

Маленька книга хюге. Як жити добре по-данськи  
Мік Вікінг

І все це завдяки хюге. Особлива життєва філософія, що допомагає створити атмосферу спокою, тепла й гармонії та вчить радіти життю, навіть коли за вікном жахлива погода, день неймовірно короткий, а на роботі нескінченний потік завдань. Як тільки не тлумачили хюге: від «мистецтва створення затишку», «душевності», «насолоти від речей, що заспокоюють» до «какао під запалені свічки». Та хто може стати кращим провідником у всьому, що пов'язане з хюге, ніж Мік Вікінг? Мік – засновник і керівник Дослідного інституту щастя в Копенгагені, який роками вивчає данське життя. У чому ж секрет цього магічного інгредієнта, який робить данців найщасливішою нацією в світі? Як пов'язані хюге і щастя? Пояснити суть особливого життєвого тренду безтурботних данців – завдання, що під силу лише Міку Вікінгу...

Вікінг Мік

Маленька книга хюге. Як жити добре по-данськи

© Meik Wiking, 2016

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2017

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

\* \* \*

## 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 відчуваєшся 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 media. 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 приїждять 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 хюге: свічки

Жоден рецепт хюге не є вичерпним без свічок. Якщо спитати данців, що вони найдужче асоціюють з хюге, 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 хюге, 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 продуктової лінійки. Ароматизовані свічки вважають за штучні, а данці дають перевагу натуральній та органічній продукції. Крім спалювання свічок, данці також попереду всієї Європи в купуванні органічних товарів.

Понад половину мешканців Данії засвічують свічки майже щодня восени та взимку, і тільки 4 відсотки данців кажуть, що зовсім не палять свічок – ці дані спираються на опитування однієї з провідних газет країни. У грудні споживання свічок стрімко зростає втричі. І це також пора, коли можна побачити особливу свічку, котру засвічують тільки напередодні Різдва, буквально kalenderlys – різдвяну свічку. Двадцять чотири позначки, кожна на один день грудня перед Різдом, перетворюють її на найповільніший годинник зворотного відліку в світі.

Інший особливий свічковий день – 4 травня. Його ще знають як lysfest, свято світла. Надвечір 4 травня 1945 року BBC оголосило, що Німеччина, під окупацією якої Данія перебувала з 1940-го, капітулювала. Як і в багатьох інших країнах під час Другої світової війни, в Данії мусили притлумлювати вогні, щоб перешкодити ворожим літакам орієнтуватися на світло міст та осель. Тож дотепер данці цього дня відзначають повернення світла, виставляючи ввечері свічки у вікнах.

Хоча свічки являють собою неодмінний складник хюге, є лиш один недолік у цьому загальному свічковому божевіллі – кіптява. Дослідження твердять, що одна засвічена свічка забруднює повітря більшою кількістю шкідливих мікрочастинок, ніж ціла вулиця з напруженим рухом транспорту.

Данський інститут досліджень будівництва, вивчивши це питання, довів, що свічки викидають у повітря більше забруднювальних часток, ніж це відбувається під час готування їжі чи куріння цигарок. Але попри те, що Данія є країною, надзвичайно керованою правилами, спеціальні застережні наліпки на свічках іще тільки попереду. Ніхто не хоче мати справу з фанатами хюге. Натомість данці чимраз більше усвідомлюють, як важливо провітрювати оселю після спалювання свічок. Утім, незважаючи на потенційну загрозу здоров'ю, данці й далі споживають непристойну кількість свічок.

## Лампи

Освітлення – це не лише свічки. Данці одержимі світлом у принципі. Якось я зі своєю тодішньою дівчиною дві години гуляв Римом, шукаючи ресторан, де освітлення достатньою мірою відповідало би принципам хюге.

Данці ретельно добирають лампи і розташовують їх у стратегічних місцях, воліючи створити острівці м'якого світла. Це певний вид мистецтва, наука й індустрія. Найпрекрасніші дизайнерські лампи світу походять із золотої пори данського дизайну, як-от лампи Пола Геннінгсена, Арне Якобсена та Вернера Пантона. Зайдіть на гостину до вбогої студентки – і в закутку її тридцятидвометрової квартирки ви таки побачите лампу Вернера Пантона за 1000 євро.

Основне правило успіху: що нижча температура світла – то більше від нього хюге. Спалах фотокамери має температуру близько 5500 кельвінів (K), лампа денного світла – 5000 K, лампа розжарювання – 3000 K. Натомість захід сонця, полум'я від спалюваного дерева і світло свічки – приблизно 1800 K. Ось він – секретний компонент хюге.

Якщо ви хочете побачити, як вампіри згоряють при денному світлі, то просто запросіть гурт данців на затишну вечерю і посадіть їх під лампу денного світла на 5000 K. Вони спершу скося поглядатимуть на вас, намагаючись з'ясувати, що за пристрій для тортур ви почепили на стелі. Потім розпочинайте вечерю і спостерігайте, як вони незручно соватимуться на своїх стільцях та нав'язливо чухатимуться, намагаючись угамувати посмикування й судоми.

