

# Хюгге

ДАТСКОЕ ИСКУССТВО  
СЧАСТЬЯ

МАРИ ТУРЕЛЛ СОДЕРБЕРГ

**Хюгге. Уютные книги о счастье**

**Мари Содерберг**

**Хюгге. Датское  
искусство счастья**

**«ЭКСМО»**

**2016**

УДК 304.3(489)  
ББК 60.56

**Содерберг М. Т.**

Хюгге. Датское искусство счастья / М. Т. Содерберг —  
«Эксмо», 2016 — (Хюгге. Уютные книги о счастье)

ISBN 978-5-699-99674-2

Хюгге - это умение видеть волшебство в обыкновенном. Для датчан это главная жизненная философия. Чтобы написать эту книгу, Мари Содерберг отправилась в путешествие по всей Дании, чтобы узнать у простых датчан, что для них значит хюгге и как они создают уют хюгге в своей жизни.

УДК 304.3(489)  
ББК 60.56

ISBN 978-5-699-99674-2

© Содерберг М. Т., 2016  
© Эксмо, 2016

## Содержание

Как говорить на хюгге	9
Как возникло хюгге?	13
Хорошая компания	21
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Мари Турелл Содерберг

## Хюгге

### Датское искусство счастья

Marie Tourell Søderberg

HYGGE.

The Danish Art of Happiness

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London

Copyright © Marie Tourell Søderberg 2016 The author has asserted her moral rights. All rights reserved

Серия «Хюгге. Уютные книги о счастье»

© Змеева Ю., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

\* \* \*

**Из этой книги вы узнаете:**

*Что такое хюгге?*

*Почему Дания – страна хюгге?*

*Какрастить ребенка в атмосфере хюгге*

*Как приготовить хюгге-еду: рецепты*

*Как создать дом в стиле хюгге*



## Привет!

Добро пожаловать в мир *хюгге*. Даже если вы никогда не слышали это слово, вы наверняка знаете, что такое хюгге. Если коротко – это датское слово означает «находить счастье в мелочах».

Говорят, что хюгге тесно связано с национальным характером датчан. Но суть хюгге универсальна – это не чисто датское понятие. Хюгге доступно всем и каждому, кем бы вы ни были и где бы ни жили.

Меня зовут Мари Турелл Сёдерберг. Я актриса, живу в Копенгагене. Как и многие в наши дни, я иногда ухожу в работу с головой. Репетиции в театре, кастинги для сериалов, озвучка нового диснеевского мультика в студии звукозаписи… Я часто забываю о времени для себя, когда можно никуда не спешить и просто побыть в настоящем.

В такие моменты мне необходимо хюгге. Хюгге с друзьями и родными, хюгге наедине с собой, дом, наполненный атмосферой хюгге.

У хюгге много форм и видов – спросите разных людей, и они охарактеризуют хюгге по-разному. Эта книга познакомит вас с датчанами, объясняющими, как они живут по хюгге и что значит хюгге для них. Вы также найдете здесь вдохновение и основу для практики хюгге в повседневной жизни.

Для датчан хюгге – главное жизненное устремление. Хюгге – это компас, направляющий нас к тем важным моментам, которые не купишь за деньги. Хюгге – это умение видеть волшебство в обыкновенном.

*Mari*

## ДЛЯ МЕНЯ ХЮГГЕ – ЭТО:

- пойти гулять в парк с сестрой, болтать, смеяться, дурачиться, снова почувствовать себя детьми;
- слушать дождь, барабанящий по крыше, сидя с любимым человеком на диване;
- пить вино в мамином саду;
- выпить кофе с лучшими друзьями, потом решить продолжить вечер и пойти поужинать, а потом заглянуть в бар – потому что никто не хочет, чтобы вечер заканчивался.



## Как говорить на хюгге



КАК ГОВОРИТЬ  
НА ХЮГГЕ

---

Иностранцы часто говорят, что датский язык трудный. У нас сложная грамматика, а произношение еще сложнее. К счастью, чтобы *говорить на хюгге*, учить датский не обязательно.

«Со своим парнем я говорю по-испански, но когда мы планируем что-нибудь приятное, всегда говорим: давай займемся хюгге. Или: давай пойдем в какое-нибудь хюгге-место. Теперь я использую это слово даже в разговорах с не-датчанами. Хюгге-занятия можно называть словом «уютные», но оно не передает весь смысл хюгге. И дело не в том, что в других странах нет концепции хюгге – просто не существует слова, которое так хорошо бы отражало смысл. С хюгге начинаешь понимать, что в повседневной жизни гораздо больше тепла и уюта».

