

# Содержание

Определение .....	7
От автора .....	8
<b>Введение .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Сопричастность .....</b>	<b>26</b>
<b>2. Надежный приют .....</b>	<b>54</b>
<b>3. Комфорт .....</b>	<b>78</b>
<b>4. Благополучие .....</b>	<b>121</b>
<b>5. Простота .....</b>	<b>143</b>
<b>6. Следование обычаям .....</b>	<b>157</b>
Благодарности .....	177
Библиография .....	179
Список персоналий .....	181



## Определение

Хюгге (дат. *hygge*) — это умение жить настоящим, полагая себя частью целого. Это ощущение тепла, защищенности и комфорта.

Хюгге — это осознание собственной индивидуальности в единстве со всеми и окружающей средой, которое служит нам опорой и поддержкой, делая нас смелыми и одаривая теплом.

Пребывать в состоянии хюгге — значит радоваться близости и единению, быть нужным, отдаваться моменту и друг другу. Хюгге — это осознание своего благополучия и довольства. Хюгге заключается в том, чтобы быть, а не иметь.

## От автора

Хотя состояние хюгге известно многим, дать ему однозначное определение весьма затруднительно. Для того чтобы сформулировать ощущение, надо уловить его. Хюгге, затрагивая привычные нам чувства, пронизывает нашу повседневную жизнь, наши привычки, обычаи и ритуалы.

Хюгге не потребует от вас изучения датских рецептов или секретов скандинавского образа жизни. Достаточно ответить на несколько вопросов. Где вы чувствуете себя как дома? Какие занятия и привычки являются для вас определяющими? С кем вам легче всего? Что вы вкладываете в понятие благополучия прежде всего? Что помогает вам расслабиться? Какая обстановка для вас наиболее комфортна?

Что касается меня, то я испытываю хюгге в минуты умиротворения, особенно по утрам и вечерам. Оно приходит к нам, когда мы зажигаем свечи за завтраком, варим кофе, печем оладьи и готовим ланч; оно встречается нас после работы, когда мы собираемся вместе за чашкой чая или бокалом вина или хотим насладиться ужином за кухонным столом.

Я призываю хюгге, когда разжигаю огонь в камине или костер во дворе, когда общаюсь с дорогими

и приятными мне людьми или блаженствую в одиночестве. Хюгге обитает в историях, которые я читаю перед сном вот уже двадцать три года, в семейных праздниках и в таинстве Рождества. Для того чтобы прочувствовать смену сезонов, я круглый год плаваю в реке, по вечерам гуляю с собаками в полях, принимаю ванну под открытым небом. Я погружаюсь в хюгге, когда готовлю ризотто, предаюсь любви, завариваю чай или читаю в постели. Я ощущаю его на танцплощадке ближайшего городка, в походной палатке на мини-фестивале, в дружеской беседе за чашкой кофе. Оно обитает в отцовском кабинете, в саду матери, в тихих квартирах моих тетушек в Орхусе, на веранде дома родственников мужа под широким небом Африки. Хюгге возникает и тогда, когда у нас в доме собираются наши дети — все четверо, и мы сидим вокруг костра под дубами в саду, играем в карты, бродим по берегу реки, танцуем на кухне или вместе смотрим фильм, завернувшись в одеяла.

Я надеюсь, что сумею перевести сугубо датское слово «хюгге» на язык, понятный всем, и тогда вы, читая эту книгу, обнаружите, что хюгге уже существует в вашей жизни — осталось только настроиться на него.

# Введение

**Прекрасно быть —  
быть собой и никем другим.**

*Могенс Лоренцен*

Слово «хюгге» возникло относительно недавно, но само понятие не ново, как не ново сидение у костра или дружеское застолье. Слова порождаются культурой, историей и географией, формируются временем и привычкой и передаются последующим поколениям в сказаниях, обычаях и системе ценностей. Хюгге помогает нам понять, что значит быть человеком; это одна из частей всемирного лексикона, обращенная к нашей человеческой сущности — потребности ощущать себя частью целого. Это старое понятие для нового языка, который позволит нам осознать общие для всех нас ценности.

