

Hygge, szczęście po duńsku

22 grudnia 2017

Aleksandra Urbaniak w „Poradnik Zdrowie” opisuje duński przepis na szczęście. Czy bardzo różni się on od naszego?

Hygge to ulotne chwile, jak na przykład nasłuchiwanie deszczu bębniącego o parapet, jesienny spacer wśród spadających liści, pyszny posiłek w gronie przyjaciół albo czytanie dziecku bajki na dobranoc. Często nie przywiązujemy wagi do takich chwil, ale to właśnie one składają się na uczucie szczęścia i spełnienia, dlatego warto codziennie je celebrować i czerpać z nich radość. Zobacz, co zrobić, aby w twoim życiu zagościło więcej hygge.

Prawdopodobnie to hygge decyduje o tym, że Duńczycy już od kilku dekad są w czołówce najszczęśliwszych narodów na świecie (w 2016 roku zajęli 1. miejsce). Ten tajemniczy termin przywołuje Marie Tourel Søderberg, autorka książki „Hygge. Duńska sztuka szczęścia”. Przez hygge rozumie ona „chwile szczęścia, ciepła i bliskości, które możemy odnaleźć w najzwyklejszych sytuacjach”. Ta definicja dobrze wpisuje się w filozofię życiową Skandynawów, jaką jest zadowolenie z tego, co się ma i brak wygórowanych oczekiwań względem życia. W ten sposób mieszkańcy Północy nauczyli się czerpać radość z pozornie zwykłych czynności – tym jednak, co je wyróżnia, jest nastrój odprężenia, wewnętrznej harmonii i bliskości z najważniejszymi dla nas ludźmi.

HYGGE – CZYM JEST?

Słowo hygge wymawia się „hygr”, przy czym głoska „y” brzmi jak dźwięk na pograniczu „y” i „u”.

Hygge nie ma jednej, ustalonej definicji, bo prawdziwe znaczenie tego słowa można odkryć dopiero doświadczając go na własnej skórze. Prawdopodobnie każdy z nas przeżył w swoim życiu wiele chwil hygge, ale nigdy nie pomyślał o tym, aby je

jakoś specjalnie nazwać. To były te momenty, w których czuliśmy się w pełni w zgodzie ze sobą i ze światem, kiedy wypełniał nas wewnętrzny spokój i zadowolenie płynące z bycia tu i teraz. Hygge może być na przykład spotkanie z przyjaciółmi, które mocno się przedłużyło, ale nikt nie chce go skończyć, więc wyciągamy butelkę wina i sącząc trunek rozmawiamy do późnej nocy. To może być też codzienny rytuał, na przykład kolacja z najbliższymi, podczas której każdy opowiada jak mu minął dzień i co go ostatnio rozśmieszyło. Ale hygge zdarza się też w chwilach samotności, choćby wtedy, gdy po ciężkim dniu pełnym obowiązków robimy sobie zasłużony odpoczynek – bierzemy długą kąpiel albo zajmujemy wygodną pozycję w fotelu i sięgamy po wciągającą książkę. Wypełnia nas wówczas uczucie harmonii i spełnienia po dobrze przeżytym dniu.

HYGGE – JAK POWSTAŁO?

Termin hygge wywodzi się od słowa „hyggja”, które w języku staronordyjskim oznaczało „myśleć”, „czuć się zadowolonym” i kojarzyło się z bezpieczeństwem, odpoczynkiem oraz nabieraniem energii.

Słowo hygge od wieków funkcjonuje w Danii. Mieszkańcy tego kraju traktują hygge jak swoją spuściznę kulturową, którą przekazują z pokolenia na pokolenie. Wskazują kilka czynników, które wpłynęły na ukształtowanie się tego zjawiska, m.in. zimny, deszczowy klimat, który od zawsze sprzyjał spotkaniom przy kominku w gronie rodziny i przyjaciół. Mało sprzyjająca pogoda wyrobiła też u Duńczyków przekonanie, że dom jest bezpieczną przystanią i schronieniem – dlatego najczęściej doświadczają hygge we własnych czterech ścianach i to tam najbardziej lubią spędzać czas z bliskimi.

Kolejny aspekt, który odegrał dużą rolę w powstaniu tradycji hygge, jest idea państwa opiekuńczego, w przypadku Danii sięgająca XIX wieku. Wychowywanie się w takim modelu stosunków społecznych sprawiło, że Duńczycy stali się narodem otwartym,

uwnym, mającym wysokie poczucie bezpieczeństwa.

