




# HYGGE ДОМА



СЕКРЕТЫ УЮТА  
ПО-ДАТСКИ



## МАЙК ВИКИНГ



Автор мирового бестселлера  
«HYGGE. СЕКРЕТ ДАТСКОГО СЧАСТЬЯ»

# Майк Викинг

## Hygge дома. Секреты уюта по-датски

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69298915](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69298915)

*Hygge дома. Секреты уюта по-датски: Ко.Либри, Азбука-Аттикус;*

*Москва; 2023*

*ISBN 978-5-389-23471-0*

### Аннотация

Новая книга автора международного бестселлера «Hygge. Секрет датского счастья» о том, как использовать пространство, освещение и датский дизайн, чтобы ваш дом преобразился в соответствии с вашими потребностями.

Сегодня важнее, чем когда-либо, сделать наши дома удобным и комфортным жизненным пространством, местом, где мы чувствуем себя в безопасности. Только дома можно по-настоящему быть собой, расслабляться, а также переживать моменты, которые будут потом вспоминаться вместе с родными и близкими. Вдохновленная датским дизайном и традициями, прекрасная книга Майка Викинга подсказывает, как создать уют, взяв за основу то, как живут счастливейшие люди в мире – датчане.

«Суть хюгге состоит в том, чтобы сделать обычное жилище настоящим домом – местом, с которым вы чувствуете связь

и где вам действительно комфортно. Подумайте над тем, что может позитивно сказаться на вашем здоровье и благополучии, а затем преобразуйте личное пространство так, чтобы ваши идеи воплотились в реальность». (Майк Викинг)

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Глава 1	9
Важность хюгге	14
Хюгге и счастье	25
Безопасное место	34
Конец ознакомительного фрагмента.	44





# Викинг М

## Нygge дома. Секреты уюта по-датски

Meik Wiking

MY HYGGE HOME

How to make home your happy place

Впервые опубликовано под названием *My Hygge Home* в 2022 г. изд-вом Penguin Life – подразделением Penguin General. Penguin General входит в группу компаний Penguin Random House.

В книге имеются упоминания социальных сетей Facebook (Фейсбук) и Instagram (Инстаграм). Деятельность американской транснациональной холдинговой компании Meta Platforms Inc. по реализации продуктов – социальных сетей Facebook и Instagram запрещена на территории Российской Федерации.

© Meik Wiking, 2022

© Обатуров Е. О., перевод на русский язык, 2023

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2023

КоЛибри®





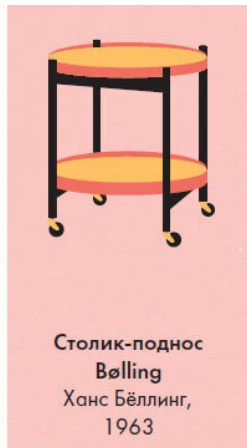
# Глава 1

## Датский дизайн и штаб-квартира хюгге

Может ли наш дом сделать нас счастливее? Может ли дизайн способствовать благополучию? Как создать дом, в котором мы не просто живем, а процветаем? Ответы на эти вопросы всегда были для меня очевидны. Ведь в Дании взрослеешь вместе с двумя вещами – дизайном и хюгге.

Наверное, вы знаете имена некоторых датских дизайнеров. Арне Якобсен, Ханс Вегнер, Поуль Кьерхольм, Поуль Хеннингсен, Бёрге Могенсен – это не просто знаменитые датчане, это признанные во всем мире иконы дизайна. И если вы смотрели датские сериалы «Правительство» (Borgen), «Убийство» (Forbrydelsen) и «Наследие» (Arvingerne), то у вас есть представление о дизайне датских городов и интерьеров.

Более того, возможно, вы были среди тех, кто ставил «Правительство» на паузу, чтобы убедиться, что в офисе премьер-министра висят те самые лампы Artichoke Поуля Хеннингсена. Именно благодаря подобному вниманию к деталям эти сериалы иногда называют «мебельным порно». Кстати, как-то я набрал в поисковике соответствующий запрос. Тут же пожалел об этом. Не это я хотел найти!



