



МАЛЕНЬКАЯ КНИГА

# HYGGE

СЕКРЕТ ДАТСКОГО  
СЧАСТЬЯ



МАЙК ВИКИНГ

Обрети хюгге — и найдешь счастье.

*The Sunday Telegraph*

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР



## Annotation

В Рейтинге стран мира по уровню счастья ООН датчане регулярно занимают первое место. Но как им удается радоваться жизни, когда за окном скверная погода, день так короток, что его и не заметишь, а на работе нескончаемый аврал? Для этого у датчан имеется собственная жизненная философия, которая укладывается в несколько немудреных правил, позволяющих создать атмосферу покоя, тепла и дружелюбия, – хюгге. О том, что это такое, рассказывает в своей книге Майк Викинг, основатель и руководитель знаменитого Института исследования счастья в Копенгагене.

---

- [Майк Викинг](#)
  - 
  - 
  - [Введение](#)
  - [Ключ к счастью?](#)
  - [Глава 1](#)
    - [Моментальное хюгге: Свечи](#)
    - [Лампы](#)
    - [Три знаменитые датские лампы](#)
    - [Лучше чем Photoshop](#)
  - [Глава 2](#)
    - [Синдром Туретта](#)
    - [Что значит имя?](#)
    - [Хюгге для всех](#)
    - [Почему в разных языках существуют уникальные слова](#)
    - [Десять уникальных слов и выражений со всего мира](#)
    - [Словарь хюгге](#)
    - [Как появилось «хюгге»?](#)
    - [Весь мир говорит о хюгге](#)
    - [Манифест хюгге](#)
  - [Глава 3](#)
    - [Как объятие, но без прикосновения](#)
    - [При чем здесь любовь? Окситоцин](#)
    - [Счастливы вместе](#)
    - [Темная сторона хюгге](#)



- [Хюгге – социализация для интровертов](#)
- [Глава 4](#)
  - [Вы – то, что вы едите](#)
  - [Давайте грешить вместе](#)
  - [Пирожные](#)
  - [Kagemand](#)
  - [Выпечка](#)
  - [Своими руками](#)
  - [Горячие напитки](#)
  - [Хюгге-зависимость?](#)
  - [Упитанный родственник слоу-фуда](#)
  - [Рецепты хюгге](#)
    - [Skibberlabskovs](#)
    - [Тушеные свиные щеки в темном пиве с пюре из картофеля и сельдерея](#)
    - [Boller i karry](#)
    - [Gløgg](#)
    - [Snobrød](#)
- [Глава 5](#)
  - [Главное – непринужденность](#)
  - [Датский стиль](#)
- [Глава 6](#)
  - [Штаб-квартира хюгге](#)
  - [Хюгге-вишлист: десять вещей, которые сделают ваш дом более hyggelig](#)
  - [Скорая хюгге-помощь](#)
- [Глава 7](#)
  - [Великий простор](#)
  - [Хюгге-драйверы](#)
  - [Хюгге в рабочее время](#)
- [Глава 8](#)
  - [Не только рождество](#)
- [Глава 9](#)
  - [Лучшие вещи в жизни даются даром](#)
  - [Десять недорогих хюгге-занятий](#)
  - [Анализ времени и воздействия, проведенный принстонским университетом](#)
- [Глава 10](#)
  - [Хюгге-сафари](#)

- [Глава 11](#)
    - [Самое hyggelig время года](#)
    - [Семья и друзья](#)
    - [Традиции](#)
    - [Украшения](#)
    - [Обратный отсчет до рождества](#)
    - [В погоне за отдыхом](#)
    - [Æbleskiver](#)
    - [Плетеное рождественское сердце](#)
  - [Глава 12](#)
    - [Легкость бытия](#)
    - [Велосипед и счастье](#)
  - [Глава 13](#)
  - [Глава 14](#)
    - [Счастливые датчане](#)
    - [Хюгге как социальная поддержка](#)
    - [Вкус к жизни и благодарность](#)
    - [Хюгге как повседневное счастье](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
-

# Майк Викинг

## Hygge. Секрет датского счастья

Meik Wiking  
The Little Book of Hygge

Впервые опубликовано на английском языке издательством *Penguin Books Ltd, London*

© Meik Wiking, 2016  
© В. Степанова, перевод на русский язык, 2016  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2016  
КоЛибри®

\* \* \*

Рейтинги благополучия становятся новостью в Дании только в том случае, если страна не выходит в них на первое место. Хотя многие датчане не могут сдержать улыбку, слыша, как Данию называют самой счастливой страной в мире. Они хорошо знают, что Дания была далеко не первой в очереди, когда раздавали хорошую погоду, и что, стоя в пробке дождливым январским утром, они вряд ли могут показаться кому-то самыми счастливыми в мире людьми...

Раз в год (или чаще, если повезет) мы можем очутиться на пляже в какой-нибудь экзотической стране и найти на этих дальних берегах хюгге и счастье. Однако главное в хюгге – максимально использовать... обычные дни.

*Майк Викинг*



## Введение

*Хугга? Хыгге? Хьюгги? Не так уж важно, как вы произносите и даже пишете слово «хюггё» (hugge). Воспользуемся в данном случае изречением одного из величайших философов нашего времени, Винни-Пуха, который на вопрос о том, как пишется слово «любовь», ответил: «Оно не пишется, оно чувствуется».*

Впрочем, написать и даже произнести «хюгге» гораздо легче, чем объяснить, что это такое. Как только не называли хюгге: от «искусства создания уюта», «душевности», «отсутствия раздражителей» до «наслаждения успокаивающими вещами», «уютной близости» и – это мое любимое – «какао при свечах».

Хюгге заключается не столько в вещах, сколько в атмосфере и ощущениях. В близости тех, кого мы любим. В чувстве дома. В ощущении покоя и безмятежности, когда мы защищены от тревог мира и можем позволить себе расслабиться, когда можно бесконечно обсуждать все великие и малые явления жизни, или просто уютно молчать вместе, или даже тихо сидеть в одиночестве с чашкой чая.

Однажды в декабре, незадолго до Рождества, я проводил выходные с друзьями в старом загородном доме. Снег, выпавший в самый короткий день в году, укрыл окрестности светлым покрывалом. Около четырех часов дня солнце зашло и в следующий раз должно было появиться только через семнадцать часов, а мы отправились в дом разводить огонь.

Мы все устали после прогулки и почти засыпали, сидя полукругом перед камином, одетые в длинные свитера и шерстяные носки. Слышно было только, как кипит похлебка, из камина время от времени вылетают искры и кто-то делает глоток глинтвейна. Наконец один из моих друзей нарушил молчание:

– Настоящее хюгге, лучше и быть не может, – сказал он. – Если только...

– Да, – тотчас же подхватила одна из девушек. – Если бы только на улице еще была метель.

И мы дружно закивали.



## Ключ к счастью?

*У меня лучшая работа на свете. Я изучаю то, что делает людей счастливыми. В Институте исследования счастья мы, коллектив независимых ученых, занимаемся вопросами благополучия, счастья и качества жизни, изучаем причины и следствия человеческого счастья и работаем над способами улучшения качества жизни людей по всему миру.*

Мы находимся в Дании, и у нас в офисе с понедельника по пятницу действительно горят свечи, а при выборе места для офиса не последнюю роль сыграл фактор хюгге. Хотя камина в нашем офисе нет (пока). Наш институт возник в Дании, поскольку именно эта страна неизменно входит в рейтинг самых счастливых стран в мире. Нет, Дания отнюдь не идеальное утопическое государство, она сталкивается с такими же проблемами и трудностями, как любая другая страна, но я считаю, в том, что касается повышения качества жизни своих граждан, она вполне может стать для многих источником вдохновения. Статус Дании как одной из самых счастливых стран мира вызывает большой интерес у журналистов. Меня постоянно спрашивают: «Почему датчане так счастливы? Чему мы можем научиться у датчан в области счастья?» Эти вопросы задают журналисты *New York Times*, *BBC*, *Guardian*, *China Daily*, *Washington Post* и других СМИ. Кроме того, в Институт исследования счастья нередко приезжают делегации во главе с градоначальниками, учеными и политиками из разных уголков мира. Все они приходят к нам, чтобы найти (ну да!) счастье – или хотя бы выяснить, чем обусловлен тот высокий уровень счастья, благополучия и качества жизни, которым наслаждаются датчане. Для многих это настоящая загадка, поскольку помимо отвратительной погоды Дания известна как одна из стран с самыми высокими в мире налогами.

Интересно отметить, что государственная модель всеобщего благосостояния пользуется широкой поддержкой. Граждане поддерживают эту модель, поскольку осознают, что она превращает совокупность их финансовых средств в общее благосостояние. Мы не просто платим налоги – мы инвестируем в наше общество. Мы покупаем качество жизни. Ключ к пониманию высокого уровня благосостояния в Дании – в том, что модель способна снизить риск, смягчить неуверенность и беспокойство, предотвратить возникновение недовольства.

Тем не менее в последнее время я пришел к выводу, что мы, возможно,



упускаем из виду еще один ингредиент датского рецепта счастья – хюгге. «Хюгге» происходит от норвежского слова, означающего «благополучие, благосостояние». Почти пятьсот лет две страны составляли единое целое, пока в 1814 году Дания не потеряла Норвегию. «Хюгге» впервые появилось в письменном датском языке в начале XIX века, и связь между хюгге и благополучием, или счастьем, отнюдь не случайна.

Согласно данным социологического опроса, датчане – самые счастливые люди в Европе, кроме того, они чаще остальных встречаются с друзьями и родными и чаще ощущают покой и умиротворение. Таким образом, растущий интерес к хюгге имеет под собой вполне веские основания. Журналисты путешествуют по Дании в поисках хюгге, в одном из колледжей Великобритании преподают курс датского хюгге, по всему миру появляются пекарни, магазины и кафе в стиле хюгге. Но как же создать хюгге? Как связаны хюгге и счастье? И что вообще такое хюгге? На эти и другие вопросы должна ответить эта книга.

# Глава 1

## Свет

## Моментальное хюгге: Свечи

Ни один рецепт хюгге не будет завершенным без свечей. Когда датчан спрашивают, что больше всего ассоциируется у них с хюгге, целых 85 % респондентов упоминают свечи.

Датское слово, означающее «тот, кто портит все удовольствие», звучит как *lyseslukker*, буквально «тот, кто задувает свечи», и это не просто совпадение. Самый простой и быстрый способ создать хюгге – зажечь несколько свечей, или, как их называют на датском, *levende lys*, «живых огней». Американский посол в Дании Руфус Гиффорд сказал о влюбленности датчан в свечи: «Понимаете, они не только в гостиной. Они повсюду. В школьных классах, в комнатах для совещаний. Американец сразу подумает: “Пожароопасно! Разве можно держать открытый огонь в классе?” Но свечи создают своеобразную атмосферу счастья и эмоционального тепла».

Американский посол знает, о чем говорит. По данным Европейской свечной ассоциации, в Дании сжигают больше свечей на душу населения, чем в любой другой стране Европы. Каждый датчанин ежегодно расходует около 6 кг свечного воска. Для сравнения, каждый датчанин ежегодно съедает около 3 кг бекона (да, потребление бекона на душу населения – метрический стандарт в Дании). Потребление свечей – европейский рекорд. Дания сжигает почти в два раза больше свечного воска, чем занимающая второе место в этом списке Австрия с ее 3,16 кг на жителя в год. При этом ароматизированные свечи почти не пользуются популярностью. Старейший датский производитель свечей, компания Asp-Holmblad, даже не включает ароматизированные свечи в свой ассортимент. Ароматизированные свечи считаются искусственными, а датчане предпочитают натуральную и органическую продукцию: по покупке таких товаров они также занимают одно из первых мест в Европе.





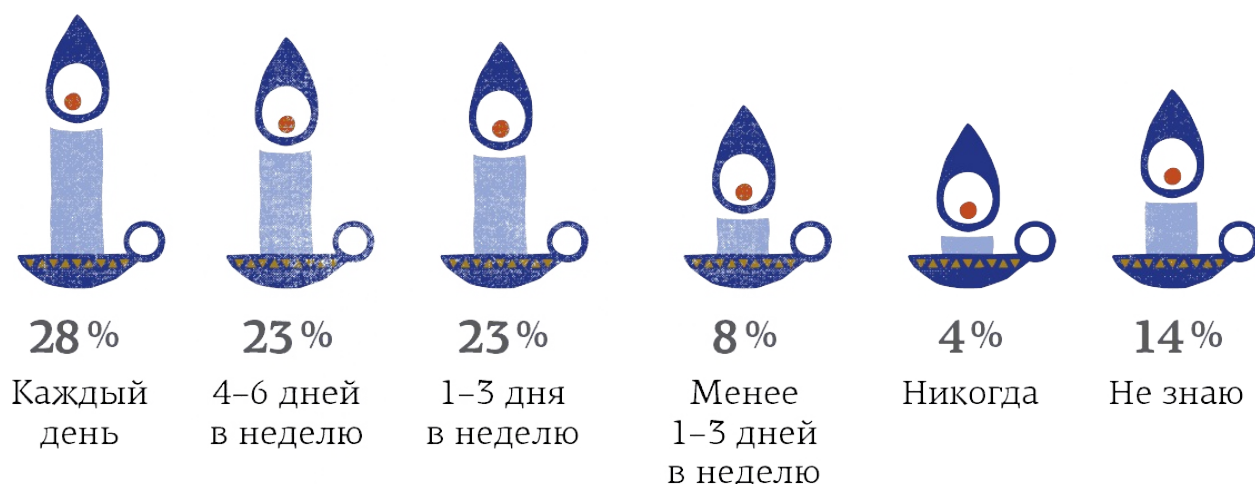
По результатам опроса, проведенного одной из крупных датских газет, в течение осени и зимы более половины датчан зажигают свечи почти каждый день, и только 4 % говорят, что никогда не зажигают свечей. В декабре их потребление увеличивается втрое, кроме того, в это время в домах появляются особые свечи – *kalenderlys*, или свечи адвента, которые зажигают в дни, предшествующие Рождеству. На такую свечу наносят двадцать четыре полоски, по одной для каждого декабрьского дня перед Рождеством, что превращает ее в самый медленный в мире таймер обратного отсчета.

Еще один особый повод для зажигания свечей – 4 мая, также известный как *lysfest*, или праздник света. В этот вечер в 1945 году радиостанция BBC оповестила о том, что немецкие войска, оккупировавшие Данию в 1940 году, сдались. Как многие другие страны,

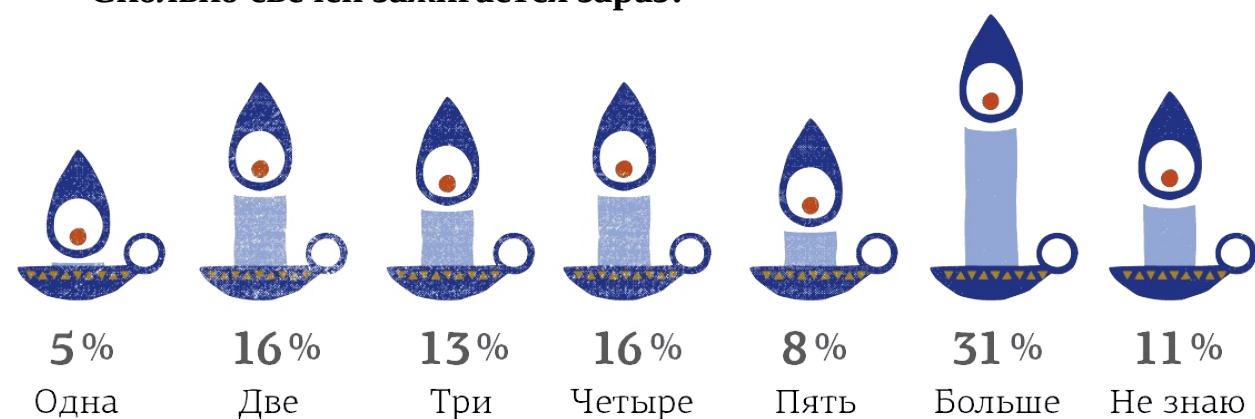
Дания во время Второй мировой войны была вынуждена соблюдать режим светомаскировки, чтобы вражеские самолеты не могли ориентироваться на городские огни. Сегодня датчане по-прежнему празднуют возвращение света в этот вечер, зажигая свечи в своих окнах.

Несмотря на то что свечи легко создают *hyggelig* атмосферу, в увлечении ими есть один серьезный недостаток – копоть. Исследования показывают, что всего одна зажженная свеча выбрасывает в воздух помещения намного больше микрочастиц, чем машины на оживленной улице.

### Как часто датчане зажигают свечи?



### Сколько свечей зажигается зараз?



Исследование, проведенное датским научно-исследовательским институтом строительства, показало, что свечная копоть загрязняет атмосферу в доме сильнее, чем курение и приготовление пищи. Хотя Дания в высшей степени упорядоченная страна, мы, однако, еще не дошли до

того, чтобы снабжать свечи предупреждающими наклейками. Никто не рискует связываться с фанатами хюгге. Сейчас датчане постепенно начинают понимать, что после свечей необходимо проветривать помещение. Тем не менее, несмотря на неблагоприятные последствия для здоровья, они продолжают жечь свечи в неправдоподобных количествах.



## Лампы

*Свет – это не только свечи. Датчане вообще помешаны на освещении. Однажды мы с подругой два часа бродили по Риму, чтобы найти ресторан с подходящим *hyggelig* светом.*

Датчане продуманно выбирают лампы и умеют стратегически их размещать, создавая уютные островки света. Это одновременно и форма искусства, и наука, и индустрия. В золотой век датского дизайна появились прекрасные лампы, по праву занимающие место среди лучших мировых образцов, – модели Поуля Хеннингсена, Арне Якобсена и Вернера Пантона. Даже в крошечной квартирке студента, считающего каждую копейку, можно увидеть лампу Вернера Пантона за тысячу евро.

Проверенное правило: чем ниже температура света, тем больше хюгге. Мощность вспышки фотокамеры составляет около 5500 кельвинов (К), флуоресцентной трубки – около 5000 К, лампы накаливания – 3000 К, заката, горящего дерева и огня свечи – около 1800 К. Именно здесь находится золотая середина хюгге.

Хотите увидеть ближайший аналог вампиров при дневном свете? Попробуйте пригласить на ужин компанию датчан, а потом включить над столом флуоресцентную лампу мощностью 5000 К. Сначала они будут непонимающе щуриться, поглядывая на орудие пытки, которое вы привинтили к потолку. Позднее, приступив к ужину, вы увидите, как они неловко ерзают на стульях, непроизвольно ежатся и пытаются совладать с нервным тиком.



Всеобщее помешательство на освещении вызвано дефицитом солнечного света в природе с октября по март. В этот период единственный ресурс, которым датчане владеют с избытком, – темнота. Лето в Дании прекрасно. Когда первые лучи света касаются земли, датчане просыпаются

от зимней спячки и наперегонки бросаются на поиски лучшего места под солнцем. Датское лето – мое любимое время года, хотя оно и длится порой всего несколько дней. Ко всему прочему, 179 дней в году в Дании идет дождь – как будто холодной темной зимы и короткого лета нам недостаточно. Фанаты «Игры престолов» без труда узнают в этом описании Винтерфелл.

Именно поэтому хюгге было доведено до нынешней степени совершенства, и поэтому оно считается частью датского национального самосознания и культуры. Хюгге – верное средство против холодной зимы, дождливых дней и всепоглощающей тьмы. И хотя хюгге можно устраивать круглый год, именно в зимний период оно не только крайне уместно, но и попросту необходимо для выживания. Вот почему датчане пользуются репутацией хюгге-фундаменталистов и готовы без усталости обсуждать эту тему.

В моей квартире в Копенгагене у меня есть любимое место – подоконник в зоне кухни-столовой. Он достаточно широкий, чтобы на нем было удобно сидеть, и я положил туда подушки и одеяла, чтобы сделать из него настоящий *hygge*krog (см. словарь хюгге на с. 44). Батарея под окном превращает подоконник в отличное место, где можно не торопясь выпить чашку чая холодным зимним вечером. Но больше всего мне нравится теплый янтарный свет в окнах дома напротив. Люди приходят и уходят, и световая мозаика постоянно меняется. Отчасти я обязан этим видом Поулю Хеннингсену. В хорошо освещенной комнате в Дании почти наверняка найдется лампа, разработанная знаменитым архитектором и дизайнером, которого датчане называют просто ПХ.

В области осветительных приборов он занимает то же место, что Эдисон в истории лампы накаливания. Как и многие современные датчане, ПХ был помещен на свете. Его называют первым в мире архитектором освещения, поскольку он уделял много внимания влиянию света на наше самочувствие и задался целью создать лампу, которая могла бы освещать помещение, при этом не заставляя его обитателей щуриться.

Поуль Хеннингсен родился в 1894 году, и его детство прошло при неярком свете керосиновых ламп. Они стали для него источником вдохновения. Модели Хеннингсена придают электрическому свету индивидуальность и максимально используют его потенциал, при этом сохраняя мягкий свет, характерный для керосиновой лампы.

*Чтобы правильно осветить комнату, не требуется много денег – но требуется культура. Я начал экспериментировать со*

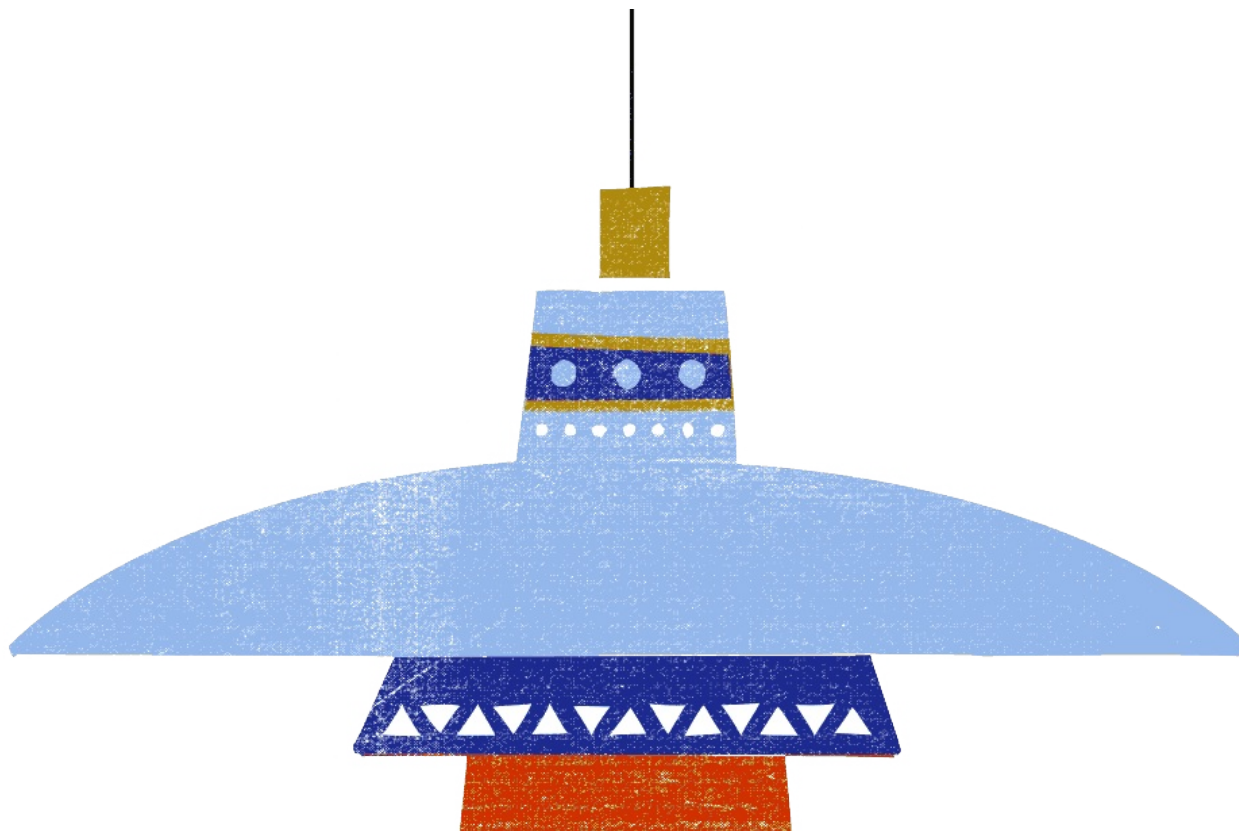
*светом в восемнадцать лет и все это время пытался найти гармонию в освещении. Люди как дети: как только им в руки попадает новая игрушка, они без сожаления расстаются со своей культурой и пускаются во все тяжкие. Электричество дало нам возможность буквально купаться в свете.*

*По вечерам, заглядывая с верхней площадки трамвая в окна первого этажа, невольно содрогаяешься от безотрадности человеческого жилья. Меблировка, стиль, ковры – все это не важно по сравнению с расположением света.*

***Поуль Хеннингсен (1894–1967), «О свете»***

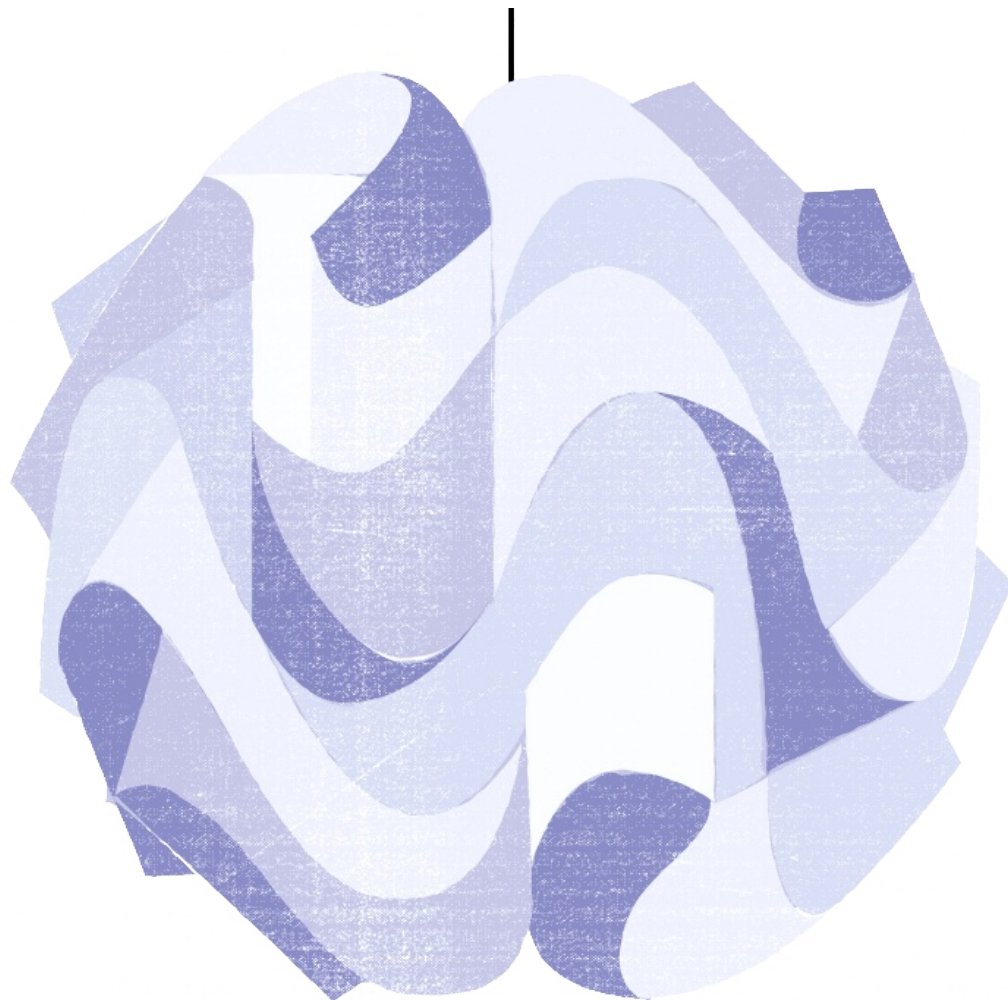
# Три знаменитые датские лампы

## 1. ЛАМПА ПХ



В 1925 году, после десяти лет экспериментов со светом и освещением на своем чердаке, Хеннингсен представил свою первую лампу. Благодаря многослойному абажуру, который пропускал свет, но скрывал от взгляда лампу накаливания, она создавала мягкое рассеянное освещение. Чтобы сместить резкий белый свет к теплему краю спектра, ПХ выкрасил внутреннюю сторону центрального элемента абажура красной краской. Самым большим успехом пользовалась модель PH5 с металлическим абажуром, выпущенная в 1958 году, однако сейчас лампы ПХ производят в тысячах разнообразных вариантов. Многие модели сняты с производства, самые редкие лампы могут стоять на аукционе более 20 000 британских фунтов.

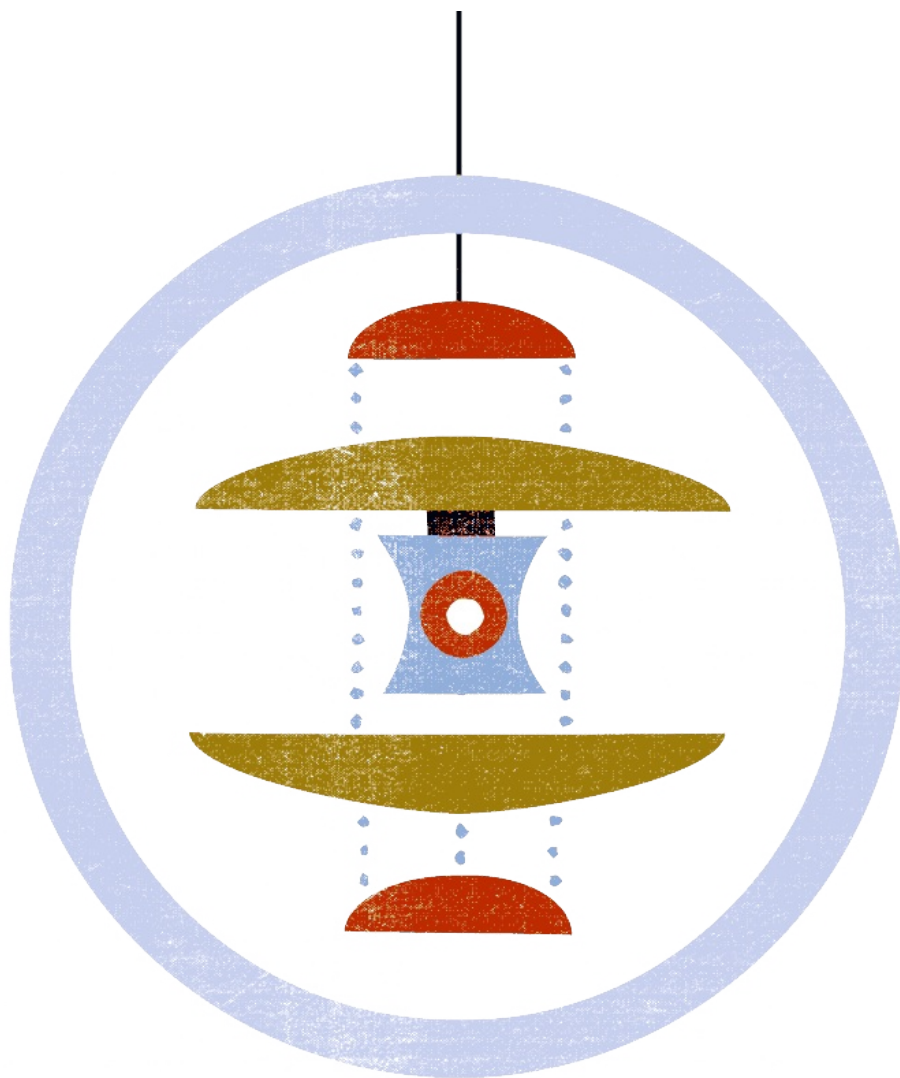
## **2. ЛЕ КЛИНТ**



В 1943 году семья Клинт начала выпускать абажуры с волнообразными складками. Эту модель сорока годами ранее разработал для собственных нужд датский архитектор Педер Вильхельм Йенсен-Клинт. Он работал над созданием керосиновой лампы, и ему нужен был абажур. Сыновья и дочери Клинта превратили его идею в семейный бизнес, позволивший применить на деле их дизайнерские навыки, стремление к инновациям и деловые качества.

## **3. ПАНТОН ВП ГЛОБУС**





Пантон ВП Глобус – подвесная лампа, дающая спокойный рассеянный свет из центрального кольца. Ее разработал в 1969 году Вернер Пантон, *enfant terrible* датского дизайна, обожавший работать с современными материалами – пластмассой и сталью. Пантон посещал Королевскую академию изящных искусств, а также Школу архитектуры, дизайна и охраны памятников – ведущий архитектурный институт, в котором сегодня имеется «лаборатория света», занятая изучением естественного и искусственного освещения.