Одержимість освітленням спричинена браком природного світла в період від жовтня до березня. У цю пору єдиний ресурс, доступний данцям у необмеженій кількості, – це темрява. Літо в Данії прекрасне. З першими променями данці прокидаються від зимової сплячки і висипають на вулиці шукати місце на осонні. Я обожнюю данське літо. Це моя улюблена пора року. І якщо вам здається не досить кепським те, що зими тут холодні й темні, а літо коротке, – то в Данії дощ іде аж 179 днів на рік. Шанувальникам «Гри престолів»[1 - Американський драматичний телесеріал у жанрі фентезі, створений за мотивами циклу романів «Пісня Криги і Вогню» американського письменника Джорджа Мартіна. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)], либонь, одразу спаде на думку місто Вінтерфел.

Ось через що данці вдосконалили хюге до нинішнього рівня, ось чому воно є частиною національної ідентичності та культури Данії. Хюге існує на противагу холодній зимі, дощовим дням і покрову темряви. Його можна собі влаштовувати впродовж цілого року,

але от узимку це навіть не просто доконечна потреба – це стратегія, необхідна для виживання. Ось чому данці мають репутацію хюге-фундаменталістів і говорять про хюге... забагато.

Для мене улюбленим місцем у моїй квартирі в Копенгагені є підвіконня кухні-ідальні. Воно досить широке, там можна сидіти, і я поклав туди кілька подушок і ковдрочку, щоб створити собі хюге-місце (див. словник хюге-термінів на сторінці 42). Батарея прямо під підвіконням перетворює його на найкраще місце, де можна насолодитися чашкою чаю в холодну зимову ніч. Та найдужче мені подобається те, що я бачу м'які бурштинові відблиски з кожної квартири на подвір'ї. Ця мозаїка світла постійно змінюється залежно від того, як люди приходять додому чи йдуть звідти. Частково я зобов'язаний цим видовищем Полові Геннінгсену, бо кожна добре освітлена кімната в Данії скорше за все має лампу, створену дизайнером, котрого вся країна знає просто як РН.

Він став для світильників тим, чим Едісон – для лампочок. РН був, як і більшість данців, одержимий світлом. Часом його називають першим у світі архітектором світла, тому що він присвятив свою кар'єру дослідженню важливості освітлення для нашого добробуту, прагнув створити лампу, котра сяятиме, не дратуючи людей своєю яскравістю.

Пол Геннінгсен народився 1894 року, тож виріс не при електричному світлі, а в м'якому саяві газових ламп. Це й було джерелом його нат-хнення. Його дизайни оформлюють і вдосконалюють силу електрики, зберігаючи, втім, м'якість світла отих ламп із його дитинства.

Облаштувати в кімнаті правильне освітлення недорого, але це потребує певної культури. З вісімнадцяти років, коли я розпочав експериментувати зі світлом, я перебуваю в пошуках гармонії в освітленні. Люди – вони як діти. Отримавши нові іграшки, вони забувають про своє виховання – і починається оргія. Електрика дала нам змогу купатися в світлі.

Коли вночі з вагона трамвая ти зазираєш у вікна першого поверху, то здригаєшся від гнітючої атмосфери, що панує в оселях. Меблі, стиль, килими – все в домівці є неважливим, порівняно з місцем розташування джерела світла.

Пол Геннінгсен (1894–1967), «Про світло»

Три канонічні данські лампи

## 1. PH-lamp

Після десяти років експериментів з лампами та освітленням на своєму горищі, Пол Геннінгсен (РН) 1925 року представив свою першу лампу. Вона давала більш м'яке та розсіяне світло завдяки кільком шарам абажурів, які затінювали світло, не цілком затуляючи саму лампочку. На додачу до цього, щоб посунути сліпучо-біле світло трошки до червоного краю спектра, РН зробив внутрішній бік одного з абажурів червоним. Його найбільшим успіхом залишається РН-5, з металевими абажурами, випущена 1958 року, але загалом ламп РН існувало понад тисячу з різними варіаціями дизайну. Деякі тепер знято з виробництва, і найрідкісніші з ламп інколи йдуть з молотка за 20 000 євро.

## 2. Le Klint

У 1943-му родина Клінт почала виробляти абажури зі згинів та складочок, хоча насправді цю модель за сорок років до того данський архітектор Вільгельм Єнсен-Клінт придумав для власного використання: він змайстрував газову лампу і йому потрібен був абажур. Сини й доньки Клінта продовжили працювати з дизайном та новаціями, перетворивши цю справу на бізнес.

## 3. VP Globe

VP Globe – підвісний світильник, що випромінює розсіяне, заспокійливе світло. У 1969 році його створив Вернер Пантон – enfant terrible[2 - Дослівно – «жахливе дитя» (фр.). Крилатий вислів, що вживається на позначення дорослого, який шокує інших своєю поведінкою.] данського дизайну. Він любив працювати з модерними матеріалами, як-от пластик або сталь. Пантон відвідував Данську королівську академію образотворчих мистецтв – передову інституцію, яка тепер має навіть лабораторію, де досліджують денне світло та штучне освітлення, а також школи архітектури, дизайну й реставрації.

