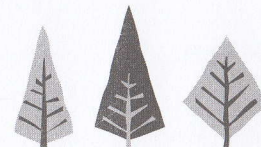


Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

MICA ENCICLOPEDIA
HYGGE

REȚETA DANEZĂ
A FERICIRII



MEIK WIKING

0 EDIȚIE LITERA

The Little Book of Hygge
The Danish Way to Live Well
Meik Wiking

Copyright © 2016 Meik Wiking

Ediție publicată pentru prima dată în limba engleză de Penguin Books Ltd,
London în 2016.



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Mica enciclopedie Hygge

Rețeta daneză a fericirii

Meik Wiking

Copyright © 2017 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Valentina Georgescu

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Isabella Prodan, Georgiana Harghel

Corector: Georgiana Enache

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Valentin Simionescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Mica enciclopedie Hygge. Rețeta daneză a fericirii /
trad.: Valentina Georgescu - București : Litera, 2017

ISBN 978-606-33-1418-6

I. Georgescu, Valentina (trad.)

81'374.2:087.5=135.1

CUPRINS

INTRODUCERE	6
SECRETUL FERICIRII	8
LUMINĂ	10
SĂ VORBIM DESPRE HYGGE!	24
ÎMPREUNĂ	48
MÂNCARE ȘI BĂUTURĂ	68
ÎMBRĂCĂMINTE	100
ACASĂ	110
HYGGE ÎN AFARA CASEI	140
HYGGE PENTRU TOT ANUL	152
HYGGE FĂRĂ CHELTUIALĂ	174
UN TUR PRIN COPENHAGA	198
CRĂCIUNUL	214
HYGGE DE VARĂ	240
CINCI DIMENSIUNI ALE HYGGE	256
HYGGE ȘI FERICIREA	268

Respect pentru oameni și cărți

Hooga? Hhyooguh? Heurgh? Nu contează cum alegeți să pronunțați sau chiar să scrieți „hygge“. Pentru a-l parafraza pe unul dintre cei mai de seamă filosofi contemporani – Winnie, ursulețul de pluș –, când i s-a cerut să silabisească o anumită emoție: „Asta nu se silabisește, se simte“.

Oricum ar fi, silabisirea sau pronunțarea cuvântului „hygge“ este partea ușoară. Explicarea exactă a noțiunii este partea complicată. Pentru hygge există tot felul de definiții, de la „arta de a crea intimitate“, „confort sufletesc“ și „lipsa supărărilor“, la „bucuria dată de lucrurile ce induc o stare de bine“, „starea de confort în prezența semenilor“ și, varianta mea preferată, „ciocolată fierbinte la lumina lumânărilor“.

Hygge este, mai degrabă, ambianță, trăire și nu ține neapărat de obiecte. Înseamnă să fim cu persoanele pe care le iubim. Sentimentul de acasă. Sentimentul că suntem în siguranță, că suntem la adăpost și că putem lăsa garda jos. Poate că purtați o discuție nesfârșită despre micile sau marile probleme ale vieții, ori vă simțiți, pur și simplu, bine unul în compania celuilalt, fără să vorbiți, ori sunteți doar voi cu voi și atât, savurând o ceașcă de ceai.

Într-un an, chiar înainte de Crăciun, am petrecut un weekend cu niște prieteni, într-o cabană veche. Cea mai scurtă zi din an avea o strălucire aparte, grație unei pături de nea așternute peste relieful din jurul cabanei. După ce a apus soarele, pe la patru după-amiaza, urmând să-l mai vedem abia peste șaptesprezece ore, am intrat în cabană, să aprindem focul.

Eram, cu toții, obosiți și pe jumătate adormiți după drumeție, așa că ne-am adunat în semicerc în jurul sobei din cabană, îmbrăcați în pulovere și cu șosete groase de lână în picioare. Singurele zgomote care se auzeau erau clcotele molcome ale tocăniței de pe foc, pocnetul lemnului care ardeau



în vatră și înghițiturile de vin fiert parfumat, sorbite de unul sau de altul. Apoi, unul dintre prietenii mei a rupt tăcerea:

– Ce-ar putea fi mai hygge de-atât? a întrebat el retoric.

– Știu eu! a spus una dintre fete după o clipă. Un viscol năprasnic afară.

Am aprobat cu toții în tăcere.

