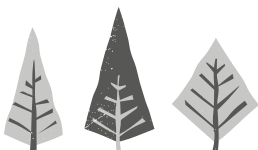


MAŽOJI LAIMĖS KNYGA  
**HYGGE**

GYVENIMAS PAGAL  
DANUS



**MEIK WIKING**

Iš anglų kalbos vertė Daiva Krištopaitienė

Jotema

# TURINYS

---

ĮVADAS .....	6
RAKTAS Į LAIMĘ? .....	8
ŠVIESA .....	10
MUMS REIKIA PAKALBĖTI APIE <i>HYGGE</i> .....	24
BENDRYSTĖ .....	48
MAISTAS IR GĖRIMAI .....	68
DRABUŽIAI .....	100
NAMAI .....	110
<i>HYGGE</i> UŽ NAMŲ DURĮ .....	140
<i>HYGGE</i> VISUS METUS .....	152
PIGUS <i>HYGGE</i> .....	174
<i>HYGGE</i> EKSKURSIJA PO KOPENHAGĄ .....	198
KALĖDOS .....	214
VASAROS <i>HYGGE</i> .....	240
PENKI <i>HYGGE</i> IŠMATAVIMAI .....	256
<i>HYGGE</i> IR LAIMĖ .....	268

# I V A D A S

---

*Hiu-ga? Hju-gah? Her-guh? Ne taip svarbu, kaip išstarsite ar net kaip apibūdinsite hygge. Vienas didžiausių mūsų laikų filosofų Mikė Pūkuotukas, paklaustas, kaip jis apibūdina meilę, atsakė: „Aš jos neapibūdinu, aš ją jaučiu.“*

Vis dėlto apibūdinti ir išstari *hygge* yra lengviausias dalykas. Daug sunkiau paaiškinti, kas tiksliai tai yra. Žodžiu *hygge* vadinama viskas, pradedant „menu kurti intymumą“, „sielos jaukumu“ bei „apmaudo nejautimu“ ir baigiant „malonumu, kurį suteikia raminantys dalykai“, „dvasine bendryste“ bei mano mėgstamiausiu „kakavos gėrimu prie žvakių šviesos“.

*Hygge* labiau apibūdina nuotaikas ir patyrimus nei konkrečius dalykus. Jis reiškia buvimą su žmonėmis, kuriuos mylime. Namų jaukumą. Jausmą, kad esame saugūs, apsaugoti nuo pasaulio ir galime sau leisti atsipalaiduoti. Galbūt tai nesibaigiantys pokalbiai apie svarbius ir ne tokius svarbius dalykus jūsų gyvenime, o gal jaukus sėdėjimas tyloje su kitu žmogumi arba tiesiog buvimas su savimi, mėgaujantis arbatos puodeliu.

Kažkurį gruodį, prieš pat Kalėdas, savaitgalį praleidau su draugais senoje trobelėje. Visą kraštovaizdį dengiantis sniegas nušvietė trumpiausią metų dieną. Kai ketvirtą valandą po pietų saulė nusileido, pasislėpdama nuo mūsų septyniolikai valandų, suėjome į trobelę ir užsikūrėme židini.



Išvarginti ilgos kelionės pėsčiomis, apsnūdę sėdėjome pusračiu aplink židinį, vilkėdami storais megztiniais ir mūvėdami vilnonėmis kojinėmis. Tylą drumstė tik ant ugnies kunkuliuojantis troškinyš ir spragsinčios žarijos, retkarčiais kas nors gurkštelėdavo karšto vyno. Staiga vienas iš mano draugų retoriškai paklausė:

— Ar galėtų būti dar jaukiau?

— Taip, — po minutėlės atsakė viena mergina. — Jei lauke siautėtų audra.

Pritardami jai linktelėjome.