*Хулия Рейг из Каталонии, живет в Копенгагене*



## ПОЛЕЗНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ СО СЛОВОМ «ХЮГГЕ»

Датское слово «хюгге» может быть глаголом, прилагательным и существительным. Можно делать хюгге, иметь хюгге-дом или просто сказать: «Время хюгге!»

Мы используем это слово, говоря про хюгге-занятия или хюгге-моменты. «Что вы делаете?» – «У нас хюгге». Часто так говорят про хобби: «Он играет на гитаре, ему хюгге»; «Мы тут кое-что мастерим, нам очень хюгге!».

Хюггешный – самый теплый, уютный и приятный. «Это самый хюггешный дом, в котором я бывал!»

Устраивать хюгге для кого-то – окружать кого-то теплом, уютом, заботой: подавать чай и закуски, заворачивать в одеяло, вести приятную легкую беседу.

Хюгге-занятие – любое занятие, создающее атмосферу хюгге.

Хюгге-место – любое место, где вам хюгге.

*Kan du hygge dig/hyg dig* – популярное датское приветствие или дружеское прощание, оно переводится как «Ты можешь создать себе хюгге? / Пусть тебе будет хюгге».

Составных слов с хюгге очень много: хюгге-семья, хюгге-напиток, хюгге-еда. Еще больше хюгге-слов вы найдете в словарике в конце книги.

«Хюгге – состояние, которое испытывает человек, находящийся в мире с самим собой, супругой или супругом, налоговой инспекцией и своим организмом!»

*Тове Дитлевсен, датская поэтесса и писательница*



Без хюгге датчане были бы не датчане. В Дании только и разговоров, как бы поскорее заняться каким-нибудь хюгге-досугом, какая приятная вокруг хюгге-атмосфера и как прекрасно все провели время в стиле хюгге.

Это слово произошло из древнескандинавского протоязыка. *Хюггья* означало чувство удовлетворения и безмятежность в мыслях и было связано с поиском и обретением крова, ощущением безопасности, восстановлением сил и мужества.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ СЛОВ, КОТОРЫЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ

«В одной из новых ветвей психологии – нарративной терапии – считается, что наше «я» создается историями, которые мы рассказываем о себе и друг о друге. Поэтому язык и слова, которые мы используем, играют очень важную роль в понимании себя и в том, кем мы являемся.

У гренландских эскимосов двадцать слов, обозначающих снег. Это не только позволяет им говорить о разных видах снега, но и обостряет восприятие нюансов погоды и помогает видеть все богатство и разнообразие природы.

То же справедливо для хюгге. Чем лучше мы умеем описывать хюгге, его нюансы и виды, тем лучше понимаем его, учимся создавать и делиться им.

Слово – не просто пассивное обозначение: это активное утверждение, которое влияет на нас и создает определенный настрой. Когда мы называем что-то «хюгге», мы, возможно, неосознанно присваиваем этому занятию или вещи определенные качества. И хюгге занимает свое место в рассказах и историях о том, кем мы являемся и что ценим в жизни».

*Торкид Фог Винделев,  
психолог*



## [ХЮГ-ГЁ]

Если уж вы решили включить слово «хюгге» в словарный запас, давайте научимся правильно его произносить.

Впервые прочитав это слово, многие ошибочно полагают, что оно произносится как «хюг-гэ». Но если вы хотите говорить как настоящий датчанин, запомните: слог «гэ» на самом деле произносится как «гё». Хюг-гё! С ударением на первый слог.

## Как возникло хюгге?



### КРАТКИЙ ЭКСКУРС В КУЛЬТУРУ И ИСТОРИЮ ХЮГГЕ

У каждой нации свои основные ценности, определяющие, как она себя осознает и характеризует. Американцам важна свобода личности, французам – честь – *gloire*, а немцы превыше всего ставят порядок и аккуратность. Что касается датчан, наша главная ценность, определенно, хюгге.

Феномен хюгге возник благодаря различным факторам: это и датский климат, и история (мы всегда были маленькой «семейно ориентированной» страной), и государственная политика Дании (высокий уровень соцобеспечения и всеобщее равенство). Об этом пишет профессор Йеппе Тролле Линнет, изучавший природу хюгге.

Скандинавский климат – это сильные контрасты между теплом и холдом, светом и темнотой. У нас длинные светлые летние вечера, но зимой дни коротки, и в самое темное время года нам достается всего 7–8 часов дневного света. «Пасмурно и облачно» – самый частый прогноз датских метеорологов, который можно услышать по ТВ. Дождь в Дании идет примерно 171 день в году, средняя температура – около 17 градусов летом и чуть больше 0 зимой.

