

Маленька книга хюґе. Як жити добре по-данськи

КУПИТИ

Книжка, що викликала справжній фурор у світі та вже перекладена 17 мовами!

Атмосферне та привабливе видання Хюґе - феномен, що дарує щастя та спокій. Ця практика - світовий тренд Автор - засновник і керівник Дослідницького інституту щастя в Копенгагені Добре структурована інформація з прикладами, статистикою і численними кольоровими ілюстраціями

Данію часто називають країною, де живуть найщасливіші люди у світі. І все це завдяки хюґе. 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 хюґе: від «мистецтва створення затишку», «душевності», «насолоди від речей, що заспокоюють» до «какао під запалені свічки». Та хто може стати кращим провідником у всьому, що пов'язане з хюґе, ніж Мік Вікінґ? Мік - засновник і керівник Дослідницького інституту щастя в Копенгагені, що роками досліджує данське життя.

У чому ж секрет цього магічного інгредієнта, який робить данців найщасливішою нацією в світі? Як пов'язані хюґе і щастя? Пояснити суть особливого життєвого тренду безтурботних данців - завдання, що під силу лише Міку Вікінґу...

Світовий бестселер

МАЛЕНЬКА КНИГА

ХЮГЕ

ЯК ЖИТИ ДОБРЕ
ПО-ДАНСЬКИ

МІК ВІКІНГ

Хюге — найпривабливіший спосіб
щасливого життя. *New York Times*

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ



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

ХЮҒЕ

ЯК ЖИТИ ДОБРЕ
ПО-ДАНСЬКИ



МІК ВІКІНГ

ХАРКІВ **2017**  **КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

2016

ISBN 978-617-12-3822-0 (epub)

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

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 304
ББК 60.5(4Дан)
В43

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

ISBN 978-617-12-3135-1 (укр.)

ISBN 978-0-241-28391-2 (англ.)

© Meik Wiking, 2016
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 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 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 чистісенької 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 сілодесь 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 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 хюґе: свічки

Жоден рецепт хюґе не є вичерпним без свічок. Якщо спитати данців, що вони найдужче асоціюють з хюґе, 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 хюґе, 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 Різдвом, 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 ВВС 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, аніж ціла вулиця з напруженим рухом транспорту.

Данський інститут досліджень будівництва, вивчивши це питання, довів, що свічки викидають у повітря більше забруднювальних часток, аніж 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.

Як часто данці засвічують свічки?



Скільки свічок засвічують одночасно?



Лампи

Освітлення — це не лише свічки. Данці одержимі світлом у принципі. Яюсь 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 хюґе. 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 хюґе.

Якщо ви хочете побачити, як вампіри згорають 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, либонь, одразу спаде на думку місто Вінтерфел.

Ось через що данці вдосконалили хюґе до нинішнього рівня, ось чому воно є частиною національної ідентичності та культури Данії. Хюґе 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 хюґе-фундаменталістів і говорять про хюґе... забагато.

Для мене улюбленим місцем у моїй квартирі в Копенгагені є підвіконня кухні-їдальні. Воно досить широке, там можна сидіти, і я поклав туди кілька подушок і ковдрочку, щоб створити собі хюґе-місце (див. словник хюґе-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, прагнучи створити лампу, котра сяятиме, не дратуючи людей своєю яскравістю. Пол Геннінгсен народився 1894 року, тож виріс не при електричному світлі, а в м'якому сяйві гасових ламп. Це й було джерелом його натхнення. 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.