Дания настолько тесно ассоциируется с дизайном, что в мультфильме «Симпсоны» стюардесса перед посадкой в Копенгагене предупреждает пассажиров, которые во время полета проектировали и делали мебель, что пора наносить последний слой лака.

Однако дизайн – это не просто красота стульев. Дизайн – это процесс проектирования, который показывает, как будет функционировать предмет или помещение до того, как они будут созданы или организованы. С его помощью мы представляем, как можно изменить место или вещь и как эти изменения повлияют на нас.

Дизайн влияет на то, как мы передвигаемся по городу, что

едим, как взаимодействуем с родными и близкими. С его помощью мы определяем, пригласим ли мы соседей на ужин, довольны ли мы своей работой, а также то, как мы распоряжаемся своим временем. Словом, дизайн влияет на канву жизни и наполняет смыслом саму жизнь.

Дизайн может вдохновлять нас меняться к лучшему и изменять окружающий мир. Овладев искусством дизайна, мы получаем инструмент, позволяющий улучшить качество жизни.

Именно это главное в датском дизайне, основанном на гуманистическом подходе. Дизайн для человека. Стремление создать функциональные вещи высочайшего качества для обычных людей. Товары, которые может купить среднестатистический рабочий. Сочетание простоты, функциональности, долговечности, качества, удобства и эстетики. Дизайн в Дании всегда понимался широко. Архитектура всегда была его важной частью. Проектируя здание, архитекторы детально продумывали все, что будет его наполнять – от мебели в комнатах до столовых приборов в ресторанах. Примером служит отель SAS в центре Копенгагена, полностью – от общей концепции и внешнего вида до интерьера – спроектированный Арне Яacobсеном в 1960 году.

Цель датского дизайна – создать там, где мы живем, окружение, наиболее благоприятное для здоровья и процветания. Или, как сказал Джон Хескетт, профессор института дизайна Иллинойского технологического института и школы дизай-

на Гонконгского политехнического университета: «По сути, дизайн можно определить как способность человека преобразовывать окружающую среду невиданными прежде способами, чтобы она удовлетворяла наши потребности и придавала смысл нашей жизни». Возможно, лишь одна вещь в Дании во всех смыслах больше дизайна – и это хюгге.





# Важность хюгге

Хюгге – это искусство создания приятной атмосферы. Когда рядом люди, которых вы любите. Когда вы ощущаете себя в безопасности, защищены от всего мира и можете позволить себе ослабить бдительность. Когда вы ведете бесконечные разговоры о мелочах или о чем-то важном, проводите время с кем-то в тишине или просто в одиночестве наслаждаетесь чашкой чая. Когда вы чувствуете себя как дома. Другими словами, суть хюгге состоит в том, чтобы сделать обычное жилище настоящим домом – местом, с которым вы чувствуете связь и где вам действительно комфортно. Подумайте над тем, что может позитивно сказаться на вашем здоровье и благополучии, а затем преобразуйте личное пространство так, чтобы ваши идеи воплотились в реальность. Это и есть проектирование дома в стиле хюгге.

Сложно переоценить важность хюгге для датчан и датской культуры. Датская одержимость хюгге кажется неотъемлемой частью наших национальных ценностей и культурной ДНК. Сказать, что ему нет дела до хюгге, для датчанина так же невозможно, как для британца заявить: «Не думаю, что нужно сохранять спокойствие; кажется, время сходить с ума», или для американца: «В последнее время я думал о свободе и пришел к выводу, что она не для меня». Сейчас я попытаюсь проиллюстрировать, как много для нас значит

хюгге.

В 2016 году министр культуры Дании задал датчанам вопрос: «Какие общественные ценности, традиции и движения, ставшие основными принципами в Дании, нужно сохранить в обществе будущего?» Целью этого опроса было определить ценности, сделавшие датчан тем, кем они являются сегодня, а также способные сформировать критерии, определяющие датское общество в будущем. Министерство получило более 2000 ответов и определило десять самых важных. Среди них были государство всеобщего благосостояния, свобода, доверие, равенство и – да, вы уже догадались – хюгге.





