

## Североевропейские концепции благополучия: хюгге, кус, лагом, сису

*Калиниченко К.В., Булыго Е.К.*

Современный мир поставил нас перед лицом нескончаемых изменений, катаклизмов и конфликтов. Тревожность, порожденная огромным количеством факторов, мешает любому из нас. В такой ситуации важным оказывается культурный опыт, позволяющий человеку обрести спокойствие и гармонию в своей жизни. Восточные медитативные традиции, западный дискурс, североевропейские практики выживания актуализируются в наши дни, переводя абстрактные императивы в принципы повседневной жизни.

Об этом свидетельствует и современная скандинавская философия, и ее интерес к традиционным ценностям и идеалам. В суровых климатических условиях элементы сформировавшихся концепций благополучия могут сыграть важную роль в поддержании спокойствия и силы духа человека. В их числе такие понятия, как хюгге, лагом, сису и кус, получившие широкое распространение в значительной части жизненных аспектов жителей европейских северных стран.

Целью данной работы является анализ указанных концепций как элементов современной культурно-философской традиции, а также их сопоставление с некоторыми понятиями традиционного философского дискурса.

Несмотря на культурную схожесть скандинавских стран, выработанные их населением понятия о благополучии все же во многом отличаются. В том числе это касается распространённых северных направлений практической философии. Как известно [1], понятие Хюгге (дат. *hygge*) пришло в датский язык из норвежского, и в настоящее время не имеет соответствующего перевода на русский язык. Однако этот термин можно объяснить, как уют и комфортная праздничность, вызывающие чувство удовлетворения или благополучия [2]. По своей сути, хюгге – это умение ценить маленькие моменты, которые приносят тепло и радость. Это буквально ощущение, когда можно уютно

устроиться с хорошей книгой в дождливый день или от души посмеяться с близкими друзьями у потрескивающего камина. Это умение находить красоту и комфорт в простоте [3].

Если брать понятие хюгге в более философском ключе, то его можно понять, как особое проживание текущего момента, когда человек полностью включён в «здесь и сейчас» и по-настоящему сконцентрирован на происходящем. Следовательно, такое состояние в некотором смысле близко к феноменологической позиции, где значима не столько сама ситуация, сколько то, как она субъективно переживается.

Хюгге ставит во главу угла подлинность личного опыта и душевный уют. В отличие от концепций, отождествляющих счастье с достижениями или материальными благами, хюгге акцентирует внутреннее чувство удовлетворённости и умение видеть радость в простых вещах и окружающем уюте.

В настоящее время в интернете можно даже найти так называемые "манифесты хюгге", в которых подробно отражено что нужно для его достижения. Впервые это было обозначено в книге Мейка Викинга, основателя и руководителя Института исследования счастья в Копенгагене, где он обозначил 10 основных принципов, в числе которых атмосфера, благодарность, комфорт, безмятежность и др [3].

Концепция хюгге также часто является допустимой к сравнению с норвежским понятием кус (нор. kos). Однако следует отметить, что последнее понятие является намного более широким в своём возможном употреблении, а значит и более универсально. Если для хюгге характерны чётко обозначенные элементы, то почувствовать кус можно фактически в любом месте и в любое время. Это также сказывается на то, что норвежцам свойственно разделять множество видов кус. В качестве примера можно отметить виды кус в соответствии с временами года. Так, зимний кус действительно можно назвать очень приближенным к идее хюгге, а под летним кус уже часто подразумевается комфорт через активный отдых на природе и прогулки с друзьями.

Иными словами, кус можно объяснить, как практику осмысленного, разделённого, эстетически насыщенного проживания настоящего момента, в пределах которого человек находит достаточное благо.

Следующая обозначения концепция родом из Швеции. Лагом (швед. lagom) – это философия гармонии, дословно означающая «в самый раз». Основной её принцип – «ровно столько, сколько нужно» [4]. Лагом ориентирован на идею меры, чёткого баланса между избытком и недостатком, и функциональной достаточности.

Данную концепцию также можно рассматривать в культурно-историческом контексте, где её возникновение в Швеции может быть связано с условиями ограниченности ресурсов, что в последствии повлияло на формирование ценностей, базируемых на умеренности.

В настоящее время лагом широко применяется в повседневной жизни. Во многом это коррелирует с тем, что этот принцип пронизывает все сферы жизни: пищу, одежду, трудовые будни, досуг, отношения и многое другое.

Так что, в современной реальности и условиях преобладающей культуры потребления лагом можно рассматривать как альтернативу и фокусировку на экологическое равновесие. Хотя стоит отметить, что лагом всё же не является запретом на удовольствия.

Можно также выделить основные ценности лагома, среди которых гармония, честность, минимализм и простота, польза и практичность, экологическая и социальная ответственность [4].

