

# HYGGE

*Arta daneză a fericirii*

de

Marie Tourell Söderberg

In colaborare cu

Kathrine Højte Lynggaard

Traducere din engleză de Aura Steffen-Hansen

## CUPRINS

**Introducere**

4

**Cum se vorbește hygge**

9

**De unde vine hygge?**

17

**Sentimentul de apropiere**

29

**Cu hygge la masă**

67

**Cum să introduceți hygge în căminul vostru**

103

**10 idei care te pot inspira**

127

**Hygge în cele patru anotimpuri**

159

**Potențialul conceptului de hygge**

195

**Postfață**

205

**Dicționar de expresii cu hygge**

206

**Inspirație**

217

**Mulțumiri**

219



*Hyggelig* să te cunosc!

Și bine ai venit la *Hygge*! Cu toate că acest cuvânt este nou pentru tine, sunt sigură că îl vei recunoaște din propria ta viață. Pe scurt, este un cuvânt în limba daneză, care se referă la găsirea fericirii în lucrurile mărunte din fiecare zi.

Se spune că *hygge* este strâns legat de caracterul național al danezilor. Dar, în esență, nu este un concept danez, ci universal. *Hygge* este pentru toată lumea; indiferent cine ești, indiferent de unde ești.

Numele meu este Marie Tourell Söderberg. Locuiesc în Copenhaga și sunt actriță, și, ca toată lumea în zilele noastre, simt câteodată că mă înec în muncă. După o repetiție la teatru, urmează o audiție pentru o serie de televiziune, și imediat după, o sesiune de dublaj pentru un nou film Disney; și uite așa, uit să iau o pauză în care să mă deconectez și să mă liniștesc.

În momentele de genul acesta, este extrem de important pentru mine să am parte de *hygge*. *Hygge* cu familia și prietenii, *hygge* cu mine însămi și un cămin *hyggelig*.

*Hygge* se găsește în diferite chipuri și forme — felul în care se manifestă depinde de cine este întrebare. Pe parcursul cărții, vei întâlni mulți danezi, care explică felul în care petrec ei *hygge* și ce înseamnă *hygge* pentru ei. De asemenea, vei găsi inspirație pentru cum poți crea o bază, din care *hygge* să poată să evolueze în viața ta de zi cu zi.

Pentru mulți danezi, *hygge* este ceva pentru care trebuie să depui un oarecare efort. Este ca o busolă, care ne dirijează înspre clipele mărunte, care nu pot fi cumpărate cu bani, găsind astfel magia în lucrurile obișnuite.



Pentru mine, *hygge* este atunci când:

- *Ma întâlnesc cu sora mea pentru o plimbare în parc și vorbim, râdem și ne prostim de parcă am fi din nou copii.*
- *Ascult ropotul ploii pe acoperiș, în timp ce beau o cană de ceai alături de prietenul meu.*
- *Beau un vin în grădina mamei mele.*
- *Ma delectez la o cafea cu prietenii mei apropiați, care se prelungeste cu o cină, și apoi cu un păharel la miezul nopții, pentru că niciunul dintre noi nu dorește ca seara să se termine.*

# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



CUM SE VORBEȘTE

*HYGGE*

Atunci când vorbesc despre daneză, străinii spun de obicei că este o limbă greu de învățat. Gramatica este complicată, iar pronunția este și mai complicată. Din fericire, nu trebuie să înveți daneză pentru „a vorbi *hygge*”.

„Eu vorbesc în spaniolă cu prietenul meu, dar folosim întotdeauna expresia „să *hygge*”, atunci când avem de gând să facem ceva *hyggelig*; sau „vamos a *hygge*”. Mi se pare greu să nu folosesc acest termen atunci când discut cu nevorbitori de daneză. Folosesc termenul „cosy” din engleză, pentru a mă referi la acest lucru, dar știu că el nu poate reda întregul sens al cuvântului *hyggelig*. Și nu pentru că *hygge* nu ar exista și în alte culturi, dar faptul că are un nume te face să devii conștient de existența lui. Devii conștient dintr-odată de toate momentele *hyggelig* ale unei zile obișnuite.”

Júlia Reig din Catalonia, care locuiește împreună cu prietenul ei în Copenhaga





## Expresii folosite care conțin cuvântul *Hygge*

Cuvântul *hygge* din daneză poate avea valoare de verb, adjectiv și substantiv: ne *hygge*-im (verb); casa este *hyggelig* (adjectiv); a sosit momentul pentru *hygge* (substantiv).

**Hygger** — timpul prezent al verbului „a se *hygge*-i“, spre exemplu: noi ne *hygge*-im. Se folosește pentru a descrie o activitate *hyggelig* sau atunci când petrecem un moment de *hygge*, ca de exemplu:

„— Ce faceți?“

„— Ne *hygge*-im“.

**Hyggliere/hyggeligste** — mai/cel mai *hyggelig*.

„— Acesta este cel mai *hyggelig* loc pe care l-am văzut vreodată.“

**Hygge om** — a crea *hygge* în prezența cuiva, sau a crea o senzație de *hygge* pentru cineva, ca de exemplu: servindu-i un ceai sau o gustare, făcând acea persoană să se simtă confortabil, învelind-o cu o pătură și stând la taifas cu ea.