Погода редко радует нас, поэтому мы привыкли искать тепло и комфорт дома.

Именно в доме мы создаем приятное пространство для общения с родными и близкими. Вот что говорит Йеппе Тролле Линнет, «профессор хюгге»:

«Из-за нашего неуютного климата скандинавские народы склонны романтизировать дом, представляя его как «безопасную гавань», где семьи собираются вместе и набираются сил перед тем, как выйти во внешний мир. Дом – физическое воплощение хюгге, а семья – его социальное воплощение:

это хюгге в его исконной форме. Если мы ищем хюгге за пределами собственного дома, оно всегда находится в местах, обладающих чертами дома: закрытость от посторонних глаз, приглушенный свет, удобная мебель».



Вигго Йохансен, «С Рождеством» (1891)



Феномен хюгге также связан с датской историей: с течением веков наша страна становилась все меньше и меньше. Давным-давно Дания принадлежала часть Швеции, Германии и Норвегии, даже некоторые земли в Британии. Но постепенно мы потеряли все. Утратив Норвегию в 1814 году, мы лишились ее высоких гор, и Дания стала плоской, как блинчик. А усилившийся конфликт между воинственным Бисмарком и наивным датским правительством с его чрезмерными амбициями в 1864 году привел к потере трети населения страны, не говоря уж об ущербе национальной гордости<sup>1</sup>.

И что нам оставалось делать? Единственным выходом было по максимуму использовать оставшийся у нас маленький кусочек земли. Нашим девизом стали слова датского поэта Ханса Петера Хольста: «Все, что мы потеряли вовне, мы отвоюем изнутри». Они означали: *давайте возделывать землю и учиться*.

«Мы взрастили сильное чувство сплоченности, сформировав группы и ассоциации людей, объединенных общими интересами и целями. Мы основали новый тип школ, где могли обучаться широкие слои населения. Они получили название Датских народных высших школ».

---

<sup>1</sup> Имеется в виду война между Пруссией и Данией 1864 года, в результате которой Дания потеряла Шлезвиг и Гольштейн. – Здесь и далее прим. перев.

В XIX веке возникло новое понятие ценностей, впоследствии ставшее основой современного социально-ориентированного общества.

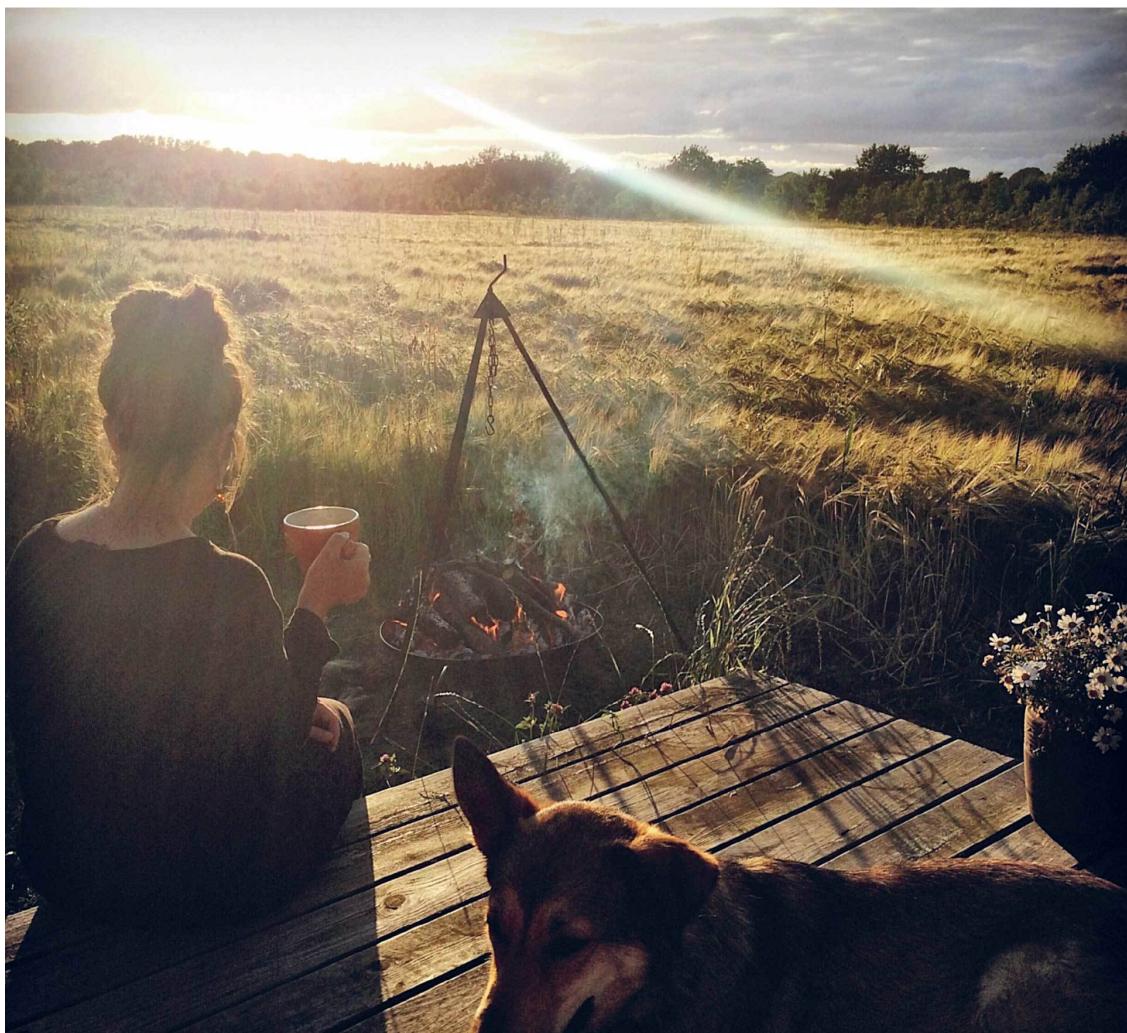
«В том, что касается распределения благ, мы продвинулись далеко вперед: в нашем обществе мало кто владеет слишком многим, и еще меньше людей испытывают в чем-либо недостаток».

