HELEN RUSSELL

# EGY ÉV A VILÁG LEGBOLDOGABB ORSZÁGÁBAN

HELEN RUSSELL

# EGY ÉV A VILÁG LEGBOLDOGABB ORSZÁGÁBAN

## HOGYAN ÉLJÜNK DÁN MÓDRA

hvg könyvek

A fordítás alapja:
Helen Russell: *The Year of Living Danishly – Uncovering the Secrets of the World's Happiest Country*
Published in the UK in 2015 by Icon Books Ltd,
Omnibus Business Centre

Copyright © Helen Russell, 2015

Fordította © Kövesdi Miklós, 2020

Szerkesztette: Káli Diána

Borító: Dusik Mónika

HVG Könyvek, Budapest, 2020
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Krausz Veronika
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-926-6

Minden jog fenntartva.
Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképészeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa

Nyomás: Generál Nyomda Kft.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

*Vöröskének, Legóembernek és a kantáros nadrágos,*
*svájcisapkás hölgynek.*

# TARTALOM


PROLÓGUS

*Változtassunk – a boldogságprojekt* 9

JANUÁR

Hygge *és otthon* 29

FEBRUÁR

*Felejtsd el a napi 8 órát!* 61

MÁRCIUS

*Kikapcsolódás és nyelvek* 85

ÁPRILIS

*Dán dogok & egyéb állatfajták* 109

MÁJUS

*Hagyományok & szidalmak* 125

JÚNIUS

*Csak egy lány* 149

JÚLIUS

*Utazás & egyéb huncutságok* 175

AUGUSZTUS

*A gyerekekkel minden rendben* 197

**SZEPTEMBER**
*Hentesek, pékek & kultúragyárosok* 221
**OKTÓBER**
*Egészségben és betegségben* 247
**NOVEMBER**
*Hull a pelyhes fehér hó/hódara/lélekölő sötétség…* 265
**DECEMBER**
*Bízz az adószedőben* 287
**KARÁCSONY**
*God Jul!* 305
**EPILÓGUS**
*Made in Denmark* 335

*Top tíz tipp, hogy dán módra élhess* 345
*Köszönetnyilvánítás* 349
*A szerzőről* 351

# PROLÓGUS

*Változtassunk – a boldogságprojekt*

Minden olyan egyszerűen kezdődött. Egyszer néhány nap szabadság után a férjemmel sehogy sem tudtunk visszarázódni a mókuskerékbe. Szürke, esős idő telepedett Londonra, a város piszkos volt és elnyűtt – akárcsak én. „Nem igaz, hogy ennyiről szól az élet…", tépelődtem nap mint nap magamban, miközben bemetróztam a munkahelyemre, majd tizenkét órával később hazafelé igyekeztem a lerágott csirkecsontokkal teledobált londoni utcákon, hogy otthon még túlórázzam egy kicsit, vagy a munkámmal összefüggő rendezvényekre járjak. Egy női magazin szerkesztőjeként gyakran éreztem úgy, hogy egy szélhámos vagyok. Azzal töltöttem a napjaimat, hogy megírtam az olvasóknak, hogyan lehetnek „tökéletesek": miként hozhatják egyensúlyba a munkájukat és a magánéletüket, lehetnek sikeresek anélkül, hogy begolyóznának, és őrizhetik meg a józan eszüket anélkül, hogy alkoholistává válnának – és mindezt ráadásul úgy, hogy közben követik a legújabb divatot, és ragyogóan szépek. A valóságban még mindig fizettem a diákhitelemet, ipari mennyiségű koffeint fogyasztottam, hogy túléljem a napot, majd a sauvignon blanc nevű házi gyógymód segítségével próbáltam elaludni.

Vasárnap esténként ismerős szorítást éreztem a mellkasomban, ha az előttem álló hétre gondoltam, és egyre nehezebben bírtam ki reggelente, hogy ne nyomjam le újra és újra a szundi gombot.

Keményen megdolgoztam a mostani állásomért a szakmámban, amelyben több mint egy évtizede gályáztam már. Ám miután megkaptam az áhított pozíciót, rádöbbentem, hogy nem lettem boldogabb – csak elfoglaltabb. Kiderült, hogy amire vágyom, az valójában mozgó célpont. Ha el is értem a célomat, rögtön úgy éreztem, hogy valami még hiányzik. Mindig volt még valami, amit akartam, amire szükségem volt, vagy amit úgy éreztem, meg kell tennem. Sosem merültek ki az igények. Én viszont állandóan kimerült voltam. Az életem feszültséggel teli és zaklatott volt. Mindig túl sok mindent próbáltam csinálni egyszerre, és mindig úgy éreztem, nem tudok mindennel lépést tartani.

33 éves voltam – krisztusi kor, azzal a különbséggel, hogy Jézus ennyi idősen állítólag vízen járt, leprásokat gyógyított és halottakat támasztott föl. De legalábbis inspirált néhány követőt, megátkozott egy fügefát, és csinált valami hókuszpókuszt a borral egy lagziban. Na és én? Volt állásom, lakásom, férjem és jó fej barátaim. És egy új kutyám – egy meghatározhatatlan fajtájú korcs, akitől azt reméltük, hogy idillikus egyensúlyt hoz zaklatott városi létünkbe. Szóval az életem jó volt. Persze leszámítva a fejfájást, a gyakori álmatlanságot, a vissza-visszatérő mandulagyulladást, amely a rengeteg antibiotikum ellenére sem múlt el, és azt, hogy minden második héten megfáztam. De hát ez normális, nem?

Régebben a városi élettel járó adrenalin éltetett, és a munkatársaim lelkes, okos csapata gondoskodott róla, hogy sose unatkozzam. A naptáram tele volt, segítőkész barátok serege vett körül, akiket nagyon szerettem, és a világ egyik legizgalmasabb helyén éltem. Csakhogy miután tizenkét éven át hajtottam a fővárosban, és tizenkét hónap alatt már a második késelés történt észak-londoni lakóhelyem közelében, belefásultam az egészbe.