## Лучше чем Photoshop

*Есть одна профессия, представители которой увлекаются светом не меньше, чем датчане, – это фотографы. «Фотография» означает живопись светом. Занятия фотографией помогают лучше понимать свет и развивают способность видеть и ценить его.*

Возможно, именно поэтому я увлекаюсь фотографией, сделал за последние десять лет десятки тысяч снимков, а моя любимая разновидность света – золотой час. Это первый час после восхода солнца и последний час перед закатом. Когда солнце стоит низко над горизонтом, его лучи проходят через толщу атмосферы и свет становится теплым, мягким и рассеянным. Иногда это время называют «волшебным часом». Мне кажется, я на сотую долю секунды влюблялся в каждую женщину, которую фотографировал в это время. Именно к такому свету вам следует стремиться, если вы хотите создать в помещении *hyggelig* атмосферу. Такое освещение очень льстит внешности, и вы с друзьями будете выглядеть превосходно – лучше, чем после любого фильтра Instagram.

### ***Хюгге-совет: Создайте hyggelig освещение***

Вы угадали. Достаньте и зажгите свечи. Только не забывайте проветривать комнату. Кроме того, вы можете пересмотреть схему электрического освещения. Как правило, несколько небольших ламп, расставленных по комнате, дают более *hyggelig* свет, чем один большой светильник на потолке. Вам нужно создать небольшие островки света по всей комнате.

## **Глава 2**

### **Нам нужно поговорить о хюгге**

## Синдром Туретта

*Датский язык называют по-разному, но почти никогда – красивым. Наберите в Google «датский похож на», и первые два варианта будут «на немецкий» и «на картошку». Для иностранцев датский звучит так, будто кто-то говорит по-немецки, держа во рту горячую картошку.*

Справедливости ради заметим, что, по мнению некоторых, датский также похож на кашель больного тюленя. Тем не менее, когда речь идет о хюгге, он богат и разнообразен.

Хюгге существует в виде глагола и прилагательного – предмет или явление может быть *hyggelig(t)*, то есть обладающим свойствами хюгге: «Какая *hyggelig* гостиная!», «Было так *hyggeligt* тебя увидеть!», «Хочу провести время *hyggelig*!».

Мы так часто произносим слова *hygge*, *hyggelig* и *hyggeligt*, что иностранцам может показаться, будто мы все страдаем синдромом Туретта в легкой форме. Нам обязательно нужно отметить, насколько все вокруг *hyggelig*. Мы постоянно говорим об этом. И не только непосредственно в момент хюгге. Мы говорим о том, как *hyggeligt* будет собраться в пятницу, а в понедельник вспоминаем, какой *hyggelig* была пятница.

Хюгге – основной показатель успешности социальных мероприятий в Дании. «Милый, как ты думаешь, наши гости *hyggede*?» (Это прошедшее время – не пытайтесь произнести это слово.)

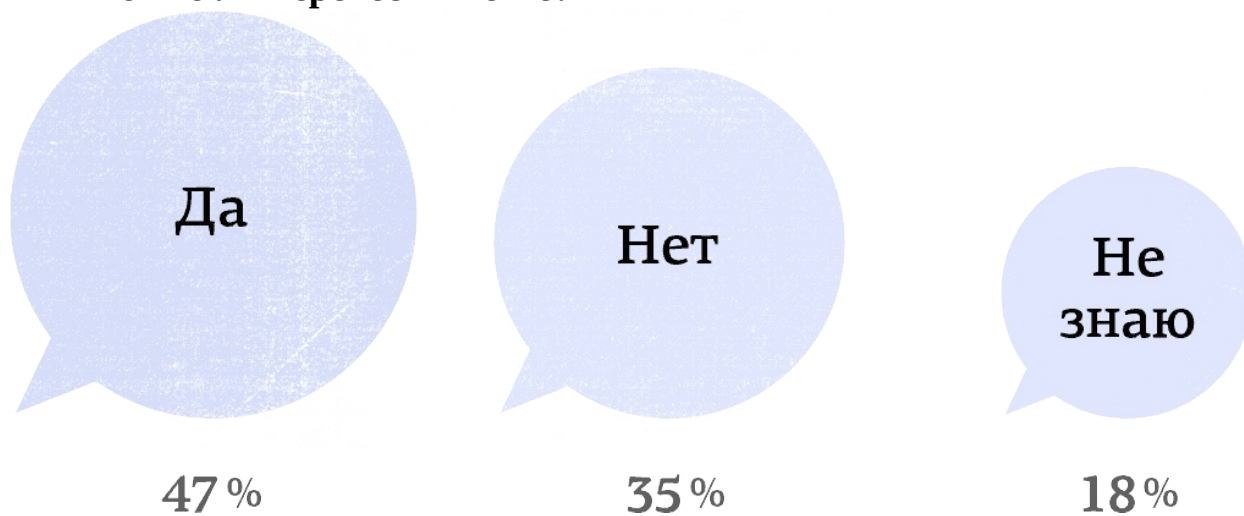


Раз в несколько недель я встречаюсь с друзьями, чтобы поиграть в покер. В нашей пестрой компании есть люди из Мексики, США, Турции,

Франции, Англии, Индии и Дании. За годы мы успели поговорить обо всем на свете, от женщин до способов улучшить прицельную дальность самодельной пушки для стрельбы апельсинами. В силу интернациональности нашей группы мы всегда говорим на английском. Тем не менее за столом часто звучит одно датское слово. Вы угадали какое. Нередко его произносит мексиканец Дэнни, особенно после того, как проиграет крупную сумму: «Ну и ладно. Я здесь просто ради хюгге».

Фактор хюгге не только основной показатель успешности социальных мероприятий, это уникальный коммерческий аргумент для кафе и ресторанов. Наберите в Google на датском «красивый ресторан», и вы получите 7000 ссылок. Наберите «качественный ресторан», и вы получите 9600 ссылок. «Дешевый ресторан» – 30 600 ссылок. На запрос «*hyggelig* ресторан» Google выдаст вам 88 900 ссылок. Как отмечает Lonely Planet, «датчане помешаны на уюте. Все как один. Даже суровый, затянутый в кожу байкер посоветует вам бар с учетом хюгге-фактора».

### Можно ли перевести хюгге?



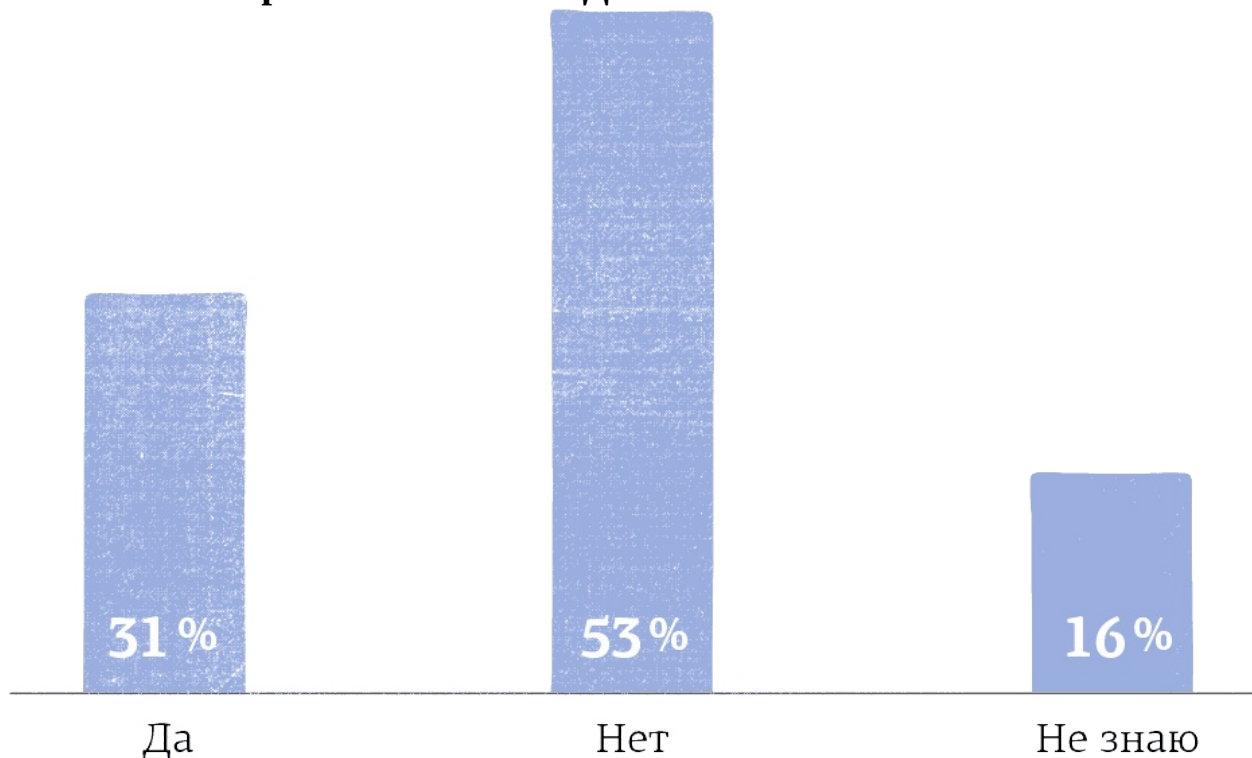
Это значит, что всё, чему вас учили на курсах по маркетингу, было неправильным. Цены, продукция, местоположение и реклама – чушь собачья. Самое главное – это хюгге. Я живу в Копенгагене. Здесь великое множество кафе, и одно из них находится прямо напротив моего дома. В нем подают просто отвратительный кофе. На вкус он отдает *рыбой* (да, я тоже удивился) и при этом стоит 5 евро. Но я все равно иногда туда хожу. У них есть настоящий камин – и это хюгге.

Нельзя сказать, что каминны существуют только в Дании. То же касается свечей, теплых компаний или привычки сидеть ненастным

вечером с чашкой чая, завернувшись в плед. Однако датчане настаивают, что хюгге – уникальное датское явление. Треть датчан вообще отрицает, что хюгге можно перевести на другие языки, и уверена, что оно встречается только в Дании.

Я с этим не согласен. Датчане не единственные, кто умеет создавать хюгге или распознавать его, в других языках тоже есть похожие понятия. Голландцы называют это *gezelligheid*, немцы говорят о *Gemütlichkeit* – чувстве благополучия, которое создают хорошее угощение и приятная компания, а у канадцев есть *hominess* – домашний уют. Но хотя не только в датском языке есть прилагательные, производные от существительного «хюгге», вероятно, только в датском «хюгге» используется как глагол, например: «Почему бы вам не прийти и не *hygge* с нами сегодня вечером?» Это вряд ли встречается в других странах.

### Хюгге встречается только в Дании?



**Источник:** Институт исследования счастья.

Еще одно уникальное свойство Дании – то, как много мы говорим и думаем о хюгге, которое считается основополагающим признаком нашей культурной самобытности и неотъемлемой частью национальной ДНК. Хюгге для датчан то же самое, что свобода для американцев, обстоятельность для немцев и чопорность для англичан.



Поскольку хюгге занимает важное место в датской культуре и национальном самосознании, датский язык весьма богат на всевозможные описания хюгге.

В датском существует огромное множество составных слов, например, *speciallægepraksisplanlægningsstabiliseringsperiode* (вполне реальное слово, означающее «практика врача – специалиста по планированию стабилизационного периода»). Оно состоит из 51 буквы и может считаться золотой целью при игре в «Скрэббл».

С хюгге дело обстоит точно так же. Вы можете добавить это слово практически к любому другому слову датского языка. Вы можете быть *hyggespreden* (человек, который распространяет хюгге), вечер пятницы – время для *familiehygge*, а носки можно называть *hyggesokker*. В нашем Институте исследования счастья есть табличка с надписью:

«Если у вас мерзнут ноги, возьмите, пожалуйста, из корзины шерстяные *hyggesokker*».



## Что значит имя?

В пьесе «Ромео и Джульетта» Шекспир написал: «Что значит имя? Роза пахнет розой, / Хоть розой назови ее, хоть нет»<sup>[1]</sup>, и я думаю, то же самое можно сказать о хюгге.

Датчане далеко не единственные, кто способен наслаждаться уютной атмосферой, теплом и хорошей компанией, сидя у огня с бокалом глинтвейна.

Перевод «хюгге» как «ощущение уюта» не совсем точен, поскольку теряет ряд важных ассоциаций, однако мы вполне можем найти в разных странах мира концепции, более или менее похожие на хюгге.





### *Gezelligheid – Нидерланды*

Словари сообщают нам, что *gezelligheid* – это «нечто уютное, приятное или милое», но для самих голландцев значение *gezelligheid* этим далеко не исчерпывается.

Если вы хотите быстро завоевать симпатии голландцев, берите пример с президента Обамы, который во время своего визита в Нидерланды в 2014 году сказал: «Мне говорили, что есть голландское слово, которое передает дух, однако не имеет точного перевода на английский, но позвольте мне сказать, что мой первый визит в Нидерланды был по-настоящему *gezellig*».

Голландцы используют слово *gezellig* в самых разных случаях. Например, можно пить кофе в *gezellig* кафе (читай: уютный интерьер, мерцающие свечи и спящая кошка). Переждать дождь в *gezellig* баре, где подают винтажное пиво и ставят старые пластинки – чистейшая форма

*gezelligheid*. Сидеть в пустой комнате ожидания перед кабинетом дантиста совершенно не *gezellig*, если только вас не сопровождает очень *gezellig* друг. Вы уже начинаете видеть сходство между *gezelligheid* и хюгге?

Хотя эти два понятия во многом схожи, они не полностью совпадают, и часто подчеркивается, что *gezelligheid* – явление несколько более социальное, чем хюгге. Чтобы проверить, так ли это, мы провели среди датчан небольшой опрос, и полученные результаты подтвердили высказанное предположение.

Судя по всему, датчане относятся к хюгге во многом так же, как голландцы относятся к *gezelligheid*. В обеих культурах эта концепция занимает одинаково важное место, при этом ключевые элементы хюгге и *gezelligheid* – свечи, камин и Рождество. Тем не менее собранные нами сведения подтверждают, что *gezelligheid* более отчетливо направлено вовне, чем хюгге. Большинство голландцев (57 %) соглашаются, что *gezelligheid* испытываешь чаще всего вне дома, и только 27 % датчан связывают хюгге с путешествиями и выходами в свет. Кроме того, 62 % голландцев считают, что самое *gezellig* время года – лето, в то время как датчане для хюгге предпочитают осень.

### ***Koselig – Норвегия***

Для норвежцев в идеале все должно быть *koselig*. Однако, по их словам, не стоит путать это слово с уютом – по-английски *cosiness*.

Прежде всего *koselig* – это ощущение тепла и близости в совместном времяпрепровождении. Идеальный *koselig* вечер включает в себя вкусную еду на столе, теплые цвета вокруг, компанию хороших друзей, камин или несколько зажженных свечей.

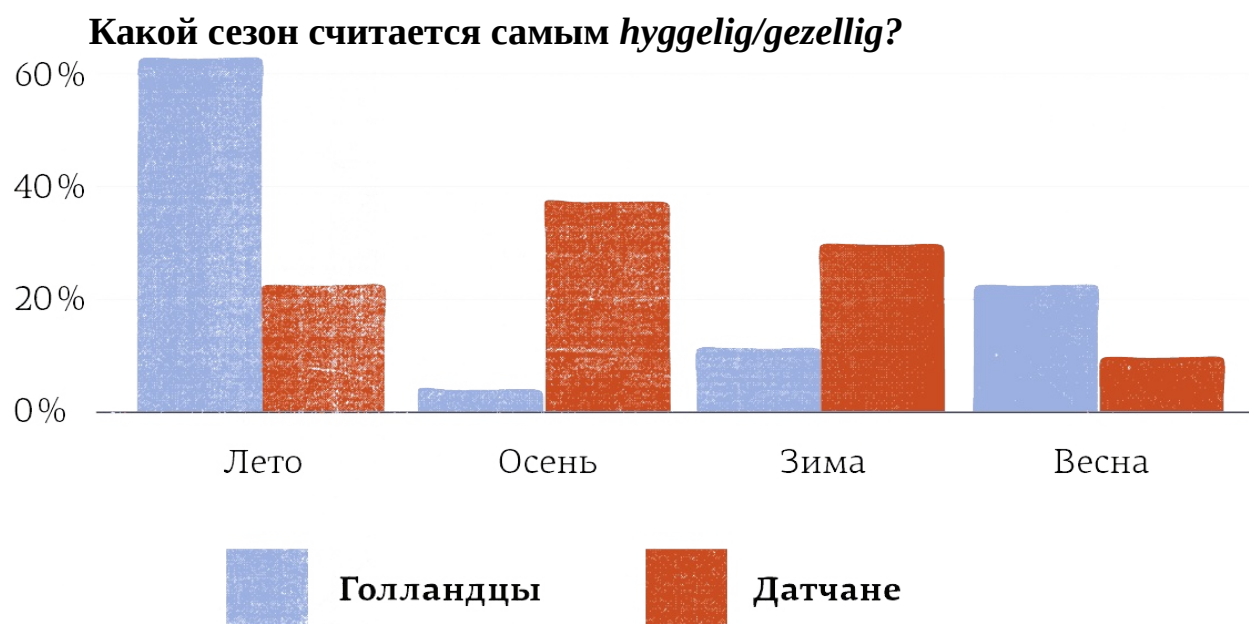
### ***Hominess – Канада***

Канадцы используют слово *hominess*, «домашний уют», чтобы описать состояние закрытости от внешнего мира. Оно подразумевает ощущение общности, тепла и взаимосвязи с близкими людьми, но, кроме того, оно обозначает те вещи, которые напоминают о доме или заставляют чувствовать себя как дома. Таким образом, у этого понятия есть и физический, и символический аспект: *home* может быть дом, в котором все «настоящее», «неподдельное», или ситуация, когда вы стараетесь как-то

укрыться, отгородиться от тревог внешнего мира. Так же как хюгге, *hominess* во многом подразумевает ощущение искренности, тепла и близости.

### ***Gemütlichkeit* – Германия**

Немцы используют слово *Gemütlichkeit*, чтобы описать ощущение тепла, дружелюбия и единства. Нередко его употребляют, когда речь идет об атмосфере немецких пивных на открытом воздухе. Побывав на Октоберфесте в Германии, вы наверняка услышите песню *Ein Prost der Gemütlichkeit* («Пьем за благополучие»).



## Хюгге для всех

Приведенный выше список понятий не только со всей очевидностью доказывает, что хюгге – привилегия не одних только датчан, другие народы тоже ему не чужды.

Важно заметить, что в разных странах эти концепции могут немного различаться, но в целом у них есть нечто общее: все они представляют собой широкое и сложное понятие, главное в котором уют, тепло и близость. Разные слова обозначают разные группы действий и обстоятельств, которые вызывают сходные или тесно связанные ощущения и сливаются в лингвистические понятия.

При этом датское *hygge* и голландское *gezelligheid* стоят чуть в стороне от остальных понятий, поскольку они глубоко интегрированы в повседневную разговорную речь. Возникает вопрос: приносит ли это датчанам и голландцам какие-нибудь преимущества? Ответить на этот вопрос не так просто. Однако стоит упомянуть, что, согласно Европейскому социальному исследованию, Дания и Нидерланды относятся к тем странам, где лишь немногие жители признаются в том, что редко испытывают радость и чувство покоя. Кроме того, эти две страны занимают верхние строчки в официальной статистике благополучия по данным ООН.

Так что же значит имя? С одной стороны, название не имеет собственной ценности – *hygge* ничем не хуже *hominess* или *gezelligheid*. С другой стороны, мы пользуемся особыми словами, чтобы передать ощущение уюта, тепла и дружеской близости, закрепляем совокупность этих ощущений как понятие и в конечном итоге формируем феномен, который становится нашей неповторимой культурной особенностью.

## Почему в разных языках существуют уникальные слова

Финн с иностранцем идут по финскому лесу. Финн: У тебя за спиной *tokka*! Иностранец: Что-что? (\*шлен\*) Финн: *Tokka*! (\*шлен\*)

Я не уверен, считается ли это у финнов шуткой, но это действительно смешно. *Tokka* переводится как «большое стадо северных оленей». В большинстве языков существование отдельного слова, обозначающего большое стадо северных оленей и грамматически не связанного с северным оленем в единственном числе, не имеет смысла. Но, очевидно, в финском языке такой смысл есть.

Наш язык отражает окружающий нас мир. Мы даем названия тому, что видим, – тому, что для нас важно. Это не новость. В 1880-х годах антрополог Франц Боас, изучая культуру инуитов, живущих в Северной Канаде, с интересом заметил, что в их языке есть такие слова, как *aqilokoq* («мягко падающий снег») и *reignartoq* («снег, по которому удобно тянуть волокушу»).

Вслед за этими открытиями появилась гипотеза Сепира – Уорфа, утверждавшая, что язык одновременно отражает восприятие людьми окружающего мира и влияет на действия людей в окружающем мире. Могли бы мы чувствовать любовь, если бы не знали, как называется это чувство? Конечно, могли бы. Но каким был бы мир, если бы у нас не было слова, обозначающего брачный союз? Наша речь и наш язык определяют наши надежды и мечты о будущем, а наши мечты о будущем определяют то, как мы поступаем в настоящем.

Инуиты видели разницу между свежеснеженным снегом и старым снегом, и это определяло их поведение в каждом из случаев, в то время как европейцы наверняка относились бы к этим разным видам снега одинаково. Это отражает необходимость различать виды снега, организованную с помощью языка.

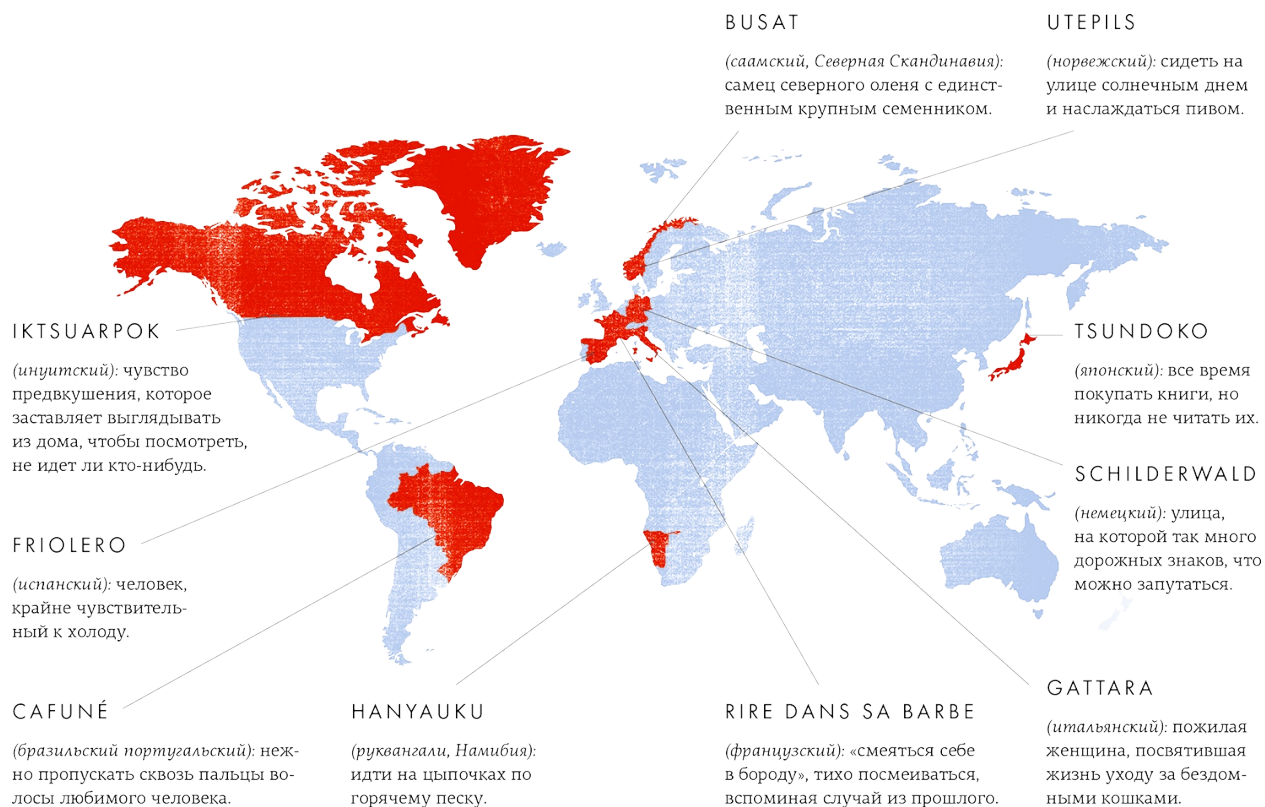
Одна из гипотез о том, почему в разных языках существуют уникальные непере译имые слова, утверждает, что мы как представители определенной культуры поддерживаем определенные традиции и модели поведения. И для них нам нужны особые слова. Некоторые слова переводятся легко, особенно если они касаются осязаемых, видимых предметов и явлений. Мы можем указать на собаку и сказать «собака»,

*perro* или *hund*. Собака есть собака, не важно, где вы находитесь – в Великобритании, Гватемале или Дании. Вместе с тем в мире существует множество непереводаемых слов, хотя одни из них проще понять, чем другие. Некоторые можно объяснить с помощью короткой фразы, например «большое стадо северных оленей».

Но слово, обозначающее неосознаваемое понятие, объяснить и перевести намного сложнее. Как исследователь счастья я часто сталкиваюсь с этой проблемой. То же относится и к понятию «хюгге». Поэтому на страницах этой книги я буду рассказывать о тех предметах, ощущениях и моментах, в которых заключается хюгге, чтобы вы могли яснее представить себе, что же это такое.



**Десять уникальных слов и выражений со всего мира**



## Словарь хюгге

*Наши слова определяют наши действия. Предлагаю вам узнать несколько новых слов, которые помогут лучше разобраться в хюгге.*

**Fredagshygge/Søndagshygge** [фрейдасхюгге/сюндасхюгге] Хюгге по пятницам и по воскресеньям. Фрейдасхюгге после долгой недели – это когда семья устраивается на диване перед телевизором. Сюндасхюгге – тихий день с чаем, книгами, музыкой, пледом и, возможно, даже такой безумной авантюрой, как прогулка.

*«В нашей семье была традиция фрейдасхюгге – смотреть фильмы Диснея и лакомиться сладостями».*

### **Hyggebukser** [хюггебукср]

Самые любимые и удобные штаны, которые, однако, выглядят так, что вы никогда не выйдете в них на улицу.

*«Ей просто нужен был день наедине с собой, поэтому она сидела дома в своих хюггебукср, без макияжа и смотрела сериалы».*

### **Hyggehjørnet** [хюггейорнет]

Быть в настроении для хюгге. Буквальное значение: «уголок хюгге».

*«Я сейчас в хюггейорнет».*

### **Hyggekrog** [хюггекроу]

Уютное место в кухне или гостиной, где можно уютно проводить время.

*«Давайте посидим в хюггекроу».*

### **Hyggeonkel** [хюггеонкель]

Человек, который охотно играет с детьми и, может быть, даже слишком их балует. Буквальное значение: «Дядюшка хюгге».

*«Он такой хюггеонкель».*

**Hyggesnak** [хюггеснак]

Приятный, непринужденный разговор, в котором не затрагиваются никакие острые темы.

*«Мы просто хюггеснакед пару часов».*

**Hyggestund** [хюггестун] Момент хюгге.

*«Он налил себе чашку кофе и уселся на подоконник, чтобы поймать хюггестун».*

**Uhyggeligt** [ухюгглит]

Если перевести слово «хюгге» и его производные сложно, то с его антонимом дело обстоит намного проще. *Ухюгглит* (противоположность хюгге) значит «жуткий» или «пугающий», и это дает нам некоторое представление о том, насколько важно для хюгге ощущение безопасности.

*«Ухюгглит – это бродить в одиночку по ночному лесу, особенно если неподалеку слышится волчий вой».*

Как заметила моя подруга в том лесном домике в Швеции, вечер был бы совсем хюгге, если бы снаружи бушевала метель. Возможно, хюгге усиливается, если в нем присутствует контролируемый элемент ухюгге – опасности: буря, гроза или страшное кино.

## Как появилось «хюгге»?

*Нугге появилось в письменном датском языке в начале XIX века, но на самом деле это слово норвежского происхождения.*

В 1397–1814 годах Дания и Норвегия были единым королевством. Датчане и норвежцы и сегодня хорошо понимают друг друга.

Оригинальное норвежское слово означает «благополучие». Впрочем, «хюгге» могло произойти и от слова *hug*, которое, в свою очередь, возникло из слова 1560 года *hugge*, означающего «обнимать». Происхождение слова *hugge* неизвестно – возможно, оно происходит от старонорвежского *hugga*, что значит «успокаивать», которое происходит от *hugr*, означающего «настроение». Это слово восходит к германскому *hugjan*, родственному староанглийскому *hucgan*, что значит «обдумывать, уделять внимание». Интересно, что все эти слова – «внимание», «настроение», «комфорт», «объятие» и «благополучие» – одинаково можно отнести к современному хюгге.

**Хюгге-совет:** начните знакомство с датским языком с употребления хюгге-слов. Пригласите друзей на hyggelig вечер, придумывайте новые слова с приставкой «хюгге». При желании можно повесить на холодильник Манифест хюгге, чтобы напоминать себе о нем каждый день.



## Весь мир говорит о хюгге

*Похоже, в последнее время хюгге обсуждают на каждом углу.*

«Хюгге: согревающий сердце урок из Дании», – пишет ВВС. «Устраивайтесь поудобнее: почему нам всем стоит познакомиться с датским искусством хюгге», – вторит *Telegraph*, а в колледже Морли в Лондоне студентам теперь преподают «основы хюгге». В пекарне Huggе Bakery в Лос-Анджелесе делают датские *romkugler* [ром-кулр] – шоколадные пирожные, ароматизированные ромом, которые датские кондитеры изобрели, чтобы пустить в дело остатки бисквита<sup>[2]</sup>. В книге *The Danish Way of Parenting* («Секреты датских родителей») немало глав посвящено хюгге как способу вырастить самых счастливых в мире детей.



# Манифест хюгге



## 1. АТМОСФЕРА

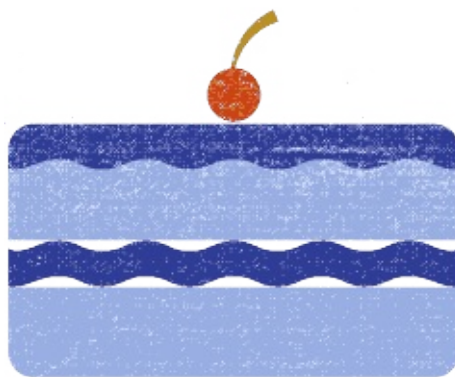
*Приглушите свет.*



## 2. ПРИСУТСТВИЕ

*Сосредоточьтесь на происходящем здесь и сейчас. Отключите телефоны.*





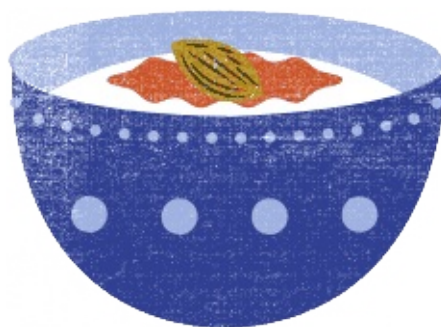
### 3. УДОВОЛЬСТВИЕ

*Кофе, шоколад, печенье, пирожные, сладости. И побольше, побольше!*



### 4. РАВНОПРАВИЕ

*«Мы», а не «я». Делите поровну обязанности и давайте друг другу высказаться.*



### 5. БЛАГОДАРНОСТЬ

*Наслаждайтесь моментом, в каждом – своя неповторимая красота.*



## 6. ГАРМОНИЯ

*Никаких соревнований. Вы нам уже нравитесь. Не нужно стараться как можно больше рассказать о своих достижениях.*



## 7. КОМФОРТ

*Устройтесь поудобнее. Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь.*



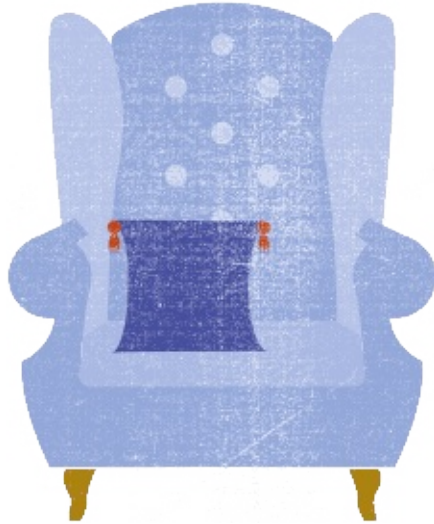
## 8. СОГЛАСИЕ

*Никаких споров. Политику будем обсуждать в другой раз.*



## 9. БЛИЗОСТЬ

*Стройте отношения и рассказывайте истории. «Помните, как мы тогда?..»*



## 10. БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

*Это ваш клан. Это место покоя и безмятежности.*

## **Глава 3**

### **Близость**

## Как объятие, но без прикосновения

*Каждый год мы с друзьями отправляемся кататься на лыжах в Альпы (в прошлый раз кто-то даже взял с собой свечи). Мы все наслаждаемся скоростью, азартом, стремительными прыжками на спуске, но лично я больше всего люблю то время, когда мы возвращаемся в дом.*

Ноги болят, все тело ноет, вы находите стул на балконе, и характерный звук разливаемого по рюмкам «Гран Марнье» подсказывает вам, что кофе уже готов. На балкон выходят остальные, все еще в лыжных костюмах, слишком уставшие, чтобы переодеваться или разговаривать, слишком уставшие вообще для всего, в этот момент способные только молчаливо наслаждаться компанией, любоваться видами и вдыхать горный воздух.

