

МАТИЛЬДА АНДЕРСЕН

ПСИХОЛОГИЯ ХЮГГЕ

Издательство АСТ
Москва

УДК 304.3
ББК 88.5
А65

Андерсен, Матильда.

А65 Психология хюгге / Матильда Андерсен. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 256 с. — (Практический тренинг).

ISBN 978-5-17-137244-6

Все мы находимся в постоянном поиске себя, стараемся найти лишние часы в сутках, чтобы ничего не упустить. В общемировом рейтинге по уровню счастья много лет лидируют датчане, именно поэтому во всем мире стала популярной психология хюгге. Ведь даже само слово *hygge* переводится как «невероятная милота».

В психологии хюгге на первые места ставится комфорт, спокойствие и маленькие житейские радости. А карьера, переработки и стресс отодвигаются подальше. Современная жизнь переполнена нервными срывами, депрессиями и выгоранием, поэтому так важно просто остановиться и насладиться моментом. Психологию тихой радости и теплого покоя сегодня перенимают во всем мире. Причина, видимо, в том, что накопилась усталость – от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования и бесконечных стрессов. Хюгге напоминает о самом главном в вашей жизни – заботе о самом себе и своих близких!

УДК 304.3
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-137244-6

© Андерсен М., текст, 2021
© Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2021

ВСТУПЛЕНИЕ

КУЛЬТ НЕТОРОПЛИВОЙ ЖИЗНИ

Люди постоянно ищут способы замедлить время, чтобы сделать жизнь более значимой и счастливой. Благополучные скандинавские страны не зря культивируют неторопливый, наполненный теплотой образ жизни — хюгге. Эту самую лучшую философию жизни на сегодня придумали датчане, и по-датски она звучит *hygge*, что дословно переводится как «невероятная милота». Именно она позволяет датчанам занимать 1-е место в общемировом рейтинге по уровню счастья. Что же такое хюгге? Старые, давно забытые ценности: умение радоваться простым удовольствиям, дорожить дружескими отношениями, быть скромным, неторопливым, вдумчивым.

Главное — не торопиться. К этому призывает хюгге. Вроде простой совет, но на деле в наше время трудно выполнимый. Согласитесь, ведь вся ваша жизнь проходит в борьбе — за теплое

место под солнцем, за лучший кусок хлеба, за более высокую ступеньку на карьерной лестнице. Мы боимся оказаться жертвой естественного отбора, когда слабый оказывается на обочине жизни. Хотя, как показывает опыт, и победитель, и проигравший оказываются одинаково несчастными: первый понимает, что богатство и власть не приносят счастья, а второй страдает из-за того, что у него нет богатства и власти. Существование большинства людей переполнено депрессиями, которые гасятся алкоголем, шопингом, блужданием по соцсетям. Их души пребывают в беспокойстве. Их дни — череда потрясений: телефон всегда включен, чтобы быть на связи, глаза не отрываются от новостного потока Сети, постоянный недосып, сердце замирает от скачков валюты, нахамили в метро, подрезали на трассе, опоздал на совещание, получил нагоняй от начальства, поругался с коллегами, закончились деньги на карте... Если прибавить сюда еще последние беды россиян, связанные с санкциями, падением уровня жизни, маленькими зарплатами, безработицей, повышением пенсионного возраста, тревожными новостями, бесконечно льющимися из радио и телевизора, то картина складывается абсолютно неприглядная.

А живем-то один раз! И времени, которое нам отмерено Природой, с каждым днем становится все меньше. И все глубже становится ощущение, что чего-то главного ты так еще и не сделал. Знакомо вам это чувство? Если да, тогда эта книга для вас. Мы знаем секрет, как прекратить бессмысленную гонку за призрачными идеалами и погрузиться в мир настоящей безмятежности хюгге.

Только в хюгге на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение мира. В итоге время замедляется (остановись, мгновенье, ты прекрасно!), жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной нежностью.

«Но разве можно управлять временем?» — спросит пытливый читатель. Попытаемся разобраться в этом вопросе.

СТОП, МГНОВЕНЬЕ!

Итак, как мы выяснили, почти каждый из нас страдает «синдромом постоянной спешки» — так психологи называют феномен, когда чело-

веку кажется, что он никуда не успевает. Делает сразу несколько дел и вечно торопится. Но при этом нас не покидает навязчивое ощущение, что время убегает прочь и медленно крадет нашу жизнь, мгновение за мгновением.

Однако почти все замечают один удивительный парадокс: время замедляется всякий раз, стоит лишь покинуть привычное окружение и оторваться от ежедневной рутины.