В 2019 году Международный астрономический союз праздновал свое столетие, в честь которого каждой стране была предоставлена возможность дать название присвоенной ей планете. В Дании из 830 предложенных вариантов выбрали пять, одним из которых был хюгге. (Победителем стало название Муспельхейм – «огненная земля», один из южных миров скандинавской мифологии, охраняемый огненным великаном Суртом. Однако этот мир конечно же не такой уютный, как кружка горячего шоколада при свечах.)

В Дании о хюгге можно даже докторскую диссертацию написать. Первым это сделал Йеппе Линнет, и это не означает, что он провел три года за изучением идеального количества булочек с корицей, которое нужно съедать каждый день (это он определил за полгода). На деле Йеппе провел обширное этнографическое исследование о связи датчан со своим домом и о том, как хюгге влияет на гостеприимство и потребление пищи и напитков. Согласно его открытиям, хюгге – это ситуативное чувство легкости и удовольствия, наслаждения здесь и сейчас, а также атмосфера, которая состоит из вашего отношения к людям, находящимся рядом, настроенная встречи и ощущения физического пространства. Когда речь идет о хюгге, очень важно окружение. То есть места, где присутствует особенная атмосфера.

Дом – это штаб-квартира хюгге для каждого датчанина. Дома мы не только расслабляемся и подзаряжаемся энерги-

ей: в Дании дом – это главное место для общения. В других странах люди преимущественно встречаются в барах, ресторанах и кафе, тогда как датчане предпочитают *hjemtehygge* (домашнее хюгге). Возможно, из-за того, что походы в датские рестораны – удовольствие не из дешевых, или из-за того, что большинство датчан – интроверты, которые чувствуют себя намного комфортнее в своих четырех стенах. Датчанин-интроверт легко отличить от датчанина-экстраверта: интроверт посмотрит на свою обувь, а экстраверт – на вашу. Так что в нашей стране живут немногословные северяне и северянки.

## ДЕСЯТЬ ЦЕННОСТЕЙ



А если добавить к этому нашу страсть к дизайну, то мы с легкой руки превратимся в страну интровертов-домоседов, где хюгге является национальным видом спорта. Поэтому, когда началась пандемия коронавируса и власти попросили датчан избегать скопления людей, не выходить на улицу и не собираться в домах большими группами, мы подумали: «Да

легко. Мы практикуем это всю жизнь!»

Но с недавних пор феномен хюгге распространился по всему миру. Каждый год ООН публикует всемирный доклад о счастье, в котором представлены уровни счастья народов мира. Пять скандинавских стран – Дания, Швеция, Норвегия, Финляндия и Исландия – обычно находятся во главе рейтинга. Поэтому продолжает расти интерес к культуре и образу жизни скандинавов. В том числе и к датскому хюгге.

Поищите книги о хюгге в Amazon – и получите более 500 результатов. Одну из этих книг написал я. Ее перевели более чем на 35 языков, и было продано более миллиона экземпляров. Я отправил ее в плавание по Дании, но в итоге она достигла берегов всех стран мира. Словно началось новое вторжение викингов. Только на этот раз орды воинов хюгге вооружены одеялами и горячим шоколадом.

Конечно, до того как слово «хюгге» стало всемирно известным, датчане не были единственными, кто получал удовольствие от пребывания в хорошей компании, сидя у огня со стаканом глнтвейна. Как писал Шекспир в пьесе «Ромео и Джульетта»: «Что значит имя? Роза пахнет розой, / Хоть розой назови ее, хоть нет»<sup>1</sup>. Так что монополии на хюгге у Дании нет.

---

<sup>1</sup> Перевод Б. Л. Пастернака.







