



h y g g e

El arte de disfrutar
de las cosas sencillas

Descubre el secreto de la
felicidad danesa

Índice

Portada
Dedicatoria
Definición
Nota de la autora
Introducción
Uso
1. Pertener
2. Cobijo
3. Sosiego
4. Bienestar
5. Simplicidad
6. Observancia
Bibliografía
Notas contextuales
Agradecimientos
Una última nota
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

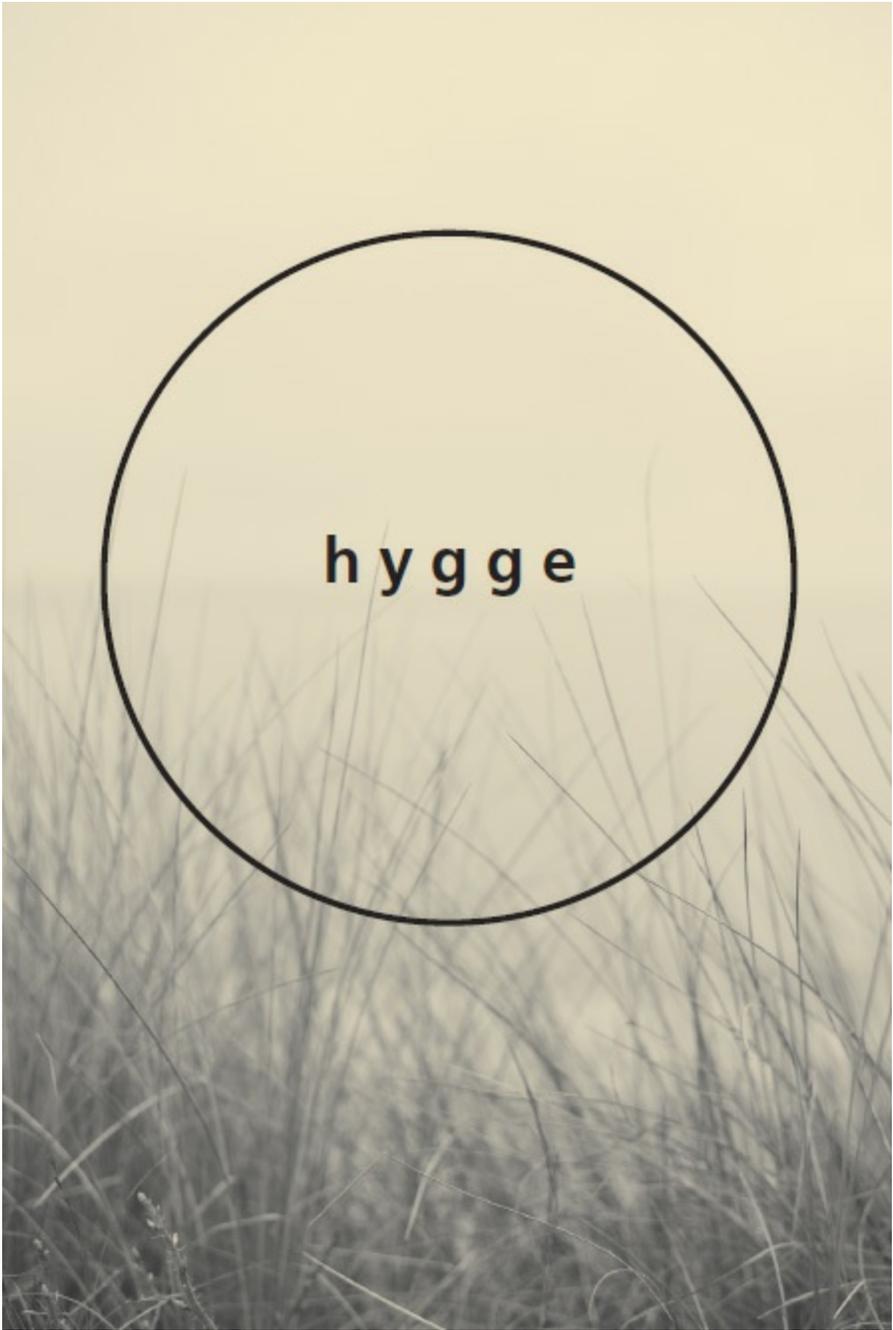
Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte





Para mi familia



Definición

El hygge (pronunciado «hu-ga») es un atributo de la presencia y una experiencia de unión. Es sentirse acogido, seguro, cómodo y protegido.

Se trata de una experiencia de yoidad y de comunión con personas y lugares que nos afianza y nos reafirma, que nos da valor y consuelo.

La práctica del hygge invita a la intimidad y a la conexión. Es un sentimiento de compromiso y vinculación, de pertenencia al momento y a quienes nos rodean. Hygge es una sensación de abundancia y contento. El hygge invita a ser, no a tener.

Nota de la autora

El hygge es un sentimiento que la mayoría conocemos, pero que no sabemos acabar de definir. Para dar nombre a una experiencia, hay que prestarle atención. El hygge alberga sentimientos que ya conoces. Lo encontrarás en el ritmo de tu vida diaria, en tus hábitos, rutinas y costumbres.

Ni las recetas danesas ni los secretos del estilo de vida escandinavo son esenciales para implementar la filosofía hygge. Para ponerla en práctica, solo tienes que preguntarte en qué lugar te sientes más a gusto, qué actividades y costumbres te estabilizan, quién te hace sentir bien, qué da sentido a tu concepción del bienestar, qué haces para relajarte y qué necesitas para sentirte cómodo.

Para mí, el hygge está presente en los momentos de contento, especialmente al principio y al final del día. A primera hora de la mañana está ahí cuando encendemos una vela en la mesa del desayuno, mientras nos hacemos el café y las tostadas y preparamos las tarteras para la comida, y más tarde cuando volvemos a casa y nos reencontramos, nos tomamos un té o una copa de vino juntos y nos sentamos en la cocina para disfrutar de la cena.

Yo propicio el hygge sentándome frente al fuego casi cada día, tanto en casa como en el jardín, pasando tiempo con la gente a la que quiero y disfrutando de mis ratos a solas. Lo practico al leer cuentos a la hora de dormir, un ritual que llevo haciendo desde hace veintitrés años, en las celebraciones de cumpleaños y en el encanto de la Nochebuena. Para celebrar las estaciones, nado en el río durante todo el año, saco a pasear a mis perros al campo por la noche y me baño fuera. Me sumerjo en el hygge cuando cocino *risotto*, hago el amor, preparo té o leo en la cama. Lo encuentro en el centro de la pista de baile, cuando paseo por mi ciudad, acampo en festivales pequeños o quedo con un amigo para tomar café. Está presente en el estudio de mi padre, en el jardín de mi madre, en torno a la mesa del tranquilo piso de mi tía en Århus, en el porche bajo el enorme cielo africano de la familia de mi marido. El hygge aparece cuando

mis cuatro hijos llegan a casa y nos sentamos junto a una hoguera bajo los robles del jardín, jugamos a las cartas, buscamos pequeños tesoros en la playa, bailamos en la cocina o nos acurrucamos con una manta para ver una película todos juntos.

Espero poder traducir la genuina palabra danesa *hygge* al lenguaje universal al que pertenece y que, al leer este libro, descubras el *hygge* que ya existe en tu vida y aprendas a apreciar su presencia.

Introducción

Ser es maravilloso en sí; nunca deberíamos ser otra cosa.

Mogens Lorentzen

El término *hygge* se ha popularizado en los últimos años, aunque el concepto no es nuevo. Se trata de una práctica tan antigua como sentarse frente a la chimenea o quedar a comer con un amigo. Las palabras surgen de la cultura, la historia, la topografía y el lugar. Las forman el tiempo y el hábito y se transmiten de generación en generación mediante historias, costumbres y valores. El *hygge* nos ayuda a expresar lo que es ser humano; forma parte de un vocabulario global que evidencia nuestra humanidad y apela a nuestra necesidad humana básica de pertenencia. Es una palabra antigua para un lenguaje nuevo que estamos empezando a explorar con el propósito de compartir los valores que todos tenemos en común.

La felicidad es como una mariposa: cuanto más la persigues, más se escapa; pero si te centras en otras cosas, se posará sobre ti.