**Счастье капризно и непредсказуемо,  
как бабочка: когда ты пытаешься  
его поймать, оно ускользает от тебя,  
но стоит отвлечься — и оно само  
опустится тебе на ладони.**

*Генри Дэвид Торо*

Датчане считаются одним из самых счастливых народов в мире. Сотни лет они культивируют хюгге. Высокий уровень жизни, достойное здравоохранение, равноправие, доступное образование и справедливое распределение национального богатства — все это делает вполне счастливыми жителей Дании. Однако упорная погоня за счастьем далеко не всегда приводит к цели. В основе жизни датчан — и в основе хюгге — лежит незыблемость благополучия.

Благополучие привносит в наше поведение спокойное удовлетворение, которое распространяется и на окружающих, заставляя нас чувствовать свою ответственность за их благосостояние. А они, в свою очередь, чувствуют такую же ответственность за нас. Хюгге помогает ладить с людьми, проявлять заботу о них и о себе.

В нашей напряженной, сложной жизни хюгге — это обычные повседневные дела, которые позволяют нам поддерживать связь с окружающим миром, открывая наши сердца сочувствию и заинтересованности.





Хюгге — это часть всемирного языка человеческих действий и взаимодействий. Всеобщее стремление к достижению состояния хюгге выражается в маленьких ритуалах, жестах и повседневных ощущениях, которые объединяют и определяют нас всех.

Мы все «хюггеры»: когда собираемся за совместной трапезой или смотрим на огонь костра темной ночью; когда сидим в уютном кафе или кутаемся в плед после пляжа. Когда накрываем на стол, печем пироги в теплой кухне, принимаем ванну при свечах, нежимся в постели с хорошей книжкой и бутылкой горячей воды в ногах. Все это — разные проявления хюгге. Оно придает значимость обыденной жизни и позволяет увидеть чудесное в земном, наделяя самые простые вещи особым смыслом, душевностью и теплотой и тем самым делая их уникальными.

## **Большинство так усердно гонятся за наслаждениями, что обгоняют их.**

*Сёрен Кьеркегор\**

Хюгге приходит в моменты сиюминутного наслаждения во всей его простоте. Оно проявляется в тех наших действиях, которые придают ценность и значимость

---

\* Перевод П. Ганзена.

повседневной жизни, которые утешают нас, создавая ощущение дома и прочности бытия.

Во времена глобальной неустойчивости мы отдалились друг от друга и от окружающего мира. Мы утратили спонтанность, комфорт и истинность буквального и настоящего, нам приходится искать альтернативные пути потребления и взаимосвязи. Хюгге предлагает нам такой образ жизни, который вернет доброту и тепло в наши дома, в школы, на рабочие места, в города и страны.

Хюгге родилось в обществе, где люди ценнее вещей. Оно принадлежит языку любви, убеждая в том, что по настоящему богат не тот, кто копит, а тот, кто делится.

## История

Уже много лет слово «хюгге» символизирует дух датского образа жизни. Это одно из повседневных слов, из которых складываются история и быт Дании. Оно восходит к древнескандинавскому слову *hi* со значением «мысль», «ум», «смелость». Древнескандинавская форма *hyggja* (наряду с древнеанглийским *hycgan* и древневерхненемецким *hyggen*) означает «думать». Слово «хюгге» было позаимствовано у норвежцев в конце XIX — начале XX столетия; в среднедатском оно означало «утешать» или «подбадривать».



**Иностранцу сразу видно, что есть в Дании датского. *Hygge* (уют), *tryghed* (безопасность) и *trivsel* (процветание) — три отличительные черты датской культуры и человеческих взаимоотношений.**

*Джонатан Шварц*

Датчане умеют ценить маленькие радости жизни и довольствоваться тем, что имеют. Для них важна внутренняя сущность людей, мест и вещей. Современная Дания возникла в результате постепенного распада мощной империи датчан, которая протянулась от Гренландии до островов Балтики, включая Исландию, Норвегию, Южную Швецию, Северную Германию и современную Данию. Но после того как в XIX в. датчанам пришлось уступить значительную часть своих территорий, и в том числе неповторимое норвежское нагорье, они стали соотносить себя с небольшим пространством и окрестным пейзажем. Таким образом, военные поражения бывшей империи они не оплакивали как потери во внешнем мире, восприняв их как внутренние приобретения. Датчане не только смирились со скромностью оставшихся им низин и маленьких островов — они начали идеализировать их. В поисках самоопределения нации они заглянули внутрь

себя; важность внутреннего мира стала для них неоспоримой реальностью.