Краще за фотошоп

Є професія, представники якої одержимі освітленням так само, як данці. Це фотографи. Фотографія наче писання за допомогою світла, тож коли цим захоплюєшся – здатність розуміти світло, бачити та цінувати його зростає.

Це частково пояснює, чому я так люблю фотографію, чому зробив десятки тисяч світлин упродовж останніх десяти років і чому мое улюблене освітлення – це золота година. Золота година являє собою, грубо кажучи, першу годину після світанку й останню годину перед заходом сонця. Тоді сонце ще низько в небі, світло проходить крізь найглибші шари атмосфери й дістається нас уже теплим, м'яким та розсіяним. Інколи цю пору доби називають також «чарівна година», і гадаю, що бодай на 1/250 секунди я захопувався в кожну жінку, фото якої робив у такому освітленні. Оце і є те світло, що його ви прагнете досягти, коли йдеться про хюгну атмосферу в приміщенні.

## МАЛЕНЬКІ ХЮГЕ-ПОРАДИ: СТВОРЕННЯ ХЮГНОГО ОСВІТЛЕННЯ

Ну, ви мали б уже здогадатися: несіть свічки. Тільки не забудьте провітрити кімнату. Якщо ж ви маєте на меті створити особливу атмосферу, використовуючи електричне світло, то пам'ятайте: зазвичай кілька менших світильників по всій кімнаті створюють більш хюгне освітлення, ніж одна велика лампа на стелі. Спробуйте розташувати по всій кімнаті невеличкі заплави світла.

Розділ другий. Нам треба поговорити про хюге

## Синдром Туретта

Про данську мову говорять багато різного, але рідко кажуть, що вона гарна. Загугліть «Данська звучить як...»[3 - Мається на увазі відповідний вислів англійською – «Danish sounds like...»] – і перші два варіанти продовження фрази, котрі запропонує вам пошуковик, будуть «...німецька» і «...картопля». Для іноземців данська звучить так, ніби хтось розмовляє німецькою, тримаючи в роті гарячу картоплину.

Якщо чесно, дехто навіть каже, що данська звучить так, ніби задихається хворий тюлень. Та хай там як, данська мова надзвичайно багата на слова, що описують хюге.

Від слова «хюге» можна утворювати прислівники, дієслова та прикметники. Скажімо, щось може бути дуже хюгим: «Яка хюгна у вас вітальня!» «Дуже хюгно з вами зустрітися!» «Бажаю вам хюгного дня!»

Ми, данці, так часто розкидаємося словом «хюге» та його похідними, що іноземцеві може здатися, ніби це якась незагрозлива форма синдрому Туретта[4 - Розлад центральної нервової системи, одним із симптомів якого є мимовільне вживання непристойних слів.]. Але ми маємо сказати, наскільки все навкруги хюгне. Ми мусимо говорити про це весь час. Не тільки в момент, коли відчуваємо хюге, ні. Ми обговорюємо, як хюгно буде зібратися

всім разом у п'ятницю, а в понеділок нагадуємо одне одному, яка хюгна видалася п'ятниця.

Хюге являє собою основний показник, що визначає данські соціальні взаємодії: «Любий, як гадаєш, наші гості захюгились одне з одним?» (Це форма минулого часу від дієслова «хюге» – навіть не намагайтеся таке вимовити.)

Що кілька тижнів ми з приятелями збираємося, щоб пограти в покер. У нас досить інтернаціональний склад: є люди з Мексики, зі США, з Туреччини, з Франції, з Англії, з Індії та Данії. За роки ми вже розмовляли про все – від жінок і аж до того, як оптимізувати гармату, що стріляє помаранчами. Оскільки національний склад нашого товариства є розмаїтим, ми завжди говоримо англійською. Проте є данське слово, яке постійно звучить за нашим покерним столом. Так, ви правильно здогадалися. Зокрема, часто його вживає Денні з Мексики, коли програє багато: «Ох, та байдуже, я все одно тут головним чином заради хюге».

Хюге-чинник є не тільки основним показником, що визначає наші соціальні взаємодії, це також ключовий інструмент продажу для кафе та ресторанів. Загугліть «прекрасний ресторан» данською, і пошуковик видасть вам понад 7000 результатів. Загугліть «якісний ресторан» – 9600 опцій. А 30 600 результатів запропонує вам Гугл, якщо ви шукатимете «дешевий ресторан». «Хюгний ресторан» відобразиться в Гуглі 88 900 разів. Як заважають путівники Lonely Planet: «Данці одержимі затишком. Усі до одного. Навіть найбрутальніший байкер у косусі порадить вам бар, спираючись на його хюге-чинник».

Це означає, що все, що ви вчили про маркетинг, виявилось хибним. Ціна, продукт, місце і промо можуть у зад мене поцілувати. Усе вирішує «хюге». Я живу в Копенгагені. Кав'ярень тут дуже багато, одна є просто через дорогу від мене. Кава в них огидна. Вона на смак як риба (так, я теж здивувався) і коштує 5 євро. Однак я все одно туди часом ходжу: там є камін, це так хюгно.