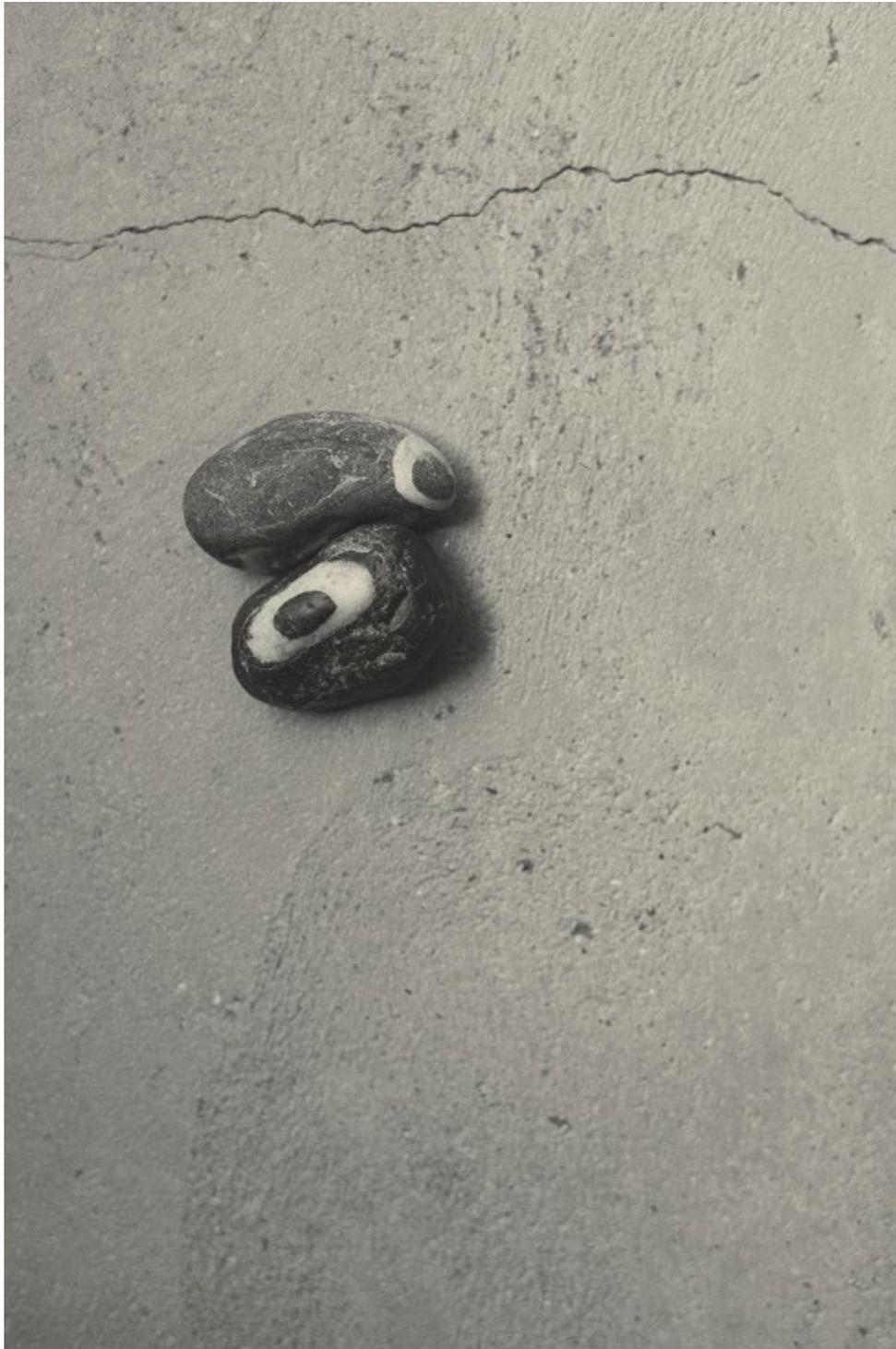
Henry David Thoreau

Los daneses, considerados uno de los pueblos más felices del mundo, llevan siglos disfrutando del *hygge*. El alto nivel de vida de Dinamarca, la sanidad respetable, la igualdad de género, la educación accesible y la distribución equitativa de la riqueza

contribuyen al alto grado de felicidad de los daneses. Sin embargo, la incesante búsqueda de la felicidad no siempre lleva al bienestar. En la esencia de la vida danesa, así como en el núcleo de la filosofía hygge, encontramos una estabilidad más profunda, la que proporciona el contento.

Cuando nos sentimos contentos, nuestras acciones diarias se imbuyen de una satisfacción serena que compartimos con quienes nos rodean. Somos capaces de apreciar y responsabilizarnos del bienestar de los demás, y ellos, a su vez, del nuestro. La filosofía hygge entraña una manera de ser con los demás, preocupándonos de ellos y de nosotros mismos.

En el marco de nuestras estresantes y complejas vidas, el hygge aparece como una sencilla práctica diaria que nos cautiva y nos permite conectar con lo que nos rodea, así como estar abiertos a la empatía y a la sorpresa.



El hygge forma parte del lenguaje de la acción humana y de la interacción en todo el mundo. En tanto que acción, el hygge es un estímulo universal que se aprecia en las pequeñas costumbres, gestos y experiencias cotidianas universales que nos unen y nos definen.

Todos practicamos la filosofía hygge: sentados a la mesa para compartir una comida o frente al fuego en una noche oscura, cuando nos sentamos en un rincón de nuestra cafetería de siempre o nos envolvemos con una toalla al final de un día de playa. Dormir abrazados, hornear en una cocina acogedora, bañarnos a la luz de las velas, meternos en la cama con una bolsa de agua caliente y un buen libro; todo ello es hygge. Este cobra sentido en el tejido de la vida diaria. Es una forma de reconocer lo sagrado en lo secular, de conferir a lo ordinario un contexto, un espíritu y una calidez especiales y dedicar tiempo para convertirlo en algo extraordinario.

La mayoría de los hombres persiguen el placer con tal apresuramiento que, en su prisa, lo pasan de largo.

Søren Kierkegaard

El hygge surge cuando nos comprometemos a disfrutar del presente y abrazamos su sencillez. Lo encontramos en las cosas que hacemos que dan valor y sentido a la vida diaria, nos confortan, nos hacen sentir en casa, arraigados y generosos.

En una época de inestabilidad global, nos hemos distanciado los unos de los otros, así como de lo que nos rodea. Hemos perdido la inmediatez, la seguridad y la veracidad de lo literal y lo real, y debemos encontrar nuevas formas de ocupar y conectar. Hygge describe una forma de ser que dota de humanidad y calidez a nuestros hogares, colegios, lugares de trabajo, ciudades y naciones.

La filosofía hygge nace en una sociedad que da más importancia a las personas que a las cosas materiales. Se asocia al lenguaje del amor y a la idea de que la verdadera riqueza no se encuentra en lo que podemos acumular, sino en lo que podemos compartir.

Historia

Durante muchos años, el hygge ha sido una práctica y un símbolo de la nación danesa. Es una de las palabras cotidianas que explica el trasfondo del día a día de los daneses. El término proviene de la palabra *hu*, que en nórdico antiguo significa «pensamiento, mente,

valor». El término *hyggja*, del nórdico antiguo —así como las palabras del inglés antiguo *hycgan* y del alto alemán antiguo *hyggen*—, significa pensar. La palabra *hygge* se tomó prestada del noruego a finales del siglo XIX o principios del XX; en danés medio, *hygge* significa «consolar» o «animar».



Lo que hace danesa a Dinamarca es muy evidente para el extranjero. *Hygge* (comodidad), *tryghed* (seguridad) y *trivsel* (bienestar) son las tres gracias de la cultura y la socialización danesas.

Jonathan M. Schwartz

A los daneses se les da bien apreciar las cosas buenas de la vida, por pequeñas que sean, y aprovechar al máximo lo que tienen a su alcance. Dan mucha importancia a la esencia de las personas, los lugares y los objetos. La Dinamarca moderna surgió de la disolución gradual del histórico gran Imperio danés, que se extendía desde Groenlandia hasta Islandia, pasando por Noruega, el sur de Suecia, el norte de Alemania y la Dinamarca actual, sin olvidar las islas del Báltico. Pero después de ser obligados a ceder una gran parte de sus dominios, incluido el paisaje abrupto y montañoso de Noruega en el siglo XIX, los daneses empezaron a sentirse identificados con su reducido territorio y su paisaje interior. Así, el fracaso militar del viejo imperio no se vivió como una pérdida de puertas afuera, sino como una victoria de puertas adentro. Los daneses no solo se acostumbraron al suave relieve de las tierras bajas y de sus numerosas islas, sino que acabaron idealizándolo. Miraron hacia dentro para encontrar su identidad y dieron importancia al espacio interior como una realidad por derecho propio.

La nueva identidad nacional danesa se forjó con la Ilustración, y en especial con las enseñanzas de Nikolaj Frederik Severin Grundtvig (1783-1872) y su proyecto de *folkeoplysning*, que defendía una ilustración popular e inclusiva. Grundtvig se embebió de los valores de la Ilustración que tenían que ver con la libertad personal, se inspiró en la mitología nórdica antigua y, sobre todo, era antielitista. Creía que la identidad nacional se basaba en el sentimiento de pertenencia, que Dinamarca no debía buscar la grandeza en el exterior, sino garantizar la prosperidad a través del bienestar de su pueblo, y que todos los daneses debían tener acceso a la educación y a una buena calidad de vida, sobre todo los campesinos y los granjeros, ya que constituían el grueso de la sociedad. Se convirtió en el líder del movimiento danés de Universidades Populares, que abogaba por la educación durante toda la vida.



Enseñaba principalmente mediante canciones e himnos, lo que estableció una tradición de cantar en comunidad que todavía sigue vigente. La mayoría de los hogares daneses aún conserva una copia del Cancionero de la Universidad Popular. En muchas ocasiones

durante el año, los daneses siguen entonando cantos cargados de ideología que reafirman las ideas de simplicidad, alegría, reciprocidad, comunidad y pertenencia, las piedras angulares de la filosofía *hygge*.

El *hygge* es fruto del *ethos* social específico que se desarrolló en Dinamarca a finales del siglo XIX y principios del XX. Durante dicho período, la sociedad urbana industrial experimentó un cambio de enfoque hacia el ocio, la autenticidad, la lógica científica y las comodidades del hogar y de la vida familiar. La creciente clase media deploraba la cultura elitista por su superficialidad y ponía énfasis en la familia y la intimidad.

La historia de Dinamarca, su igualitarismo, liberalismo y énfasis en la libertad individual y el bienestar han conferido a los daneses la capacidad de vivir el momento. El *hygge* actúa como facilitador. Se trata de una palabra que abre un pequeño universo de significado y la posibilidad de que todos lo disfrutemos.

En este libro

No es obligatorio ser danés para entender y disfrutar del *hygge*, dado que todos reconocemos los grandes temas universales que fundamentan su práctica: pertenencia, confianza, conexión, comunidad, reciprocidad, afinidad, seguridad, hogar, contento, autenticidad, presencia y amor.

Este libro es una invitación a realizar pequeños cambios en nuestras acciones y percepciones con el objetivo de integrar más la práctica del *hygge* en nuestra vida cotidiana. Es a la vez una exploración del concepto y una guía práctica.

