

МАЛЕНЬКА КНИГА

# ХЮГЕ

ЯК ЖИТИ ДОБРЕ  
ПО-ДАНСЬКИ



МІК ВІКІНГ

ХАРКІВ **КЛУБ**  
2017  СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 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.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

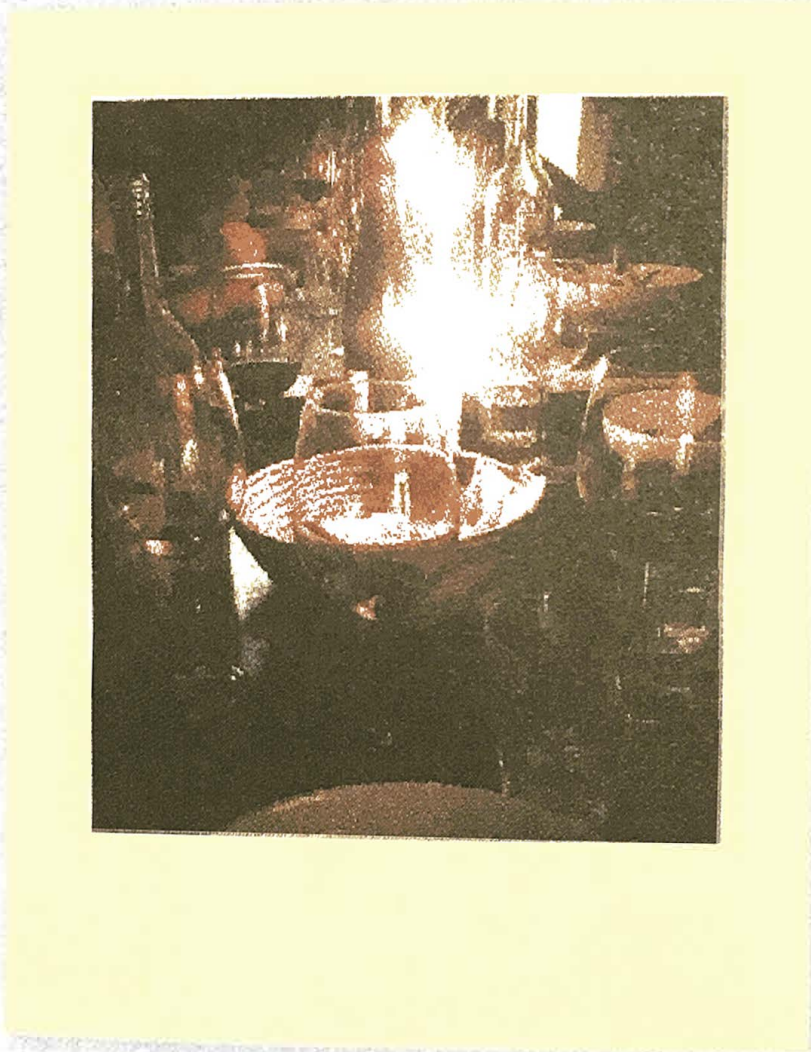
# МИТТЄВЕ ХЮГЕ: СВІЧКИ



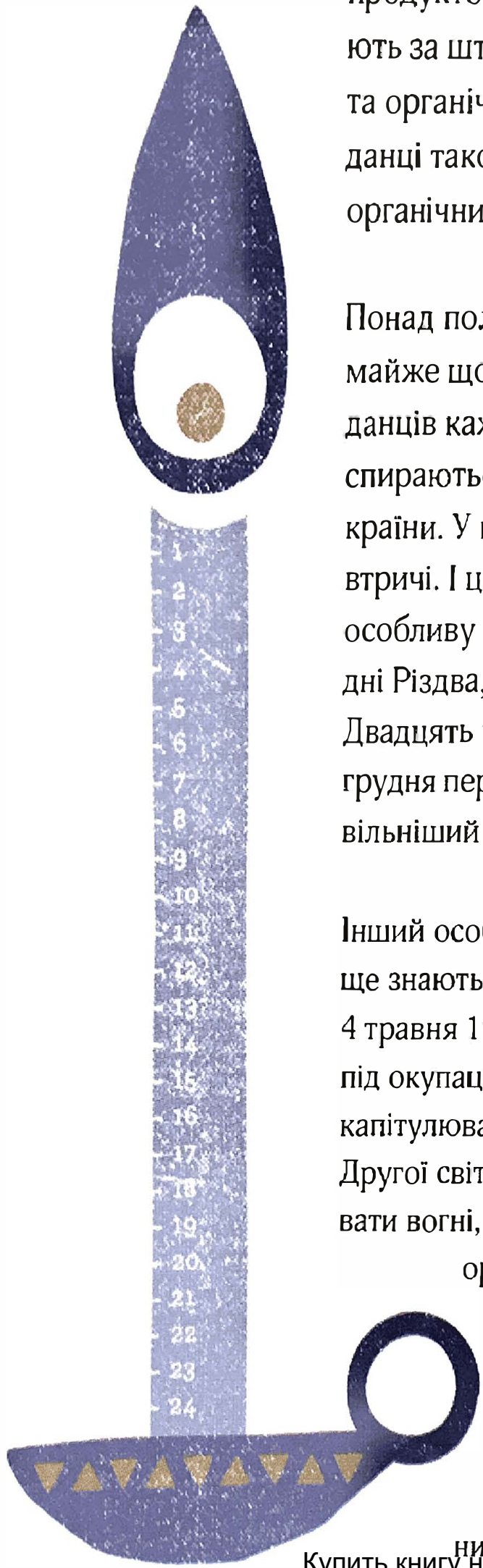
*Жоден рецепт хюге не є вичерпним без свічок. Якщо спитати данців, що вони найдужче асоціюють з хюге, аж 85 відсотків назвуть свічки.*

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



