

EUROMILLONES

JUEGA AHORA

VIERNES 20 DE ABRIL  
EUROMILLONES  
**130**  
MILLONES

No hay nada más grande

EUROMILLONES

Entrevista Sociedad

## Una Navidad hygge

*El secreto de la sociedad danesa que nos da las claves de la felicidad*

Por *Isabel Blasco* - 24/12/2017 0

Dinamarca se posiciona año tras año como uno de los países más felices del mundo y su navidad como una de las más especiales del planeta. Su secreto se esconde en una palabra *hygge* (pronunciado “juga”), cuyo significado implica bienestar y felicidad por las pequeñas cosas cuyo secreto también tiene que ver con un sentimiento de comunidad. Sus claves se encuentran en un libro: [Hygge \(editorial Arcopress\)](#) escrito por Christina Stub, una danesa diplomada en ciencias empresariales, escritora, grafóloga, técnica en morfopsicología, redactora de la revista *Espai de Llum* y fundadora de **Espai Natura** Girona que nos muestra que este estilo de vida basado en la sencillez, la calma y el espíritu hogareño puede entrar en los hogares españoles sin necesidad de ser danés o vivir en un clima helado carente de sol. Se trata de algo más profundo que tiene que ver con una filosofía de vida que valora las pequeñas grandes cosas y lo común por encima de lo particular.

***EL HYGGE INVITA A  
PROFUNDIZAR EN EL  
PRESENTE, A TOMAR  
CONSCIENCIA DE ÉL Y  
A VIVIR LA VIDA,  
MOMENTO A***

Es, según la propia autora, un concepto que aglutina bajo el paraguas de una sola palabra, la esencia de aquello que buscamos como seres humanos: seguridad, inclusión, confort, confianza, aprecio y conexión con la vida. Recoge todo un sentir y algunas normas éticas inquebrantables de convivencia, que hacen que el momento presente y, por tanto, la

# MOMENTO, DESDE EL MÁXIMO APRECIO

vida, se pueda vivir desde una perspectiva de más aprecio. Lo que, indudablemente, lo convierte en digno de ser tenido en cuenta como un complemento para

alcanzar cierto nivel de felicidad y paz interna.

La palabra en sí -nos cuenta Christina Stub- no da la felicidad. Pero empezar a tener en cuenta todo el esquema de valores que hay detrás de la palabra y tener más conciencia de valorar el momento presente, mimarlo, ambientarlo y apreciarlo nos proporciona un reconfortante estado interno de paz, mayor confianza en la vida y conciencia de cómo vivimos la vida.

CHEMICAL ETCHING  
In A World Of Precision Engineering

Get Your Whitepaper Now

**VECO**  
precision metal

«Yo siempre digo que podemos pasar de puntillas por la vida o podemos vivirla, con todo su sentir. El *hygge* invita a profundizar en el momento presente, a tomar conciencia de él y vivir la vida, momento a momento,

Entradas recientes

En España tan sólo un 28% de los arquitectos es mujer

desde el máximo aprecio. Con independencia de lo que presente el momento. A lo mejor suscita tristeza. Entonces podemos encontrar cierto *hygge* en vivir plenamente la tristeza».

## ¿Cómo una danesa deja la sociedad más feliz del mundo y se viene a otra mucho más visceral y estresada?

En Dinamarca, como en muchos países nórdicos, es habitual salir a ver el mundo después de acabar el bachillerato. Un año sabático. Con mis padres había viajado mucho pero nunca había visitado España, así que tenía cierta curiosidad por este país donde había estado todo el mundo de vacaciones menos yo.

Y, el hecho de quedarme transcurrido el primer año... visto en perspectiva creo que tiene que ver con mi desarrollo personal. El contraste que aquí se vive, la chispa, ayuda a despertar cierta consciencia, a no dormirnos...

Tampoco creo que sea uno de los países más estresados. Lo parece, por el temperamento más latino, pero precisamente esta chispa tiene algo de desestresante. Las frustraciones se exteriorizan, y luego todo se arregla yendo a tomar algo. En el fondo creo que hay mucho *hygge* aquí, simplemente de otra manera y tal vez sin ser la gente muy consciente de ello. Hasta que no nos hacemos conscientes de algo, le damos un nombre y le añadimos atributos, no existe, no le damos valor y no lo ponemos en su debido altar.

Los afectados hepatitis C inauguran la exposición “la lucha por la vida”

Fallece a los 92 años Barbara Bush, madre y esposa de presidentes

Turull, Bassa y Forcadell ante el Supremo, para conocer su procesamiento

Podemos busca evitar que el Gobierno extradite a Falciani

### Comentarios recientes

Adolfo en ***El Santander no adapta el estándar de contabilidad de coberturas de la norma NIIF 9***

Anónimo en ***El Santander no adapta el estándar de contabilidad de coberturas de la norma NIIF 9***

Ger en ***Comienzan las movilizaciones de jueces, fiscales y abogados para despolitizar la justicia***

Alfons en ***Spain is pain***

Anónimo en ***La consolidación del Santander arroja unas pérdidas de 5.732 millones según su propia auditoría***

Elegir mes

Elegir categoría

**El hogar es el núcleo de la sociedad danesa. Velas, chimeneas, una porción de tarta, una porción de chocolate. Por cierto, ¿el chocolate caliente es *hygge*, pero el brócoli no?**

El brócoli puede ser muy *hyggelig*, preparado con bechamel y gratinado en el horno, servido en una mesa bien puesta, disfrutando de un momento de relax, siempre y cuanto nos guste el brócoli. No depende del *qué* sino del *cómo*.

