



HYGGE

LA FELICITAT
DE LES PETITES COSES

DESCOBREIX PER QUÈ
ELS DANESOS
SÓN ELS MÉS FELIÇOS
DEL MÓN
I COM POTS SER-HO
TU TAMBÉ



MEIK WIKING

De l'Institut d'Investigació
de la Felicitat



MEIK WIKING

HYGGE

LA FELICITAT
DE LES PETITES COSES



DESCOBREIX PER QUÈ ELS DANESOS
SÓN ELS MÉS FELIÇOS DEL MÓN
I COM POTS SER-HO TU TAMBÉ

Columna

Publicat originalment per Penguin Books Ltd (Londres), amb el títol

The Little Book of Hygge

Primera edició: juny del 2017

© Meik Wiking, 2017

© de la traducció: Jordi Boixadó, 2017

La lletra de la pàgina 178 de la cançó «The Happy Day of Svante»,
de Benny Andersen, s'ha extret del *Højskolesangbogen*.

Disseny: Hampton Associates

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.

Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

ISBN: 978-84-664-2276-5

Dipòsit legal: B. 6.854-2017

Fotocomposició: Víctor Igual, S.L.

Imprès a: Cayfosa

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com, 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	6
LA CLAU DE LA FELICITAT?	8
LLUM	11
PARLEM DEL HYGGE SENSE PARAR	25
COMUNITAT	49
MENJAR I BEURE	69
LA ROBA	101
LA CASA	111
HYGGE FORA DE CASA	141
HYGGE TOT L'ANY	153
HYGGE A BON PREU	175
VISITA GUIADA PEL COPENHAGUEN HYGGE	199
NADAL	215
EL HYGGE A L'ESTIU	241
CINC DIMENSIONS DEL HYGGE	257
EL HYGGE I LA FELICITAT	269

LA CLAU DE LA FELICITAT?

Tinc la millor feina del món: estudio què fa felices les persones. A l'Institut de Recerca sobre la Felicitat, un think tank independent que s'ocupa del benestar, la felicitat i la qualitat de vida, explorem les causes i els efectes de la felicitat humana i treballem per millorar la qualitat de vida dels ciutadans d'arreu del món.

Tenim les oficines a Dinamarca i, efectivament, hi ha espelmes enceses de dilluns a divendres. I sí, en part vam triar el lloc a causa del factor hygge. Això sí, no hi ha llar de foc. Encara no. Amb tot, l'Institut també va néixer i té la seu a Dinamarca perquè aquest país figura contínuament entre els més feliços del món. Dinamarca no és cap utopia perfecta, és clar que no. El país s'enfronta a reptes i problemes igual que qualsevol altre, però crec que pot ser una font d'inspiració perquè altres països millorin la qualitat de vida dels ciutadans.

La posició de Dinamarca entre els països més feliços del món ha generat un gran interès en els mitjans de comunicació. No hi ha setmana que no em trobi preguntes de periodistes del *New York Times*, la BBC, *The Guardian*, *China Daily* o el *Washington Post* de l'estil «Per què són tan feliços els danesos?» o «Què podem aprendre dels danesos amb relació a la felicitat?». A més, a l'Institut de Recerca sobre la Felicitat ens visiten tot sovint alcaldes, investigadors i legisladors que busquen, en fi, felicitat, o almenys els motius dels alts nivells de felicitat, benestar i qualitat de vida de què gaudeix la població a Dinamarca. I molts troben que és un misteri, perquè els ciutadans danesos pateixen un dels models impositius més onerosos del món... a part d'un clima espantós.

És interessant observar l'ampli suport amb què compta l'estat del benestar. L'arrel d'aquest suport és la consciència que el model converteix la nostra riquesa col·lectiva en benestar. No paguem impostos, sinó que invertim en la nostra societat. Compren qualitat de vida. La clau per comprendre els elevats nivells de benestar a Dinamarca és la capacitat del model social de reduir el risc, la incertesa i l'angoixa dels ciutadans i de prevenir la infelicitat extrema.

