

'Hygge': la recepta danesa de la felicitat

Dinamarca, un dels països més feliços, exporta el seu secret per gaudir al màxim del moment present

THAIS GUTIÉRREZ BARCELONA | 10/04/2018 16:03



El 'hygge' proposa crear ambients acollidors / GETTY

Dinamarca és un dels països més feliços del món, tal com confirmen any rere any els informes mundials que mesuren els índexs de felicitat arreu del planeta i que situen aquest país nòrdic sempre entre les primeres posicions. Molta gent, sobretot des dels països mediterranis, es pregunta, amb sorpresa, com és possible que un país amb un clima fred, plujós, que es pot passar un mes sencer sense veure el sol, sigui dels més feliços del planeta. Un dels secrets d'aquest benestar és una paraula danesa, 'hygge' (que es tradueix per 'comoditat'), que s'està posant de moda –ja es comença a sentir més enllà de les seves fronteres– i que recull la fórmula secreta dels danesos per aconseguir el màxim benestar. L'escriptora Christina Stub, nascuda a Dinamarca però establerta des de fa anys a Catalunya, ha dedicat un llibre a aquest concepte ('[Hygge. La receta danesa de la felicidad](http://grupoalmuzara.com/a/fichalibro.php?libro=3715&edi=3)'), publicat

per Arcopress) en què intenta fer un viatge a l'essència del 'hygge' per donar eines que permetin aplicar-lo a qualsevol lloc del món. Amb la seva ajuda fem una llista de 5 consells bàsics per aconseguir-ho.

1. Actitud: voler estar bé

El 'hygge' és sobretot una actitud interna, explica Stub. "Si tu decideixes que vols estar bé, ja és molt, perquè a partir d'aquí podràs començar a valorar què tens". El 'hygge' és prendre consciència de què es vol i posar-ho en pràctica amb la voluntat de voler disfrutar al màxim del moment present. Engloba tota una manera de sentir i de viure, però en el fons el que té al darrere és una actitud: la de voler estar bé i fer el moment present tan agradable, acollidor, confortable i segur com es pugui. "Es tracta d'apreciar el dia a dia, perquè de qualsevol situació se'n pot treure alguna cosa bona. Cal posar la mirada endins, cap a nosaltres, amb l'objectiu de trobar fonts de benestar", diu l'escriptora. Així, el 'hygge' es pot trobar a casa però també a la feina, a l'escola o al carrer, tot i que els danesos són una societat que viu molt dins de les cases i que, per tant, lliga molt aquest concepte amb el confort interior.

2. Autoestima

"Ens passem la nostra vida fugint de nosaltres mateixos per falta d'autoestima i d'amor cap a nosaltres i això es tradueix en una gran por a estar sols", explica Stub. Per aconseguir el 'hygge' cal canviar aquesta actitud i començar a acceptar-nos tal com som. "Hem d'aconseguir no tenir por d'estar sols amb nosaltres mateixos, el 'hygge' comença aquí, perquè no podem ser feliços si no ens estimem. I a partir d'aquest amor propi cal començar a reivindicar els nostres drets, com el dret a ser feliç", destaca. L'escriptora explica que els danesos tenen molt clar aquest dret. "Saben que tenen dret al seu benestar, que s'ho mereixen, i, per tant, treballen en aquesta direcció". A més, en una societat "en què les coses funcionen molt bé, i hi ha una gran confiança en l'estat i en l'administració pública perquè les coses es fan bé, és més fàcil tenir aquest convenciment". A Dinamarca aposten pel bé col·lectiu per sobre del bé individual i aquí és on neix aquesta seguretat que els porta al 'hygge' i al benestar: perquè la felicitat de l'individu està totalment relacionada en la societat danesa amb la felicitat de tots.



L'escriptora danesa Christina Stub / PERE TORDERA

3. Gaudir del moment present

L'escriptora diu que avui en dia, en aquesta quotidianitat plena de presses i estrès, "estem tota l'estona fugint del moment present". "Tenim com una eterna pastanaga al davant, que sempre situem en un futur, i que poden ser les vacances o qualsevol altra cosa que ens farà feliços però que provoca que no estiguem vivint el present amb plenitud". El que hem de fer per aconseguir el 'hygge', aconsella, és afrontar el dia a dia i intentar ser feliços amb això. La clau és convertir el que és quotidià en font de felicitat perquè "és el que tenim, és la nostra matèria per ser feliços i no ens podem passar la vida esperant les vacances", destaca. L'escriptora diu que el 'hygge' ens fa veure que la felicitat és en la rutina i en el dia a dia.

4. Respectar els valors

El 'hygge' és un concepte tan arrelat a la vida dels danesos i a la seva cultura que "tot es mesura en termes de 'hygge' –explica Stub–, i s'ensenya des de ben petits". "El sopar, el dinar i l'esmorzar poden ser 'hygge', una conversa o una excursió també, i si t'ho proposes fins i tot pot ser-ho la teva feina". La paraula s'utilitza com a recordatori d'una sèrie de valors ètics i morals que són fonamentals per a la societat danesa com són el respecte, la convivència, el fet de compartir, de treballar junts, de generar un ambient positiu...

5. Crear un ambient acollidor

Tot i que el 'hygge' és una actitud interna, els danesos s'ajuden d'elements externs per aconseguir aquest dia a dia més agradable, confortable i acollidor. A Dinamarca el 'hygge' es relaciona molt amb la llar perquè, a causa de la climatologia freda i adversa que pateixen durant molts mesos de l'any, passen moltes hores del dia a casa. És per això que

convertir la casa en una llar acollidora és molt 'hygge'. Això es pot fer de moltes maneres, però Stub explica que una de fàcil és posar, per exemple, una il·luminació càlida, preparar bon menjar en companyia, posar-se roba còmoda i càlida, tenir la llar de foc encesa, convidar els amics a sopar... La pompositat és enemiga del 'hygge' i a Dinamarca hi ha una clara preferència pel que és senzill i simple. El 'hygge', com recorda l'escriptora danesa, "és l'art de crear el millor ambient per a cada moment".



El mal temps obliga els danesos a estar molt a casa, per això creen ambients acollidors / GETTY

Els suecs també tenen la fórmula

Els escandinaus són un referent en moltes coses –en societats democràtiques i igualitàries, i també en alts nivells de benestar–, per això més enllà del 'hygge' danès hi ha altres fórmules als països veïns que en el fons també són estratègies per aconseguir la felicitat.

A Suècia parlen de 'lagom' ('moderat' en català), una filosofia que proposa l'equilibri i que es pot aplicar a tots els àmbits. El psicòleg suec Niel Eek explicava a la BBC que el 'lagom' ens ensenya "a evitar l'excés i la limitació extremes, cosa que ens permet comprendre millor el que ens fa feliços i el que funciona per al nostre benestar mental". Es pot aplicar a la feina, al menjar o a les relacions socials. Es tracta de fugir dels excessos i trobar un equilibri intermedi que seria on s'amaga el benestar. A la pràctica, diu aquest psicòleg, "ens situa al mig d'un món ple de contrastos i consells contradictoris i permet a la gent disfrutar, mantenir-se sans i alhora feliços".