*Н. Ф. С. Грундтвиг (1783–1872),  
священник, поэт, философ, историк, педагог, политик*





Эти слова уже более ста лет остаются девизом датской политики соцобеспечения. Дания известна своей социальной политикой и считается одной из стран, где ресурсы распределены *наиболее справедливо* и пропасть между богатыми и бедными максимально сокращена. Бесплатное образование, здравоохранение и высокое пособие по безработице – благодаря этому у нас, датчан, есть ощущение экономической безопасности. Когда базовые потребности человека удовлетворены, появляется возможность для общения, творчества и саморазвития. Именно в таких условиях возникает хюгге.



«В условиях экономического равенства и морали, во главе угла которой личное счастье каждого человека, у людей есть возможность, пространство и свобода делать паузы на хюгге и меньше трудиться. Нам не нужно все время выживать».

Характеристики хюгге – спокойствие, уют, интровертность, непрятязательность – это, по сути, национальные качества датчан. Дания – маленькая, мирная страна, где все равны и никто никому не причиняет вреда. Вот что пишет Йеппе Тролле Линнет:

«Хюгге – универсальный феномен, доступный каждому. Хюгге заложено в каждом человеке и не является чисто датским феноменом. Но некоторые его свойства находят особый отклик именно у скандинавов с их развитой системой государственного соцобеспечения и, в частности, у датчан, осознающих себя как жителей маленькой страны».

«На съемочной площадке датский менталитет становится особенно заметным. Мы ставим равенство превыше всего. Это типично датское качество. Мы не прячемся в трейлерах и не ходим с гордым видом, взорвавшие себя особенными, потому что мы актеры. Мы воспринимаем себя как часть команды и общаемся со всей съемочной группой. Чувство общности

свойственно каждому датчанину от природы. Оно гораздо глубже, чем кажется».

*Ларс Миккельсен, датский актер,  
в интервью журналу Ud og Se  
(снимался в телесериалах «Карточный домик» и «Убийство»)*

## Хорошая компания



В Дании уровень счастья один из самых высоких в мире. Многие исследователи, занимавшиеся изучением этого феномена, называют хюгге одной из причин.

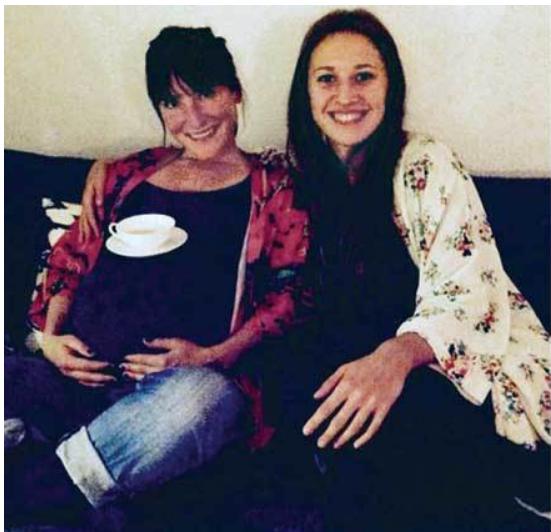
Лично я ощущаю себя счастливой, когда:

- провожу время со своим парнем, семьей и хорошими друзьями;
- работаю над вдохновляющими проектами, которые захватывают меня целиком;
- ем вкусную еду в хорошей компании;
- читаю интересную книгу или делаю что-то своими руками;
- занимаюсь в танцевальной студии;
- медитирую;
- смеюсь;
- путешествую в компании любимых людей.