Ahora bien, un chocolate caliente, ahora que hace frío, innegablemente tiene un gran componente de *hygge*. ¿A quien no le apetece “pecar” con un chocolate caliente en honor a un rato que queremos vivir como agradable y reconfortante?

**¿Crees que el español puede practicar *hygge*? Porque somos muy impulsivos, hacemos todo para última hora, hablamos de dinero constantemente... Todo lo contrario a la filosofía *hygge*. ¿Podría existir un *hygge* español?**

Creo que en España hay un gran potencial para el crecimiento personal en general. Y que está atravesando momentos de gran importancia

*Acogernos al concepto sueco de “ni tanto ni tan poco” es una buena manera de prepararnos para la Navidad. La Navidad debe ser *hyggelig*. Cuando la vivimos como agobiante, es que debemos poner sobre la balanza si realmente estamos a gusto con los compromisos*

para el avance en consciencia. También creo que hay una gran apertura de mente para aprender de otras culturas.

Como he dicho antes, visto en perspectiva, algo en mí, sin ser muy consciente de ello, se sintió atraído por lo que, en estos momentos de la historia, puede ofrecer España. Hay riqueza de contrastes y estamos recibiendo fuertes sacudidas que nos están ayudando a salir de la zona de confort. Las conversaciones entre la gente están cambiando paulatinamente. Tímidamente y en ciertos ámbitos, se está empezando a hablar de valores y de crecimiento personal y/o espiritual. Aunque en la forma no lo parezca, creo que es un momento muy bonito para vivirlo, en esta tierra y en este momento histórico.

Tomemos como ejemplo lo que está pasando en Cataluña. Se habla de división de la sociedad catalana y de extremismos. Pero hay mucho más. Para quien está buscando un avance en consciencia, esta gran sacudida está despertando nuevos valores y de alguna manera una decisión de vivir plenamente la situación, sin paliarla con pastillas de autoengaño, ni empeorarla con odio y rabia, aprovechándola como una oportunidad para crecer y, como no, disfrutar plenamente de lo bueno que también conlleva: el sentido de fraternidad, las sonrisas y el sentido de humor más fino que nunca. Yo vivo en Cataluña y, dentro de toda la inseguridad, hay un ambiente muy *hyggelig* en las calles. Abrazos espontáneos, sensación de unión. Explican algo parecido sobre Siria. Dentro de toda la mala situación que están viviendo, mucha gente habla de cotas de felicidad más altas que nunca. Es en las adversidades donde encontramos los valores internos y abrimos los ojos a los valores que queremos tener y defender.

## **¿Cómo sería esa aclimatación del método *hygge* conociendo el carácter latino?**

Presencia, bajar el ritmo frenético y disfrutar más de cada momento. Esta vibración, la espontaneidad y el temperamento más bien visceral que va con el carácter latino, a diferencia del más temperado carácter nórdico, no es ningún impedimento para “hyggarse”. Yo diría que, todo lo contrario. Al fin y al cabo, el Hygge es saber sacar el máximo partido de cada momento, teniendo en cuenta la amabilidad, la presencia y, sobre todo, la inclusión. Excluir a alguien mediante las críticas o dejándolo de lado, es la base de la propia vulnerabilidad y entonces no nos estamos hyggando. Estos son valores universales que nos ayudan a crear una base de confianza para el propio bienestar.

## **Estamos en época prenavideña, ¿cómo sería una navidad Hygge?**

En primer lugar, no juntarnos con la familia porque “tenemos que”. Si realmente hay alguna comida familiar que no nos viene nada bien, seamos en primer lugar amables con nosotros mismos. Si tenemos abundancia de compromisos familiares y lo sentimos como algo agobiante, tal vez sea el momento de elegir qué costumbres navideñas queremos mantener y qué costumbres nos pesan. Empezar por hacer una limpieza de costumbres y compromisos, para que no sea una época agobiante, nos ayuda a disfrutar más de aquellas comidas que sí nos

apetecen. El *hygge* tiene que ver con ser amable con uno mismo. Y saber decir que no, forma parte de ser amable con uno mismo. Moderar, encontrar el equilibrio en los compromisos, no caer en los excesos de juntarnos con la familia más allá de lo que disfrutamos. Acogernos al concepto sueco de “ni tanto ni tan poco” es una buena manera de prepararnos para la Navidad. La Navidad debe ser *hyggelig*. Cuando la vivimos como agobiante, es que debemos poner sobre la balanza si realmente estamos a gusto con los compromisos.



