

Матильда Андерсен

Хюгге: как сделать жизнь  
счастливой

УДК 304.3(489)

ББК 60.56

A65

**Андерсен, Матильда.**

A65 Хюгге: как сделать жизнь счастливой / М. Андерсен. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 272 с. — (Книга-тренд).

ISBN 978-5-17-103652-2.

Знакомьтесь с самой лучшей философией жизни — хюгге (по-датски — hygge), что 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 теплыми дружескими отношениями, быть скромным и неторопливым.

Вам кажется, что это просто? Как бы не так!

Ведь большинство из нас привыкло жить по принципу «И вечный бой! Покой нам только снится». Вся наша жизнь проходит в борьбе — за теплое место под солнцем, за лучший кусок хлеба, за более высокую ступеньку на карьерной лестнице. Даже в отпуске мы умудряемся отдыхать «на бегу». Остановиться и насладиться мгновением может далеко не каждый.

В хюгге же на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение мира. В итоге время замедляется, жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Этот тренд счастья и покоя сегодня перенимают во всем мире. Причина, видимо, в том, что сегодня накопилась усталость — от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования, от бесконечных стрессов, от ненавистной обязанности следить за своим весом, от напряжения быть все время начеку, чтобы никто не подсадил, не затоптал. Хюгге напоминает о самом главном в вашей жизни — заботе о самом себе и своих близких! Хюгге — это возможность сделать расслабляющую передышку в комфорте, в кругу близких людей с вкусняшками на столе.

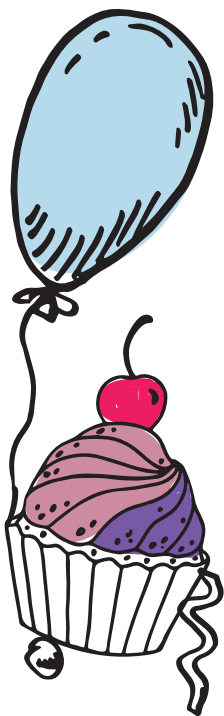
В книге вы найдете описание базовых ценностей философии хюгге и их научное обоснование, узнаете, как обустроить свое личное время и пространство, научитесь создавать дома настоящий уют, правильно одеваться, соблюдать этикет и готовить всем вместе аппетитные лакомства. Пройдетесь по хюгге-местам, где совершаются чудеса. И самое главное — узнаете секрет простого человеческого счастья!

**УДК 304.3(489)**

**ББК 60.56**

ISBN 978-5-17-103652-2.

© ООО «Издательство АСТ»



# Крохотные удовольствия— но **КАЖДЫЙ** день!

*«Счастье складывается из мелких  
каждодневных удобств и удовольствий,  
а не из большого везения, которое приходит  
к нам лишь изредка».*  
*Бенджамин Франклин.*

Знакомьтесь с самой лучшей философией жизни — хюгге (по-датски — hygge), что переводится как «невероятная мило-та». Именно она позволяет датчанам занимать 1 место в обще-мировом рейтинге по уровню счастья. Что же такое хюгге? Ста-рые, давно забытые ценности: умение радоваться простым удо-вольствиям, дорожить теплыми дружескими отношениями, быть скромным и неторопливым. Вам кажется, что это просто? Как бы ни так!

Ведь признайтесь, что блоковская строчка «И вечный бой! Покой нам только снится» — про вас. 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 счастье, 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, нахамил в метро, 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, 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 (остано-



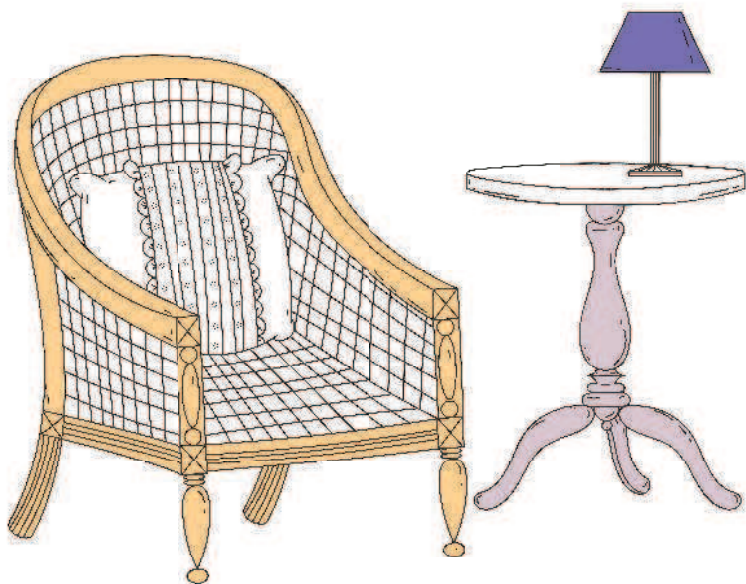
вись, мгновенье, ты прекрасно!), жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Этот тренд счастья и покоя, который сегодня перенимают во всем мире. Причина, ви-