Глядя на этот список, я понимаю, что

в основе счастья лежит компания.

Когда я провожу время с родными и друзьями, это всегда время хюгге. Встречаясь с ними, я ставлю перед собой конкретную цель – приятное общение, и эти искренние совместные моменты хюгге очень нас сближают.





«Хюгге помогает выстроить прочные отношения с людьми. Хюгге – это всегда расслабленное времяпрепровождение: мы можем просто быть с друзьями и родными, не строя планов, просто отдыхать и наслаждаться компанией друг друга. С любимыми людьми мы отваживаемся быть собой, и это является подтверждением, что в нашей жизни есть прочные отношения, что мы никогда не останемся в одиночестве. Ощущение поддержки общества очень ценно, это один из важнейших источников счастья».

Хюгге – это обстановка искреннего, комфортного общения, а значит, мы смело высказываем свое мнение, когда с чем-то не согласны. Когда мы обсуждаем важные жизненные вопросы в уважительной и спокойной

атмосфере, у нас появляется возможность взглянуть на себя и на свою жизнь под новым углом и осознать, что на самом деле приносит нам радость. В то же время этот новый взгляд позволяет понять, что нужно изменить, чтобы улучшить нашу жизнь.

Мимолетная радость, экстаз – это не хюгге. Хюгге – это счастье повседневное. Оно способствует более радостному мироощущению изо дня в день».

*Кристиан Бьорнсков,  
профессор Орхусского университета,  
автор книги «Счастье»*



## ХЮГГЕ В КОМПАНИИ

Здоровье и счастье невозможны без близких и прочных отношений с людьми, а хюгге помогает укрепить эти отношения.

Время, проведенное наедине с любимыми, – это время хюгге.

Когда в компании людей мы чувствуем себя уютно, в безопасности, атмосфера хюгге возникает сама собой. У кого-то отлично получается создавать эту атмосферу: рядом с такими людьми все чувствуют себя как дома. Возьмем, к примеру, Марендин Ладегаард (28 лет) и Анну Элизабет Гонге (92 года).

### «Я ХОЧУ, ЧТОБЫ МОИ ГОСТИ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ КАК ДОМА»

Марендин Ладегаард обожает создавать атмосферу хюгге для гостей, когда те приходят к ней домой. И у нее это отлично получается. Друзья безоговорочно соглашаются: Марендин – мастер хюгге, и у нее даже гости чувствуют себя абсолютно в своей тарелке, но вместе с тем ощущают, что окружены заботой. По словам Марендин, секрет в том, чтобы быть искренней и внимательной хозяйкой.

«Главное, чтобы мои гости чувствовали себя как дома. Лучшая похвала для меня – если мои друзья заходят на кухню, заглядывают в шкафы и берут все, что им нужно. Кто-то решит, что это наглость, но для меня это знак, что гостям комфортно.



Принимая гостей, я пытаюсь угадать, в каком настроении человек, в чем он нуждается. Это очень просто. Если я чувствую, что человек устал после долгого рабочего дня, я предлагаю просто посидеть на диване и посмотреть телевизор. Если гость приходит с холода – даю ему плед и домашние вязаные носки. Если мы пьем чай или другой горячий напиток,

я обычно предлагаю гостям самим выбрать чашку. У некоторых даже появляются свои любимые чашки – думаю, именно поэтому им так нравится приходить ко мне.

Иногда в гостях люди не знают, куда себя деть, но я предлагаю: «Возьми бокал вина, устраивайся на диване». И сразу всем становится комфортно. И мне легче окружить человека уютом.



*«Дома мы с гостями расслабляемся и находим общий язык гораздо быстрее, чем в кафе. Когда я приглашаю людей к себе домой, я отношусь к ним с особым вниманием», – говорит Марендин Ладегаард (на фото справа).*

Главное, чтобы у меня были силы принимать гостей. Поэтому если я вижу, что у меня мало времени, то стараюсь не готовить слишком шикарные блюда. Лучше отказаться от полноценного званого ужина в пользу вина, сыра и бутербродов.