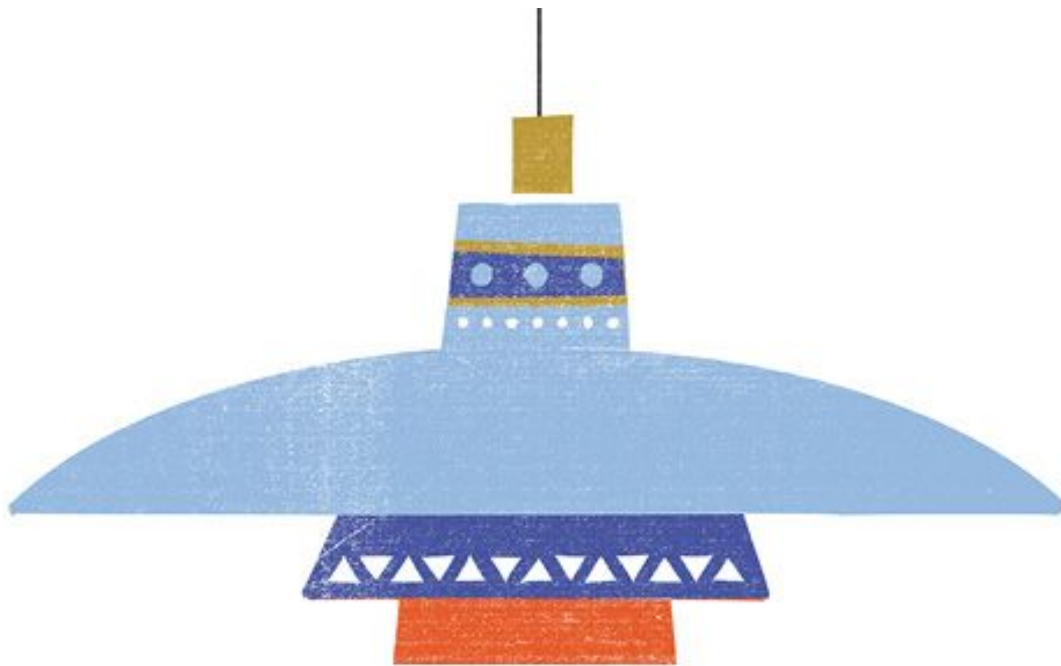
Коли вночі з вагона трамвая ти зазираєш у вікна першого поверху, то здригаєшся від гнітючої атмосфери, що панує в оселях. Меблі, стиль, килими — все в домівці є неважливим, порівняно з місцем розташування джерела світла.

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

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.)

Три канонічні данські лампи



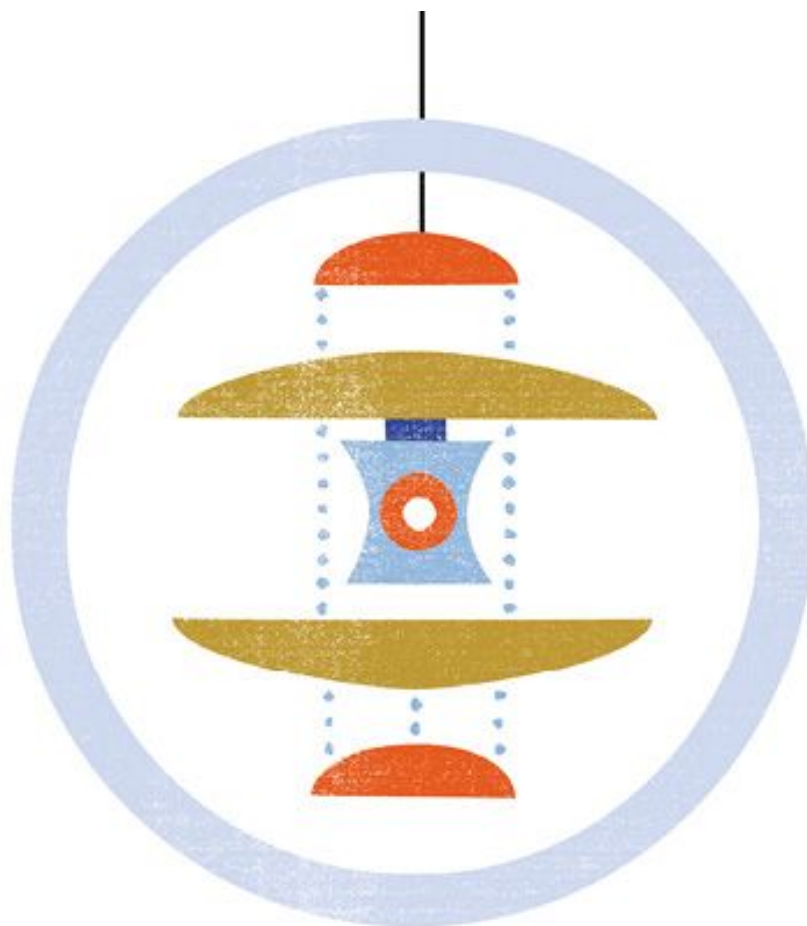
1. PH-lamp

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 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.

²

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

BOOK2GO
ЕЛЕКТРОННІ КНИГИ

КУПИТИ