Amb tot, m'he acabat adonant recentment que hi podria haver un ingredient de la recepta de la felicitat danesa que potser havíem passat per alt: el *hygge*. El terme *hygge* prové de la paraula en noruec que significa «benestar». Dinamarca i Noruega van ser durant cinc-cents anys un únic regne fins que Dinamarca va perdre Noruega el 1814. *Hygge* va aparèixer en un escrit danès per primera vegada a principis del segle XIX, i el vincle entre *hygge* i benestar o felicitat no pot ser simple coincidència.

Segons l'Enquesta Social Europea, els danesos són la població més feliç del continent, però també són els que es troben més sovint amb la família i els amics, i els que se senten més tranquils i en pau. Per tant, és ben lògic que el *hygge* desperti cada cop més interès. Els periodistes volten Dinamarca investigant el *hygge*; al Regne Unit hi ha una universitat on ara ensenyen *hygge* danès, i arreu del món apareixen forns de pa, cafeteries i botigues *hygge*. Ara bé, com es crea el *hygge*? Quin és el vincle entre *hygge* i felicitat? I el *hygge*, què és exactament? Aquestes són algunes de les preguntes que el llibre que teniu a les mans intenta respondre.



CAPÍTOL U



LLUM

HYGGE INSTANTANI: ESPELMES

En el hygge no hi poden faltar mai les espelmes. Quan es pregunta als danesos a què associen el hygge, el 85 per cent les esmenta. La majoria, doncs, és aclaparadora.

En danès, de la gent que es dedica a anar aixafant la guitarra als altres en diem *lyseslukker*, que vol dir literalment «apagadors d'espelmes», i no és per casualitat. No hi ha cap manera més ràpida de crear hygge que encendre unes quantes espelmes o aconseguir, tal com se'n diu en danès, *levende lys*, o sigui llum viva. L'ambaixador dels Estats Units a Dinamarca, Rufus Gifford, referint-se a la història d'amor dels danesos amb les espelmes, va dir: «No són només a la sala d'estar. Són a tot arreu. A les aules, a les sales de juntes. Com a americà, el primer que penses és "Aquí hi ha perill d'incendi; com pot ser que tinguin una flama encesa a l'aula?". És una mena de felicitat emocional, de confort emocional».

L'ambaixador dels Estats Units no va desencaminat. Segons l'European Candle Association, a Dinamarca es cremen més espelmes per habitant que a cap altre lloc d'Europa. Cada danès crema aproximadament sis quilos de cera d'espelmes l'any. Per posar-ho en context, els danesos consumeixen al voltant de tres quilos de cansalada per persona a l'any (sí, el consum de cansalada per càpita és una referència de mesura a Dinamarca). Aquest consum d'espelmes és un rècord a Europa: els danesos cremen quasi el doble de cera que els que els segueixen immediatament, els austríacs, amb 3,16 quilos l'any. En canvi, les espelmes perfumades no representen gran cosa. De fet, Asp-Holmblad, el fabricant d'espelmes més antic de Dinamarca, ni tan sols té espelmes perfumades en el catàleg. Estan considerades una cosa artificial, i els danesos prefereixen els productes orgànics i naturals. Cal tenir en compte que Dinamarca se situa en posicions capdavanteres pel que fa al consum de productes orgànics a Europa.





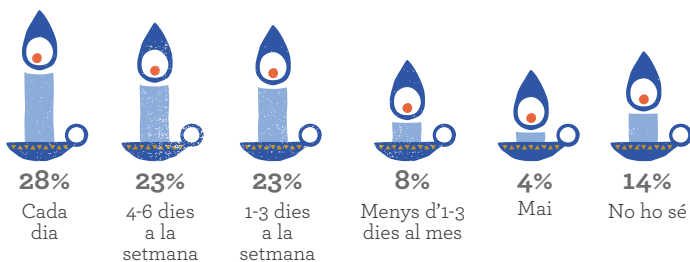
Més de la meitat dels danesos encenen espelmes quasi cada dia a la tardor i a l'hivern, i només el quatre per cent diuen que no n'encenen mai, segons una enquesta d'un dels principals diaris del país. Al desembre, el consum es multiplica per tres, i a més és l'època en què podem veure l'espelma especial que només s'encén els dies abans de Nadal: l'espelma d'Advent, anomenada *kalendarlys*. Aquesta espelma té vint-i-quatre ratlles marcades, una per a cada dia de desembre fins al Nadal, i així s'obté el compte enrere més lent del món.

