

Сигне Йохансен

ХЮГГЕ

Секреты
скандинавской жизни



Издательство АСТ
Москва



— Содержание

- 5 Введение
- 8 Природа и времена года
- 28 Занятия на открытом воздухе
- 50 Дух самодостаточности
- 70 Радость фика
- 96 Скандинавская кухня
- 146 Здоровый гедонизм
- 164 Дизайн и дом
- 186 Родство, ощущение праздника и открытость
- 201 Как жить в стиле хюгге: краткий обзор
- 204 Что можно прочесть еще.
Товары и вещи по-скандинавски
- 206 Об авторе



Введение

Привет и добро пожаловать, или *Hei, og velkommen!*

Чувствуйте себя как дома. Сделайте-ка себе чашку чая или плесните скотча и устройтесь где-нибудь поуютнее, где вас некоторое время никто не потревожит. Вас ждет мир скандинавского хюгге.

Вы спросите: «Что такое хюгге?»

Датское/норвежское слово, которое переводится как «чувство уюта», хюгге также может означать родство и ощущение праздника. Если осознанность является взглядом внутрь себя, то хюгге означает общительность и взгляд вовне; это получение удовольствия от жизни, наслаждение простыми вещами, общением с родными и близкими.

Фактически хюгге охватывает все самое замечательное в скандинавском образе жизни. Хочу предупредить: на самом деле в финском и шведском языках такого слова нет. Поэтому я признаю, что креативно распространила его на весь регион, чтобы раскрыть, почему мы так хорошо живем.

В последние годы Дания, Финляндия, Исландия, Норвегия и Швеция находятся в верхних строках рейтингов по результатам исследований качества жизни, это даже стало шуткой среди удивленных местных жителей. Описание жизни здесь часто сводят к серии заезженных клише: все светлые (включая мебель, спасибо за это, IKEA), мы любим маринованную сельдь и фрикадельки, Abba — это наш самый большой (музыкальный) экспорт вместе со шведским поваром из «Маппет-шоу».

Наши интерьеры — кипенно-белые, и мы одеваемся только в монохромной палитре серого, серого и ... еще более серого цвета. Если вы посмотрите какие-либо скандинавские нуар-программы, вам будет простительно думать, что кофе мы потребляем литрами, а не чашечками. В последней шутке есть, однако, и доля правды: по потреблению кофе на душу населения скандинавские страны регулярно занимают первые места.

Мы подсели на кофеин, но это не удивительно, когда в течение большей части года бывает так темно и холодно.

Поймите меня правильно: жизнь в Скандинавии не идеальна. Везде люди имеют свои причуды и особенности, и мы не исключение.

У нас просто другой взгляд на жизнь. В конце концов, мы можем быть вашими родственниками с северо-востока, хотя порой кажется, что наш образ жизни — это другой мир. Поэтому в этой книге рассказывается об условиях жизни в северных странах, о том, как здесь делаются дела. Представьте себе, что это просто жизнерадостный самоучитель того, как наслаждаться жизнью в полной мере, а не библия, которой нужно безоговорочно следовать. Примите только то, что вам понравится, ни больше, ни меньше, ведь на самом деле не существует каких-либо жестких правил хюгге. В одинаковой степени это и чувство, и культурная концепция.

Я попросила Диану Генри, одну из ведущих писательниц Великобритании, поделиться своими мыслями по поводу хюгге:

«Как только я прибыла в Копенгаген — это была темная ночь в декабре, я поняла концепцию хюгге, хотя у меня не было подходящего для этого слова. Таща наши чемоданы в гостиницу, мы заметили свечи повсюду: высокие толстые — в огромных окнах, маленькие светильники — в небольших окнах. Копенгаген был освещен нежным сиянием. С какой же добротой, думала я, люди во всех этих отелях, ресторанах и квартирах заботятся о том, чтобы создать тепло для окружающих. На следующий день, а не только ночью, свечи снова были там. Утром в маленьком кафе, где мы ели булочки с корицей и грели руки у кружки с кофе, и в ресторане, где мы ели открытые сэндвичи на обед. Ко времени отъезда я поняла, для чего эти свечи. Так как на севере больше часов темноты, чем у нас, северные народы научились справляться с мраком и холодом. Свет свечи является одним из лекарств от темноты, но все здесь — теплые свитера, отличная еда и напитки, забота о том, чтобы создать прекрасный дом, — все здесь служит этому. Я поняла все это — хюгге, уют, радость в жизни, то, как ты уютно устраиваешься в уголке дивана, — и мне очень захотелось, чтобы у нас тоже такое было. Думаю, нам это нужно».