Вспомните: когда возвращаешься домой после недельного путешествия за границу, кажется, что отсутствовал месяц. Дом выглядит странно чужим. И почему-то появляется уверенность, что накопилось много почты в компьютере, телефонных звонков на автоответчике. На самом деле того и другого мало, и вы испытываете разочарование. И даже когда обзваниваешь друзей, ожидая от них кучи новостей, выясняется: за время вашего отсутствия ничего важного не произошло.

Может быть, время растягивается вовсе не потому, что вы покидаете знакомое окружение, а из-за того, что в вашей жизни происходит много новых событий. Как правило, незнакомое окружение и новые впечатления растягивают дни и часы сильнее обычного.

Действительно, опросы показывают: 71% людей, вернувшихся из отпуска, почувствовали, что они отсутствовали дольше, чем реально прошло времени. Причем у тех, кто летал в экзотические, дальние страны вроде Мексики или Таиланда, время ползло намного медленнее, чем у тех, кто был на даче. Объясняется это тем, что у первых отдых получился более насыщенным событиями и приключениями, чем у вторых. Скорость хода времени зависит от количества воспринимаемой информации, которую получает и обрабатывает наше сознание, — чем больше информации, тем медленнее течет время. Выходит, что в определенных ситуациях минуты могут казаться часами, а сутки — целой неделей? Как такое возможно?

Еще Эйнштейн говорил: «Люди вроде нас, верящие в физику, знают, что разница между прошлым, настоящим и будущим — всего лишь упрямая и стойкая иллюзия». Люди не могут ухватить время, потому что времени не существует. Даже специалисты, которые синхронизируют время во всем мире, знают, что мир управляется по произвольно установленным отметкам, поскольку часы вообще не способны измерить время.

Сами посудите: секунды, минуты, часы и недели, которыми мы пользуемся для измерения собственной жизни, не связаны ни с какими природными явлениями — они придуманы человеком и представляют собой математическое деление времени. Дни, месяцы, годы — это, конечно, реальные явления, но даже они для нас превратились в абстракции: мы даем им различные названия и думаем о них как о последовательности. На самом деле в природе нет понедельника, февраля и года под названием 2019-й — Земля просто вращается вокруг своей оси, Луна обращается вокруг Земли, а Земля — вокруг Солнца. Поэтому единственное место, где течет время, — это наша голова.

«РЕЖИМ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ»

Исследователи из Медицинского колледжа Бэйлор в Техасе (США) предполагают: за чувство времени отвечает левая половина мозга. А правая существует как бы «вне времени». В каждый конкретный момент мы мыслим и воспринимаем мир либо правым, либо левым полушарием.

И когда находимся в «правом режиме», время в нашем восприятии замедляется или исчезает вовсе. Другими словами, эта гипотеза техасских ученых подразумевает: когда люди попадают в новую обстановку, они полностью переключают свой мозг в «режим правого полушария».

Но в самом ли деле в отпуске у нас работает в основном только правое полушарие? Вполне возможно, но только если вы отдыхаете не у себя на даче, где вам знакома каждая травинка, а далеко от дома.

Напомним, что правое полушарие в первую очередь отвечает за интуицию. Позволяет быстро сориентироваться на местности. Помогает воспринимать музыку и живопись. Подсказывает, как понимать шутки, метафоры, смысл фраз между строк. К примеру, если кто-то скажет: «Он к тебе клеится», то как раз правое полушарие поймет, что именно хотел сказать этот человек. Секс — тоже прерогатива этой части мозга. И самое главное — оно дает нам возможность мечтать, фантазировать и сочинять различные истории. То есть именно правое полушарие помогает нам отдохнуть на полную катушку.

А время замедляет миндалевидное тело правого полушария — участок мозга, который

накапливает все впечатления, возникающие в непривычных условиях. В результате воспоминания о новых событиях отличаются глубиной и яркостью. А чем больше деталей и впечатлений сохранено в памяти, тем более долгим кажется нам каждый пережитый момент.

На работе же, как правило, жизнь проходит более монотонно и менее интересно, чем на отдыхе. Каждый уходящий миг содержит мало впечатлений, потому что все вокруг привычно. И поэтому память сжимает эти дни, а мы ощущаем, что время движется быстрее.

Похоже, в нашем сознании имеется какой-то механизм, который в знакомой обстановке через некоторое время вырабатывает привычку к любым раздражителям, с которыми мы сталкиваемся. Мы привыкаем к тем или иным обстоятельствам жизни и начинаем воспринимать все как обыденное. И тогда не только дни, но и годы пролетают быстро и незаметно. Это свойство мозга прослеживается и в различиях восприятия мира взрослыми и детьми. Малышам один день кажется чуть ли не годом, потому как каждая прожитая минута наполнена новой информацией.

