



МАЛЕНЬКАЯ КНИГА

# HYGGE

СЕКРЕТ ДАТСКОГО  
СЧАСТЬЯ



МАЙК ВИКИНГ

Обрети хюгге — и найдешь счастье.

*The Sunday Telegraph*

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Майк Викинг

**Hugge. Секрет датского счастья**

«Азбука-Аттикус»

2016

УДК 304.3+316.6  
ББК 60.56 (4Дан)

**Викинг М.**

Нygge. Секрет датского счастья / М. Викинг — «Азбука-Аттикус», 2016

ISBN 978-5-389-12557-5

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.

УДК 304.3+316.6  
ББК 60.56 (4Дан)

ISBN 978-5-389-12557-5

© Викинг М., 2016  
© Азбука-Аттикус, 2016

# Содержание

Введение	6
Ключ к счастью?	8
Глава 1	9
Моментальное хюгге: Свечи	9
Лампы	12
Три знаменитые датские лампы	15
Лучше чем Photoshop	18
Глава 2	19
Синдром Туретта	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# 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

*Хюгга? Хыгге? Хьюгги? Не так уж важно, как вы произносите и даже пишете слово «хюггё» (hygge). 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 уютное 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 завершённым 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.

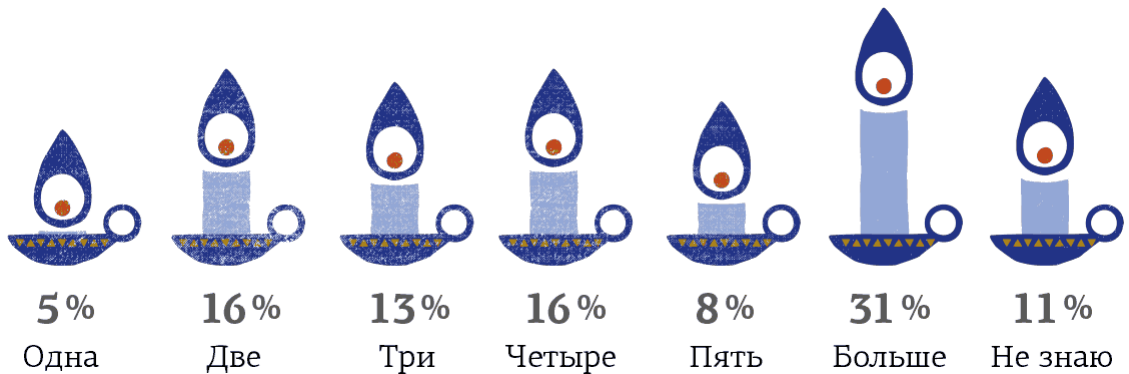
Еще один особый повод для зажигания свечей – 4 мая, также известный как *lysfest*, или праздник света. В этот вечер в 1945 году радиостанция BBC оповестила о том, что немецкие войска, оккупировавшие Данию в 1940 году, сдались. Как многие другие страны, Дания во время Второй мировой войны была вынуждена 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 шуриться, 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 устали 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 помешан 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.