El *hygge* nos proporciona un marco que respalda nuestras necesidades, deseos y hábitos más humanos. Tras las recompensas inmateriales existe una estructura simple y material. Aprender a practicar el *hygge* implica dar pasos prácticos para evocarla: protegerse, agruparse, acercarse, aceptarse, confortarse y ser afable con uno mismo y con los demás. Así, cultivar regularmente el equilibrio, la moderación, el cuidado y la observación permitirá que el *hygge* encuentre fácilmente un lugar en nuestras vidas.

A pesar de ser una experiencia sencilla, el concepto de *hygge* está compuesto por muchas capas; es un fenómeno global que pierde algo de su sentido al dividirse en elementos más pequeños. Cada uno de los capítulos siguientes describe los aspectos

materiales e inmateriales del hygge, ya que todos ellos están íntimamente relacionados. Aunque la forma de practicar el hygge es única para cada uno de nosotros, en este libro ofrecemos propuestas sobre cómo introducir el hygge en nuestra vida diaria.



Temas subyacentes

Encontramos tres temas principales implícitos en cualquier experiencia de hygge: interioridad, contraste y ambiente. Se apoyan y amplían entre sí, y moldean nuestra comprensión del concepto.

Interioridad

El hygge engloba la conciencia del espacio interior y exterior. La interioridad es la percepción de ser una presencia diferenciada y limitada que existe en relación con los demás, con el espacio y con el paso del tiempo. Al practicar el hygge, nos sentimos ubicados y protegidos, pero somos conscientes de que dicha protección tiene límites físicos y temporales. El hygge proviene de una cultura que valora la noción del espacio interior y aprecia la estabilidad serena de la identidad individual. La mente, el hogar y el país son las interioridades del hygge.

Tiene sentido que la experiencia y la práctica cotidiana de algo como el hygge no sea exclusiva de los escandinavos, sino que se comparta con otras sociedades que cultiven la idea de interioridad hasta el punto de anteponerla.

Jeppe Trolle Linnet

Contraste

Al centrarse en el aspecto interior-exterior del hygge, la interioridad introduce el importante tema del contraste. Cuando se practica el hygge, aparece una sensación de distancia entre nosotros y el mundo exterior, el contraste entre sentirse en el centro inmóvil de un momento placentero y la conciencia del mundo en constante movimiento que nos rodea.

Las condiciones espaciales, temporales y sociales (dentro-fuera, protección-exposición, calor-frío, día-noche, luz-sombra, inmovilidad-actividad, indulgencia-contención, relajación-trabajo, independencia-sociedad, igualdad-jerarquía, paz-conflicto) agudizan nuestra experiencia del contraste.

Ambiente

El hygge suele complementarse con la noción danesa de *stemning* o «ambiente». Practicar el hygge significa crear un ambiente armonioso, un sentimiento de calidez, un clima de contento.

Uso

La palabra *hygge* se usa libremente para describir habitaciones, edificios, casas, fiestas, personas y actividades.

En el lenguaje cotidiano suele adoptar las siguientes formas:

Sustantivo

Hygge

Verbos

Infinitivo (forma básica del verbo): *at hygge*

Existen dos verbos relacionados con *hygge*:

1.

Hygger: forma del presente de indicativo, un verbo no reflexivo de reciente aparición

Hyggede (pasado)

At have det hyggeligt (ser *hyggelig*): estar en una situación caracterizada por el *hygge*

2.

Hygger sig: forma antigua; verbo de apoyo reflexivo (aplicar el *hygge* a uno mismo)

Hygger sig describe la experiencia del *hygge* a solas y enfatiza los sentimientos personales de bienestar.

La partícula de apoyo reflexiva *sig* denota una perspectiva personal, pero anula algunas de las connotaciones sociales del *hygge*.

Es habitual encontrar frases con el verbo *hygge* en el discurso diario, especialmente en las despedidas:

Hyg dig!

Ka' du hygge dig!

Du må hygge dig!

Todas significan «¡Que lo pases hygge!», es decir, «¡diviértete!», pero contienen un amplio matiz de significado.

Adjetivo

Hyggelig (relativo al hygge)

Det var hyggeligt, «ha sido *hyggelig*»

Este adjetivo describe una situación o un momento (por ejemplo, *en hyggelig aften*, «una noche *hyggelig*»)

O un lugar (por ejemplo, *en hyggelig by*, «una ciudad *hyggelig*»/«una ciudad con hygge»)

Palabras compuestas de uso común

Sustantivos:

Hyggeaften: una noche hygge

Hyggebelysning: luz hygge

Hjemmehygge: hogar hygge

Hyggekrog: rincón hygge

Råhygge: hygge intenso, auténtico

Julehygge: hygge navideño

Verbos:

At julehygge: practicar el hygge navideño

At hyggesnakke: conversar en clave de hygge

1. Pertenecer

El mayor peligro, el de perder nuestro propio ser, puede pasar desapercibido como si no fuera nada, mientras que cualquier otra pérdida, como la de un brazo, una pierna o cinco dólares, sin duda la notaremos.

Søren Kierkegaard

Unión

En el núcleo del hygge encontramos una experiencia de pertenencia y un sentimiento de conexión. Normalmente se asocia a estar en compañía, pero también puede disfrutarse del hygge a solas.

El hygge satisface nuestro deseo natural de pertenencia. Como ocurre con las luciérnagas, al practicar el hygge, brillamos individualmente, pero resplandecemos en conjunto y mostramos nuestra inclinación hacia la poderosa armonía colectiva. Se trata de una práctica que conecta nuestra experiencia individual, nuestros sentimientos de mutualidad con los demás, nuestros ideales colectivos y las cualidades tangibles de los objetos, espacios y lugares.

El hygge está presente en aquellos entornos en que nos sentimos más en contacto con nuestra propia humanidad, en los que nos aportan contexto, identidad, relación e historia. Lo sentimos en el balancín del porche, en una butaca, en la escalera de la puerta y en la cama, en nuestros bares de siempre, centros populares y librerías.

Estar en una situación caracterizada por el hygge es encontrarse en un estado de bienestar y seguridad placenteros, con la mente relajada y abierta a disfrutar ese preciso instante y todos sus pequeños placeres; un estado al que solemos llegar cuando estamos en compañía de miembros cercanos de nuestro círculo social en un escenario acogedor.

Judith Friedman Hansen

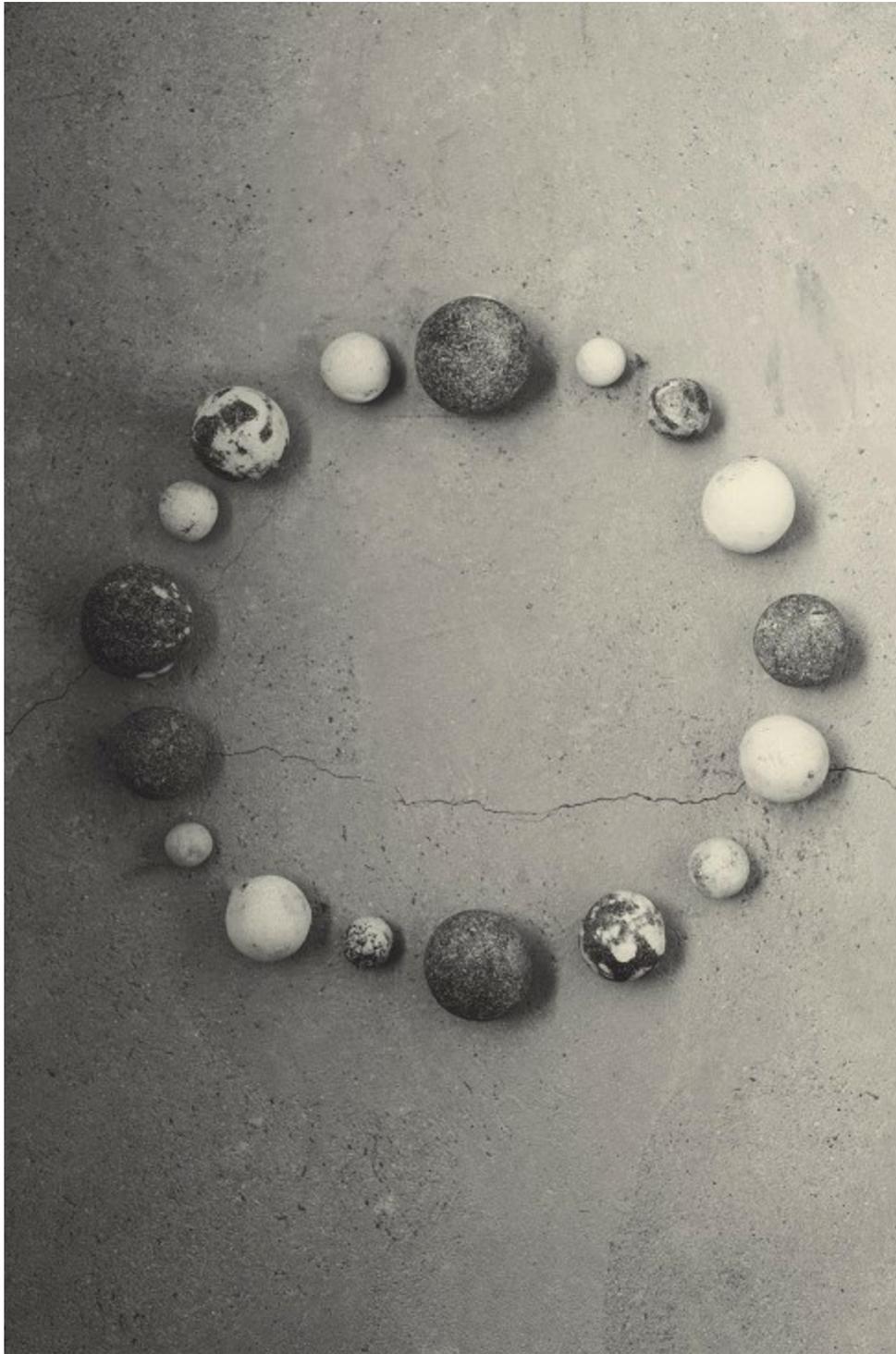
La importancia del lugar

En Dinamarca, la vida está muy unida a la comunidad, y los daneses crecen sintiéndose fuertemente conectados a su hogar, a su calle, a su país.

