

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ**



**ДУШЕВНО**



— ... —

ХЕЛЕН РАССЕЛЛ

# Хюге

ИЛИ

УЮТНОЕ СЧАСТЬЕ ПО-ДАТСКИ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

— ... —

УДК 304.3(489)  
ББК 60.56  
P24

Helen Russell  
THE YEAR OF LIVING DANISHLY:  
UNCOVERING THE SECRETS OF THE WORLD'S  
HAPPIEST COUNTRY

Copyright © 2015 Helen Russell  
This edition is published by arrangement Johnson & Alcock Ltd.  
and The Van Lear Agency

**Расселл, Хелен.**

P24 Хюгге, или Уютное счастье по-датски. Как я целый год баловала себя «улитками», ужинала при свечах и читала на подоконнике / Хелен Расселл ; [перевод с английского Т.О. Новиковой]. – Москва : Эксмо, 2026. – 544 с. – (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-241311-7

Променять Лондон и работу в Marie Claire на датский городок с населением 6000 человек?!

Сначала она твердо сказала «НЕТ». Но потом... муж так мечтал поработать в LEGO. И еще было безумно интересно, как в стране с такой скверной погодой и за-предельными налогами живут самые счастливые люди на планете?

Согласившись на авантюру с переездом в Данию, Хелен Расселл твердо решила применить свой талант и опыт журналиста и в течение года обязательно выяснить: как правильно заниматься хюгге (*что бы это слово ни означало*); как есть булочки не поправляясь (*и не расслаиваться за другие удовольствия тоже*); как стать по-датски счастливым (*даже если вы родились на другом конце света*).

УДК 304.3(489)  
ББК 60.56

© Новикова Т.О., перевод  
на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-241311-7

*Посвящается Рыжику, Лего-Мену  
и женщине в лыжном комбинезоне и берете*

## Об авторе

Хелен Расселл — журналистка, бывший редактор журнала Marie Claire UK. Сейчас живет в сельской местности на полуострове Ютландия; работает корреспондентом газеты Guardian и ведет колонку о Дании для Telegraph. Хелен выступает с лекциями, в которых делится своим пониманием счастья, и рассказывает слушателям о переменах в своей жизни и новых начинаниях. Вы держите в руках ее первую книгу. В настоящее время Хелен работает над новым проектом. Загляните на ее страничку в Twitter: @MsHelenRussell.

# Содержание

Об авторе	6
Пролог. Перемены: проект «Счастье»	9
1. Январь. Хюгге и дом	41
2. Февраль. Забыть про работу с 9 до 5	90
3. Март. Хобби и датский язык	128
4. Апрель. Датские доги и другие животные	165
5. Май. Традиции, религия и патриотизм	188
6. Июнь. Просто девушка	223
7. Июль. Отпуск, секс и развод	263
8. Август. Дети — это хорошо!	295
9. Сентябрь. Мясники, пекари и творцы культуры	332
10. Октябрь. В болезни и здравии	371
11. Ноябрь. «Выпал снег, под ногами слякоть, а вокруг мучительная темнота...»	398
12. Декабрь. Доверяй налоговым инспекторам!	429
13. Рождество. God Jul!	454
Эпилог. Сделано в Дании	496
Десять советов, как начать жить по-датски	511
Благодарность	515
Прошло 6 лет...	517



---

Пролог

# Перемены: проект «Счастье»

Все началось почти банально. Несколько недель кряду моросил дождь, над Лондоном нависла серая хмарь — город выглядел мрачно и был каким-то потрепанным, как и я сама. «А ведь где-то есть другая жизнь» — эта мысль настигала меня каждое утро по дороге в офис. Она неотвязно преследовала меня спустя двенадцать часов, когда по узким улочкам я возвращалась домой, где меня ожидала пара часов неурочной работы либо подготовка к завтрашним мероприятиям в офисе.