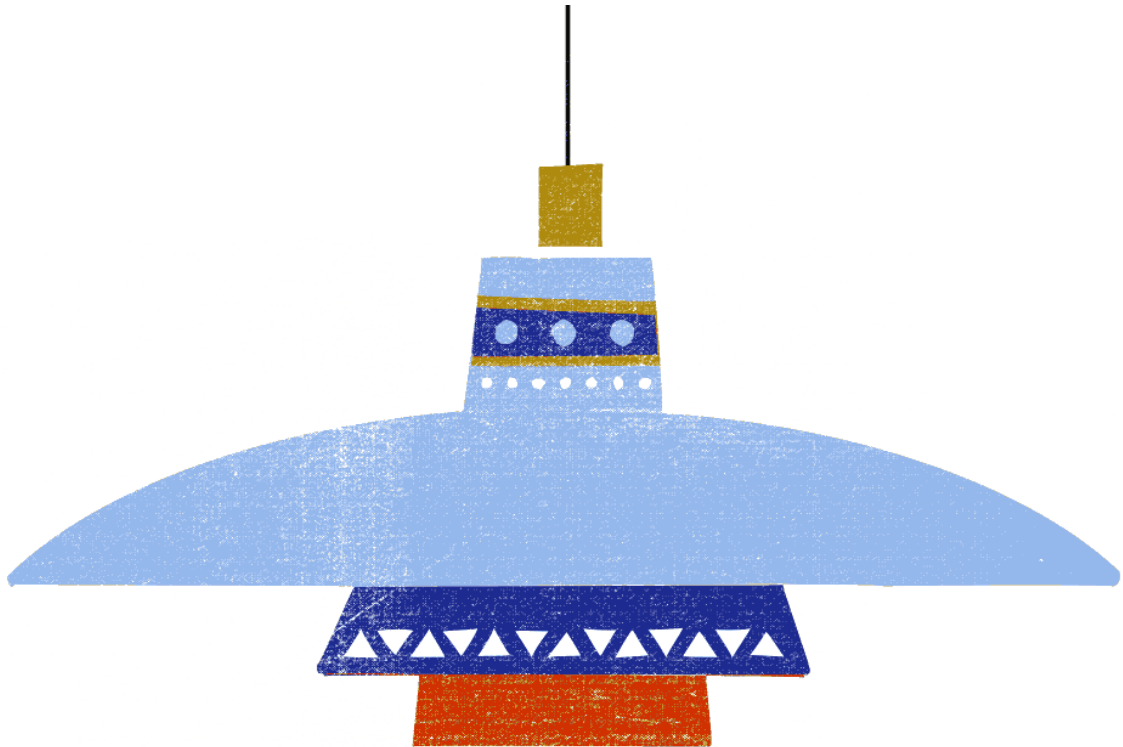
*Чтобы правильно осветить комнату, не требуется много денег – но требуется культура. Я начал экспериментировать со светом в восемнадцать лет и все это время пытался найти гармонию в освещении. Люди как дети: как только им в руки попадает новая игрушка, они без сожаления расстаются со своей культурой 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 содрогаясь от безотрадности человеческого жилья. Меблировка, стиль, ковры – все это не важно по сравнению с расположением света.*

