

THE LITTLE BOOK OF
HYGGE

THE DANISH WAY TO
LIVE WELL



MEIK WIKING



P E N G U I N L I F E

AN IMPRINT OF

PENGUIN BOOKS

МАЛЕНЬКА КНИГА

ХЮГЕ

ЯК ЖИТИ ДОБРЕ
ПО-ДАНСЬКИ



МІК ВІКІНГ

ХАРКІВ **КЛУБ**
2017  СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 304
ББК 60.5(4Дан)
В43

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London
The author has asserted his moral rights
All rights reserved

Перекладено за виданням:
Wiking M. The little book of hygge. The Danish way to live well /
Meik Wiking. — London : Penguin Life, 2016. — 288 p.

Переклад з англійської Катерини Бабкіної

Дизайн книжки Hampton Associates

Популярне видання

ВІКІНГ Мік

Маленька книга хюге. Як жити добре по-данськи

Керівник проекту *З. О. Бакуменко*
Координатор проекту *С. І. Мазгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*
Редактор *Н. В. Бордюкова*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Єсалахов*
Коректор *А. І. Кривко*

Підписано до друку 31.03.2017. Формат 75x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Adonis». Ум. друк. арк. 13,5.
Наклад 4000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діагностичних на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-3135-1 (укр.)
ISBN 978-0-241-28391-2 (англ.)

© Meik Wiking, 2016
© Hemisro Ltd, видання українською мовою, 2017
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

ЗМІСТ



ВСТУП.....	6
КЛЮЧ ДО ЩАСТЯ.....	8
СВІТЛО	11
НАМ ТРЕБА ПОГОВОРИТИ ПРО ХЮҒЕ.....	25
ЄДНІСТЬ.....	49
ЇЖА ТА НАПОЇ	69
ОДЯГ	101
ОСЕЛЯ.....	111
ХЮҒЕ ПОЗА ДОМІВКОЮ	141
ХЮҒЕ ЦІЛИЙ РІК.....	151
ХЮҒЕ ДЛЯ БІДНИХ	175
ХЮҒЕ-ТУР ПО КОПЕНГАГЕНУ.....	199
РІЗДВО	215
ХЮҒЕ ВЛІТКУ	241
П'ЯТЬ ВИМІРІВ ХЮҒЕ	257
ХЮҒЕ ТА ЩАСТЯ	269

ВСТУП



*«Гуга?» «Хуга?» «Гюгі?» Не важить, як саме ви вимовлятимете слово *hugge*, — можете просто казати по буквах. Перефразуймо одного з найвидатніших філософів нашого часу Вінні-Пуха, який, коли його запитали, як правильно називається та чи ця емоція, відповідає: «Емоція не називається, вона відчувається».*

Утім, домовитися про написання й вимову слова *hugge* досить легко. Складніше — пояснити конкретно, що воно означає. Цим словом називається геть усе — від «мистецтва створювати інтимну атмосферу», «затишку душі» та «відсутності подразників» до «втіхи від наявності певних речей», «приємного перебування разом» і — мій персональний улюбленець — «какао при свічках».

Хюге — це щось радше про атмосферу та досвід, аніж про речі. Це і про перебування з людьми, яких ми любимо, і про відчуття дому, і про те, коли почуваєшся в безпеці, захищеним від цілого світу, ніби в мушлі, тож можеш послабити всі свої захисні механізми. Хюге може стати нескінченна бесіда про малозначні (або й видатні) речі, чи навпаки — насолода від чиеїсь мовчазної присутності, а чи просто можливість побути самим собою за чашкою чаю.

Одного разу в грудні, якраз перед Різдвом, я проводив вихідні зі своїми друзями в старій тісній хатині. Був найкоротший день року, осяяний сніжною ковдрою, що вкрила всі довколишні краєвиди.



Сонце сіло десь близько четвертої пополудні, і ми знали, що не побачимо його світла ще сімнадцять годин, отож заходилися поратися всередині хатини, розпалюючи вогонь.

А потім, дуже змучені й напівсонні після прогулянок, ми всілися врешті півколом біля каміна, вбрані в широкі светри й вовняні шкарпетки. Чути було лише, як булькає гаряча печеня, потріскують іскри, вилітаючи з полум'я, і ще як хтось сьорбає глінтвейн. Тишу порушив один з моїх друзів:

— Чи могло б тут бути ще більше хюге? — спитав він, радше задля годиться.

— Так, — відгукнулася після паузи одна з дівчат, — якби надворі ще й лютувала завірюха.

І ми всі погодилися.