És volt még valami. Két éve szurkáltak, vizsgálgattak és nyomták belém a hormonokat, csak hogy minden hónapban újra és újra összetörjön a szívem. Babát szerettünk volna, de sehogy sem sikerült.

Így hát minden alkalommal összeszorult a gyomrom, amikor az irodában kollektív üdvözlőlapot írtunk egy-egy szülési szabadságra menő kollégának. Könnyű besokallni a cuki ajándék rugdalózók látványától, amikor másra sem vágytam évek óta, és hetente háromszor jártam a kórházba, csak hogy sikerüljön. Az emberek viccelődni kezdtek velem, hogy „igyekezzek", mert „már nem vagyok *annyira* fiatal", és „nem akarhatom, hogy elmenjen ez a hajó". Ilyenkor olyan kényszeredetten mosolyogtam, hogy belefájdult az állkapcsom, miközben úgy kellett visszafognom magam, nehogy behúzzak nekik, és azt mondjam: „Kapjátok be!" Már beletörődtem, hogy a jövőm a munkaidő mellé bepréselt lombikkezelésekről fog szólni, a fennmaradó szabadidőmben pedig *még többet* fogok dolgozni, hogy tartsam a lépést. Folyamatosan hajtanom kellett, hogy ne gondolkozzak túl sokat, és hogy fenntartsam azt az életstílust, amiről azt hittem, akarom. Amiről azt hittem, szükségünk van rá. A párom is érezte a feszültséget, és majdnem minden este úgy jött haza, hogy haragudott az egész világra. Szidta a béna sofőröket vagy a délutáni dugót, amin a napi kétszer másfél órás ingázása során kellett átverekednie magát, aztán lerogyott a kanapéra, és *Top Gear*t vagy valóságshow-kat bámult lefekvésig.

A férjem komoly kinézetű, szőke fickó, akiben van valami fizikatanáros, és aki kiskorában elment a Milky Bar Kölyök reklámszereplő-válogatására. Gyerekkorában nem volt tévéjük, így nem tudta pontosan, mi az a Milky Bar, de a szülei láttak egy hirdetést a *The Guardian*ben, ami jól hangzott.

Végül egy másik albínószerűen szőke gyerek kapta meg a szerepet, a férjem számára mégis kedves emlék maradt a válogatás, mert aznap játszhatott először Nintendóval, amit egy másik jelentkező hozott magával. Na és annyi csokit ehetett, amennyit akart – amit amúgy nem engedtek neki. A szülei nem szerették a modern kütyüket és az új keletű élelmiszereket, így hát a férjem gyerekkora klasszikus zenével, múzeumlátogatással és hosszú, immunerősítő séták-

kal telt. El tudom képzelni anyósomék csalódottságát, amikor a fiuk nyolcévesen közölte, hogy kedvenc könyve az Argos áruház katalógusa. Órákon keresztül boldogan lefoglalta magát a vaskos kötettel, bekarikázta azokat az elektronikai cikkeket és legókészleteket, amelyekre vágyott. Ez már némileg előrevetítette mindazt, ami később történt.

Akkor lépett be az életembe, amikor már majdnem feladtam minden reményt. 2008-ban, hogy egészen pontos legyek. Az előző barátom egy esküvőn dobott ki (komolyan), az utolsó randim pedig egy olyan férfival volt, aki áthívott magához vacsorázni, de aztán annyira belemerült a meccsnézésbe, hogy elfelejtett bevásárolni. Közölte, hogy rendel nekem pizzát. Mondtam neki, hogy ne fáradjon. Úgyhogy amikor megismertem a leendő férjemet, és ő felajánlotta, hogy főz, nem reméltem sokat, de a vacsora meglepően jól sikerült. A pasas okos volt, vicces, kedves, és még felfújtsütő formát is használt. Az anyukámra nagyon mély benyomást tett, amikor ez utóbbi tényről értesült.

– A jólneveltség jele, ha vannak saját felfújtsütő formái – mondta. – Pláne, ha még használni is tudja őket!

Három évvel később hozzámentem feleségül. Elsősorban azért, mert megnevettetett, megette az ételkísérleteimet, és egy rossz szót sem szólt, amikor felzabáltam a lakásban az összes édességet. Tud persze bosszantó is lenni – napi rendszerességgel veszti el a kulcsát, a pénztárcáját, a telefonját, vagy mindhármat egyszerre, úgy tűnik, képtelen bárhova időben odaérni, de a legdühítőbb, hogy félórákat tölt a vécén („ki is *meszeled*?"). De jól megvoltunk. Szépen éltünk. És a kórházi látogatások, az enyhe kétségbeesés/kimerültség/hó végi anyagi gondok (mivel a hó elején mindig túl sokat költöttünk) ellenére szerettük egymást.

Úgy gondoltam, hogy néhány év múlva talán elköltözünk Londonból, dolgozunk, barátokkal találkozunk, nyaralni járunk és nyugdíjba megyünk. Elképzeltem, hogy úgy élem majd az életemet,

mint a *Gyilkos sorok (Murder, She wrote)* főszereplőjének, Jessica Fletchernek a brit kiadása: írogatok, tökéletes bűntényeket oldok meg, aztán megiszom egy teát, és a vége főcím után elsütök még egy poént. Úgy gondoltam, a nyugdíjas éveim nagyon menők lesznek. De amikor megosztottam az elképzeléseimet a férjemmel, ő korántsem volt olyan lelkes.

– Ennyi? – kérdezte. – Mindenki ezt csinálja!