Каміни є не тільки в Данії. Не лише в Данії є свічки, затишні компанії друзів, не тільки в Данії негожої ночі можна загорнутися в плед на підвіконні і випити чаю. Данці, втім, наполягають що хюге – явище винятково данське. Третина данців заперечує, що це слово може бути адекватно перекладене на інші мови, і вірить, що хюге практикують лише в Данії.

Я з цим не погоджуюся. Данці не єдині, хто може пізнати хюге й насолоджуватися ним, і в інших мовах також є слова на позначення схожого явища. Голландці називають це *gezelligheid*, а німці *Gemütlichkeit* – відчуття задоволення від гарної їжі та приємної компанії. Канадці кажуть про *hominess* – домашність. Так, іще багато мов мають схожі іменники та прикметники, але данці, здається, єдині, хто зробив з хюге дієслово: «Чому б тобі не завітати сьогодні ввечері в гості й не похюгитися з нами?» У цьому ми, може, і справді унікальні.

Винятково данським також є те, як багато ми говоримо про хюге, зосереджуємося на ньому й визначаємо його як чільну рису нашої культурної ідентичності та елемент, наявний у нашій ДНК. Іншими словами, хюге для нас являє собою те саме, що для американців свобода, для німців – ретельність, а для британців – тверда лінія губ.

Завдяки важливості хюге для данської культури та ідентичності мова данців рясніє словами, що походять від «хюге».

Данська мова – це безкінечний перелік скомпонованих слів, наприклад, маємо слово *speciallaegepraksisplanelaeagningsstabiliseringsperiodes* (фах – лікар – практика – планування – стабілізація – період). П'ятдесят одна літера. Золота мрія гравця в скрабл!

Хюге дуже добре вписується в цю парадигму. Ви можете додати його до кожного данського слова. Ви можете бути хюге-поширювачем (тим, хто поширює хюге), вечір п'ятниці ви залиште для того, щоб родинохюгитися (затишно провести його з родиною), а шкарпетки можна назвати хюге-шкарпетками. У нас в Інституті дослідження щастя висить оголошення:

Не соромтеся взяти собі вовняні хюге-шкарпетки, якщо змерзли ноги!

Та що ім'я?

«Та що ім'я? – відомі слова Шекспіра з “Ромео і Джульєтти”. – Назви хоч як троянду, не зміниться в ній аромат солодкий». Гадаю, так само можна сказати і про хюге.

Данці не єдині в світі насолоджуються атмосферою й комфортом, сидячи біля вогню в доброму товаристві і смакуючи глінтвейн. Переклад слова «хюге» як «затишок» створює багато проблем, адже втрачаються важливі асоціації, по всьому світі можемо знайти розмаїті поняття, які значно ближчі до хюге, ніж просто затишок.

## GEZELLIGHEID – НІДЕРЛАНДИ

Словники кажуть нам, що gezelligheid – це щось затишне, вишукане й миле, але для голландців gezelligheid означає набагато більше. Якщо хочете легко здобути доброзичливість голландців, можна вчинити, як президент Обама, коли був там з візитом 2014 року: «Мені сказали, є голландське слово, котре втілює сам тутешній дух. Слово це не можна буквально перекласти англійською, тож дозвольте мені сказати, що мій візит до Нідерландів був справді гезеліжний».

Голландці вживають слово gezellig на всі смаки: п'ють каву в гезеліжній кав'ярні (читай: кафе з інтер'єром у теплих тонах, там іще горять свічки і спить кіт). Знайти притулок під час зливи в гезеліжному барі, де подають тільки вінтажні сорти пива та крутять старі платівки, – це найвища форма гезеліжності. Очікування в бездушній приймальні дантиста на свою чергу назвуть чим завгодно, але не гезеліжним, хіба що з вами там сидить дуже гезеліжний друг. Бачите ці подібності між гезелігом та хюге?

Ці два поняття є дуже подібними, але не тотожними: слід підкреслити, що gezelligheid – поняття більш соціальне, ніж хюге. Воліючи перевірити, чи то правда, ми провели невеличке опитування серед голландців, і його результати підтверджують цю теорію.

У більшості випадків данці мають досвід у хюге так само, як голландці – у gezelligheid.

В обох культурах ці поняття є дуже важливими, а свічки, камін та Різдво становлять засадничі елементи і в хюге, і в gezelligheid. Утім, з огляду на дані, що їх ми зібрали, gezelligheid значно більшою мірою стосується виходу в люди, ніж хюге. Більшість голландців (57 відсотків) погоджуються на тому, що найчастіше gezelligheid вони відчують поза домівкою, тоді як тільки 27 данців вважають, що хюгно може бути за межами їхньої оселі. На додачу до того, 62 відсотки голландців кажуть, що найбільш gezellig буває влітку, тоді як для данців саме осінь є часом хюге.

## KOSELIG – НОРВЕГІЯ

Для норвежців усе в ідеалі мусить бути koselig. Однак не плутайте це слово із затишком – так принаймні кажуть норвежці.