В некотором смысле лагом также способствует формированию устойчивого чувства удовлетворённости и контроля над собственной жизнью, за счёт отказа от постоянной ориентации на невозможные для достижения стандарты.

Если брать более философско-этическую точку зрения, лагом напоминает аристотелевскую идею «золотой середины», где добродетель понимается как баланс между крайностями.

Но если Аристотель делает упор на личный нравственный выбор, то лагом, в свою очередь, скорее более социально ориентирован и призван сохранять равновесие внутри группы или общества в целом.

Следующей важной концепцией североевропейского благополучия является финское понятие сису. Хотя в первую очередь важно отметить что она в значительной степени отличается от ранее упомянутых концепций благополучия. Термин сису (фин. *sisu*) также не имеет точного перевода на другие языки, однако его можно интерпретировать, как внутреннюю силу, упорство, стойкость и решимость преодолевать трудности, когда надежды почти нет.

В Финляндии о сису дети слышат с раннего детства, как о способе справиться с трудностями. Надо стиснуть зубы и делать то, что должен – тогда рано или поздно откроется второе дыхание. Это и есть квинтэссенция сису [5].

По своей сути, сису также сказывается и в формировании субъекта. Так, данная концепция может повысить автономию, решительность и выносливость личности, что также и отражает исторические условия жизни в Финляндии (в том числе холодный климат, необходимость в выживании).

Относительно достижения благополучия сису можно рассматривать как способность действовать, сохранять внутреннюю стабильность в непростых обстоятельствах. Благодаря приверженности таким принципам, человек лучше справляется со стрессом, реже ощущает безысходность, неуверенность в себе. Как следствие, в долгосрочной перспективе это укрепляет психологическое благополучие, формирует уверенность в собственных навыках, умениях, способностях.

Несмотря на то, что в финской культуре в настоящее время существует и набирает популярность концепция калсарикянни (фин. *kalsarikänni*), обозначающее своеобразную философию расслабления и снятия стресса в домашней обстановке, в рамках данного исследования больший интерес представляет концепция сису, что обусловлено тем, что именно сису является более укоренившейся, глубоко встроенной в финский менталитет и культуру концепцией.

В отличие от калсарикянни, сису отражает ценностную установку, обусловленную преодолением трудностей, внутренней силой и выносливостью. Тем не менее, по средствам умения долго сохранять выдержку и не терять самообладания в трудных обстоятельствах, сису напрямую ведёт к благополучию. Только оно здесь понимается не как жизнь без проблем, а как способность оставаться и устойчивой личностью с твёрдым «внутренним стержнем» перед любыми жизненными неприятностями.

С философской точки зрения сису можно сравнить как с некоторой формой экзистенциализма, если сравнить концепцию с тем, как человеку продолжает действовать и создавать смысл в условиях абсурдности бытия.

Говоря, например, о сопоставлении со стоицизмом, также можно выделить некоторые отличия. Например, сису не так направлено на спокойное принятие ситуации, нежели на проявление усилий по преодолению трудностей.

По результатам проведённого анализа можно сделать вывод, что северо-европейские концепции благополучия (хюгге, кус, лагом и сису) схожи, так как представляют собой формы стремления к хорошей жизни, но также различающиеся. Например, по своей направленности касательно модели осмысления благополучия.

Так, хюгге и кус делают акцент на субъективном переживании текущего момента, создавая ощущение уюта, эмоциональной близости и включенности в настоящий момент, однако кус отличается большей универсальностью и вариативностью проявлений.

Лагом, в свою очередь, предлагает модель гармоничного и осознанного существования, основанную на принципе меры и баланса, распространяясь на все сферы жизни. Сису же, в отличие от них, ориентирован не на состояние комфорта или равновесия, а на преодоление трудностей, выступая как внутренний ресурс, позволяющий сохранять устойчивость в кризисных ситуациях.

Таким образом, если первые две концепции описывают благополучие как переживание момента, лагом – как результат соблюдения меры, то сису

раскрывает его как способность к внутреннему сопротивлению и сохранению целостности личности в неблагоприятных условиях.

### ***Список использованных источников***

1. Правмир: [сайт]. – Москва, 2003–2026. – URL: <https://www.pravmir.ru> (дата обращения: 11.04.2026).
2. Denmark.dk: [сайт]. – Копенгаген, 2008–2026. – URL: <https://denmark.dk> (дата обращения: 11.04.2026).
3. Викинг, М. Хюгге. Секрет датского счастья / М. Викинг. – М.: Колибри, Азбука-Аттикус, 2016. — 288 с.
4. Visit Sweden [сайт]. – Стокгольм, 2005–2026. – URL: <https://visitsweden.com> (дата обращения: 12.04.2026).
5. Европульс: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2013–2026. – URL: <https://europulse.ru> (дата обращения: 10.04.2026).