

*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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# СОДЕРЖАНИЕ

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



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

ЭТО МИФ. НО  
ОДНОВРЕМЕННО  
И РЕАЛЬНОСТЬ.

ЭТО НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
СИМВОЛ.

ЭТО ИНТУИТИВНО  
ОЩУЩАЕМОЕ  
КАЧЕСТВО.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



## 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.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ЧТО ТАКОЕ СИСУ?

## ЗНАКОМСТВО

Сису вполне можно назвать любимым словом финского народа. Этот непере译имый 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.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 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.







[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 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 отступить.

### ...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.





Купите книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)