**Hygge sig** — a petrece timpul într-un mod *hyggelig*.

**Hygge sig med** — a se *hygge*-i cu ceva anume sau făcând ceva anume. Face de obicei referire la un hobby, de exemplu: „El se *hygge*-iește cântând la chitară“, „Noi ne *hygge*-im cu un proiect de bricolaj“.

**Kan du hygge dig/hyg dig** — o formă uzuală de salut în daneză sau o expresie informală de a-ți lua rămas-bun (în traducere mot-à-mot, „Îți urez să te *hygge*-iești!“ „Sper să te *hygge*-iești!“).

Există, de asemenea, o multitudine de expresii care conțin *hygge*, ca de exemplu: „*hygge* în familie“, „o bere de *hygge*“ și „o conversație de *hygge*“. La finalul cărții vei găsi un dicționar cu multe alte expresii conținând cuvântul *hygge*.

„Hygge este o stare de spirit, pe care o trăiești atunci când ești împăcat cu tine însuți, cu partenerul de viață, cu oficiul de taxe și impozite și cu organele tale interne.“

Tove Ditlevsen, scriitoare și poetă

Danezii s-ar simți rătăciți fără cuvântul *hygge*. Ei își spun reciproc cât de mult așteaptă să petreacă *hygge* împreună, remarcă atunci când sunt într-o situație care este *hyggelig* și își spun unii altora cât de mult s-au distrat și cât de mult au petrecut *hygge* împreună.

Cuvântul provine din limba proto-nordică veche — *hyggja* înseamnă a gândi și a se simți mulțumit în legătură cu găsirea de adăpost, odihnă, siguranță și reobândirea energiei și a curajului.

## Impactul pe care îl au cuvintele pe care le folosim

„În cadrul uneia dintre cele mai noi ramuri ale psihologiei, numită terapia narativă, se vorbește despre identitate, ca fiind un rezultat al poveștilor pe care le spunem despre noi înșine și despre ceilalți. De aceea, limbajul și cuvintele pe care le folosim și care ne sunt la îndemână sunt de o importanță covârșitoare, pentru a determina cine suntem și cum ne autodefinim.

În cultura indigenă inuită din Groenlanda, există peste douăzeci de cuvinte care redau înțelesul cuvântului „zăpadă”. Acest lucru nu numai că oferă posibilitatea ca inuiții să își poată împărtăși experiențele legate de diferitele tipuri de zăpadă, dar totodată, le ascute atenția asupra modificărilor subtile ale vremii și contribuie la înmulțirea experiențelor legate de bogățiile și diversitatea naturii.

Cam în același fel funcționează și conceptul de *hygge*. Cu cât vom înțelege mai bine să vorbim despre *hygge* cu toate variațiile și formele sale, cu atât vom ști mai bine cum să îl percepem, să îl creăm și să îl împărtășim cu ceilalți.

Cuvântul nu este doar un simbol pasiv, ci și un enunț performativ, care ne afectează într-un anumit fel și care pune lucrurile într-un anumit cadru. Atunci când spunem că o trăire a fost *hyggelig*, atașăm, probabil inconștient, o serie de valori acelei trăiri. În acest fel, *hygge* își revendică locul, prin intermediul poveștilor și al istorisirilor despre cine suntem și ce considerăm a fi valoros pentru noi.”

Torkild Fogh Vindelev,  
psiholog

## [hygă]

Dacă dorești să folosești cuvântul *hygge* în vocabularul tău zilnic, ar fi recomandat să înveți cum se pronunță corect.

La prima vedere, mulți cred că *hygge* se pronunță ca *hooga*. Dar, dacă dorești să pronunți ca un danez nativ, iată câteva sfaturi. Haideți să le urmăm pas cu pas.

Ultima parte a cuvântului este foarte simplă, deci să începem cu aceasta. Sunetul „gge” din cuvântul *hygge* sună asemănător cu sunetul „gă” din cuvântul „rangă”. Este destul de ușor.

Partea mai complicată este sunetul „y” din cuvântul *hygge*. Încearcă să te gândești la „y” ca la sunetul „iu” din cuvântul „iute”. Sunetul vocal din cuvântul „iute” este un diftong, adică o vocală formată din două sunete diferite: i-u. Urmărește-ți mișcarea gurii în oglindă și vei observa cum aceasta își schimbă forma în timp ce pronunți sunetul. Prima parte nu schimbă aproape deloc forma buzelor; a doua parte le face să se rotunjească puțin. Sunetul „y” din cuvântul *hygge* nu este un diftong, ci un sunet vocal unic, deci va trebui să modificăm ultima parte, adică u-ul care face ca gura ta să se rotunjească atunci când pronunți sunetul. Ce a mai rămas? Sunetul „y”, de care avem nevoie pentru a pronunța *hygge* corect. Mai trebuie doar să adăugi sunetul „h” la începutul cuvântului și ai reușit — *hygge*.