– Nem figyeltél a Jessica Fletcher-ös résznél? – próbálkoztam újra.

Erre magyarázni kezdte, hogy a *Gyilkos sorok* csak kitalált történet, mire gúnyosan felnevettem, és azt feleltem, legközelebb majd azt próbálja beadni, hogy nem léteznek egyszarvúk. Aztán a legnagyobb megdöbbenésemre közölte, hogy ő egy nap inkább külföldön szeretne élni.

– Külföldön? – próbáltam meggyőződni róla, hogy nem értettem félre. – Úgy értve, hogy nem ebben az országban? Egy *másikban*?

– Igen.

– Ó.

A magam részéről nem vagyok oda a kalandokért, épp elég volt belőlük gyerekkoromban és a húszas éveim elején. Manapság állandóságra vágyom. Bármilyen kicsit is merészebb felvetéstől hajlamos vagyok visszahúzódni a komfortzónámba. Még egy étlap esetében sem szívesen térek le a járt útról. De úgy tűnt, a férjem többre vágyik. Ez megijesztett, aggódni kezdtem, hogy kevés vagyok neki, elültette benne a kétkedés magját. Aztán egy szerda este közölte, hogy megkeresték egy új munkalehetőséggel. Egy egészen más országban.

– Tessék? Mégis mikor történt ez? – kérdeztem, arra gyanakodva, hogy egy ideje titokban állásajánlatokra jelentkezett.

– Ma reggel – mondta, és megmutatta az e-mailt, amely valóban derült égből villámcsapásként érkezett aznap. Az írója szerette volna felvenni a kapcsolatot a férjemmel, és érdeklődött, volna-e kedve átköltözni – Dániába. A péksütemények, a bacon, az erős irodalmi

nőalakok és a férjem kedvenc gyermekkori játékának országába. Mi több, maga a kis műanyag téglácskák gyártója szerette volna igénybe venni a férjem szolgálatait.

– *Lego?* – kérdeztem hitetlenkedve, amikor elolvastam a levelezést. – Azt akarod, költözzünk Dániába, hogy a Legónál dolgozhass?

Ugye csak ugrat? Mi ez? Valami bizarr folytatása annak a Tom Hanks-filmnek, ahol a felnőtteknek teljesülnek a gyerekkori álmaik? Mi lesz a következő? Álomerdő lakói megválasztanak királynőjüknek? Meghívnak, hogy legyek az Én Kicsi Pónim lovacskák uralkodója?

– Hogy lehet ez? Csak nem egy kívánságokat teljesítő dzsinn vagy vidámparki játékgép intézte el?

A férjem a fejét rázta, és azt mondta, a mai napig ő sem tudott semmiről – valószínűleg egy olyan munkaközvetítő ajánlotta be, akivel régebben volt kapcsolatban. Nem ő kereste a lehetőséget, de most, hogy kínálkozott, szeretné, ha legalább fontolóra vennénk.

– Légyszi! – kérlelt. – A kedvemért! Én megtenném érted. Legközelebb oda költözünk, ahová a te munkád miatt kell.

Úgy éreztem, ez nem teljesen tisztességes csere: nagyon jól tudja, hogy én boldogan eléldegélnék egy kisvárosban valahol a londoni körgyűrűn kívül, hogy megvalósítsam a Jessica Fletcher-projektet. Dánia sosem szerepelt a terveimben. Ugyanakkor ez az állás olyasmi volt, amire a férjem mindig is vágyott. A következő héten másról sem beszéltünk odahaza, és minél jobban átrágtuk, annál inkább megértettem, mit jelent ez neki, mennyire fontos. Ha megtagadom tőle most, egy év házasság után, hogy hat az a jövőnkre? Tényleg azt akarom, hogy ez is azon dolgok egyike legyen, amit örökre bánhatunk? Vagy ami még rosszabb, amiért neheztelni fog rám? Szerettem a férjemet. Ezért megígértem, hogy gondolkozom rajta.

Az egyik hétvégén terepszemlére mentünk Dániába, és ellátogattunk a Legolandba is. Nevettünk, hogy milyen lassan hajt mindenki,

és hápogtunk, amikor láttuk, mennyibe kerül egy sima szendvics. Ugyanakkor volt néhány egyértelműen vonzó körülmény is: mindenütt tisztaság volt, a dán péksütemények felülmúlták a várakozásainkat, és bár a látvány nem vetekedhetett a norvég fjordok drámaiságával, akkor is felemelő volt.

Új lehetőségek bontakoztak ki előttünk. Felvillant egy új életstílus lehetősége, és feltűnt, hogy Dániában mások az emberek, mint otthon, Londonban. Mind keménykötésű vikingek voltak, simán lepipálták az én 160 és a férjem 180 centijét, de a dánok ezt leszámítva is *másmilyenek* voltak. Nyugodtabbnak tűntek. Lassabban jártak. Ráérősen meg-megálltak, hogy szemügyre vegyék a környezetüket. Vagy csak levegőt vegyenek.

Aztán hazajöttünk, vissza a taposómalomba. Bármennyire is igyekeztem, sehogy sem tudtam kiverni a dolgot a fejemből, olyan volt, mintha egy izgalmas bűntényt göngyölítenék fel lépésről lépésre. A gondolat, hogy változtathatnánk az életmódunkon, felcsiholta a lázadás szikráját ott, ahol korábban csak sztoikus belenyugvás lakozott. A Jessica Fletcher-projekt egyszeriben nagyon távolinak tűnt, és kétségeim voltak afelől, hogy képes leszek-e tartani ugyanezt a tempót még harminc évig. Ráébredtem, milyen középkori gondolkodásra vall, ha a fél életemet azzal töltöm, hogy a nyugdíjas éveimet várom (még akkor is, ha azok csodálatosak lesznek). Nem vagyok jobbágy, hogy addig húzzam az igát, amíg holtan nem rogyok össze a kimerültségtől. Londonban dolgozom, a 21. században. Jól kellene élnem. Boldogan. Könnyen. Az, hogy 33 évesen a nyugdíjról álmodozom, talán annak a jele, hogy valamin változtatni kell.