Una altra ocasió especial és el 4 de maig, que també es coneix com a *lysfest*, o festa de la llum. Tal dia del 1945, al vespre, la BBC va anunciar la rendició de les forces alemanyes que ocupaven Dinamarca des del 1940. Igual que passava en altres països durant la Segona Guerra Mundial, a Dinamarca també es tallava el corrent per tal d'impedir que els avions enemics utilitzessin les llums de les ciutats per orientar-se. Avui dia, els danesos continuen posant espelmes enceses a les finestres per celebrar el retorn de la llum.

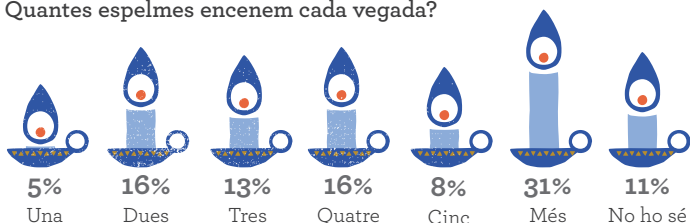
Per molt *hyggelige* que siguin, hi ha un inconvenient seriós a l'hora de declarar-nos fanàtics de les espelmes: el sutge. Hi ha estudis que demostren que una sola espelma encesa emet més partícules microscòpiques que els cotxes en un carrer molt transitat.

Un estudi de l'Stats Byggeforskningsinstitut (Institut Danès de Recerca sobre la Construcció) demostra que les espelmes emeten més partícules a l'interior dels habitatges que no pas les que llança el fum del tabac o les que es produeixen en cuinar. Malgrat que Dinamarca és un país amb fortes regulacions, encara no hem vist etiquetes amb avisos a les espelmes. Ningú no es vol ficar amb els fanàtics del *hygge*, tot i que, actualment, els danesos som cada vegada més conscients de la importància d'airejar les habitacions després de cremar espelmes. Sigui com sigui, però, i malgrat els perjudicis per a la salut, continuem consumint espelmes en quantitats indecents.

Amb quina freqüència els danesos encenen espelmes?



Quantes espelmes encenen cada vegada?



LLUMS

Quan parlem d'il·luminació no parlem només d'espelmes. Els danesos estem obsessionats amb la il·luminació en general. Una vegada vaig passar dues hores voltant per Roma amb la meva parella d'aleshores buscant un restaurant que tingués una il·luminació hyggelig.

Els danesos escollim els llums amb molta cura i els situem estratègicament per crear zones de llum que proporcionin sensació de calma. És una forma d'art, una ciència i una indústria. Alguns dels llums més ben dissenyats i més bonics del món provenen de l'edat d'or del disseny danès, per exemple els de Poul Henningsen, Arne Jacobsen i Verner Panton. Si algun dia visites un estudiant que viu amb pocs diners en un apartament de trenta-dos metres quadrats i et trobes que té un llum Verner Panton de 1.000 euros en un racó, no te n'estranyis.

La norma general és: com més baixa sigui la temperatura de la llum, més hygge. La del flaix d'una càmera fotogràfica és aproximadament de 5.500 kelvin (K); la dels tubs fluorescents, d'uns 5.000 K; la dels llums incandescents, 3.000 K, mentre que la de la posta de sol, la del foc de llenya i la de les espelmes és de més o menys 1.800 K. Aquest és el punt ideal per al hygge.