И я тоже так считаю: хюгге просто *необходим* в нашей жизни.

Отдавая должное моему опыту в индустрии питания, эта книга является праздником радушия и душевного тепла. Еда и напитки лежат в основе хюгге, и мне посчастливилось вырасти в семье, которая собиралась вместе за домашним столом. Вместе с тем я не требую от вас мученичества на кухне и освоения всего с нуля. Здесь есть рецепты, которые помогут вам приготовить любое блюдо, от быстрых закусок до *фики*. Имея навыки простого приготовления пищи, вы сможете уделять больше времени тому, что вы действительно любите, или

получению других ценных *навыков*. Многие из нас любят напрасно усложнять вещи. Сопровитвайтесь этому при каждой возможности, и, уверяю вас, — вы почувствуете себя свободнее.

Природа в Скандинавии, несомненно, задает свой ритм. У нас есть здоровый страх перед стихиями и уважение к ним. Мы чувствуем, как природа зовет нас, в течение всего года. Немного плохой погоды никогда не останавливало викингов от набегов, мы и сегодня не позволяем ей остановить нас. Для нас быть активным означает быть живым, и на воздухе проводят столько же времени, сколько и в помещении. Хюгге иногда сводится всего лишь к пирогу, свечам и уютным предметам обстановки, но мне кажется, что это не просто необоснованное потворство своим маленьким слабостям — все это нужно в некотором роде заслужить. Это вовсе не означает, что вы должны сломя голову броситься в экстремальные виды спорта, заставляя себя заниматься тем, что вы ненавидите, — дело совсем не в этом.

Маленькие приключения среди дикой природы всегда гораздо предпочтительнее, чем нагрузки в залитом неонем городском спортзале, но здесь скандинавский прагматизм вынуждает идти на некоторые компромиссы. Жизнь в Лондоне — хоть это и город мирового класса — подразумевает, что мне приходится делать это. Здесь не порезвишься на открытом воздухе, как это бывало в детстве, когда я росла в Осло, в месте, где в середине зимы при желании можно было надеть лыжи и часок пробежаться по округе. Главное, к чему вы должны быть готовы, если хотите жить полной жизнью, это физическая активность каждый день, и неважно, насколько противна погода за окном. Недавние исследования доказали, что бездеятельность гораздо сильнее сокращает нам жизнь, чем небольшой жирок на бедрах. Скандинавская философия — совсем не о том, как выглядеть прекрасно, она о том, как чувствовать себя прекрасно крутлый год.

Основой хюгге является стремление к простоте, к освобождению от всего лишнего, к тому, чтобы вернуться к основам. Избавьтесь от беспокойств и хаоса современной жизни, чтобы освободить время и энергию и жить в полную силу. Главным принципом хюгге является мысль о том, что все мы должны по максимуму использовать то короткое время, которое отведено нам на этой планете... И при этом быть добрыми к себе самим и людям вокруг нас.

Так что, если вы очарованы скандинавским нуаром, имеете склонность к отличному дизайну, или посетили этот регион и были очарованы тем, как мы живем, то, как я надеюсь, эта книга сможет предложить что-то каждому из вас.

Я твердо уверена, что каждый получит только пользу от некоторого количества хюгге в своей жизни, так что сделайте этот шаг и присоединяйтесь к нам...

1 ПРИРОДА И ВРЕМЕНА ГОДА







Среди дикой природы

«Просто быть живым недостаточно. Чтобы жить, у вас должны быть солнечный свет, и свобода, и маленький цветок, который можно любить».

Ханс Кристиан Андерсен

«Пойдем-ка, — сказал Папа Йохансен однажды вечером в конце мая, прерывая мой лепет о том, как я ненавижу подготовку к экзаменам, — давай наберем ландышей».

Мы пошли в ближайший лес, просто поднялись вверх на холм недалеко от нашего дома в Осло. Место это было не самым удобным для сбора цветов. Я вспоминаю, как жесткие походные ботинки врезались в землю, когда я карабкалась вверх от дороги, когда мы углубились в лес, и я пыталась не упасть (обычное явление — я чрезвычайно неуклюжа).