Nem is emlékeztem, mikor voltam utoljára nyugodt. Igazán nyugodt, nyugtatók és alkohol segítsége nélkül. *Ha Dániába költözünk* – álmodoztam –, *talán megtanulhatjuk, hogy ne stresszeljünk állandóan… Lakhatnánk a tengernél. Mindennap kutyát sétáltathatnánk a tengerparton. Nem kellene metróznunk. Ott nincs is metró, ahová költöznénk.*

Miután megcsillant előttünk egy másfajta élet lehetősége, választás elé kerültünk. Maradunk a megszokottnál, vagy lépünk, mielőtt az élet megnyomorít minket. Ha szeretnénk teljesebb életet élni, változtatnunk kell. Most.

A férjemet, a nagy skandinávmániást nem kellett győzködni Dániával kapcsolatban. De nekem, aki természettől fogva óvatosabb voltam, kellett még egy kis idő. Újságíróként muszáj volt egy kis előzetes kutatást végeznem.

Az *Egy gyilkos ügy (The Killing)* című krimin és a *Borgen* (Polgárok) című politikai drámán kívül nem sok mindent tudtam Dániáról. A skandináv krimik két dologra tanítottak meg: hogy Dániában állandóan esik, és sok a gyilkosság. De mint kiderült, emellett népszerű turistacélpont is, a Visit Denmark oldal szerint az elmúlt években 26 százalékkal nőtt az odalátogatók száma. Azt is megtudtam, hogy az apró skandináv ország méretét meghazudtolva teljesít gazdaságilag, innen származik többek között a Carlsberg sör (a világ talán legjobb lagere), az Arla (a világ hetedik legnagyobb tejipari vállalata, a Lurpak vaj gyártója), a Danish Crown (az Egyesült Királyságba a bacon zöme innen jön) és persze a Lego, a világ legnagyobb játékgyártója. Nem rossz egy 5,5 milliós országtól (ez körülbelül Dél-London lélekszámának felel meg).

– Öt és fél millió?– kérdeztem hitetlenkedve, amikor ezt olvastam. Egyedül voltam a lakásban, egyetlen társaságom a kutyánk, aki egy csodálkozó horkantással próbált csatlakozni a beszélgetéshez. Persze az is lehet, hogy csak tüsszentett. – Lehet egyáltalán öt és fél millió embert országnak hívni? – kérdeztem a kutyától. – Az csak egy nagyobb város, nem? Eleve mi szükségük saját nyelvre?

A kutya eloldalgott, mint aki méltóságán alulinak tartja a kérdést, de én háborítatlanul folytattam a kutatást.

Az Ír Központi Statisztikai Hivatal szerint az EU-országok között Dániában a legdrágább az élet, és a polgárai döbbenetesen sok adót fizettek. Ami azt jelentette, hogy mi is sokat fizetnénk. *Na*

*szép! Még csóróbbak leszünk hó végére, mint eddig…* Csakhogy mint megtudtam, a befizetett dán koronákért cserébe kiterjedt szociális háló, ingyenes egészségügyi ellátás, ingyenes oktatás (az egyetemet is beleértve) és gyermeknevelési támogatás jár, valamint két éven át a fizetésed 80 százalékának megfelelő munkanélküli-segély. Azt is megtudtam, hogy Dánia azon országok egyike, ahol a legkisebb a szakadék a nagyon gazdagok és a nagyon szegények között. És bár a világon még egy ország sem érte el a nemek közötti valódi egyenlőséget, úgy tűnt, Dánia közel jár hozzá, hála a miniszterelnök asszonynak és jó néhány erőskezű nőnek a különböző vezetői pozíciókban. Az Amerikai Egyesült Államokkal és az Egyesült Királysággal ellentétben, ahol az eleve stresszes, alulfizetett nőknek azt tanácsolják, szorítsák össze a fogukat, és dolgozzanak többet, Dániában, úgy tűnik, semmit nem kell összeszorítani, mégis boldogulsz. Ja, és a nőknek nem kell önmagukat ostorozniuk, ha nem képesek egyszerre mindent tökéletesen csinálni. Ezt mindenképp üdítőnek találtam.

Miközben az Egyesült Államokban és az Egyesült Királyságban több pénzért harcolunk a munkahelyeken, a skandinávok több időért küzdenek – családi szabadságért, szabadidőért, ideális munka-magánélet egyensúlyért. Rendszeresen hivatkoznak Dániára úgy, mint arra az országra, ahol a legrövidebb a munkahét az alkalmazottaknak. A legfrissebb statisztikák azt mutatták, hogy a dánok csupán heti 34 órát dolgoznak (a Dán Statisztikai Hivatal szerint). Összehasonlításként, a Brit Nemzeti Statisztikai Hivatal adatai alapján a britek átlag 42,7 órát hajtanak egy héten. Ahelyett, hogy állandóan dolgoznának, hogy az így keresett pénzből kiszervezzék az életük más területeit – a főzést, a takarítást, a kertészkedést, de még a gyantázást is –, a dánok a „csináld magad" iskola hívei.