Я часто вспоминаю письмо, которое получил после публикации первой книги о хюгге. Его написала женщина из Франции, мать двух маленьких детей. Ей было знакомо ощущение хюгге, но раньше она не могла выразить его словами. Она писала: «Я знала, что такое хюгге, всю жизнь. Просто я не знала, что у этого ощущения есть название. Мы так проводим время с моими двумя детьми. Садимся на диван, чтобы выпить чаю с печеньем, а затем просто весь день валяемся. И раньше я назвала бы такой день ленивым. А теперь это у нас дни хюгге». Это письмо сделало меня счастливым. Теперь, когда у этого ощущения появилось название и концепция, мы убрали элемент вины из того, что следует считать идеальным времяпрепровождением – когда дети чувствуют себя любимыми и укутанными уютом. Да, эта роза будет пахнуть розой, как ее ни назови, но название «хюгге» подходит хорошо.

Мне очень приятно видеть, сколько людей уже считают близкими идеи хюгге. Думаю, что всем нам не помешает больше единения, теплоты, расслабленности и простых удовольствий в нашей жизни. Это касается не только Дании, но и всех. И я думаю, что каждый человек заслуживает иметь хюгге-дом, где может быть счастлив даже в нестабильное время. Каждый из нас – повелитель собственной вселенной. И возможно, когда мы найдем счастье дома, мы сможем подготовиться к тому, чтобы сделать мир лучше.



# Хюгге и счастье

К счастью, способность хюгге объединять людей не зависит от культурных различий и географических границ. Иногда достаточно лишь зажечь свечу, чтобы создать атмосферу хюгге за ужином.

Один из моих читателей написал мне: «После того как я прочитал о хюгге, я купил два подсвечника и свечи, и мы начали зажигать их перед ужином. У нас с женой три сына: два восемнадцатилетних близнеца и младший, которому тогда было пятнадцать. Когда мы зажгли свечи в первый раз, сыновья дразнили меня: “Пап, что за романтика? Может, вас с мамой оставить наедине?” Однако постепенно за столом стало что-то меняться. Время словно замедлилось. Мальчики сделались более разговорчивыми. Изменения в атмосфере ужина пробудили в них рассказчиков. Они больше не заглатывают еду машинально, они смакуют напитки, рассказывают, как прошел день. Одна простая деталь – и ужин перестал быть только ужином: он стал частью хюгге. Теперь в нашей семье сыновья сами зажигают свечи перед ужином».

Такая, казалось бы, мелочь, но результат удивителен. По-другому накрытый стол улучшил семейное взаимодействие. Чем больше хюгге, тем дольше семейные ужины. Это натолкнуло меня на мысль: если даже пара зажженных свечей смогла вызвать такую трансформацию, как повышают наш уро-

вень счастья другие элементы хюгге? Как обустраивать места, чтобы это положительно сказалось на нашем благополучии? Как влияют на качество жизни архитектура, освещение, интерьер и мебель? Можем ли мы спроектировать счастье?

Возможно, вы уже ощущали, как атмосфера в комнате влияет на настроение. Скорее всего, вы хотя бы раз заходили куда-нибудь и понимали, что хотите остаться там. Может, из-за теплого солнечного света, который пробивался через окна, или вам захотелось изучить все книги на полках. Или же вы просто чувствовали себя как дома.







В этом и заключается моя работа – понять, почему вы себя чувствовали именно так. Я изучаю счастье и то, как мы можем стать счастливее. 10 лет назад я основал Институт исследования счастья в Копенгагене. Да, знаю, название будто взято из сказки. Люди представляют, что мы весь день только и делаем, что играем с щенками, воздушными шарами и едим мороженое. Извините, но этот миф я развею – мы все это делаем только по средам. А если серьезно, то мы используем научные методы для изучения счастья. Мы год за годом проводим исследования, обрабатываем огромное количество данных в поисках ответа на вопрос: почему одни люди счастливее, чем другие?

Последние 10 лет в Институте исследования счастья мы изучаем влияние пространства и места на благополучие, и я все больше интересуюсь, как связаны между собой наши дома и счастье. И я все лучше и лучше понимаю взаимосвязь между окружающей средой и эмоциями.