Koselig – це насамперед відчуття теплоти, близькості й компанії. Ідеальний koselig-вечір створюють смачна їжа на столі, теплі кольори довкола, хороші друзі, ну і камін чи принаймні кілька засвічених свічок.

## HOMINESS – КАНАДА

Канадці вживають слово hominess, щоб описати стан відмежування від зовнішнього світу. Це означає і почуття єднання, і теплоту від перебування разом, але hominess позначає також речі, котрі нагадують дім чи відтворюють відчуття дому. Отже, це водночас і фізичний, і символічний вимір: щось матеріальне може бути дуже хомним, коли воно справжнє та автентичне, але й ситуація може бути такою, якщо вона в якийсь спосіб навіює нам думки чи відчуття прихистку та відгороджує нас від зовнішнього світу. Достоту як хюге, хомність приховує в собі відчуття справжності, автентичності, теплоти й перебування разом.

## GEMUTLICHKEIT – НІМЕЧЧИНА

Німці послуговуються словом Gemutlichkeit з метою описати стан теплої приязні, приналежності, а ще часто для того, щоб передати атмосферу в німецькому пивному саду. Відвідуючи Октоберфест, ви, ймовірно, почуєте пісню «Ein Prost der Gemutlichkeit» («Вип'ємо за затишок»).

Хюге для всіх

Наведений вище перелік понять підтверджує, що й інші люди, не самі лише данці, не тільки можуть відчувати хюге, а вже мають це відчуття.

Важливо зазначити, що ці поняття в різних країнах не є цілком тотожні, але спільним постає те, що всі вони розвинулись і сформувалися навколо відчуття затишку, теплоти та спільності. Розмаїті слова позначають різні заняття й умови, котрі, однак, генерують подібні та навзаєм пов'язані відчуття, що й перетворилися на мовні концепти.

Данське *hygge* та голландське *gezelligheid*, може, трохи відрізняються від інших схожих понять, оскільки вони надміру інтегровані в розмовну мову та побут. «Яка ж із цього користь?» – спитаєте ви. Складно відповісти на це запитання. Проте, згідно з Європейським соціальним анкетуванням, Данія і Нідерланди – країни, чиї мешканці найчастіше насолоджуються життям і почуваються спокійними та відпочилими. Також ці дві країни посідають перші позиції в рейтингах щастя, складених ООН.

То що ж ім'я? З одного боку, спеціальна назва не має в собі особливої цінності, *hygge* нічим не краще за *hominess* чи *gezelligheid*. А з другого – ми використали поняття, щоб охопити відчуття затишку, тепла, спільності й оформити їх у більш сталий концепт, і зрештою ми створили феномен, який позначає нашу культурну неповторність.

Чому мови мають унікальні слова

Фін та іноземець гуляють у фінському лісі.

Фін: Обережно, позаду вас *tokka*!

Іноземець: Позаду мене що? (Хр-р-ясь!)

Фін: *Tokka*! (Хр-р-ясь!)

Не знаю, чи це точно фінський жарт, але має бути щось таке. Слово tokka перекладається як велетенське стадо північних оленів. В інших мовах, наскільки я розумію, нема великої потреби в тому, щоб називати «велетенське стадо північних оленів» окремим словом, досить і того, що є слово «олень», але фіни, очевидно, таку потребу мають.

Наша мова відображає наш світ. Ми даємо назви речам, які бачимо і які мають для нас значення. Це не новина. Ще в 1880-х роках антрополог Франц Боас, вивчаючи побут інуїтів, котрі живуть на півночі Канади, був заінтригований, дізнавшись, що їхня мова має спеціальне слово aqilokoq на позначення «снігу, що м'яко падає», та piegnartoq – для снігу, що добре годиться, аби їхати по ньому на grindjolah.

Слідом за цими відкриттями з'явилася гіпотеза Сапіра – Ворфа, що твердить: мова людей і відображає те, що вони роблять у цьому світі, і впливає на це. Чи ми й надалі відчували б любов, якби не мали для неї слова? Звісно. Але що сталося б зі світом, якби в нас не було слова для шлюбу? Наші слова формують наші мрії та надії на майбутнє – а наші мрії й надії на майбутнє формують те, що ми робимо сьогодні.

Словесне розрізнення свіжого снігу і снігу старого веде до того, що інуїти по-різному поведуться з різним снігом, тимчасом як європейці, мабуть, реагують однаково на будь-який сніг. Це відображає потребу розрізняти види снігу, яка вплинула на будову мови.

Одна з версій відповіді на запитання, навіщо ми створюємо унікальні слова, котрі не мають перекладу, є такою: ми, будучи частиною специфічної культури, маємо специфічні традиції та моделі поведінки. І для них нам потрібні слова. Деякі слова перекласти легко – особливо ті, що окреслюють поняття, котрі можна побачити, доторкнутися до них.

Ми можемо показати на пса і сказати – «пес», «dog», «perro» або «hund». Пес – це пес, не залежно від того, у Британії ви, Гватемалі чи Данії. Є, однак, безліч оцих «неперекладних» слів у всьому світі. Деякі з них порівняно легко пояснити – наприклад, словосполученням або коротким реченням, як-от «велетенське стадо північних оленів».