Dánia számos világrekord csúcstartója – a koppenhágai Noma a világ legjobb étterme, a dán a legoptimistább nemzet, és itt tolerálják legkevésbé a hierarchiát. De ami a legnagyobb hatást tette rám:

lehetséges új otthonunk hivatalosan *a világ legboldogabb országa*. Az ENSZ boldogságjelentése ezt a magas bruttó hazai terméknek (GDP) tulajdonítja, valamint a hosszú várható élettartamnak, a korrupció hiányának, a magas szociális érzékenységnek, annak, hogy a dánok szabadon dönthetnek az életükről, és a nagylelkűség kultúrájának. A skandináv szomszédok, Norvégia és Svédország is ott tülekednek a boldog nemzetek listájának élén, de Dánia közülük is kimagaslik. A Brit Nemzeti Statisztikai Hivatalnál is a dánok vezették a boldogságlistát, ahogy az Európai Bizottság jólléti és boldogságindexét is – zsinórban 40 éve. Hirtelen kezdett érdekessé válni a dolog.

A „boldogság" az életmód-újságírók Szent Grálja. Minden cikk, amit valaha írtam, valahogy ezzel az illékony céllal állt kapcsolatban. És amióta csak ráfirkáltam a katonai hátizsákomra a „Shiny Happy People" című REM-sláger szövegét az 1990-es években, én is szerettem volna a sugárzóan boldog emberek közé tartozni (oké, a kommunista propagandával szembeni iróniát akkoriban nem értettem, még csak tizenkettő voltam).

Tudtam, hogy a boldogabb emberek bizonyítottan többet keresnek, egészségesebbek, kitartóbbak a kapcsolataikban, és még a szaguk is jobb. Mindenki szeretne boldogabb lenni, nem igaz? Az biztos, hogy jó sok időt és pénzt pazarolunk erre. A kutatásom idején az úgynevezett „önsegítő" iparág 11 milliárd dollárt ér az Amerikai Egyesült Államokban, és több mint 60 millió fontot hozott a brit kiadóknak az elmúlt 5 évben. Az elmúlt tizenöt évben 400 százalékkal nőtt az antidepresszáns-használat aránya, és ez volt világszerte a harmadik leggyakrabban felírt gyógyszertípus (a koleszterincsökkentők és a fájdalomcsillapítók után). Akad néhány szerencsés, aki még sosem hallott antidepresszánsokról vagy sosem vett a kezébe könyvet csak azért, mert az azt ígérte, felvidítja,

de alighanem még velük is előfordul, hogy evéssel, alkohollal, koffeinnel vagy a hitelkártyájukkal próbálják jókedvre deríteni magukat.

De mi van, ha a boldogságot nem lehet megvásárolni? Szinte éreztem, hogy az életmódmagazinok istenei az agyoncsapásomat fontolgatják, amiért ilyen eretnek gondolatokat mérlegelek. *Mi van akkor, ha a boldogság inkább egy folyamat, amin állandóan dolgozni kell? Valami, amihez edzeni kell az elmédet és a testedet? Valami, ami a dánoknak összejött?*

Az újságírószakma egyik előnye, hogy a kíváncsiskodás a hivatásomhoz tartozik. Bárkit felhívhatok azzal a címszóval, hogy „kutatást végzek egy cikkhez", tökéletes ürügy a kérdezősködésre. Így amikor rábukkantam a dán „boldogságközgazdász", Christian Bjørnskov nevére, kapcsolatba léptem vele.

Megerősítette a gyanúmat, hogy északi szomszédaink nem a pénzköltésből merítenek vigaszt (vagyis búcsút mondhattam a túlélési stratégiáim 90 százalékának).

– A dánok nem hisznek benne, hogy a vásárlás boldoggá tesz – mondta Christian. – Dániában a nagyobb autó csak magasabb adóterhet jelent. A nagyobb ház pedig annyit, hogy tovább tart kitakarítani.

Hasonlít ez a nagyszerű néhai rapper, Notorious B.I.G. mélyenszántó meglátásához: a nagyobb vagyon több szorongással jár. Vagy, ahogy a dánok kevésbé jól csengően mondják az új kedvenc appom, a Google Fordító szerint: *„mere penge, mere problemer"*.

– De akkor mi hajtja a dánokat? És miért olyan boldogok mind? Nem csak azért olyan elégedettek, mert kevesebbet várnak az élettől? – kérdeztem szkeptikusan Christiantől.

– Határozottan nem – vágta rá azonnal. – Általános vélekedés, hogy azért olyan boldogok a dánok, mert igénytelenek, de amikor egy európai felmérésben megkérdezték őket az elvárásaikról, kiderült, hogy azok nagyon magasak, ugyanakkor nagyon reálisak.

– Tehát a dánok nemcsak azért boldogok, mert a reális elvárásaik teljesülnek, hanem azért is, mert még a *nagy* elvárásaik is reálisak?

– Pontosan. Ráadásul Dániában igen magas a személyes szabadságérzet mértéke – mondta Christian.

Az ország közismerten progresszív, elsőként iktatták törvénybe a melegházasságot, és az első európai ország, amely sterilizálás nélkül engedélyezi a nemváltást.

– Ez nem skandináv sajátosság – folytatta Christian. – Svédországban ugyanis sok élettel kapcsolatos döntés a mai napig tabunak számít, például melegnek lenni, vagy ha nőként úgy döntesz, nem vállalsz gyereket. De Dániában teljesen rendben van, ha a harmincas éveidben úgy határozol, nem akarsz kölyköket. Senki nem néz rád furcsán. Nincs akkora társadalmi konformizmus, mint másutt.

Nem mintha az átlag dán ne lenne sok tekintetben konformista, figyelmeztetett Christian.

– Meglehetősen egyformák vagyunk – magyarázta. – Minden kornak és nemnek megvan a maga „egyenruhája".

A 40 alatti nők ezek alapján szűk farmert hordanak, bő pólót, bőrdzsekit, művészien megkötött sálat, kontyba fogott vagy egyenes szőke frizurát. A 30 év alatti férfiak szűk farmert, bokacipőt, szlogenes vagy zenekaros pólót viselnek az 1990-es éveket idéző bomberdzsekivel és kefefrizurával. Az idősebb férfiak és nők a pólóinget részesítik előnyben elegánsan visszafogott cipővel, nadrággal és kabáttal. És mindenkinek fekete keretes szemüvege van.