Как и любой хмурый, вплоть до наигрыша, подросток, которого ожидал на той неделе целый ряд экзаменов, я испытывала сокрушительное чувство надвигающегося рока и негодовала на папу за то, что он вытащил меня в эту дурацкую вылазку на природу. Какая пустая трата времени, когда я могла бы заниматься алгеброй! Добраться туда было целым делом, и я задавалась вопросом, как обычно люди — случайно или специально — попадали на эту сказочную полянку. Мой отец как настоящий добытчик разведал это местечко несколькими годами ранее и каждый май возвращался сюда, чтобы собрать цветы.

Но как только мы увидели тысячи стебельков ландышей, все напряжение перед экзаменом и страх испарились. Яркие маленькие душистые цветы были повсюду, насколько хватало глаз, полузатененные пологом листвы, случайные пятна солнечного света освещали длинные листья и цветы, похожие на подснежники. Мы с папой посмотрели друг на друга, охваченные ликованием, и провели добрых полчаса, стараясь набрать столько цветов, сколько мы могли унести. Их было так много, что мы, наверно, смогли бы украсить все наши окрестности, и еще много осталось бы.

С его изящной свежестью, *Convallaria majalis* действительно является тем «маленьким цветком, который можно любить». Вряд ли является совпадением, что для нас, как для семьи, ландыши благоухают счастливыми воспоминаниями. Этот цветок не только связан с моими подростковыми

воспоминаниями о лесе, к которым я обращаюсь всякий раз, как неустанный ритм Лондона начинает меня угнетать; именно его моя мать выбрала для своего свадебного букета.

Как Дайан Акерман пишет в «Подлинной истории чувств», «запах является самым точным из всех наших чувств», и таким образом он имеет способность вызывать самую всеобъемлющую ностальгию. В то время как я печатаю это, я провожу перед носом ароматом ландыша — эссенцией для ванн Лондонского парфюмерного дома Floris (и стараюсь не разбрызгать ее повсюду). Моя английская бабушка по материнской линии и моя мать продолжают использовать эту эссенцию для ванн. И я продолжаю традицию, несмотря на ущерб, который она наносит моему банковскому счету (единственное, чем я это оправдываю, так это тем, что одной бутылки хватило почти на два года; таким образом, это дешевле, чем привычка ежедневно пить кофе). Эта обонятельное путешествие по переулкам памяти всегда восхищает меня: у ярко-зеленых верхних нот эссенции ландыша есть тот чистый, влажный аромат, который символизирует обещание весны, смешанное с мускусной остротой душистых летних ночей.

Брызги этого прохладного, свежего аромата — больше, чем обонятельное удовольствие; это жизненно важная часть моей связи с природой и сенсорной картой, которая отражает ход моей собственной жизни. У вас, несомненно, есть сенсорные переживания, которые вызывают подобный отклик. Держу пари, у многих из тех, кто провел много времени на открытом воздухе в детстве, в подростковом возрасте и вплоть до взрослой жизни, какие-то из ароматов тех времен оказались глубоко запечатленными в сенсорной ДНК.

Установление темпа

Как бы вторя словам Ральфа Уолдо Эмерсона, в Скандинавии природа устанавливает темп, и «ее тайна — терпение». Все, что востребовано и жизненно важно в скандинавских странах, будь то наша культура (культуры) еды, отличный дизайн, архитектура, возможно, даже наши социальные демократические традиции, в некотором роде берет свое начало в глубококом уважении к природе и ее стихиям. Вместо того чтобы бороться с долгими темными зимами, мы научились принимать холод, тому, как подготовиться к нему и как найти радость в том, чтобы оставаться в помещении, когда снаружи будет неприятно, — это темы, к которым я вернусь в следующих главах.

Хюгге призывает к возвращению к основам, к приоритизации того, что является важным в жизни, но это ничего не значит без понимания наших условий и того, что является мотивом наших поступков. На самом деле невозможно полностью понять хюгге и жизнь в целом в Дании, Финляндии, Исландии, Норвегии и Швеции без внимательного взгляда на природу, сезоны и на то, насколько они являются центром нашей самобытности. Быть скандинавом означает, по определению, быть как внимательным наблюдателем, так и участником жизни природы. Мы люди, которые на протяжении всей своей истории выработали стратегии того, как справиться с разительными контрастами коротких, прекрасных летних сезонов и долгих, резких зим. В то время как наша любовь к замечательным пирогам, мерцанию свечей и красивым интерьерам играет ключевую роль, наша любовь к «фрилюфтслив», или «жизни на свежем воздухе», является столь же важным фактором. Считают, что Генрик Ибсен был первым, кто написал эту фразу в своем стихотворении «På Viddene», или «На Высотах», в 1859. Это довольно длинное произведение, но я сэкономя ваше время и выделю главную мысль:

«Хоть избушка здесь убога,
Но живу я в ней богато.
Самый воздух тут подмога —
Вот и стала мысль крылата».