КЛЮЧ ДО ЩАСТЯ



У мене найкраща в світі робота. Я студіюю, що саме робить людей щасливими. Інститут дослідження щастя є незалежним мозковим центром, який зосереджується на добробуті, щасті та якості життя, тут ми вивчаємо причини й наслідки людського щастя і працюємо над покращенням якості життя людей по всьому світі.

Інститут розташовано в Данії. І так, у нашому офісі горять свічки з понеділка по п'ятницю. І так, офіс було обрано частково саме з огляду на хюге-чинник. Щоправда, каміна в нас немає. Поки що. Також наш інститут заснували й розмістили в Данії ще й тому, що данці незмінно присутні в переліку найщасливіших націй світу. Данія в жодному разі не є досконалою утопією, і так само, як інші держави, вона має свої виклики й труднощі, але я вірю в те, що Данія може бути натхненним прикладом того, як країна здатна підвищувати якість життя мешканців.

Позиціювання Данії як однієї з найщасливіших країн у світі спричинює величезну цікавість медіа. Щотижня журналісти з *The New York Times*, *BBC*, *The Guardian*, *China Daily*, *The Washington Post* та інших ЗМІ запитують мене, наприклад, «чому данці такі щасливі?» й «чого ми можемо навчитися від данців про щастя?» Окрім того, делегації мерів, дослідників і політиків з усіх куточків світу часто навідуються до Інституту дослідження щастя в гонитві за... ну... за щастям — чи принаймні за причинами щастя, добробуту та якості життя, котрими

люди насолоджуються в Данії. Для багатьох це дуже загадкове явище, адже крім жахливої погоди, данцям ще й випало платити чи не найвищі у світі податки.

Цікавим є й те, що люди загалом підтримують таку орієнтовану на добробут модель. Підтримка ґрунтується на усвідомленні того, що колективний достаток спільнот перетворюється на загальнодержавний добробут. Ми не платимо податків — ми інвестуємо в наше суспільство. Ми купуємо якість життя. Ключ до розуміння високого рівня добробуту в Данії полягає в тому, що така модель спроможна знизити ризики, непевність і тривожність серед населення та, як наслідок, запобігти загальному нещастю.

Однак нещодавно я збагнув, що ми, можливо, випускаємо з уваги ще один важливий складник данського рецепту щастя — хюге. Саме це слово походить з норвезької та означає «добробут». Упродовж майже п'яти століть Норвегія та Данія були одним королівством — ми втратили Норвегію 1814 року. «Хюге» в писемних згадках данською знаходимо на початку дев'ятнадцятого століття, і можливо, зв'язок цього слова з фактичним добробутом і щастям не є простим збігом.

Згідно з Європейським соціальним анкетуванням, данці є найщасливішими в Європі людьми. Саме вони найчастіше зустрічаються зі своєю родиною, друзями, а також почуваються найбільш миролюбно і спокійно. Тож є поважні причини, чому ми спостерігаємо зростання цікавості до данського трибу життя. Журналісти приїздять до Данії в пошуках хюге; один британський коледж запровадив хюге до своєї навчальної програми; усюди по світі з'являються засновані на уявленні про хюге пекарні, кафе й крамнички. Проте як створити хюге? Як воно пов'язане зі щастям? І що це взагалі таке — хюге? Ось лише кілька запитань, на які шукає відповіді ця книжка.



РОЗДІЛ ПЕРШИЙ



СВІТЛО

МИТТЄВЕ ХЮҒЕ: СВІЧКИ



Жоден рецепт хюҒе не є вичерпним без свічок. Якщо спитати данців, що вони найдужче асоціюють з хюҒе, аж 85 відсотків назвуть свічки.

Данці мають термін на позначення того, хто псує задоволення іншим, — *lyseslukker*, дослівно це означає «той, хто гасить свічки», і це не просто так. Немає швидшого способу створити в приміщенні хюҒе, аніж засвітити кілька свічок, чи, як їх називають у Данії, *levende lys* — «живих світел». Американський посол у Данії, Руфус Гіффорд, каже про данську любов до свічок так: «Розумієте, вони не тільки у вітальні — вони всюди. У класах, у залах засідань. І от ти американець, і ти думаєш: а як же пожежна безпека? Хіба можна тримати відкритий вогонь у класі? А для данців це щастя, емоційний комфорт».