Ponadto, z uwagi na niewielkie rozmiary państwa, mieszkańcy Danii zbudowali silne poczucie wspólnoty, która przejawia się także w ich relacjach z rodziną i przyjaciółmi. Ich narodową cechą, która sprzyja występowaniu hygge, jest gościnność. Przy czym różni się ona nieco od naszej, polskiej gościnności – podczas gdy my uważamy, że odwiedzającym nas osobom należy się specjalne traktowanie, Duńczycy chcą, by ich goście czuli się jak najbardziej swobodnie. Pozwalają im np. wyciągnąć coś z szafki, zajrzeć do lodówki, rozłożyć się na kanapie i pooglądać telewizję. Rzadko spotykają się z kimś w kawiarni czy restauracji – wolą zaprosić znajomych do domu, gdzie podadzą im własnoręcznie ugotowane danie.

JAK WNIEŚĆ HYGGE DO SWOJEGO ŻYCIA?

Angażuj dzieci w codzienne czynności – wspólne gotowanie, prace domowe. Dzięki temu spędzicie razem czas, którego tak często brakuje zaganianym rodzicom.

Podczas spożywania posiłków z bliskimi wyłączcie telewizor i odłóżcie telefony – skupcie się na czerpaniu przyjemności z bycia razem.

Zaproś przyjaciół do swojego domu i ugotuj im coś dobrego, a jeśli nie masz zdolności kulinarnych, po prostu uprzedź znajomych, żeby przynieśli coś ze sobą.

Spraw, żeby twój dom był bardziej hyggelig, czyli ciepły i przytulny. Rozpal w kominku, obłóż sofę miękkimi poduszkami, na stole ustaw bukiet polnych kwiatów, a na komodzie zdjęcia i pamiątki rodzinne. Unikaj ostrego światła – zamiast tego w każdym pokoju zamieść kilka punktów świetlnych, np. w postaci kinkietów oraz lamp stojących w różnych miejscach.

KUCHNIA – ŹRÓDŁO HYGGE

Gotowanie to jedna z tych czynności, które mają największy

potencjał bycia hygge. Mieszkańcy duńskich wysp często gotują z bliskimi, by przyrządzone w ten sposób potrawy zjeść potem przy wspólnym stole. Zazwyczaj są to proste dania składające się z dobrej jakości ekologicznych składników.

Warto dodać, że Duńczycy są wielkimi łasuchami, więc słodkości jedzą nie tylko na deser, ale i w ciągu dnia. Choć nie jest to zgodne z obecną modą na zdrowy styl życia, drobna przyjemność, jaką jest zjedzenie w pracy lub w szkole własnoręcznie zrobionego ciastka, to kwintesencja hygge. Taka przerwa pozwala się odstresować, oderwać od codziennych obowiązków i poczuć niemal dziecięcą frajdę ze zjedzenia czegoś słodkiego.

OSTOJA HYGGE, CZYLI DOM

Duńczycy większość wolnego czasu spędzają w domu, dlatego przykładają dużą wagę do jego wystroju. Nie oznacza to jednak, że kupują drogie, designerskie meble i urządzą swoje mieszkania według najnowszych trendów. Wprost przeciwnie – jak zauważa Christina B. Kjeldsen, autorka książek o skandynawskim stylu, „hygge zależy od tego, ile jest szczerości w przedmiotach, którymi się otaczasz”. Wyposażenie domu powinno więc odzwierciedlać osobowość jego właściciela. Można na przykład w widocznych miejscach poustawiać przedmioty, które kojarzą nam się z jakąś szczególną chwilą z przeszłości – np. pamiątki z podróży, fotografie rodzinne, stare książki. Dom w stylu hygge jest też eklektyczny, łączy w sobie różne estetyki – obok antycznego, drewnianego stołu jest miejsce na nowoczesne krzesła i industrialną lampę. Duńczycy uwielbiają też naturalne surowce – drewno, kamień, skórę, płótna, wiklinę, metale. Materiały te łączą w sobie prostotę z wyrafinowaniem i są ponadczasowe.

JAK NAUCZYĆ SIĘ HYGGE?

Hygge nie przychodzi na zawołanie – pojawia się naturalnie w momentach odprężenia, gdy mamy czas wolny od obowiązków i spędzamy go tak, jak chcemy, w pełnej zgodzie ze sobą. Trudno

przewidzieć, kiedy nastąpi moment hygge – czasem chwila, do której bardzo żmudnie się przygotowujemy i która według nas na pewno sprawi nam wiele radości, okazuje się sztuczna i męcząca.

To, co można zrobić, to postarać się stworzyć w swoim życiu warunki do tego, aby hygge pojawiało się jak najczęściej. W tym celu musimy trochę zmienić swoje patrzenie na świat – przede wszystkim dostrzegać w codziennej prozie życia momenty, które są pełne piękna, ciepła i miłości. Wbrew pozorom jest ich wiele, a najłatwiej odnaleźć je w kontaktach z najbliższymi.

Autorstwo: Bogusław Jeznach

Źródło: NEon24.pl