

CARTEA DESPRE

hygge

[hiu-ga]

Arta daneză

DE A TRĂI BINE

Louisa Thomsen Brits

Fotografii de
Susan Bell

Traducere din engleză de
Iulia Berteza

PUBLICA
EXTRA

Familiei mele

LIBRIS

Titlul original al acestei cărți este *The Book of Hygge: The Danish Art of Fine Living* de Louisa Thomsen Brits.

Copyright © Louisa Thomsen Brits 2016

Photography © Susan Bell 2016

First published by Ebury Press in 2016. Ebury Press is part of the Penguin Random House group of companies.

© Publica, 2016, pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

THOMSEN BRITS, LOUISA

Cartea despre *Hygge* : arta daneză de a trăi bine / Louisa Thomsen Brits ; trad.:

Iulia Berteza. - București : Publica, 2016

ISBN 978-606-722-191-6

I. Berteza, Iulia (trad.)

159.923.2

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Bogdan Ungureanu

DESIGN COPERTĂ: Alexe Popescu

REDACTOR: Alina Ciulacu

CORECTORI: Rodica Crețu, Paula Rotaru

DTP: Dragoș Tudor

Cuprins

Definiție 7

Notă din partea autoarei 8

Introducere 10

Utilizare 24

1: Apartenența 29

2: Adăpostul 61

3: Confortul 87

4: Starea de bine 135

5: Simplitatea 159

6: Ritualul 175

Bibliografie 198

Note contextuale 200

Mulțumiri 201

Notă finală 202



Definiție

Hygge (pronunțat aproximativ „hiu-ga”) este o calitate a prezenței noastre și o trăire a comuniunii cu ceilalți. Înseamnă să ne simțim confortabil, protejați, alinați și adăpostiți.

Hygge este o experiență atât individuală, cât și împărtășită cu oameni și locuri, care ne ancorează și ne definește, dându-ne curaj și consolare.

A practica hygge înseamnă să favorizezi intimitatea și apropierea sufletească. Este un sentiment de implicare și înrudire, de a aparține momentului, dar și celui de lângă tine. Hygge este o senzație de abundență și satisfacție. Hygge are legătură cu a fi, nu cu a avea.

Introducere



Este minunat să fii – nu ar trebui să fii niciodată altceva.

Mogens Lorentzen

Cuvântul hygge a intrat în atenția publicului în ultimii ani, însă conceptul nu este nou. Este o practică la fel de veche precum statul în jurul unui foc de tabără sau împărțirea mâncării cu un prieten. Cuvintele se nasc din cultură, istorie, topografie și localizare. Sunt modelate de timp și de obișnuință și se transmit de la o generație la alta prin povești, ritualuri și valori. Hygge ne ajută să comunicăm ce înseamnă să fim oameni; face parte dintr-un vocabular global care se adresează umanității din noi și aduce în discuție o nevoie omenească de bază, aceea de a aparține. Este un cuvânt vechi pentru un limbaj nou, pe care începem să-l explorăm pentru a împărtăși valori pe care le avem cu toții în comun.