Мое любопытство подстегивают как профессиональные, так и личные причины. В институте мы с коллегами всегда пытаемся ответить на вопросы, которые появляются после изучения полученных данных. Один из них звучит так: можем ли мы проектировать города, офисы, дома, общество и жизни людей по отдельности? Наши исследования дают много информации о том, как наилучшим образом организовать пространство для жизни. И этими знаниями я собираюсь по-

делиться с вами.

Анализируя результаты исследований, я стремился улучшить качество своей жизни и подыскивал новое жилье. За всю жизнь я сменил около двадцати мест проживания. В одном из них мне нравилось, как свет пробивается сквозь окна, в другом у меня была комната вовсе без окон. Были квартиры в небольшом испанском городке и во втором по величине городе Мексики. В квартире, где я жил после тяжелого разрыва, были только матрас и телевизор на полу (такой дизайн я называл «скандинавским минимализмом по максимуму»), а еще у меня есть маленькая квартирka на острове Борнхольм. Оттуда виден океан, глядя на который понимаешь, что все будет хорошо.

Когда только началась пандемия коронавируса, мы с моей девушкой жили в маленькой квартире без балкона. Весело! Так вот, однажды утром я проснулся совсем не в духе. (Исследователи счастья – тоже люди, знаете ли.) Я еще не выпил утренний кофе, а новостные заголовки были один хуже другого. Зараженных становилось все больше. В Дании обнаружили новый штамм, который передавался людям от норок. Он мог заставить мир начать поиски эффективной вакцины заново.

Пандемия повлияла на мою работу и жизнь так же, как на работу и жизнь миллионов людей. Институт исследования счастья работает по всему миру, но самолеты стояли на приколе, а в воздухе множился вирус. Проводить исследования

стало гораздо сложнее: как вырабатывать идеи по улучшению качества жизни в небольшом австрийском городке, если не можешь покинуть Данию? Кроме того, наш новый Музей счастья впервые распахнул свои двери, когда на улицах Копенгагена не было ни души. А еще я скучал по друзьям и родным. И я забыл, как можно не беспокоиться о... да о чем угодно, если честно.

Поэтому тем утром я вещал о норках и мутациях, пока меня не перебила моя девушка: «Мутации вируса от тебя не зависят. Сосредоточься на том, что ты можешь контролировать». Происходящее вокруг может и не зависеть от нас, но мы всегда можем контролировать свое отношение к этому. Если в мире неспокойно, в наших силах организовать обитель счастья у себя дома. Вечером того же дня мы приготовили на ужин наши любимые блюда, зажгли свечи и поговорили о важных вещах и не очень важных. И я быстро забыл о своем утреннем взрыве.





# Безопасное место

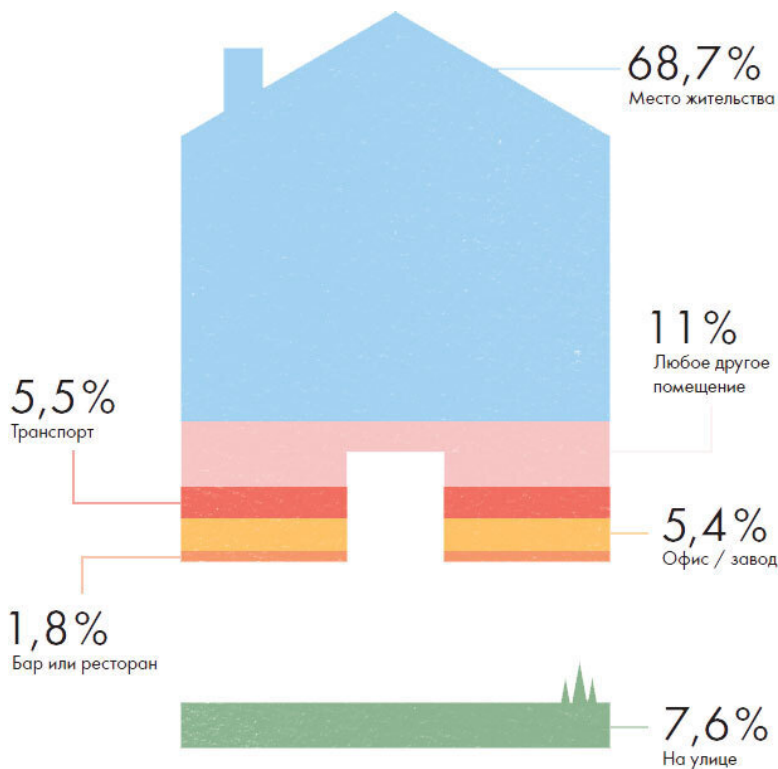
Наш дом – это зона контроля, где мы ощущаем безопасность и комфорт. Именно дома мы общаемся с близкими и можем позволить себе ослабить бдительность. И именно дома мы перезаряжаем свои батарейки и готовимся в очередной раз покорить мир. Тот самый мир, который периодически кажется все более нестабильным и хаотичным, требует все больше нашего внимания и становится напряженным, как никогда прежде. В этом мире дом – это место, где мы можем укрыться, это наше убежище. Может быть, поэтому существует очень много изречений про любовь к дому. «В гостях хорошо, а дома лучше». «Дома и стены помогают». «Дом там, где сердце». Или, как говорила Лора Инглз Уайлдер, автор серии книг «Маленький домик в прериях»: «“Дом” – это самое теплое слово».