Новое национальное самосознание датчан формировалось идеями просвещения, в частности учением Николая Фредерика Северина Грундтвига (1783–1872) и его проектом всеобщего народного образования (*folkeoplysning*), «народной школы» для всех. Вдохновленный древней скандинавской мифологией, он связывал просвещение со свободой личности, борясь с элитарностью. Грундтвиг полагал, что национальное самосознание заключается в приверженности родной культуре, что Дании следует стремиться не к внешнему величию, а к процветанию собственных граждан; что образование и благосостояние должны быть доступны всем датчанам, особенно сельским жителям, составлявшим большую часть общества. Он инициировал создание так называемых «народных университетов» — школ для взрослых. Свое учение он проповедовал в основном через народные песни и гимны, и заложенная им традиция совместного пения сохраняется по сей день. В большинстве датских домов до сих пор хранится фольклорный песенник Народной высшей школы. Собираясь вместе, для чего у датчан есть множество поводов в течение года, они по-прежнему поют песни, воздавая хвалу простоте, радости, взаимопомощи, человеческой общности — а это и есть краеугольный камень хюгге.

Хюгге — продукт очень специфической социальной этики, возникшей в датском обществе в конце XIX — начале XX в., когда городское индустриальное общество



осознало целесообразность науки и необходимость развития внутренней свободы, личного времени, ценностей домашней и семейной жизни. Элитарная культура в глазах растущего среднего класса теряла свою привлекательность, уступая место семье и частной жизни.

История Дании, ее эгалитаризм, либерализм и особое отношение к благосостоянию и свободе личности научили датчан жить «здесь и сейчас». Хюгге способствует этому, открывая перед всеми нами целую вселенную смысла и бесконечную возможность радоваться.

## **В этой книге**

Для понимания хюгге совсем необязательно быть датчанином. Общие понятия, выражающие это мироощущение, знакомы всем: это доверие, близость, общность, взаимопомощь, родственные узы, защищенность, дом, благополучие, подлинность, бытие и любовь.

Для того чтобы наполнить свою повседневную жизнь хюгге, стоит лишь чуть-чуть изменить поведение и восприятие окружающего мира. В этой книге вы найдете определение понятия хюгге и практические советы по его освоению.

Хюгге поддерживает и укрепляет наши человеческие потребности, желания и привычки. Нематериальная награда несет в себе простую, вещественную структуру. Учиться хюгге — значит делать практические шаги к его пробуждению: приютить, обнять, уберечь, утешить,





окружить теплом себя и друг друга. Развивая привычку во всем соблюдать баланс, проявлять умеренность и наблюдательность, а также заботиться об окружающих, мы незаметно для себя наполняем свою повседневную жизнь хюгге.

Хюгге нетрудно достичь простыми средствами, но за ним стоит многослойная концепция, удивительный феномен, который в отдельных своих проявлениях частично теряет смысл. В этой книге затрагиваются как материальные, так и духовные аспекты хюгге, поскольку они неразрывно связаны между собой. Хотя каждый по-своему достигает состояния хюгге, предлагаемые здесь общие советы помогут читателям наполнить им свою повседневную жизнь.

## **Основополагающие понятия**

В любом опыте переживания хюгге неизменно прослеживаются три важных понятия — внутреннее пространство, контраст и атмосфера. Они дополняют друг друга и формируют наше понимание концепции хюгге.

### **Пространство внутри нас**

Хюгге предполагает осознание как внутреннего, так и внешнего пространства. Во внутреннем пространстве мы воспринимаем себя как дискретную, конечную сущность, которая реализуется в отношениях с другими людьми, местоположением и течением времени.