Читая лекции об исследованиях счастья, я иногда прошу своих слушателей закрыть глаза и вспомнить, когда они в последний раз чувствовали себя по-настоящему счастливыми. Иногда они настораживаются, но я заверяю их, что им не нужно будет рассказывать об этом всему классу. И можно точно засечь момент, когда у человека в голове всплывает счастливое воспоминание: вся комната освещается умиротворенными улыбками. Когда я прошу слушателей поднять руку, если в этом воспоминании кроме них присутствуют другие люди, это обычно делают девять человек из десяти.

Конечно, это не научный метод, и, следовательно, он ничего не доказывает, однако он позволяет людям сопоставить личные воспоминания и эмоции с сухой статистикой, которую я затем обрушиваю им на голову. Почему мне нужно, чтобы они вспомнили? Потому что мои исследования в области счастья привели меня к выводу, в котором я более чем уверен: самый надежный показатель того, насколько мы счастливы, – это наши социальные отношения. Это самая наглядная и частая закономерность, с которой я сталкиваюсь почти каждый раз, когда пытаюсь понять, почему одни люди счастливее других.

Таким образом, вопрос заключается в том, как организовать свое окружение и свою жизнь, чтобы в наших социальных отношениях царило благополучие. Ответ, разумеется, таков: стараться поддерживать здоровое равновесие между работой и личной жизнью. И когда об этом заходит речь, многие смотрят на Данию с завистью. «Мы совсем не удивились, прочитав

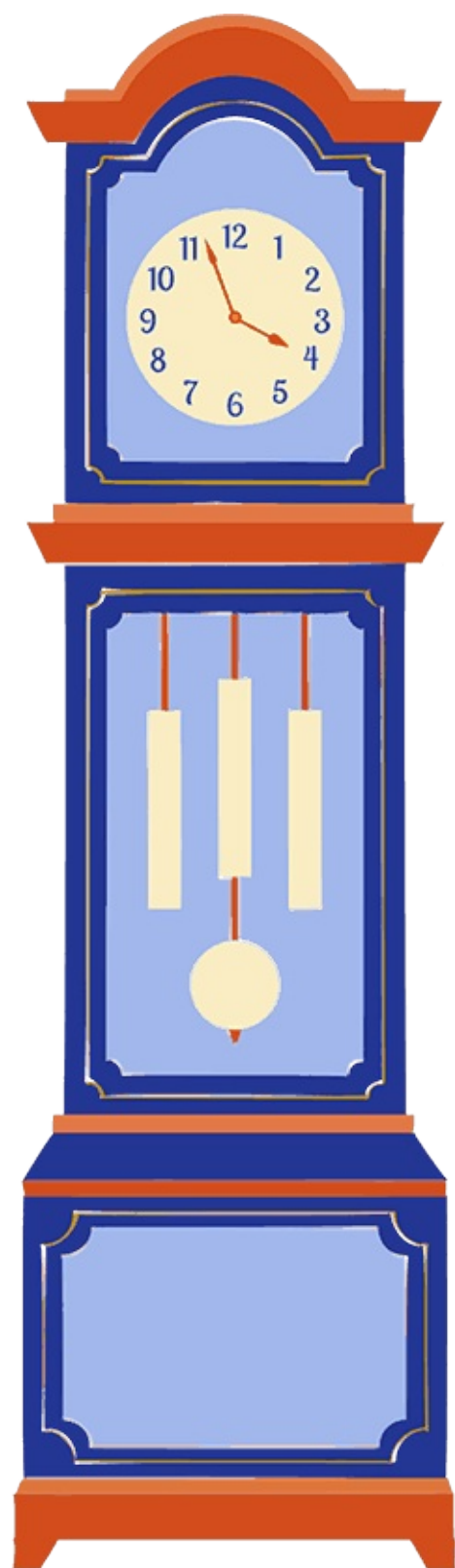
на прошлой неделе, что датчане заняли первую строчку в Международном индексе счастья ООН», – написала в *Guardian* Кэти Стронгман. Три года назад она вместе с мужем и дочерью переехала из лондонского Финсбери-парка в Копенгаген.





*Качество жизни стремительно выросло, а ностальгическая верность Лондону вскоре сменилась бурным восторгом по поводу всего Dansk – датского, – за который нам порой становится неловко. Заметнее всего изменилось соотношение работы и личной жизни. Раньше мы могли наскоро поужинать вместе только около девяти, после того как Дункан наконец вырвется с работы, но теперь он уходит домой ровно в пять. Задержитесь в офисе до половины шестого, и вы не увидите вокруг ни души. Придите на работу в выходные, и датчане решат, что вы сошли с ума. У семьи должно быть время, чтобы играть, общаться и ужинать вместе в конце дня – каждого дня. И это работает. Почти каждый вечер Дункан купает и укладывает спать нашу четырнадцатимесячную дочь Лив. Они настоящие друзья, а не чужие люди, которые видят друг друга только по выходным.*

***Кэти Стронгман, Guardian***





Некоторые полагают, что датское рабочее место больше всего похоже на заставку из «Флинтстоунов». Как только часы показывают пять, все разбегаются, не успеете вы сказать: «Яба-да-ба-ду!» Те, у кого есть дети, обычно уходят в четыре, остальные заканчивают работу в пять. Все идут домой готовить ужин. Как менеджер я стараюсь не назначать встречи, которые могут закончиться позже четырех, если в моей команде есть родители: иначе они не могут забрать детей в обычное время.

В среднем 60 % европейцев хотя бы раз в неделю встречаются с друзьями, семьей или коллегами вне работы. Соответствующий средний показатель в Дании составляет 78 %. И хотя хюгге вполне можно наслаждаться в одиночестве, чаще всего его создают небольшие компании друзей и близких.

Хюгге – это ситуации, наполненные спокойной взаимной заботой. Когда никто не старается перетянуть внимание на себя и не разглагольствует подолгу, не давая остальным вставить ни слова. Равноправие – важный элемент хюгге и качество, глубоко укорененное в

датской культуре, – проявляется также в том, что при подготовке *hyggelig* вечера каждый берет на себя те или иные обязанности. Когда все помогают готовить еду, а не просто оставляют хозяина одного на кухне, это намного более *hyggeligt*.

Время, проведенное с другими, создает приятную, расслабленную, дружелюбную, простую, комфортную, уютную и гостеприимную атмосферу. Во многих смыслах это похоже на теплое объятие, только без физического контакта. Это ситуация, в которой можно полностью расслабиться и быть самим собой. Таким образом, искусство хюгге – это искусство расширять свою зону комфорта, включая в нее других людей.



## При чем здесь любовь? Окситоцин

*Кто-то кладет руку вам на плечо, целует вас или гладит по щеке, и вас немедленно наполняет спокойная радость. Так работает наш организм, и это замечательно. Прикосновение высвобождает нейрогормон окситоцин, который вызывает у нас чувство счастья и уменьшает ощущение стресса, страха и тоски.*

Но в каких случаях в нашем организме возникает приносящий удовольствие прилив окситоцина? Считается, что объятия делают нас счастливее, и это действительно так: в ситуациях, связанных с физической близостью, уровень окситоцина повышается, что помогает нам устанавливать друг с другом более тесный контакт. Поэтому окситоцин еще называют гормоном объятий и гормоном любви. Хюгге связано с ощущением уюта и взаимодействия в небольшой компании – нетрудно догадаться, что это самые подходящие условия для повышенной выработки окситоцина. Нечто подобное человек может чувствовать и когда гладит домашнего питомца – нас окутывает любовь, тепло и безмятежность (три главных слова в концепции хюгге). Окситоцин высвобождается в моменты, когда мы оказываемся близко к другому человеку. Его называют социальным клеем, поскольку он связывает общество через совместную деятельность, доверие и любовь. Может быть, поэтому датчане так легко доверяют совершенно незнакомым людям: они много времени уделяют хюгге, *hyggelig* занятия способствуют выработке окситоцина, а это снижает уровень враждебности и укрепляет социальные связи. Кроме того, на выработку этого нейрогормона влияют ощущения тепла и сытости. Учитывая, что вкусная еда, свечи, камин и плед – неотъемлемые компоненты хюгге, можно сказать, что в каком-то смысле хюгге всецело сосредоточено на повышении уровня окситоцина. Неужели все действительно так просто? Пожалуй, то, что все связанное с хюгге вызывает у нас ощущение счастья, покоя и безмятежности, – не просто совпадение.





## Счастливы вместе

*Время, проведенное с другими людьми, – важная часть хюгге, но как исследователь счастья я могу подтвердить, что это один из самых важных ингредиентов счастья в целом. Все исследователи и ученые, работающие над вопросами счастья, соглашаются, что социальные связи жизненно важны для благополучия человека.*

Согласно Рейтингу стран мира по уровню счастья (World Happiness Report), опубликованному ООН, «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».

Осознание важности человеческих отношений даже привело к попытке оценить их в денежном эквиваленте. Предпринятое в Великобритании в 2008 году исследование «Ценник для друзей, родственников и соседей: как использовать данные об удовлетворенности жизнью для оценки социальных отношений» показало, что увеличение социальных связей ведет к повышению удовлетворенности жизнью до уровня, эквивалентного получению дополнительных 85 000 фунтов в год.

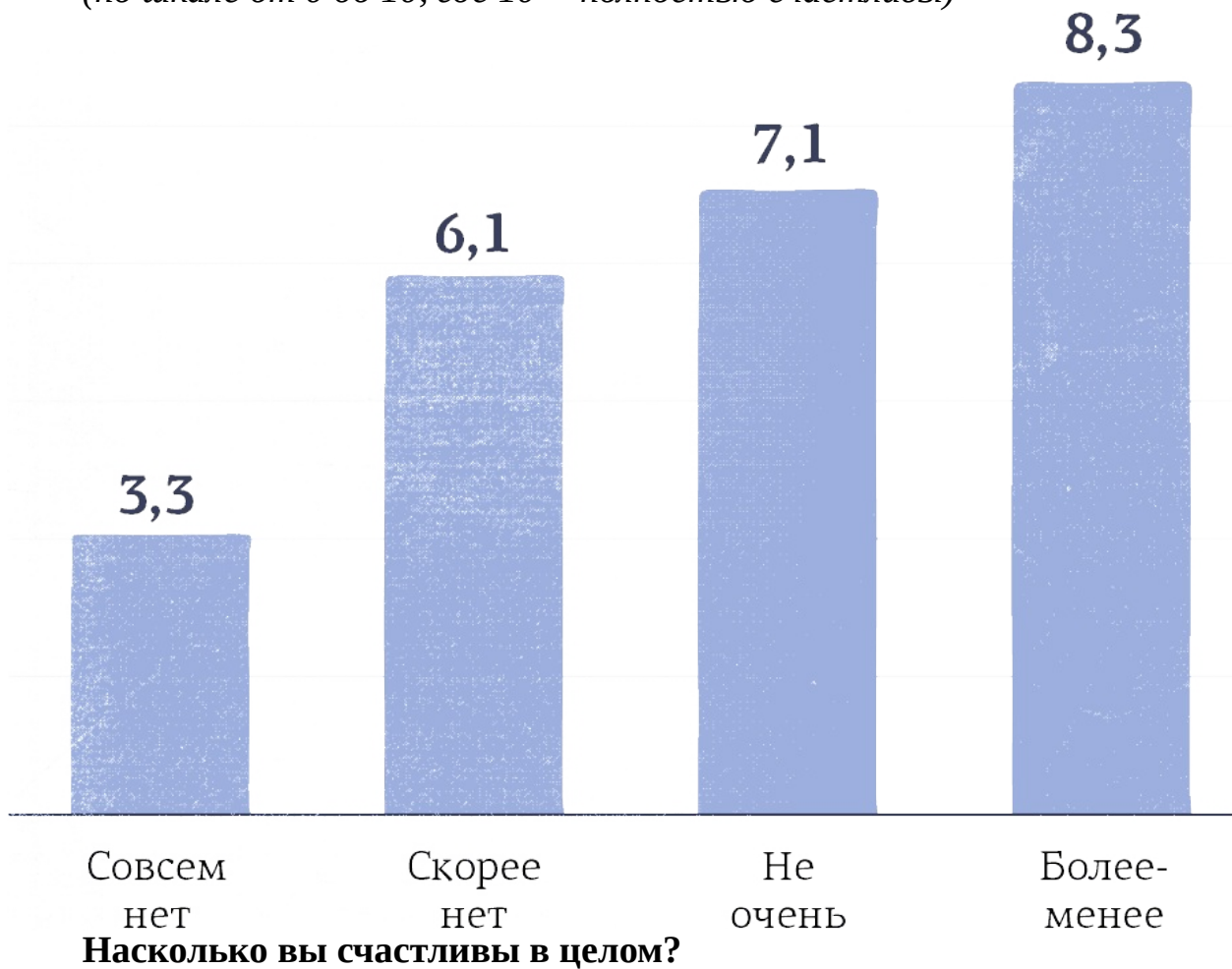
Я снова и снова замечаю прямую связь между отношениями и счастьем как во всемирной, так и во внутренней датской статистике. Так, несколько лет назад наш Институт исследования счастья проводил исследование в городе Драгёр, неподалеку от Копенгагена.

С одобрения городского совета мы измерили уровень счастья и удовлетворенности жизнью среди горожан и совместно разработали рекомендации по улучшению качества жизни в городе. В рамках исследования мы изучали, насколько люди удовлетворены своими социальными отношениями – и конечно, насколько они счастливы в целом. Здесь мы снова обнаружили вполне отчетливую корреляцию. Чем больше люди удовлетворены своими социальными отношениями, тем они счастливее в целом. Как я уже заметил, фактор отношений, как правило, наглядно отражает, счастлив человек или нет. Если я не могу непосредственно спросить человека, насколько он счастлив, я спрашиваю, насколько он удовлетворен своими социальными отношениями, и это дает мне необходимую информацию.

Удовлетворенность отношениями в целом – это одно, но повседневная радость общения с хорошей компанией – совершенно другое. И здесь немного света на эффект хюгге может пролить метод реконструкции дня, разработанный нобелевским лауреатом, психологом Дэниелом Канеманом. Этот метод предлагает людям заново вспомнить свой обычный день и оценить свое настроение (удовлетворенность, раздражение, подавленность) во время тех или иных занятий.

**Насколько вы удовлетворены своими отношениями с окружающими?**

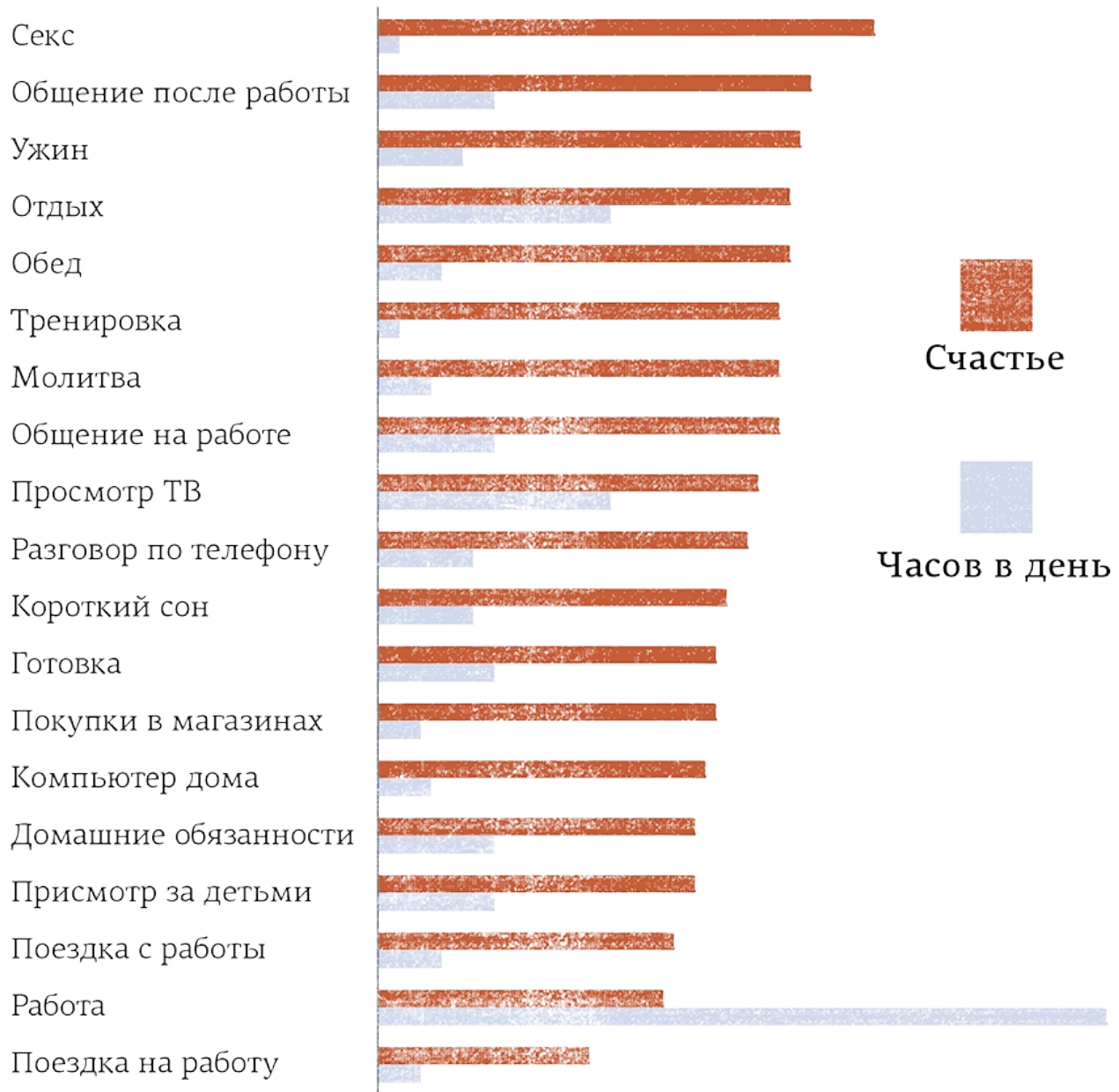
*(по шкале от 0 до 10, где 10 = полностью счастливы)*





В 2004 году группа ученых из Принстона под руководством доктора Канемана провела знаменитое исследование, в котором принимали участие 909 жительниц Техаса. Женщины должны были сделать дневниковые записи и заполнить длинную анкету, подробно описывая все свои занятия в течение предыдущего дня и оценивая каждое по семибалльной шкале – что и когда они делали, кто находился с ними рядом, какое настроение у них было в это время. Группа исследователей пришла к выводу (впрочем, не слишком удивительному), что в число наименее приятных занятий входят поездка на работу из пригорода, рутинные домашние обязанности и

разговор с начальником, а самое большое удовольствие приносят секс, общение, еда и отдых. Безусловно, общение, еда и отдых также важные компоненты хюгге.



**Источник:** Kahneman et al., A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method, 2004.

Согласно «гипотезе причастности», у человека есть потребность ощущать связь с другими людьми, и близкие, отношения оказывают значительное воздействие на его мотивацию и поведение. Несколько фактов, подтверждающих «гипотезу причастности»: люди по всему миру

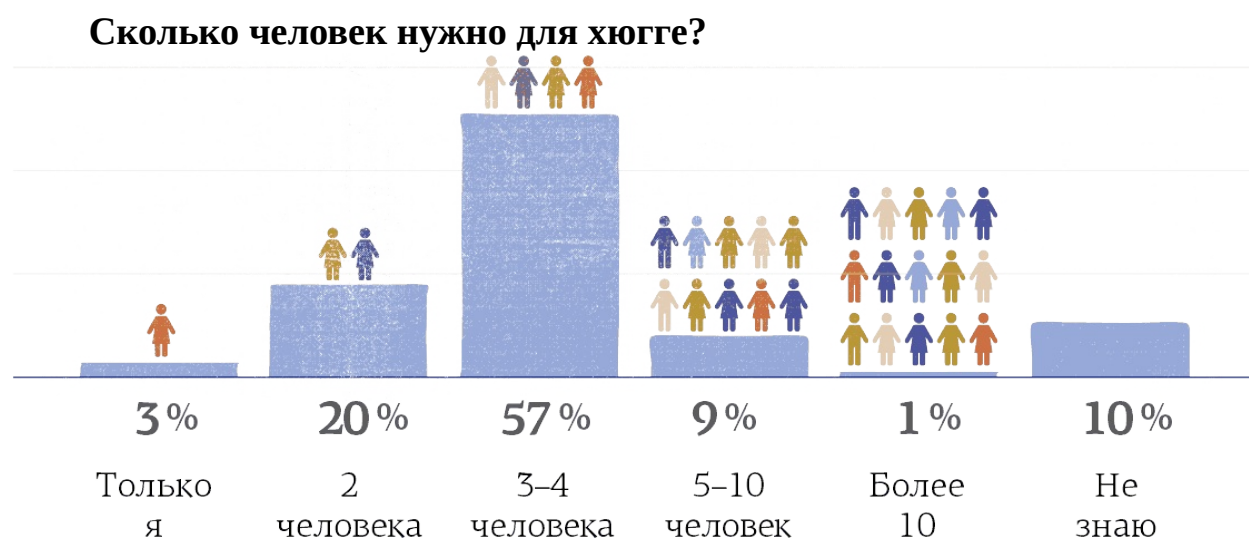


рождаются со способностью и мотивацией к формированию близких отношений и неохотно рвут сложившиеся связи; продолжительность жизни у супругов дольше, чем у одиноких людей (хотя это происходит отчасти благодаря усилению иммунной системы).

Итак, наши взаимоотношения влияют на наше благополучие – вот это новость, спасибо, Капитан Очевидность! Да, как ученый могу согласиться: досадно потратить годы на изучение вопроса, почему одни люди счастливее других, и найти ответ, который с самого начала был всем известен. Тем не менее теперь у нас есть цифры, данные и неоспоримые доказательства, и мы можем и должны опираться на них, развивая нашу политику, наше общество и нашу жизнь.

Люди – социальные создания, и важность этого постулата очевидна, когда мы сравниваем удовлетворенность, которую люди чувствуют в отношениях, с их жизненной удовлетворенностью в целом. Самые важные социальные связи – близкие отношения, когда вы чувствуете, что вас понимают, делитесь своими мыслями и эмоциями, даете и получаете поддержку. Другими словами, все то, что включает в себя хюгге.

Возможно, именно поэтому датчане больше любят собираться небольшим кружком друзей. Конечно, можно провести *hyggelig* вечер и в большой компании, но все же датчане предпочтут маленькую группу. Почти 60 % датчан считают, что лучшая компания для хюгге – три-четыре человека.





## Темная сторона хюгге

*Общение в тесном дружеском кругу, где все давно знакомы и хорошо друг друга знают, определенно имеет свои преимущества.*

Но за последние годы я пришел к выводу, что у подобного социального ландшафта есть и весьма заметные недостатки: в него не так-то просто вписаться новым людям. Каждый встреченный мною человек, переехавший в Данию, говорил мне об этом. Здесь почти невозможно войти в уже сложившиеся социальные круги. В лучшем случае для этого потребуются годы терпения и упорной работы.

Действительно, датчане не слишком охотно приглашают новичков в свои дружеские компании. Отчасти это объясняется самой концепцией хюгге: если на встрече вдруг окажется слишком много новых лиц, это уже не будет считаться *hyggeligt*. Поэтому, чтобы войти в социальный круг, требуется приложить немало усилий, и в процессе вы не раз и не два можете почувствовать себя очень одиноко. Но не все так плохо: как говорит мой друг Йон, «раз уж вас приняли, то вас приняли». Если вам удастся добиться своего, можете быть уверены, что это дружба на всю жизнь.



## Хюгге – социализация для интровертов

*Во время сбора материалов для этой книги я читал лекцию группе студентов из Америки, которые приехали на один семестр в Копенгаген. Я часто использую лекции как возможность получить дополнительную информацию и взглянуть под новым углом на вопросы, над которыми работаю в настоящий момент. Этот случай не был исключением, поэтому я перевел обсуждение на связь благополучия и хюгге.*

Одна студентка, до этого все время молчавшая, подняла руку. «Я интроверт, – сказала она. – И для меня хюгге стало чудесным открытием». Она рассказала, что в США привыкла к многолюдным общественным мероприятиям, где царило лихорадочное оживление и участники нередко знакомились прямо на месте. Другими словами, там она находилась на территории экстравертов. Попав в Данию, она обнаружила, что здешний подход к организации общения нравится ей намного больше, и, по ее мнению, хюгге – это лучшее, что может случиться с интровертами. Хюгге дает им возможность общаться, не уставая от общения. Я подумал, что это, пожалуй, самая замечательная вещь, которую я слышал за долгое время, и пообещал девушке, что обязательно расскажу о ее наблюдениях в своей книге.

Известно, что интроверты черпают энергию внутри себя, а экстраверты получают ее при помощи внешних стимулов. Нередко считается, что интроверты – замкнутые одиночки, а экстраверты – люди, которыми стоит себя окружить, если вы хотите хорошо провести время. Интроверсию часто путают с застенчивостью, и, хотя многолюдные мероприятия подходят не всем, а интроверт после бурной вечеринки может чувствовать себя перевозбужденным и одновременно опустошенным, общительные интроверты все же существуют, как и спокойные экстраверты. Возможно, это прозвучит несколько банально, но интроверты предпочитают тратить свое «социальное время» на тех, кого любят, общаться с людьми, которых хорошо знают, говорить о чем-нибудь серьезном или просто уединиться с книгой и чашкой горячего напитка. Интроверты общительны, но по-своему. Единого способа общаться не существует, хотя может сложиться впечатление, будто одни способы общения правильнее других. Интровертов утомляет обилие внешних стимулов, но это не значит, что они совсем не хотят проводить время с

другими людьми. Хюгге – способ социализации, вполне подходящий для интровертов, возможность провести расслабленный уютный вечер с парой друзей, без толпы народа и бурной активности. Интроверт скорее предпочтет остаться дома, чем отправиться на шумную вечеринку, где он почти никого не знает. Хюгге может стать для него чем-то средним между общением и отдыхом. Хюгге помогает интровертам и экстравертам сблизиться, найти компромисс, и это хорошая новость как для одних, так и для других. Поэтому я хочу обратиться ко всем интровертам: не стоит чувствовать себя неловко или считать себя скучным человеком, если вы предпочитаете хюгге и все с ним связанное. И заодно хочу сказать всем экстравертам: попробуйте зажечь несколько свечей, включить тихую музыку и прислушаться к своему внутреннему интроверту – хотя бы на один вечер.

#### ***Хюгге-совет: Как создавать воспоминания***

Общеизвестный факт: лучшая часть в воспоминаниях – тот момент, когда вы их создаете. Заведите с родными или друзьями новую традицию. Например, каждую первую пятницу месяца играйте в настольные игры, отмечайте летнее солнцестояние на берегу моря или придумайте любое другое осмысленное дело, которое сумеет объединить вашу компанию и с годами сплотит вас еще теснее.

## **Глава 4**

### **Еда и напитки**

## Вы – то, что вы едите

*Если бы хюгге было человеком, я думаю, это был бы Хью Фернли-Уиттингсейл из Ривер-Коттедж. В его расслабленном, по-деревенски неторопливом отношении к жизни можно найти почти все главные элементы хюгге. Тем более что он знает толк во вкусной, сытной еде и умеет ценить приятную компанию.*

Последние несколько лет новая скандинавская кухня привлекает к себе пристальное внимание. Прежде всего это касается ресторана NOMA, открывшегося в 2003 году, а с 2010 года четырежды названного лучшим рестораном мира. И все же, хотя живые креветки с гарниром из муравьев вполне могут обеспечить броский заголовок в СМИ, они довольно далеки от повседневной датской кухни. Традиционный датский обед состоит из бюджетной версии *smørrebrød* (открытого сэндвича) на ржаном хлебе с маринованной сельдью или *leverpostej* (паштетом из мелко нарубленной свиной печени, смешанной с топлёным салом). Готов поспорить, вы уже думаете, что те муравьи выглядели довольно аппетитно. Что касается ужина, здесь вполне подходящим названием для датского сборника рецептов стало бы «50 оттенков мяса с картофелем». Датчане обожают мясо: каждый из них в среднем потребляет около 48 кг мяса в год, при этом любимая разновидность мяса в стране – свинина.



Высокий уровень потребления мяса, кондитерских изделий и кофе в Дании непосредственно связан с хюгге. Одно из обязательных условий хюгге – быть добрым к себе, баловать себя и давать себе и другим возможность ненадолго отступить от принципов здорового образа жизни. Сладости – это хюгге. Выпечка – это хюгге. Кофе и горячий шоколад – тоже хюгге. А вот морковные палочки – уже не очень. Сладость запретного плода – неотъемлемая часть ритуала хюгге. Однако блюдо не должно быть слишком вычурным и экстравагантным. Фуа-гра – это не хюгге. В отличие от сытного горячего рагу. Или попкорна. Особенно если есть всем вместе из одной большой миски.

## Давайте грешить вместе

Пару лет назад я был в гостях у друга и его семьи. Его дочери в то время было четыре года. За ужином она повернулась ко мне и спросила: «Какая у вас работа?» – «Я пытаюсь найти то, что делает людей счастливыми», – ответил я. «Это просто, – пожала плечами она. – Сладости».

Если речь идет о счастье, я не уверен, что ответ настолько прост, но если говорить о хюгге, девочка определенно попала в точку.

Датчане обожают сладкое, и у большинства из них хюгге прочно ассоциируется со сладостями: мармеладные мишки, лакрица, *flødeboller* (шоколадные конусы с кремом)... По статистике европейских производителей сахарных кондитерских изделий, ежегодное потребление сладостей в Дании составляет 8,2 кг на человека, что ставит датчан на второе место после финнов, которые едят больше сладостей, чем все остальные народы мира, и удерживают по этим параметрам рекордные показатели, вдвое превышающие среднеевропейские. Однако к 2018 году датчане предположительно будут потреблять 8,5 кг сладкого в год и смогут оспорить у Финляндии титул первых сладкоежек мира. Кстати, датчане без ума не только от сладостей, но и от выпечки. Кто-нибудь хочет пирожное?

### Потребление сладостей (на душу населения)

4,1 кг  
В среднем  
в Европе



8,2 кг  
В среднем  
в Дании





## Пирожные

*Пирожные – это определенно хюгге, и мы, датчане, едим их очень часто. Увидеть пирожные в наших офисах – обычное дело. Я встретился с Йоном, одним из моих приятелей, с которыми я играю в покер, за пинтой пива в его любимом копенгагенском баре «Лорд Нельсон», чтобы обсудить хюгге и наше датское помешательство на выпечке.*

«Мы заглядываем в комнаты для переговоров: вдруг там остались пирожные? Мы называем это кондитерским дозором, – рассказал он мне. – И это только во время внутренних совещаний. Если мы ждем клиентов, кроме пирожных бывают еще птифуры». Йон прав. Печенье и пирожные делают все более *hyggeligt*, они придают любой деловой встрече оттенок непринужденности.

Тем не менее гораздо чаще, чем в офисах, пирожные едят дома и в кондитерских. Одно из самых популярных в Дании заведений – старейшая кондитерская La Glace, основанная в 1870 году. Там подают пирожные (некоторые из них названы в честь знаменитых датчан – Ханса Кристиана Андерсена, Карен Бликсен и других), которые выглядят просто волшебным образом. Но пожалуй, самый знаменитый тамошний десерт – «Спортивный», который, по сути, представляет собой гору взбитых сливок и вряд ли может считаться завтраком чемпиона. Название связано с тем, что впервые этот десерт подавали на важном спортивном мероприятии в 1891 году. Старомодные идеалы, обстановка, восхитительные пирожные и печенье, прекрасные залы, в которых можно не торопясь насладиться кондитерскими шедеврами, буквально кричат «Хюгге!» на весь Копенгаген.









## Kagemand

*Говорят, что супергерои могут многое рассказать о людях, которые их придумали. У американцев есть Супермен, Бэтмен, Человек-паук. У датчан есть... Человек-пирог.*

Ладно, на самом деле это не супергерой, но на вечеринках и днях рождения он пользуется ничуть не меньшей популярностью, чем его американские коллеги. Человек-пирог (*Kagemand* [кейман]) – традиционное угощение на детских праздниках в Дании. Он выглядит как большой пряничный человечек, испеченный из сладкого теста с большим количеством сахара и сливочного масла и украшенный драже, маленькими датскими флажками и свечами. Если бы в рецепт можно было добавить бекон, мы получили бы полный набор типично датских символов. По традиции именинник или именинница разрезает пирог, а другие дети в это время кричат: «С днем рождения! Перережь горло Человеку-пирогу!» Неплохая идея для *hyggelig* дня рождения в стиле скандинавского нуара, не правда ли?





## Выпечка

*Типично датская выпечка – это... дэниш. Не каждой стране удастся добиться, чтобы сочащуюся маслом булочку с вязким кремом в середине назвали в ее честь.*

И как правило, такие страны за всю свою историю не выигрывали ни одной войны. Тем не менее в самой Дании дэниши называются *wienerbrød* (венским хлебом), поскольку рецепт этой сдобной выпечки местные кондитеры привезли в середине XIX века из Вены. Некоторые булочки носят очаровательные названия, например «улитка» или «слепой пекарь», но, если отвлечься от этого, на вкус они восхитительны и отлично подходят для хюгге. Если вы хотите быстро поднять всем настроение в датском офисе, просто крикните: «Bon-kringle!» Крингл – это традиционная датская выпечка (крендель), а «бон» означает «чек». Концепция бон-крингла заключается в том, что, если вы купите в местной пекарне выпечку на 1000 крон (около 130 евро) и сохраните чек, вам дадут бесплатный крингл. Своего рода бонусная карта для выпечки – только без карты.