El hygge es un fenómeno que refleja nuestra forma de vivir en el mundo. La interconexión es el pegamento que nos une durante una experiencia de hygge, tanto entre nosotros como con nuestro hogar.

Cuando practicamos el hygge, nos sentimos firmemente ubicados, es decir, afianzados y presentes. Nos desenvolvemos mejor cuando nos sentimos plenamente ubicados. Nuestras almas se alimentan del ritmo previsible que seguimos al regresar a entornos cuya familiaridad nos reconforta: nuestra cafetería favorita, un árbol en particular, el piso tranquilo de nuestra tía, el lugar al que siempre vamos a nadar.

Las rutinas que conforman nuestros días nos hacen sentir ubicados, desde los sitios que visitamos hasta las pequeñas costumbres que nos aportan sosiego. Tomarse un té a primera hora de la mañana en nuestra taza favorita o una copa de vino en el porche de un amigo de camino a casa al salir del trabajo reafirma nuestro sentimiento de arraigo. Ser conscientes de las características específicas de un lugar y advertir el cambio de estaciones nos hace sentir que somos una parte esencial de lo que nos rodea.



Cuando nos reunimos para compartir el espíritu hygge, ya sea en una barbacoa en la playa o sentados en torno a la mesa de un bar en una fría noche de otoño, nos sentimos arraigados.

Al practicar el hygge, desarrollamos un paquete de buenos sentimientos para compartir y ofrecemos a los demás muestras de apoyo y de inclusión. Hacemos cosas que nos aportan calidez, protección, cuidado y comodidad, que pueden ser tan simples como encender una vela en la mesa, sacar sillas y sentarse a la mesa a compartir una comida, o llevar un pastel a la oficina e invitar a los demás a pasarse por tu sitio para comerse un trozo mientras se toman el café.

Círculo de calidez

La práctica del hygge crea un círculo de calidez que nos envuelve, al generar un ambiente relajado y acogedor, así como un único punto de atención que permita afianzar y disfrutar del momento presente. La reconfortante sensación ancestral que produce estar en buena compañía en torno a una hoguera en una noche oscura es la encarnación del hygge. Un grupo de personas apiñadas, sentadas a la mesa bajo la envolvente luz de una lámpara que cuelga justo sobre sus cabezas es una estampa muy común en Dinamarca; es como si la luz los mantuviera a todos unidos, como si los definiera como una unidad.

Agrupación

El hygge es el acto de agruparse física y psicológicamente para que los miembros del grupo se sientan reafirmados y parte de un todo.

En Dinamarca, el denominador común de la mayoría de las reuniones es un grupo de gente que comparte un único punto de atención que todos ayudan a mantener. Esto suele verse en los grupos de gente que se sientan en torno a una mesa, apiñados e inmersos en la conversación que mantienen, como si estuvieran echando lumbre a una hoguera.

Los daneses prefieren las reuniones de pocos miembros a los grandes grupos para poder así enfatizar la unidad de sus círculos reducidos. Encontramos burbujas de interacción por todas partes, tanto en el exterior, en las calles llenas de cafeterías, como en la intimidad de los hogares. Todo el mundo crea sus propios grupos, sienta sus propias bases para practicar el hygge. Aunque es un patrón de comportamiento que los daneses han pulido minuciosamente, se trata de un vocabulario no verbal que nos pertenece a

todos. El *hygge* está presente siempre que la gente se reúne de forma incondicional e inclusiva, ya sea cuando nos encontramos con alguien por la calle o en una celebración de cumpleaños en la cocina. El *hygge* surge de la conexión humana.

En ocasiones nos encontramos en el papel del desconocido que se queda al margen, desde donde examinamos todo lo que parece ser incuestionable para los miembros de un círculo íntimo. La fuerza centrípeta de la mutualidad, la calidez y el entusiasmo que une a un grupo puede resultar intimidante e impenetrable. Sentirse excluido de un grupo es incómodo. Sentirse atrapado en uno puede resultar igual de inquietante. El lado negativo de la forma en que socializan los daneses es que podría considerarse excluyente.

Sin embargo, el *hygge* es un proceso que suele acoger a la persona y la invita a conectar. En momentos de tensión que amenazan con agrietar la relación en la familia, en un grupo de amigos o entre los compañeros de trabajo, experimentar el *hygge* nos ayuda a mantenernos unidos.

Familia

En general, podemos definir el *hygge* como una experiencia de fraternidad, en la que estamos con personas que nos entienden y nos muestran que nos aceptan tal como somos.

La auténtica fraternidad requiere un corazón bondadoso. Al final, se trata de estar juntos de una forma profundamente honesta. Hablamos mucho del amor, pero se nos olvida que es algo que, más que recibirse, se da: es una forma de ser.

Ilse Crawford

En los encuentros *hyggelig* hallamos una honestidad que recuerda a la dinámica de una vida familiar ideal. El *hygge* y la idea de familia están entrelazados, ya que ambos se asocian con el cuidado y la intimidad. Para muchos de nosotros, la familia es una

estructura que nutre el corazón. Dar al corazón lo que necesita, así como el calor, la armonía y la pertenencia, es la esencia de lo que sentimos y ofrecemos al poner en práctica el *hygge*. Al entrar en un ambiente *hyggelig*, nos envuelve un sentimiento de calidez. Podemos bajar la guardia, despreocuparnos y abrirnos.

Si tenemos suerte, podemos ser nosotros mismos con la gente con la que nos relacionamos y con la que compartimos los lugares que habitamos, es decir, en nuestros hogares y comunidades. La palabra *habitar* proviene de una raíz que significa «dar, recibir», y el *hygge* surge de la reciprocidad y del amor.

Es útil pensar en la unión familiar para entender el *hygge* en su forma más básica. Cuando hablamos de *hygge*, nos apoyamos en el concepto de hogar y familia.

Jeppe Trolle Linnet

La cultura escandinava da mucho valor a la familia y, aunque en muchos lugares esté muy lejos de la realidad, el ideal de familia estable sigue siendo un referente para muchos daneses. Sea cual sea su forma, la familia moderna se considera un lugar para la intimidad y la integración capaz de preparar y arropar a todos los miembros en sus encuentros con el mundo exterior.

Trabajo

Los daneses se muestran escépticos por naturaleza con respecto al valor que tienen las maniobras estratégicas, tanto en casa como en el trabajo. Se sienten inclinados a mostrarse tal como son, dondequiera que estén. En Dinamarca, los ambientes profesionales suelen presentar características que muchos de nosotros asociamos con un contexto familiar, como la informalidad, una vestimenta relajada y un mobiliario cómodo colocado de manera que fomente la familiaridad y reduzca el aislamiento. La cultura del trabajo danesa se basa en la comunicación abierta, la colaboración y la jerarquía plana.

Los empleados se consideran miembros del equipo. Se espera de cada individuo que se tome en serio sus responsabilidades personales, a cambio de la influencia y del grado de flexibilidad necesario para poder desarrollar una carrera profesional sin tener que sacrificar la conciliación de la vida familiar y laboral.

Saber que se reconoce tu contribución personal y trabajar en equipo nos proporciona un sentimiento de pertenencia. El trabajo puede ser una experiencia *hygge* siempre que sea posible mantener un ritmo estable y cómodo. Si estamos demasiado ocupados, con muchas cosas que hacer en poco tiempo, el *hygge* desaparece, si bien es fácil reavivarlo haciendo una pausa para tomar café o para almorzar en compañía.



Confianza

En el hygge existe una libertad de autoexpresión implícita que se apoya en la reciprocidad y en la confianza mutua. La creencia común de que van a pasar cosas buenas, de que la voz de todos los miembros del grupo será igual de importante y reconocida, impregna las

experiencias de hygge. Cada uno de los presentes se considera parte de un todo más grande. Cada uno de ellos quiere que los demás se sientan bien.

Entender que somos bienvenidos nos da pie a dejarnos llevar y a permitir que los demás nos vean, sin tener que actuar o llamar la atención.

El hygge produce sentimientos de armonía y reciprocidad que superan barreras y facilitan la comunicación; en un entorno marcado por el hygge, dejamos de sentirnos aislados. La estructura familiar ha cambiado: muchos vivimos solos, así que buscamos pertenencia y conexión en nuestras comunidades (en cafeterías, tiendas de barrio y restaurantes). El hygge también se practica para salvar la distancia entre estar solos y sentirnos solos.

La actitud integradora y las buenas intenciones de los presentes hacen que los participantes experimenten una «intimidad social» y una «confianza» básica. El hygge no se consigue si existe desacuerdo y conflicto en el grupo, o si se percibe un sentimiento de desconfianza. Además, las situaciones caracterizadas por el hygge rehúyen la gravedad y la seriedad.

Carsten Levisen

Solemos practicar el hygge para establecer un factor humano en nuestras vidas, para disfrutar del cálido halo de la amistad y la seguridad de la familia, de los beneficios de las actividades conjuntas, de la cercanía física y de la agradable sensación de proximidad.