# RAKTAS | LAIMĖ?

---

*Aš dirbu geriausią darbą pasaulyje. Tyrinėju, kas žmones daro laimingus. Laimės tyrimų institute, kuris yra nepriklausomas mokslo institutas, ieškantis geros savijautos, laimės ir gyvenimo kokybės receptų, mes analizuojame žmogiškosios laimės priežastis bei pasekmes ir dirbame, siekdami pagerinti visų pasaulio piliečių gyvenimo kokybę.*

Esame įsikūrę Danijoje; mūsų įstaigoje žvakės dega nuo pirmadienio iki penktadienio, be to, mūsų biuras iš dalies buvo pasirinktas dėl *hygge* faktoriaus. Nors židinio ir neturime. Kol kas. Danijoje įsikūrėme dar ir todėl, kad ši šalis laikoma viena laimingiausių pasaulyje. Danija jokių būdu nėra utopinė šalis; kaip ir kitos valstybės ji susiduria su sunkumais, tačiau aš manau, kad Danija gali tapti įkvėpimo šaltiniu šalims, siekiančioms pagerinti savo piliečių gyvenimo kokybę.

Danija, kaip viena laimingiausių pasaulio šalių, sulaukė didelio žiniasklaidos dėmesio. Beveik kiekvieną savaitę *The New York Times*, *BBC*, *The Guardian*, *The China Daily*, *The Washington Post* ir kitų leidinių žurnalistai manęs klausia: „Kodėl danai tokie laimingi?“ ir „Ko galima pasimokyti iš danų, jei kalbėtume apie laimę?“ Be to, Laimės tyrimų institute dažnai apsilanko merų, mokslininkų ir strategų delegacijos iš visų Žemės kampelių, ieškomamos... kaip čia pasakius... laimės – arba bent jau norėdamos suprasti, kodėl Danijoje žmonės yra tokie laimingi, taip gerai jaučiasi ir mėgaujasi

kokybišku gyvenimu. Daugeliui tai – visiška paslaptis, nes danai, kurių, švelniai tariant, nelepina oras, taip pat moka didžiausius mokesčius pasaulyje.

Įdomu tai, kad valstybės socialinės rūpybos sistema yra plačiai remiama. Parama kyla iš žinojimo, jog socialinės rūpybos modelis kolektyvinę gerovę paverčia gera savijauta. Mes nemokame mokesčių, mes investuojame į visuomenę. Nusiperkame gyvenimo kokybę. Danai jaučiasi gerai todėl, kad valstybės socialinės rūpybos modelis geba sumažinti piliečių riziką, neužtikrintumą ateitimi bei nerimą ir neleidžia jaustis nelaimingiems.

Vis dėlto neseniai supratau, kad danų laimės recepte buvo praleistas vienas komponentas – *hygge*. Žodis *hygge* kilo iš norvegiško žodžio, reiškiančio „gera savijauta“. Beveik 500 metų Danija ir Norvegija sudarė vieną karalystę, tik 1814 metais Norvegija atsiskyrė nuo Danijos. Pirmą kartą žodis *hygge* rašytinėje danų kalboje pasirodė XIX a. pirmame dešimtmetyje, todėl ryšys tarp *hygge* ir geros savijautos ar laimės greičiausiai nėra atsitiktinis.

Socialinės apklausos duomenimis, danai yra laimingiausi žmonės Europoje, be to, jie dažniausiai susitinka su savo draugais bei šeimos nariais, yra ramiausi ir taikingiausi. Taigi susidomėjimas *hygge* didėja ne be priežasties. Žurnalistai keliauja po Daniją, ieškodami jo; JK koledžuose dabar mokomasi meno kurti danišką jaukumą; visame pasaulyje dygsta kepyklos, parduotuvės ir kavinės, kuriose *hygge* faktorius yra svarbiausias. Tačiau kaip pasiekti *hygge*? Kaip *hygge* ir laimė yra susiję? Ir kas iš tikrųjų yra *hygge*? Į kai kuriuos iš šių klausimų knygoje ir bandoma atsakyti.