Утім, коли слово позначає абстрактне поняття, концепт, стає дедалі складніше пояснити його й перекласти. Із цим явищем я дуже часто стикаюсь як дослідник щастя. І саме так стоїть справа з поняттям «хюге». У цій книжці я спробую вказати на речі, досвіди та моменти, які стосуються «хюге», і таким чином ви зрозумієте, що воно собою являє.

## Словник хюге

Наші слова визначають нашу поведінку. Тож ось кілька нових слів, які допоможуть вам улаштувати собі хюге.

### Хюге-п'ятниця/хюге-неділя

Це хюге по п'ятницях та неділях. Після тривалого тижня хюге-п'ятниця зазвичай означає, що геть уся родина затишно вмощується на дивані дивитися телевізор. Хюге-неділя передбачає неквапливий день із чашкою чаю, книжками, музикою, ковдрами та можливістю прогулятися, якщо вже потягне на шалені розваги.

Традиційними для хюге-п'ятниць сім'ї були цукерки та перегляд діснеєвських мультиків.

### Хюге-штани

Це штани, в яких ви на люди не з'явитесь, звісно, але вони такі зручні, що, скажемо по секрету, є вашими улюбленими.

Їй потрібен був час на себе, тож вона залишилася вдома у своїх хюге-штанах, без макіяжу і весь день дивилася відик.

Хюгетичний

Це коли ви маєте настрій для хюге.

Я зараз такий хюгетичний!

Хюге-місце

Затишний куточок у кухні чи вітальні, де можна хюгно провести час. Буквально слово означає «куточок хюге».

Посидьмо у хюге-місці.

Дядечко Хюге

Хтось, хто любить бавитися з дітьми та є дуже поблажливим.

Ой, він увесь такий дядечко Хюге!

Хюге-бесіда

Невимушена розмова чи бесіда, яка не торкається неприємних тем.

Ми хюге-бесідували протягом кількох годин.

Хюге-мить

Мить хюге.

Він налив собі кави й присів на хюге-мить біля вікна.

Нехюгний

Якщо слова «хюге» і «хюгний» складно достеменно перекласти, то з антонімом до цих слів значно простіше. Це слово означає щось жаске, здатне викликати страх. Завдяки йому ми розуміємо, як багато важить для хюге відчуття безпеки.

Коли сам ідеш уночі лісом, дуже нехюгно почути, як вие вовк.

Як колись завважила моя подруга в тій хатині у Швеції, вечір був би значно більш хюгним, якби надворі лютувала заметіль. Можливо, хюге стає ще вагомішим, якщо

є контрольований складник небезпеки – нехюгність. Приміром, гроза, буря, страшне кіно.

Звідки походить хюге

Перша писемна згадка про хюге данською мовою датована початком дев'ятнадцятого століття, але з походження це норвезьке слово.

Від 1397 до 1814 року Данія і Норвегія були одним королівством. Данці та норвежці розуміють мову одне одного й дотепер.

Норвезькою це слово означає «добробут». Утім, «хюге» може походити від слова hug. Hug бере початок від hugge другої половини XVI століття й означає «обіймати». Походження слова hugge невідоме – можливо, воно виникло від давньоскандинавського hugga, яке означає «втішати» й народжене від hugr, що перекладається як «настрій». Своею чергою, це слово походить з германського hugjan, яке має стосунок до староанглійського hycgan, котре означає «думати, міркувати». Цікаво, що слова «міркувати», «настрій», «комфорт», «обійми» та «добробут» укупі є тими елементами, що створюють хюге сьогодні.

## МАЛЕНЬКІ ХЮГЕ-ПОРАДИ: РОЗМОВЛЯЙТЕ ДАНСЬКОЮ

Починайте вставляти ці хюге-слова вряди-годи. Запросіть друзів на хюгну вечерю й витворюйте складені слова без угаву, хай там що. Також можна повісити хюге-маніфест собі на холодильник, щоб нагадувати про хюге щодня!

Що говорять у світі про хюге

Здається, про хюге зараз говорять тут і там по всьому світі.

«Хюге: урок теплосердечності від данців», – пише BBC. «Улаштуйтеся затишно: чому ми всі мусимо перейняти данське мистецтво хюге», – розповідає The Telegraph, а коледж Морлі в Лондоні тепер навчає цього своїх студентів. Хюге-пекарня в Лос-Анжелесі пропонує клієнтам данські ромові кульки, маленькі смаколики із шоколадом і ромовою начинкою, що їх данські пекарі приготували, використавши залишки тіста. У книжці «Данський спосіб бути батьками» ви зможете знайти цілі розділи про те, як багато важить хюге для виховання найщасливіших у світі дітей.

## МАНІФЕСТ ХЮГЕ

## Розділ третій. Єдність

### Обійми без дотику

Щороку ми з друзями їздимо в Альпи кататися на лижах (минулого разу хтось навіть узяв із собою свічки).