В состоянии хюгге мы чувствуем себя в надежном, защищенном месте, понимая при этом, что у него есть границы — физические и временные.

**Хюгге возникло в культуре, где ценится внутреннее пространство и личностное самоопределение. Душевный покой, домашний уют и родные стены — вот пространство хюгге. Понятно, что практика хюгге предназначается не только для скандинавов, но хороша для любого общества, в котором внутренний мир человека в почете и даже занимает центральное место.**

*Йеппе Тролле Линнет*

### **Контраст**

Поскольку пребывание во внутреннем пространстве связано с противопоставлением внутреннего и внешнего аспектов хюгге, оно подводит нас к важной теме контраста. Когда мы погружаемся в состояние хюгге, между нами и остальным миром возникает дистанция, образуя

контраст между покоем «остановившегося мгновения» и мельканием жизни вокруг нас.

Восприятие контраста усиливается при определенных пространственных, временных и социальных условиях: внутреннее противостоит внешнему, тепло — холоду, день — ночи, свет — тени, спокойствие — волнению, излишества — сдержанности, отдых — работе, одиночество — обществу, равноправие — подчинению, мир — конфликту.

### **Атмосфера**

Хюгге часто дополняется датским понятием *stemning* — «атмосфера». Создавать хюгге — значит создавать гармоничную атмосферу, в которой человеку тепло и уютно.

---

## **Употребление слова «хюгге»**

Слово «хюгге» применимо к комнате, зданию, обустройству дома, вечеринке, к людям или к какой-либо человеческой деятельности.

В датской разговорной речи его часто можно встретить в следующих формах:

### **Существительное**

*Hygge* — хюгге.

### **Глагол**

Неопределенная, начальная форма: *at hygge*.

От нее образуются два глагола:

1. *Hygger* — новый невозвратный глагол настоящего времени изъявительного наклонения.

*Hyggede* — прошедшая форма глагола.

*At have det hyggeligt* — оказаться в ситуации хюгге.

2. *Hygge sig* — старая форма — возвратный глагол со значением «погружаться в хюгге, заниматься хюгге».

Эта форма, описывая хюгге, подчеркивает личные ощущения.

Возвратная частица *sig* указывает на личное участие в хюгге, но отменяет некоторые социальные коннотации.

Фразы со словом «хюгге» используются в разговорной речи, особенно при прощании:

*Hyg dig!*

*Ka' du hygge dig!*

*Du må hygge dig!*

Это означает пожелание собеседнику хюгге — «Желаю хюгге!»; похоже на то, как мы говорим «Всего хорошего!» или «Хорошего настроения!», но с бóльшим диапазоном значений.

### **Прилагательные**

*Hyggelig* — подобный хюгге.

*Det var hyggeligt* — это было как хюгге!

Прилагательное, которое описывает событие или момент: например, *en hyggelig aften* — «хюггеподобный вечер».

### **Наиболее употребительные сложносоставные слова**

Существительные

*Hyggeaften* — хюгге-вечер.

*Hygebelysning* — хюгге-освещение.

*Hjemmehygge* — домашнее хюгге.

*Hyggekrog* — хюгге-уголок.

*Råhygge* — сильное, самое настоящее хюгге.

*Julehygge* — рождественское хюгге.

Глаголы

*At julehygge* — устраивать рождественское хюгге.

*At hyggesnakke* — славно поболтать.

# 1. Сопричастность

Самая страшная беда — потеря себя — может произойти очень незаметно, как если бы вовсе ничего не случилось. Всякая другая потеря — руки, ноги, жены, пяти долларов — наверняка будет замечена.

*Сёрен Кьеркегор*

## Единение

В сердце хюгге лежит ощущение сопричастности к кому-либо или чему-либо и единения с кем-либо или чем-либо. Чаще всего это ассоциируется с хорошей компанией или удовольствием дружеского общения, но мы можем испытывать подобные ощущения и в одиночестве.