Si vols fer-te una idea aproximada de com es cremen els vampirs exposats a la llum del sol, convida un grup de danesos a un sopar hygge i posa'ls a sota d'un llum fluorescent a 5.000 K. Al primer moment intentaràn examinar, amb els ulls entretancats, l'aparell de tortura que has instal·lat al sostre. Després, quan el sopar comenci, observaràs com es van bellugant amb incomoditat cap a un costat i l'altre de la cadira, com es graten compulsivament i fan el que poden per reprimir els espasmes.



L'obsessió per la il·luminació la provoca la manca de contacte amb la llum natural des de l'octubre fins al maig. En aquesta època, l'únic recurs que Dinamarca té en abundància és la foscor. Els estius danesos són bonics. Quan els primers raigs de llum arriben al país, els danesos ens despertem de la hibernació i ens afanyem a buscar indrets assolellats. M'encanta l'estiu a Dinamarca. És el meu dia preferit de l'any. I per si no n'hi hagués prou amb hiverns foscos i freds i estius curts, Dinamarca també té 179 dies de pluja a l'any. Als seguidors de *Joc de trons* els pot recordar la ciutat de Winterfell.

Aquesta és la raó que explica que el hygge hagi assolit un nivell tan elevat de refinament i que sigui vist com a part de la identitat nacional i de la cultura daneses. El hygge és l'antídot dels hiverns freds, dels dies de pluja i de la foscor que ens cobreix. De manera que, si bé podem tenir hygge tot l'any, és a l'hivern quan esdevé no només una necessitat sinó una estratègia de supervivència. És per això que els danesos tenim la reputació de fonamentalistes del hygge i que en parlem tant.

El meu racó favorit del pis de Copenhaguen on visc és l'ampit de la finestra a la cuina menjador. És prou espaiós per seure-hi còmodament, i hi he posat uns coixins i unes mantes per convertir-lo en un *hygge*krog de debò (vegeu el diccionari hygge a la pàgina 42). El radiador que hi ha a sota converteix l'ampit de la finestra en el lloc ideal per gaudir d'una tassa de te en una nit freda d'hivern. El que m'agrada més d'aquest lloc, però, és la brillantor ambre i càlida que surt dels altres apartaments del pati interior. És un mosaic de resplendors que canvia constantment a mesura que la gent marxa de casa o hi arriba. En part, dec aquesta visió a Poul Henningsen. En tota habitació ben il·luminada de Dinamarca és molt fàcil que hi hagi un llum d'aquest arquitecte i dissenyador, a qui els danesos anomenem senzillament PH.

Aquest home és en el món dels llums el que Edison va ser en el de les bombetes. PH estava obsessionat amb la llum, igual que la majoria dels danesos d'avui dia. Hi ha qui l'anomena el primer arquitecte mundial de la llum, perquè va dedicar la carrera a explorar-ne la importància per al nostre benestar, amb l'objectiu de desenvolupar un estri capaç d'estendre la llum sense exposar les persones a una font brillant directa.

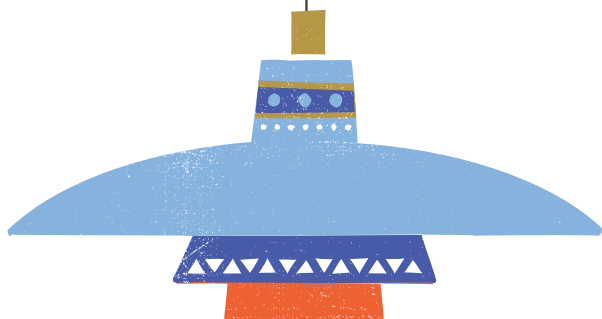
Poul Henningsen va néixer el 1894 i no va créixer envoltat de llum elèctrica sinó il·luminat per la feble brillantor dels llums de petroli, que van ser la seva font d'inspiració. Els seus dissenys donen forma i refinen el poder de la llum elèctrica i alhora mantenen la suavitat dels llums de petroli.

