

Mica Enciclopedie Hygge: Rețeta daneză a fericirii

Meik Wiking

Meik Wiking, autorul bestsellerului *Mica Enciclopedie Hygge: Rețeta daneză a fericirii* este fondator al Institutului pentru Cercetarea Fericirii din Copenhaga, iar de aproximativ cinci ani și-a dedicat timpul înțelegerii fericirii și a factorilor care o determină la nivel global colaborând cu persoane din țările din întreaga lume pentru a observa ce anume influențează nivelul de satisfacție al vieții. Adunând dovezi din toate colțurile lumii pentru a-și susține sfaturile, Wiking încearcă să își ajute cititorii să găsească fericirea. Recent el a publicat și o a doua carte care vine în completarea celei dintâi – *Mica Enciclopedie Lykke: În căutarea celor mai fericiți oameni din lume*.

Wiking călătorește peste tot prin lume, vorbind cu guvernele și organizațiile din întreaga lume. Recent s-a întâlnit cu noul ministru de stat pentru fericire în Emiratele Arabe Unite – stat aflat în prezent pe locul 28, având misiunea de a deveni una dintre cele cinci țări mai fericite până în 2021. Coreea de Sud – care are a doua rată de sinucidere în lume – este o altă țară de focalizare. Toată activitatea institutului se reduce la încercarea de a răspunde la trei întrebări: De ce sunt mai mulți oameni mai fericiți decât alții? Cum putem măsura fericirea? Ce putem face pentru a putea crește calitatea vieții?

Ce am aflat despre *Hygge*? *Hygge* este o filozofie daneză a stării de bine spre care să tânjim. Sunt diferite definiții care se tot dau acestui cuvânt (de origine norvegiană, de fapt, nu daneză), de la „arta de a crea intimitate”, „confort sufletesc”, „lipsa supărărilor”, „stare de confort în prezența altor oameni” sau „ciocolată fierbinte la lumina lumânărilor”. La modul cel mai practic, *hygge* este un antidot pentru serile reci și lungi specifice Scandinaviei, un mod de a combate depresia indusă de clima neprietenoasă și de întuneric.



Hygge este o fericire simplă care vine dintr-o stare de confort pe care ți-o poți crea și întreține și singur. Simplitatea și accesibilitatea sunt ingrediente nelipsite din starea de *hygge*, care se opune fundamental luxului și pretențiilor de orice fel. Cu cât mai simplu, cu atât mai *hygge*. Această stare de bine poate fi creată atât acasă, cât și într-o cafenea, în vacanța la schi cu prietenii, la un picnic sau un grătar și chiar la birou. Înmulțirea magazinelor de decorațiuni interioare sau a celor cu produse hand-made a ușurat în ultima vreme posibilitatea ca fiecare să-și poată crea propriul colț sau moment *hygge*.

Hygge este, mai degrabă, ambianță, trăire și nu ține neapărat de obiecte. Înseamnă să fim cu persoanele pe care le iubim. Sentimentul de acasă. Sentimentul că suntem în siguranță, că suntem la adăpost și că putem lăsa garda jos. Poate că purtați o discuție nesfârșită despre micile sau marile probleme ale vieții, ori vă simțiți, pur și simplu, bine unul în compania celuilalt, fără să vorbiți, ori sunteți doar voi cu voi și atât, savurând o ceașcă de ceai. (Hygge – Meik Wiking)

Cartea are un design atrăgător, e scrisă „aerisit”, cu multe spații albe și fără pasaje lungi, cu multe poze, foarte bine organizată și, lucru deloc de neglijat, cu mult umor. Una peste alta, te ispitește să o deschizi și, odată ce ai făcut asta, te face să tot dai paginile și să nu o mai lași din mână.



Fiecare capitol dezvoltă diferite elemente hygge: de la lumină (danezii au un adevărat cult al arhitecturii luminii), mâncare și băutură (aici veți găsi și câteva rețete de mâncăruri ce par destul de simplu de făcut), îmbrăcăminte, amenajarea casei sau sfaturi pentru crearea unei ambianțe hygge în fiecare lună a anului și cu bugete cât mai mici sau chiar aproape de zero.

Unul dintre momentele anului care are parte de o prezentare specială este Crăciunul, care este punctul culminant al acestei filozofii a bunăstării (nu numai pentru danezi, pentru toată lumea care-l sărbătorește, diferența fiind că în Danemarca are parte de o atenție aparte).

