



МЕСТНЫЕ  
ЖИТЕЛИ

# ИСПЫТАНИЕ СЧАСТЬЕМ

Экстремально короткий световой день, шквальные ветры и ледяные дожди, снегопад в первых числах июня – типичная погода в Исландии. При этом последние десять лет страна уверено держится в тройке самых счастливых в мире. В чем секрет жителей самой темной столицы?

ТЕКСТ: Юлия Малкова

## «Плох тот ветер, который никому не приносит добра»

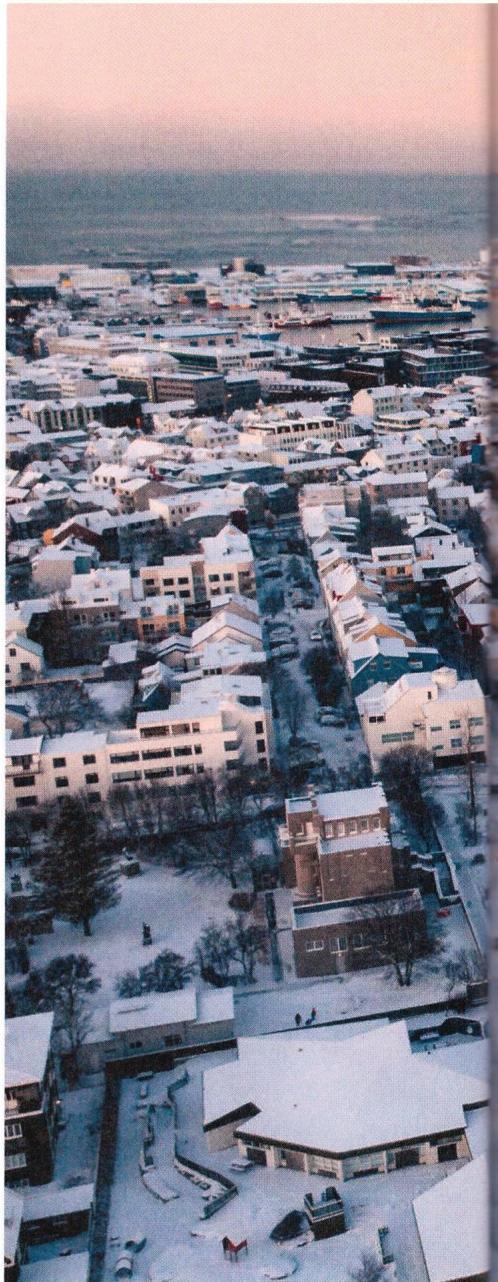
*Fátt er svo með öllu illt, að ekki boði nokkuð gott*

Государство просыпается от неистового стука в окно, словно в мою квартиру в Рейкьявике ломится серийный убийца. Даже спросонья понимаю: ничего криминального, ведь Исландия – одна из самых безопасных стран в мире, а барабанит по стеклу – ветка. Начинается сезон штормовых ветров. Пережить его непросто: порывы ветра осенью достигают 45 метров в секунду, а с приходом зимы ситуация стремительно ухудшается. А вместе с ней и психологическое состояние – хочется не высывать нос наружу, а проводить все дни в постели. Но жизнь, учебу и работу откладывать нельзя, так что приходится бороться со стихией. По дороге на остановку я чуть не сталкиваюсь с несущимся на меня мусорным баком, который гонят порывы ветра.

Через несколько дней ветер стихает, организм перестает работать в режиме выживания, и на все тело накатывает вселенская усталость – приходится держаться изо всех сил, чтобы не заснуть на ходу. Такие качели по силам не всем.

«Все дело в атмосферном давлении, – объясняет хозяйка моей квартиры, ювелир Йоханна Сиф Фордардоттир. – Перед штормом оно опускается до предельно низкого уровня, во время штorma резко взмывает вверх, а после завершения ветров снова падает». Йоханна смотрит на бушующую за окном стихию и готовит горячий шоколад. Это традиция. Методом проб и ошибок жители Исландии выяснили: регулярное употребление какао – проверенный способ не утратить волю к жизни во время сезона штормов. С экранов телевизоров научное объяснение чудесному эффекту народного рецепта транслируют и ведущие программ: «какао-бобы содержат аминокислоты, стимулирующие выработку гормона счастья серотонина, а также теобромина, который нормализует артериальное давление и расширяет кровеносные сосуды». То же самое, словно заученный урок, повторяет мне и улыбающаяся, несмотря на вой ветра за окном, Йоханна.