Хюгге удовлетворяет нашу природную склонность к сопричастности. Подобно светлячкам в воздухе, каждый из нас сияет собственным светом, но в хюгге мы сливаемся в общем гармоничном мерцании. Хюгге позволяет объединить наши личные переживания,

взаимоотношения с окружающими, общие идеальные представления с осязаемыми свойствами вещей, пространств и мест.

Хюгге проявляется там, где мы чувствуем себя наиболее уверенно, на своем месте, где нас окружают связи и история. Можно при этом качаться в саду на качелях или сидеть в уютном кресле в гостиной, стоять у порога дома или лежать в удобной постели, находиться в местном баре, в деревенском клубе, в книжной лавке.

**Пребывать в состоянии хюгге — это значит ощущать спокойствие духа, полноту жизни, свою защищенность и непосредственную радость момента; чаще всего мы себя так чувствуем в домашней обстановке, в компании близких людей.**

*Джудит Фридман Хансен*

## Значимость места

Жизнь в Дании протекает в тесном взаимодействии с сообществом, воспитывая в датчанах с детства привязанность к дому, улице, стране.

В хюгге находит свое выражение наш способ обитания в этом мире. В момент хюгге нас соединяют друг с другом и с местом, подобно клею, взаимосвязи.

Испытывая состояние хюгге, мы чувствуем себя так, будто находимся в приятном, надежном месте. Человек расцветает, когда у него есть такой уголок. Наша душа успокаивается, подпитываясь привычным ритмом жизни в знакомой обстановке, будь то местная кофейня, любимое дерево, тихая тетушкина квартира или знакомый с детства пляж.

Привычный, отлаженный годами распорядок — от мест, которые мы посещаем, до небольших ритуалов, позволяющих нам перевести дух, — обозначает наше место в жизни. Наливая с утра чай в любимую чашку или забегая к другу на бокал вина по пути с работы, мы утверждаемся в чувстве собственной укорененности. Обращая внимание на особенности места или замечая признаки смены времен года, мы становимся частью окружающего мира.

Каждый раз, когда мы собираемся хорошей компанией погрузиться в хюгге (например, устраиваем барбекю на морском берегу или отправляемся в бар холодным осенним вечером), у нас возникает ощущение надежности и прочности бытия.



Достигая состояния хюгге, мы словно открываем ларец, наполненный добрыми чувствами, и раздаем их всем, кто рядом с нами, оделяя каждого доброжелательностью и расположением. Самыми незатейливыми действиями — зажигая свечу на столе, предлагая стулья гостям или угощая коллег домашним пирогом — мы создаем вокруг себя тепло, уют, поддержку и комфорт.

## **В круге тепла**

Вокруг человека в состоянии хюгге возникает аура гостеприимного тепла благодаря тому, что он создает открытую, миролюбивую атмосферу, преследуя единственную цель — прочувствовать текущий миг и насладиться им. Первобытное удовольствие от сидения у костра в хорошей компании — отличный пример хюгге. Тесный кружок собравшихся за столом людей, освещенных низко висящей лампой, — привычное зрелище для Дании. Свет словно объединяет их всех, выделяя как общность.

## **Собираясь вместе**

Хюгге — это телесное и духовное сближение людей, утверждающее их сопричастность к чему-либо.

В Дании чаще всего собираются вместе люди с общими интересами. Привычно наблюдать, как люди

за столом, придвинувшись друг к другу, беседуют так, будто сообща поддерживают огонь в домашнем очаге.

Датчане предпочитают небольшие компании, подчеркивая тем самым цельность своего маленького кружка. Искорки общения вспыхивают повсюду — и в уличных кафе, и под крышей родного дома. Каждый создает свой собственный круг, свою основу для хюгге. Такой стиль поведения старательно отточен датчанами, но как часть невербального языка он присущ нам всем. Хюгге случается везде, где собираются люди с искренней взаимной симпатией, будь то случайная встреча на улице или празднование дня рождения на домашней кухне. Хюгге — это из области человеческих отношений.