De asemenea, deși nu despre asta e vorba, cartea este, probabil, cel mai bun ambasador al Danemarcei și al orașului

Copenhaga în special, făcându-te să-ți dorești să-i faci o vizită cât mai curând. Deși poți crea o ambianță hygge oriunde ai fi, până la finalul cărții vei dori să vezi hygge și la tine acasă.

Pasiunea danezilor pentru biciclete este un alt aspect adus în discuție în Hygge. Majoritatea danezilor asociază bicicleta cu valorile pozitive, cum ar fi libertatea și sănătatea, fapt pentru care în ultimii ani ciclismul a devenit un simbol al energiei personale.

Bicicleta a devenit un mijloc de transport alternativ ultramodern datorită dezvoltării sociale, inițiativelor politice de succes și marketingului conștient. De exemplu, în Copenhaga, 45% dintre cei care locuiesc, studiază sau lucrează în oraș folosesc bicicletele pentru a ajunge la locul unde învață sau studiază. Pe lângă faptul că este o modalitate de a ajunge rapid din punctul A în punctul B, pedalatul mai are un avantaj suplimentar: îi face pe oameni mai fericiți.

Atunci când vine vorba de „acasă”, pentru danezi casa este cartierul general al hygge, locul unde se retrag în singurătate, dar și unde petrec cele mai frumoase seri cu prietenii (serile petrecute acasă se pare că sunt o alternativă necesară față de prețurile mari practicate de restaurantele daneze), iar ambiția fiecărui cămin e de a fi cât mai hyggelig. În acest capitol Meik Wiking propune o listă de „Zece lucruri care vă vor face căminul mai hyggelig”. Acestea sunt: un șemineu, lumânări, obiecte din lemn, natură, cărți, obiecte din ceramică,

gândește pipăind (se referă la plăcerea obținută din felul în care se simt lucrurile, mai ales cele naturale, cum ar fi o masă din lemn sau un covor din blană de oaie), vintage (obiectele vintage și, mai ales, cele care au o istorie personală vor fi întotdeauna mai interesante decât obiectele produse în serie) și, nu în ultimul rând, pături și perne.

M-am oprit la hygge (colțișor personal) pentru că mi se pare un exemplu foarte bun pentru a ilustra această idee a accesibilității hygge și a faptului că stă în puterea noastră să ne creăm o stare de bine. Eu am început să-l creez pe al meu, dar nu e chiar într-un colț al camerei de zi și nici la fereastră, deși mi-ar fi plăcut să fie așa, dar nu mă plâng pentru că deja este locul după care tânjesc în fiecare zi în timp ce alerg între facultate, muncă, cumpărături etc. Pentru mine este locul în care revin seara ca să citesc și să mă liniștesc. Danezilor le place enorm acest spațiu confortabil. Fiecare își dorește unul, iar un hygge e ceva obișnuit în Copenhaga și în restul țării. Dacă te plimbi pe străzile orașului, vei observa că multe clădiri au cel puțin un *bay-window* (balcon închis). Toate sunt, foarte probabil, captușite cu perne și pături, oferindu-le locatarilor un loc confortabil unde să se așeze și să se relaxeze după o zi lungă.

În general, mi-a plăcut ce am aflat despre danezi, au un nivel înalt de fericire datorită faptului că acceptă să plătească taxe mai ridicate pentru ca toată lumea să aibă siguranță financiară în cazul unor greutăți și, de asemenea, respectă programul de lucru astfel încât să le rămână timp de petrecut cu prietenii și familia. Mi se pare surprinzător să aflu că danezii pleacă de la lucru la ora 17, iar dacă au copii chiar mai devreme, la 16. Timpul liber îi ajută să aibă parte de hygge și să revină cu mai mult entuziasm și mai multă eficiență la sarcinile zilnice. Totodată, este menționat și faptul că e mai greu să intri în cercurile constituite de danezi, tocmai pentru că ei preferă să aibă doar prietenii apropiați pentru momentele de hygge și nu sunt foarte receptivi la oamenii noi din cauză că le-ar putea strica atmosfera.



Recomand „Mica enciclopedie Hygge” pentru că detaliază pe larg componentele hygge, pentru existența statisticilor existente și pentru că este însoțită de poze care te pot inspira. Poate fi răsfoită din când în când, dar eu recomand și o lectură amănunțită. Chiar dacă am citit cartea, cu siguranță mă voi întoarce la ea ocazional să îmi amintească despre modul în care pot obține hygge.

Recenzie scrisă de **Laura Alexandra Ciornodolea**,
Voluntar S.T.U.P. (Social Trading Urban Place)