Il·luminar correctament una habitació no costa diners, però requereix cultura. Des dels divuit anys, quan vaig començar a experimentar amb la llum, he estat cercant l'harmonia en la il·luminació. Els éssers humans són criatures. De seguida que reben una joguina nova, deixen de banda la cultura i l'orgia comença. La llum elèctrica ens va oferir la possibilitat d'embriagar-nos de llum.

Quan, al vespre, contemplem des d'un vagó del tramvia els apartaments de les primeres plantes, ens estremim de veure fins a quin punt són depriments aquestes llars. Ni els mobles, ni l'estil, ni les catifes, no hi ha res tan important a la llar com la il·luminació.

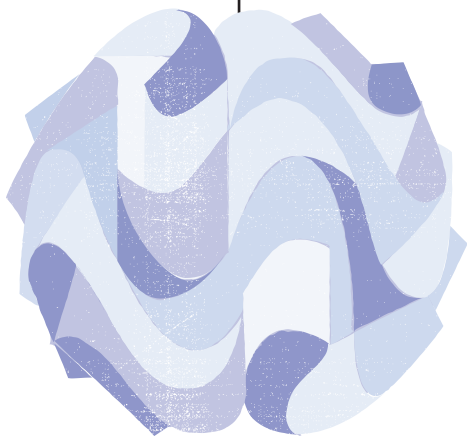
Poul Henningsen (1894-1967), On light.

TRES ICONES DE LA IL·LUMINACIÓ DANESA



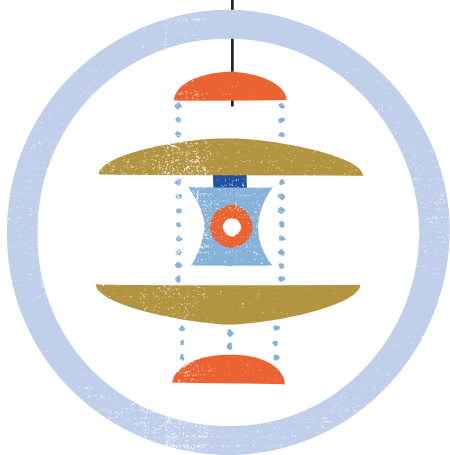
1 EL LLUM PH

Després d'una dècada experimentant amb la il·luminació en el seu àtic, Henningsen va presentar el primer llum PH el 1925. Oferia una llum tènue i difusa gràcies a la utilització d'una sèrie de pantalles disposades per capes amb l'objectiu de dispersar-la i, alhora, ocultar la bombeta. A més, PH va fer que un dels elements de l'interior de la pantalla fos vermell a fi d'amortir la duresa de la llum blanca en conduir-la cap a la banda vermella de l'espectre. El seu èxit principal va ser el llum PH5, que té pantalles metàl·liques. Va sortir al mercat el 1958, però avui dia existeixen més de mil dissenys diferents de llums PH. N'hi ha molts que ja no es fabriquen, i els més difícils de trobar es poden vendre en subhasta per més de 20.000 euros.



2 LE KLINT

El 1943, la família Klint va iniciar la fabricació de pantalles prisa-des per a bombeta, però la veritat és que les havia dissenyat quatre dècades abans l'arquitecte danès Peder Vilhelm Jensen-Klint per a ús personal, perquè havia dissenyat un llum de petroli i necessitava una pantalla. Els seus fills i filles hi van aplicar les capacitats en disseny i innovació i en els negocis per convertir la creació del seu pare en una empresa familiar.



3 PANTON VP GLOBE

El Pantone VP Globe és un llum de sostre que emet una llum difusa i tranquil·la des del centre. El va dissenyar el 1969 Verner Pantone, l'*enfant terrible* del disseny danès, a qui agradava treballar amb materials moderns com el plàstic i l'acer. Pantone va estudiar a la Reial Acadèmia de Belles Arts i Escoles d'Arquitectura, Disseny i Conservació, una institució capdavantera en temes d'arquitectura, on avui dia un «laboratori de la llum» s'ocupa d'experimentar amb la il·luminació natural i artificial.