Ученые подсчитали: когда ребенку всего 1 месяц, то неделя составляет четверть всей его

жизни, а потому, естественно, кажется вечно-стью. Если вам 14 лет, 1 год составляет около 7% вашей жизни и тоже представляется довольно большим промежутком. Но в возрасте 30 лет неделя — всего лишь крошечная часть жизни, а год для 50-летнего человека — лишь 2% жизни, поэтому он ощущает эти интервалы как незначительные и уверен, что они проходят стремительно. Таким образом, только наполняя жизнь новыми яркими впечатлениями, человек может как бы дробить время, замедляя его течение.

Исходя из этих фактов, психологи дают очень интересные и важные советы.

Если вы хотите заставить **время лететь быстрее**, вам следует:

- быть чем-то очень поглощенным: работой, просмотром телевизора, чтением, работой в саду или рисованием;
- ожидая кого-то или что-то, свести к минимуму физический и психологический дискомфорт, убедиться, что вас ничто не беспокоит и не тревожит;
- снять наручные часы и пореже смотреть на настенные, чтобы не думать постоянно о времени.

Если вы хотите заставить **время идти медленнее**, вам следует:

- взять отпуск на 6–8 дней. Если же вы отдыхаете месяц, то по мере того как сживаетесь с местом, наблюдается некоторое сокращение времени. А последняя неделя из четырех и вовсе проносится до жути быстро и незаметно. Уже через неделю в новом месте время вновь начинает ускоряться;
- искать новые впечатления и почаще менять привычную для себя обстановку;
- ни на чем не сосредоточиваться: вполуха слушать музыку, немного читать, болтать по телефону с приятелем, погулять в саду. Но не сидеть перед телевизором и не читать журналы;
- больше гулять по окрестностям, исследовать ближайšie городки или улицы города, болтать с людьми.

А можно замедлить время даже на всю жизнь. Для этого нужно только научиться жить настоящим моментом: посвящать свое внимание только тому, что вас окружает, и тому, чем вы сию секунду заняты.

Этот датский тренд счастья и покоя сегодня перенимают во всем мире. Причина, видимо, в том, что накопилась усталость — от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования, от бесконечных стрессов, от ненавистной обязанности все время следить за своим весом, от напряжения быть все время начеку, чтобы никто не подсел, не затоптал. Хюгге напоминает о самом главном в вашей жизни — заботе о самом себе и своих близких! Хюгге — это возможность сделать передышку в кругу близких людей с вкусняшками на столе. И, кстати, для того чтобы расслабиться, совсем не обязательно ехать в далекие края, если у вас нет такой возможности. Хюгге тем и хорош, что подходит любому человеку — и крутому олигарху, и простому рабочему, — потому что утверждает: самое настоящее блаженство живет у вас дома! Надо его просто там найти.

ГЛАВА 1

ДАТЧАНЕ УВЕРЕНЫ: РАДОСТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ МАЛЕНЬКИМИ И ЖИТЕЙСКИМИ

Как я уже сказала, Дания в общемировом Рейтинге ООН по уровню счастья регулярно занимает первое место. Согласно этому рейтингу (World Happiness Report), «основополагающим фактором счастья является соответствие уровня жизни базовым потребностям человека, однако после того, как базовые потребности удовлетворяются, уровень счастья варьируется в зависимости от качества человеческих отношений, а не от уровня доходов». В статистике учитывается всё: средняя продолжительность жизни и покупательная способность, валовый национальный продукт, радость от интимных отношений и воскресных встреч, красота и чистота природы, удобство общественного транспорта, доступность парков, качество продуктов, доступные проценты ипотеки, продолжительность смеха в минутах (!) за неделю, доверие

властям, уверенность даже не в завтрашнем, а послезавтрашнем дне.

Согласитесь, солидный подход к такому, казалось бы, легковесному понятию, как «счастье». Причем в очень парадоксальной стране.

ПАРАДОКСЫ СЧАСТЛИВОЙ СТРАНЫ

В чем же парадоксы? Дания — холодная северная страна. Там короткое лето. Мало солнца. Большая часть года стоит пасмурная, промозглая погода. Долго длятся полярные ночи. Поэтому датчане проводят большую часть своей жизни внутри помещений, и по этой причине, в отличие от южан, предпочитают тщательнее обустраивать свой дом внутри. Южане же больше заботятся о создании уюта вокруг жилища.

В Дании очень высокий подоходный налог — почти 60%. Поскольку у датчан короткая рабочая неделя (35–40 часов, что хорошо), им трудиться приходится по-стахановски аврально (что плохо). У них не меньше проблем со здоровьем, чем у других народов. А в магазинах — высокие цены.