Соборная церковь Хатльгримскиркья в центре Рейкьявика зимой практически сливаются с бесцветным пейзажем



## «Необходимость учит голую женщину прядь»

*Neyðin kennir naktri konu að spinna*

Чтобы поднять жизненный тонус, моя хозяйка регулярно встречается с друзьями в горячих термах на свежем воздухе – это еще один традиционный исландский способ не падать духом во время дол-

# КАКАО ВМЕСТО КОФЕ, а серотонин ВМЕСТО КОФЕИНА – ВОПЫТ ВЫБОР ИСЛАНДЦЕВ





гой зимы. Скромные с виду публичные бассейны встречаются в Рейкьявике буквально на каждом шагу. Если покупать абонемент, одно посещение термального комплекса по цене обходится всего в 450 рублей, так что всякий уважающий себя исландец наведывается в термы минимум раз в неделю. В один из выходных я тоже отправляюсь искать спасение в горячей воде.

В раздевалке все разоблачаются донага и принимают душ с обязательным мытьем головы, лишь после этого надевают купальники и босиком бегут по улице к горячему бассейну. Температура воды в нем около 38 °С. Кто-то просто сидит в горячей воде, а кто-то, прогревшись, окунается в ледяную купель. Ну а любители физической активности отправляются плавать в спортивном бассейне.

«Лично я хожу в бассейн за вдохновением, – рассказывает мне коллега, сценаристка Вера Вон-

дер Сёльвадоттир. – Плаваешь, и в голову приходят идеи новых фильмов». Помимо основной работы, Вера преподает в местной киношколе и говорит, что периодически встречает в раздевалке собственных студентов. «Бывает, стоишь в душе голая и видишь рядом студентку. Тоже голую. Особенно забавно, когда потом ты сидишь с молодым человеком в одном углу бассейна, а компания твоих студентов – в другом», – смеется Вера. Интересуюсь, как следует поступить в подобной деликатной ситуации. «Просто приветственно кивнуть, как ни в чем ни бывало. Дружеские посиделки или свидания в бассейне под открытым небом для исландцев – обычное дело», – объясняет она. А вот деловые встречи в парных проводить не принято, но все же не из-за нежелания показать себя бизнес-партнеру в купальном костюме. Просто существует негласное правило: бассейн – место для



расслабления, а общение на серьезные темы этому процессу не способствует.

### **«Ночь тому не страшна, кто сделал запасы».**

Nótt verðr feginn sá er nesti trúir

Жить по правилам – значит, быть здоровым и счастливым, считают исландцы. Один из первых вопросов, который они задают перебравшимся на остров экспатам: «Вы уже начали принимать витамин D?». Местные жители знают – набрать его запасы естественным путем в Исландии невозможно. Начиная с 12 сентября продолжительность светлого времени суток здесь уменьшается на час каждые десять дней. Впрочем, это еще полбеды. Беда в том, что Исландия крайне неудачно расположена: даже летом, во время бесконечно длинного дня, солнечные лучи падают на поверхность острова под острым углом, что снижает возможность загореть.

Но исландцы нашли решение проблемы – круглогодично пьют рыбий жир. Благо, его выпуска-

ют в капсулах, а потому ни мерзким вкусом, ни отвратительным запахом он не обладает. Продают его здесь повсеместно. Так что утро у всех тут начинается со стакана воды, которой запивают капсулу с жиром трески. Рекомендованная дневная норма – от 800 до 1000 МЕ. Остальные исландцы набирают из пищи, ведь рыба – основа их рациона. Самое распространенное местное блюдо – вареная треска с картошкой, в чем не дадут усомниться характерные запахи в офисных столовых. Недовольно морщиться или высказывать претензии относительно сомнительных ароматов – плохой тон. Но чтобы об этом не забывали, на всякий случай во всех столовых красуются таблички: «Дорогие друзья! Мы разрешаем разогревать рыбу. Постарайтесь не обращать внимания на запах».