– Ha viszont megkérdezi a dánokat az érzéseikről, és hogy mit tartanak elfogadhatónak, akkor változatosabb válaszokat kap – mondta Christian. – Dániában nem lepődnek meg egykönnyen az emberek.

Elmesélte, hogy a társadalmi különbségeket nem veszik túl komolyan, példaként a teniszklubot említette, amelynek ő is a tagja.

Ettől azonnal fehér, angolszász protestánsokra, Long Island jegesteára és rossz Woody Allen-filmekre asszociáltam, de Christian kijavított.

– Dániában nem kell a társadalmi elithez tartoznod, hogy sportklubokba járhass – elég, ha sportolni szeretnél. Nálunk nagyon sokféle ember lép be klubokba, rendszeresen együtt teniszezek egy tanárral, egy bolti eladóval, egy asztalossal és egy könyvelővel. Mind egyenlőek vagyunk. A hierarchia nem számít.

Mint Christian mondta, a dánoknak a bizalom a legfontosabb.

– Dániában nemcsak a családtagokban és barátokban bízunk, hanem az utcai járókelőkben is, ez pedig nagyban kihat az életünkre és a boldogságszintünkre. Valahányszor megkérdezik a dánokat a közvélemény-kutatásokban, hogy szerintük megbízhatóak-e az emberek, mindig magas bizalomszintről tesznek tanúbizonyságot. A dánok több mint 70 százaléka azt mondja: „Igen, az emberek többsége megbízható." Európa összes többi lakójának alig több mint egyharmada gondolja így.

Ez hihetetlen számomra – én még a tágabb családom 70 százalékában sem bízom. Megdöbbenésem csak fokozódott, amikor megtudtam: a dán szülők annyira biztonságban érzik a gyerekeiket, hogy simán kint hagyják felügyelet nélkül a babakocsikat a lakások, kávézók és éttermek előtt. A bicikliket nem lakatolják le, az ablakokat nyitva hagyják, mert annyira bíznak az emberekben, a kormányban és a *rendszerben*.

Dánia honvédelmi büdzséje minimális, és bár kötelező a sorkatonaság, az ország gyakorlatilag képtelen lenne megvédeni magát egy támadás esetén. De miután Dániának nagyon jó a kapcsolata a szomszédaival, nincs oka félni tőlük. Ahogy Christian fogalmazott:

– Sokkal könnyebb az életed, ha bízol az emberekben.

– Ugye a dán jóléti rendszer is elősegíti ezt? – kérdeztem.

– Igen, valamennyire. Kevesebb okod van bizalmatlankodni, amikor mindenki egyenrangú, és mindenkiről gondoskodik az állam.

De mi történne, ha jobboldali párt jutna hatalomra, vagy a kormány kifogyna a pénzből? Mi lenne a híres-neves dán boldogsággal, ha az állam már nem gondoskodna mindenkiről?

– A dánok boldogsága nem *kizárólag* a jóléti államtól, a szociáldemokrata kormányzástól vagy az ország boldogulásától függ – magyarázta Christian. – A dánok azt szeretnék, hogy Dániát toleráns, egyenlő, boldog társadalomként ismerjék. Dánia volt az első európai ország, amely eltörölte a rabszolgaságot, és a nemek közötti egyenlőség egyik legrégebbi élharcosa, először 1918-ban választottunk nőket a parlamentbe. Mindig is büszkék voltunk a jó hírünkre, és keményen dolgozunk, hogy megtartsuk. A boldogság tudat alatti folyamat Dániában, áthatja a kultúra minden területét.

A telefonbeszélgetés végére (már-már) kezdett csábítóan hatni, hogy Dániában töltsünk egy évet. Jó lenne végre hallani a saját gondolataimat. Ha végre élhetnék egy kicsit. Legalább egy rövid ideig. Amikor a férjem hazaért, azon kaptam magam, hogy nagyon halkan, mintha nem is az én számból jönnének a szavak, valami ilyesmit mormogok neki:

– Ö, oké, jó… Azt hiszem… költözhetünk.

Legóember – ahogy mostantól hívni fogom – igen látványos robottáncot mutatott be a konyhában a hírre. Aztán felhívta a közvetítőt, és hallottam, hogy nagyot kurjant. Másnap egy üveg pezsgővel és egy arany Lego minifigura kulcstartóval jött haza, amit szertartásosan átnyújtott nekem. Olyan lelkesen köszöntem meg, amennyire csak tőlem tellett, pezsgőt ittunk, és koccintottunk a jövőre.

– Dániára!

Így hát egy elvont, nem e világinak, vagy legalábbis nagyon távolinak tűnő elképzelésből tervezgetés lett. Űrlapokat töltöttünk ki, letelepedési asszisztensekkel beszéltünk, és mindenkinek elmondtuk, hogy költözünk. Meglepő reakciókat kaptunk. Voltak, akik biztattak. Sokan mondták, milyen bátor vagyok (pedig *nem*). Egy házaspár azt mondta, irigyel minket. Sokan egyszerűen megdöbbentek.

Egy régi barátom Samuel Johnsont idézte, miszerint ha unom Londont, akkor alighanem unom az életet. Egy másik halál komolyan azt tanácsolta:

– Mondjátok mindenkinek azt, hogy csak kilenc hónapra mentek. Ha azt mondjátok, elmentek egy évre, az emberek megszakítják veletek a kapcsolatot, mert azt gondolják, sokáig nem jöttök vissza.

Remek. Kösz.