Порой, наблюдая со стороны за неким сообществом, мы с удивлением взираем на то, что этим людям кажется совершенно естественным. Центроостремительная сила взаимного тепла и всеобщего воодушевления кого-то может смутить, показаться недостижимой. Быть отвергнутым сообществом неуютно, но и не лучше чувствовать себя зажатым его рамками. В этом заключается обратная сторона датского стиля общения — он может показаться избирательным. Но хюгге — процесс увлекательный и требующий отдачи. Перед лицом проблем, грозящих распадом семей и дружеских отношений, хюгге помогает нам сплотиться теснее.



## Семья

Хюгге часто сводится к опыту родственной связи, отношений с теми, кто понимает и принимает тебя целиком.

**Истинное родство держится на душевном тепле. В сущности, это все о том, как глубоко и искренне принимать друг друга. Мы много рассуждаем о любви, забывая, что в ней скорее отдаем, чем получаем; такова наука жизни.**

*Илзе Кроуфорд*

Моментам хюгге сопутствует открытость, свойственная идеальной семейной жизни. Хюгге и семья переплетаются, одинаково связанные с близостью и заботой друг о друге. Для многих из нас семья — это пространство душевного покоя. Ощутить хюгге — значит проникнуться теплом, достигнуть согласия и почувствовать единение с близкими. Окунувшись в хюгге, мы отогреваемся душой, становясь непринужденными, беззаботными и открытыми миру.

Если нам повезет, то более всего мы раскрепощаемся с нашими родными и теми, кто делит с нами мир, в котором мы обитаем, — наш дом, наши сообщества. Слово «обитать» (*inhabit*) восходит к корню со значением «давать» и «принимать»; вот так же и в основе хюгге лежат взаимная самоотдача и приязнь.

**Размышляя о крепости семейных уз, мы приходим к пониманию сути хюгге. В образе хюгге мы выражаем свое представление о доме и семье.**

*Йеппе Тrolле Линнет*

Семья занимает особое место в скандинавской культуре, и, даже если реальность далека от идеала, что нередко случается, образ прочных семейных отношений остается эталоном для многих датчан. Независимо от форм, которые принимает современная семья, она обеспечивает людям близость и единение, способные укрепить и подготовить каждого члена семьи к столкновению с внешним миром.

## Работа

Датчане по природе своей скептически относятся к манипуляциям, будь то дома или на работе. Где бы они ни находились, жители Дании желают оставаться всецело самими собой. Профессиональная среда в Дании часто демонстрирует то, что, по мнению многих из нас, свойственно семейному пространству: непринужденность, неформальная одежда, удобная мебель — все это способствует хорошим отношениям в коллективе и помогает избежать изоляции.

У датчан культура работы основывается на открытом общении, сотрудничестве и горизонтальной иерархии. Все сотрудники считаются членами команды. От каждого ждут серьезного отношения к своим обязанностям, которое гарантирует человеку авторитет и степень свободы для построения карьеры без ущерба для личной жизни.

Работа в команде и признание нашего личного вклада в общее дело позволяют нам почувствовать свою сопричастность. Состояния хюгге можно достичь и на работе, если есть возможность трудиться спокойно, без спешки. Когда мы слишком заняты, загруженные множеством дел, хюгге исчезает, но его легко вернуть — стоит лишь прерваться на кофе или пойти пообедать с коллегами.

## Доверие

Хюгге предполагает свободу самовыражения, основанную на доверии друг к другу. Любая ситуация хюгге базируется на общей уверенности участников в том, что все будет хорошо, что каждому из них рады и каждого выслушают. Каждый человек рассматривается как часть общего целого. Каждый желает добра ближнему.

Осознание, что тебе рады, придает смелости выглядеть естественно, не рисоваться, не перетягивать внимание на себя.

**Состояние хюгге поддерживается «социальной близостью» и основополагающей «верой» в доброжелательность друг друга. Вы не достигнете хюгге при наличии в компании разногласий либо конфликта или отсутствии доверия друг к другу. И более того, хюгге не терпит подавленности и излишней серьезности.**

*Карстен Левисен*





Хюгге пробуждает чувство гармонии и общности, помогающее преодолевать барьеры и облегчать общение; с хюгге мы больше не ощущаем себя одинокими.