# GERIAU NEGU NUOTRAUKŲ DAILINIMAS

---

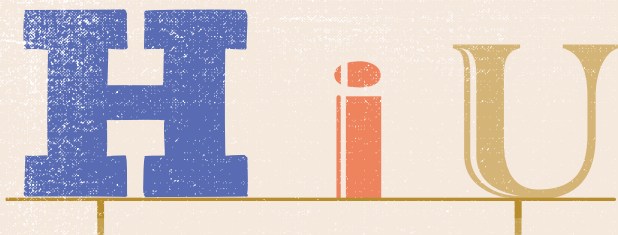
*Vienos profesijos atstovai, ko gero, irgi yra taip pamišę dėl apšvietimo kaip danai: tai fotografai. Žodis „fotografija“ reiškia „piešimas šviesa“, todėl šis užsiėmimas padeda geriau suvokti šviesą, ją matyti ir įvertinti.*

Štai kodėl man patinka fotografija: per praėjusius dešimt metų esu padaręs dešimtis tūkstančių nuotraukų, o labiausiai mane žavi auksinės valandos šviesa. Auksinė valanda yra maždaug pirma valanda po saulėtekio ir valanda prieš saulėlydį. Kai saulė yra žemai danguje, jos spinduliai turi prasiskverbti pro daug storesnį atmosferos sluoksnį, todėl šviesa tampa šilta, švelni ir plačiai pasklinda. Kartais šis laikas dar vadinamas „stebuklinga valanda“, ir aš manau, kad 1/250 sekundės dalį buvau įsimylėjęs visas moteris, kurias fotografavau šiuo paros metu. Kaip tik tokios šviesos turite siekti, jei norite patalpose sukurti *hyggelig* apšvietimą. Tokioje šviesoje jūs ir jūsų draugai atrodysite pasakiškai. Daug geriau, negu pasinaudoję bet kuriuo „Instagram“ filtru.

## **PATARIMAS:** SUKURKITE *HYGGELIG* APŠVIETIMĄ

Ko gero, jau atspėjote. Išneškite žvakes. Ir nepamirškite išvėdinti kambario. Tačiau galbūt norite apsvarstyti ir elektrinio apšvietimo strategiją. Paprastai keletas mažesnių šviestuvų kambaryje sukuria jaukesnį apšvietimą negu viena didelė lempa, įmontuota lubose. Taip kambaryje suformuojamos mažos šviesos „salelės“.





# HYGGE ŽODYNĖLIS

---

*Mūsų žodžiai formuoja mūsų veiksmus. Štai keletas naujų žodžių, kurie padės jums geriau suvokti hygge.*

## Fredagshygge / Søndagshygge

*Hygge* paprastai patiriamas penktadienį arba sekmadienį. *Fredagshygge* dažniausiai reiškia, kad po ilgos savaitės visi šeimos nariai jaukiai įsitaiso ant sofos pažiūrėti televizoriaus. *Sandagshygge* – tai diena, tingiai praleista, įsisupus į antklodę, gurkšnojant arbatą, skaitant knygą ir klausantis muzikos; retkarčiais, jei viskas nusibosta, galima išeiti pasivaikščioti.

|| „Šioje šeimoje *fredagshygge* neišsivaizduojamas be ledinukų ir *Disnėjaus* filmų.“

## Hyggebukser

Tai kelnės, kurių jūs niekada nedėvėtumėte viešumoje, tačiau jos yra tokios patogios, kad turbūt slapčia laikote jas savo mėgstamiausiomis.

|| „Jai reikėjo pabūti vienai, todėl ji liko namuose ir, užsitempusi savo *hyggebukser*, be makiažo visą dieną žiūrėjo DVD filmus.“

## Hyggehjørnet

Būti nusiteikusiems patirti *hygge*. Tiesioginė reikšmė: „*hygge* kampas“.

|| „Aš esu *hyggehjørnet* nuotaikos.“

## Hyggekrog

Virtuvės ar svetainės kampelis, kur galima įsitaisyti ir jaukiai praleisti laiką.