## Своими руками

Пачкать руки в муке, возясь с домашней выпечкой, – одно из тех *hyggelig* занятий, которые одинаково хороши и в одиночестве, и в компании друзей и семьи. Мало что способно создать такое ощущение хюгге, как запах свежей выпечки.

Результат необязательно должен выглядеть как в диснеевском фильме – наоборот, чем проще, тем больше хюгге. В последнее время у датчан пользуется огромной популярностью выпечка на закваске. Процесс это длительный, он создает ощущение, будто ты «заботишься о живом существе», а это еще более *hyggeligt*. Некоторые говорят о тесте как о питомце, которого они подкармливают и о котором заботятся. В каком-то смысле закваска – это съедобный тамагочи.





## Горячие напитки

*Моя команда исследователей провела среди датчан опрос, чтобы выяснить, с чем у них ассоциируется хюгге. Я сделал ставку на свечи – и проиграл. Свечи оказались на втором месте, первое заняли горячие напитки.*

Горячие напитки ассоциируются с хюгге у 86 % датчан. Это может быть чай, горячий шоколад и глинтвейн, но самый любимый горячий напиток датчан – кофе.

Если вам нравятся датские телевизионные драмы, например «Правительство» (*Borgen*) или «Убийство» (*Forbrydelsen*), значит, вы уже знакомы с любовью датчан к кофе. Почти в каждой сцене один из героев либо заказывает кофе, либо его готовит, либо спрашивает, глядя на другого: «Кофе?» Датчане занимают четвертое место в мире по потреблению кофе в целом, а по потреблению кофе на душу населения на 33 % опережают американцев.







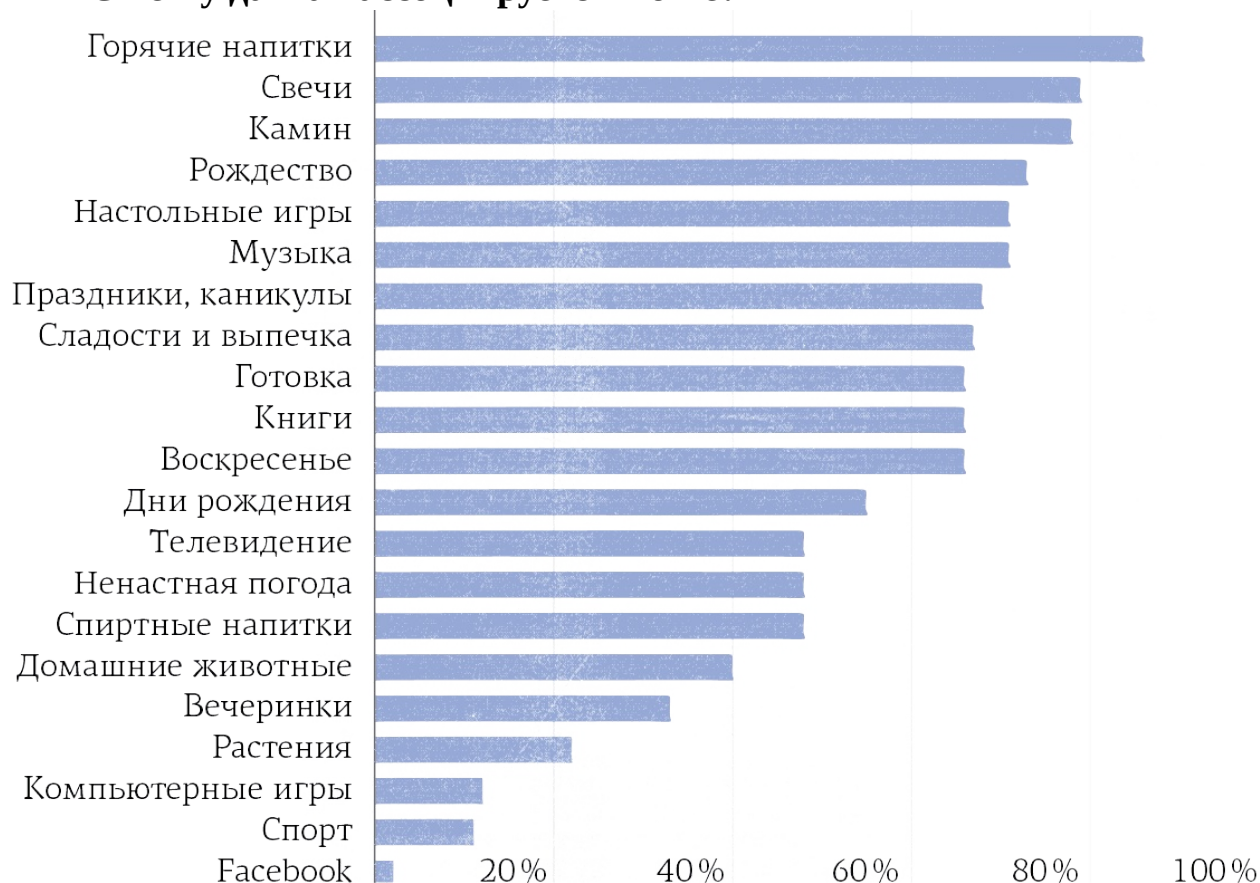
Связь между кофе и хюгге в датском языке очевидна. *Kaff ehygge*, еще одно составное слово, состоящее из «кофе» и «хюгге», можно услышать где угодно. «Приходите на *kaff e-hygge*», *kaff ehygge* с пирожными, гимнастика и *kaff ehygge*, вязание и *kaff ehygge*. *Kaff ehygge* повсюду. Существует даже сайт, посвященный *kaff ehygge*, девиз которого: «Живите сегодня так, как будто завтра не будет кофе».

И хотя создать хюгге вполне можно и без чашки кофе, она определенно способна в этом помочь. Когда вы держите ее в ладонях, в этом есть что-то успокаивающее. Что, разумеется, вызывает хюгге.

## Хюгге-зависимость?

Счастье нельзя купить, но можно купить пирожное, а это почти то же самое – по крайней мере, так считает наш мозг. Представьте, что вы открываете дверь в кофейню. Переступаете порог – и вас окутывают соблазнительные ароматы расставленных на прилавке десертов. Вы видите все эти пирожные и булочки, и вы счастливы. Выбираете свое любимое пирожное, откусываете первый кусочек и чувствуете, как по всему телу разливается блаженство. Ммм, потрясающе. Но задумывались ли вы, почему чувствуете себя таким счастливым, когда едите сладости?

### С чем у датчан ассоциируется хюгге?



В базальных ядрах переднего мозга расположена область под названием «центр удовольствия». Это часть подкрепляющей системы мозга, которая играет важную роль во всем, что касается мотивации, удовольствия и пополнения энергии. У нас, как и у всех остальных



позвоночных, эта система связывает получение удовольствия с действиями, жизненно важными для существования нашего вида, такими как поглощение пищи и секс.

Когда мы выполняем действия, которые признаются полезными, в головном мозге высвобождается химическое вещество и активируется нейромедиатор дофамин. Рядом с центром удовольствия располагается вентральная область покрышки, в которой в ситуациях, заслуживающих подкрепления, высвобождается дофамин. В тот момент, когда дофамин передается от нервных волокон к рецепторам в различных отделах мозга, мы испытываем удовольствие. Воспоминания о радостном событии надежно сохраняются в коре головного мозга, поэтому мы их не забываем. Это может показаться странным, но наш мозг в каком-то смысле вырабатывает зависимость ради нашего выживания.

Первое, что мы пробуем на вкус после рождения, – сладкое грудное молоко. В природе сладкая пища безопасна, а значит, полезна для выживания. Именно поэтому мы испытываем чувство радости, когда едим пирожные и другие сладости, и поэтому нам трудно остановиться. Наш организм приучает нас повторять действия, получающие дофаминовое вознаграждение. Точно так же дело обстоит с жиром и солью.

Одним словом, мы связываем определенные виды пищи с чувством удовольствия и поэтому нас неудержимо тянет к ним. Хюгге должно давать комфорт и приносить положительные эмоции, а это значит, если вы хотите съесть пирожное, съешьте его. Но в то же время мы должны знать, когда пора остановиться. Обжеститься до боли в животе – это не *hyggeligt*.

## Упитанный родственник слоу-фуда

*Итак, сладости, пирожные и выпечка создают хюгге. Однако hyggelig пища приносит нам не только лишний вес. Она может служить и для поднятия настроения. Кроме того, еда в стиле хюгге очень медленная.*

Хюгге заключается не только во вкусе еды, но и в способе ее приготовления. Верное правило: чем дольше приходится готовить блюдо, тем больше хюгге.

Готовить *hyggelig* пищу значит наслаждаться неторопливостью процесса, ценить время, которое вы ему уделяете, и получать удовольствие от того, что вы приготовили нечто ценное. Вы готовите вдумчиво и с любовью. Поэтому домашние джемы более *hyggelige*, чем покупные, ведь каждая ложка возвращает вас к тому летнему дню, когда вы собирали ягоды, а потом весь дом пах клубникой.

Зимой мне особенно нравится готовить блюда, которые нужно часами держать в духовке или подолгу томить на плите. Можно даже продлить этот процесс: отправиться за продуктами на фермерский рынок, неторопливо выбрать сезонные овощи или обсудить с мясником, какой кусок он порекомендует. А потом сидеть с книжкой в своем *hygge* крог, прислушиваясь к тому, как на плите медленно булькает рагу, и поднимаясь только для того, чтобы долить в него еще чуточку красного вина. Это настоящее хюгге.

Стоит заметить, что *hyggelig* готовка необязательно связана с тушением или мясными блюдами скандинавской кухни.

Здесь важнее сам процесс, а не конечный продукт. Прошлым летом я решил приготовить лимончелло. Для этого нужно в течение недели вымачивать в спирте кожуру нескольких лимонов, чтобы спирт набрал нужный цвет и аромат. Каждый день после работы я приходил домой, открывал холодильник и принимался, проверяя, как себя чувствует мое зелье. Результат получился не слишком выдающимся, но наблюдение за бутылкой в холодильнике было наполнено хюгге от начала и до конца.



## Рецепты хюгге

*Несколько рецептов гарантированного хюгге*



**Skibberlabskovs**

**[Ски-пер-лап-скоус]**





### *Шкиперское рагу*

Это простое сытное блюдо когда-то готовили на кораблях (отсюда его название), и оно отлично подходит для прохладного осеннего дня. Вместо грудинки можно использовать остатки мяса, сделав рагу еще более простым, незатейливым и *hyggelig*.

**На 4–6 порций. Время приготовления 1 час 15 минут.**

750 г грудинки

3 луковицы

100 г сливочного масла

3–4 лавровых листа

10–12 горошин черного перца

1 л куриного бульона

1,5 кг картофеля

Соль и перец

Горсть зеленого лука  
Маринованная свекла  
Ржаной хлеб

1. Нарежьте грудинку кубиками среднего размера.
2. Почистите и нарежьте лук.
3. Растопите в кастрюле с толстым дном масло и обжарьте лук на медленном огне до прозрачности (он не должен стать коричневым).
4. Добавьте мясо, лавровый лист и перец, затем влейте кипящий куриный бульон: он должен слегка покрывать мясо и лук.
5. Накройте крышкой и оставьте на медленном огне приблизительно на 45 минут. Почистите картофель и порежьте кубиками среднего размера.
6. Выложите поверх мяса половину картофеля и снова накройте крышкой.
7. Через 15 минут перемешайте содержимое кастрюли и добавьте оставшийся картофель. При необходимости долейте еще куриного бульона. Держите на слабом огне еще 15–20 минут, не забывая помешивать, чтобы рагу не подгорело снизу. Ваша цель – сделать так, чтобы мясо тушилось в картофельном пюре, в котором попадаются отдельные кусочки нежного картофеля.
8. Посолите и поперчите. Подавайте рагу горячим, добавив немного сливочного масла и щедро посыпав зеленым луком, вместе с маринованной свеклой и ржаным хлебом.

**Тушеные свиные щеки в темном пиве с пюре из картофеля и сельдерея**





Это одно из моих любимых зимних блюд.

Ему нужно очень долго томиться на плите — это повышает хюгге-фактор и позволяет вам тем временем посидеть с бокалом вина и любимой книгой.

**Для тушеных свиных щек:**

10–12 свиных щек

Соль и перец

15 г сливочного масла

$\frac{1}{8}$  корня сельдерея, крупно порезанного

1 морковь, крупно порезанная

1 луковица, крупно порезанная

1 помидор, разрезанный на 4 части

0,5 л темного пива или эля

**Для картофельно-сельдереяного пюре:**

750 г картофеля

$\frac{1}{4}$  корня сельдерея

200 мл молока

25 г сливочного масла

### **Тушеные свиные щеки**

1. Обсушите свиные щеки бумажным полотенцем, посолите и поперчите.

2. Доведите сливочное масло в сковороде до золотистого цвета, постепенно увеличивая температуру. Добавьте мясо и подрумяньте его со всех сторон.

3. Положите в сковороду сельдерей, морковь и лук, а когда они дадут цвет, добавьте помидор. Влейте пиво. При необходимости добавьте воды, чтобы мясо и овощи были прикрыты.

4. Убавьте температуру и томите на медленном огне 1–1,5 часа, пока мясо не станет мягким.

5. Выньте мясо и продолжайте некоторое время кипятить соус, чтобы он загустел, затем протрите его через сито, посолите и поперчите.

### **Картофельно-сельдерейное пюре**

1. Нарежьте картофель и сельдерей кубиками среднего размера.

2. Отварите картофель и сельдерей до мягкости, слейте воду и разомните овощи.

3. Подогрейте в кастрюльке молоко, влейте его в пюре, добавьте сливочное масло. Посолите.

Подавайте, выложив на тарелку порцию пюре, а сверху тушеные свиные щеки. Можно добавить немного нарезанной петрушки и хлеб, которым будет удобно подбирать соус.

**Boller i karry**

**[Баллр-е-кари]**



### *Датские мясные фрикадельки в соусе карри*

Этот традиционный рецепт очень популярен среди датчан всех возрастов. Моя мать очень любила это блюдо, и, хотя она умерла более двадцати лет назад, я до сих пор готовлю его каждый год на ее день рождения. Что может быть лучше, чем вспомнить человека, которого мы потеряли, приготовив его любимое блюдо? Печальное событие превращается в *hyggelig* вечер. Даже если вы не любитель острой пищи, беспокоиться не о чем – это умеренно острое блюдо, и его очень любят датские дети.

**На 4 порции. Время приготовления 1 час 35 минут (в том числе 1 час в холодильнике для фарша).**

- 1 неполный стакан молотых сухарей или 2 ст. л. муки
- 1 яйцо
- 2 мелко порезанные луковицы
- 3 зубчика чеснока
- Соль и перец
- 2 кг свиного фарша
- 4 стакана говяжьего бульона

**Для соуса карри:**

- 1 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. (с горкой) неострого желтого порошка карри
- 1 крупная порезанная луковица
- 1 крупный порезанный стебель лука-порея
- 5 ст. л. муки
- 100 г сливок 35 % жирности
- Нарезанная свежая петрушка

1. Насыпьте в большую миску сухари или муку, добавьте яйцо, лук, чеснок, соль и перец и хорошо перемешайте. Добавьте свиной фарш, снова перемешайте и поставьте в холодильник на 1 час.

2. С помощью ложки сформируйте из фарша фрикадельки. Вскипятите в кастрюле воду, добавьте говяжий бульон и фрикадельки и варите на медленном огне 5–10 минут (в зависимости от размера фрикаделек). Выньте фрикадельки из кастрюли, но не выливайте жидкость.

3. Растопите в сковороде масло, добавьте порошок карри и прогревайте около 2 минут, чтобы смесь немного потемнела.

4. Добавьте нарезанный репчатый лук и порей и подрумянивайте пару минут. Всыпьте муку и хорошо перемешайте. Затем понемногу добавляйте жидкость, оставшуюся от фрикаделек, помешивая, пока соус не загустеет. Влейте сливки, переложите в сковороду фрикадельки и тушите на медленном огне около 12 минут. Посыпьте петрушкой и подавайте с рисом.

**Gløgg**  
**[Глэгг]**





### *Горячее вино со специями*

Декабрь не обходится без традиционного глётга. Датчане встречаются в барах и приглашают к себе друзей и близких, чтобы пожелать друг другу веселого Рождества за стаканчиком горячего пряного вина.

**Для основы:**

- 4 горсти изюма
- 300 мл портвейна
- 1 бутылка насыщенного красного вина
- 250 г коричневого сахара (лучше кристаллического леденцового, но подойдет и обычный коричневый сахар)
- 20 палочек корицы
- 20 г душистого перца горошком
- 20 г гвоздики (целой)

10 г кардамона (целого)

**Для глэгга:**

1,5 л насыщенного красного вина

200 мл темного рома

20 мл аквавита или водки

Кожура 1 апельсина

200 мл свежесжатого апельсинового сока

100 г рубленого миндаля

1. Заблаговременно замочите изюм в портвейне, лучше на сутки.

2. Вылейте в кастрюлю бутылку красного вина, добавьте сахар и корицу, душистый перец, гвоздику и кардамон и доведите до кипения. Выключите огонь и остудите жидкость, затем процедите через сито.

3. Добавьте в приготовленную основу красное вино, крепкие спиртные напитки, апельсиновую кожуру и сок. Снова доведите до кипения, затем добавьте изюм, портвейн и миндаль.

**Snobrød**

**[Сно-брёд]**<sup>[3]</sup>



### *Витой хлебец*

Это блюдо вряд ли когда-нибудь украсит собой меню NОМА. Витой хлебец не самая изысканная выпечка, которую вам доведется попробовать, но процесс его приготовления очень *hyggelig*, к тому же его обожают дети.

**На 6 штук. Время приготовления 1 час 15 минут (включая 1 час на расстойку теста); время выпекания зависит от костра и вашего терпения, но обычно – около 10 минут.**

25 г сливочного масла

¼ л молока



25 г дрожжей  
2 ч. л. сахара  
 $\frac{3}{4}$  ч. л. соли  
400 г муки

1. Растопите в кастрюле масло, добавьте молоко, немного подогрейте. Разведите в этой смеси дрожжи.

2. Вылейте всё в большую миску, добавьте остальные ингредиенты, перемешайте, но оставьте про запас немного муки. Хорошо вымесите тесто и положите обратно в миску, накройте крышкой и оставьте подниматься в теплом месте примерно на 1 час.

3. Выложите тесто на присыпанную мукой поверхность и снова хорошо вымесите. На этом этапе можно добавить оставшуюся муку. Разделите тесто на шесть частей, раскатайте каждую порцию в полоску длиной около 40 см, затем обмотайте ее вокруг достаточно толстой палки.

4. Выпекайте хлеб над углями, но будьте осторожны и не держите его слишком близко к огню. Если при постукивании хлебец издает глухой звук или легко снимается с палки, значит, он готов.

### ***Хюгге-совет: Организуйте кулинарный клуб***

Несколько лет назад мне захотелось придумать повод, который позволял бы мне более-менее регулярно видеться с некоторыми друзьями. Поэтому мы решили организовать кулинарный клуб. Отчасти это решение было вызвано моей работой – она убедила меня, что отношения с окружающими очень важны, именно они во многом определяют, почему одни люди счастливее других. Кроме того, я хотел сделать так, чтобы наш кулинарный клуб приносил как можно больше хюгге. Поэтому, вместо того чтобы по очереди приглашать друзей к себе и в одиночку готовить ужин на пять-шесть человек, мы решили всегда готовить еду вместе. Именно в этом заключается хюгге. Правила просты: каждый раз мы выбираем тему или ключевой ингредиент – это могут быть, например, утка или сосиски, – и каждый участник приносит все необходимое для приготовления небольшого блюда, соответствующего теме. Это создает очень приятную, непринужденную и равноправную обстановку: никто не должен обслуживать гостей или гнаться за последними

требованиями кулинарной моды. Один из самых *hyggelig* вечеров в нашем кулинарном клубе случился, когда мы решили приготовить домашние сосиски. Мы три или четыре часа прокручивали через мясорубку мясо, начиняли оболочки фаршем, затем жарили сосиски и варили их в кипятке. Гордые собой, мы любовались растущими на блюдах горами сосисок. Наконец мы сели за стол. Часы показывали почти десять вечера, а мы были голодны, как викинги. Результат оказался... катастрофическим. Первое, что я ощутил, откусив кусок, был вкус плесени. Совсем не то, чего ждешь от хорошей сосиски. Возможно, в тот раз мы все легли спать слегка голодными – но вечер был очень *hyggelig*.



## **Глава 5**

### **Одежда**

## Главное – непринужденность

*В Дании главное – непринужденность. Датчане вообще любят непринужденный настрой, непринужденную атмосферу и непринужденный дресс-код.*

Вы вряд ли увидите на улицах Копенгагена множество людей в костюмах-тройках, а если принадлежите к тем деловым кругам, в которых принято носить костюмы в полоску, датский гардероб наверняка покажется вам почти неряшливым. Однако со временем вы поймете, что датчане владеют особым искусством – быть одновременно стильными и непринужденными. Чтобы добиться эффекта непринужденной стильности, многие (в том числе я сам) выбирают сочетание футболки или свитера со спортивным пиджаком. Я предпочитаю пиджаки с кожаными заплатками на локтях – для хюгге и «профессорского» вида. Пожалуй, я даже слегка этим злоупотребляю: мои друзья шутят, что, если им нужно найти меня, когда я стою к ним спиной в переполненном баре, достаточно просто поискать заплатки на локтях.



## **Датский стиль**

*Датская мода лаконична и элегантна и не требует больших усилий. Она соединяет в себе лучшие качества хюгге и минималистского функционального дизайна.*

### ***Шарф***

Шарф – обязательный элемент гардероба. Это касается и мужчин, и женщин. Хотя шарф предназначен главным образом для зимы, некоторые не в силах расстаться с ним круглый год и носят его даже в разгар лета. Золотое правило: чем больше, тем лучше. Шарф можно элегантно драпировать слоями вокруг шеи практически до бесконечности (впрочем, стараясь все же не доводить до риска получения шейной травмы). Датчане так любят шарфы, что некоторые англичане называют датский телесериал «Правительство» не иначе как «Дозор в шарфах».





### *Черный цвет*

На выходе из Копенгагенского аэропорта вам может показаться, будто вы попали на съемочную площадку фильма о ниндзя. В Дании все носят черное. Если вы хотите слиться с толпой, одевайтесь так, будто собрались на похороны Карла Лагерфельда, – стильно и монохромно. Летом палитра цветов расширяется и можно позволить себе надеть что-нибудь экстравагантное и почти безумное, например серое.

### *Объемный верх*

Сочетание свитеров, джемперов, кардиганов и пуловеров ручной вязки с черными легинсами для девушек и скинни-джинсами для молодых людей дает нужное соотношение между хюгге и модой. Свитер может быть

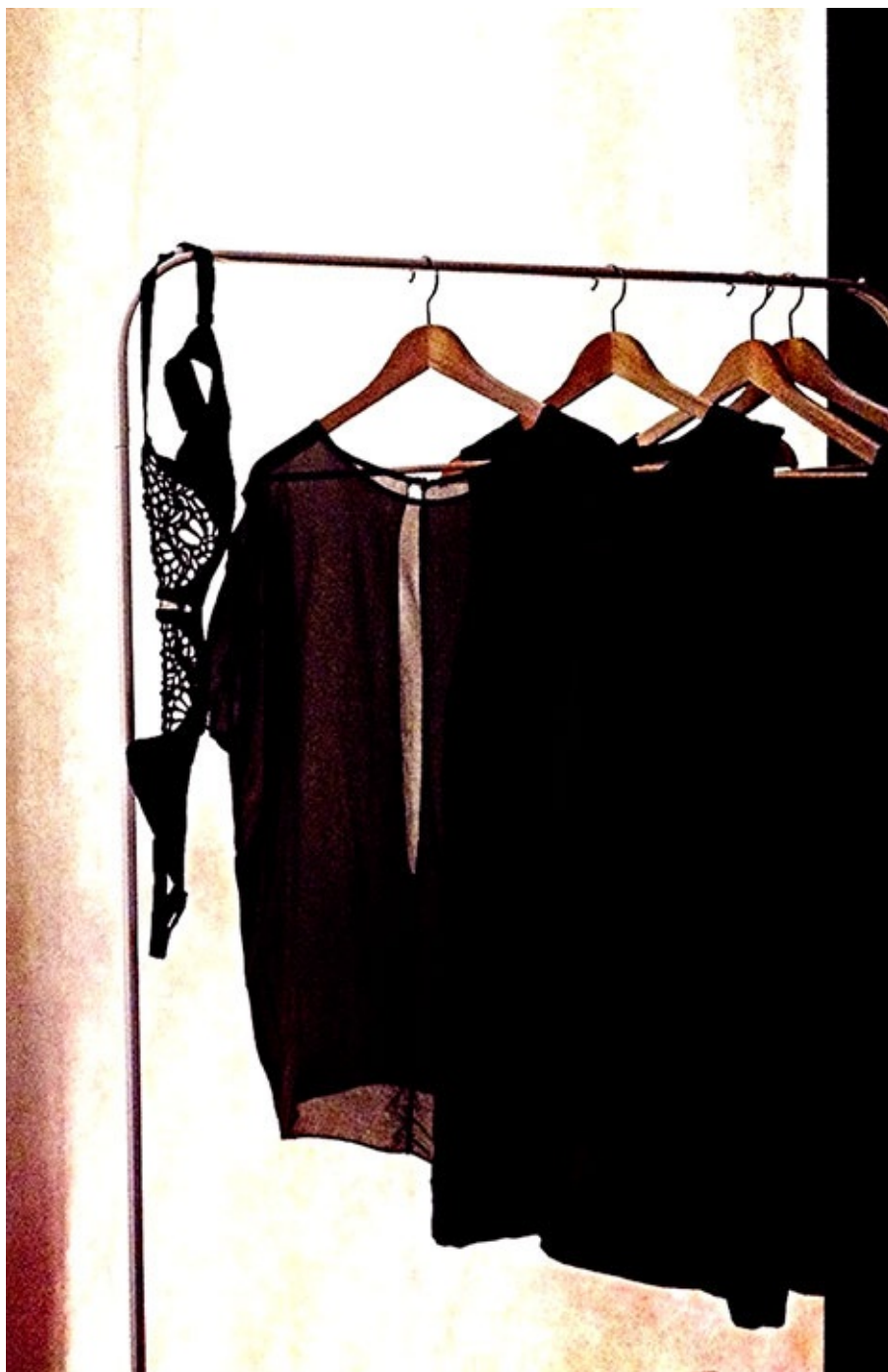
объемным, но ни в коем случае не мешковатым. И не забудьте про шарф.

### ***Многослойность***

Ключ к выживанию в стране, где в течение одного дня могут смениться все четыре времени года, – многослойность. Всегда нужно брать с собой еще один кардиган. Никакого хюгге не получится, если вам будет холодно.

### ***Небрежная прическа***

Датская прическа отличается непринужденностью на грани небрежности. Просто просыпаетесь – и идете. Девушки могут собрать волосы в пучок – чем выше, тем лучше.



### *Свитер Сары Лунд*

Пожалуй, самый узнаваемый датский свитер стал знаменитым благодаря Саре Лунд из сериала «Убийство». В *Guardian* даже напечатали заметку под названием: «Убийство: все о свитере Сары Лунд». Модель

приобрела такую популярность, что компания, производившая эти свитера на Фарерских островах, не могла справиться с возникшим спросом. Актриса Софи Гробёль сама выбрала этот свитер. «Я увидела его и подумала – то что нужно! Лунд абсолютно уверена в себе. Ей не нужен строгий костюм. Она в ладу с самой собой». Свитер также напоминает о детстве героини, которое пришлось на семидесятые, и ее родителях-хиппи, которые носили похожие свитера. «Этот свитер символизировал преемственность».

### ***Хюгге-совет: Покупки***

Покупки должны быть связаны с приятными впечатлениями. Я откладывал деньги на новый любимый стул, но ждал, когда опубликуют мою первую книгу, чтобы купить его. Таким образом, этот стул напоминал мне о важном событии в моей жизни. Тот же прием можно использовать при покупке особенного свитера или пары симпатичных шерстяных носков. Приготовьте деньги для покупки – но отложите ее до момента, когда у вас появится по-настоящему *hyggelig* опыт, и тогда вы будете вспоминать о нем каждый раз, когда надеваете эту вещь.







# Глава 6

## Дом

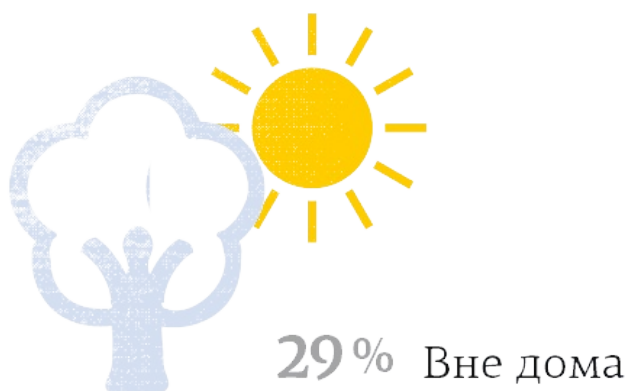
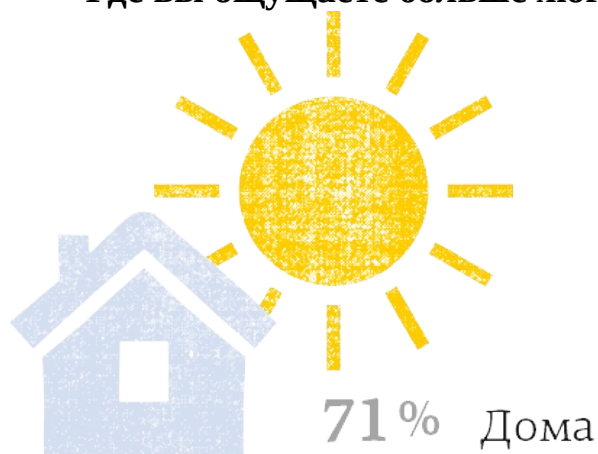
## Штаб-квартира хюгге

Датские телесериалы – «Правительство», «Убийство» и «Мост» (Broen) – иностранцы нередко называют «мебельным порно». Многие сцены в них снимаются в прекрасно обставленных домах и квартирах, меблированных датской классикой.

Действительно, датчане любят дизайн: гуляя по датскому дому, вы словно листаете страницы журнала, посвященного оформлению интерьеров.

Причина помешательства датчан на интерьерном дизайне заключается в том, что для нас дом – это штаб-квартира хюгге. Дом в Дании – главное место, где происходит общение. В других странах культура социальной жизни складывается главным образом вокруг баров, ресторанов, кафе и тому подобных мест, однако датчане решительно предпочитают *hjemtuehygge* (домашнее хюгге), в том числе и для того, чтобы не тратиться на дорогие походы в рестораны. Семеро из десяти датчан считают, что чаще всего хюгге возникает дома.

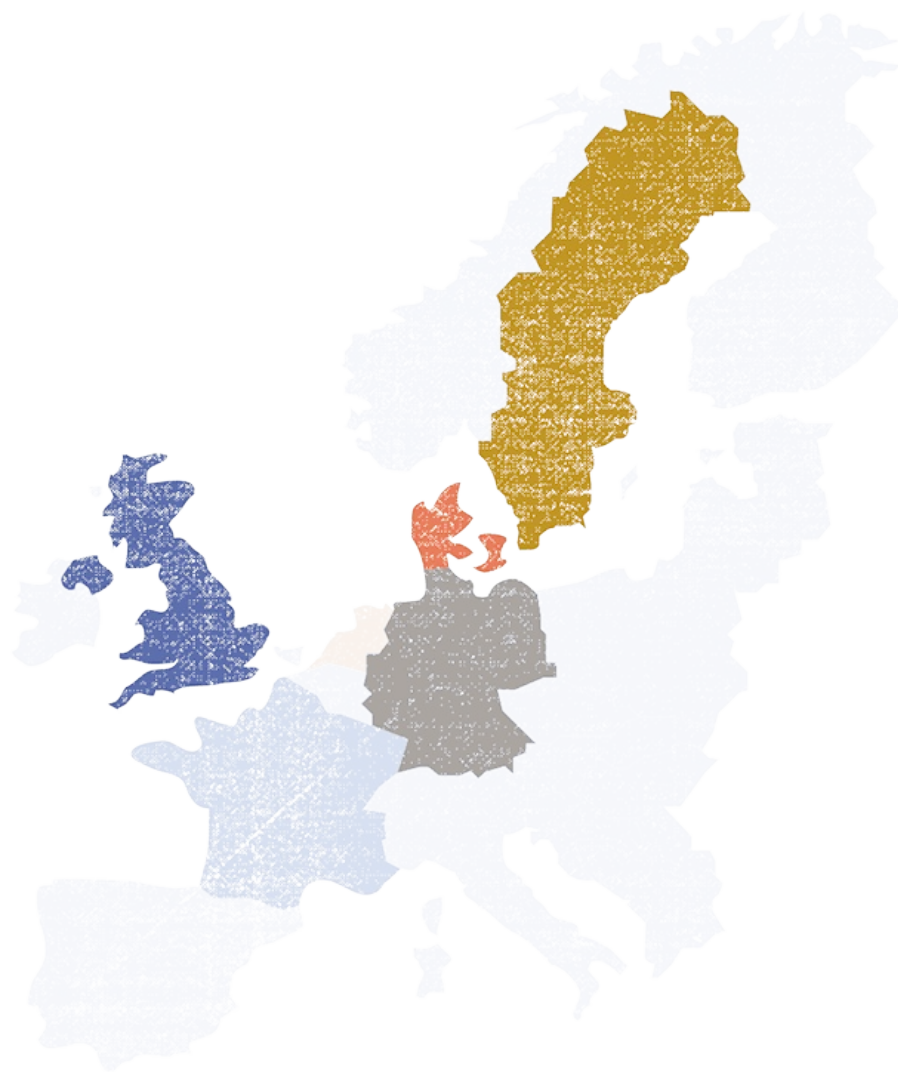
**Где вы ощущаете больше хюгге?**





Поэтому датчане не жалеют денег и усилий, чтобы сделать свои дома *hyggelige*. К тому же у них есть преимущество – самая обширная жилая площадь на душу населения во всей Европе.