Ми всі насолоджуємося швидкістю, передчуттями, спусками та підкоренням схилів, але, як на мене, найкраща частина дня – та пора, коли ми повертаємося до свого будиночка.

Ноги болять, тіло зморене і виснажене, ти знаходиш стілець на балконі, а звук, з яким апельсиновий лікер виливається з пляшки, дає знати про те, що кава готова. На балкон приходять інші, і ви всі й досі в своїх лижних костюмах, занадто стомлені, щоб переодягатися, надто змучені, щоб розмовляти, надто знеможені для всього на світі – крім нагоди тішитися мовчазним товариством одне одного, поглинаючи очима краєвид і вдихаючи гірське повітря.

Читаючи лекції про дослідження щастя, я завжди прошу слухачів заплющити очі й згадати мить, коли вони востаннє почувалися дуже щасливими. Іноді людям незручно, але я запевняю, що не змушу їх ділитися спогадами з рештою аудиторії. Ви можете практично з точністю до секунди відстежити, коли щасливий спогад спадає людині на думку, завдяки тому, як лагідні усмішки осяють кімнату. Коли я прошу слухачів піднести руку, якщо в спогадах вони не самі, а ще з кимось, це роблять, як правило, дев'ять з десяти.

Звісно, це не науковий метод, а отже, він нічого не доводить, але дозволяє людям поєднати спогад та емоцію з сухою статистикою, яку я повідомляю їм пізніше. І ось задля чого я прошу їх це зробити: в усіх моїх дослідженнях щастя я найдужче певен того, що саме наші соціальні взаємини найкраще демонструють, щасливі ми чи ні. Це найпростіша

і найчастіше повторювана формула для намагання зрозуміти, чому хтось є щасливішим, аніж інші.

Питання, отже, полягає в тому, як упорядкувати свої взаємодії та життя таким чином, аби наші стосунки процвітали. Одна відповідь – це, звісно, сфокусуватися на рівновазі між життям та роботою. Коли йдеться про це, до речі, на Данію багато хто дивиться із заздрістю. «Ми не були здивовані, коли минулого тижня прочитали, що данці очолили рейтинг щастя від ООН», – пише Кеті Стронгмен у The Guardian. Вона разом із чоловіком та донькою переїхала з Фінсбері-парку в Лондоні до Копенгагена три роки тому.

Якість нашого життя хутко зросла, і нашої колись стійкій лояльності до всього лондонського прийшов на заміну майже приголомшливий ентузіазм стосовно всього данського. Найбільше змін, звісно, відбулося в рівновазі між життям та роботою. Якщо колись ми могли перехопити щось на вечерю, коли Дунканові щастило вирватися з роботи близько дев'ятої, то тепер він звільняється о п'ятій. Працювати в офісі довше ніж до 17:30 – це вже пиха. А якщо працювати у вихідний – данці подумують, що ти взагалі псих. Сенса у тому, щоб родини мали час розважатися та гуртом вечеряти щодня. І це діє. Дункан купує і вкладає спати нашу півторарічну донечку Лів майже щовечора. Вони тепер найліпші друзяки – а раніше були незнайомцями, котрі мусили заново пізнавати одне одного на вихідних.

Кеті Стронгмен, The Guardian

Можна сказати, що праця по-данськи схожа на початковий титр до мультика про Флінстоунів. Настає п'ята вечора – і всі розбігаються ще до того, як устигнеш гукнути: «Раз, два, три, чотири, п'ять – я йду шукать!» Люди, які мають дітей, як правило, йдуть

о четвертій, ті, хто не має, – лишаються до п'ятої. Усі ідуть додому готувати вечерю. Якщо в колективі є працівники, що мають дітей, я, як керівник, старався б не планувати зустрічей та нарад, які закінчуються по четвертій, – щоб мої підлеглі могли забрати дітей із садка чи школи у звичний час.

Загалом 60 відсотків європейців зустрічаються з друзями, збираються всією сім'єю та бачаться поза роботою з колегами щонайменше раз на тиждень. А от у Данії так чинять 78 відсотків мешканців. Можна насолоджуватися хюге й наодинці, але краще тішитися ним у невеличких групах із близьких друзів чи з родиною.

А ще хюге передбачає багато розслабленої задуми. Ніхто не є центром бесіди і не домінує над іншими. Рівність постає важливим елементом хюге. Ця риса глибоко закорінена в данській культурі, рівність також оприявнює себе тим, що кожен бере участь в організації хюжного вечора. Буде значно більш хюжно допомогти господареві приготувати вечерю, ніж залишити його на кухні самого.

Час, проведений з іншими людьми, створює теплу, невимушену, дружню, близьку й комфортну атмосферу гостинності та затишку. Це неабияк нагадує добрі обійми – тільки без фізичного контакту. Саме в такій ситуації можна розслабитись і бути собою на 100 %. Отже, мистецтво хюге також передбачає розширення зони комфорту й залучення до неї інших людей.