|| „*Atsisėskime hyggekrog*.“

## Hyggeonkel

Žmogus, kuris žaidžia su vaikais ir gali būti šiek tiek per atlaidus. Tiesioginė reikšmė: „hygge dėdė“.

|| „Jis yra toks hyggeonkel.“

## Hyggesnak

Šnekučiavimasis ar jaukus pokalbis, neliečiant ginčytinų klausimų.

|| „Mes hyggesnakkede porą valandų.“

## Hyggestund

Hygge akimirka.

|| „Jis įsipylė į puodelį kavos ir atsisėdo prie lango, ketindamas pasimėgauti hyggestund.“

## Uhyggeligt

Nors žodžius *hygge* ir *hyggelig* gali būti sunku išversti į kitą kalbą, to nepasakysi apie jų antonimus. *Uhyggeligt* reiškia „šiurpus, baisus“. Šis žodis leidžia mums geriau suvokti, kokia svarbi *hygge* dalis yra saugumo jausmas.

|| „Vaikščioti vieniems miške naktį ir išgirsti kaukiant vilką yra uhyggeligt.“

Kaip tada Švedijoje, mums sėdint senoje trobelėje, pastebėjo mano draugė, vakaras būtų dar jaukesnis (*hygge*), jei lauke siautėtų audra. Galbūt *hygge* išgyvenamas dar stipriau, jeigu egzistuoja kontroliuojamas pavojaus elementas — *uhygge*. Audra, griaustinis ar siaubo filmas.

# VISI ŽINO KAS YRA HYGGE

---

*Atrodo, kad šiomis dienomis visi tik ir kalba apie hygge.*

„Hygge: širdžiai maloni pamoka iš Danijos“, rašo BBC; „Gyvenkite jaukiai: kodėl visi turėtume perimti danišką *hygge* meną?“ – klausia *Telegraph*; Londone, Morlio koledže, studentai jau mokomi, kaip „kurti *hygge*“. Los Andžele veikianti „Hygge kepykla“ gamina daniškus *romkugler*, romu pagardintus šokoladinius skanėstus, kuriuos danų kepėjai pradėjo gaminti, norėdami sunaudoti tešlos likučius. Knygoje *The Danish Way of Parenting* („Kaip danai auklėja vaikus“) rasite visą skyrių, kuriame rašoma, kad *hygge* yra būdas išauginti laimingiausius vaikus pasaulyje.



# HYGGE MANIFESTAS

---



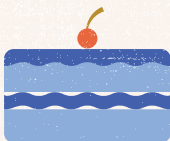
## 1. ATMOSFERA

*Pritemdykite šviesą.*



## 2. BUVIMAS

*Mėgaukitės akimirka. Išjunkite telefonus.*



## 3. MALONUMAS

*Kava, šokoladas, sausainiai,  
pyragaičiai, saldainiai. Duokite!  
Duokite! Duokite!*



## 4. LYGYBĖ

*„Mes“ svarbiau nei „aš“.  
Dalinkitės darbais ir laiku.*



## 5. DĒKINGUMAS

*Īsileiskite jņ ģ save. Kaip yra, taip gerai.*



## 6. HARMONIJA

*Tai ne varžybos. Jūs mums jau patinkate. Nėra reikalo girtis savo pasiekimais.*



## 7. KOMFORTAS

*Jauskitės patogiai.  
Stabtelėkite ir atsikvėpkite.  
Atsipalaiduokite.*



## 8. PALIAUBOS

*Nedramatizuokite. Pokalbį apie politiką atidėkite kitai dienai.*



## 9. BENDRYSTĖ

*Kurkite santykius ir pasakojimus.  
„Ar prisimeni, kaip mes?..“*



## 10. PRIEGLOBSTIS

*Tai jūsų šeima. Tai vieta, kur jaučiatės ramūs ir saugūs.*