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



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 Різдомом, 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 неодмін-

ний складник хюге, є лиш один недолік  
Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

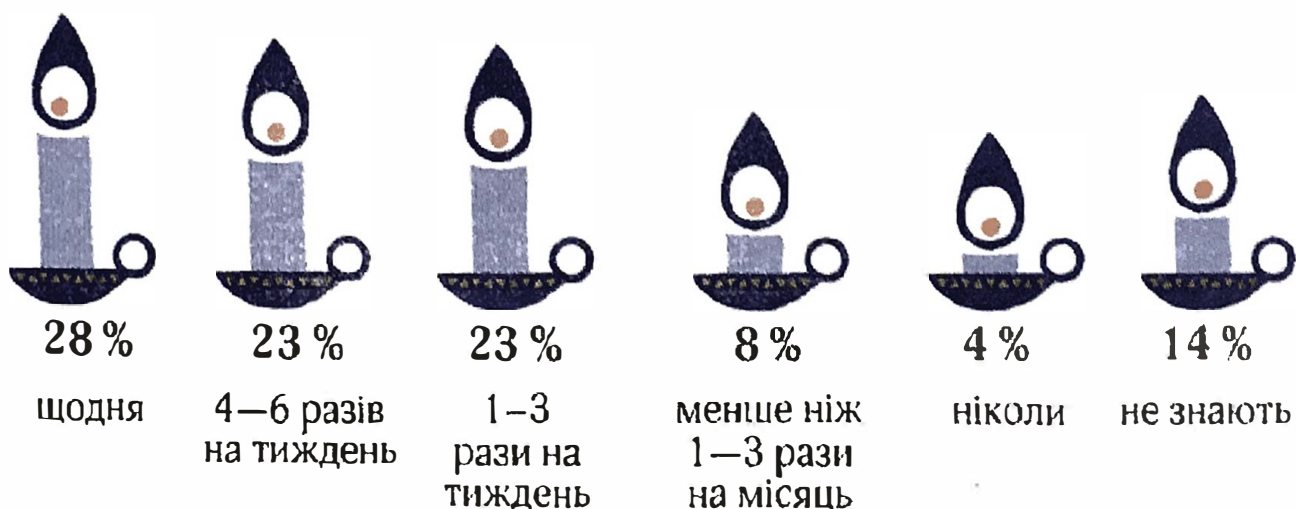


у цьому загальному свічковому божевіллі — кіптява. Дослідження твердять, що одна засвічена свічка забруднює повітря більшою кількістю шкідливих мікрочастинок, аніж ціла вулиця з напруженим рухом транспорту.

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?