Що спільного між любов'ю та окситоцином

Хтось кладе вам на плече руку, цілує вас чи гладить по щоці – і ви одразу почуваетесь спокійним і щасливим. Так працює наше тіло, і це дивовижно. Дотики змушують вироблятися гормон окситоцин, завдяки якому ми відчуваємося щасливими. Він зменшує стрес, відчуття болю та страху.

Коли ж ми переживаємо ці напливи окситоцину в нашому тілі? Поширеною є думка, що обійми роблять нас щасливішими, і це правда – окситоцин виробляється в такі інтимні моменти. Саме це допомагає нам прив'язуватись одне до одного. Саме через це його

називають «гормоном обійманців» і «гормоном кохання». Окситоцин виробляється, коли ми фізично близькі з кимось, і може називатися «соціальним клеєм», тому що це він тримає спільноту в співпраці, довірі та любові. Мабуть, саме через це данці аж так довіряють абсолютно незнайомим людям: вони мають багато хюге і хюгне проведення часу стимулює вироблення окситоцину, який зменшує ворожість та зміцнює суспільні зв'язки. Також цей самий гормон виділяється тоді, коли ми в теплі та ситі. Хороша їжа, камін, свічки, ковдри завжди супроводжують хюге – тож хюге щільно пов'язане з окситоцином. Невже це так просто? Мабуть, не випадково все, що стосується хюге, робить нас щасливими, спокійними та умиротвореними.

## Щасливі разом

Перебування з іншими людьми є ключовим елементом хюге, але, як дослідник щастя, мушу засвідчити, що воно постає також найважливішим складником власне щастя. І дослідники щастя, і науковці погоджуються на тому, що соціальні взаємодії є засадничими для можливості бути щасливими.

Згідно зі Всесвітнім звітом про щастя від ООН, «базові матеріальні цінності є обов'язковими для щастя, але щойно досягнуто цієї ґрунтовної межі, якість людських взаємин починає відігравати поважнішу роль, аніж матеріальні здобутки».

Важливість наших стосунків призвела навіть до того, що їх спробували оцінювати в грошовому еквіваленті. «Наліплювання цінника на друзів, родичів та сусідів: використання опитувань про задоволеність життям з метою поцінувати соціальні взаємодії» – так називається дослідження, проведене у Великій Британії 2008 року, і це дослідження твердить, що зростання соціальної причетності та залучення відповідно збільшить утіху від життя достоту, як його збільшив би додатковий прибуток у розмірі 85 000 фунтів стерлінгів на рік.

Я бачу зв'язок між взаєминами та щастям знову й знову – і у світових, і в данських дослідженнях та опитуваннях. Один із прикладів – міське дослідження, що його наш інститут провів кілька років тому в Драгарі, місті-супутнику Копенгагена.

Ми працювали з муніципальною радою, прагнучи з'ясувати рівень щастя та задоволення життям серед мешканців, і потім усі гуртом виробили рекомендації щодо того, як поліпшити якість життя в місті. Частиною дослідження було опитування щодо того, наскільки люди задоволені своїми соціальними взаєминами – на додачу до того, що ми

розпитували, наскільки вони в принципі є щасливим. Аж тут ми виявили – як і завжди, – сталий взаємозв'язок. Що дужче люди задоволені своїми стосунками, то більшою мірою вони щасливі. Як я вже казав раніше, чинник взаємин є найкращим показником того, чи особа загалом щаслива. Якщо я не можу запитати людину прямо, чи вона щаслива – я питаю про те, наскільки вона задоволена своїми соціальними взаємодіями, і це дає мені відповідь.

Загальне задоволення нашими взаєминами – це одне, але геть іншим є щоденна радість від гарної компанії. Тут трошки світла на вплив хюге кидає метод реконструкції дня від нобелівського лауреата психолога Деніела Канемана. Метод заохочує людей переживати свій звичайний день, занотовуючи, наскільки вони задоволені, роздратовані чи засмучені під час різних видів діяльності.

Група науковців із Принстонського університету, очолювана доктором Канеманом, 2004 року провела дослідження, що стало вже класикою. У ньому взяли участь 909 жінок з Техасу. Випробувані заповнювали довгий і докладний щоденник та опитувальник: вони оцінювали свій день за семибальною шкалою – усе, що робили, о котрій годині, з ким вони були і як почувалися під час тих чи тих справ. Нікого не здивує, що серед найменш приємних занять учені виявили поїздку на роботу, хатні клопоти і викликання до начальника, тоді як секс, спілкування, їжа та відпочинок давали жінкам найбільшу втіху. Звісно, спілкування, їжа і відпочинок також є основними складниками хюге.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию

([https://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25280334&lfrom=362673004](https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25280334&lfrom=362673004)) 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.

notes

Сноски

1

Американський драматичний телесеріал у жанрі фентезі, створений за мотивами циклу романів «Пісня Криги і Вогню» американського письменника Джорджа Мартіна. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)

2

Дослівно – «жахливе дитя» (фр.). Крилатий вислів, що вживається на позначення дорослого, який шокує інших своєю поведінкою.

3

Мається на увазі відповідний вислів англійською – «Danish sounds like...»

Розлад центральної нервової системи, одним із симптомів якого є мимовільне вживання непристойних слів.