### **Квадратных метров на человека**



51

Дания



44

Швеция



44

Велико-  
британия



41

Нидерланды



40

Германия



38

Франция





Однажды в декабре, когда я был студентом, я нашел себе подработку – в свободное время продавал новогодние елки. Зима выдалась холодной, но работа не давала мне замерзнуть: я таскал деревья, пилил, рубил и работал молотком. Все деньги, заработанные в тот месяц на продаже елок, я потратил на кресло – прекрасное кресло-ракушку, созданное в 1963 году Хансом Вегнером. Мое кресло было цвета грецкого ореха, с темно-коричневым кожаным сиденьем. Два года спустя мою квартиру ограбили. И кресло украли. Само собой, лишившись своего прекрасного кресла, я был в ярости. Но, по крайней мере, у взломщиков оказался хороший вкус.

Пожалуй, лучшей иллюстрацией к одержимости датчан дизайном может стать случай, вошедший в историю как большой скандал с вазой Kähler, или просто Vasegate. Ваза Kähler была выпущена к юбилею компании ограниченной серией и поступила в продажу 25 августа 2014 года. Более 16 000 датчан в тот день попытались купить вазу через интернет. Большинство потерпели неудачу, поскольку вся партия была мгновенно распродана. Сайт рухнул, а в магазинах выстроились длинные очереди. Покупатели вели себя как девочки-подростки, подравшиеся из-за билетов на концерт One Direction. На компанию-производителя и придуманный ею лимитированный выпуск обрушился шквал общественного негодования. Вам кажется, что белая ваза высотой 20 см с широкими медными полосками не стоит таких переживаний, даже если она прекрасно вписывается в интерьер большинства датских домов? Возможно.

Но датчане имеют сравнительно короткую рабочую неделю, бесплатное здравоохранение и высшее образование и вдобавок еще пять недель оплачиваемого отпуска в год. Уплывшая из рук ваза стала, пожалуй, худшим, что с ними случилось за многие годы.









# Хюгге-вишлист: десять вещей, которые сделают ваш дом более *hyggelig*

## 1. *Hygge*

Место, которое должно быть в каждом доме, – *hygge*, что примерно переводится как «уютный уголок». Это место в комнате, где вы любите сидеть, завернувшись в плед, с книгой и чашкой чая. Мой уголок, как я уже упоминал, находится у кухонного окна. Я положил туда подушки, плед и шкуру северного оленя. По вечерам я устраиваюсь там, чтобы поработать. Кстати, многие страницы этой книги были написаны именно там.

Датчане любят уютное пространство. Каждый хочет иметь свой собственный уголок, поэтому *hygge* – обычное явление и в Копенгагене, и по всей стране. Прогуливаясь по улицам города, вы заметите, что у многих домов есть эркеры с окнами. Подоконники внутри почти наверняка заняты подушками и пледами, и живущие в доме люди наверняка присаживаются отдохнуть в этом уютном месте после долгого дня.

Впрочем, ваш *hygge* необязательно должен находиться у окна, хотя это по-настоящему *hyggeligt*. Это может быть просто часть комнаты: добавьте туда немного подушек или что-нибудь для удобного сидения, организуйте мягкое освещение, а еще принесите плед – и у вас появится свой *hygge*, где вы можете наслаждаться хорошей книгой и чашкой любимого напитка. *Hyggelig* обстановке в Дании уделяют много внимания. Некоторые агенты по недвижимости даже используют *hygge*, чтобы побыстрее продать дом.

Наша любовь к маленьким пространствам, вероятно, восходит к тем временам, когда мы жили в пещерах и должны были внимательно следить за происходящим вокруг, чтобы защитить себя и свое племя от хищников и других опасностей. Жизнь в небольшом пространстве предпочтительнее также и потому, что в нем лучше сохраняется тепло. Кроме того, в маленьком пространстве удобнее прятаться от крупных животных. Возможно, сегодня одной из причин, почему мы любим сидеть в *hygge*, тоже служит ощущение безопасности: обзор комнаты или улицы дает нам преимущество – мы можем заметить любую потенциальную угрозу. В

*hygge* мы чувствуем себя расслабленно, мы чувствуем, что контролируем ситуацию и с нами не может случиться ничего непредсказуемого.



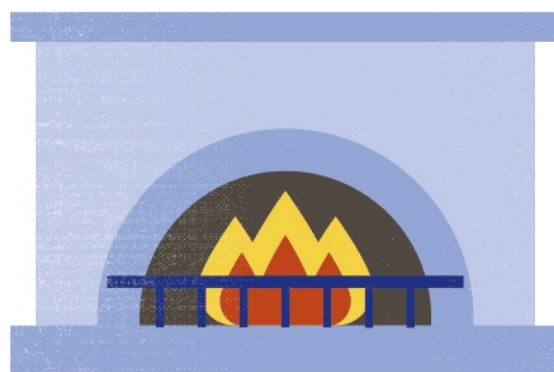
## 2. Камин

У меня было счастливое детство. В нашем доме были камин и дровяная плита, и моей любимой домашней обязанностью было носить дрова и разжигать огонь. Уверен, я в этом не одинок. По данным датского Министерства окружающей среды, в стране насчитывается около 750 тысяч каминов и дровяных плит. Учитывая, что всего в стране чуть более двух с половиной миллионов домов, это означает, что в трех из десяти домов в Дании имеется важное преимущество с точки зрения хюгге. Для сравнения: в домах Великобритании насчитывается около миллиона дровяных плит, но, поскольку всего в стране двадцать восемь миллионов домов, это значит, что там всего одна дровяная плита на двадцать восемь домов.

### **Домов с камином или дровяной плитой**



**30%**  
Дания



**3,5%**  
Великобритания





Так в чем же причина страсти датчан к открытому огню? Думаю, вы уже угадали ответ, но ведь дело не может быть в одном только хюгге. По данным исследования, проведенного Орхусским университетом, датчане предпочитают дровяные плиты, потому что они считаются более дешевым вариантом отопления – но это только вторая по значимости причина. Действительно, в основном дело именно в хюгге. 66 % респондентов, принявших участие в исследовании, отдельно упоминали хюгге как наиболее важную причину для выбора дровяной плиты. И если вы спросите датчан, 70 % из них согласятся, что камин *hyggelig*: один из участников опроса даже назвал камин самым *hyggelig* предметом прикладного искусства за всю историю человечества.

Без преувеличения можно сказать, что камин – главнейший оплот хюгге. Перед камином мы можем сидеть в одиночестве, наслаждаясь ни с чем не сравнимым ощущением уюта и тепла, или проводить время с близкими, укрепляя связывающие нас чувства.

### ***3. Свечи***

Нет свечей – нет хюгге. Если вас это удивляет, вам стоит снова заглянуть в главу 1.

### ***4. Вещи, сделанные из дерева***

Возможно, дело в том, что мы изо всех сил тянемся к корням, однако в деревянных вещах все же есть что-то особенное. Запах горящих в камине дров и даже просто зажженной спички, гладкая поверхность деревянного бюро, тихий скрип половиц, когда вы идете через комнату, чтобы сесть на деревянный стул у окна... Деревянные детские игрушки снова приобретают популярность после многолетнего засилья пластмассы. Превосходный пример – деревянная обезьянка Кая Бойсена. Дерево заставляет нас чувствовать себя ближе к природе, это простой и естественный материал, полностью совпадающий с концепцией хюгге.





## 5. *Природа*

Однако деревянными вещами дело не ограничивается. Датчанам хочется принести домой целый лес. Любой кусочек природы, который вы сможете найти, прекрасно впишется в идею хюгге. Листья, шишки, ветки, шкуры животных... Просто представьте себе, как украсил бы свою гостиную запасливый викинг. Накройте скамейки, стулья и подоконники овечьими шкурами, чтобы добавить еще немного хюгге. Можно чередовать шкуры овец и северных оленей, а коровьи шкуры оставить для пола. При нежной любви датчан к свечам, дереву и другим легковоспламеняющимся предметам неудивительно, что Копенгаген несколько раз сгорал дотла. Обязательно позаботьтесь о мерах пожарной безопасности.





## 6. Книги

Кто не любит книжные полки, заставленные солидными томами? Посидеть с хорошей книгой – одно из тех занятий, на которых держится концепция хюгге. Жанр не имеет значения, одинаково подойдут и романы, и научная фантастика, и сборники рецептов, и даже страшные рассказы. Все книги *hyggelig*, однако классика – Джейн Остин, Шарлотта Бронте, Лев Толстой и Чарльз Диккенс – занимает на книжных полках особое место. Возможно, когда ваши дети подрастут, они тоже полюбят устраиваться у вас под боком в *hygge*krog и будут просить, чтобы вы им почитали. Впрочем, вряд ли они согласятся на Толстого.

## 7. Керамика и фарфор

Красивый чайник, ваза на обеденном столе, любимая кружка, из которой вы всегда пьете чай, – все это хюгге. В Дании есть две знаменитые



марки: Kähler, основанная более 175 лет назад и ставшая настоящей сенсацией на Всемирной выставке 1889 года в Париже (в том году была построена Эйфелева башня), и, конечно, Royal Copenhagen, основанная в 1775 году королевой Юлианой Марией: в последние годы она снова вошла в моду, после того как выпустила белую с синим рисунком посуду Blue Fluted Mega.



## ***8. Тактильность***

Как вы могли заметить, в *hyggelig* интерьере важно не только, как вещи *выглядят*, но и каковы они *на ощупь*. Проведите пальцами по деревянному столу, теплой керамической кружке, шкуре северного оленя. Совсем непохоже на прикосновение к стеклу, стали и пластику. Подумайте о том, какие осязательные ощущения вызывают у вас вещи, и создайте в своем доме текстурное разнообразие.

## 9. Винтаж

Винтаж очень любят в датских домах, а в винтажных и антикварных магазинах можно найти практически что угодно. Часто задача покупателя заключается в том, чтобы отыскать бриллиант в куче угля. Старая лампа, стол или стул считаются по-настоящему *hyggelige*. В винтажном магазине можно найти все что нужно для создания уютного дома, а тот факт, что все вещи в нем имеют историю, делает их еще более интересными и *hyggelige*.

Нередко такие вещи окрашены ностальгией. Вещи не только имеют физические свойства, они рассказывают историю и обладают эмоциональной ценностью. Любимые предметы мебели в моей квартире – две скамейки для ног. Мы с моим дядей смастерили их вместе. Я уверен, что мог бы найти похожие скамейки в магазинах Копенгагена, но тогда они вряд ли так много для меня значили бы. Глядя на них, я вспоминаю тот день десять лет назад, когда мы сколачивали их из древесины столетнего грецкого ореха. Это и есть хюгге. Эти скамейки позволяют удобно устроиться, вытянув ноги, вдобавок они сделаны из дерева и дороги мне как воспоминание – в каком-то смысле это настоящий хюгге-киндерсюрприз.











## 10. Пледы и подушки

Пледы и подушки – обязательный предмет в любом *hyggelig* хозяйстве, особенно в холодные зимние месяцы. Кутаться в плед приятно, и иногда люди делают это, даже если им не холодно. Плед может быть теплым, из шерсти или флиса, или более легким, хлопковым.

Большие и маленькие подушки также очень важны для хюгге. Что может быть лучше, чем склонить голову на удобную подушку, читая свою любимую книгу?

На этом этапе уже можно начинать высказывать в адрес датчан фрейдистские предположения – их обожаемое хюгге, похоже, целиком состоит из утешительных лакомств и пледов, позволяющих спрятаться от внешнего мира. И возможно, вы правы. Хюгге дает вашему внутреннему взрослому – ответственному, измотанному стрессами, рвущемуся к новым достижениям – возможность сделать передышку. Расслабиться. Хотя бы ненадолго. Хюгге – это ощущение радости, простые удовольствия и уверенность в том, что все будет хорошо.





## **Скорая хюгге-помощь**

*Возможно, вы захотите собрать аптечку скорой хюгге-помощи и отложить ее на тот вечер, когда у вас не будет никаких планов и никаких сил, никакого настроения для прогулок и вы не откажетесь провести немного времени в одиночестве.*





Заведите коробку, ящик или чемодан и наполните его вещами, без которых не обходится хюгге. Список ниже может подсказать вам пару идей о том, что туда сложить, но, конечно, только вы сами решаете, что вам необходимо для создания нужного настроения.

### 1. СВЕЧИ

### 2. НЕМНОГО ВКУСНОГО КАЧЕСТВЕННОГО ШОКОЛАДА

Почему бы не зайти в ближайшую кондитерскую и не принести домой небольшую коробку хороших шоколадных конфет? Они необязательно должны быть дорогими – просто маленькое угощение, которым можно иногда себя побаловать. Если вы похожи на меня, договоритесь с собой, что будете съедать по одной конфете в день или в неделю – иначе угощение исчезнет слишком быстро. Шоколад как ежедневный или еженедельный ритуал станет маленьким удовольствием, которое вы будете предвкушать каждый день.

### 3. ВАШ ЛЮБИМЫЙ ЧАЙ (у меня сейчас это ройбуш)

#### 4. ЛЮБИМАЯ КНИГА

Какая книга заставляет вас полностью забыть об окружающем мире и потеряться между страницами? Найдите ее и положите в свою аптечку скорой хюгге-помощи. Если вам, как и мне, на работе приходится много читать и быстро выхватывать в тексте главное, вы можете точно так же по привычке молниеносно пролистывать и художественную литературу. Нам хочется сразу заглянуть на последнюю страницу шпионского романа Джона Ле Карре («Ах, подумать только! Он с самого начала был двойным агентом!»), но помните: это другое чтение. Читайте медленно, наблюдайте за тем, как история постепенно разворачивается перед вами. Я держу для таких случаев книгу Эрнеста Хемингуэя «Прощай, оружие».

#### 5. ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ ИЛИ СЕРИАЛ

Мой – «Матадор», датская многосерийная драма, снятая почти сорок лет назад и рассказывающая о жизни в маленьком датском городке в эпоху Великой депрессии и в период оккупации Дании нацистами. Сериал стал частью современного самосознания датчан, и почти каждый датчанин знает из него хотя бы несколько фраз.

#### 6. ДЖЕМ

Помните ту кулинарную вечеринку? Это был *hyggelig* день, не так ли? Почему бы не отложить кое-какие лакомства, приготовленные в тот день вместе с друзьями и семьей, в свою аптечку скорой хюгге-помощи?

#### 7. ПАРА ТЕПЛЫХ ШЕРСТЯНЫХ НОСКОВ

8. НЕСКОЛЬКО ЛЮБИМЫХ ПИСЕМ Произнесенное слово перестает существовать в тот момент, когда рождается, но письменная речь позволяет нам слышать слова, родившиеся столетия назад, или слова далеких любимых. Перечитывать старые письма – *hyggelig* способ расслабиться, освежить воспоминания и заново прочувствовать свою связь с человеком. В письмах, написанных на бумаге, есть что-то более *hyggelig*, чем в буквах на экране. Если вы выросли в минувшем столетии, как я, вы наверняка бережно храните адресованные вам бумажные письма, но письма, написанные в эпоху интернета, можно распечатать и хранить с тем же успехом.

#### 9. ТЕПЛЫЙ СВИТЕР



## 10. БЛОКНОТ

Положите в аптечку скорой хюгге-помощи красивый блокнот. Можно считать его своим дневником хюгге. Первое упражнение: запишите самые приятные и *hyggelige* моменты, которые произошли с вами за прошедший месяц или год. Это позволит вам заново пережить их и напомним о том, какие вещи и занятия вам нравятся. Второе упражнение: подумайте, какие *hyggelige* ощущения вы хотели бы испытать в будущем. Составьте список того, что вы хотели бы успеть в жизни.

## 11. УЮТНЫЙ ПЛЕД

## 12. РУЧКА И БУМАГА

Вам нравится перечитывать старые письма? Тогда почему бы не ответить на любезность? Выберите время и напишите ручкой на бумаге обычное письмо. Подумайте о человеке, которому вы благодарны за присутствие в вашей жизни, и расскажите ему об этом.

## 13. МУЗЫКА

Возможно, в старых виниловых пластинках больше хюгге, чем в цифровых записях, однако в таких сервисах, как iTunes и Spotify, удобно создавать плей-листы для самых разных случаев. Для хюгге я бы выбрал что-нибудь спокойное. В последнее время я много слушаю Грегори Алана Исакова и Чарльза Брэдли, но вы, возможно, захотите познакомиться с датской певицей Агнес Обель.

## 14. ФОТОАЛЬБОМ

Помните все те фото, которые вы загрузили на Facebook? Почему бы не выбрать сотню самых любимых фотографий и не распечатать их? Листать альбом с фотографиями в ненастный вечер за чашкой чая – это хюгге.





## **Глава 7**

### **Хюгге вне дома**

## Великий простор

*Хотя дом, несомненно, главный оплот хюгге, оно вполне может ощущаться вне его стен.*

*Загородное жилье, корабли и просторы природы отлично подходят для того, чтобы почувствовать хюгге. Оно может существовать в любом месте и в любое время, но я заметил, что возникновение его зависит от определенных хюгге-драйверов.*



## Хюгге-драйверы

Как ученому мне часто приходится отыскивать в собранных данных закономерности, и, рассматривая отдельные *hyggelige* моменты, мы находим у них некоторые общие признаки. (Думаю, о еде и свечах мы поговорили достаточно, поэтому в этой главе не будем их касаться.)

### Компания

Вы вполне можете наслаждаться хюгге в одиночестве. Завернуться в плед и смотреть свой любимый сериал дождливым воскресным днем, или любоваться грозой с бокалом красного вина, или просто сидеть у окна и наблюдать за тем, что происходит на улице.

Но самые *hyggelige* моменты обыкновенно случаются в компании других людей. Несколько лет назад мой отец и два его брата праздновали общий день рождения – вместе им исполнилось двести лет, поэтому они сняли большой летний дом на западном побережье Дании и пригласили на праздник всю семью. Дом был окружен песчаными дюнами, вокруг простиралась суровая холмистая местность, и постоянно дул сильный ветер. Мы провели там выходные и все это время ровно ничего не делали, только ели, пили, разговаривали и гуляли по пляжу. Я думаю, для меня это был самый *hyggelig* уик-энд за целый год.

### Непринужденность

Самые приятные минуты хюгге мы переживаем в атмосфере непринужденности. Чтобы вы и ваши гости могли испытать хюгге, вы все должны чувствовать себя расслабленно. Совсем необязательно соблюдать формальности. Ведите себя естественно и будьте собой.

Когда мне было двадцать с чем-то лет, я провел осень на сборе винограда в Шампани. Пару лет назад я путешествовал по этим местам с друзьями, и мы решили заглянуть на виноградник Маркетт, где я когда-то работал. Мы встретили Глен-ни, хозяйку дома, и ее сына, который теперь стал взрослым мужчиной, и провели очень *hyggelig* день, гуляя по винограднику и пробуя вино за длинным столом в незамысловатой

деревенской кухне с низким потолком и выложенным каменными плитами полом. Настроение у всех было расслабленным и непринужденным: несмотря на то что я много лет не видел Гленни и ее сына, в формальностях не было никакой необходимости.



### *Близость к природе*

Когда вы сидите на берегу швейцарской реки, или у французского виноградника, или просто в своем саду либо ближайшем парке, вас окружает природа, и это настраивает вас на особый, простой и безмятежный лад.

Возвращаясь к природе, мы перестаем залипать в развлекательной электронике и жонглировать десятками возможностей. Никакой роскоши и излишеств, просто хорошая компания и приятный разговор. Простота, неспешность и непритязательность – верный путь к хюгге.

Однажды летом я ходил с друзьями в поход вдоль реки Ниссан в Швеции. Мы остановились на привал и решили пожарить на костре курицу. Курица медленно подрумянивалась, становясь золотистой. Слышно было,

как в угольках шипят завернутые в фольгу картофелины. В тот день мы прошли на байдарках приличное расстояние, теперь сгущались сумерки. Костер ярко освещал деревья вокруг нашей стоянки, но, несмотря на это, сквозь кроны деревьев было отлично видно звезды. В ожидании, пока курица будет готова, мы прихлебывали виски из кофейных кружек. И молчали, усталые, счастливые, и это было чистое хюгге.

### ***Присутствие в настоящем***

В хюгге есть еще один важный элемент – присутствие в настоящем. Хюгге исполнено осознанности, сосредоточено на ощущении удовольствия здесь и сейчас.

В походе мы ни на что не отвлекались, никуда не спешили. Мы отключились от всех дел. Никаких звонков, никакой электронной почты. Мы были окружены простотой, природой и приятными нам людьми, могли полностью расслабиться и наслаждаться моментом.

Каждое лето я отправляюсь в парусный поход со своим другом и его отцом. Мало что мне нравится больше, чем стоять у штурвала под наполненными ветром белыми парусами и голубым небом и слушать музыку, доносящуюся с нижней палубы. Но самые *hyggelige* минуты в этих походах случаются, когда мы бросаем якорь в каком-нибудь порту или бухте. После ужина мы сидим вместе на палубе, смотрим на закат, слушаем, как ветер играет в снастях соседних яхт, и пьем кофе по-ирландски... это и есть хюгге.

Моменты хюгге лучше всего создаются с помощью перечисленных выше ингредиентов. Иногда удастся собрать в одном котле их все. Со мной это часто случается в загородных домах. Во многих смыслах жизнь в загородном доме предполагает все вышеперечисленное, и все мои любимые воспоминания детства сосредоточены вокруг небольшого летнего домика, принадлежавшего моей семье, всего в десяти километрах от города: мы жили там с мая по сентябрь. В это время года, когда даже ночью почти не темнеет, мы с братом наслаждались бесконечными летними днями. Лазали по деревьям, ловили рыбу, играли в футбол, катались на велосипеде, исследовали туннели, спали в домиках на деревьях, прятались под лодками на пляже, строили плотины и форты, мастерили луки и стрелы, искали в лесу ягоды и спрятанное золото нацистов.

Летний домик был в три раза меньше нашего городского дома, мебель в нем была старой, а телевизор – черно-белым, с четырнадцатидюймовым

экраном и своенравной антенной. Но в этом месте мы ощущали больше всего хюгге. Во многих смыслах это было самое счастливое – и самое *hyggelig* – время моей жизни. Я думаю, дело в том, что в загородных домах одновременно присутствуют почти все хюгге-драйверы: запахи, звуки, простота. В загородном доме вы сближаетесь с природой и друг с другом. Ваша жизнь становится более размеренной и простой. Вы чаще выходите на улицу. Делаете что-то вместе. Наслаждаетесь моментом.







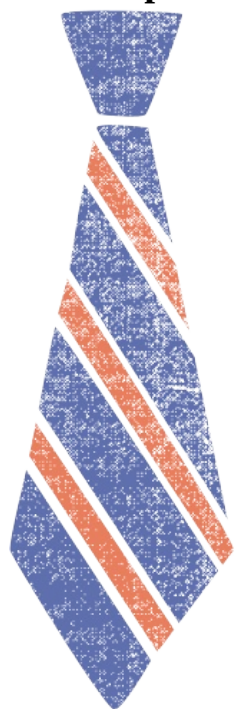


## Хюгге в рабочее время

*И все же хюгге не ограничивается только уютными загородными домиками, кофе по-ирландски на палубе парусного корабля или вечерами при свечах в домашнем hyggekrug. Датчане считают, что хюгге вполне может – и должно – существовать на работе.*

Наглядно подтверждает эту теорию, разумеется, выпечка, о которой шла речь в главе 4. Кроме того, согласно результатам опроса, посвященного хюгге и проведенного Институтом исследования счастья, подавляющее большинство датчан (78 %) полагают, что работа тоже должна быть *hyggelig*.

**На работе должно быть *hyggeligt*?**



**78 %**  
Да



**13 %**  
Нет



**9 %**  
Не знаю



### *Хюгге-совет: Хюгге в офисе*

Как сделать рабочее время более *hyggelig*? Ответ очевиден – свечи и выпечка. Но это только начало. Подумайте о том, как сделать атмосферу на работе непринужденной и уютной, чтобы все чувствовали себя равноправными. Может быть, стоит завести в офисе пару диванов для сотрудников, которым приходится читать длинные отчеты, или для того, чтобы проводить быстрые неформальные совещания? В рабочее время мне приходится часто давать интервью, и я предпочитаю устроиться с журналистами на диване и непринужденно побеседовать, а не общаться через стол в стерильной офисной обстановке.

## **Глава 8**

### **Хюгге круглый год**

## Не только рождество

*Популярная датская поговорка гласит: «Нет плохой погоды, есть неподходящая одежда». Но, если откровенно, о датской погоде вряд ли можно сказать что-то хорошее.*

Одни описывают датскую погоду как хмурую, ветреную и сырую, другие говорят, что в Дании две зимы – серая и зеленая.

С такой погодой неудивительно, что в зимние месяцы датчане в основном сидят по домам.

Летом датчане стараются проводить как можно больше времени на природе, отчаянно надеясь поймать хоть немного солнца, однако с ноября по март погода вынуждает их оставаться дома. Поскольку у них нет возможности наслаждаться зимним отдыхом в собственной стране, как у шведов или норвежцев, или просто много гулять зимой, как у жителей Южной Европы, им остается только хюгге в стенах дома. В результате самый активный сезон хюгге в Дании – это осень и зима (согласно данным, собранным Институтом исследования счастья).



*Несколько идей для хюгге в течение всего года*



## ***Январь: Киновечер***

Январь идеально подходит для того, чтобы провести вечер с друзьями и семьей за просмотром хорошего кино. Пусть каждый участник принесет с собой угощение. Выберите классический старый фильм, который все уже видели, и поэтому нестрашно, если во время сеанса кто-нибудь решит поболтать.

Развлекательное дополнение к киновечеру – придумывать самый короткий способ объяснить сюжет фильма. Это превращает трилогию «Властелин колец» в «историю о группе, которая девять часов подряд пытается вернуть украшение», а «Форреста Гампа» – в «историю о девушке-наркоманке, которая десятилетиями использовала в своих интересах умственно отсталого парня».



## ***Февраль: Лыжный поход***

Если есть возможность, в это время года организуйте для своих друзей и семьи поход в горы. Да, виды в горах потрясающие, скорость на склонах захватывает дух, а чистота воздуха поразительна, но лучшее в лыжном походе – это хюгге. Волшебство происходит, когда вы со своей командой возвращаетесь в дом, усталые после катания, потные и всклокоченные, в старых свалевшихся шерстяных носках, и неторопливо, молча пьете кофе. Не забудьте захватить с собой «Гран Марнье»!





*Март: Тема месяца*

Если вы с семьей собираетесь поехать куда-нибудь во время летнего

отпуска, готовиться можно начинать уже сейчас. Например, если вы собираетесь в Испанию, посвятите март изучению этой страны. Под изучением я подразумеваю просмотр испанских фильмов, приготовление тапас, а если у вас есть дети, можно в игровой форме немного познакомиться с языком – выбрать вечер и наклеить листки с испанскими названиями на разные предметы: стулья (*sillas*), стол (*mesa*), тарелки (*platos*) и так далее. Если в этом году вы никуда не собираетесь, можно взять в качестве темы ту страну, где вы уже побывали (тут пригодятся старые фотоальбомы), или выбрать место, куда вы мечтаете поехать. Если вы не можете поехать в выбранную страну, принесите ее к себе домой.

### ***Апрель: Пешие походы и готовка на костре***

Апрель – отличный месяц для походов с палатками или на байдарках. Возможно, с точки зрения погоды он немного ненадежен (поэтому не забудьте упаковать шерстяные носки: они не только спасут от холода, но и помогут создать хюгге), однако у него есть неоспоримое преимущество: в апреле нет комаров. Если вы, как и я, привыкли к городской жизни, вполне естественно, что в первые часы пешего похода вы начнете паниковать и спрашивать себя: «Какого черта мы тут будем делать без вай-фая?» Но постепенно вы преодолеете первый приступ паники, ваше сердцебиение уляжется, а уровень стресса снизится. Пеший поход – пасхальное яйцо хюгге, поскольку в нем есть место и медленному темпу, и неприхотливости, и множеству совместных дел. Собирайте хворост, разводите костер, готовьте еду, наблюдайте за тем, как она медленно доходит на огне, а затем с удовольствием выпейте вместе с друзьями свое вечернее виски под звездами.

Если вы отправляетесь в пасхальный поход с детьми, не забудьте взять с собой шоколадные яйца.

### ***Май: Выходные в загородном доме***

Дни становятся длиннее, май – самое время вспомнить о достоинствах сельской местности. Может быть, у кого-то из ваших друзей есть загородный дом, если нет, можно подыскать недорогую аренду. Чем проще дом, тем больше хюгге. Камин – определенный бонус. Обязательно захватите с собой настольные игры для дождливых вечеров. Выходные в



мае – первая в году возможность устроить барбекю. Один из самых приятных моментов летнего хюгге – стоять около гриля с кружкой пива в руке.





### *Июнь: Бузинная настойка и летнее солнцестояние*

Начало июня – отличное время для сбора бузины, чтобы приготовить бузинно-лимонный кордиал. Его можно пить охлажденным в жаркий летний день или подогретым зимой, в любом случае он сохранит запах лета. И не только когда вы будете его пить: вам придется несколько дней настаивать цветочно-лимонный напиток, и за это время весь ваш дом пропитается ароматом летнего хюгге. Стоит мне почувствовать этот запах, как я переносюсь в летние дни моего детства.

На 2,5 л бузинного кордиала

30 соцветий бузины

3 крупных лимона

1,5 л воды

50 г лимонной кислоты

1,5 кг сахара

1. Сложите соцветия в большую емкость – такую, в которой

помещается 5 л жидкости.

2. Хорошо промойте лимоны щеткой под горячей водой, порежьте и добавьте в емкость с соцветиями.

3. Доведите воду до кипения, добавьте лимонную кислоту и сахар.

4. Перелейте горячую воду в емкость с соцветиями и ломтиками лимона.

5. Накройте емкость крышкой и дайте настояться три дня.

6. Процедите кордиал и разлейте в бутылки. Храните в холодильнике.





Иванов день выпадает на 23 июня, и в этот вечер датчане празднуют летнее солнцестояние. Это моя любимая традиция. В Дании солнце в июне садится около 11 часов вечера, а ночи так и не становятся по-настоящему темными. Глядя на то, как солнце медленно опускается за горизонт, невольно чувствуешь светлую грусть, ведь с завтрашнего дня ночи будут все длиннее и длиннее и мы начнем медленно погружаться в темноту. Это идеальный вечер для пикника. Соберите друзей и семью и разведите большой костер. (Обычно из-за светлых вечеров их разжигают довольно поздно, поэтому, если во время ожидания вам нужно чем-то занять детей,



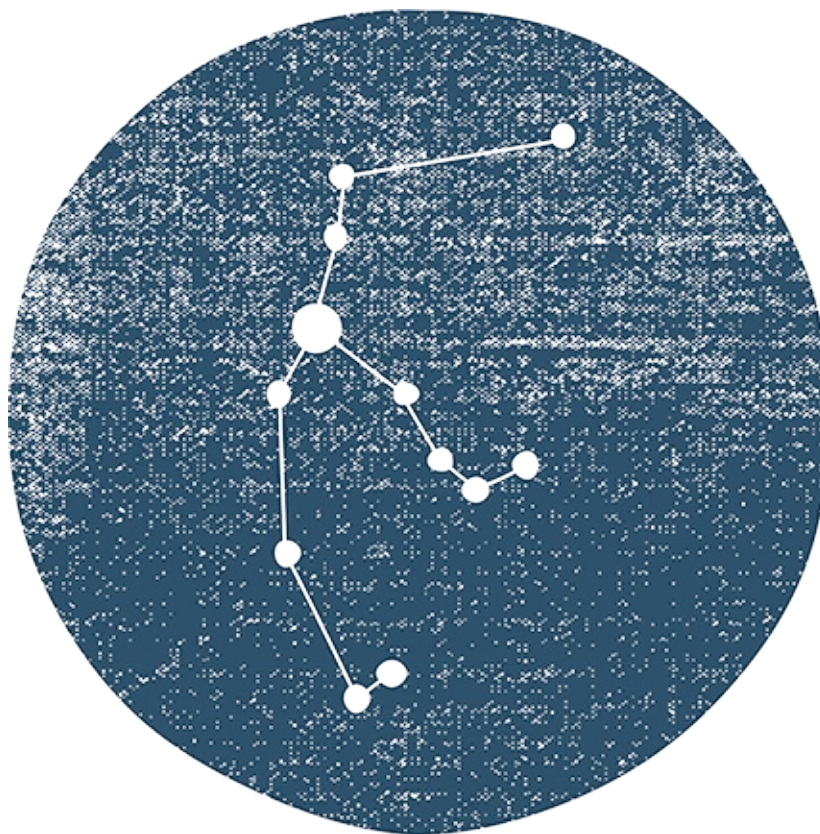
это отличный повод устроить бег наперегонки с яйцом в ложке.)