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

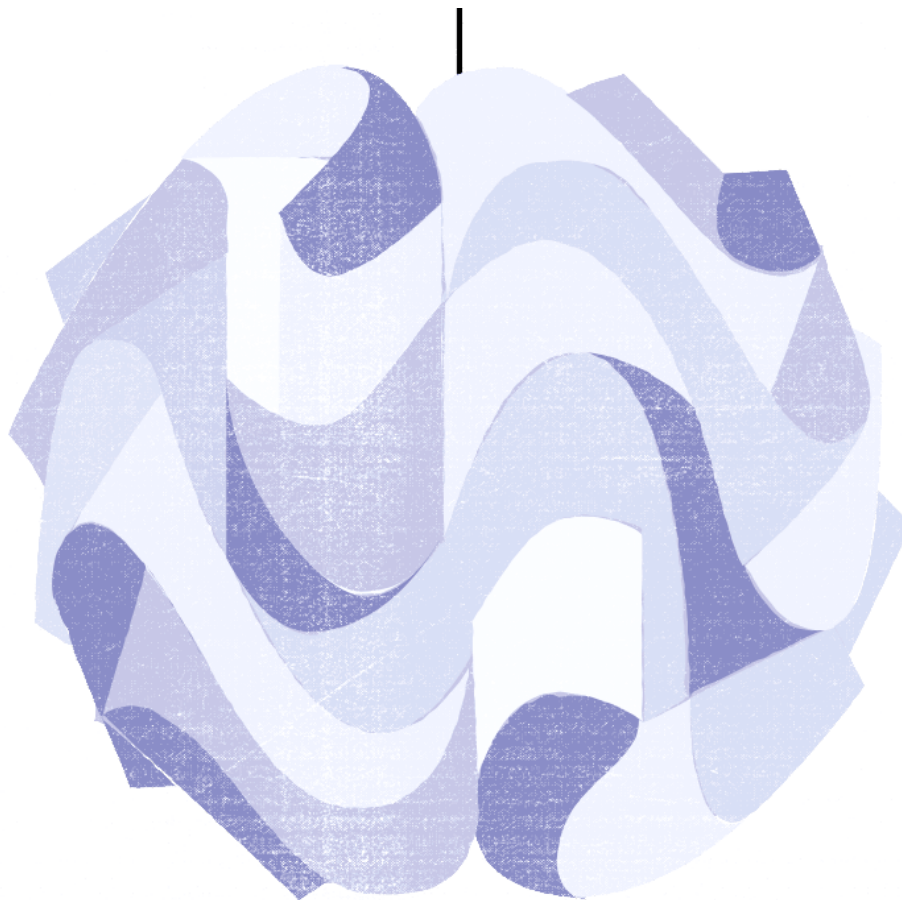
## Три знаменитые датские лампы

### 1. ЛАМПА ПХ



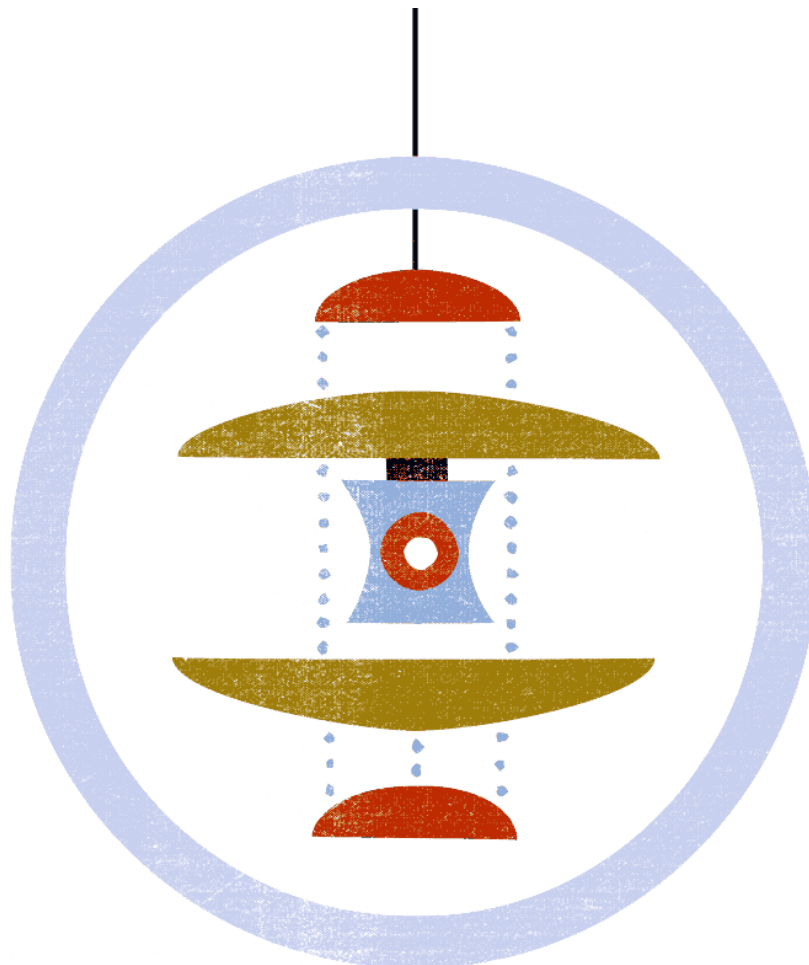
В 1925 году, после десяти лет экспериментов со светом и освещением на своем чердаке, Хеннингсен представил свою первую лампу. Благодаря многослойному абажуру, который пропускал свет, но скрывал от взгляда лампу накаливания, она создавала мягкое рассеянное освещение. Чтобы сместить резкий белый свет к теплому 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 Вильгельм 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 – пластиком 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)*

## **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.