В наше время формы семейной жизни изменились; многие живут одни. Мы ищем свое место среди ближайших сообществ — в кафе, соседних магазинчиках и ресторанах. Благодаря хюгге ощущение одиночества может сменить чувство единения с окружающим миром.

Хюгге утверждает важность человеческого общения в нашей жизни, позволяет ощутить теплую ауру дружбы, защищенность родственными узами, благотворность совместных действий и физической близости.

Насыщенная дружескими связями жизнь (измеряемая не столько количеством друзей, сколько качеством отношений) способствует хорошему здоровью, радости и долголетию. Многие из нас обрекают себя на тяжелую работу в погоне за достижениями и материальными благами, не оставляя времени на поддержание отношений и укрепление социальных связей. Мы совершаем ошибку, полагая, что материальные основы дают нам больше, чем окружающие люди.

Концентрируясь на дружбе и сочувствии, уделяя внимание отношениям с людьми и местом, мы начинаем учитывать потребности своего окружения — общества, в котором живем, и нашей общей планеты. Экологическая и социально-экономическая устойчивость зависит от людей — когда мы научимся полагаться друг на друга, нам не придется прибегать к материальному удовлетворению своих эмоциональных запросов.

## Отдаться моменту

Хюгге помещает нас в конкретное мгновение или место. Взывая к нашим чувствам и обещая безопасность, оно затягивает нас туда, побуждая проникнуться духом момента и пространства, смягчиться душой, стать самими собой и отдаться общению с другими. Хюгге помогает полностью погрузиться в настоящее и раскрыться навстречу радостям, которые оно несет.

Между тем хюгге омрачает легкая тревожность, вызванная пониманием скоротечности этого момента, за которым существует мир с его делами и обязанностями, способный вмиг нарушить равновесие, что обостряет радость текущего мгновения.

У медали две стороны — мы понимаем, что удовольствие не будет длиться вечно. Сегодняшний момент хюгге завтра станет всего лишь воспоминанием. Осознавая это, мы отдаемся хюгге еще полнее.

**Следует отметить, что хюгге предполагает готовность жить настоящим моментом, откладывая все, что отвлекает от этого.**

*Джудит Фридман Хансен*

Хюгге пробуждается тогда, когда человек, завершив свои дела, отдается настоящему моменту не для размышлений, а ради чистого удовольствия. Сделать это сложнее, находясь в смятении или в стрессовом состоянии. Хюгге не означает бегства от повседневных житейских трудностей, оно лишь дает человеку необходимую ему передышку, чтобы ненадолго отвлечься от проблем и забот.

В основе хюгге лежит желание оказаться вне времени, найти возможность просто побыть с людьми, в идеале — столько, сколько понадобится. Хюгге — это способ показать миру свое равнодушие. С хюгге мы становимся внимательными к своим детям, друзьям, коллегам «здесь и сейчас» среди беспорядочной жизни, откладывая все посторонние заботы. Слишком многие из нас втянуты в мир виртуальных связей и отношений.

Хюгге не отвергает технологию и прогресс, но просит нас сбалансировать наши обязательства и вспомнить о ценности человеческого общения, разговора и физической близости. С хюгге мы проживаем всю полностью момента, не нуждаясь в его фиксации.

Естественность и непосредственность — вот приметы хюгге, а также готовность принимать как должное все наши различия, наслаждаясь атмосферой терпимости и спокойствия.

**...Яркая черта хюгге — атмосфера тепла и беззаботного наслаждения моментом. Хюгге подпитывается вдумчивостью и взаимной заботливостью при общении, в то же время подразумевая непринужденную, неформальную обстановку.**

*Джудит Фридман Хансен*

Когда нас пленяет атмосфера какого-то места или радует встреча, пробуждается хюгге. Атмосфера делает нас частью пейзажа, сближает и помогает почувствовать себя в ладу с самими собой и окружающими.

## **Быть самим собой**

В нынешней изменчивой жизни всем нам хочется ощутить безмятежность от сознания того, что принадлежишь самому себе, где бы ни находился.

Хюгге может погрузить нас в состояние равновесия и осознанности, обеспечив защищенное пространство и возможность расслабиться настолько, чтобы быть самими собой.