Я работала редактором в глянцевом журнале и чувствовала себя обманщицей. Целыми днями я наставляла своих читательниц, как гармонично сочетать работу с личной жизнью, добиваться успеха, сохранять душевное спокойствие и здравость ума, заниматься спортом, следовать модным тенденциям в одежде, наконец, излучать сияние и радость. При этом сама я до сих пор выплачивала студенческий кредит, а в течение дня, чтобы поддерживать тонус, поглощала ло-

шадиные дозы кофеина и не могла заснуть без бокала «Совиньон блан»<sup>1</sup>.

Воскресными вечерами предстоящая рабочая неделя вызывала у меня привычное чувство тоски. День ото дня нарастало искушение выключить будильник и понежиться утром в постели. Больше десяти лет я трудилась в индустрии моды и красоты. Но вот парадокс: получив работу, которой долго добивалась, осознала, что счастья она мне не прибавила, лишь работать пришлось гораздо больше.

Мои устремления превратились в ускользающую цель: стоило мне приблизиться к результату, как возникали новые задачи, которые накрывали

*Я работала в глянцево  
журнале и чувствовала  
себя обманщицей.*

меня с головой. Перечень жизненных приоритетов — того, в чем я нуждалась и что необходимо сделать, — все время расширялся, а мои силы

уже не соответствовали возрастающим амбициям. Синдром хронической усталости стал моим постоянным спутником, и собственная жизнь казалась хаотичной и разбитой. Я вечно бралась за множество дел и с завидным постоянством не справлялась с многозадачностью.

---

<sup>1</sup> «Совиньон блан» — популярный сорт белого вина. — *Здесь и далее примеч. ред.*

Мне тридцать три года — возраст Христа. У меня есть работа, квартира, муж. И отличные друзья. А еще собака сомнительной породы, которая, как мы надеялись, придаст нашему суетному городскому быту немного загородной расслабленности. В общем, нормальная жизнь. Я бы даже назвала ее хорошей, если не считать головной боли, sporadической бессонницы, хронического тонзиллита, не поддающегося лечению после месяца приема антибиотиков, и простуд, случавшихся с периодичностью раз в две недели. Но ведь это знакомо многим, не так ли?

Раньше сумасшедший ритм города вызывал во мне прилив адреналина. Когда работаешь в яркой позитивной команде, скучать не приходится. Рабочий день расписан буквально по минутам. Я жила в одном из самых потрясающих мест на планете, и рядом находились любимые друзья. Но после двенадцати лет бурной столичной жизни и не менее интенсивной жизни в квартале на севере Лондона я вдруг почувствовала упадок сил.

Было еще одно обстоятельство. Два года я ходила по врачам; они осматривали и ощупывали меня, ежедневно делали гормональные инъекции, и с каждым месяцем мое состояние духа падало. Мы с мужем пытались завести ребенка, но у нас ничего не получалось. Когда в офисе начинали собирать деньги на подарок очередной сотруднице, отправлявшейся в декретный от-

пуск, у меня наворачивались слезы. Невозможно скрыть свои эмоции, глядя на очередной детский комбинезончик, если все твоё существование пронизывает мысль о ребенке и трижды в неделю ходишь на процедуры, чтобы приблизиться к заветной мечте.

Надо мной начали подшучивать, дескать, нужно поспешить, ведь я уже не первой молодости, говорили, что «мой поезд может уйти». В ответ я широко, до боли в челюсти, ослепительно улыбалась, но с трудом сдерживалась, чтобы не нагрубить. Из-за процедур мне пришлось изменить график работы, и, чтобы управиться с делами, приходилось жертвовать свободным временем. Работа позволяла оставаться финансово независимой и поддерживать тот образ жизни, о котором, как мне казалось, я всегда мечтала.

Почти каждый вечер муж возвращался домой в ярости на весь мир. Он проклинал плохих водителей и пробки на дорогах; ему приходилось по полтора часа добираться до работы и столько же времени тратить на обратный путь. Переступая порог, он тут же валялся на диван и до самого сна впадал в телевизионную кому.