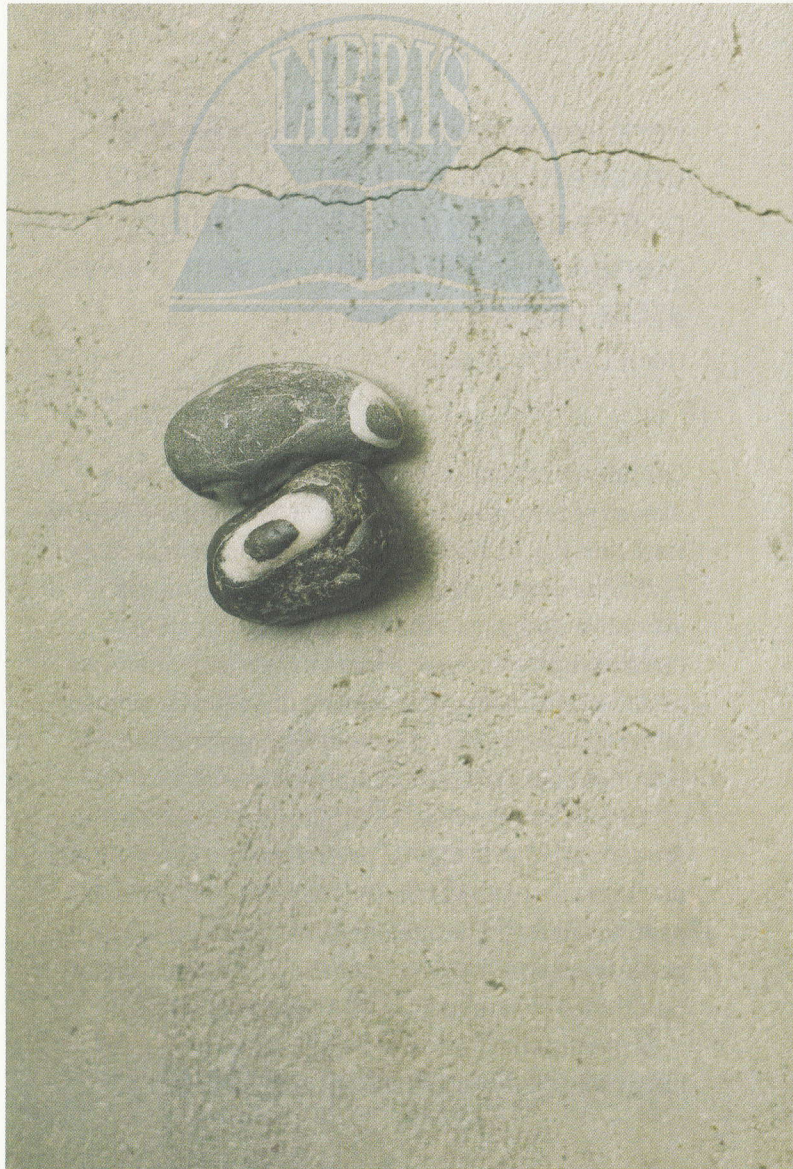
Fericirea este ca un fluture; cu cât o urmărești mai mult, cu atât îți scapă printre degete, dar, dacă îți îndrepti atenția spre alte lucruri, va veni și se va așeza ușor pe umărul tău.

Henry David Thoreau

Considerați printre cei mai fericiți oameni din lume, danezii se bucură de hygge de sute de ani. Standardul de viață ridicat al danezilor, serviciile de sănătate decente, egalitatea de gen, educația accesibilă și distribuția echitabilă a bogăției – toate acestea contribuie la fericirea măsurabilă a poporului danez. Însă urmărirea asiduă a fericirii nu duce neapărat la o stare de bine. În inima vieții daneze, ca și în miezul hygge, se află o mai profundă stabilitate a mulțumirii sufletești.

Când suntem mulțumiți, acțiunile noastre zilnice au în fundal o satisfacție tăcută, pe care o transmitem și celor din jurul nostru. Devenim conștienți de și responsabili pentru starea de bine a celorlalți, iar aceștia, la rândul lor, pentru a noastră. Hygge captează un mod de a fi alături de alți oameni, având grijă de ei și de noi înșine.

În viețile noastre complexe și supraaglomerate, hygge este o practică zilnică necomplicată care ne



absoarbe și ne implică, menținându-ne atenți la ceea ce se întâmplă în jurul nostru și deschiși către empatie și curiozitate.

Hygge face parte din limbajul acțiunii și interacțiunii umane, în întreaga lume. A practica hygge este un imbold universal revelat în micile ritualuri, gesturi și experiențe zilnice care ne unesc și ne definesc pe toți.

Cu toții practicăm hygge: adunați în jurul unei mese pentru a mânca împreună sau lângă un foc într-o noapte întunecată, atunci când stăm într-un colț al cafelei din cartier sau ne învelim într-o pătură la finalul unei zile petrecute pe plajă. Să așezi tacâmurile pe masă, să faci prăjituri în bucătăria încălzită, să te îmbăiezi la lumina lumânărilor, să stai singur în pat cu o sticlă de apă fierbinte și o carte bună – toate acestea sunt moduri de a practica hygge. Hygge extrage semnificații din țesătura traiului obișnuit. Este un mod de a recunoaște sacrul în cele lumeste, de a atribui unui obiect banal un context special, spirit și căldură și de a-ți acorda un răgaz ca să-l faci extraordinar.