### ***Июль: Летний пикник***

Июль – месяц, когда датчане по-настоящему любят выбираться из дома и наслаждаться природой. Погода теплая, а вечера еще длинные. Это идеальное время года для пикника у моря, на лугу или в парке. Выбор за вами, главное – вырваться из города. Пригласите семью, друзей, соседей или людей, которые недавно переехали на вашу улицу. Устройте пир вскладчину, пусть каждый принесет одно или два блюда для общего стола. В ужинах, устроенных вскладчину, больше равноправия, а значит, больше хюгге. Их смысл в том, чтобы делиться едой, а также делить между собой заботы и хлопоты.





*Август: Метеорный поток Персеиды*



Возьмите с собой пледы и проведите ночь под звездами. Хотя ночи в это время года не всегда благоприятны для наблюдения за звездами, метеорный поток Персеиды, появляющийся в середине августа, обычно достигает пика между 11 и 13 числами. Смотрите на северо-восток, в сторону созвездия Персея, на востоке от которого находится Андромеда, а на севере – Кассиопея. Если у вас есть дети, это отличное время, чтобы достать книгу греческих мифов и почитать в ожидании звездопада.

Жители Южного полушария могут посмотреть метеорный поток эта-Аквариды, пик его активности обычно приходится на конец апреля – середину мая.



### ***Сентябрь: Сбор грибов***

Грибы собирают в основном осенью, но иногда они появляются уже в конце лета. Нет ничего вкуснее еды, которую вы вырастили, поймали или собрали своими руками, – она от начала до конца пропитана хюгге. Пригласите семью и друзей на лесную прогулку для сбора грибов.

**ВНИМАНИЕ:** ядовитые грибы смертельно опасны! Найдите опытного грибника и попросите его сопровождать вас в походе. В некоторых населенных пунктах организуют групповые походы за грибами.





### *Октябрь: Каштаны*

Наступает сезон каштанов. Если у вас есть дети, возьмите их на прогулку и вместе собирайте каштаны, из которых потом можно делать фигурки животных.

Взрослые могут купить съедобные каштаны, надрезать крест-накрест ножом с острого конца и запекать в духовке при 200 градусах около получаса, чтобы кожица раскрылась, а сердцевина стала нежной. Затем снимите жесткую внешнюю кожицу и добавьте немного масла и соли.

Если вы хотите устроить качественное хюгге в одиночестве, возьмите несколько мандаринов, жареных каштанов и роман Хемингуэя «Праздник, который всегда с тобой». Его действие происходит в 1920-х годах в Париже, когда Хемингуэй был писателем без гроша в кармане.







### *Ноябрь: Конкурс поваров*

Зима близко. Время вспоминать старые рецепты супов и пробовать новые. Пригласите семью и друзей на конкурс поваров. Каждый человек приносит ингредиенты для приготовления одной порции супа, а затем все по очереди готовят разные супы – понемногу, просто для того, чтобы каждый мог попробовать. Я обычно готовлю тыквенно-имбирный суп, который становится еще вкуснее с ложкой густой сметаны. Если вы собираете гостей у себя и как хозяин хотите дополнительно позаботиться, чтобы вечер был уютным, испеките хлеб. Запах свежее испеченного хлеба – это определенно хюгге.

### *Декабрь: Gløgg u æbleskiver (пончики)*

Сезон хюгге в разгаре. Потребление свечей и сладостей резко взлетает вверх (и вместе с ним растет ИМТ – индекс массы тела). Кроме того, это самое подходящее время для глэгга ([рецепт](#)). Начните приготовление заблаговременно, замочив изюм в портвейне, и пригласите друзей и семью на обед или ужин с глэггом и æbleskiver ([рецепт](#)).





## **Глава 9**

### **Хюгге по дешевке**

## Лучшие вещи в жизни даются даром

*Нет ничего модного, дорогого или роскошного в паре нелепых и уютных шерстяных носков – и это очень важно для понимания хюгге. Шампанское и устрицы могут выражать многое, но определенно не хюгге.*

Хюгге – это скромность и неспешность. Когда мы предпочитаем потертое новенькому и блестящему, простое – шикарному, атмосферу – пафосу. Во многих смыслах хюгге – датский родственник концепции простой, неторопливой жизни.

Хюгге – это смотреть в пижаме «Властелина колец» в день перед Рождеством, сидеть на подоконнике и глядеть на улицу, прихлебывая свой любимый чай, смотреть на пламя костра в день летнего солнцестояния в кругу друзей и семьи и ждать, когда испечется ваш витой хлебец.

Простота и скромность – главные составляющие хюгге, однако они также играют важную роль в датском дизайне и культуре в целом. Простота и функциональность – основные свойства датской классики дизайна, а нежная любовь датчан к скромности подразумевает, что разглагольствовать о своих достижениях и сверкать Ролексом – значит не только демонстрировать дурной вкус, заслуживающий неодобрительных взглядов, но и портить хюгге. Одним словом, чем больше блеска, тем меньше хюгге.

Заметим в скобках: вы всегда можете стратегически разыграть карту хюгге, если попадете в высокосексный ресторан, который окажется вам не по карману. «Может быть, поищем место, где будет более *hyggeligt*?» – вполне подходящая причина, чтобы найти более дешевое заведение. Впрочем, с NOMA этот фокус не пройдет. В этом ресторане по-настоящему *hyggeligt*. В нем правильное освещение.









Хюгге – это способность ценить простые удовольствия жизни, оно может существовать при самом ограниченном бюджете. В Дании довольно популярно стихотворение (и песня) Бенни Андерсена «Счастливый день Сванте». Оно посвящено умению смаковать момент и наслаждаться простыми вещами: «Смотри, скоро станет светло. Солнце краснеет, бледнеет луна. Она принимает душ. Я счастливчик. Жизнь идет своим чередом. Кофе почти готов».

Ладно, в хюгге датчане явно разбираются лучше, чем в поэзии, но одна из самых частых закономерностей, которые я заметил, когда занимался исследованием счастья, это то, как мало на самом деле значат деньги. Конечно, если вам не хватает даже на еду, деньги очень важны, но, если вы не боретесь с нищетой, едва сводя концы с концами, лишние 100 фунтов в месяц не сделают вас счастливее.

То же самое касается хюгге. Вы не можете купить правильную атмосферу или чувство близости. Вы не можете ощутить хюгге, если торопитесь или нервничаете, а дружеское тепло и близость нельзя оплатить ничем, кроме времени, интереса и участия в жизни окружающих вас людей.

Хюгге нередко бывает связано с едой и питьем, но чем меньше оно связано с потреблением, тем больше оно *hyggeligt*. Чем дороже и престижнее вещь, тем меньше в ней хюгге. Чем проще и неприхотливее занятие, тем больше в нем хюгге. В чашке чая больше хюгге, чем в бокале шампанского, в настольных играх больше хюгге, чем в компьютерных, а в домашней еде и выпечке больше хюгге, чем в покупных.

Одним словом, если вам нужно хюгге, нет такого количества денег, которое вы могли бы потратить, чтобы увеличить хюгге-фактор, – по крайней мере, если вы покупаете что-нибудь дороже свечи. Хюгге – это атмосфера, которая не только не становится лучше от количества вложенных денег, но и в каком-то смысле прямо наоборот.

Возможно, хюгге невыгодно для рыночного капитализма, но оно может оказаться очень полезным для вашего личного счастья. Хюгге – это умение ценить простые радости жизни, и для этого нужно совсем немного денег. Вот десять примеров, доказывающих, что лучшее хюгге в жизни может быть бесплатным – или почти бесплатным.

## **Десять недорогих хюгге-занятий**

### ***1. Достаньте настольные игры***

Мы живем в эпоху Netflix, Candy Crush и бесконечного потока электронных развлечений. Мы посвящаем свободное время технологиям, а не друг другу. Тем не менее настольные игры все еще популярны, отчасти как раз из-за хюгге. Каждый год мой друг Мартин организует партию в настольную стратегию Axis and Allies. Игра разворачивается в годы Второй мировой войны и представляет собой усложненную версию игры Risk. Партия обычно длится около четырнадцати часов, и в этот день замечательная и очень понимающая девушка Мартина уезжает ночевать в отель. В этот вечер мы не просто играем в настольную игру. Звучит классическая музыка – чаще всего Вагнер или Бетховен, – и дым сигар наполняет комнату, так что в ней с трудом можно разглядеть нас, группу взрослых мужчин в униформе. Допустим, мы можем довести игру до крайности, но на самом деле мы делаем это ради хюгге.

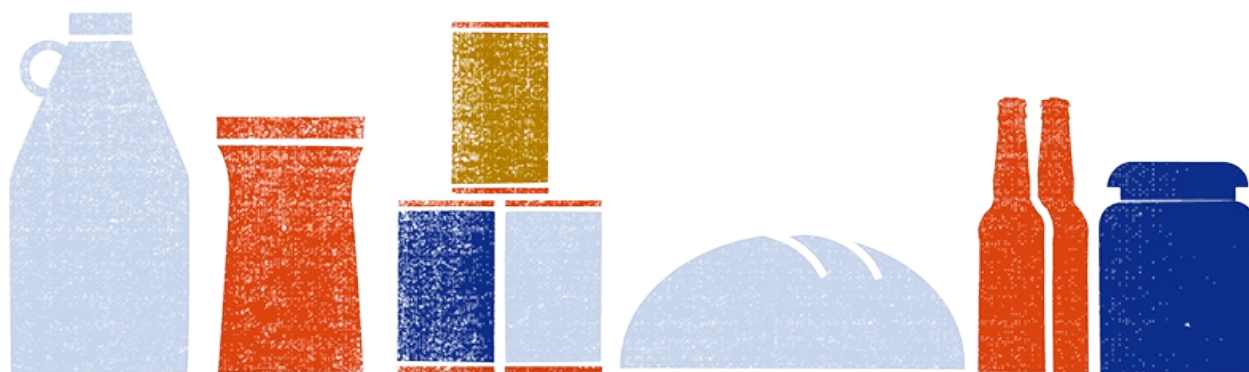
Но почему настольные игры – это хюгге? Прежде всего потому, что в них принимает участие целая компания. В игры играют вместе. Вы создаете общие воспоминания и укрепляете связи. Все друзья Мартина до сих пор помнят тот момент из игры 2012 года, когда союзники неожиданно осознали, что Москва падет. Кроме того, для многих из нас, выросших на «Монополии» и «Счастливом случае», настольные игры полны ностальгии и возвращают нас к более простым временам. В них также есть неторопливость (особенно если партия длится четырнадцать часов), осязаемость и атмосфера хюгге.



## *2. Наполните кладовку*

Это одно из моих любимых занятий. Пригласите друзей к себе домой в середине дня или вечером и посвятите это время готовке и хюгге. Правила просты. Каждый человек приносит ингредиенты для приготовления того, что потом отправится в кладовку (или в холодильник). Клубничный джем, огурцы в сладком маринаде, домашний кетчуп, куриный бульон, лимончелло, тыквенный суп – выбирайте сами. Кроме того, все приносят

банки, горшочки, бутылки или контейнеры подходящей формы для хранения приготовленных в изобилии домашних припасов. Красота – в разнообразии. Вместо десяти порций одинакового тыквенного супа вы получите манговое чатни, имбирное пиво, маринованный чили, баба гануш, буханку хлеба на закваске, сливовый мармелад, бузинный кордиал, аквавит на грецком орехе и малиновый сорбет. Ммм...



### *3. Вечер перед телевизором*

Мы с одним из моих лучших друзей всегда вместе смотрим «Игру престолов». (Сейчас мы на третьем сезоне, поэтому, пожалуйста, не говорите нам, кто из героев умер.) Примерно раз в две недели мы смотрим две серии. Не больше. Я понимаю, что мы выглядим как натуральные амиши – в эпоху Netflix трудно удержаться и не посмотреть запоем полный сезон своего любимого сериала, как только он появится, – но у нашего подхода есть свои преимущества. Во-первых, так просмотр телепрограммы становится более компанейским занятием. Во-вторых, это дает регулярный повод что-то предвкушать. Поэтому попробуйте удержаться и не устраивать сериальный марафон, лучше пригласите друзей на неторопливый еженедельный просмотр.



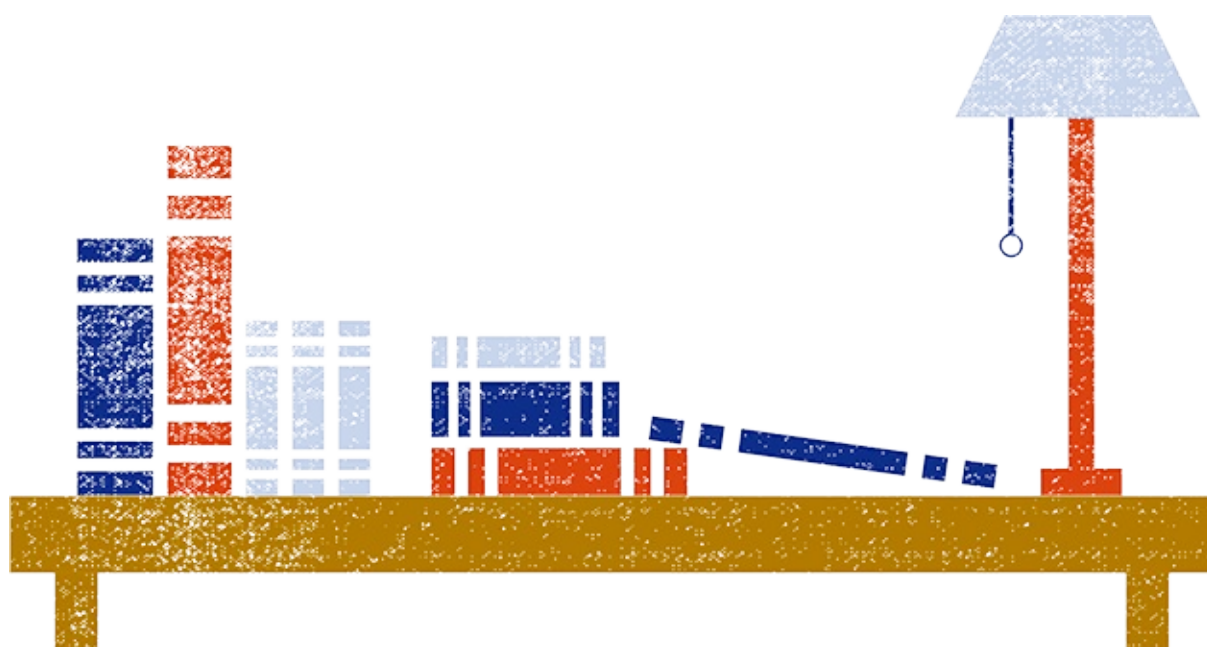




#### **4. Заведите мини-библиотеку на лестничной площадке или в другом общественном пространстве**

Недорогой и экологичный способ сделать общие помещения в вашем доме или на вашей улице немного более *hyggelige* – организовать небольшую библиотеку. Найдите старый шкаф или несколько полок и установите их на лестничной площадке (возможно, для этого вам потребуется разрешение). Оставьте на полках несколько книг, которые вы уже прочитали, и дайте соседям возможность поучаствовать в расширении библиотечного фонда, оставляя одну книгу взамен взятой. Когда при возвращении домой вас встречает книжный шкаф на лестнице, вы сразу чувствуете себя более *hyggeligt*. Кроме того, это может послужить поводом для более частого и *hyggelig* общения между жильцами вашего дома.





## ***5. Петанк – французская игра в шары***

Наверняка у одного из ваших приятелей где-нибудь завалялся набор для игры в петанк. Кроме того, что это хороший предлог выпить французского анисового ликера пастиса (на случай, если вы раньше его не пробовали: он восхитителен), игра в петанк – отличный способ проводить время с друзьями и семьей. Это неторопливая игра с простыми правилами, которая позволяет одновременно играть и разговаривать, и при этом вам есть на что посмотреть, пока вы разговариваете. Найдите в ближайшем парке посыпанную гравием дорожку, которую можно использовать как площадку для игры, и захватите с собой пледы и корзину для пикника.

## ***6. Разведите костер***

Костер определенно важное слагаемое в уравнении хюгге, как и неторопливое, вдумчивое приготовление еды, но, кроме того, он хорош еще тем, что вокруг костра можно сидеть целой компанией, при этом нет необходимости поддерживать разговор, можно просто слушать, как потрескивают поленья. Наконец костер прогорает, превращаясь в угли. Вы берете подходящую прямую палку и счищаете с одного конца кору, чтобы испечь хлебец. Плотнo обматываете вокруг палки полоску теста и держите над рдеющими углями. Теперь ваши приятели плотнo сгрудились вокруг костра – круг слегка размыкается, только когда дым меняет направление. Дым щиплет вам глаза, руки жжет, потому что вы протянули их слишком близко к огню, ваш витой хлебец пригорает снаружи и остается сырым внутри. Но во всем этом есть настоящее хюгге.



## 7. Кино под открытым небом

Во многих городах летом начинают работать киноплощадки под открытым небом. В Копенгагене такие площадки открываются в августе, поскольку в июне и июле вечера еще слишком светлые и смотреть кино просто невозможно. Звук обычно слышен плохо, вы сидите прямо на земле, без опоры для спины, а люди, которым хватило сообразительности принести маленькие стулья, устраиваются прямо перед вами и загораживают экран. Тем не менее все это совершенно *hyggeligt*. Я часто хожу с друзьями смотреть кино под открытым небом. Мы разбиваем лагерь, едим принесенную с собой еду, пьем вино, болтаем и ждем, когда начнется фильм.





## 8. Вечеринка с обменом

Помните лампу, которая лежит у вас в подвале и которую вы уже два года собираетесь выставить на eBay? Или лишний блендер, который появился в доме, когда вы с вашей половиной решили жить вместе? Хотите избавиться от этих вещей, получив вместо них то, что вам нужно, и одновременно провести *hyggelig* вечер? Пригласите друзей и семью на вечеринку с обменом. Правила просты. Каждый человек приносит с собой вещи, которыми он давно не пользуется, но которые еще могут кому-то пригодиться. Это не только полезно для кошелька и экологии, это еще и неплохая возможность освободить свой гардероб, кухонный шкаф, подвал и другие места, где вы храните вещи, которые вам больше не нужны.

Кроме того, гораздо удобнее и приятнее меняться с друзьями, чем тратить выходные, пытаясь сбыть ненужные вещи на блошином рынке или развешивая объявления в интернете.





### *9. Катание с горки*

Зимой легко почувствовать себя запертым в четырех стенах. И хотя



отдыхать с книгой и чашкой чая может быть вполне *hyggeligt*, после дня, проведенного в снегу, вы получите от этого занятия куда большее удовольствие. Соберите компанию и отправляйтесь на горки. Если у вас в подвале припрятаны красивые деревянные санки – прекрасно, но существуют и более дешевые варианты. Чтобы скатиться с горки, можно использовать просто крепкий полиэтиленовый пакет. С горок можно кататься совершенно бесплатно – и это весело. Возьмите с собой корзину для зимнего пикника с чаем или глинтвейном, который можно выпить после катания. Во время катания с горки пить спиртное не следует.



## 10. Игра

Некоторые занятия, перечисленные выше (катание с горки и настольные игры), попадают в одну категорию. Игра. Мы любили их, когда были детьми, но по какой-то причине отказались от них, когда выросли. Взрослые не должны играть. Мы должны нервничать, переживать и постоянно утрясать жизненные неурядицы. Однако, согласно исследованию, проведенному Принстонским университетом под руководством профессора экономики и публичной политики Алана Крюгера, посвящая время развлечениям и отдыху, мы становимся счастливее. Одна из наших взрослых проблем состоит в том, что мы



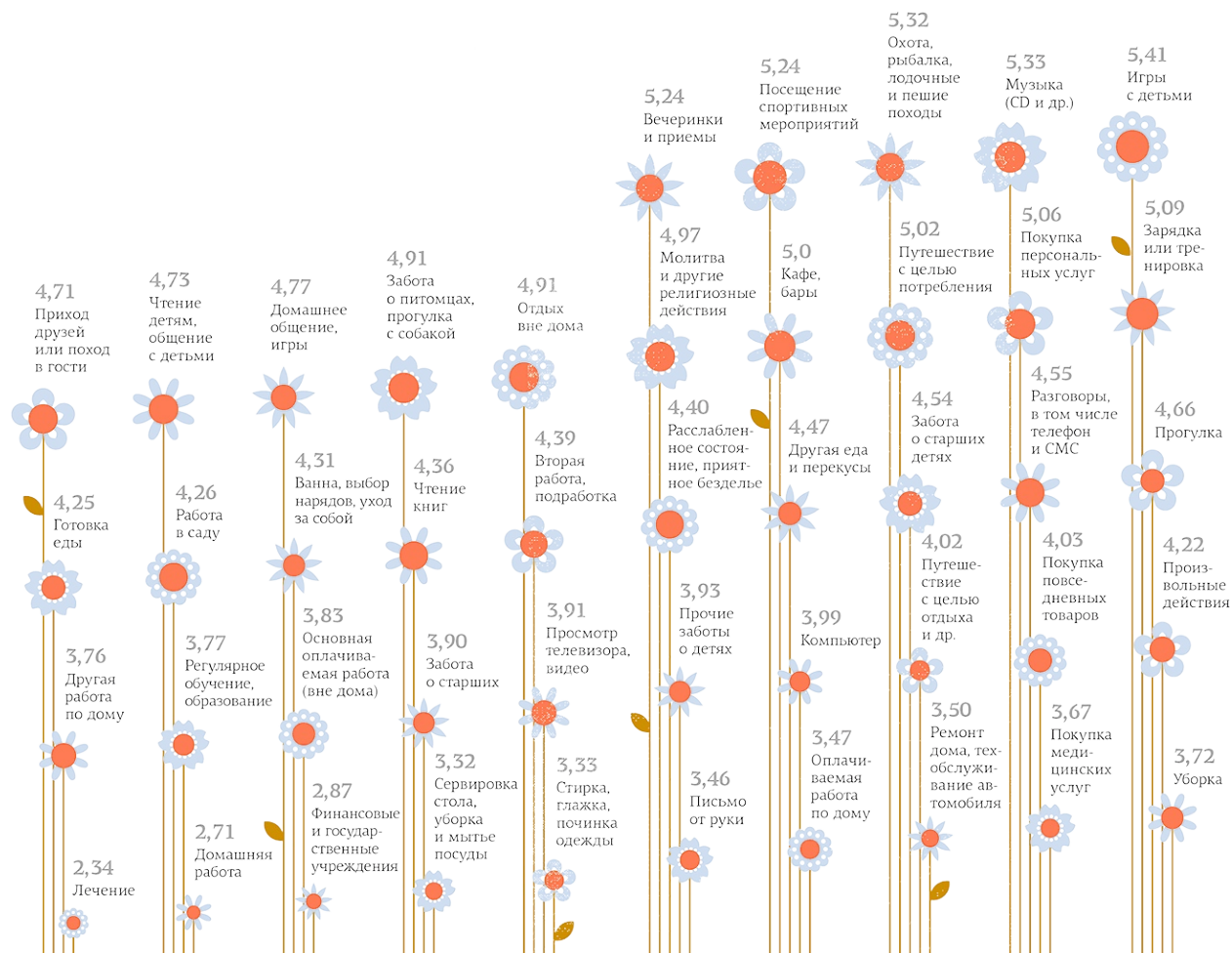
слишком сосредоточены на результатах своей деятельности. Мы работаем, чтобы получить деньги. Ходим в тренажерный зал, чтобы сбросить вес. Проводим время с людьми, чтобы заводить нужные знакомства и строить карьеру. Но как же быть с занятиями, которые просто приносят радость? Поэтому, если вы не можете вспомнить, когда в последний раз вам было весело, вспомните фильм «Сияние»: «Одна работа, никакого безделья, бедняга Джек не знает веселья». Обратите внимание, в таблице (с. 198–199) на первых местах стоят социальные занятия – спорт, походы, вечеринки и игра с детьми.





## **Анализ времени и воздействия, проведенный принстонским университетом**

В этом исследовании принимали участие около 4000 респондентов: их попросили оценить по шкале от 0 до 6, насколько удовлетворенными они себя чувствовали в течение предыдущего дня во время разных занятий.





## **Глава 10**

### **Хюгге-тур по копенгагену**



## Хюгге-сафари

*Если вы собираетесь в Копенгаген, попробуйте посетить некоторые из этих hyggelige мест.*



### *Нyhavn (Новая гавань)*

Когда-то это был сомнительный район, кишачий буйными матросами и особами легкого поведения. Сегодня вы можете заказать здесь в одном из множества ресторанов маринованную сельдь и шнапс. А если вам это не по вкусу и если погода выдалась хорошая, берите пример с местных жителей: купите в магазине несколько банок пива и устройтесь на бульваре, чтобы понаблюдать за жизнью города.



### *La Glace*

Полное погружение в сливки. Помните о том, как важны пирожные? Если бы у любителей сладкого существовала традиция паломничества, это место стало бы для них тем же, чем собор Сантьяго-де-Компостела для католиков. La Glace была основана в 1870 году, это старейшая кондитерская в Дании.





### *Парк Тиволи*

Парк Тиволи, основанный в 1843 году, – классическая достопримечательность Копенгагена. Горожане нередко покупают годовой абонемент на посещение садов, и, хотя многие предпочитают гулять в них летом, лучшее время для хюгге наступает, когда Тиволи наряжают к Рождеству и Новому году (обычно с середины ноября до января). Это настоящий праздник света. Сотни тысяч фонариков, горящих в зимней темноте, превращают сад в волшебное место. Если вы замерзли, можно выпить стаканчик глэгга у одной из жаровен в саду или согреться у камина в баре Nimb.



### *Лодочная прогулка по Christianshavn*

Christianshavn – один из центральных районов Копенгагена, отделенный от соседних Внутренней гаванью. Большую часть района занимают каналы, что немного напоминает об Амстердаме. Лучший способ познакомиться с этой частью города – взять напрокат весельную лодку и прокатиться по каналам. Не забудьте пледы, вино и корзину для пикника.







## Gråbrødre torv

Эта *hyggelig* площадь, окруженная старинными домами, перенесет вас на много столетий в прошлое. Свое название она получила в честь монастыря Серых братьев (*Grå brødre*), основанного в 1238 году. На площади множество уютных ресторанов. В Peder Oxe вы можете заказать классический датский *smørrebrød* и с удовольствием съесть его у камина. Здесь даже в одной из парикмахерских есть камин (и французский бульдог, который безмятежно спит у вас на коленях, пока вам делают стрижку). Полное хюгге. Возможно, вам повезет и вы увидите, как на площади жарят свиную тушу целиком.







*Værnedamsvej*



На Værnedamsvej машины едут зигзагами, огибая велосипедистов и пешеходов. Эта короткая улица заставит вас замедлить шаг, прислушаться к запаху цветов и кофе. Флористы, кафе, винные бары и интерьерные магазины – чудесное место, где так приятно провести ленивый и *hyggelig* день.



### *Smørrebrød – Бутербродные*

*Smørrebrød* означает буквально «намазанный хлеб». Это открытый бутерброд на куске ржаного хлеба. Датчане – ярые фанаты ржаного хлеба, и именно по нему они обычно начинают едва ли не в первую очередь скучать, когда надолго попадают в другую страну. Впрочем, некоторые иностранцы, живущие в Дании, наоборот, терпеть его не могут, называют этот хлеб «сандалиями дьявола» и считают, что его невозможно разжевать. Во всех отношениях *smørrebrød* – по-настоящему датский обед. На *smørrebrød* можно класть почти все что угодно, от селедки до вяленой говядины, вареных яиц и морепродуктов, а у некоторых разновидностей даже есть красочные названия, например «ночной перекус ветеринара». *Smørrebrød* обычно подают с пивом и шнапсом. В Копенгагене можно



найти множество традиционных бутербродных, обед в которых наверняка настроит вас на хюгге.

### ***Library Bar***

В отеле Plaza близ центрального железнодорожного вокзала находится Library Bar, открывшийся в 1914 году. Здесь есть диваны, стены, обшитые деревом, книги в кожаных переплетах и по-настоящему *hyggelig* освещение. Время от времени в баре играет живая музыка, но тихим вечером он прекрасно подходит для серьезного разговора. Если вы попадете в Копенгаген под Рождество, то увидите в баре рождественскую ель, подвешенную к потолку вниз макушкой.





# **Глава 11**

## **Рождество**



## Самое hyggelig время года

*Для многих людей, в том числе и для датчан, Рождество – чудесное время. Однако «чудесное» далеко не единственное подходящее слово. Если вы попросите человека любой национальности рассказать о Рождестве, скорее всего, вы услышите: «счастливое», «радостное», «теплое», «душевное». Датчане охотно согласятся с этими вариантами, но обязательно добавят, что в списке не хватает самого подходящего слова: «Вы забыли hyggelig!»*

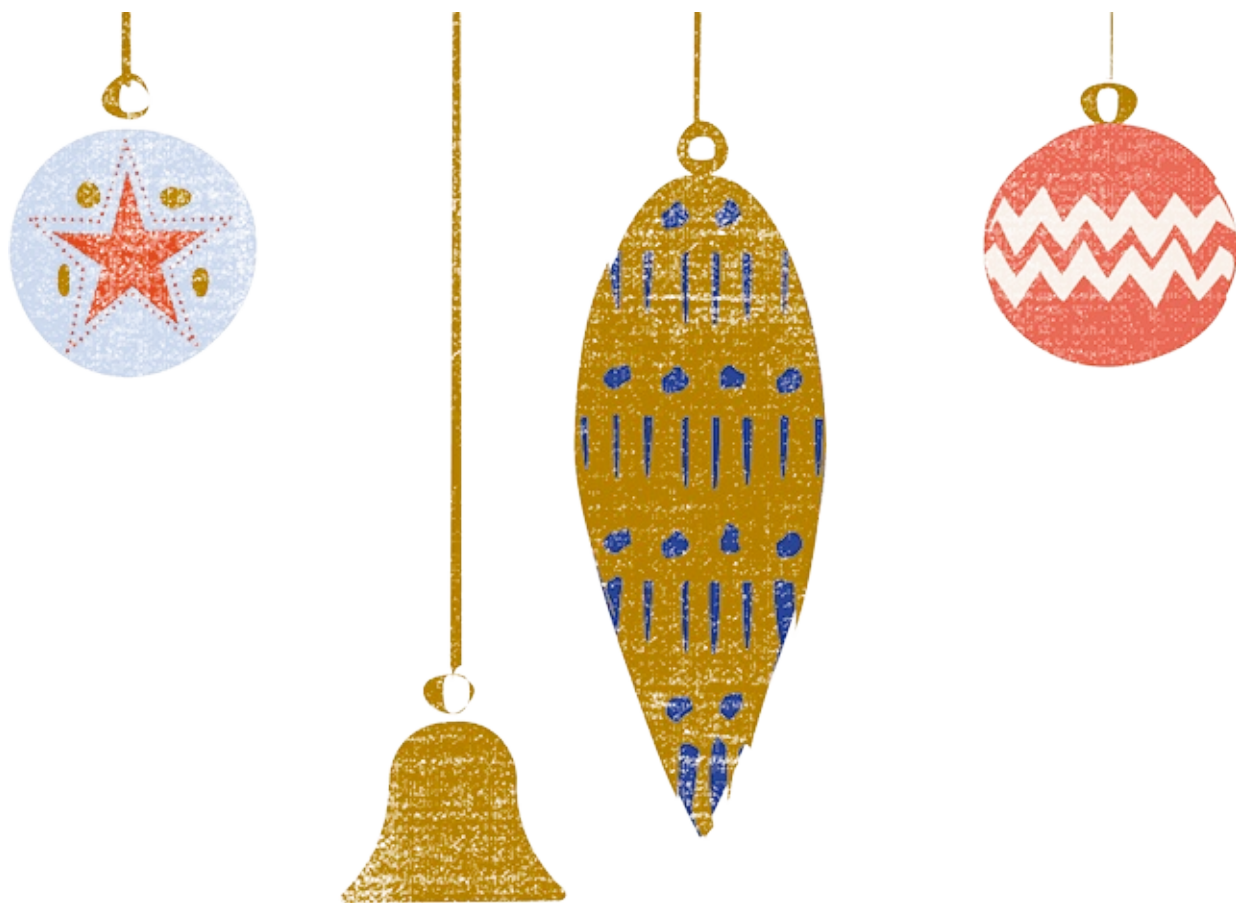
В Дании на один месяц в году дни становятся такими короткими, что даже крохотный проблеск солнца кажется большой удачей. Когда приходится ехать на велосипеде на работу и возвращаться с работы в холоде, сырости и полной темноте, невольно задаешься вопросом, кто из наших предков вообще решил, что поселиться в Дании – хорошая идея. Да, я знаю, что в Дании не бывает тридцатиградусных морозов и нас не тревожат ураганы и цунами. Но, если вы поживете здесь подольше, рано или поздно заметите, что боги погоды за что-то невзлюбили датчан, а потому хотят, чтобы как минимум один месяц в году нам было плохо и тоскливо.