Una vida social rica (regida por la calidad de las experiencias más que por la cantidad de amigos) ayuda a gozar de buena salud, a sentirse feliz y a tener una vida más longeva. Muchos de nosotros otorgamos valor al trabajo duro, el cual medimos en

términos de éxito y riqueza, y muchas veces no sabemos concedernos tiempo para cuidar nuestras relaciones y reforzar los lazos sociales. Cometemos el error de creer que la seguridad nos la dan los objetos materiales en lugar de las personas.

Al centrarnos en la amistad y la empatía, al prestar atención a nuestras relaciones con los demás y con los lugares, nos ocupamos de las necesidades de lo que nos rodea: la sociedad en la que vivimos y nuestro planeta. La sostenibilidad depende de las comunidades, ya que cuando aprendemos a apoyarnos felizmente los unos en los otros, es menos probable que recurramos al consumo material para cubrir nuestras necesidades emocionales.

Pertenecer al momento

El hygge nos ayuda a formar parte de un momento o un lugar. Apela a nuestros sentidos y nos promete seguridad para atraernos hacia él, nos hace estar en sintonía con el espíritu del lugar, nos invita a relajarnos y a conectar con nosotros mismos y con los demás. Favorece que nos sintamos totalmente presentes y nos abre a los placeres del momento.

Existe un cierto nerviosismo implícito en el hygge que intensifica nuestra experiencia de pertenecer al momento. Se trata de la consciencia de que todo un mundo de actividad y responsabilidad espera tras la esquina de este instante, listo para entrometerse; un mundo que se entrecruza con el momento presente y nos anima a centrarnos en los particulares y placeres del momento. La otra cara de una experiencia placentera es la certeza de que no durará para siempre. El hygge de hoy mañana será un recuerdo. Gracias a esta noción, nos entregamos al momento de una forma todavía más completa.

Hay que recalcar que el hygge implica comprometerse con el momento presente y estar preparado para dejar las distracciones a un lado.

Judith Friedman Hansen

El hygge se evoca en situaciones que no persiguen otro objetivo que dejarse llevar por el momento presente, en las que estamos más por los placeres sencillos que por una reflexión profunda.

Cuando estamos estresados o dispersos, nos cuesta experimentar los sentimientos de presencia y pertenencia. El hygge no es la ausencia total de las exigencias propias de una vida ajetreada, sino que lo facilita la voluntad de apartar los problemas y dejar las preocupaciones a un lado durante un rato.

En la esencia del hygge reside la voluntad de reservar tiempo para, sencillamente, pasarlo en compañía de alguien e, idealmente, poder dedicarle todo el tiempo del mundo. El hygge es una herramienta para demostrar que el otro nos importa. Es una forma de prestar atención a nuestros hijos, parejas y amigos en la complicada realidad del aquí y ahora, y de apartar las distracciones que nos llevan en distintas direcciones. Muchos nos sentimos atraídos por el mundo de la conexión virtual. El hygge no destierra la tecnología de nuestra vida, pero sí nos pide que busquemos un equilibrio entre nuestros compromisos y recordemos el valor de la interacción humana, de la conversación y de la cercanía física. Nos libera para que podamos vivir el momento sin sentir la necesidad de que quede documentado.

El hygge se caracteriza por la espontaneidad y la inmediatez, así como por la voluntad de aceptar nuestras diferencias y disfrutar de un ambiente de paz y tolerancia.

[...] la principal característica del hygge es el ambiente de calidez y de disfrute relajado del momento que propicia. Puesto que se nutre de amabilidad e implicación mutua, el hygge es informal y desenfadado.

Judith Friedman Hansen

Cuando nos retiene el ambiente de un lugar o nos sentimos capturados por el placer de un encuentro, el hygge ha hecho acto de presencia. El ambiente nos une, nos hace formar parte de las características específicas de un lugar y nos hace sentir cómodos con

nosotros mismos y con quienes nos rodean.

Pertenecerse a uno mismo

Conseguir la serenidad y la libertad de sentir que somos propiedad de nosotros mismos, dondequiera que estemos, es una preocupación constante en nuestras ajetreadas vidas. La práctica del hygge puede infundir una presencia estable, así como un estado de conciencia y tranquilidad, al crear un marco a nuestro alrededor que nos proporciona comodidad, nos da un foco de atención y nos permite relajarnos lo suficiente como para que podamos ser nosotros mismos.

El hygge depende de nuestra capacidad de encontrar un equilibrio entre la autonomía y la participación sin reservas, la libertad personal y la percepción de las necesidades de los demás. Conlleva un comportamiento solícito y civilizado que da lugar a un ambiente amigable de tranquilidad y confianza.

La forma más común de desesperación es no ser quien eres.

Søren Kierkegaard

Fomentar la unión

En Dinamarca, la capacidad de sentirse en paz con uno mismo es un rasgo de personalidad muy respetado. Alguien que se limita a vivir acorde con sus propios principios y que se siente en paz con el mundo que lo rodea, que rehúye abrirse paso a empujones en la jerarquía social y evita el comportamiento competitivo podrá *hvile i sig selv*, es decir, «descansar en sí mismo», sentirse cómodo siendo quien es. Se trata de una cualidad que denota una estabilidad interna de la identidad que no depende de la atención ni del estatus. Practicar el hygge les resulta fácil a quienes se sienten cómodos por naturaleza. Les preocupa menos la forma en que se presentan a los demás, no les obsesiona, y normalmente no pretenden ser más que el prójimo. Quienes están listos para dejar sus problemas en la puerta y no se sienten afligidos por las preocupaciones de su

vida fuera del contexto del hygge también favorecen su dinámica. Conservar nuestra identidad es un desafío que todos afrontamos. Normalmente, suele ser más sencillo cuando nos encontramos en un entorno conocido, donde actuamos en un contexto que reconocemos. Y es también más sencillo en un país como Dinamarca, donde no encontramos grandes disparidades entre la gente, por lo que es menos probable que su posición social o profesional usurpe su identidad.

[...] forjar un sentimiento de pertenencia conlleva dedicar tiempo y espacio a escuchar y preocuparse por el prójimo, ya sean miembros del núcleo familiar, parientes lejanos o cercanos, la pareja o amigos.

Ilse Crawford

Preocuparse demasiado por la forma del encuentro e intentar hacerse cargo personalmente de su buen funcionamiento de forma obvia apagará la llama de la esencia del hygge.

La preocupación de los daneses por la armonía y la afabilidad se ve reflejada en el énfasis ubicuo que se da a la integridad envolvente en el entorno social. En muchos aspectos y contextos distintos, los daneses procuran sumergir a todos los presentes en una sensación de conexión predominante.

Judith Friedman Hansen

Cuando los daneses se reúnen, se pone de manifiesto el principio de inclusión. No se excluye a nadie de la conversación a propósito. El equilibrio entre los presentes se mantiene de forma despreocupada, aunque cuidada, y se reprimen la hostilidad, la agresión y la competitividad evidente. Todo el mundo muestra una afable preocupación por mantener una reunión cómoda y por seguir concentrados en el disfrute mutuo. Nunca desisten en su esfuerzo de incluir a los demás en una experiencia de armonía colectiva y de asegurarse de que todo el mundo experimenta esa sensación de pertenencia y cercanía. Todo ello trae consigo un sentimiento permanente de responsabilidad para con los demás y rige la vida danesa, desde las reuniones sociales hasta el sistema de bienestar.

El *hygge* tiene que ver con la conciencia social, las formas de comunicación y el modo de pensar en los demás. Cuando lo practicamos, reconocemos las cualidades y las flaquezas de los demás sin obcecarnos en ellas.

La competitividad amenaza el equilibrio y pone en peligro el sentimiento reinante de que todo el mundo forma parte de una experiencia de compenetración. La expresión danesa *gå i selvsving*, «entrar en autooscilación», describe a las personas que han dejado de escuchar a los demás y no cesan de repetir sus propias ideas, inmunes a los signos de reprobación y sin mostrar interés alguno por la cohesión del grupo.

Al aferrarnos al *hygge*, aprendemos a escuchar y a dar nuestra opinión. Pulimos el arte de la conversación y procuramos mantener la igualdad en la comunicación (misma cantidad de intervenciones y de turnos), y a preservar el sentimiento de implicación mutua. Los que somos más introvertidos podemos estar tranquilos, pues no se espera que nadie se convierta en el centro de atención. Para que una reunión resulte cómoda para todo el mundo, el deseo de sentir el *hygge* tiene que estar equilibrado con el respeto por la individualidad.



El hygge es «frágil» porque el proceso, en cierto sentido, *es* el objetivo. Se consigue mediante un esfuerzo conjunto y puede aparecer y desaparecer con la misma facilidad.

Carsten Levisen

En Dinamarca, al hecho de conversar sin conflictos se le llama *samtale* o «conversación conjunta». El contenido de esta charla tranquila es menos importante que la interacción que propicia. Existe un consenso, incluso una complicidad. Los daneses se muestran reacios a conceder superioridad a los demás, por lo que los temas relacionados con la autoridad se esquivan con elegancia.

Las conversaciones *hyggelig* no persiguen convertirse en un debate. No necesitan preparación, ni tenemos que apoyar nuestros argumentos con hechos y datos. Podemos relajarnos y, todos juntos, promover nuevas ideas. Si somos demasiado serios, se

evaporará el espíritu del hygge. En Dinamarca, este es un estado de nirvana social: no es más que una forma de sentirse muy bien en este preciso instante. Nadie espera que dure para siempre.



Sociedad igualitaria

El hygge proviene de una sociedad que prioriza los valores amables y que está moldeada por los patrones del comportamiento igualitario. No permite que ningún participante domine una reunión o acapare la atención durante mucho rato. Los daneses muestran una fuerte aversión cultural hacia el comportamiento agresivo y colaboran para evitar aspectos polémicos o temas con división de opiniones. A pesar de creer firmemente en los derechos de los individuos, la mayoría de los daneses vive en un mundo de conformidad sosegada, en el que pagan unos impuestos excepcionalmente altos y aceptan un alto grado de responsabilidad para con la sociedad y el medio ambiente. Los daneses no ven su inversión como una forma fácil de despojarse de su responsabilidad para con el Estado, sino que consideran su contribución individual como un beneficio para el bien común. La dinámica del hygge es un reflejo de esa forma de pensar.