Respect pentru oameni și cărți

Am cea mai bună slujbă din lume. Caut să aflu ce-i face pe oameni fericiți. La Institutul pentru Cercetarea Fericirii – o entitate independentă care asigură consiliere pe chestiuni ca bunăstare personală, fericire și calitate a vieții –, studiem cauzele și efectele fericirii oamenilor, cu scopul îmbunătățirii calității vieții cetățenilor din toată lumea.

Avem sediul în Danemarca și, da, avem lumânări aprinse în birouri de luni până vineri – și, din nou da, ne-am ales sediul parțial ținând cont de hygge. E drept că șemineu nu avem. Încă. Dar un motiv pentru care am fondat acest institut și i-am ales sediul central în Danemarca a fost faptul că această țară se numără consecvent printre cele mai fericite din lume. Danemarca este, fără doar și poate, o utopie perfectă, deși se confruntă, și ea, cu provocări și situații la fel ca oricare altă țară, însă eu sunt de părere că Danemarca poate fi o sursă de inspirație pentru felul în care ar putea alte țări să ridice nivelul calității vieții cetățenilor lor.

Această poziție a Danemarcei, ca una dintre cele mai fericite țări din lume, a suscitat interesul celor din media. Săptămânal, ziaristi de la *The New York Times*, *BBC*, *The Guardian*, *The China Daily* și *Washington Post*, printre altele, îmi pun întrebări de genul: „De ce sunt danezii așa de fericiți?” și: „Ce putem învăța de la danezi în materie de fericire?” În plus, delegații de primari, de cercetători și de politicieni din toate colțurile lumii vizitează frecvent Institutul pentru Cercetarea Fericirii în căutarea... ei bine... în căutarea fericirii – sau, cel puțin, în căutarea motivelor aflate la baza acestui mare nivel de fericire, de bine și de calitate a vieții, de care se bucură cetățenii Danemarcei. Pentru mulți dintre ei, motivele rămân de-a dreptul un mister, întrucât – pe lângă vremea oribilă –, danezii au unele dintre cele mai ridicate rate de impozitare din lume.

Interesant este faptul că mulți susțin starea de bine. Această susținere provine din conștientizarea ideii că tiparul fericirii transformă bogăția

colectivă în bine personal. Nu e vorba că plătim taxe, noi investim în societatea noastră. Cumpărăm calitatea vieții. Cheia înțelegerii acestui nivel ridicat de bine din Danemarca este capacitatea tiparului de bunăstare de a reduce riscul, incertitudinea și anxietatea în rândul cetățenilor și de a preveni nefericirea extremă.

Cu toate acestea, eu mi-am dat seama de curând că există un ingredient din rețeta danezilor pentru fericire care a fost trecut cu vederea: hygge. Cuvântul „hygge” provine dintr-un termen norvegian care înseamnă „stare de bine”. Timp de aproape cinci sute de ani, Danemarca și Norvegia au format un singur regat, până când Danemarca a pierdut Norvegia, în 1814. „Hygge” a apărut, în daneza scrisă, pentru prima oară, la începutul secolului al XVII-lea și se prea poate ca legătura dintre hygge și starea de bine sau fericire să nu fie o coincidență.

Danezii sunt cel mai fericit popor din Europa, conform unui studiu european. În plus, se întâlnesc cel mai des cu prietenii și familia și sunt cei mai calmi și mai pașnici. Prin urmare, există un motiv întemeiat pentru interesul crescut față de ceea ce ține de hygge. Jurnaliștii fac turul Danemarcei în căutarea acestuia; în Marea Britanie, la o facultate, se țin prelegeri despre acest concept danez, iar în lume, în general, apar tot mai des patiserii, magazine și cafenele conforme cu hygge. Dar cum ajungem la hygge? Cum sunt hygge și fericirea legate între ele? Și ce reprezintă, mai precis, acest concept? Iată câteva din întrebările la care caută să răspundă această carte.

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



CAPITOLUL UNU

—
LUMINĂ

HYGGE INSTANT: LUMÂNĂRI

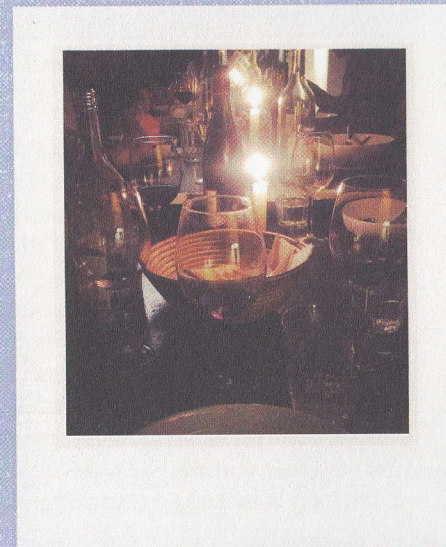
Libris .RO

Nici o rețetă de hygge nu este completă fără lumânări! Când danezii sunt întrebați care este elementul cel mai des asociat cu hygge, un procent copleșitor de 85% dintre ei vor răspunde că lumânările.