Кстати, рыбакский промысел – одна из причин стойкости исландского характера. «Мы не приучены жаловаться на судьбу, – рассказывает мне коллега, Аугуста Маргret Йоа. – Сейчас у нас благополучная страна, но мои бабушка с дедушкой жили в по-настоящему суровых условиях. До середины XX века большинство наших мужчин были рыбаками



ками. Они уходили в море на несколько месяцев, где могли и погибнуть, во время их отсутствия на плечи женщин ложилась забота о семье, уход за овцами и огородом».

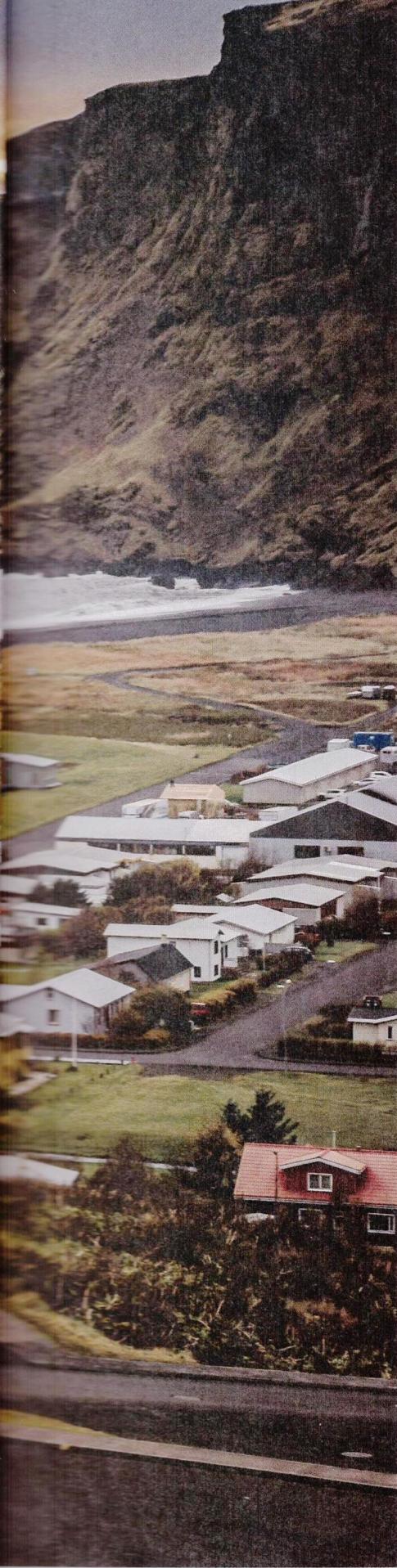
В 1993 году американские генетики провели масштабное исследование, которое показало, что население острова в процентном соотношении значительно меньше подвержено депрессии и апатии, чем люди, проживающие на восточном побережье США и в Канаде. На основании полученных данных сделали вывод: все дело в генетических особенностях исландцев, ведь, если покопаться в истории, то выяснится, что слабые телом и духом люди на острове просто не выживали.

Слева: Рейкьявик в октябре уже украшен рождественскими огнями  
Справа: треска – главное блюдо страны

### **«Гол тот, у кого сзади нет своего брата»** *Ber er hver að baki nema sér bróður eigi.*

Исландцы считают, что выжить в экстремальных погодных условиях им испокон веков помогала взаимовыручка. С тех времен мало что изменилось. И хотя сейчас в учебных заведениях Рейкьявика появляется должность штатного психолога, однако местные жители на помощь профессионалов особенно не полагаются. «Квалифицированная психологическая помощь в Исландии стоит дорого. Бесплатно ее ока-

**ЖИТЬ ПО ПРАВИЛАМ,  
ЗНАЧИТ, БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ  
И ЗДОРОВЫМ – СЧИТАЮТ ИСЛАНДЦЫ**



Больше всего сильных осадков в Исландии в городе Вик, поэтому его называют самым дождливым местом в стране

зывают людям, пережившим серьезную травму, но обращаться к специалисту из-за сезонных колебаний настроения – непозволительная роскошь, – рассказывает актриса Эбба Дис Арнасдоттир. – Душевный разговор может поддержать гораздо лучше, чем визит к психологу. Именно поэтому мы с детства приучены поддерживать друг друга. Причем помогаем не только словом, но и делом. Например, если нужна машина, можно запросто одолжить ее у приятеля. Недавно я принимала участия в съемках фильма. Бюджета не было, и мы просто попросили знакомых пустить нас пожить в их загородном доме несколько дней. Кстати, мы часто снимаем квартиры в складчину, и не только потому, что так дешевле. Просто мы очень не любим одиночество».

