОМСТВО

Сису вполне можно назвать любимым словом финского народа. Этот непереводаемый термин стал популярным в 1920-х годах, но корнями он уходит в туманное прошлое. Сису — это некое сочетание мужества, жизнестойкости, упорства, целеустремленности и настойчивости — характеристик, которые формируют не только судьбу целого народа, но и повседневную жизнь обычных финнов.

Финляндия традиционно занимает высокие места в международных рейтингах уровня счастья. Небольшая страна с населением примерно в пять с половиной миллионов человек, приютившаяся в северо-восточном уголке Европы, Финляндия — спокойно и сдержанно — оставляет свой след в мире. Вам будет очень трудно найти финна-хвастуна, поскольку похвальба считается у нас проявлением крайней нецивилизованности. Спросите финна, в чем секрет нашего успеха, — и в ответ получите пожимание плечами, а то и высказанные вслух сомнения, что этот успех вообще есть. Но те, кто считает, что успех может быть результатом *сису*, недалеко от истины. Видите ли, мы втайне гордимся своим *сису*.

Что же означает счастье для финна? Мир и покой, порядок и независимость, функциональность и справедливость — все это ценится очень высоко; а еще в одном недавнем опросе главной составляющей счастья назвали «время, проводимое на природе». Финские идеалы до сих пор несут отпечаток долгой истории постоянного приручения суровой природы и скудных ресурсов. И это до некоторой степени объясняет, почему в наш век комфорта многие финны предпочитают летние домики без основных удобств и почему нас с нашим климатом связывают высокие отношения любви и ненависти.



ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ФИННОМ

НАШИ ОТНОШЕНИЯ С СИСУ

Как и многие культурные конструкты, которые внедряются в сознание с рождения, сису кажется понятием трудноопределимым. Сису так долго было тщательно охраняемым секретом, что для его раскрытия требуется пристальное рассмотрение.

Когда я призналась одной подруге, что работаю над этой книгой, она сказала в ответ: «Ведь это один из самых прекрасных комплиментов, которые можно сделать человеку, — сказать, что у него есть *сису*, верно? Я до сих пор отчетливо помню, как мне впервые сказали это родители».

НЕЗРИМАЯ И ВЕЗДЕСУЩАЯ СИЛА

Для любого ребенка, растущего в Финляндии, концепция *сису* незримо присутствует повсюду. В силу особенностей нашего национального характера эту концепцию воплощают чаще, чем говорят о ней. Но в наших сердцах она занимает очень важное место. Некоторые даже говорят, что финнов и Финляндию невозможно понять, не поняв вначале *сису*.

Как и сказала моя подруга, это качество ценится очень высоко. Мы считаем, что именно *сису* дает нам свободу и настойчивость. Накануне спортивных соревнований или экзамена родители призывают детей заглянуть внутрь себя и поискать там *сису*. Когда тебе говорят, что у тебя есть *сису*, это качество только укрепляется, а вот ощущение, что тебе не хватает *сису*, оказывает угнетающее воздействие на самооценку.

Пусть это слово редко получает четкое определение, одно ясно наверняка: *сису* имеет значение.







ЧТО ЕСТЬ СИСУ

И ЧЕМ ОНО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

Концепция *сису* в финском языке появилась по меньшей мере пять веков назад. В самом буквальном смысле *сису* означает внутренности (*sisus* или *sisälmykset*) наших тел. Принято считать, что оно отражает древнее представление о животе как о средоточии силы (вспомните выражение «кишка тонка», обозначающее слабость) и месте, где рождается наша решимость.

СИСУ — ЭТО МНОГО РАЗНЫХ КАЧЕСТВ...

Точный смысл *сису* определить трудно. В других языках вряд ли найдется для него точная параллель, да и в самом финском *сису* обозначает целую группу черт характера, таких как: решимость, выносливость, мужество, храбрость, сила воли, упорство и жизнестойкость.

Сису вступает в игру, когда вы беретесь за преодоление трудностей, которые, казалось бы, превосходят ваши способности. К нему обращаются, когда превратности судьбы и препятствия вынуждают сдаться и только мужество позволяет вам не отступать.

...НО НЕ ПУСТАЯ БРАВАДА

За финнами закрепилась репутация людей с каменными лицами и плотно сжатыми губами. Финны хранят свои эмоции глубоко внутри (хотя это постепенно меняется). Учитывая такую особенность, одна из важнейших черт *сису* — отсутствие необходимости говорить о нем. Чванству и расхваливанию собственной храбрости нет места в *сису*. Нет смысла говорить о том, что у вас есть *сису*, если вы не можете это продемонстрировать. Пусть за вас говорят ваши поступки.



СИСУ У ВАС ЕСТЬ

А ТЕПЕРЬ НАЧНЕМ ЕГО ИЗУЧАТЬ

Есть вероятность, что вы уже подключились к своему *сису*. Просто не знали, как его назвать.



СИСУ-СЛОВАРИК

Sisukas: прилагательное, означающее «ты полон *сису*»

Sisukkaasti: «делать что-либо с присутствием *сису*»

Sisulla: «при помощи *сису*»

Давайте проясним: *сису* — это универсальное качество. Пусть его определили и «застолбили» именно мы, финны, но доступ к нему есть у каждого. Оно кроется внутри вас, и очень может быть, что вы уже им пользуетесь.

Вот лишь несколько примеров ситуаций, когда вы, возможно, демонстрировали *сису*.

- Вы пробежали гонку до самой финишной черты, хотя последняя пара километров была сущей пыткой.
- Вы решили не отказываться от своего брака, хотя путь к его спасению был долгим и трудным.
- Посреди самого мрачного момента вы ощутили прилив мужества, которое помогло вам двигаться дальше.

Что еще можно сказать о *сису*? Можно ли его исследовать и использовать как стратегию? Может ли оно улучшать нашу жизнь? Если мысль о воспитании и усилении *сису* и умении подключаться к нему вас интересует, эта книга просто создана для вас.