Los daneses no son una nación [...] son una tribu, de ahí proviene la fuerza de su fraternidad y la razón por la que confían plenamente entre sí.

Knud Jespersen

El hygge se caracteriza por la seguridad, la calidez y la hospitalidad, que pueden lograrse gracias a las reglas de participación que lo rigen. Todos los participantes aceptan tácitamente comportarse con consideración y brindarse apoyo mutuo. Todos se aferran al tejido del hygge, el cual han confeccionado conjuntamente a través de su forma de comportarse.

Samfund, que en danés significa «sociedad en su conjunto», tiene una connotación de «comunidad». No se trata de un paraíso inexplorado. Ninguna institución pública goza de inmunidad frente a la crítica popular. No muchos pueden infringir los códigos de comportamiento aceptados sin ser el blanco de reprobaciones que, sin pretender ser hirientes, buscan allanar las diferencias. Alguien que sobreestima su propio valor, o que parece darse demasiada importancia, es probable que termine siendo objeto de mofa o de bromas punzantes. Si responde con buen humor, se le perdona rápidamente para que todo el mundo pueda seguir fluyendo felizmente con la corriente.

Un danés suele considerar que los demás no son ni mejores ni peores que él, aunque reconocerá, por ejemplo, que puede que la otra persona tenga más dinero o un estatus inferior.

Judith Friedman Hansen

La mayoría de los daneses lleva una semilla de autocensura en su fuero interno que evita que se comporten de forma egocéntrica o pomposa, ya que ello alteraría el equilibrio de una reunión *hyggelig*. El orden social se mantiene de formas distintas y sutiles; los daneses son expertos en culpabilidad, la cual suelen combinar con un humor moderado para frenar ciertos comportamientos de forma no agresiva y mantener así la calidad de las relaciones humanas.

En tanto que marcador del comportamiento auténtico y aceptable, el *hygge* puede convertirse en un medio de control social. La retórica del *hygge* puede usarse para garantizar que las personas se muevan dentro de una estrecha franja de movilidad social.

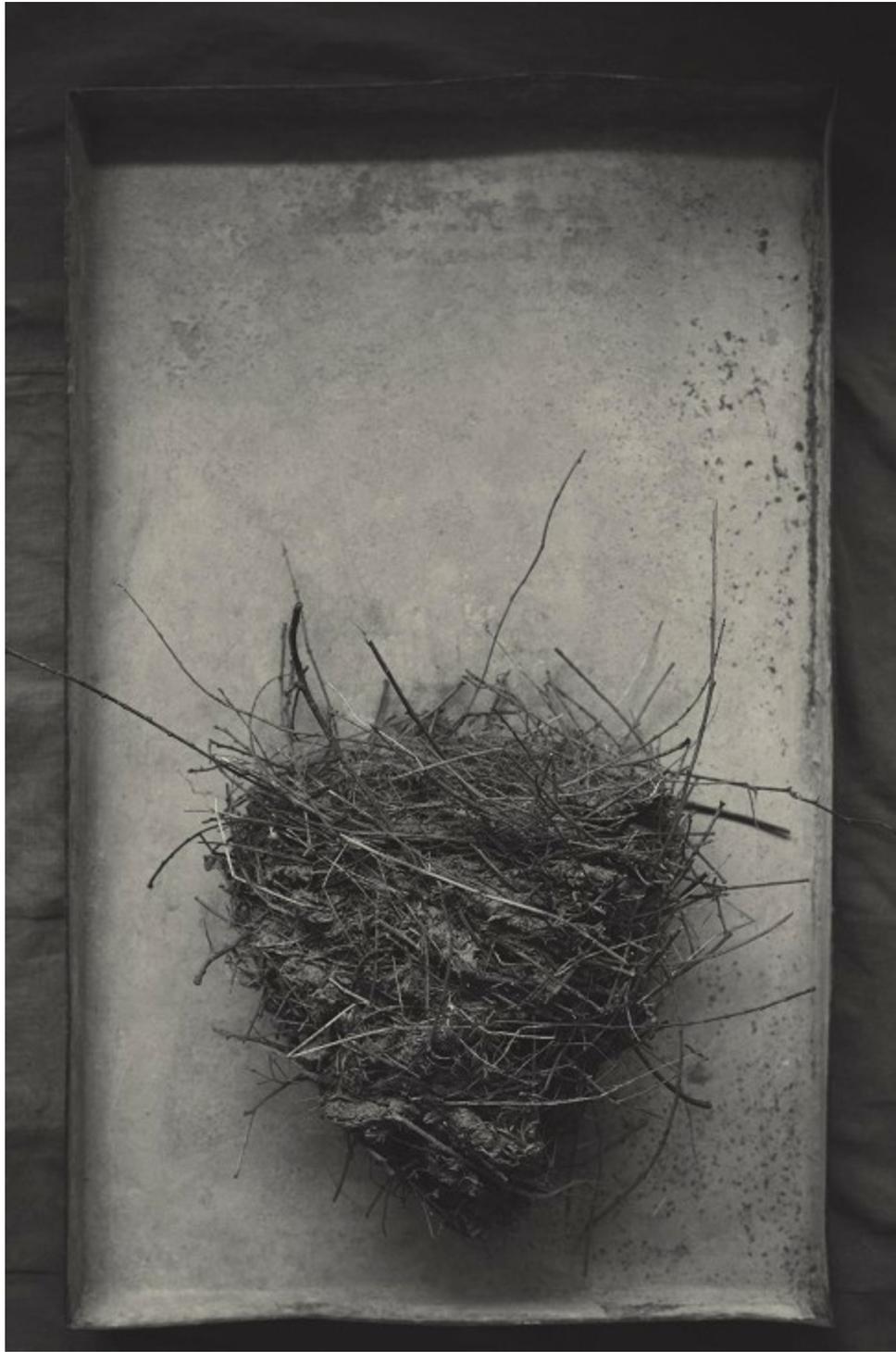
La Ley de Jante

En la historia ficticia de una aldea danesa, el autor danésnoruego Aksel Sandemose redactó una lista de diez reglas, *janteloven* (Ley de Jante), que definían el control social y las envidias que ensombrecen a la sociedad igualitaria y sancionan el comportamiento de cualquier persona que aspire a una vida más plena y mejor.



En el marco de estas reglas ficticias, los daneses muestran su oposición en bloque, o bien se preguntan cómo deberían comportarse y tratarse entre sí con tal de proteger el privilegio del individualismo y crear una sociedad en la que todos puedan prosperar.

En Dinamarca existe un fuerte sentimiento de orgullo nacional. Podríamos pensar que los daneses son etnocéntricos si consideramos que su nacionalismo va asociado a un tipo de comportamiento que teme a quienes son diferentes. Los daneses quieren mantener su cómodo equilibrio, pero son una nación consciente y solidaria. A muchos daneses les resulta difícil ser abiertos con todo el mundo y, a la vez, actuar en consonancia con su necesidad inherente de mantener sus propias barreras culturales. Tal vez el lenguaje del hygge puede traducirse y superar las diferencias culturales que nos separan los unos a los otros. Los valores que sustentan el hygge y apuntalan la sociedad igualitaria sugieren que existe una posible forma de vida en la que se reconoce a todos los seres vivos por sus cualidades únicas y se les considera una parte de un todo integrado.



2. Cobijo

Al hygge lo envuelve una experiencia de cobijo, que se fundamenta en nuestra concepción básica de la seguridad. En Dinamarca, la noción de seguridad, o *tryghed*, es importante. *Tryghed* es una experiencia que amalgama el bienestar, la seguridad, la paz interior y la libertad del día a día, y sustenta el marco de la vida diaria. La confianza, la familiaridad y la previsibilidad dotan de magnitud y estabilidad a ese marco. Se puede confiar en que la vida danesa será previsible y segura, y el punto de partida de un encuentro entre dos daneses será la confianza, lo que les permite reunirse desde la franqueza y el respeto, creando así la estructura básica del hygge.

Los daneses disfrutan de la protección que les ofrece la fraternidad e invierten tiempo en propiciar la comodidad y el refugio que les aporta el hygge. El paisaje de la vida cotidiana está salpicado de refugios temporales a los que escapar de las presiones laborales y de las responsabilidades. Se trata de momentos de concordia integrados en el día a día, y pueden ser tan simples como un baño relajante, una cena con amigos entre semana o una mañana de fin de semana en la cama con la familia, con una gran cafetera y un montón de revistas y periódicos. El hygge nos lleva a sitios en los que podemos recuperar el aliento y sentir la riqueza de la vida. Pero esos sitios son islas en las que darse un respiro, no guaridas; son lugares en los que detenerse un momento, no a los que huir.

Como el niño que disfruta de su cabaña construida con una manta apoyada en dos sillas, todos necesitamos construirnos un refugio de vez en cuando. Los sonidos de la vida que nos rodea avivan el placer y el sentido de intimidad que obtenemos al refugiarnos. Bien bajo una sombrilla en una terraza, sumergidos en una conversación rodeados de un aura de complicidad, o bien solos y atrapados por las páginas de un buen libro, nos sentimos a gusto dentro de nuestro mundo privado, aunque seguimos siendo conscientes de que se trata de un refugio y de la forma que adopta.