Cuvântul danez pentru o persoană care strică plăcerea sau cheful este *lyseslukker*, ceea ce s-ar traduce, literalmente și deloc întâmplător, prin „cel care stinge lumânările“. Nu există cale mai rapidă către hygge decât aprinderea câtorva lumânări sau, așa cum se numesc ele în daneză, *levende lys*, adică „lumini vii“. Ambasadorul Statelor Unite în Danemarca, Rufus Gifford, a spus despre relația „amoroasă“ a danezilor cu lumânările: „Vă mărturisesc că aprind lumânări nu doar în camera de zi. Le aprind peste tot! În sălile de clasă, în sălile de conferință. Ca american, te gândești: «Pericol de incendiu! Cum e posibil să ții o flacără aprinsă într-o sală de clasă?» Este un fel de fericire emoțională, un confort emoțional.“

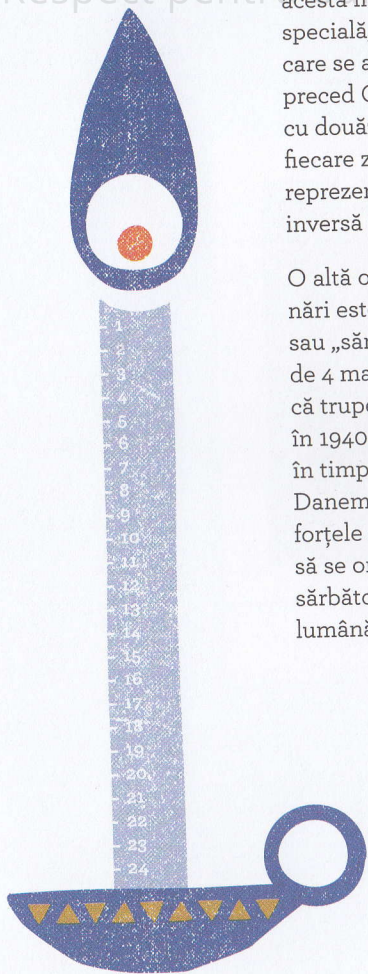
Ambasadorul a înțeles cum stau lucrurile. Conform Asociației Europene a Lumânărilor, Danemarca arde mai multe lumânări pe cap de locuitor decât orice altă țară europeană. Fiecare danez arde anual în jur de șase kilograme de ceară pentru lumânări. Ca să punem informația într-un context, fiecare danez consumă în jur de trei kilograme de bacon anual (da, consumul de bacon pe cap de locuitor este o unitate de măsură standard în Danemarca). Consumul de lumânări este un record european. Într-adevăr, Danemarca arde aproape de două ori mai multă ceară pentru lumânări decât țara plasată pe locul doi, Austria, cu 3,16 kilograme anual. Oricum, nu lumânările parfumate sunt cele preferate.

De fapt, Asp-Holmblad, cel mai vechi producător de profil din Danemarca, nici măcar nu are lumânări parfumate în gama sa de produse. Lumânările parfumate sunt considerate artificiale, iar danezii preferă produse naturale și ecologice. De altfel, Danemarca se află printre țările fruntașe din punctul de vedere al produselor ecologice cumpărate.



Peste jumătate dintre danezi aprind lumânări aproape zilnic, în timpul toamnei și al iernii, și numai 4% declară că nu au aprins niciodată lumânări, conform unui studiu realizat de unul dintre ziarurile importante din Danemarca. În luna decembrie, consumul de lumânări se triplează, acesta fiind și momentul când apare o lumânare specială, *kalenderlys* - lumânarea de advent, care se arde numai în cele patru săptămâni ce preced Crăciunul. Această lumânare este marcată cu douăzeci și patru de liniuțe, câte una pentru fiecare zi de decembrie de dinaintea Crăciunului, reprezentând, poate, cea mai lentă numărătoare inversă din lume.