димо, в том, что сегодня накопилась усталость — от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования, от бесконечных стрессов, от ненавистой 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 воз-

возможность сделать передышку в комфорте, в кругу близких людей с вкусняшками на столе. И для того, чтобы расслабиться, не обязательно ехать в теплые края. Хюгге утверждает: самое настоящее блаженство живет у вас дома. Надо его просто там отыскать.

В книге вы найдете описание базовых ценностей философии хюгге и их научное обоснование, узнаете, как обустроить свое личное время и пространство, научитесь создавать дома настоящий уют, правильно одеваться и готовить аппетитные лакомства. Пройдетесь по хюгге-местам, где совершаются чудеса. И самое главное — узнаете секрет простого человеческого счастья!





ХЮГТЕ ПО-ДАТСКИ:  
философия маленьких житейских радостей

Глава 1.



### **Место рождения.**

Дания, которая 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 все: средняя продолжительность жизни и покупательная способность, валовый национальный продукт, радость от интимных отношений и воскресных встреч, красота и чистота природы, удобство общественного транспорта, наличие парков, качество продуктов, доступные проценты ипотеки, длительность смеха в минутах за неделю, доверие властям, уверенность даже не в завтрашнем, а послезавтрашнем дне. ...

### **Характеристика места рождения.**

Холодная северная страна. Короткое лето. Мало солнца. Большая часть года — пасмурная, промозглая погода. Длительные полярные ночи. Датчане проводят большую часть своей жизни внутри помещений, поэтому, в отличие от южан, они предпочитают тщательнее обустроить дом внутри, чем снаружи.

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

Почему же датчане так безмерно счастливы? Ответ: наряду с социальным равенством и безопасностью жизни хюгге входит в их модель благополучия.



### Время рождения.

Национальной жизненной философии хюгге (*hygge*) уже три века. Понятие датируется концом XVIII — началом XIX века.

### Происхождение.

Слово «*hygge*» норвежско-датского происхождения, поскольку в 1397-1814 годах Дания и Норвегия были единым королевством.

### Перевод.

Это оригинальное, широкое и сложное понятие, которое означает целую палитру образов: благополучие, благосостояние, уют, тепло и близость. Оно могло возникнуть и от английского глагола «*hug*» — обнимать, и от старонорвежского глагола «*hygga*» — успокаивать. Оно может восходить к германскому «*hugjan*», родственному староанглийскому «*hycgan*», что означает «обдумывать, уделять внимание». Некоторые языковеды переводят это слово как «невероятная милота». Но, в общем-то, все эти понятия обозначают образ жизни, основанный на смаковании простых радостей и наслаждении желанными вещами в компании приятных людей. А если коротко, то — стремление к житейскому счастью.

«Следует уточнить, что когда мы говорим о непереводаемости, то имеется в виду не буквальный словарный перевод, а ситуативный, — уточняет лектор Копенгагенского университета Лене Бренк Ворсё. — И в этом смысле термин «хюгге» датчанами воспринимается как что-то очень знакомое,





понятное, дающее человеку ощущение комфорта и безопасности. Так, например, в датском языке есть понятие «hjemmehygge» — это чувство, охватывающее человека, когда он возвращается в дом, построенный своими руками, или старый родительский дом, знакомый с детства. Эпитет «hyggelig» применим и в отношении к добрым соседям, или каким-то особо близким душе предметам, то есть слово несёт в себе ощущение приязни, понятности, узнаваемости, вызывающее у человека положительные эмоции».

