

Christina Stub

Autora del llibre 'Hygge. La receta danesa de la felicitat'

“Cal tornar a venerar el dia a dia i gaudir del que tenim”

● D'origen danès, viu a les comarques gironines des de l'any 1991. Diplomada en ciències empresarials, és escriptora, grafòloga i fundadora de la llibreria Espai Natura Girona.



Christina Stub, que va néixer a Copenhaguen el 1960, amb el seu llibre ■ MANEL LLADÓ

Núria Astorch
GIRONA

En què consisteix el 'hygge' o la recepta danesa de la felicitat?

És un concepte que està molt arrelat en la cultura danesa i en general en la manera de ser del nord. És una paraula que es fa servir moltíssim tot el dia en tots els àmbits a Dinamarca. És un recordatori continu que, per sobre de tot, volem estar bé. És nom, adjectiu i verb. Es basa en unes idees molt arrelades en la societat danesa, com per exemple que el col·lectiu està per sobre de l'individu. I això és nota en la societat danesa, perquè la gent paga impostos amb molt de gust perquè saben que es contribueix al conjunt. És la consciència que si el conjunt no està bé és impossible que l'individu estigui bé. I això també es trasllada a ambients més familiars i d'amics, i sempre pensant a afavorir el grup.

Què és necessita per crear un moment 'hygge'?

Hi ha dues coses importants.

En el moment en què decideixes que vols un moment *hygge* ja hi ha una actitud interna que és la d'amabilitat, inclusió i total presència. El *hygge* és l'art d'ambientar i cuidar el moment present de manera que sigui al màxim de reconfortant i això sempre depèn d'una actitud interna. I també hi ha una part externa que el que fa, amb un llenguatge subtil, és posar alguns elements simbòlics per estar bé. Per exemple, cuidar la il·luminació perquè sigui càlida i agradable i que convidi quasi de manera fisiològica al relax. Les espelmes, una llar de foc... ens conviden a un moment més íntim. Es tracta d'aprofundir en el moment present i fer-lo agradable en comptes de passar-hi per sobre de puntetes.

Aquesta recepta danesa, és exportable a Girona?

Totalment. Perquè ho fa cadascú. Com que és un concepte que s'ha posat una mica de moda, sempre se n'explica la part externa i jo m'he cuidat una mica d'explicar-ne la part interna a través del llibre. És una actitud

interna: quan decideixes que vols estar bé tu crees l'ambient.

Em va sorprendre l'afirmació que els danesos són els més feliços del món. Sempre havia pensat que ho eren els mediterranis!

Això està basat en estudis. I caldria preguntar-se com mesurarem la felicitat. Pels mediterranis segurament hi ha més alts i baixos emocionals, la qual cosa vol dir que hi ha més moments eufòrics. En canvi, als països nòrdics es tendeix més a buscar el punt mitjà. I això dona una certa pau interna; no es busca tant els extrems sinó intentar sempre viure bé i en pau.

Alguns dels valors que aporta aquesta pràctica són, segons explica en el llibre, la confiança, el confort, la seguretat. I parla també d'innocència. A què es refereix?

Té a veure amb la seguretat. Donar un vot de confiança i invertir més en el conjunt que en l'individu marca una gran diferència. Es tracta de contribuir al conjunt de manera que ens pu-

guem sentir tranquils i tenir la consciència tranquil·la. Posa el col·lectiu al davant de l'individu. Si ho fem al revés, i posem l'individu al davant del col·lectiu, es generen uns problemes que ens acaben rebotant i fan que no puguem viure tranquils.

Incideix també en el missatge de viure el moment present. És un missatge que s'ha posat molt de moda, però que amb el ritme de vida actual és difícil d'aplicar.

Viure el moment present no és fàcil perquè el pensament se'n va cap a la pastanaga, que és el futur, i també cap al passat. Cal tornar a venerar el dia a dia; la quotidianitat, el que ja tenim. No voler allò que no tenim, sinó estar contents amb el que sí que tenim.

Fa 26 anys que viu a Girona. Troba a faltar el tipus de vida danès?

Seria una cosa molt poc *hygge* trobar a faltar durant trenta anys un país! Tinc arrelats un seguit de valors que em conviden a portar-ho a la pràctica. De

manera que tant li fa el que passi al voltant, perquè el que importa és el que fa un mateix. És evident, però, que sovint m'he de recordar a mi mateixa aquests valors.

Podria posar un exemple de moment 'hygge'?

Per a mi, una cosa extremadament *hygge* és aprofitar quan plou per encendre espelmes a casa, fer xocolata calenta i fer petar la xerrada. Però no m'agrada gaire posar exemples, perquè el *hygge* és l'actitud que hi poses i amb què fas les coses. Hi ha molts països, com per exemple Síria, que viuen moments difícils. I hi ha alguns estudis que han demostrat que a Síria, entre la gent, amb tota la seva desesperació, hi ha uns nivells de felicitat interna molt alts. De vegades és justament quan més pressió tens, que busques internament. I trobes trossos que en el dia a dia acomodat no trobes. Sempre tenim posada la mirada en les coses externes i mai podem trobar la felicitat a fora; sempre s'ha de trobar internament. ■

cal rei

sofàs i butaques
20%
fins 3 de març

GIRONA - FIGUERES

COL·LEGIAT

FINQUES TRILLA
AICAT 2104

www.finquestrilla.com

ESPECIALISTES EN LLOGUERS

C/ Sant Llützer, 9 - FIGUERES
Tel. 972 50 57 01 - 972 51 00 54 - Fax 972 50 52 50
Cap Norfeu, 16, baixos - 17480 ROSES
Tel. 972 25 54 15 - Fax 972 15 03 98
trilla@finquestrilla.com

122454-11783350

OR METAL

TANCAMENTS D'ALUMINI I PVC

- Portes
- Finestres
- Verandes
- Galeries
- Protecció solar
- Mosquiteres...

Informació: 972 47 61 27 - www.ormetal.es