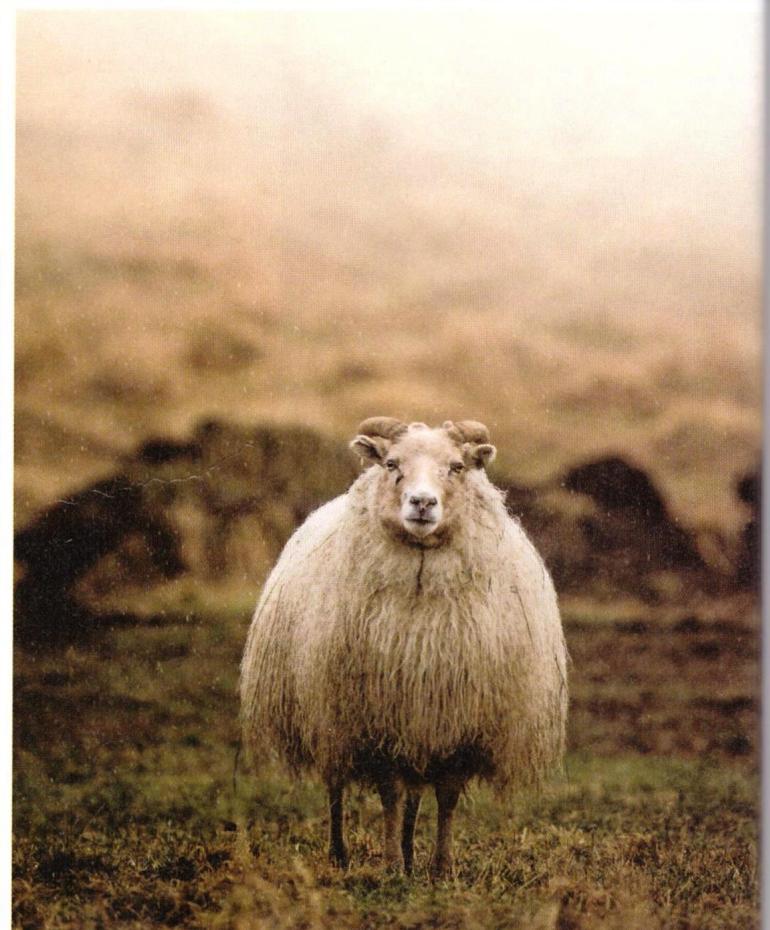
На одиночество тут действительно нет повода жаловаться. Добрая повсеместная традиция – еженедельные домашние посиделки с друзьями. А главное блюдо, которым хозяева потчуют гостей, – плоккфискур: картофельное пюре со сливками и кусочками трески или пикши – да, да, опять рыба! Есть его надлежит с черным хлебом, щедро смазанным сливочным маслом. Вкусно, но весьма калорийно. «Конечно, калорийно! Чтобы хорошо чувствовать себя зимой, нужно усиленно питаться, – объясняет мне моя приятельница Хельдур. – Это важнее, чем быть худой». Для большинства исландцев самочувствие человека действительно гораздо важнее внешнего вида. Так что главная местная мотивация для посещения тренажерного зала – это стать сильнее, а не стройнее, а в выборе одежды основной критерий – удобство, а не красота. Лопапейса (так называют связанный из овечьей шерсти свитер с традиционным орнаментом), спортивные штаны, непродуваемая куртка и ботинки для трекинга – вот классический дресс-код в Рейкьявике и для мужчин, и для женщин, и для детей.