Mulți oameni aleargă cu sufletul la gură după plăcere, în așa mare grabă încât trec pe lângă ea.

Søren Kierkegaard

Hygge are loc atunci când ne asumăm plăcerea momentului prezent în simplitatea sa. Se regăsește în lucrurile pe care le facem și care dau vieții de zi cu zi valoare și sens, care ne alină, ne fac să ne simțim în largul nostru, echilibrați și generoși.

În aceste vremuri de instabilitate globală, ne-am îndepărtat unii de ceilalți și ne-am înstrăinat de mediul înconjurător. Am pierdut caracterul imediat, confortul și adevărul lucrurilor concrete și reale și avem nevoie să găsim moduri alternative de a consuma și a ne conecta. Hygge descrie un stil de trai care aduce omenie și căldură în casele, școlile, locurile de muncă, orașele și națiunile noastre.

Hygge își are rădăcinile într-o societate concentrată mai degrabă pe oameni decât pe obiecte. Are legătură cu limbajul iubirii și cu ideea că adevărata bogăție nu este cea pe care o putem acumula, ci aceea pe care o avem de împărțit.

Istoric

Hygge este o tradiție și o emblemă a națiunii daneze de mulți ani. Este unul dintre cuvintele obișnuite care spun povestea de fundal a vieții daneze. Termenul provine



din cuvântul *hu* din norvegiana veche, însemnând gând, minte, curaj. Forma *hyggia* din norvegiana veche (corelată cu *hycgan* din engleza veche și *hyggen* din germana superioară veche) înseamnă a gândi. Hygge a fost împrumutat de la norvegieni la sfârșitul secolului al XIX-lea sau începutul secolului XX; în daneza medie, cuvântul *hygge* înseamnă a consola sau a încuraja.

Specificul danez din Danemarca este evident pentru străinii de aici. *Hygge* (tihna), *tryghed* (siguranța) și *trivsel* (starea de bine) sunt cele trei grații ale culturii și socializării daneze.

Jonathan M. Schwartz

Danezii se pricep să aprecieze plăcerile mărunte ale vieții și să profite la maximum de orice au. Ei pun accent pe sfera interioară a oamenilor, a locurilor și a lucrurilor. Danemarca modernă s-a format prin fărâmițarea treptată a marelui Imperiu Danez istoric, care se întindea cândva din Groenlanda până în Islanda, peste Norvegia, Suedia de Sud, Germania de Nord și Danemarca din zilele noastre, până în insulele din

Marea Baltică. Dar, după ce au fost obligați să cedeze o mare porțiune din teritoriul imperiului, inclusiv mărețul peisaj muntos al Norvegiei, în secolul al XIX-lea, danezii au început să se identifice cu lucrurile mici și cu peisajul interior. Ca urmare, eșecul militar al vechiului imperiu nu a fost deplâns ca o pierdere exterioară, ci sărbătorit ca un câștig intern. Danezii nu doar că s-au adaptat la formele de relief mai line de la șes și la multele insule mici – ei au ajuns să le idealizeze. Și-au căutat identitatea înăuntrul lor și au atribuit o semnificație spațiului interior, ca realitate de sine stătătoare.

Noua identitate națională a Danemarcei a fost făurită de iluminism și în special de învățăturile lui Nikolaj Frederik Severin Grundtvig (care a trăit între 1783 și 1872) și de proiectul său de *folkeoplysning* – iluminism popular, care include masele. El a îmbrățișat valorile iluminismului asociate cu libertatea personală, s-a inspirat din mitologia norvegiană străveche și a fost, mai presus de toate, antielitist. Grundtvig considera că identitatea națională se bazează pe sentimentul apartenenței, că Danemarca nu ar trebui să urmărească grandoarea exterioară, ci să caute prosperitatea în bunăstarea poporului său și că educația și traiul decent ar trebui puse la dispoziția tuturor danezilor, în special a maselor de țărani fermieri care formau cea mai mare parte a societății. El a devenit liderul mișcării