### Установки.

Главное — сплоченность, близость, умение прощать, расслабление и комфорт. В частности, чтобы достичь хюгге-состояния, нужно:

- Зажечь свечи.
- Сосредоточиться на текущем моменте.
- Не отказывать себе в удовольствиях — вкусных напитках, сладостях.
- Расслабиться в хорошей компании.
- Вместо просматривания френд-ленты в Facebook и проставления лайков в Instagram — звонок другу.
- Уметь слушать и слышать собеседника.
- Ни о чем не спорить, особенно о политике.
- Рассказывать истории из своей жизни, предаваться воспоминаниям.
- Радоваться простым мелочам: свежему хлебу, прогулке на природе, катанию на велосипеде и пр.
- Не гнаться за брендами, не тратить лишнего. *«Нет ничего модного, дорогого или роскошного в паре нелепых и уютных шерстяных носков — и это очень важно для понимания хюгге, — пишет директор Института Исследования Счастья (Копенгаген) Майк Викинг. — Шампанское и устрицы могут выражать многое, но опреде-*



*ленно не хюгге... Хюгге — это сдержанность и неспешность... Простота и функциональность — основные свойства датской классики дизайна, а нежная любовь датчан к скромности подразумевает, что разглазговать о своих достижениях и сверкать Rolex — значит не только демонстрировать дурной вкус, заслуживающий неодобрительных взглядов, но и портить хюгге. Одним словом, чем больше блеска, тем меньше хюгге».*

— Вместо телевизора, Интернета и компьютерных игр — долгие прогулки, рисование или приготовление вкусного блюда.

— На время отключиться от средств связи: ни СМС, ни соцсетей, ни чтения новостей. Это поможет сосредоточиться на одном деле, привести в порядок мысли.

— Для истинного удовольствия от жизни человеку надо меньше технологий и больше природы.

— Для настоящего наслаждения человеку не надо много денег: лишние 10000 рублей в месяц не сделают вас счастливее. А дружеское тепло и близость нигде и ни за какие деньги не продаются.

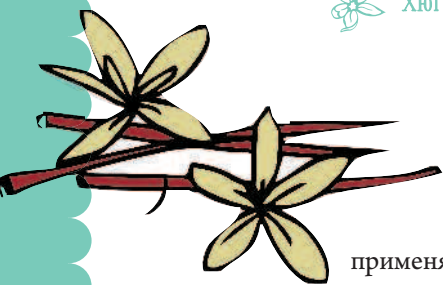
— Рождество считается апофеозом хюгге, когда все близкие собираются за одним столом, хочется кутаться в шаль или плед, уплетать за обе щеки вкусняшки и тихо радоваться.

Вообще все, что делаешь ради удовольствия, — это и есть хюгге!

### **Результат.**

На первый план становятся комфорт и простые житейские радости. Время замедляется, жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Вы становитесь добродушными и спокойными.

Как убеждает Майк Викинг, хюгге дает возможность сделать передышку и хотя бы ненадолго расслабиться.



### Сложности.

Возможно, кому-то все эти установки покажутся прописными истинами. Но одно дело — знать, и совсем другое — регулярно применять на практике. Ведь состояния хюгге достигнуть не так просто. Мало того, что надо понять, что у каждого свой хюгге, так еще над ним нужно много работать. Не каждый может свой каждый будний день наполнять маленькими радостями и крошечными удовольствиями, делать повседневные моменты более значимыми или красивыми. Например, попробовать превратить простое чаепитие в торжественный ритуал. Или — зажигать свечи за ужином. Проводить вечера не на диване перед телевизором, а в кругу семьи и друзей. Ведь обычно мы привыкли «отрываться» только в красные дни календаря, а до этого угрюмо тащить лямку. За долгие годы мы забыли о важности уюта, который создает домашний очаг.

Более того, даже если состояние хюгге достигнуто, его легко разрушить неосторожным словом, неискренней улыбкой, равнодушным молчанием, но в основном — спором, когда люди не могут прийти к общему знаменателю, обсуждая дискуссионные вопросы. Вспомните, с кем вы в последний раз безропотно соглашались с тихой улыбкой? Многим из нас из принципа хочется возражать, настаивать на своем, «лезть в бутылку». Это разрушает хюгге.

### Популярность.

За последнее время в разных странах мира вышли книги: Майк Викинг «Маленькая книга хюгге», Луиза Томсен Бритс «Книга хюгге», «Искусство хюгге», «Как быть хюгге», «Хюгге: датское искусство хорошей жизни», «Искусство хюгге: как привнести датский уют в свою жизнь», «Хюгге: праздник простых удоволь-



ствий», «Скандинавская кухня: рецепты в стиле хюгге», а в «Секретах датских родителей» несколько глав посвящено хюгге, как способу вырастить самых счастливых в мире детей.