Мне гораздо приятнее приглашать друзей и родных домой, чем встречаться с ними в кафе. Дома проще собрать компанию и создать расслабляющую, неформальную атмосферу хюгге. Я всегда забираюсь с ногами на диван, тем самым показывая гостям, что они могут сделать то же самое. Я рассказываю об ошибке, которую допустила на работе, признаюсь, что нервничаю, потому что завтра сдаю тест на управление лодкой, который в прошлый раз провалила. Я делаюсь чем-то личным, не боюсь признаться, что я не идеальна.

Мне хочется, чтобы мои гости без слов понимали: если они уронят чашку и та разобьется, это повод для смеха, а не для слез».

## «Я ПРОСТО ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ»

Анна Элизабет Гонге навещает живущих по соседству пожилых людей, которым из-за болезни или возраста трудно выходить из дома. Сама Анна Элизабет по-прежнему в отличной физической форме и сохранила полную ясность ума. Всю жизнь о ней заботились, а теперь ей хочется окружить заботой других.

«Навещая соседей, я приношу кофе с булочками и сначала спрашиваю, как они себя чувствуют. Очень важно не стеснять их и внимательно слушать. Когда люди целыми днями одни, им есть что сказать. Мы говорим о здоровье, о семьях и внуках. Иногда вместе поем песни молодости или колыбельные. Но главное – просто быть рядом. Почувствовав, что мои подопечные устали, я иду домой.

Иногда я приношу пирог – лучше яблочный, его все могут прожевать. У нас не так много зубов осталось, хотя у меня все свои, и они еще крепкие! Но важнее всего кофе, ведь с кофе даже паузы в разговоре не страшны. Просто делаешь глоток и наслаждаешься тишиной.



Я делаю эту работу добровольно, потому что благодарна за свою жизнь, за то, чем она меня одарила, и хочу отдать что-то взамен. А еще я очень люблю кофе и людей.

Хюгге – это, по сути, и есть жизнь. С заботой относиться к себе, проводить время в хорошей компании – вот что такое хюгге. Хюгге помогает сохранить ясность ума. Я потеряла двоих дочерей и мужа из-за наследственного заболевания; с таким горем справиться нелегко. Но настает момент, когда больше печалиться просто невозможно – нужно радоваться счастливым временам, которые у вас были. Ясный ум и немного хюгге каждый день – и что бы ни преподнесла вам жизнь, вы сможете быть счастливы».



«Я пеку по шестьдесят четыре булочки за раз, а когда они заканчиваются, пеку еще. У меня всегда есть чем поделиться, когда я навещаю своих подопечных, и когда гости заходят, их есть чем угостить. Бывает, я вешаю пакет с булочками на ручку двери соседа – если вижу, что он дома», – говорит Анна Элизабет Гонге.

## ДЕТИ И ХЮГГЕ – ЕСТЕСТВЕННЫЙ СОЮЗ

«Мы взяли отпуск на полгода, купили автокемпер и отправились путешествовать всей семьей. Детям тогда было 3 и 4 года. Мы проехали всю Европу, Марокко и задержались в Греции, у моря. Однажды мы увидели черепаху, которая шла к воде. Дети часами ходили за ней, с любопытством следили, как она отдыхала, искала тень и прокладывала в песке маршрут.

Когда черепаха наконец дошла до моря, то смочила в нем лапы, побродила немного на мелководье и пошла обратно.

Дети были поражены. Они раздумывали над выбором черепахи, провожая ее обратно, туда, откуда она пришла. Так прошел целый день. И мы были счастливы, что у наших детей есть возможность просто быть».

*Оле Виби из Сёндер-Нейра, остров Фюн*

Дети – прирожденные хюгге-эксперты. Они воспринимают мир с удивительным энтузиазмом и любопытством и создают хюгге повсюду, где находятся.

Недаром они так любят «домики», убежища и места для игр. Дети вдохновляют нас быть здесь и сейчас. Жизнь с детьми непредсказуема.

«Хюгге – это когда я читаю детям перед сном. Таков наш семейный ритуал, мы читаем каждый вечер, и этот момент для меня всегда связан с хюгге. Читая, мы вместе уносимся в сказочные миры и узнаем обо всем на свете: как пчелы делают мед, какова судьба героев «Звездных войн». В эти минуты мы полностью в настоящем, мы рядом. Эта близость – сама суть хюгге».

*Тильде Венгсаард, учительница,  
мать трех детей из Раннерса*

## **ДЕТИ В ДАНИИ ВОСПИТЫВАЮТСЯ В АТМОСФЕРЕ ХЮГГЕ**

В Дании дети с малолетства узнают, как важно быть частью общины, проникаться доверием к окружающим и чувствовать себя комфортно с родителями. Вот что говорит психолог и автор книги «Воспитание по-датски» Ибен Сандал.