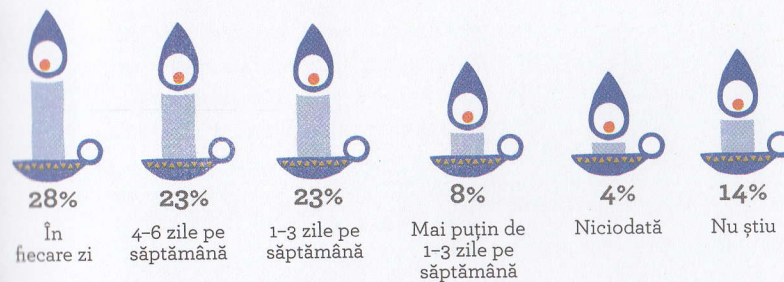
O altă ocazie specială cu care sunt aprinse lumânări este ziua de 4 mai, cunoscută și ca *lysfest*, sau „sărbătoarea luminii“. În 1945, în seara zilei de 4 mai, postul de radio BBC a transmis știrea că trupele germane care ocupaseră Danemarca în 1940 au capitulat. Asemenea multor altor țări în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Danemarca a suportat, și ea, rigorile camuflajului, forțele aeriene inamice fiind, astfel, împiedicate să se orienteze după luminile orașelor. Danezii sărbătoresc și acum revenirea luminii, punând lumânări la ferestre în această seară specială.



Oricât de hygge ar fi, această nebulie a lumânărilor are un inconvenient real: funinginea. Studiile arată că o singură lumânare care arde emană în aer mai multe microparticule decât traficul de pe o stradă aglomerată.

Un studiu realizat de Institutul danez pentru Cercetări în Construcții a arătat că lumânările degajă mai multe particule în interiorul locuințelor decât țigările sau gătitul. În ciuda faptului că Danemarca este o țară extrem de organizată, încă mai există avertismente pe etichetele de pe lumânări. Nimeni nu se pune cu fanaticii hygge. Danezii devin, în prezent, tot mai conștienți de importanța aerisirii unei încăperi după ce ard lumânări. Cu toate acestea, în ciuda implicațiilor asupra sănătății, ei continuă să folosească lumânări în cantități uriașe.

Cât de des aprind danezii lumânări



Câte lumânări sunt aprinse deodată?



CORPURI DE ILUMINAT

Libris .RO

Iluminatul nu se rezumă doar la lumânări. Danezii sunt obsedați de iluminat, în general. Am petrecut odată două ore umblând prin Roma cu iubita mea de atunci, pentru a găsi un restaurant cu lumină care să creeze o atmosferă hygge.

Danezii aleg corpurile de iluminat cu grijă și le dispun strategic, pentru a crea zone liniștitoare de lumină. Este o artă, o știință și o industrie. Unele dintre corpurile de iluminat cele mai frumoase din lume provin din epoca de aur a designului danez, precum sunt lămpile create de Poul Henningsen, de Arne Jacobsen și de Verner Panton. Vizitați un student danez strămtorat cu banii și probabil că tot veți descoperi o lampă Verner Panton de 1 000 €, într-un colțisor al camerei lui de treizeci și doi de metri pătrați.

Regula simplă este: cu cât temperatura luminii este mai scăzută, cu atât lumina este mai hygge. Blițul unui aparat de fotografiat are aproximativ 5 500 kelvini (K), tuburile fluorescente au 5 000 K, becurile incandescente, 3 000 K, în timp ce apusurile de soare, focul de lemne și flacăra unei lumânări au aproximativ, 1 800 K. Aceasta este temperatura optimă pentru hygge.

Invitați un grup de danezi la o cină hygge și așezați-i la masă sub lumina de 5 000 K a unui tub fluorescent. Vor arde precum niște vampiri sub lumina soarelui! La început, vor miji ochii, cercetând obiectul de tortură instalat în tavan. Apoi, după servirea cinei, veți vedea că vor începe să se foiască pe scaune, scărpinându-se compulsiv și încercând să-și înfrâneze ticurile nervoase.

Obsesia pentru iluminare vine din lipsa contactului cu lumina în mediul natural, în perioada cuprinsă între octombrie și martie. În acest interval, singura resursă pe care o are Danemarca din abundență este întunericul. Verile sunt foarte frumoase aici! Când primele raze de soare le scaldă tărmurile, danezii se trezesc din hibernare și se dau peste cap să găsească



Limba daneză a fost descrisă în toate felurile, dar nu s-a spus niciodată despre ea că ar fi frumoasă. Căutați pe Google, în engleză, „daneza sună ca...” și primele două sugestii care apar sunt „germana” și „cartof”. Pentru străini, daneza sună ca germana vorbită de un om în timp ce mestecă un cartof fierbinte.