Amikor felmondtam a jó kis – időnként káprázatos – állásomat, hasonlóan vegyes reakciókat kaptam. A három leggyakoribb kérdés: „Megőrültél?", „Kirúgtak?" és „Háztartásbeli leszel?" A válaszaim: „Lehet", „Nem" és „Dehogy". A kollégáimnak elmagyaráztam, hogy szabadúszóként szeretnék dolgozni, egészség, életmód és boldogság témában írok majd cikkeket, és beszámolókat készítek Skandináviáról a brit lapoknak. Néhányan suttogva bevallották, hogy ők is gondolkodnak a szabadúszóvá váláson. Mások képtelenek voltak megérteni, egyvalaki pedig a „szakmai öngyilkosság" kifejezést használta. Ha eddig nem rémültem volna meg, most itt volt az ideje.

– Mit tettem? – bömböltem napjában többször. – Mi lesz, ha nem jön be?

– Ha nem jön be, hát nem jön be – hangzott Legóember pragmatikus válasza. – Adunk magunknak egy évet, és ha nem tetszik, hazajövünk.

Olyan egyszerűen hangzott. Mintha bolondok lennénk meg sem próbálni.

Miután könnyes búcsút vettem a munkahelyemtől, hazajöttem, gondosan becsomagoltam a ruhákat, blézereket és a tízcentis sarkú cipőimet, amelyeket több mint egy évtizeden át hordtam egyenruhaként. Ott, ahová megyünk, nem lesz ezekre szükségem.

Egy szombati napon hat költöztető érkezett apró, alagsori lakásunkba, kávét és csokis kekszet követelve. Együtt 132 dobozba pakoltuk minden ingóságunkat, amiket aztán hajókonténerekben

szállítottak Dánia egy távoli, vidéki részére. Megtörtént. Költözünk. De nem ám valami kényelmes koppenhágai bevándorlóenklávéba! Ahogy London sem igazán Anglia, éppúgy – mint azt megbízható forrásból megtudtam – Koppenhága sem igazán Dánia. Ahová mi megyünk, ott nem lesz szükségem a metróbérletemre vagy a Kurt Geiger törzsvásárlói kártyámra. Ahová mi megyünk, elegendő lesz egy gumicsizma és egy esőkabát. A skandináv vadnyugatra igyekeztünk: a rusztikus Jylland (Jütland) félszigetre.

A félsziget középső részén található, parányi Billund város lakóinak száma 6100 fő. Vannak, akiknek a Facebookon több ismerősük van ennél. Ez a város ad otthont a Lego központjának és Legolandnak… És amennyire ki tudtam deríteni, ennyi.

– Hova is mész? Bell End? – kérdezték a rokonok és barátok állandóan.

– *Billund* – pontosítottam. – Három órára van Koppenhágától.

Ha egy kicsit is érdeklődőnek tűntek, akkor meséltem nekik egy Ole Kirk Christiansen nevű asztalosról, aki az 1930-as években telepedett le a városban. Mintha csak Hans Christian Andersen egyik meséje lenne: özvegy volt, négy gyereket kellett etetnie, ezért fából készült játékokat kezdett gyártani. Majd áttért a műanyag építőkockák gyártására „Lego" néven, amely a dán *leg godt*, vagyis „játssz jól" kifejezésből ered. Azt is hozzátettem, hogy a férjem a híres játékgyárnak fog dolgozni. Ez általában csak azokat érdekelte, akiknél volt a családban legórajongó. Azok, akiknek nem volt gyerekük, inkább a téli sportolási lehetőségek felől érdeklődtek.

– Dániában hideg van, ugye?

– Igen. Skandináviában hideg szokott lenni. *Általában*.

– És tudsz síelni vagy snowboardozni?

– Igen, tudok. Csak nem Dániában.

Aztán kíméletesen tudtukra kellett adnom, hogy az ország legmagasabb pontja 171 méter tengerszint feletti magasságban van, és ha síelni akarsz, át kell menned Svédországba.

– De az is Skandinávia, nem? – kérdeztek vissza azok, akik ingyenszállásban reménykedtek, de ki kellett ábrándítanom őket, hogy sajnos a legközelebbi síparadicsom 250 kilométerre van tőlünk.

Sokan nehezen rakták össze magukban, melyik északi országba is utazunk, kaptunk lapokat „Sok szerencsét Finnországban!" felirattal, anyukám pedig azt terjesztette, hogy Norvégiába költözünk. Sok tekintetben végül is majdnem mindegy. London után a skandináv vidéki élet így is, úgy is sokkoló.

Miután a költöztetők elmentek, nem maradt nálunk más, mint egy bőröndnyi ruha és a bárszekrényünk tartalma, amit a vámtörvények miatt nem vihettünk magunkkal. Így hát úgy döntöttünk, hogy spontán „igyuk szárazra a lakást" partit szervezünk, de mint kiderült, hároméves limoncellót inni műanyag pohárból a hideg, üres szobában hétköznap este nem olyan mókás, mint ahogy hangzik. Mindenkinek állnia kellett, vagy a földre ülni, és a hangok visszhangoztak a bútorozatlan térben. Nem volt benne semmi ünnepélyes, köszönőviszonyban sem volt azokkal a grandiózus, látványos búcsúztatásokkal, amilyeneket a filmekben látni. A legtöbb ember számára az élet ugyanúgy ment tovább. Néhány közeli barátot és családtagot leszámítva senkit nem rendített meg az elutazásunk. Páran készültek. Egy barátunk mini Battenberg sütiket hozott, és termoszban teát (nekünk már kannánk sem volt, nemhogy teafilterünk). Olyan nevetségesen hálás voltam, hogy majdnem sírva fakadtam. Így utólag visszagondolva, talán sírtam is. Egy másik fotómontázst készített a fővárosban együtt töltött időnkről. A harmadiktól kölcsönkaptunk egy felfújható matracot, hogy legyen min aludnunk az utolsó éjszakánkon.