### **Какую роль играет хюгге в датских семьях?**

«Для многих семей в Дании хюгге – «клей», скрепляющий семью. С хюгге мы чувствуем присутствие друг друга, контакт, каждый член семьи может быть самим собой. В наши дни жизнь детей в Дании так напичкана занятиями, что время для хюгге находится только по выходным. Но некоторым удается улучить момент для хюгге и в течение недели, вписать моменты уюта в установленный распорядок. Например, мы можем петь песни по пути домой из детского сада, рассказывать анекдоты за ужином и вместе смеяться».



## Умение создавать хюгге у датских детей в крови?

«Безусловно. С рождения дети «зеркалят» и впитывают все вокруг. Они копируют повседневное поведение родителей, воспитателей, друзей, окружающих, копируют современные влияния. Новорожденный зависит от физического и визуального контакта, заботы, внимания; ему жизненно необходима познавательная стимуляция. Эту потребность и человеческий контакт можно приравнять к удовлетворению и радости от хюгге. Хюгге для детей обычно связано с домом: местом, где они ощущают себя в безопасности и могут быть собой».



## Что означает «воспитание в хюгге-среде»?

«Малыши осознают значимость общины и важность присутствия в настоящем моменте. Если в детстве они часто проводили время с родителями, они понимают, каково это, когда тебя замечают – видят, слышат, уделяют внимание. Это чувство безопасности, усваиваемое на самом глубинном уровне. А если человек ощущает себя в безопасности, ему проще справляться с требованиями внешнего мира и повседневными проблемами. Воспитание в хюгге-среде дает ребенку своего рода «встроенный радар»: взаимодействуя с окружающими, дети начинают чувствовать, кому можно доверять и на кого можно рассчитывать. Хюгге создает «мы-культуру» – культуру, в которой люди полагаются друг на друга, действуют совместно и на этой основе строят социум, ориентированный прежде всего на нужды общины».

## ХЮГГЕ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

В суете повседневных дел улучить момент для хюгге не так-то просто. Но мы можем планировать совместное времяпрепровождение. Вот что говорит психолог Хайди Шойц.

«Привлекайте детей к повседневным делам. Поручайте им задания по дому. Пусть помогают готовить еду. Ешьте за одним столом как можно чаще. Мы берем на себя все домашние дела, думая, что так будет быстрее, а потом освободится время для хюгге. Но заниматься домашними делами вместе – это и есть хюгге. Когда мы привлекаем детей к домашним обязанностям, мы учим их заботиться о себе. Это укрепляет их уверенность, самооценку и самостоятельность.

Проанализируйте свой «временной бюджет» – на что вы тратите время в действительности? Главные поглотители времени – гаджеты. Когда семья собирается за ужином или каким-либо совместным занятием, убирайте телефоны и выключайте компьютеры, телевизоры и планшеты. Не стремитесь быть суперхозяйкой: составьте меню на неделю и закупите продукты заранее».



В детском саду моего племянника перед пасхальными каникулами повесили объявление:

«Дайте детям возможность слоняться без дела. Вы планируете досуг из лучших побуждений, но детям очень просто послоняться по дому в тапочках, прежде чем их потащат в зоопарк, кино и прочие интересные места».

«Слоняться» – то есть побродить без цели, расслабиться и понять, что иногда достаточно надеть домашние тапочки, чтобы всем стало хюгге.

## ХЮГГЕ НЕОЖИДАННОЕ И СПОНТАННОЕ

Хюгге можно спланировать, создать все условия, чтобы оно возникло, но оно также может появляться *само*. Вдруг отменились дела, перестал ходить транспорт, отключили электричество – и приходится ждать. Ожидание становится прекрасной возможностью провести время вместе.

Однажды моего парня, его родителей и трех сестер настиг буран. Он тогда был еще совсем маленьким. Приятная двухчасовая поездка домой от родственников превратилась в восьмичасовое путешествие на стареньком «Форде» по заснеженной дороге, забитой еле ползущими машинами, покуда хватает глаз. Это могла бы быть ужасная, утомительная, нескончаемая поездка, но для моего парня воспоминания о ней связаны с хюгге. Снег, большая семья в тесной машине, игры, разговоры и общая память о пережитом.

## КОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ ХЮГГЕ

«Нельзя просто сказать: “А сейчас будет хюгге” – и ждать, что оно появится. Как нельзя сказать “Сейчас я влюблюсь”».