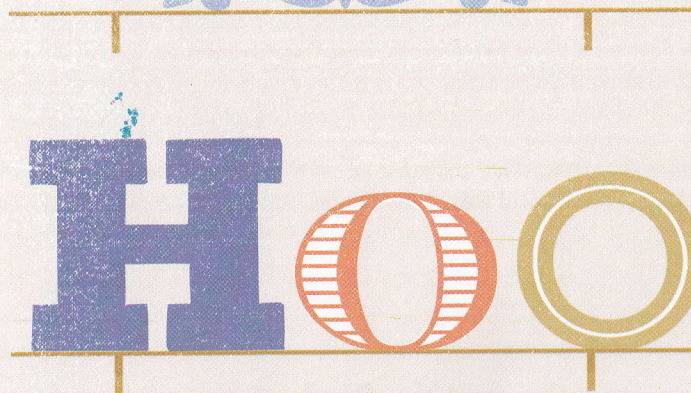
De fapt, unii au sugerat că ar suna precum horcăiala unei foci pe moarte. Și, totuși, această limbă este foarte bogată, când vine vorba de definirea conceptului de hygge.

Hygge este atât verb, cât și adjectiv – ceva poate fi *hyggelig(t)*: Ce cameră de zi *hyggelig*! A fost așa de *hyggeligt* să te văd! Ce distracție *hyggelig*!

Folosim atât de des termenul „hygge” și facem atâtea lucruri *hyggelig*, încât străinii au impresia că suferim de o formă benignă a sindromului Tourette. Efectiv, simțim nevoia să spunem despre orice că este *hyggelig*! Tot timpul, nu doar într-un moment anume! Discutăm despre cât de *hyggeligt* ar fi să ne vedem vineri seara, iar luni rememorăm cât de *hyggeligt* a fost vineri.

Hygge este un indicator de top pentru majoritatea reuniunilor sociale din Danemarca. „Iubito, crezi că musafirii noștri s-au *hyggede*?” (Este preteritul verbului, nu încercați să pronunțați.)

La interval de câteva săptămâni, mă întâlnesc cu un grup de prieteni ca să jucăm pocher. Este o adunare destul de cosmopolită, cu persoane din Mexic, SUA, Tucia, Franța, Anglia, India și Danemarca. De-a lungul anilor, am abordat majoritatea subiectelor de conversație, de la femei la cum să optimizezi raza de acțiune a unui tun cu portocale, și, dată fiind diversitatea grupului, conversațiile sunt întotdeauna în engleză. Cu toate acestea, toți cei care vin la întâlnire pronunță adesea un cuvânt danez. L-ați ghicit. Îl zice și Danny din Mexic, după ce pierde o mână bună: „Nu-i nimic. Eu am venit aici doar pentru hygge!”

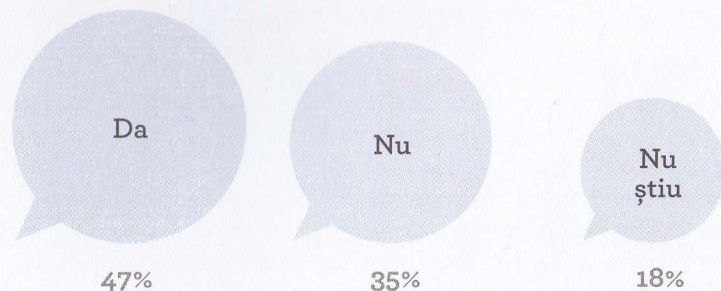


Hygge nu este numai un indicator de top pentru evenimentele mondene, ci și o caracteristică nu chiar atât de singulară care face ca restaurantele și cafenelele să fie atrăgătoare. Căutați pe Google sintagma „restaurant plăcut“, în daneză, și veți obține 7 000 de variante. Căutați „restaurant de calitate“ și rezultă 9 600 de variante, iar pentru „restaurant ieftin“, 30 600 de variante. „Restaurant *hyggelig*“ va genera 88 900 de rezultate pe Google. După cum evidențiază Lonely Planet: „Danezii sunt obsedați de confort. Toți danezii. Până și cel mai dur motociclist, îmbrăcat în piele din cap până-n picioare, poate recomanda un bar hygge!“

Asta înseamnă că tot ce ați învățat la cursul de marketing este greșit. Preț, produs, loc și promovare, toate nu fac nici cât o ceapă degerată! Totul se rezumă la hygge! Eu locuiesc în Copenhaga. Există cafenele din belșug, una dintre ele chiar peste drum de apartamentul meu. Cafeaua lor este dezgustătoare. Are gust de pește (da, și eu am fost surprins) și costă cinci euro. Și, totuși, merg acolo uneori. Pentru că au un șemineu... hygge.