Американський посол таки щось знає. Згідно з даними Європейської асоціації свічок, Данія спалює більше свічок на душу населення, ніж будь-яка інша країна Європи. Кожен данець спалює приблизно шість кіло свічкового воску щороку. До порівняння, щороку один данець з'їдає лише три кіло бекону (так, у Данії ми зазвичай міряємо все за споживанням бекону). Данці — європейські рекордсмени з використання свічок. Друге місце посідає Австрія, що спалює вдвічі менше свічкового воску — приблизно 3,16 кілограма на душу населення щороку. Ароматизовані свічки, однак, не надто популярні. Компанія *ASP-Holmblad*, найстаріший виробник свічок у Данії, навіть не включила ароматизовані свічки до своєї

ХЮГЕ ЯК ЩАСТЯ НА ЩОДЕНЬ



Я досліджую щастя. Щодня я намагаюся дати відповідь на те саме запитання: чому одні люди щасливіші від інших?

Мені колись сказали, що музиканти можуть дивитися в ноти — і чути музику у своїй голові. Це саме відбувається зі мною, коли я бачу різні дані про щастя. Я чую приємні звуки життів, які проживаються добре. Я спостерігаю радість, почуття прив'язаності та життєвої мети.

Багато людей, однак, усе ще ставляться скептично до вимірювання щастя. Зокрема з'ясувалося, що існують різні сприйняття того, що таке щастя. Ми визнаємо це, говорячи, що «щастя» є загальним поняттям. Розібравши його на частини, ми аналізуємо різні складники. Тимчасом як Інститут дослідження щастя, ООН чи ОЕСР і різні уряди намагаються виміряти щастя та якість життя, ми розглядаємо принаймні три виміри щастя.

Щонайперше дивимося на задоволення життям. Про це ми дізнаємось в людей з міжнародних опитувань: наскільки ви задоволені своїм життям загалом? Наскільки ви щасливі за шкалою від 1 до 10? Погляньте на своє життя й оцініть його. Подумайте про якомога краще і якомога гірше життя для себе

та скажіть, де саме ви є зараз? Власне за цими показниками Данія завжди опиняється на перших місцях.

По-друге, ми зважаємо на задоволення й гедонізм. Які емоції переживають люди щодня? Яким ви почувалися вчора — злим, сумним, самотнім? Ви сміялися? Були щасливі? Чи відчували, що вас люблять?

Третій вимір ми називаємо евдемонічним. Ця назва походить від давньогрецького слова *eudaimonia*, що означає «щастя». Евдемонічність ґрунтується на Арістотелевім сприйнятті щастя — і, на його думку, гарним є життя, сповнене сенсу. То чи люди мають відчуття мети?

В ідеалі ми стежимо за десятима тисячами чи більшою кількістю людей — слідкуємо як науковці, не як переслідувачі, — упродовж, скажімо, десяти років. Тому що за наступні десять років хтось із нас матиме підвищення, дехто втратить роботу, а ще хтось одружиться. Запитання таке: як ці зміни життєвих обставин вплинуть на різні виміри щастя?

Наскільки ви загалом щасливі? Якою мірою ви задоволені своїм життям? Ці питання та відповіді на них звучали мільйон разів по всьому світі, тож зараз ми можемо пошукати закономірності в даних. Що спільного в усіх щасливих людей, хай би вони були з Данії, Британії, Штатів, Китаю чи Індії? Який вплив на щастя пересічно має зростання доходів удвічі чи, скажімо, шлюб? Якими є спільні знаменники щастя?

Ми вивчаємо це протягом років, і якщо йдеться про здоров'я, наприклад, то визначаємо спільні риси в житті людей, які доживають до ста років. І завдяки цим дослідженням знаємо, що алкоголь, тютюн, вправи й раціон харчування впливають на тривалість

брак негативних емоцій (хоча і ті й ті є дуже значущі, згідно зі Всесвітнім звітом про щастя).

Під час досліджень та написання цієї книжки я збагнув, що хюге може стати рушієм щастя на щодень. Хюге дає нам систему, об'єкти і шляхи планування щастя та його збереження — і також способи мати його потрошку кожного дня. Хюге найбільшою мірою наближає нас до щастя, коли в холодний і дощовий січневий вечір ми повертаємося додому після тривалого робочого дня. І визнаймо: саме тоді і плине наше життя. Я маю на увазі не лише холодні січневі вечори, а й повсякдення. Раз на рік — чи більше, якщо пощастить, — ми опиняємося на пляжі в екзотичній країні й можемо знайти як хюге, так і щастя на цих далеких узбережжях. Але хюге навчає нас діставати максимум з того, чого досхочує в нашому житті, — з буденності. Можливо, найкраще про це висловився Бенджамін Франклін: щастя полягає радше в маленьких вигодах і втіхах, які трапляються щодня, ніж у великій удачі, що теж трапляється, але зрідка.

Усе, а тепер я піду навідаю свого батька та його дружину. Думаю, по дорозі куплю нам тістечок.