*Ибен Сандал, психолог,  
автор книги «Воспитание по-датски»*

Можно создать все условия для хюгге, но нельзя вызвать его по приказу. «У меня есть десять минут, да будет хюгге!» – такого просто не бывает. Хюгге живет по своим правилам, появляется и исчезает в соответствующей обстановке, при соответствующем настроении. Запланированный хюгге-вечер, когда, казалось бы, все условия созданы, может оказаться менее уютным, если наши ожидания завышены и все спланировано слишком дотошно.

«Хюгге для меня означает полное расслабление, моменты, когда я ничем не стеснена – ни временем, ни обязанностями, ни стрессами, ни другими отвлекающими факторами. Это моменты, наполненные любовью, теплом, когда никто никуда не спешит и есть время на простые радости: игру в карты, книгу, ванну. Хюгге – это когда я смотрю, как смеются мои дочки, когда сижу с ними обнявшись. Хюгге возникает, когда я позволяю себе не спеша насладиться особыми мгновениями, но вместе с тем может по волшебству появиться в гуще повседневных дел – если только распахнуть глаза».

*Нанна Мосегаард, мать двоих детей,  
Нэрребро, Копенгаген*

## ХЮГГЕ ТОГДА И СЕЙЧАС

Влияет ли возраст на восприятие хюгге и отличается ли «современное хюгге» от того, каким оно было 60 лет назад? Двадцатисемилетняя Леа Соммер выросла в 1990-е; для нее хюгге – это музыка в плеере и барбекю вечером в выходной. Для ее девяностолетней бабушки Греты хюгге – это кроссворды и стаканчик шнапса. Бабушка и внучка любят сидеть на диване и просто общаться – для них это хюгге.

ЛЕА: «Хюгге для меня – особое состояние. Когда я «в хюгге», я присутствую в настоящем. Прошлого и будущего не существует, я довольна жизнью. Мне ничего не нужно, я довольствуюсь тем, что имею».

ГРЕТА: «Точно. Хюгге возникает, даже когда я одна. Например, когда сижу и решаю кроссворд в воскресной газете. Все спокойно, я ни о чем не думаю. Но иногда очень трудно найти покой, а без него хюгге не будет».

ЛЕА: «Именно. Я чувствую беспокойство, когда ум скачет с одного на другое. Я переживаю из-за чего-то, что уже произошло или должно произойти. Иногда мы можем вызвать состояние покоя, необходимое для хюгге. Если я одна и мне хочется расслабиться, я принимаю ванну, красиво нарезаю фрукты, зажигаю свечи и ставлю музыку, настраивающую на хюгге. А иногда хюгге возникает само по себе: я просто чувствую, как на душе становится спокойно и легко».



ГРЕТА: «Когда мне удается сделать все намеченные дела, я всегда очень довольна собой. Тогда и возникает хюгге. Я говорю себе: вот теперь можно сесть и расслабиться. Я это заслужила».

ЛЕА: «А какое время для тебя связано с хюгге?»

ГРЕТА: «Субботний вечер. В субботу вечером я никогда не готовлю горячий ужин. Просто делаю бутерброды с маслом и салат, наливаю себе чуть-чуть шнапса и полстакана пива. Когда твой дедушка Ханс был еще жив, это была наша субботняя традиция. Каждую неделю повторялся один и тот же разговор. Ханс спрашивал, осталась ли у нас печень трески. «Конечно, осталась», – всегда отвечала я. У нас в холодильнике всегда была печень трески. «Тогда, может, поедим ее на ужин?» – спрашивал он. «Давай, с поджаренным хлебом и лимо-

ном. А шнапс будешь?» «Можно и двойную порцию», – отвечал он, и с субботним ужином было решено».



ЛЕА: «А сейчас по субботам вспоминаешь деда?»

ГРЕТА: «Да. Вспоминаю счастливые годы, которые мы прожили. Это тоже мое хюгге. Субботний ужин – давняя традиция в нашей семье. Еще когда дети были маленькими, мы перестали есть горячее по субботам и перешли на холодные закуски. Было здорово хотя бы раз в неделю ничего не готовить».

ЛЕА: «Да, а папа перенял эту традицию из своего детства, и мы делали так же. В субботу мы часто ужинали в восемь – ржаной хлеб и ветчина или что найдется в холодильнике. И если на диване, а не за столом. Вот это было хюгге! В детстве мне очень нравилось, что мои родители позволяют себе так расслабиться в субботу. Это было настоящее хюгге, и мне даже не хотелось пиццы, бургеров или каких-то особых угощений. Наверное, поэтому суббота до сих пор воспринимается как нечто особенное по сравнению с буднями».

## Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите 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.