Я согласна с Ибсеном в том, что отличительной чертой большинства скандинавов является тоска по уходу от всего, поиск утешения в природе, предпочтительно в домике подальше от ближайшей дороги, с лосями или овцами, гуляющими тут и там для компании. Это не обязательно исключительно скандинавский опыт, и я избегаю превращения его в стереотип. То, что является отчетливо скандинавским, так это свобода гулять на природе в любое время года, право, которое считается здесь священным. Как пишет Роберт Макфарлейн в своей книге «Старыми дорогами: пешая поездка»:

«Я... завидую скандинавскому обычному праву Allemansrätten («право обывателя»). Это обычай, — родившийся в регионе, но который не прошел через века феодализма, и поэтому не привил уважения к земледельческому классу — позволяет гражданину идти куда угод-

но на неовозделанной земле при условии, что он или она не наносит ей ущерба; зажечь огни; спать где угодно вне своего земельного участка; собирать цветы, орехи и ягоды; и плавать в любой реке (права, к которым приближаются недавно принятые законы в Шотландии)».

Это, по существу, право человека иметь доступ к природе, польза, которая доступна всем, а не просто привилегированным избранным. Вы не должны владеть необычным фирменным снаряжением для активного отдыха или тратить много денег, чтобы побыть на природе; статус не имеет значения, когда вы находитесь среди дикой природы, — это и есть основной демократический идеал.

Кто-то недавно спросил меня, каковы определяющие черты норвежцев, и я изо всех сил пыталась придумать краткий ответ, содержащий нечто отличное от любви к лыжному спорту и красивым домикам, пристрастия к кофе и изобретения скрепки. Сейчас я понимаю, что нужно было подойти к вопросу более серьезно и лучше подумать. Теперь я бы ответила, что многие из нас разделяют эту тягу к *фрилюфтслив* — быть на природе, которую Ибсен цитирует в своем стихотворении. Везде в Скандинавии

«Природа успокаивает вас и позволяет вам размышлять над самой сутью того, что такое жизнь».



мы гордимся свободой бродить по дикой природе, которая сохраняется в наших законах, как определил Макфарлейн. Это не означает, что мы отшельники по сути своей, или что мы опровергаем все современное и существуем в своего рода постоянной уводящей от проблем фантазии, но мы чувствуем явную потребность избегать давки и суматохи современной жизни, для того чтобы размышлять, чтобы упорядочить наши мысли и видеть перспективу в будущем.

По данным ООН, более чем 50 процентов населения в мире теперь живут в городских районах, и это число, как предсказывают, увеличится до 66 процентов к 2050 году. В то время как культурные, экономические, политические и социальные возможности, предоставляемые проживанием в городах бесспорно огромны, но исследования также прослеживают корреляцию между проживанием в городах и ростом случаев развития психических заболеваний, и это факт, который мы должны учитывать в связи с возрастающей урбанизацией. Темп современной жизни истощает нас, и, как показывают исследования, в условиях отрывающего нас от корней городского существования, мы, отключаясь от работы, повседневных забот и отрывая себя от мобильных телефонов и планшетов, получаем больше пользы для нашего ментального, да и физического здоровья. «Цифровой детокс» становится все более распространенным. Что может быть лучшим способом оторвать себя от постоянных уведомлений мобильного телефона, чем пребывание в дикой местности, где Wi-Fi не ловит?

По собственному опыту проживания в Лондоне на протяжении почти десяти лет я знаю, что каждые несколько недель я испытываю инстинктивное желание выехать из города. Сирены, движение, велосипедисты, пытающиеся проскочить на красный свет, резкие переходы и твердо сжатые челюсти пассажиров из пригородов... И это город мирового класса, но в какой-то момент он доводит тебя до состояния полной непереносимости ситуации, когда ты его не выносишь физически и не в состоянии больше терпеть, когда нужно из него вырваться, что, конечно, не удивит и лондонца. Когда мы жили в Норвегии, я могла пойти собирать цветы в лесу в нескольких сотнях метров от нашего дома или встать на лыжи и совершить прогулку по пересеченной местности вокруг холма после школы.

Те небольшие ежедневные побеги от давления современной жизни можно было совершить намного легче, более свободно. Мы жили в столице, в тридцати минутах от центра которой были кристально-ясные фьорды, превосходные лыжные трассы и обширная дикая местность под