Во многих странах открываются хюгге-пекарни, хюгге-магазины, хюгге-кафе, где посетителям предлагают датскую выпечку. А в США даже появилась компания Huggle West, которая выпускает обои и ткани «в скандинавском стиле».

За последний год в Instagram опубликовано больше 1,5 млн. изображений с хештегом huggle. И армия поклонников хюгге растет с каждым днем.

Феномен хюгге стал настолько популярен в мире в 2016-м году, что Оксфордский словарь даже включил «huggle» в список номинантов на слово года.

## Хюгге в других странах

Конечно, не только датчане додумались до того, что лучше всего не сидеть в офисе за компьютером или чистить от снега тротуары, а побездельничать, укутавшись в теплый плед, у камина с бокалом вина в руке. Разновидности хюгге присутствуют во многих странах у разных народностей. У одних они связаны с перерывами на отдых, у других — с бытом и личной жизнью.

Но именно датское слово «хюгге» потому и называют трудно переводимым, что оно не ограничивается «ощущением уюта» и имеет массу важных ассоциаций, которых нет в других иностранных словах. Хюгге дается только в ощущениях.

Так, у испанцев — это сиеста. А у норвежцев и шведов — это Fika, ежедневный перерыв, во время которого отдыхают за чашкой чая, кофе, какао.

Голландцы называют «нечто уютное, приятное или милое» «gezelligheid». Если они вас приглашают в *gezellig* кафе, значит, вы попадете в атмосферу красивого интерьера с приглушенным светом и негромкой музыкой одинокого скрипача. В *gezellig* баре, как правило, заводят старый граммофон и подают подогретое вино. Если вы идете на собеседование и боитесь его провалить, то просите сопроводить вас *gezellig* друга. Очень похоже на хюгге, но не хюгге, потому что *gezelligheid* — явление несколько более социальное, чем душевное, отчетливо направлено вовне, а не внутрь, чаще испытывается во время прогулок и посещений увеселительных заведений, чем дома.

Норвежцы приводят в пример свой «хюгге» — «*koselig*». Означает в первую очередь приятную вечеринку в дружной компании за столом, уставленном яствами. Камин и свечи тоже приветствуются.

У канадцев слово «*hominess*» означает домашний уют, но в смысле «закрытости от внешнего мира» — «я в домике». То есть, это понятие можно рассматривать и как желание спрятаться, как в ракушке, от проблем и забот, а можно — и как закрыться от всех в прочном жилище.

Немцы произносят слово «*Gemütlichkeit*», когда испытывают чувство удовлетворения, сидя в хорошей компании за вкусным угощением, чаще всего — в немецких пивных на открытом воздухе.

Но все эти понятия объединяют с хюгге главное: желание уюта, тепла и близости. В общем-то, это базовые ценности человеческого существования.





*Есть эта база и в России.* Наш аналог «хюгге» — слово «уют». Только обидно: аналог есть, но уюта, а, соответственно, тепла и близости, нет. Ведь в 2017 году Россия заняла только 49-ю строчку в «рейтинге счастья».

Конечно, многие сразу могут возразить: и города с деревнями у нас не такие удобные и комфортабельные, как в Дании, и уходить с работы в четыре, как там, — нереально, а ужин с друзьями готовить в девять вечера — дико. При свечах сидеть — потолки закоптишь. Камин в малогабаритной квартирке не поставишь. Телефон не отключишь — а вдруг шеф позвонит. Если полакомиться вкусным пирожным, то потом придется лишние кило сбрасывать. И как не спорить о политике, когда вокруг воровство, коррупция и растущие цены в магазинах?! Нам не до хюгге, лишь бы не было нам хЮдо! И масса других оправданий.

Но! Еще раз напомним, что жизнь одна, и прожить ее лучше по хюгге. Любить себя и людей, устраивать себе перемены, окружать себя мягкой расслабляющей атмосферой, полезной для здоровья и приятной для всех.

Давайте догонять соседей! И впустим в свою жизнь философию хюгге — сначала раз в месяц, потом — по выходным, а уж потом — гарантируем — вам так понравится, что хюгге поселится в вашем доме навсегда.

## «Манифест хюгге по-датски»

*Составил директор Института Исследования Счастья (Копенгаген) Майк Викинг.*

«1. АТМОСФЕРА

Приглушите свет.