Protegerse mutuamente

Al practicar el hygge, construimos un refugio. La seguridad más fundamental que podemos ofrecernos mutuamente es el cobijo, tanto físico como psicológico. Nos protegemos mutuamente cuando invitamos a alguien a casa, cuando concedemos tiempo, escuchamos con atención u ofrecemos una cama para pasar la noche; cuando ofrecemos privacidad, un sillón orejero, anonimidad, una tienda de campaña en el jardín o una noche en un hostel.

Es en el cobijo mutuo donde viven las personas.

Proverbio irlandés

Ser considerados con nuestros vecinos los protege de nuestro ruido. Si pagamos discretamente la cuenta de otra persona, la protegemos de presiones externas o incomodidades. Leer a un niño lo traslada a otro mundo. Apagar el ordenador o correr las cortinas evita durante un rato que el resto del mundo se entrometa. Encontramos refugio en una iglesia en silencio o en una cafetería bulliciosa. Dondequiera que busquemos ese refugio, el hygge nos une, igualando las diferencias de estatus y proporcionando un refugio momentáneo en el que ampararnos de las exigencias de la vida diaria, de la soledad, de la discordia, del ascenso social y de la competitividad.

Hablar contigo me parece un refugio.

Emily Dickinson

Desde fuera, una vida rodeada de protección resulta atractiva, si bien en la periferia de la calidez, la seguridad y la comodidad también encontramos sombras: la insulsez del aburrimiento, el deseo de una vida más exótica, un punto de exclusividad y cierto miedo a lo extraño y lo desconocido. Sin embargo, incluso desde el espacio protegido de nuestro

propio hogar podemos llevar vidas amplias y generosas. La tecnología expande nuestros horizontes y nos ayuda a explorar nuestra propensión innata a confiar, compartir e intercambiar, dejando atrás nacionalidades y estatus económicos, rompiendo fronteras tradicionales y lindes sociales. Contamos con nuevas oportunidades de superar las diferencias y encontrar refugio en aquello que tenemos en común, así como en nuestra humanidad.

La fraternidad crece con la protección mutua. Existe una comunidad global que está creando un sistema socioeconómico alternativo centrado en la comunicación, la colaboración y el compartir. Ello nos invita a beneficiarnos de la interconexión para compartir ideas, intercambiar bienes y ofrecernos los unos a los otros un refugio accesible en la otra punta del mundo al dejar que unos desconocidos se queden en nuestra casa. Este fenómeno de ciudadanía global es una manifestación de los valores que sustentan el *hygge*.

Construir un refugio

El término *hygge* engloba un pequeño universo de significado. Al ponerlo en práctica, construimos un lugar que nos ofrece oportunidades y protección, un entorno que nos hace sentir cobijados y sosegados. La estructura del refugio que construimos es tanto física como psicológica. Lo conforman los sitios en los que hallamos cobijo, los vínculos con nuestros allegados y nuestras costumbres y rituales diarios, y lo amueblan las cosas que más nos importan.

Considero que el rol de la arquitectura es defender la autenticidad de la experiencia humana.

Juhani Pallasmaa

Necesitamos lugares que respondan a nuestro ritmo único, al movimiento de nuestros cuerpos; lugares que nos acunen y nos acojan. Idealmente, los edificios y las ciudades deberían proyectarse con las sempiternas necesidades humanas en mente.

Acogida

Cuando estamos en un refugio, nos sentimos acogidos. De la misma forma en que la estructura material y moral de un hogar sostiene y protege nuestros cuerpos y nos ubica en el mundo, un lugar o una reunión auténticamente *hyggelig* recrea el cobijo de un nido. Es a la vez abierto y envolvente, nos invita a relajarnos y a permanecer en él el tiempo que necesitemos hasta que nos sintamos recuperados.

Al practicar el *hygge*, anidamos en el escenario que se nos ha ofrecido. Nuestros sentimientos moran en nuestro cuerpo; este, a su vez, es acogido por el lugar, y el lugar se ve acogido, sucesivamente, por el edificio, el jardín, la calle, la ciudad, el paisaje y el mundo entero. En el cobijo de un ambiente *hyggelig*, ya sea un bar del centro urbano o la cocina del vecino, sentimos que podemos relajarnos, acurrucarnos y descansar.

**Acurrucarse pertenece a la fenomenología del verbo *habitar*.
Solo habita con intensidad quien ha sabido acurrucarse.**

Gaston Bachelard

El *hygge* es la respuesta perfecta a los patrones de comportamiento humano, ya que da cabida al movimiento que surge de nuestro deseo de explorar y conseguir, y respalda nuestra necesidad de protección, aunque sea por un momento, dondequiera que estemos.

El *hygge* es liberación e intercambio; la fusión de la percepción de nuestro ser, el lugar que ocupamos y las personas que nos rodean. Porque el *hygge* nos relaja y nos brinda la posibilidad de habitar plenamente en un lugar y un momento. La palabra *habitar* proviene del latín *habere*, que significa «tener» al ofrecer o recibir. No todos necesitamos los mismos escenarios para sentir el *hygge*, pero sí necesitamos sentirnos acogidos.

Acotamiento

La idea de contar con un lugar acotado y seguro es intrínseca al hygge. Los límites protectores nos dan la posibilidad de saborear el momento presente sin que se nos moleste, con toda tranquilidad. Para sentirnos seguros, tenemos que conocer los secretos de un lugar, estar familiarizados con la textura de sus sombras y la forma del perímetro. Casi cualquier lugar puede convertirse en un refugio, siempre y cuando tengamos una visión clara del espacio y la garantía de que no habrá interrupciones.

El haz de luz arrojado por una lámpara esculpe un refugio en la oscuridad circundante. Una noche de conversación intensa con amigos sin que ninguna obligación externa nos reclame encierra un sentimiento de implicación mutua y la conciencia de la corriente de vida que fluye a nuestro alrededor. Un escudo invisible protege nuestra interacción, separando nuestro encuentro del resto del mundo.

La vida empieza bien, empieza encerrada, protegida, toda tibia en el regazo de una casa.

Gaston Bachelard

Uno de los ingredientes fundamentales del hygge es el límite que marca un lugar o delimita un momento: una valla, un círculo de cojines o media hora robada. Los límites que establecemos al practicar el hygge pueden ser tanto físicos como temporales — pueden consistir en reservar una hora para visitar a un amigo, colocar sillas en círculo alrededor de una hoguera o cerrar la puerta para crear una madriguera en la que ver una película en paz. Cuando colocamos los muebles de la oficina, decidimos dónde sentarnos en el autobús o extendemos una manta para merendar al aire libre, establecemos un límite y un foco de atención, y hacemos sitio al espíritu del hygge para que infunda vida y calidez al momento presente.

Establecer límites nos ayuda a relajarnos y disfrutar de un lugar o un momento determinado. Nuestros sueños, pensamientos y conversaciones pueden abrirse paso libremente. Nos hallamos en un lugar en el que creemos que van a ocurrir cosas buenas.

La cama se convierte en un refugio cuando la vida se pone difícil. Colocar la cama en un rincón, entre dos paredes, o pasar una hora acurrucados bajo una manta nos retrotraen al placer primitivo de la *hule* o «cueva». Las camas en forma de caja con paneles de madera en los cuatro lados fueron tradicionales en Escandinavia desde un tiempo tan lejano como la Edad de Hierro. Las *himmelseng* («camas paradisíacas») tenían doseles y estaban cubiertas de gruesas colchas bajo las que las personas se daban calor mutuo en las largas noches de invierno. Los postigos, las puertas de madera, los techos bajos y las cortinas gruesas nos ayudan a sentirnos protegidos.

Para resguardarse de los demás o, por el contrario, del frío de la soledad y de una habitación vacía, un danés quizá cree *hygge* o *hygge hjorne* («rincones de hygge») forrando un rincón, delimitando un espacio con madera o tejidos, o colocando un asiento cómodo junto a la ventana. Un entresuelo nos eleva a un lugar de prospección e intimidad. Colocar los muebles juntos representa una esperanza de conexión y nos ayuda a crear un ambiente de refugio en nuestros —a menudo temporales— hogares.



Contraste

El sentimiento de contraste pone de relieve la seguridad que sentimos al practicar el *hygge*. Nos sentimos felizmente apartados, a la vez que somos conscientes de todo cuanto nos rodea. El *hygge* se apoya en la interacción entre la presencia y la ausencia, el diálogo silencioso entre todo lo tangible y lo concreto que nos rodea y todo lo que no podemos ver en la periferia del momento.

Disfrutar de la quietud de primera hora de la mañana, antes de que el día adquiriera su ritmo habitual, nos hace conscientes del contraste y del refugio temporal en el que estamos y nos aporta perspectiva.

Refugiarnos de la lluvia en un coche con la calefacción puesta o sentarnos junto a la ventana a ver caer la noche, pendientes tan solo del crepúsculo, son, a su manera, refugios. Alzar la vista y observar la fila de ventanas iluminadas de nuestra casa desde la oscuridad de la calle potencia el alivio que sentimos cuando, por fin, llegamos a casa después de un largo día.

Escala humana

Un edificio *hyggelig* está pensado a escala humana. Está construido en una proporción razonable en relación con quienes que viven o trabajan en él para crear un ambiente próximo y fácil de captar. Los espacios grandes y abiertos no suelen considerarse *hyggelig*. En cambio, los espacios que son de una proporción manejable, de aspecto relajado y humilde, facilitan enormemente la aparición del *hygge*.

La estructura de la vida que he descrito en los edificios —la estructura que considero objetiva— está profunda e inextricablemente conectada con la persona y con la naturaleza más íntima del sentimiento humano.