Мы не так уж часто выходили на улицу и до пандемии COVID-19. Согласно некоторым исследованиям, мы проводим в помещениях около 90 % времени, причем по большей части мы находимся дома. В рамках одного из таких исследований 9386 американцев с 1992 по 1994 год регулярно опрашивали на тему того, где они проводят свое время (см. диаграмму на с. 28). С тех пор ответ «дома» стал встречаться только чаще. Дома мы работаем, спим, готовим еду, смотрим телевизор, прибираем, делаем уроки, встречаем гостей. До-

ма проходит большая часть нашей жизни. Однако влияние нашего дома на наш уровень благополучия остается относительно неизученным.

Сегодня много исследований посвящено тому, как дизайн и архитектура преобразованной человеком окружающей среды воздействуют на его физическое здоровье. Однако в последние годы все чаще признают важность психического и социального здоровья и изучают, как на мироощущение человека и его взаимодействие с другими людьми влияет то, как проектируется и создается окружающая среда.





Большая часть людей предпочитает искусственному освещению естественное. Мы предпочитаем, чтобы рядом с нашим рабочим местом было окно, из которого открывается вид на деревья, а не на стройку. И дело не только в эстетике, эти предпочтения напрямую связаны с нашим психи-

ческим здоровьем. Крупное исследование Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), касающееся жилья европейцев и его влияния на состояние здоровья, показало, что недостаточное дневное освещение или ужасный вид из окна увеличивают вероятность развития депрессии у жильцов на 60 и 40 % соответственно. Но в дизайне архитектурной среды редко фокусируются на том, как можно улучшить психическое здоровье человека.

К счастью, сейчас мы наблюдаем возвращение к определению здоровья, данному ВОЗ в 1948 году: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Дома, рабочие помещения и города должны быть местами, которые обеспечивают не только наше физическое здоровье и благополучие, но и, что не менее важно, наше психическое и социальное благополучие. Что, если бы мы могли строить жилища не только как физические убежища, но и как места психического и социального процветания? И если в наших домах будет больше заботы и счастья, может, и разговоры будут более содержательными, и отношения станут крепче?

Я понял одно: существует слишком много мест, где мы ищем счастье. Возможно, мы ищем его не там. Возможно, счастье гораздо прочнее связано с домом, чем мы думаем.

В 2018 году Институт исследования счастья в сотрудничестве с компанией Kingfisher (владельцем B&Q, Screwfix и

других магазинов DIY («сделай сам») по всей Европе) провел опрос с целью определить, что же приносит в дом счастье. 13 480 респондентов из 10 разных стран рассказали нам, насколько они счастливы в целом и насколько они довольны своим домом. Диаграмма на следующей странице показывает, какие факторы влияют на общий уровень счастья.