Egy nyirkos, VII. Edward korabeli sorházi lakás bútorok nélkül, télen, az éjszaka közepén igencsak komor tud lenni. Kényelmetlenül feküdtünk a nem kimondottan kétszemélyes matracon, próbáltunk mozdulatlanok maradni, nehogy lelökjük a másikat a fapadlóra.

Végül Legóember szuszogása elmélyült, ebből tudtam, hogy alszik. Miután képtelen voltam követni a példáját, a plafonon lévő, kérdőjel alakú repedést bámultam, amit régóta szerettünk volna eltüntetni. Úgy éreztem magam, mintha hirtelen mindenünket elveszítettük volna, vagy illegális házfoglalók lennénk, vagy mintha most estünk volna át egy válláson, annak ellenére, hogy ott feküdtünk egymás mellett. Ezen az egyetlen éjszakán nincstelenek voltunk. Órákig bámulhattam a gipsz kérdőjelet, mígnem odakint elaludtak az utcai lámpák, és teljes sötétség borult ránk.

Másnap egy lakásunkhoz közeli étteremben ebédeltünk a családdal és néhány közeli baráttal. Voltak székek! És tányérok! Maga a mennyország! És persze voltak könnyek is (az enyém, anyukámé és egy volt osztálytársé, akinek az alkoholtűrő képessége lényegében nullára csökkent, amióta ikrei lettek), volt sör, gin, és kaptunk többdoboznyi skandináv krimi-DVD-t, hogy segítsenek ráhangolódni arra, mi vár ránk. Néhány órával később megjött a taxi, hogy kivigyen minket a reptérre. Hirtelen szerettem volna még egy kicsit Londonban időzni, magamba szívni a város minden részletét, ahogy gurultunk a szürkületben, megjegyezni minden pislákoló fényt a folyóparton, hogy kitartson, amíg legközelebb hazalátogathatok. Szerettem volna megélni ezt a szép pillanatot, de a sofőr nem volt szentimentális típus. Bekapcsolt valami kemény, amerikai rapet, és kibontott egy Wunderbaum légfrissítőt.

Némán ültük végig az utat. Azzal foglaltam le magam, hogy újra és újra végiggondoltam a terveimet. „Foglald el magad, akkor nincs időd búslakodni!" Ehhez a közepesen szánalmas filozófiához tartottam magamat az elmúlt 33 évben. Vázlatos tervem a következő volt: amennyire csak lehet, integrálódni, hogy megértsem Dániát, és hogy mi teszi a lakóit boldoggá. Eddig az újévi fogadalmaim olyasmikből álltak, mint hogy „többet jógázom", „elolvasok valamit Stephen Hawkingtól", és „leadok három kilót". De idén csak egy fogadalmam volt: „dán módra fogok élni". A következő tizenkét hónapban feltá-

rom a dán lét minden aspektusát. Konzultálok a téma szakértőivel, és rimánkodással, fenyegetéssel vagy megvesztegetéssel ráveszem őket, hogy árulják el a dán elégedettség titkát, és mutassák meg, mit csinálnak másképp.

A Londonban töltött utolsó napokban óránként nézegettem Dánia időjárását, ami rögtön magával hozta az első kérdésemet: *Hogyan maradnak a dánok olyan feldobottak, ha minden nap mínusz tíz fok van*? Az is érdekes felfedezés volt, mennyit viszünk majd haza adózás után. *Az 50 százalékos adókulcs mindenkinek megfeküdné a gyomrát.* Legóembert még a nyomorgás lehetősége sem tántorította el, inkább a skandináv lakberendezési megoldásokat nézegette a magazinok hétvégi mellékleteiben. *Lehet, hogy a sokat dicsért dán esztétika befolyásolja a nemzet kedélyét?* – tépelődtem. – *Vagy tele vannak dopaminnal attól a sok péksüteménytől?*

Úgy döntöttem, a modern élet minden területén felkutatom a boldogság titkát. Az oktatástól a környezetvédelemig, a genetikától a nőgyógyászati vizsgálószékekig (nem vicc!), a családi élettől a kajákig. De most komolyan, kóstoltak már frissen sütött dán péksüteményt? (Mennyei. Csoda, ha a dánok imádnak élni?) Minden hónapban tanulok valami újat, és annak megfelelően módosítok az életemen. Magánéleti és szakmai küldetésre indulok, hogy kiderítsem, mitől érzik olyan jól magukat a dánok. Azt reméltem, hogy megtalálom az egész életen át tartó elégedettség receptjét. Indul a boldogságprojekt.

Persze meg kell győződnöm róla, hogy a tanáraim nem csak vizet prédikálnak, ezért meg fogok kérni minden szakértőt, osztályozza egytől tízig, mennyire boldog, ahol nulla a nyomorúságos, a középértékek pedig az „elmegy" kategóriát jelentik. Számomra, aki a dán élet megismerése előtt erős hatosra értékeltem volna magamat, érdekesnek ígérkezett a feladat. Bár az életben és a munkában mindig is Julie Andrews-féle vidámságom miatt dicsértek, hamar megtanultam, hogy játszani a készséges, mindenki kedvében járó

lányt nem ugyanaz, mint ténylegesen jól érezni magadat. Christiant is megkértem a telefonbeszélgetésünkkor, hogy értékelje magát. Beismerte, hogy „még egy dán életében sem lehet mindig minden tökéletes", aztán adott magának egy nyolcast. Nem rossz! Mi tenné a boldogság professzorát boldogabbá? – Ha találnék barátnőt – vágta rá habozás nélkül. Ha valaki szívesen randizna Dánia legfacérabb professzorával, keresse meg a kiadót a részletekért. A többiek pedig most megtudhatják, hogyan kell boldoggá válni – dán módra.