Муж мой — блондин, серьезный мужчина, в его облике есть что-то от учителя физики. В детстве он был очень обаятельным, однажды его даже пригласили на съемку рекламы молочного шоколада. Впрочем, сняться ему не удалось, роль досталась другому ребенку, но тот день муж

запомнил навсегда: впервые в жизни ему довелось поиграть с приставкой Nintendo, которую прихватил с собой какой-то мальчик. Вдобавок ему разрешили съесть столько шоколада, сколько он захочет, а такие удачи в его жизни случались редко.

Родители мужа с недоверием относились ко всяким новым гаджетам и старались привить сыну вкус к классической музыке, живописи и прогулкам на свежем воздухе. Могу себе представить, каково было их разочарование, когда в восемь лет мой будущий муж заявил, что его любимая книга — каталог Argos<sup>1</sup>. Над этим увесистым томом он мог просиживать часами, зачарованно изучая электронные девайсы и конструкторы лего, о которых мечтал. Родителям уже тогда следовало бы понять, что их ожидает.

В моей жизни он появился в тот момент, когда я почти попрощалась с надеждой на личное счастье. Незадолго до этой встречи меня бросил жених, прямо на свадьбе (честное слово!). Потом состоялось незабываемое свидание: пригласивший меня на ужин кавалер так увлекся трансляцией футбола по телевизору, что в итоге вместо ресторана просто заказал пиццу на дом.

Признаюсь, когда познакомилась со своим будущим мужем и он сказал, что сам приготовит

---

<sup>1</sup> Argos — популярный британский интернет-магазин.

ужин, я на многое не рассчитывала. Однако ужин удался — был даже жульен в кокотнице! К тому же мой новый знакомый оказался умным, добрым и приятным в общении мужчиной. Когда я рассказала маме о нашей встрече, она была потрясена.

— Такую партию нельзя упускать, — сказала мне мама. — У него есть кокотницы, и он знает, что с ними делать! Это большая редкость!

Мы поженились через три года. Он покорило мое сердце тем, что часто старался развеселить меня, ел мою стряпню и не жаловался, когда я прочесывала его дом в поисках сладостей. Но вместе с тем муж вызывал во мне ужасное раз-

*У него есть кокотницы!*

*Такую партию нельзя  
упускать.*

дражение. Практически каждый день он что-то терял — то ключи, то бумажник, то телефон, а иногда все сразу, при этом был органически

неспособен приходить вовремя и обладал кошмарной привычкой, которая могла вывести из себя любого: по полчаса сидел в туалете! («Ты что, ремонт там затеял?!» — возмущалась я.)

Тем не менее нам было хорошо вместе. Мы сумели наладить совместную жизнь, и, несмотря на постоянное посещение докторов, вечные переживания по этому поводу и финансовые проблемы в конце месяца (потому что в *начале* месяца кто-то слишком много тратил!), мы любили друг друга.

Я мечтала, что когда-нибудь мы переедем жить за город, будем работать, встречаться с друзьями, ездить в отпуск, а потом выйдем на пенсию. И представляла себя британской Джессикой Флетчер<sup>1</sup>, героиней телесериала «Она написала убийство»: буду сочинять детективы и раскрывать загадочные преступления, а потом пить чай, наслаждаясь счастливой развязкой. В общем, в моих фантазиях пенсия рисовалась как очень приятное времяпрепровождение. Но когда я поделилась своими мечтами с мужем, они его не впечатлили.

— И это все? — сказал он. — Так все живут!

— Ты меня не *слушаешь!* — возмутилась я. — Ты что, не слышал про Джессику Флетчер?

И тут муж неожиданно объявил, что ему на самом деле хотелось бы когда-нибудь поселиться за границей.

— За границей? — я отказывалась верить собственным ушам. — Ты имеешь в виду «не в этой стране»?

— Именно!

— О!

Не могу о себе сказать, что не люблю приключений. В юности моя жизнь была весьма бурной. Однако теперь мне хотелось стабильности, и, когда передо мной маячила перспектива чего-то необычного, я всегда стремилась быстрее

---

<sup>1</sup> Джессика Флетчер работала учительницей английского языка, а с выходом на пенсию занялась написанием детективных романов под именем Джей Би Флетчер.