Но, как бы неправдоподобно это ни звучало, в Дании в этот месяц сезон хюгге достигает кульминации. Датчане не позволяют погоде и законам природы контролировать свое эмоциональное благополучие. Поэтому, вместо того чтобы впасть в спячку – хотя хмурым декабрьским утром эта мысль кажется не лишенной привлекательности, – датчане решили использовать то, что имеют, и не унывать.



И хотя хюгге можно создавать круглый год, только раз в году хюгге становится величайшей абсолютной целью целого месяца. Если хюгге не получится, весь каторжный предрожд дественский труд датчанина пойдет насмарку.

Каштаны, зажженный камин, друзья и семья, собравшиеся вокруг стола с восхитительными угощениями, красные, зеленые и золотые украшения, свежий запах хвои от рождественского дерева, рождественские гимны, которые все знают наизусть, и телевизор, показывающий те же передачи, что в прошлом году (и во все предыдущие годы), – обычные признаки Рождества, одинаковые для всего мира. От Далласа до Дурбана люди подпевают песне *Last Christmas*. От Дублина до Дубаи все знают сюжет «Рождественской песни» Диккенса. То же самое можно сказать о Дании.



Конечно, у датчан существуют свои рождественские традиции, но в целом датское Рождество не слишком отличается от немецкого, французского или английского. Впрочем, у Дании все же есть одно отличие: датское Рождество всегда планируется, обдумывается и оценивается с учетом концепции хюгге. Ни в одно другое время года вы не услышите, чтобы датчане так часто говорили о хюгге. Его упоминают буквально при любой возможности. И конечно, в датском есть составное слово *julehygge* (рождественское хюгге), одновременно и прилагательное, и глагол. «Хотите прийти к нам на *julehygge*?»

На следующих страницах я постараюсь в общих чертах изложить рецепт правильного *hyggelig* Рождества – идеального датского Рождества, – что само по себе нелегкое испытание. Датчане весьма ревностно относятся к Рождеству, и я уверен: многие из них не согласятся с теми пунктами, которые я решил включить в список. Тем не менее кое-кто наверняка найдет в нем и пару-тройку собственных традиций.

## Семья и друзья

*Каждый год во второй половине декабря в Дании начинается великое переселение народов. Живущие в Копенгагене выходцы из других областей пакут вещи, берут с собой тонну подарков и садятся на поезд, идущий в их родные места.*

*Hyggelig* Рождество начинается и заканчивается с родными и друзьями. Это люди, с которыми мы чувствуем себя спокойно и комфортно. Они знают нас, и нам нравится проводить с ними время, потому что мы их любим. Это в очередной раз подтверждает, что качество социальных отношений – один из самых наглядных показателей нашего эмоционального благосостояния.

Многие из нас чувствуют, что в повседневной жизни слишком редко видятся с теми, кого любят. Рождество дает возможность это исправить, собраться вокруг стола с восхитительными угощениями и наслаждаться жизнью в замечательной компании. Это главный ингредиент в рецепте *hyggelig* Рождества. Люди по всему миру каждый год празднуют одинаково, но только в датских домах можно услышать коллективный вздох облегчения, когда один из присутствующих уверяет остальных: «Это *hyggeligt*». В этот момент и хозяева, и гости чувствуют, что Рождество наступило: им удалось создать правильную атмосферу хюгге.

Но одних лишь родных недостаточно, чтобы создать *hyggelig* Рождество. Хотя многие видят друзей и родственников в основном во время праздников и каникул, это можно делать круглый год.







## Традиции

### Еда

С приближением Рождества полагается придерживаться определенных традиций и ритуалов для достижения хюгге. «Настоящее» *hyggelig* датское Рождество требует правильных украшений, правильной еды и правильной подготовки.

Прежде всего еда. Датская еда. Сытная датская еда. Если вы будете искать в интернете достаточно долго, я уверен, вы найдете диеты, которые включают в себя почти все. Существует диета, где нужно есть только мясо или только жир, водная диета, диета с повышенным содержанием углеводов и диета вообще без углеводов. Есть овощная диета и даже диета из солнечного света. Но мне еще не попадалась диета, которая снисходительно отнеслась бы к блюдам датского рождественского стола.

Главный герой рождественского меню – мясо, обычно жареная свинина или утка, часто и то и другое одновременно. К мясу подают вареный картофель, вареный картофель в карамельном соусе, тушеную кисло-сладкую красную капусту, мясную подливу и маринованные корнишоны. Кто-то добавляет к этому тушеную в сливках капусту, сосиски и несколько видов хлеба.

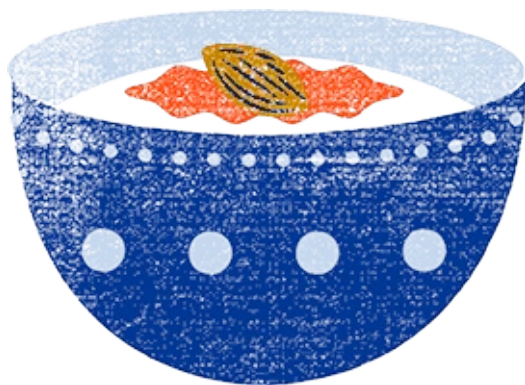
Завершает пиршество типично датское изобретение – *risalamande* (слово произошло от французского *ris à l'amande*, рис с миндалем), пудинг из взбитых сливок с рисом и мелко нарубленным миндалем, политый горячим вишневым соусом. При этом *risalamande* – не только восхитительный десерт, но и занятный социальный опыт. Потому что в большой миске десерта спрятано одно целое ядрышко миндаля.

Обычно после того, как каждый получит свою порцию *risalamande*, в комнате повисает тишина и все начинают подозрительно посматривать друг на друга. В этот момент происходящее напоминает не рождественское застолье, а партию в покер или сцену перестрелки из вестерна. «Кому достался миндаль?» Тот, в чьей тарелке окажется целый миндаль, получит подарок и будет выслушивать замечания о том, что ему всегда везет (действительно, создается впечатление, будто одним везет с миндалем намного чаще, чем другим).

Вскоре тишину сменяют нетерпеливые вопросы: «Миндаль достался



тебе?», «Признавайся, ты опять прячешь его, как в прошлом году?». Тот, кому достался миндаль, должен спрятать его и не подавать виду, что его нашел, чтобы остальным пришлось доестъ свою тарелку десерта до конца – своего рода извращенный конкурс едоков. Впрочем, под Рождество десерт сам собой превращается в *hyggelig* времяпрепровождение для всех присутствующих. Вы считаете, это звучит восхитительно? Вам стоит попробовать. К счастью для нашего здоровья, мы угощаемся этими блюдами только раз в году.





## Украшения

Ни одно *hyggelig* Рождество не обходится без украшений. Они могут различаться даже больше, чем блюда рождественского стола, поскольку в каждой семье из поколения в поколение переходят свои украшения. Но среди них наверняка есть фигурки *nisse* (эльфа или гнома), животных и Юлеманде – датского Деда Мороза, мини-фигурки, изображающие сцену Рождества, рожки и плетеные сердечки из блестящей бумаги.

Плетеное бумажное сердце почти не встречается за пределами Дании. Считается, что его придумал Ханс Кристиан Андерсен, умевший искусно вырезать фигурки из бумаги. Сердце делается из двух вырезанных из блестящей бумаги двуслойных деталей с клапанами, которые особым образом переплетаются, образуя нужную форму. Сердца бывают разных цветов и с разным рисунком плетения, но смастерить самое простое сердечко может каждый датчанин (см. инструкции по изготовлению на с. 236–239).

Затем нужны свечи (разумеется). Когда 100 % времени, проведенного дома в декабре, приходится на темное время суток, вам понадобится много источников света, а свечи – это хюгге. Особая датская разновидность рождественской свечи – свеча адвента, размеченная как линейка, с датами от 1 до 24 декабря.

Каждый день полагается сжигать соответствующий кусочек свечи. Однако почти никто не зажигает календарную свечу в одиночестве. Обычно это делают по утрам, когда родители лихорадочно пытаются собрать всех в школу и на работу, или по вечерам, когда снова сгущаются сумерки и семья собирается за одним столом. Свеча служит естественной точкой притяжения, собирающей вокруг себя людей на определенный промежуток времени. Кроме того, датчане просто обожают обратный отсчет до Рождества.

## Обратный отсчет до рождества

*Свеча адвента не единственный способ отсчитывать время до наступления главного в году дня хюгге. У датских детей есть адвент-календари, где каждый день полагается открывать новый клапан, за которым можно найти рождественский символ или мотив.*

Более экстравагантный вариант – набор деревянных или картонных коробочек, в которых могут лежать, скажем, небольшие рождественские безделушки или сладости. В некоторых семьях даже есть календари подарков – дети получают небольшой подарок каждый день до самого Рождества, когда их ждет еще больше подарков.

Кроме того, есть еще ТВ-календари. Они предназначены главным образом для детей и помогают скрасить ожидание важного дня. Многие телеканалы ежегодно показывают собственный *julekalender* – историю, обычно связанную с Рождеством, состоящую из 24 взаимосвязанных эпизодов, которые достигают кульминации 24 декабря, когда взрослые заняты последними приготовлениями.

Рождество – самое подходящее время для хюгге, и это доказывает один из сквозных персонажей рождественских программ, ниссе по имени Лунте, который приветствует людей словами: «*Hyggehejsa!*» (хюгге-привет). Обыкновенно вместе с новым ТВ-календарем, выпущенным в текущем году, повторно показывают старый. И, пока дети смеются и отлично проводят время перед телевизором, взрослые тоже стараются краешком глаза заглянуть в экран и улыбаются про себя, вспоминая о том, как были детьми и смотрели похожие истории, ожидая прихода Рождества.

Естественно, все эти вещи сами по себе *hyggelige*. Но они важны еще и потому что в них заключены традиции. Традиции играют важную роль в хюгге. Традиции напоминают нам о том счастливом времени, которое мы проводили с друзьями и семьей. Мы чувствуем, что в предпраздничных приготовлениях и в том, что происходило с нами в эти дни, сколько мы себя помним, таится дух Рождества, или хюгге. Без них нам кажется, будто чего-то не хватает. Рождество просто не будет таким, как нужно.



## В погоне за отдыхом

*Вы немного выдохлись, читая про все необходимое для датского Рождества? Прекрасно вас понимаю. Все, о чем я написал выше, играет немалую роль в создании предрождественской лихорадки.*

Если люди не чувствуют хюгге, значит, что-то пошло не так и Рождество испорчено.

Хлопоты и приготовления к *hyggelig* Рождеству нередко бывают довольно нервным и далеко не *hyggelige* занятием. Это может показаться немного противоречивым, но на самом деле все совершенно логично. Хюгге существует только как противоположность не-хюгге. Хюгге обязательно должно отличаться от всего жесткого, неуютного и изматывающего в нашей повседневной жизни. Хюгге ненадолго защищает нас от невзгод. И, чтобы хюгге казалось еще ценнее, должно существовать антихюгге. Возможно, жизнь полна стрессов. Возможно, она небезопасна и несправедлива и в ней слишком большую роль играют деньги и социальный статус. Но в моменты хюгге все это не имеет значения.

Помните мою подругу, которая заметила, что наше пребывание в лесном домике могло бы стать еще более *hyggelig*, если бы снаружи бушевала метель? Это и есть хюгге. Чем больше разрыв между тем, что происходит здесь и сейчас, и неприветливым внешним миром, тем оно ценнее.

Таким образом, достигнуть рождественского хюгге невозможно без предварительной беготни и суматохи. Именно деньги, нервы, усилия и время, потраченные на подготовку к Рождеству, превращают его в желанную кульминацию хюгге. Хюгге откладывают на потом, чтобы оно стало еще лучше, еще ощутимее. Ваши друзья и семья упорно работали весь декабрь, чтобы теперь собраться вместе и не думать о работе, деньгах и прочих приземленных материях – в этом и заключается смысл хюгге.

Но даже при самом благоприятном положении дел в Рождество случаются моменты, которые угрожают разрушить хюгге. Суть и смысл хюгге в том, чтобы отрешиться от повседневных забот, поэтому обсуждение денежных вопросов и в какой-то степени даже обмен подарками представляют опасность для чистого и незамутненного хюгге.

Подарок может заставить человека почувствовать себя неловко или подчеркнуть разницу в статусе между дарящим и одариваемым. Получив



слишком дорогой подарок, вы почувствуете себя обязанным. Вручение слишком дорогих подарков нежелательно, поскольку оно утверждает превосходство дарителя. В хюгге не приветствуется демонстрация силы. В Дании рождественское хюгге наполнено равноправием. Оно предназначено для того, чтобы укреплять отношения и подогревать взаимные теплые чувства, а не для того, чтобы кто-то один мог блеснуть и привлечь к себе внимание. Невозможно достигнуть хюгге, если в компании один чувствует себя чужим, а другой, наоборот, ощущает свое превосходство над остальными.

Поэтому лучшее Рождество получается, когда удастся достигнуть всего, о чем шла речь в этой главе, а элемент опасности, связанный с подарками, нейтрализуется соблюдением баланса между дарением и получением. К счастью, после того как обмен подарками закончится, у нас остается еще немало свободных *hyggelige* дней для отдыха и уютных совместных трапез – до новогоднего вечера, когда хюгге опять будет принесено в жертву новым предпраздничным приготовлениям.

## Æbleskiver [Э-бле-ски-вер]



Традиционное датское рождественское угощение – пончики *æbleskiver*. Не забудьте подать к ним глэгг ([рецепт](#)). Чтобы приготовить *æbleskiver*, вам понадобится специальная сковорода, ее можно найти и заказать в интернете.

### На 4–6 порций:

3 яйца

450 мл молока

250 г муки

1 ст. л. сахара

¼ ч. л. соли

½ ч. л. пищевой соды

3 ст. л. растопленного сливочного масла

**для подачи:**

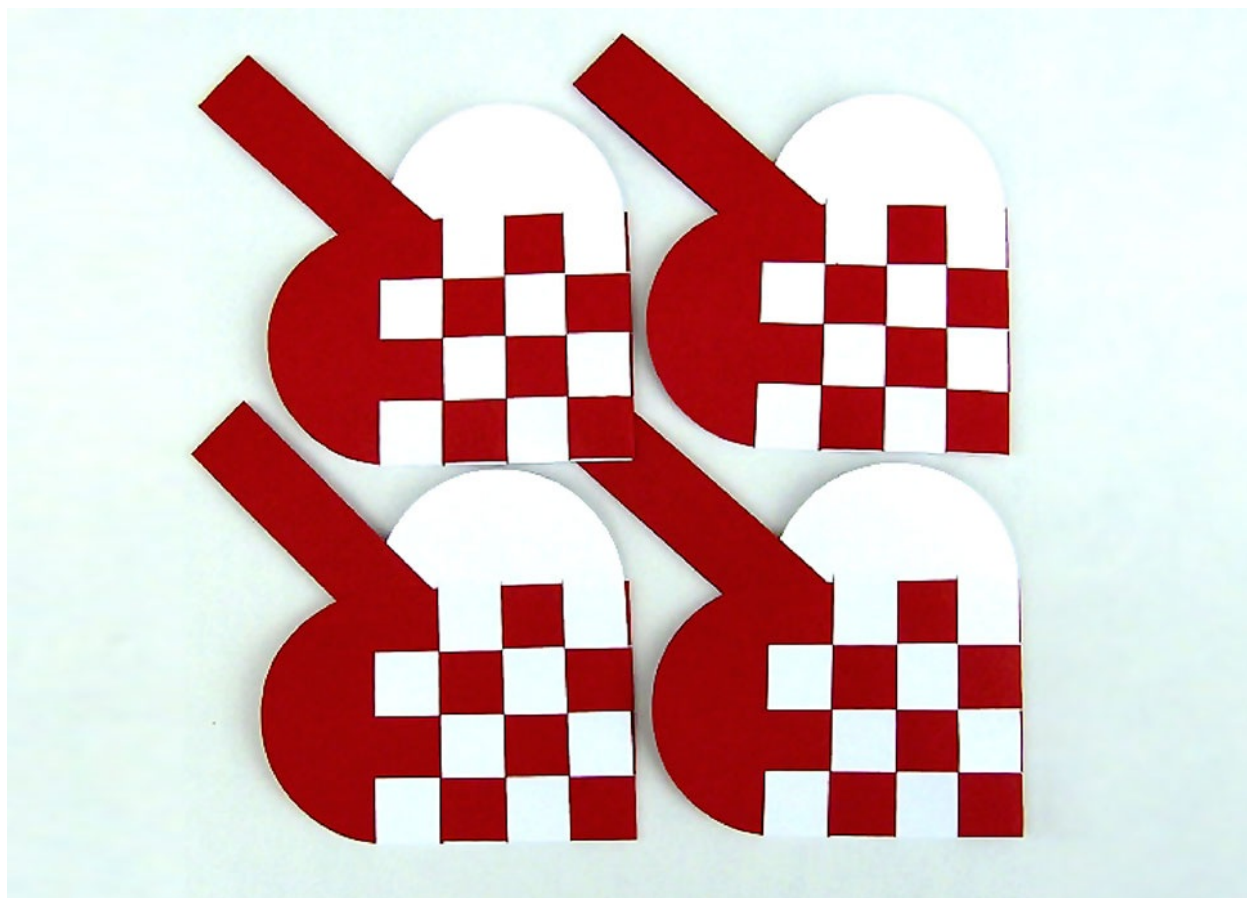
сахарная пудра, джем

1. Соедините и хорошо перемешайте яичные желтки, молоко, муку, сахар, соль и соду. Накройте смесь и оставьте на 30 минут.
2. Когда смесь поднимется, взбейте яичные белки в крепкую пену и осторожно введите их в смесь.
3. Разогрейте сковороду и налейте в каждое углубление немного топленого масла. Затем на три четверти заполните каждое углубление тестом и готовьте на среднем огне. Обычно требуется 5–6 минут. Когда снизу у пончиков появится коричневая корочка, но сверху тесто будет еще сырым, переверните их с помощью вязальной спицы или другого подходящего предмета.
4. Подавайте горячими, посыпав сахарной пудрой или с вашим любимым джемом.

## Плетеное рождественское сердце

*В Дании существует давняя традиция делать плетеные сердца из бумаги для украшения рождественской елки.*

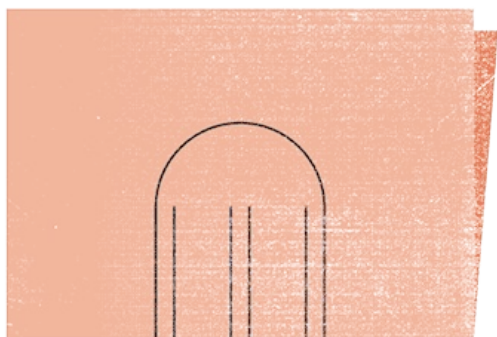
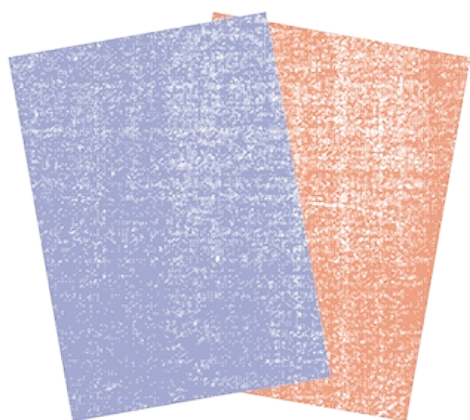
Происхождение этой традиции не установлено, но известно, что самое старое в стране бумажное сердце было сделано Хансом Кристианом Андерсеном в 1860 году. Оно до сих пор хранится в музее. В начале XX века изготовление рождественских сердец приобрело широкую популярность: считалось, что эти поделки из блестящей бумаги развивают мелкую моторику у детей. В наши дни семьи с детьми нередко посвящают все декабрьские выходные изготовлению рождественских сердец.



*Как сделать плетеное сердце*



Вам понадобится: два листа блестящей бумаги разных цветов (здесь красный и синий), ножницы, карандаш и немного терпения.



СЕРДЦЕ X

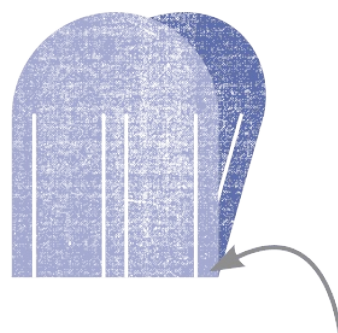


СЕРДЦЕ Y

### Шаг 1

Сложите листы цветной блестящей бумаги пополам. (Если бумага окрашена только с одной стороны, лист должен быть сложен цветной стороной наружу.)

Нарисуйте на сложенном листе бумаги закругленную деталь в виде буквы U и наметьте внутри ее линии для четырех надрезов (сердце X и сердце Y). Ровный край буквы U должен совпадать со сгибом листа.



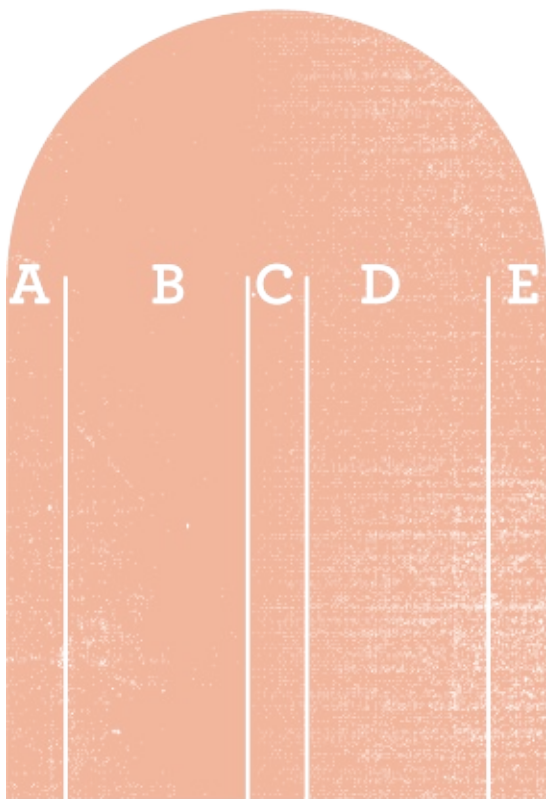
НЕ РАЗРЕЗАЙТЕ ПО СГИБУ.

## Шаг 2

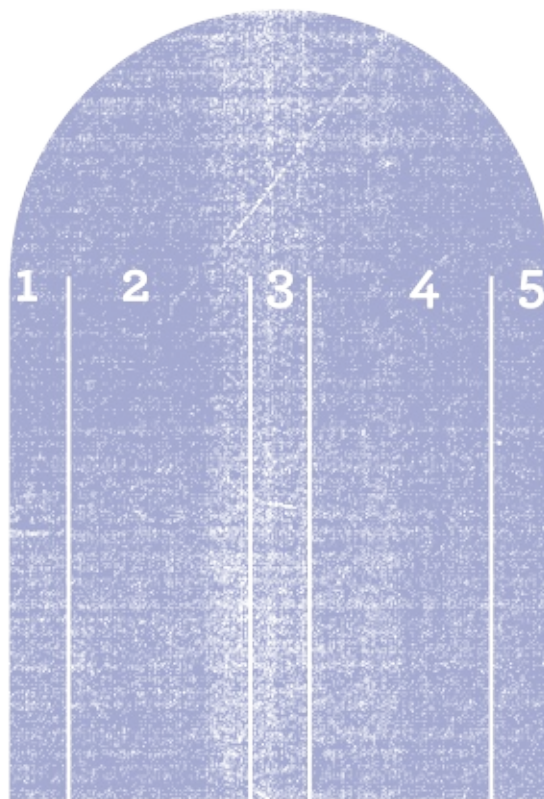
Вырежьте детали и сделайте надрезы по намеченным линиям. У вас должны получиться две одинаковые детали разных цветов.

Каждая деталь должна быть двуслойной, с пятью клапанами.

СЕРДЦЕ X

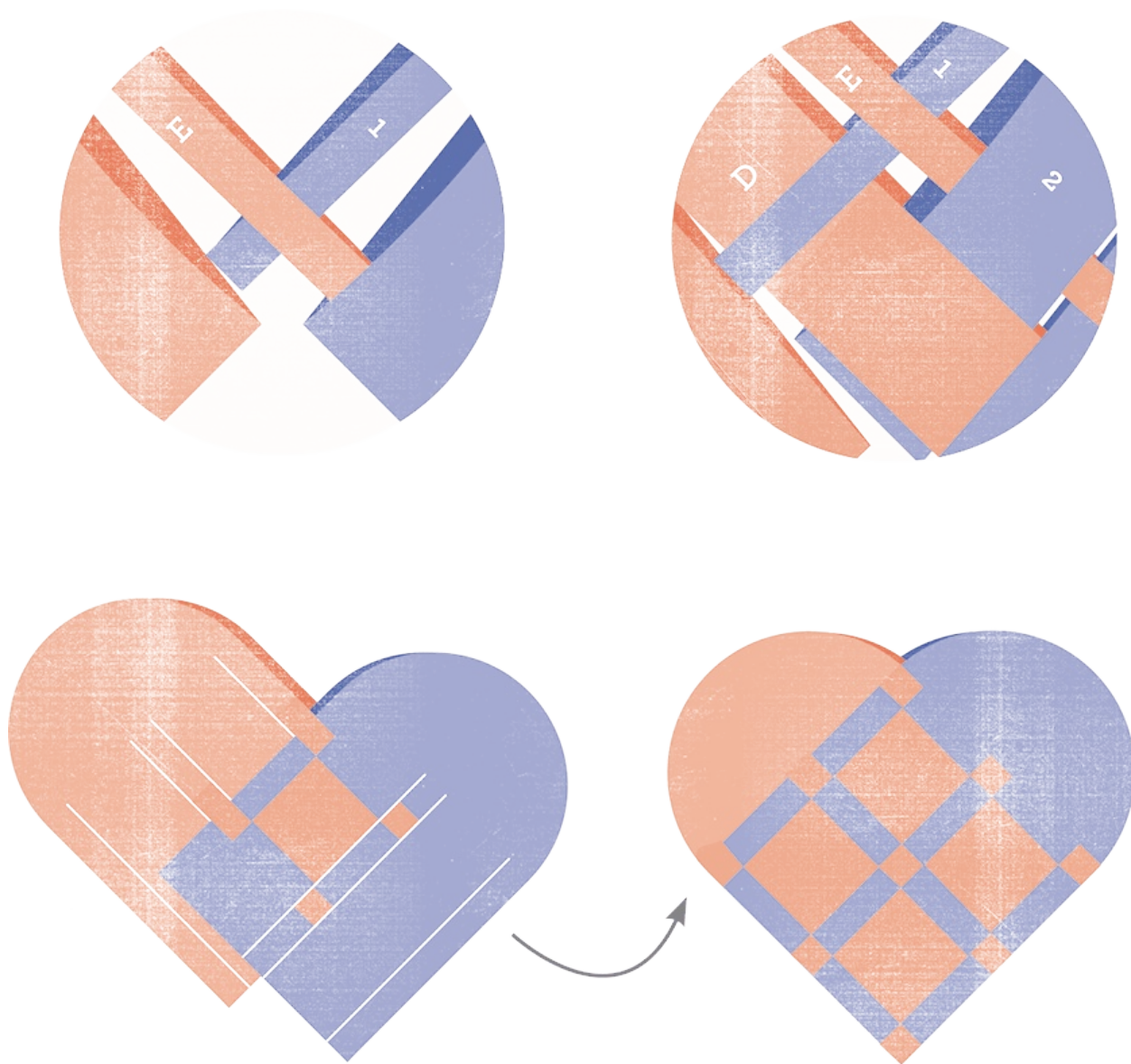


СЕРДЦЕ Y



### Шаг 3

При плетении происходит одно из двух: вы либо продеваете один клапан сквозь другой, либо пропускаете второй клапан сквозь первый. Расположенные рядом клапаны чередуются, поэтому, если вначале вы продеваете один клапан через другой, с соседним клапаном нужно начинать с обратного действия.



Чтобы сделать плетеное сердце, проденьте клапан 1 синей детали сквозь клапан E красной детали; клапан D проденьте сквозь клапан 1; клапан 1 – сквозь клапан C; клапан B – сквозь клапан 1 и клапан 1 – сквозь клапан A.



Повторите процесс начиная с клапана 2, но в обратном порядке – сначала проденьте клапан Е сквозь клапан 2.

Клапан 3 нужно переплести так же, как клапан 1, клапан 4 – как клапан 2 и клапан 5 – как клапаны 3 и 1.

Когда вы проденете клапан 5 через клапан А, сердце готово. Теперь вы настоящий датчанин!





## **Глава 12**

### **Летнее хюгге**

## Легкость бытия

*Летом свечи и камин кажутся не слишком уместными, но лето тоже может быть huggelig. Лето – это запах свежескошенной травы, загорелой кожи, солнцезащитного крема и соленой воды.*

Летом можно читать в тени дерева, наслаждаться длинными светлыми ночами или собираться с друзьями на барбекю. Если наступило лето, это не значит, что вы должны отказаться от хюгге, просто летнее хюгге отличается от осеннего и зимнего. В нем больше солнца, тепла и прогулок на природе, но при этом летнее хюгге сохраняет все главные признаки хюгге: для него так же важны совместное времяпрепровождение и хорошая еда. Вот пять идей для создания хюгге в летний период.





## **1. Вспомните правила виноделов**

Что может быть более *hyggeligt*, чем провести целый день в саду за сбором фруктов? Раз в год мы с друзьями едем на маленький остров Файё в Южной Дании, знаменитый своими яблоками. На острове растут яблоневые и сливовые сады. Если мы приезжаем в конце лета, мы застаем урожай слив «опал» и яблок «филиппа».

После дня в саду у вас будет еще один день хюгге, когда вы будете делать джемы или другие заготовки из собранных фруктов. В этом году, я надеюсь, мы сможем приготовить сидр. Может быть, пришло время наполнить кладовку, о чем мы говорили раньше.

В сельской местности в Великобритании, США, Канаде, Австралии и Новой Зеландии есть множество ферм, где покупатель может своими руками собрать оплаченный урожай.





## **2. Устройте барбекю для друзей и семьи**

Ничто так не настраивает на хюгге, как огонь, разведенный для барбекю. Эта разновидность хюгге известна людям почти во всех странах мира. Пригласите друзей и семью и приготовьте что-нибудь вместе. Разожгите огонь и, пока будете ждать, когда угли достигнут нужной температуры, сыграйте в крокет или игру викингов – кубб, которая заключается, в двух словах, в сбивании одних деревянных брусьев другими.

## **3. Найдите или организуйте общественный сад**

Общественных садов становится все больше, и в этом нет ничего удивительного. Общественный сад – прекрасный способ перенести в большой город *hyggelig* атмосферу деревни. Уход за грядками с помидорами и разговоры с другими садоводами за чашкой кофе создают хюгге и настраивают на созерцательный лад. Кроме того, это помогает поддерживать общение между соседями и способствует развитию чувства общности. Что может быть лучше?

Организация общественного сада входила в число предложений, разработанных Институтом исследования счастья в рамках работы в городе Драгёр близ Копенгагена с целью укрепления социальной структуры и уменьшения изоляции и одиночества в обществе. Но идея оказалась так хороша, что мы сами решили ею воспользоваться. Сказано – сделано. Через дорогу от нашего офиса есть церковь, которой принадлежит пустующий клочок земли, как раз примерно на двадцать грядок. Мы заказали семь тонн земли и посвятили целое воскресенье обустройству нашего сада, и разумеется, чтобы добавить в этот день еще немного хюгге, вечером устроили барбекю.





#### 4. Пикник на пляже

Лето – отличное время для того, чтобы пойти на местный фермерский рынок и выбрать клубнику, вишню и арбузы. Добавьте в корзину хлеб и сыр – и вы готовы к пикнику. Пригласите всех друзей или, наоборот, одного самого важного для вас человека и найдите красивое место у моря. Это одно из самых *hyggelig* летних развлечений. Целый день может пролететь незаметно, пока вы разговариваете, читаете и наслаждаетесь свободой и ничегонеделаньем.

#### 5. Катание на грузовом велосипеде

Что может быть лучше для знакомства со своим городом или районом, чем велосипедная прогулка? Конечно, я как житель Копенгагена могу судить об этом предвзято. Но если вам, как и мне, повезло знать хороших людей, у которых есть грузовой велосипед, возможно, вам удастся одолжить его на денек. Посадите в кузов грузового велосипеда детей, мужа или жену, родителей, лучшего друга, собаку или гостя, приехавшего в ваш город (максимальное рекомендованное количество пассажиров – двое), и отправляйтесь в путь. Конечно, можно гулять пешком или ездить на машине. Но грузовой велосипед можно превратить в настоящую передвижную крепость хюгге.