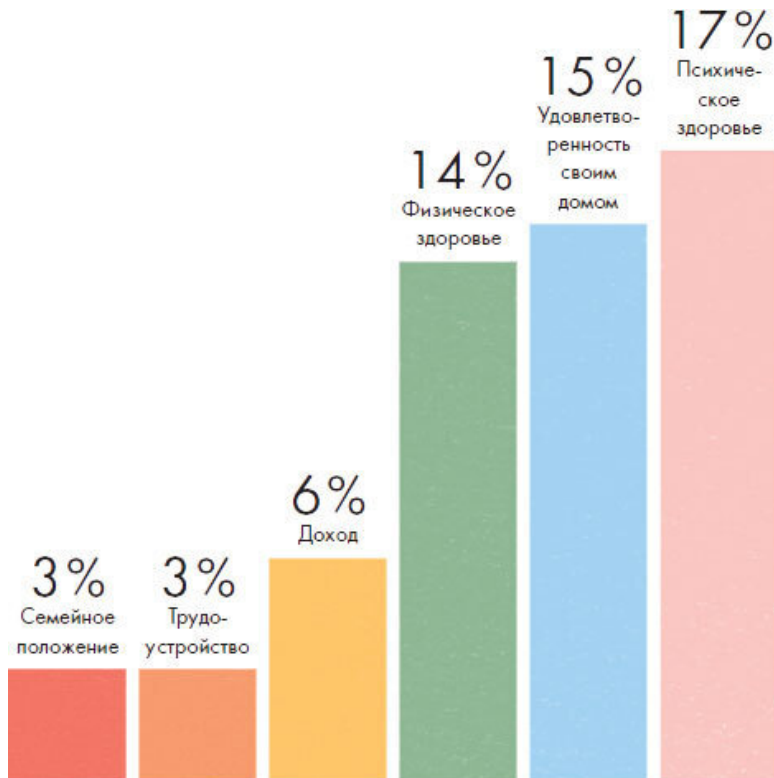
Мы выяснили, что 73 % людей, которые довольны своим домом, чувствуют себя счастливыми в целом, однако еще важнее то, что в общем показателе счастья целых 15 % зависит от дома человека и степени его удовлетворенности своим жильем. Может, 15 % – это не так много, но подумайте, сколько факторов вообще влияют на ваше счастье. Отношения (в среднем люди в браке счастливее), здоровье (особенно психическое), работа (дающая цель и чувство значимости), возраст (тут распределение по параболе – наименее счастливы люди от 40 до 50 лет) и так далее. Словом, факторов, влияющих на уровень счастья, много, и требуется много усилий, чтобы внести коренные изменения в это распределение. Так что 15 % – это довольно весомо.

Другое исследование провели в Realdania, одном из крупнейших фондов Дании, миссия которого – улучшать качество жизни с помощью дизайна преобразованной человеком окружающей среды. По его результатам лишь 7,5 % людей утверждают, что их дом незначительно влияет или вообще не влияет на качество их жизни. Также исследование показало, что с возрастом дом становится для них все более важным.

Нам следует принять идею, что пространство и место однозначно могут положительно повлиять на наше благополучие. Что мы можем улучшить качество жизни, внося изменения в пространство вокруг нас. Следовательно, мы можем проектировать наше счастье. Или, если перефразировать Уинстона Черчилля, сначала мы формируем наши дома, а потом наши дома формируют нас. Они влияют на наши эмоции и поступки.

## **ЧТО СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ВЛИЯЕТ НА УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ?**







# **АРХИТЕКТУРА СЧАСТЬЯ**

## **ПАМЯТКА**

Начните наблюдать за своими ощущениями в разных местах. Что же такого в месте, где вы чувствуете себя уютно и расслабленно? Подумайте, что можно позаимствовать оттуда, чтобы дома вы ощущали то же самое.

Подумайте, сколько времени вы проводите в разных местах и как их дизайн и обстановка влияют на ваше поведение.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.