**Me pongo en lo peor: La típica mesa de navidad en la que todo el mundo se pelea con todo el mundo, siempre hay un gorrón que no lleva nada...Ese cuñado y sus chistes... ¿Cómo traer el *hygge* a esa mesa navideña?**

Bueno, si estamos en esta mesa navideña, se supone que es porque hemos decidido estar allí. Entonces el resto depende de nuestra actitud interna, de *querer* estar bien. Muchas veces, casi siempre, cuando algunas personas nos parecen pesadas, es porque tenemos en marcha nuestra propia guerra interna. Por eso es tan importante que seamos, en primer lugar, amables con nosotros mismos. Ser amable con uno mismo es adoptar una actitud de no dejar que nada externo nos afecte. Y entonces es curioso ver cómo, si nuestra actitud interna es una firme decisión de querer disfrutar del momento presente, incluso la suegra nos parece una persona amable y los chistes del cuñado llegan a ser divertidos. Lo que intento decir es que el *hygge*, en el fondo, es una cuestión de actitud interna y no de lo que pasa a nuestro alrededor.

**Zen, yoga, pilates, mindfulness. ¿De qué forma podría resultar el *hygge* otro método para liberarnos del estrés?**

*Hygge* tiene mucho que ver con estar totalmente presente y ahondar en el momento presente. Eso, en sí, ya es desestresante. Las causas del estrés son, casi siempre, esas necesidades que nos hemos creado para

asegurarnos un lugar bajo el sol, de ser especiales, de conseguir cosas y de destacar respecto a los demás. Como si la felicidad estuviera en la eterna zanahoria de un ego insaciable, de siempre fijar el objetivo en aquello que no tenemos para conseguirlo. Desde esta perspectiva, de alguna manera, nos hemos embarcado en una aventura muy estresante y no muy feliz. El *hygge* invita a construir unos pilares nuevos sobre los que sustentar un mundo sin sufrimiento. No sin dolor, pero sí sin sufrimiento. No para parecer mejores personas, sino para sentirnos en paz. No para lograr nuevas metas sino para dejar de necesitar lograrlas. No para ser “algo” sino, simplemente, para ser. Mediante este cambio de enfoque, poco a poco nos vamos liberando del estrés de ir tras cosas que nunca llegan, porque siempre invitan a querer más y más.

*El hygge es una verdadera aceptación del momento presente, con todo lo que conlleva, cuñado pesado y suegra incluidos, y entonces decidir disfrutar de ello. Estar presente en el único momento que existe. Cualquier otra cosa es una escapatoria*

**Nosotros siempre citamos a nuestras abuelas con sus recetas. Cuéntanos una receta o enseñanza *hygge* que hayas heredado familiar.**

Elaborar adornos navideños en familia o con amigos. Es algo sumamente

*hyggeligt*. Ir a la escuela en trineo cuando todo está nevado. Muchos paseos por el bosque. Ir en bicicleta a todos lados. El medio de transporte preferido por los daneses, siempre que se trate de distancias asumibles, es la bicicleta. La sensación del viento en la cara, el contacto con la naturaleza, llegar al trabajo o a la escuela envuelto en un aura de aire fresco, todo ello es lo que impulsa a los daneses a desafiar al viento y al

frío. Un pequeño esfuerzo que trae grandes beneficios para el bienestar físico y emocional.

### **¿Y un menú *hygge* para estos días?**

Æbleskiver con glögg. Los æbleskiver son como unos crepes redondos típicos de Dinamarca, que se hacen en una sartén especial para que queden en forma de bola, y se comen típicamente con mermelada. Esta delicia se acompaña con glögg, un vino caliente con especias, algo muy típico del norte. Una experiencia única que todo el mundo debería probar, sean o no del norte. ¡No tiene igual!

**Y, por último, ¿me puedes dar unas claves para incorporar a nuestra vida el *hygge*? Un *kit hygge* para llevar a mano.**

Yo he hecho una abreviación: **A P I A**. Aceptación, Presencia, Inclusión y Amabilidad.

La causa de mucho sufrimiento está en buscar la forma de escapar de ciertos aspectos de nuestra experiencia presente. Cuando hacemos esto, ponemos distancia con el momento y, por tanto, con la vida. El *hygge* es todo lo contrario. Es una verdadera aceptación del momento presente, con todo lo que conlleva, cuñado pesado y suegra incluidos, y entonces decidir disfrutar de ello. Estar presente en el único momento que existe.

Cualquier otra cosa es una escapatoria. Tampoco hay *hygge* sin inclusión y amabilidad. Para mí, estos son los cuatro pilares sin los cuales un *kit de hygge* no tendría sentido.

Teniendo siempre muy presentes estos cuatro pilares, en nuestro *kit de hygge* para llevar siempre a mano, podemos tener velas, unos calcetines cálidos para podernos quitar los zapatos en cualquier lugar y ponernos cómodos, un buen libro y algo para podernos hacer un té o una infusión caliente. Y, como no, el buen humor y, sobre todo, el sentido del humor, que no falte nunca.

¿Quieres recibir las novedades de Diario16?

Nombre

Email \*

Enviar

Más en  
Diario16