Șemineele nu sunt rare în Danemarca. Nici lumânările sau compania cui-va drag ori cuibăritul sub o pătură caldă, cu o cană de ceai alături, într-o

Poate fi tradus termenul hygge?

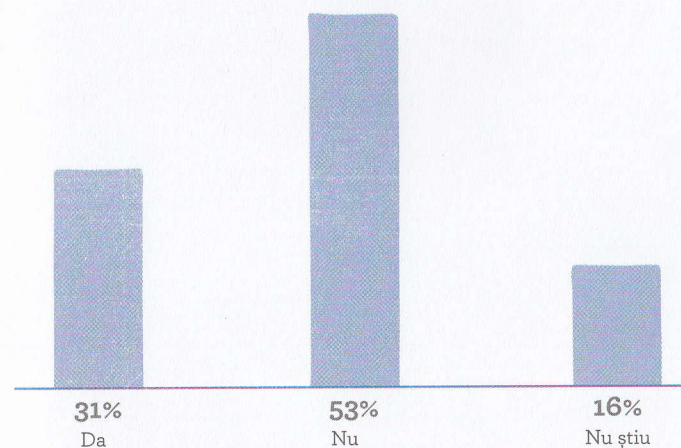


seară cu vreme rea. Danezii insistă, totuși, că hygge este exclusiv danez. O treime refuză ideea că hygge poate fi tradus în altă limbă și cred că este specific danez.

Eu nu sunt de acord cu asta. Danezii nu sunt singurii care pot avea hygge sau se pot identifica cu acesta; alte limbi au, și ele, expresii similare. Olandezii îl numesc *gezelligheid*, iar germanii vorbesc despre *Gemütlichkeit*, un fel de stare de bine corelată cu mâncare bună și companie plăcută, iar canadienii îl vor recunoaște drept *hominess*. Cu toate acestea, deși există și alte limbi, în afară de daneză, care au adjective similare pentru substantivul „hygge“, se pare că doar danezii folosesc „hygge“ ca verb, ca în: „Vrei să treci pe la noi în seara asta, să hygge puțin?“ Această exprimare pare aparte.

Tot aparte, pentru Danemarca, atunci când vine vorba de hygge, este cât de mult vorbim despre asta, cât ne concentrăm asupra acestui aspect și îl considerăm o caracteristică definitorie a identității noastre culturale și parte integrantă a ADN-ului național. Cu alte cuvinte, ceea ce este libertatea pentru americani, rigurozitatea pentru germani și stoicismul pentru britanici este hygge pentru danezi.

Este hygge un concept specific danez?



Sursa: Institutul pentru Cercetarea Fericirii

Grație importanței sale pentru cultura și identitatea daneză, limba daneză este, de asemenea, bogată când vine vorba despre hygge.

Daneza are o listă infinită de cuvinte compuse, ca de exemplu: *speciallægepraksisplanlægningsstabiliseringsperiode* (perioadă de stabilire a planificării stagiaturii pentru un medic specialist), care este un singur cuvânt. Este compus din cincizeci și una de litere și poate fi considerat golul de aur la scrabble.

Hygge nu este diferit. Se poate alătura aproape oricărui alt cuvânt din limba daneză. Poți fi un *hyggespreder* (persoană care promovează hygge), seara de vineri este rezervată pentru *familiehygge*, iar șosetele pot fi etichetate cu *hyggesokker* (șosete hygge). La Institutul pentru Cercetarea Fericirii, avem o plăcuță pe care scrie:

„Nu ezitați să împrumutați o pereche de *hyggesokker* de lână, dacă aveți picioarele reci!”

UN NUME, DOAR!

Shakespeare semnează aceste versuri faimoase din Romeo și Julieta: „Un nume, doar! Un trandafir, oricum/ I-ai spune-ți că același scump parfum”, iar eu sunt de părere că același lucru e valabil și pentru hygge.

Danezii nu sunt singurii care știu să se bucure de o atmosferă bună, de confort și de o companie agreabilă, în fața focului, savurând un vin fierț parfumat.

Dacă traducerea în engleză a termenului hygge drept *cosiness* („confort, tihnă”) poate fi problematică, pierzându-se o mulțime din asocierile importante, există totuși o varietate de concepte mult mai asemănătoare cu hygge în lume.

