



МАЛЕНЬКАЯ КНИГА

# HYGGE

СЕКРЕТ ДАТСКОГО  
СЧАСТЬЯ

МАЙК ВИКИНГ

Обрети хюгге — и найдешь счастье.

*The Sunday Telegraph*

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

# Майк Викинг

# Hygge. Секрет датского счастья

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22219658](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22219658)*

*Hygge. Секрет датского счастья / Майк Викинг: КоЛибри, Азбука-*

*Антикус; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-389-12557-5*

## Аннотация

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.

# Содержание

Введение	6
Ключ к счастью?	9
Глава 1	12
Моментальное хюгге: Свечи	12
Лампы	18
Три знаменитые датские лампы	24
Лучше чем Photoshop	29
Глава 2	31
Синдром Туретта	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# 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» (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 камин 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 нача-

ле 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 полосы, 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?**



**28 %**

Каждый  
день



**23 %**

4–6 дней  
в неделю



**23 %**

1–3 дня  
в неделю



**8 %**

Менее  
1–3 дней  
в неделю



**4 %**

Никогда



**14 %**

Не знаю

## Сколько свечей зажигается зараз?



**5 %**

Одна



**16 %**

Две



**13 %**

Три



**16 %**

Четыре



**8 %**

Пять



**31 %**

Больше



**11 %**

Не знаю

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 необхо-



димо 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 подружкой 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 шу-

риться, 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 *hyggekrog* (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*

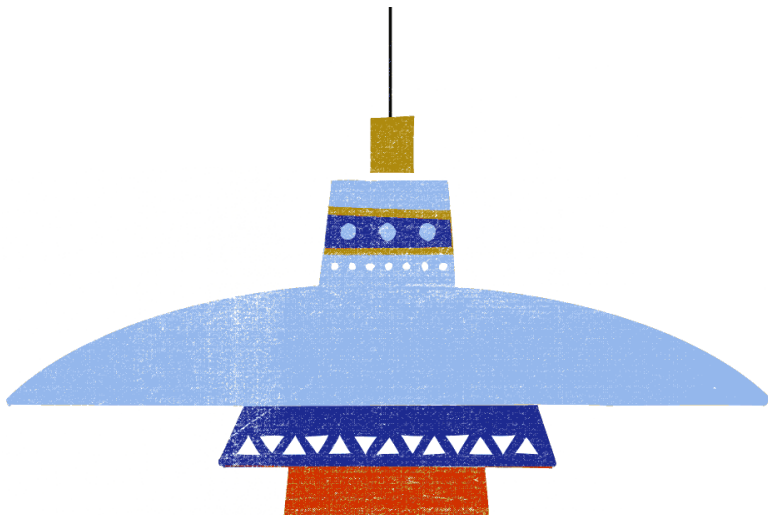
*игрушка, они без сожаления расстаются со своей культурой и пускаются во все тяжкие. Электричество дало нам возможность буквально купаться в свете.*

*По вечерам, заглядывая с верхней площадки трамвая в окна первого этажа, невольно содрогаешься 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

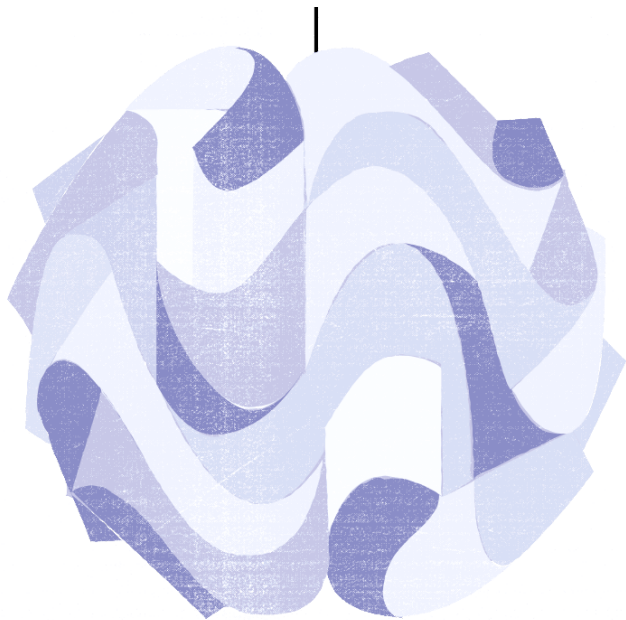


В 1925 году, после десяти лет экспериментов со светом и освещением на своем чердаке, Хеннингсен представил свою первую лампу. Благодаря многослойному абажуру, который пропускал свет, но скрывал от взгляда лампу накаливания, она создавала мягкое рассеянное освещение. Чтобы сме-



ститъ резкий белый свет к теплomu краю спектра, ПХ выкрасил внутреннюю сторону центрального элемента абажура красной краской. Самым большим успехом пользовалась модель РН5 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.

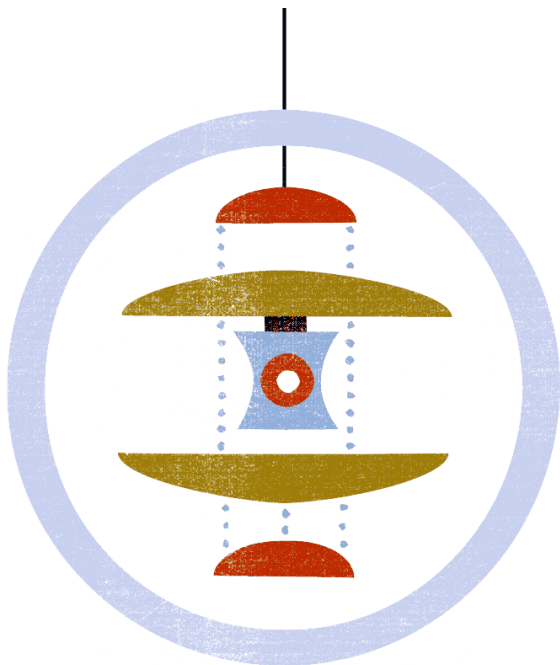
## 2. ЛЕ КЛИНТ



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)*

# 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.