Возьмите с собой подушки, плед, что-нибудь вкусное, музыку, корзину для пикника – все, что вам придет в голову. Это прекрасный способ провести летний день, но, если захватить лишний плед и надеть теплый свитер, он подойдет для любого времени года. Как-то зимой я катал на грузовом велосипеде одну прекрасную женщину из Швеции: мы ездили по улицам Копенгагена, освещенным рождественскими фонариками. Но, признаюсь честно, мои ухаживания не имели успеха – «Просто сейчас неподходящее время» (что, полагаю, на любом языке означает: «Нет, ты не настолько мне нравишься»). Но я уверен, это произошло не потому, что она решила, будто нашему свиданию не хватает хюгге.





## Велосипед и счастье

*Кроме хюгге, Ханса Кристиана Андерсена, Лего и дизайна Дания славится своей любовью к велосипедам.*

Конечно, легко быть нацией велолюбителей, когда самая высокая точка в стране расположена менее чем в 200 м над уровнем моря, а в городах немалые средства вкладываются в велосипедную инфраструктуру. (Возможно, немалый налог на автомобиль тоже имеет к этому какое-то отношение.)

Так или иначе, датчане любят велосипеды и любят на них ездить. В Копенгагене 45 % живущих, учащихся или работающих в городе добираются до места работы или учебы на велосипеде. Примерно треть из тех, кто ездит на работу из пригородов, выбирает для передвижения велосипед. Я думаю, для большинства из нас важно, что велосипед добавляет в нашу ежедневную рутину немного физической активности, кроме того, он полезен для окружающей среды (и для кошелька). Но жители Копенгагена любят велосипедную езду не только поэтому. Мы любим ее, потому что это просто и удобно. Это действительно самый быстрый способ добраться из пункта А в пункт В. Кроме того, у велосипедной езды есть еще одно преимущество, которое, возможно, недооценивают и о котором недостаточно говорят: она делает людей счастливее.

Комплексное исследование, проведенное в 2014 году Нориджской медицинской школой и Центром экономики здравоохранения Йоркского университета, в котором приняли участие около 18 000 взрослых горожан в возрасте старше 18 лет, выявило, что люди, которые ездят на работу на велосипеде, счастливее тех людей, которые пользуются автомобилем или общественным транспортом.





Вы можете возразить: нельзя утверждать, что именно велосипед делает человека счастливее. Вполне возможно, все наоборот: чем счастливее человек, тем больше ему нравится ездить на велосипеде. Не исключено, однако вот что интересно: проанализировав полученные данные, ученые, проводившие исследование, обнаружили, что люди, которые сменили автомобили и автобусы на велосипед или передвижение пешком, стали счастливее именно после этой перемены. И еще одно свидетельство в пользу велосипедной езды: исследование, проведенное университетом Макгилла в Монреале, обнаружило, что те, кто ездит на велосипеде, более довольны дорогой на работу, даже если на нее уходит больше времени.

Если счастье не кажется вам достаточно убедительным доводом, позвольте добавить, что, согласно голландскому исследованию, проведенному учеными Утрехтского университета (голландцы тоже любят велосипедную езду), сменив автомобиль на велосипед в повседневных поездках, вы добавляете себе от трех до четырнадцати месяцев жизни. Еще одно датское исследование обнаружило, что дети, которые ездят в школу на велосипеде, физически более развиты по сравнению с детьми, которых привозят на машине (и это неудивительно).

«Ну хорошо, – скажете вы. – Велосипед делает меня здоровее и счастливее. Но что толку в здоровье и счастье? Они не принесут мне денег...» Что ж, возможно, вы не самая подходящая целевая аудитория для моего следующего довода, но я все-таки скажу: если вы ездите на велосипеде, выигрывают все. Это хорошо для общества. Велосипед не только приносит пользу и укрепляет благосостояние и здоровье человека, который на нем ездит, он показывает, насколько у местных жителей развито чувство общности. Шведское исследование 2012 года, в котором приняли участие более 21 000 человек, обнаружило, что люди, которые передвигаются на машине, в целом посещают меньше общественных мероприятий и семейных собраний. Более того, водители автомобилей проявляют сравнительно меньше доверия к другим людям. Тот, кто передвигается пешком или на велосипеде, посещает больше общественных собраний и сравнительно больше доверяет окружающим.

Это не значит, что, сменив машину на велосипед, вы немедленно начнете больше верить в людей. В качестве объяснения авторы исследования указывают на увеличение дальности ежедневных поездок на работу и обратно: рынок труда стал более гибким и доступным и люди могут найти работу дальше от дома. Это ведет к тому, что социальная сеть



каждого человека расширяется географически, а это, в свою очередь, снижает у человека чувство принадлежности к местному сообществу и вовлеченности в дела своего района. Другими словами, если городская планировка подразумевает необходимость подолгу добираться на работу, это вредит социальному здоровью города. Если в вашем районе многие ездят на велосипедах, вероятнее всего это говорит о том, что вы живете в социально здоровом месте с прочными общественными связями. Об этом стоит серьезно задуматься при городском планировании, если мы хотим поддерживать общность и доверие между жителями.



## Глава 13

### Пять измерений хюгге

*Хюгге может быть неосязаемым и абстрактным понятием, но тем не менее его можно обнаружить с помощью наших пяти чувств. У хюгге есть вкус, звук, запах и текстура, и, надеюсь, вы вскоре начнете видеть хюгге вокруг себя.*



*Вкус хюгге*



*Вкус играет в хюгге важную роль, поскольку хюгге нередко связано с какой-то едой. И эта еда ни в коем случае не может быть слишком необычной, непривычной или сложной.*

Вкус хюгге почти всегда знакомый, приятный и успокаивающий. Если вы хотите сделать чашку чая более *hyggelig*, добавьте ложку меда. Если вы хотите сделать печенье более *hyggelig*, добавьте глазурь. Если вы хотите сделать рагу более *hyggelig*, добавьте вино.



### **Звук хюгге**

*Потрескивание горящих дров, стреляющих крохотными искрами, вероятно, самый *hyggelig* звук на свете. Но не волнуйтесь, если вы живете в квартире и не можете развести открытый огонь, не подвергнув свою жизнь и здоровье опасности.*

Многие звуки могут быть *hyggelige*. Более того, хюгге нередко подразумевает отсутствие звуков, тишину, которая позволяет расслышать самые незаметные шумы – стук капель дождя по крыше, ветер за окном, шелест раскачивающихся деревьев или скрип деревянных половиц, слегка прогибающихся под вашими шагами. *Hyggelige* могут быть звуки, возникающие, когда кто-нибудь рисует, готовит или вяжет. Любой звук в безопасной обстановке может стать саундтреком хюгге. Например, рокот грома может казаться *hyggelig*, если вы находитесь в доме и чувствуете себя в безопасности. Но вряд ли вы будете думать так же, если гроза застанет



вас на улице.



### ***Запах хюгге***

*Вам приходилось когда-нибудь ощущать запах, который как будто переносит вас назад во времени и пространстве туда, где вам было очень хорошо? Или запах, который с необыкновенной яркостью вызывает в памяти картину того, каким был мир, когда вы были ребенком?*

Или запах, вызывающий чувство безмятежности и радости, – аромат, доносящийся из пекарни, запах яблонь в саду вашего детства или знакомый запах родительского дома? *Hyggelig* запахи у разных людей могут быть разными, поскольку запах соотносит нынешнюю ситуацию с той, которая уже была в прошлом. Для кого-то самый *hyggelig* на свете – запах утренних сигарет, а у других он вызывает лишь тошноту и головную боль. Но у всех запахов хюгге есть одно общее свойство: они напоминают нам о том безмятежном времени, когда мы были окружены чьей-то заботой. С помощью обоняния мы определяем, насколько безопасна пища, а также косвенно пользуемся им, чтобы определить, насколько надежно то или иное место и насколько бдительными нам следует быть. Запах хюгге сообщает об отсутствии опасности и позволяет полностью расслабиться. Запах готовящейся еды, запах вашего домашнего пледа или запах определенного места, которое мы запомнили как уютное, может быть очень *hyggelig*, поскольку он напоминает нам о том, что мы чувствовали, когда находились в полной безопасности.



### *Хюгге на ощупь*

*Как я уже говорил, ощущения, возникающие, когда мы проводим пальцами по деревянной поверхности, обхватываем горячую керамическую кружку или гладим шкуру северного оленя, – это хюгге.*

В старых домашних вещах, на изготовление которых ушло много времени, всегда больше хюгге, чем в новых покупных. А в маленьких вещах всегда больше хюгге, чем в больших. Если девиз США «Чем больше, тем лучше», то девиз Дании «Чем меньше, тем больше хюгге».

В Копенгагене почти нет зданий высотой больше трех-четырех этажей. Новые здания из бетона, стекла и стали не выдерживают конкуренции с хюгге-фактором старых домов. Любые вещи, сделанные руками искусных ремесленников – предметы из дерева, керамики, шерсти, кожи и так далее, – имеют прямое отношение к хюгге. Сверкающая сталь и стекло – не хюгге, хотя со временем, когда они достаточно состарятся, у них может появиться шанс. Потертость и естественная шероховатость предмета, подвергшегося воздействию времени, согласуется с чувством хюгге. Кроме

того, ощущение тепла при условии, что вокруг царит холод, очень отличается от простого ощущения тепла. Оно создает чувство комфорта в недружелюбной обстановке.

### ***Видеть хюгге***

*В хюгге важную роль играет свет, и об этом мы уже говорили. Слишком яркий свет – это не хюгге. Но не в последнюю очередь хюгге связано также с неторопливостью.*

Лучший способ понять это – наблюдать за явлениями, которые происходят очень медленно, например смотреть на мягко падающий снег (*aqilokoq*, как сказали бы инуиты) или лениво танцующие языки костра. Медленные естественные движения и темные природные цвета – это хюгге. Светлая и стерильная больничная палата или вид несущихся по трассе машин – нет. Хюгге должно быть неярким, незатейливым и неторопливым.

### ***Шестое чувство хюгге***

*Главное в хюгге – чувство безмятежности, и, если вы ощущаете хюгге, значит, вы доверяете тем, кто рядом с вами, и месту, в котором находитесь.*

А чувство хюгге – это индикатор вашей интуиции, которая подсказывает вам, что все идет хорошо, вы правильно поступили, расширив свою зону комфорта и включив в нее других людей, с которыми можете быть самим собой.

Итак, хюгге можно попробовать на вкус, почувствовать его запах, услышать его, потрогать и увидеть. Но что важнее всего, хюгге можно почувствовать. В самом начале книги я вспоминал Винни-Пуха, и я думаю, его мудрость по-прежнему остается в силе. Любовь не пишут по буквам. Ее чувствуют. И это подводит нас к заключительной теме книги – счастью.





## Глава 14

### Хьюгге и счастье

Сегодня политических лидеров всего мира интересует вопрос, почему одни государства счастливее других. Одновременно страны предпринимают попытки измерить успешность своего общества, опираясь при этом не только на показатели прироста экономики, но и на улучшение благосостояния граждан, не только на уровень жизни, но и на ее качество. Это одно из последствий произошедшей за последние годы смены представлений и отказа от валового внутреннего продукта (ВВП) в качестве основного показателя прогресса. Однако эта идея не нова. Как заметил Роберт Кеннеди более сорока лет назад:

*Показатели валового национального продукта не дают представления о здоровье наших детей, качестве их образования и радости их игры. Они ничего не говорят о красоте нашей поэзии или долговечности наших браков, о глубине наших общественных дебатов и честности наших государственных служащих... Словом, они отражают все, кроме того, что делает жизнь стоящей.*



Смена представлений в последнее время привела к росту заинтересованности и увеличению числа исследований, посвященных благополучию и счастью, – и судя по всему, Дания неизменно занимает в этих исследованиях одно из первых мест. «Примерно раз в год выходит новый документ, подтверждающий статус Дании как супердержавы счастья», – написала *The New York Times* в 2009 году. Это утверждение по-прежнему верно.

Рейтинг стран мира по уровню счастья ООН составляла четырежды. Дания всегда занимала в нем первое место, кроме одного раза, когда опустилась на третье. При этом Рейтинг стран мира по уровню счастья – лишь один из многих рейтингов, которые ставят Данию и Копенгаген на верхние позиции в списках самых счастливых и благоприятных для проживания стран и городов.

Та же закономерность прослеживается, когда Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) изучает уровень удовлетворенности жизнью, когда Европейское социальное исследование изучает счастье. Журнал *Monocle* несколько раз называл Копенгаген самым благоприятным для проживания городом в мире. Теперь рейтинги благополучия становятся новостью в Дании, только если страна не выходит в них на первое место. Хотя многие датчане не могут сдержать улыбку, когда слышат, как Данию называют самой счастливой страной в мире. Они хорошо знают, что Дания была далеко не первой в очереди, когда раздавали хорошую погоду, и что, стоя в пробке дождливым февральским утром, они вряд ли могут показаться кому-то самыми счастливыми в мире людьми.

Так почему же люди в Дании так счастливы?

## Положение Дании в рейтингах благополучия





## Счастливые датчане

*Итак, международные исследования нередко ставят Данию на первое место в списке самых благополучных стран мира, и это вызывает естественный интерес у исследователей счастья. В чем причина столь высокого уровня счастья в Дании?*

Институт исследования счастья постарался ответить на этот вопрос в своем отчете «Счастливые датчане: обзор причин высокого уровня счастья в Дании». Вкратце, причин много. Почему одни люди и страны счастливее других, зависит от целого ряда факторов – генетика, взаимоотношения, здоровье, доход, работа, понимание цели жизни, свобода.

Но одна из главных причин, почему Дания так хорошо выглядит в международных рейтингах счастья, заключается в государственной модели всеобщего благосостояния, которая снижает у датского населения неуверенность, тревожность и стресс. Можно сказать, что Дания – самая счастливая страна в мире или, наоборот, что Дания – наименее несчастная страна в мире. Государство всеобщего благосостояния действительно хорошо (не идеально, но хорошо) справляется с задачей снижения экстремального неблагополучия. Всеобщее бесплатное здравоохранение, бесплатное университетское образование и сравнительно щедрые пособия по безработице вносят немалый вклад в уменьшение неблагополучия. Это особенно важно для менее обеспеченных слоев населения, и в Дании этот сегмент общества значительно благополучнее, чем в других состоятельных странах.

Затем следует заметить, что в Дании более высокий, чем в других странах, уровень доверия в обществе (обратите внимание на детские коляски, которые стоят перед входом в кафе, пока родители внутри пьют кофе), более высокий уровень свободы (датчане, по их собственным словам, чувствуют, что контролируют свою жизнь) и благосостояния. В Дании разумное управление и удовлетворительно функционирующее гражданское общество.

Однако во всем этом Дания не отличается от соседних северных стран. Норвегия, Швеция, Финляндия и Исландия также обладают сравнительно высоким уровнем благосостояния. Поэтому все страны Северной Европы обычно входят в первую десятку рейтингов счастья. Но возможно, именно наличие хюгге выделяет Данию среди остальных северных стран. Я думаю,

хюгге и счастье взаимосвязаны, поскольку хюгге представляет собой поиск повседневного счастья, при этом некоторые ключевые компоненты хюгге вызывают счастье. Давайте рассмотрим некоторые из них.



## **Хьюге как социальная поддержка**

*С учетом вышесказанного мы можем в  $\frac{3}{4}$  случаев объяснить, почему одни страны счастливее других – на это работают такие факторы, как щедрость, свобода, ВВП, хорошее правительство и здоровая продолжительность жизни. Но есть фактор, оказывающий самое большое влияние на наше счастье: это социальная поддержка.*

Можно сформулировать проще: есть ли в вашем окружении люди, на которых можно будет положиться в трудные времена? Да или нет? Возможно, это не самый точный и подробный способ измерения системы социальной поддержки, но эти данные присутствуют у всех стран, фигурирующих в Рейтинге стран мира по уровню счастья.

Одной из причин высокого уровня счастья в Дании является благоприятное соотношение работы и личной жизни, которое оставляет людям достаточно времени для семьи и друзей. Согласно Индексу удовлетворенности жизнью ОЭСР, у датчан больше свободного времени, чем у жителей остальных членов ОЭСР, а согласно данным Европейского социального исследования, 33 % датчан сообщают, что большую часть времени чувствуют себя спокойно и ни о чем не тревожатся, в то время как соответствующий показатель в Германии составляет 23 %, во Франции – 15 % и в Великобритании – 14 %.

Да, политика играет важную роль, но, возможно, хьюге тоже способствует возникновению особой близости между друзьями и родными. В главе, посвященной этой теме, мы говорили о связи между отношениями, хьюге и счастьем.

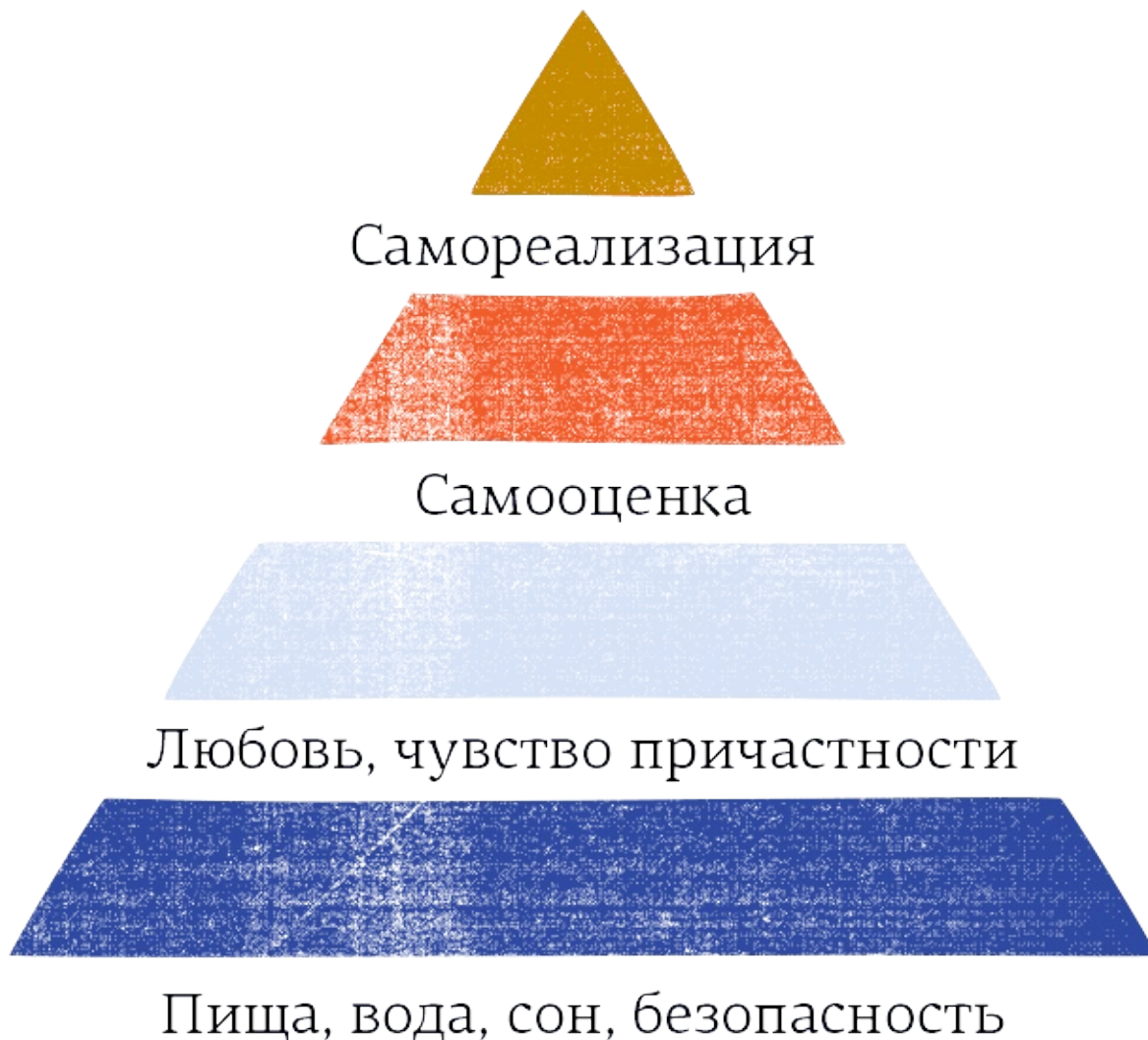
Эту связь невозможно переоценить. В 1943 году американский психолог Абрахам Маслоу разработал модель, получившую название «Пирамиды потребностей», и теорию, согласно которой мы стремимся последовательно удовлетворять свои потребности от нижних ступеней пирамиды к верхним. Самые элементарные потребности имеют физиологическую природу: пища, вода и сон – а также безопасность. Затем начинаются социальные потребности, стремление к любви и причастности.

Если эти потребности не удовлетворяются, мы не можем перейти на следующие ступени и удовлетворить потребность в самооценке и самореализации.

Анализируя общие признаки людей, считающих себя счастливыми,

исследователи счастья всегда замечают одну закономерность: обычно эти люди имеют прочные и позитивные социальные связи. Исследования также показывают, что, когда индивидум испытывает социальную изоляцию, у него активируются те же области мозга, что при физической боли.

Четыре издания Рейтинга стран мира по уровню счастья, опубликованные на данный момент, наглядно свидетельствуют о непосредственной зависимости счастья от взаимоотношений с окружающими. Больше всего на ощущение благополучия влияют отношения с родными, друзьями, важными для человека людьми. За исключением беднейших стран, уровень счастья везде колеблется в зависимости от качества наших отношений, а не от богатства.



Согласно исследованиям, для нас важнее всего отношения с близкими (это касается любых слоев общества), но наши взаимоотношения на



работе, с друзьями и соседями тоже играют свою роль. Качество наших отношений влияет на счастье, однако верно и обратное. Исследования показывают, что высокий уровень счастья ведет к возникновению более удовлетворительных социальных связей. Возможно, дело в том, что счастье увеличивает нашу общительность и улучшает качество имеющихся отношений. Экспериментальным путем было доказано, что люди в хорошем настроении выражают больше интереса к социальной и просоциальной деятельности. Рейтинг стран мира по уровню счастья, который составляется на основе данных, собранных в 123 странах мира, также свидетельствует о том, что в самых разных социокультурных областях позитивные эмоции однозначно связаны с хорошими социальными отношениями.

Подведем итог: исследования, проводившиеся на протяжении нескольких десятилетий, подтверждают связь между нашими отношениями и счастьем. У счастливых людей более обширные и качественные связи с друзьями и родными. Таким образом, хорошие отношения служат и причиной, и следствием счастья. Исследования показывают, что из всех факторов, воздействующих на счастье, одно из первых мест занимает чувство общности с окружающими.

Поэтому хюгге может быть одной из причин, по которым датчане всегда сообщают о более высоком уровне счастья. Дело не только в общественной политике, дающей им возможность укреплять значимые отношения, но и в языке и культуре: они побуждают датчан отдавать приоритет семье и друзьям, проводить с ними больше времени и развивать качественные отношения.

## Вкус к жизни и благодарность

*Как было замечено в главе, посвященной еде, хюгге означает, что вы балуете себя и окружающих чем-то приятным. Вы ощущаете вкус жизни, наслаждаетесь простыми удовольствиями – хорошей едой и хорошей компанией.*

Вы не забываете уделить горячему шоколаду с взбитыми сливками то внимание, которого он заслуживает. Одним словом, хюгге – это потворство своим желаниям. Для хюгге очень важно уметь проникнуться моментом, ощутить вкус жизни, радоваться ему и извлекать из него максимум положительных ощущений.

Не в последнюю очередь вкус к жизни связан с чувством благодарности. Мы часто напоминаем друг другу, что не должны принимать все, что у нас есть, как должное. Благодарность – это не только обычное «спасибо» за подарок. Это умение не забывать, что вы живете прямо сейчас, умение сосредоточиться на настоящем и по достоинству оценить свою жизнь, думать о том, что вы имеете, а не о том, чего у вас нет. Звучит банально? Ну еще бы!

И все же исследования показывают, что осознанная благодарность влияет на счастье.

По мнению Роберта А. Эммонса, профессора психологии Калифорнийского университета в Дейвисе и одного из ведущих мировых специалистов по благодарности, люди, испытывающие благодарность, не только счастливее тех, кто ее не испытывает, они также более охотно соглашаются прийти на помощь, более снисходительны и меньше заняты меркантильными вопросами.

В ходе исследования, в котором принимали участие более тысячи человек, части участников поручили вести дневник благодарности – каждую неделю регулярно записывать, за что они благодарны. Исследователи обнаружили, что чувство благодарности имеет психологические, физические и социальные преимущества. Участники, которые вели дневники благодарности, сообщали, что испытывают больше позитивных эмоций, чувствуют в себе больше живости ума и энтузиазма, лучше спят и меньше болеют, а также обращают больше внимания на ситуации, в которых могут помочь другим.

Исследования также показывают, что люди, испытывающие

благодарность, как правило, быстрее восстанавливаются после травм и легче переносят болезни, а также меньше нервничают в различных ситуациях. Становится понятно, почему так важно включить благодарность в свою повседневную жизнь.

К сожалению, поскольку наша эмоциональная система любит все новое, мы быстро адаптируемся к новым предметам и событиям, особенно к положительным. Поэтому нам приходится придумывать новые поводы для благодарности, чтобы не застревать в одном и том же образе мышления. Эммонс считает, что благодарность заставляет людей отступить на шаг, увидеть и заново прочувствовать ценность того, чем они обладают, перестать воспринимать это как нечто само собой разумеющееся.



Хюгге помогает нам испытывать благодарность за каждый день, поскольку оно состоит из наслаждения простыми радостями. Хюгге извлекает максимум из настоящего момента, а также дает возможность организовывать счастливые моменты и сохранять их. Датчане планируют *hyggelig* времяпрепровождение, а потом с удовольствием вспоминают о нем.

«Значит, ностальгия тоже относится к хюгге?» – спросил один из

дизайнеров, работавших над этой книгой. Он прочитал несколько первых черновиков, и теперь мы обсуждали концепцию оформления в Granola Café на Værnedamsvej в Копенгагене. Поначалу я отмахнулся от этой мысли, но в процессе работы над книгой постепенно осознал, что он был прав. Заново переживая моменты хюгге, вспоминая о том, как сидел перед костром в лесу или на балконе во Французских Альпах или возвращался пешком в деревянный загородный домик моего детства, я входил на территорию ностальгии. В тот момент я заметил, что улыбаюсь.

Согласно результатам исследования «Ностальгия: содержание, триггеры, функция», опубликованного в «Журнале личности и социальной психологии» (*Journal of Personality and Social Psychology*, ноябрь 2006 года), ностальгия пробуждает положительные чувства, укрепляет наши воспоминания, позволяет чувствовать себя любимым и повышает самооценку. Таким образом, счастье и хюгге состоят в умении проникнуться настоящим, при этом счастливые моменты вполне можно планировать заранее и сохранять в воспоминаниях. У хюгге и счастья есть не только настоящее, но и прошлое и будущее.



## Хьюге как повседневное счастье

*Я изучаю счастье. Каждый день я пытаюсь ответить на вопрос: почему одни люди счастливее других?*

Мне рассказывали, что музыканты могут смотреть на ноты и слышать музыку в своей голове. То же самое происходит со мной, когда я изучаю статистику благополучия. Я слышу успокаивающие звуки благополучной жизни. Я слышу радость, ощущение общности, понимание цели своего существования. Однако многие скептически относятся к возможности измерить счастье. Одно из самых частых возражений: как можно измерить счастье, если каждый человек представляет его по-своему? Мы соглашаемся с этим, но добавляем, что счастье – весьма широкий термин. Мы разбираем его на составные части и рассматриваем отдельные компоненты. Поэтому, когда Институт исследования счастья, ООН, ОЭСР и правительства разных стран пытаются измерить счастье и количественно охарактеризовать качество жизни, рассмотрению подвергаются как минимум три аспекта счастья.

Во-первых, мы принимаем во внимание удовлетворенность жизнью. В ходе международных исследований людей спрашивают: насколько вы удовлетворены своей жизнью в целом? Вариант: насколько вы счастливы – по шкале от 0 до 10? Отступите на шаг назад и оцените свою жизнь. Представьте самый лучший, а затем самый худший вариант развития событий и скажите, где, по-вашему, вы находитесь в данную минуту. В этом вопросе Дания набирает максимальное количество очков из всех стран мира.

Во-вторых, мы обращаем внимание на аффективный, или гедонический, аспект. Какие эмоции люди испытывают регулярно и ежедневно? Оглянитесь на вчерашний день. Что вы чувствовали: гнев, печаль, одиночество? Вы смеялись? Вы чувствовали себя счастливым? Вы чувствовали себя любимым?

Третий аспект – эвдемонический. Его название происходит от греческого слова *eudaimonia* – «счастье». Он основан на аристотелевской концепции счастья: Аристотель считал, что хорошая жизнь должна быть наполнена смыслом. Таким образом, нам важно определить, есть ли у людей понимание цели жизни.

В идеале нам нужно выбрать около десяти тысяч человек и следить за

ними – как ученые, а не как охотники-следопыты – в течение десяти лет. За это время кто-то получит повышение, кто-то потеряет работу, кто-то обзаведется семьей. Нас интересует, как эти жизненные перемены влияют на разные аспекты счастья.

Насколько вы счастливы в целом? Насколько вы удовлетворены своей жизнью? Эти вопросы задавали миллионам людей из разных стран мира, и теперь у нас есть достаточно ответов, чтобы обнаружить среди них некоторые закономерности. Что общего у счастливых людей – не важно, откуда они: из Дании, Великобритании, США, Китая или Индии? Какое в среднем влияние на счастье оказывает удвоение доходов или вступление в брак? Каковы общие свойства счастья?

Мы много лет ведем похожие исследования в области здравоохранения, например пытаемся установить, что общего у людей, которым удастся дожить до ста лет. Благодаря этим исследованиям мы выяснили, что алкоголь, табак, физические упражнения и характер питания заметно влияют на нашу продолжительность жизни. Чтобы понять, от чего зависит счастье, мы пользуемся теми же методами.

Вы можете возразить: но ведь счастье субъективно. Конечно да – так и должно быть. Однако мне важно знать, что вы сами думаете о своей жизни. Я думаю, вы – самый объективный себе судья и можете точнее всех определить, счастливы вы или нет. Да, работать с субъективными показателями нелегко, но все же возможно. Мы постоянно обращаемся к ним при изучении стресса, тревожности и депрессии, ведь это тоже в каком-то смысле субъективные феномены. В конечном итоге важно то, как мы лично воспринимаем свою жизнь. И я еще не слышал ни одного убедительного аргумента против изучения счастья с научной точки зрения. Почему мы не должны пытаться постигнуть вещи, которые так много для нас значат?

Итак, мы пытаемся понять, что стоит за жизненной удовлетворенностью, аффективным, или гедоническим, счастьем или эвдемонией. Все эти аспекты связаны между собой. Если ваша повседневная жизнь наполнена положительными эмоциями, вы, скорее всего, сообщите о более высоком уровне удовлетворенности жизнью. Второй аспект не отличается таким постоянством. Здесь мы наблюдаем «эффект выходных». В выходные дни люди испытывают больше положительных эмоций, чем в будни. Вряд ли кого-то это удивит, поскольку мы обычно занимаемся теми делами, которые вызывают у нас положительные эмоции, именно по выходным. Кроме того, разные аспекты счастья связаны биологически. Например, между гедоническим и

эвдемоническими аспектами существует корреляция, и многие механизмы мозга, участвующие в гедоническом опыте получения разного рода удовольствий, также активизируются при получении эвдемонического опыта.

Возвращаясь к хюгге и счастью, я думаю, что одна из самых интересных находок за последние годы состоит в том, что положительные эмоции больше значат для нашего благополучия в целом и общей удовлетворенности жизнью, чем отсутствие отрицательных эмоций (хотя и то и другое важно, согласно Рейтингу стран мира по уровню счастья).

Во время работы над этой книгой я осознал, что хюгге может служить стимулом для регулярного, повседневного чувства счастья. Хюгге дает нам язык, цель и методы планирования и сохранения счастья – и возможность получить кусочек счастья каждый день. Пожалуй, хюгге, которое мы ощущаем, возвращаясь домой после утомительной работы холодным и дождливым январским днем, больше всего похоже на счастье.

И давайте признаемся: именно так проходит большая часть нашей жизни. Я говорю, конечно, не о холодных январских днях, а о повседневности в целом. Раз в год (или чаще, если повезет) мы можем оказаться на пляже в какой-нибудь экзотической стране и найти на этих дальних берегах хюгге и счастье. Но главное в хюгге – максимально использовать то, чего у нас хватает в избытке: обычные дни. Пожалуй, лучше всего об этом сказал Бенджамин Франклин: «Счастье складывается из мелких каждодневных удобств и удовольствий, а не из большого везения, которое приходит к нам лишь изредка».

А теперь я собираюсь отправиться в гости к своему отцу и его жене. И пожалуй, захвачу с собой пирожные.

\* \* \*

Я хочу поблагодарить сотрудников Института исследования счастья – Йохана, Фелицию, Микеля и Кьяртана – за помощь в работе над этой книгой. Без них этот проект был бы совсем не таким *hyggelig*.

*La Glace, июнь 2016*

---

---

notes

## **СНОСКИ**



Перевод Т. Щепкиной-Куперник.

В России этот десерт известен как пирожное «картошка». (Прим. перев.)

Мягкое д – один из самых сложных звуков в датском языке. Больше всего он похож на английское th, только нужно немного дальше вытянуть язык.