### **«Надо беречь тот дуб, под которым строишь жилье»**

*Þá verður eik að fága, er undir skal búa.*

Другое дело – декор дома. Тут исландцы проявляют фантазию от отрываются по полной. «Зимой мы проводим большую часть времени в четырех стенах, поэтому интерьер квартиры для нас крайне важен, – объясняет мне Вера Вондер Сёльвадоттир. – Это помогает нам не впасть в тоску. Кроме того, у большин-

## ЛОПАПЕЙСА – ЭТО КЛАССИКА ДРЕСС-КОДА ДЛЯ ИСЛАНДЦЕВ



Гостинная в Рейкьявике наполнена деталями ярких цветов

Сейчас рыбаки хорошо зарабатывают, имеют возможность купить квартиру или построить свой дом

Традиционные свитеры лопапейса вяжут из пряжи, получаемой от длинношерстных овец

ства исландцев есть хобби. Кто-то пишет картины, кто-то занимается гончарным делом, поэтому наши квартиры часто выглядят как нечто среднее между мастерской и галереей». Дом Веры по-исландски своеобразен: на шкафу красуются глиняные статуэтки, на стенах – картины, изображающие эльфов, на столе – ажурная скатерть. Все сделано ее собственными руками. Впрочем, по сравнению с квартирой, которую снимаю я, дом Веры кажется чуть ли не аскетичным. Мне в наследство от хозяйки достались резная деревянная кровать в стиле XVIII века, напольная лампа в виде гигантского гуся, многочисленные статуэтки воронов и котов и оклеенный леопардовыми обоями холодильник.

## «Праздничные дни – самые счастливые»

*Hátiðir eru til heilla bestar.*

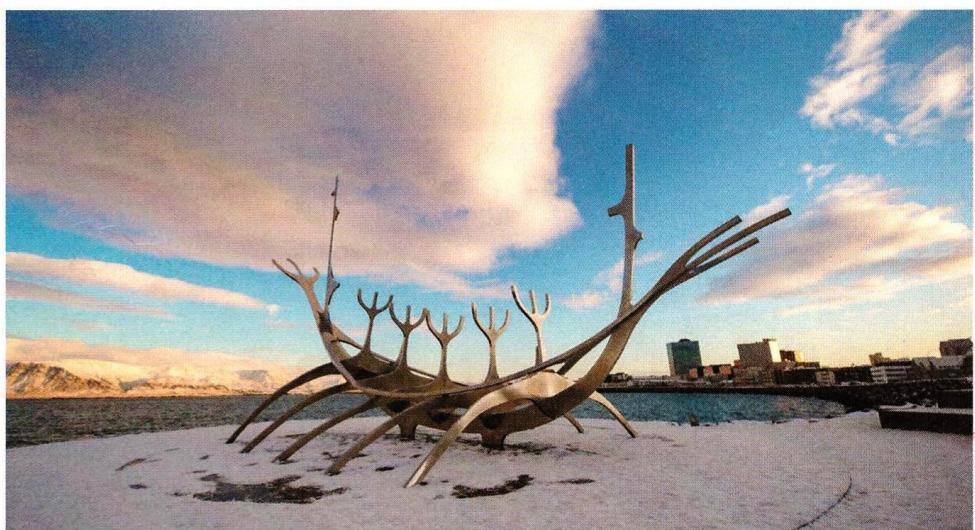
Но какими бы разными ни были представления об уюте, есть и нечто объединяющее все интерьеры Исландии. Это – свечи. Нет и не может быть исландского дома без свечей! С наступлением осени их зажигают во всех комнатах на окнах домов каждый день, а не только по праздникам. К слову, праздничную иллюминацию тут тоже запускают раньше срока. В Рейкьявике ее включают в ноябре и не гасят аж до февраля. Никто не любит, когда праздники заканчиваются, вот и приходится городским властям имитировать,



## Исландия

Площадь	102 775 км <sup>2</sup>
Население	359 000 человек
Расстояние от Москвы до Рейкьявика	3300 км

что Рождество и Новый год плавно переходят в День Святого Валентина, а там, как говорится, и до весны недалеко. А с ней в Исландию приходит длинный нескончаемый день, когда солнце заходит всего на пару часов. «Как же быть несчастливым, если есть все, что нужно человеку?!», – улыбается Вера. Чтобы найти причины, нужно просто быть не исландцем. ☺



Скульптура «Солнечный странник» исландского художника Йона Гуннара Арнасона, напоминающая по виду остов корабля, – символ стремления к мечте и надежды на новые открытия, неразгаданные тайны