Christopher Alexander



Los pueblos y las ciudades de Dinamarca suelen tener edificios bajos, acogedoras plazas mayores, patios y calles con la anchura justa para cruzarlas con facilidad. Muchas casas danesas se construyen de forma que respondan a las fluctuaciones de la vida doméstica y a los cambios de estación. Buscan la luz, pero también aprecian la oscuridad, con chimeneas y zonas de recogimiento y comodidad. Con una practicidad firme pero

atractiva, la intimidad y la apertura conviven en equilibrio. Hay espacios destinados para estar solo y en compañía, para la privacidad y la sociabilidad, la calma y el ruido. Se invita a la naturaleza a arropar el hogar, a crecer cerca de sus paredes, a dar sombra y a inmiscuirse en la vida de las personas que habitan allí.

La mayoría vivimos en edificios que se construyeron sin tenernos en cuenta. Pasamos nuestra vida en casas y pisos que pecan más de ser estrechos que de ser intimidantemente amplios; se trata de espacios que alquilamos, compramos o tomamos prestados de habitantes previos, donde se acumulan capas de vidas distintas. Construimos nuestro hogar recomponiendo el que fuera de otro, haciendo lo que podemos con lo que tenemos, ajustando el espacio a nuestros hábitos y necesidades.

La arquitectura se basa en entender el mundo y convertirlo en un lugar más significativo y humano.

Juhani Pallasmaa

Salimos en masa de nuestras casas para practicar el hygge en lugares públicos. Si nos llevamos una manta a un parque cercano, crearemos un pequeño espacio en un campo abierto. Al extenderla bajo un árbol, propiciaremos de inmediato el sentimiento de refugio. Sea cual sea la escala del paisaje, no nos sentimos insignificantes en el entorno natural, sino parte de él. Para muchos daneses, la naturaleza es una parte importante de sus vidas.

Siempre llevamos en nuestro seno un rinconcito cálido, la idea del hogar. El hogar como un lugar seguro, acogedor y creativo. Un lugar cómodo e íntimo. Un lugar en el que explorar nuestra vida interior.

Ilse Crawford



Hogar

Aunque no esté anclado a un ambiente concreto, el hygge está muy relacionado con nuestro sentido del hogar, tanto en lo relativo al placer de estar en un ambiente seguro y acogedor como a la serenidad de sentirnos a gusto con nosotros mismos.

El anhelo de tener un hogar seguro proviene de nuestra experiencia en cuanto a territorio, nacionalidad y familia, y llega hasta nuestra vida interior. En nuestro interior almacenamos recuerdos, fantasías y el deseo de tener un hogar, un refugio que espera ser construido, un remanso de paz al que retornar.

El hogar es un estado emocional, un lugar en la imaginación en el que habitan los sentimientos de seguridad, pertenencia, ubicación, familia, protección, memoria e historia personal.

Thomas Moore

Idealmente, el hogar es un lugar de consuelo que nos recompone y nos da sustento. Puede ser un espacio determinado o la materialización momentánea de una experiencia acogedora y protectora que satisface el corazón. Es el lugar al que regresamos mediante el hygge.

El sentimiento hogareño está íntimamente relacionado con el hygge. Describe el sentimiento idealizado de sentirse en casa y cumple nuestro deseo de crear un ambiente acogedor y seguro en consonancia con nuestra vida interior. La práctica del hygge se relaciona también con cómo creamos y preservamos el significado de los lugares que habitamos, con cómo hacemos que nuestros hogares sean lugares de consuelo y unión. Las tareas del hogar son también una experiencia *hyggelig* en sí mismas. Hacer la cama, regar las plantas o encender la chimenea proporcionan una perspectiva de intimidad a nuestra vida diaria. Cuando practicamos el hygge, nos colocamos a nosotros mismos y a lo que nos rodea de un modo que facilite la conexión; nos situamos de forma muy deliberada. Es entonces cuando empezamos realmente a habitar un lugar o un momento en el tiempo y nos abrimos a lo que nos ofrece. El hygge es la sensación de que merecemos pertenecer a nuestro sitio, de que podemos hacerlo nuestro y que, al hacerlo, moramos en él. Es esta experiencia de morar la que nos da esa sensación de acogida a la que mucha gente se refiere al describir el hygge.

El hygge posee las mismas cualidades de refugio y seguridad que atribuimos al hogar, pero no está ligado a la propiedad. Es una experiencia de acogida que toma forma en momentos pasajeros.

Durante años se ha idealizado el hogar como un sitio en el que refugiarse del mundo, un lugar predecible e inmutable. Pero el hogar no es solo allí adonde acudimos para escapar del mundo, sino que es nuestra forma de habitar el mundo. Lo que le da sentido es la conexión y la voluntad de prestar atención a los aspectos concretos de nuestras vidas, desde los objetos que decidimos usar hasta nuestras costumbres diarias y actividades compartidas.

Todo espacio realmente habitado lleva como esencia la
noción de casa.

Gaston Bachelard

La forma en que invertimos el tiempo en nuestro ámbito más privado (cocinando juntos, disfrutando de una comida, jugando a las cartas, removiendo la lumbre o viendo una película) sirve de referencia para cómo alcanzar el hygge. Sin embargo, para muchos, el hogar no es una ubicación totalmente fija a la que retirarse. Son pocos los que pueden permitirse comprar una propiedad, incluso es probable que el hecho de convertirse en propietario esté perdiendo su atractivo. Millones de personas carecen de un lugar al que llamar «hogar».

Sin un hogar todo era una pura fragmentación.

John Berger

Aunque el hogar sigue representando la estabilidad en un mundo inestable, estamos empezando a ver que podemos encontrar un hogar en nuestra forma de vida, en esas situaciones que creamos y recreamos. En este momento, el hogar se asocia menos a los ladrillos y al cemento, y más al tipo de vida que llevamos, a nuestra forma de conectar con los demás y a las comunidades que construimos. El hogar es un estado mental, algo que creamos para nosotros mismos allí donde podemos. El hygge es el hogar que forjamos en el trajín de nuestras vidas. Si tenemos la gran suerte de disponer de un lugar en el que gozar de seguridad física y mental, podremos practicar el hygge y compartir sus beneficios con quienes nos rodean.

El hogar fuera de casa

El hygge nos permite reavivar el sentimiento de hogar en un piso alquilado en una ciudad desconocida, o en una tienda de campaña al socaire de una montaña. Podemos evocar el hogar en el camarote de un barco o acurrucados en un sillón junto a la ventana en una cafetería. Algunos se sienten verdaderamente en casa cuando duermen bajo las estrellas. Cuando viajamos lejos de casa, nuestro hogar nos acompaña en los pequeños gestos, ya sea al deshacer la maleta en una habitación de hotel, al envolvernos con una manta en un largo viaje en autobús o al escuchar nuestra canción favorita.

Muchos daneses tienen la suerte de tener casas de veraneo junto al mar o a orillas de lagos interiores. El sueño de una cabaña, de un pequeño y sencillo lugar, del tamaño justo para recogernos y refugiarnos, apela tanto a nuestra necesidad primitiva de refugio como a nuestras ideas cambiantes de lo que es un hogar. Nos ayuda a imaginar cómo nos liberaríamos del peso de nuestras posesiones, cómo cambiaríamos nuestras vidas y descubriríamos así la libertad de estar juntos, despojados de estatus y objetos. Acampar evoca esa sencilla y libre forma de ser que experimentamos al practicar el hygge. Ciertamente, el hecho de levantar un campamento nos recuerda que los espacios que creamos son temporales, que estamos de paso. Algunas personas deciden dejar su trabajo en la oficina y su residencia permanente y optan por un estilo de vida más nómada. Con una furgoneta, una linterna, conexión ocasional a Internet y un saco de dormir podemos sentirnos en casa en casi cualquier sitio.



Muchos solemos visitar lugares en los que relajarnos y recompensarnos en el lapso de tiempo entre las exigencias del trabajo y la realidad del hogar. Estos sitios suelen ofrecernos una sensación de «hogar fuera de casa», nos acogen con amabilidad y nos brindan una calidez, una protección, un consuelo y un cuidado que no tenemos por qué devolver, y puede tratarse de un bar o una cafetería cercanos. La presencia de otras

personas nos anima, aunque no estemos interactuando con ellas. Podemos perdernos en un estado en el que «intersomos» tranquilamente con todos lo que han acudido a ese lugar a disfrutar de la misma experiencia.

Algunos sitios inspiran más hygge que otros. Nos sentimos cómodos si sabemos que cada uno de los presentes es libre de habitar el espacio a su manera; si podemos regular el grado de intimidad que se nos ofrece y o bien retraernos, o bien participar, según nos apetezca; si los límites de nuestro refugio temporal son lo suficientemente porosos como para favorecer la interacción, pero lo bastante firmes como para mantener a los demás a una distancia que nos resulte cómoda.

La tecnología nos ha liberado y nos permite trabajar desde casa, pero también desde el taburete de un bar o en la biblioteca. A pesar de gozar del privilegio de poder quedarnos en nuestros dominios privados, la gente sigue queriendo reunirse, quedar para tomar café, comer, trabajar y distraerse. Necesitamos el tipo de hygge que tiene lugar en las plazas o los parques. Buscamos el consuelo que nos ofrece la presencia de los demás y la seguridad de los refugios que construimos juntos al practicar el hygge.

Debemos profundizar en esta creciente conciencia del valor de la interconexión humana para adoptar una nueva perspectiva con respecto al lugar que ocupamos en la comunidad más amplia de seres vivos, llegar a una comprensión más profunda de nuestra interrelación con el mundo natural y velar por la apreciación y conservación del acogedor refugio que nos brinda.

3. Sosiego

El hygge implica sosiego, comodidad, sentimiento de bienestar y un talante relajado.

Judith Friedman Hansen

El hygge es el lenguaje básico del sosiego, un idioma común a todos, y la forma en que buscamos esa comodidad es uno de los elementos fundamentales de las culturas de todo el mundo. Cada cultura tiene su propio vocabulario de olores, texturas, sabores, imágenes y sonidos que apelan directamente al corazón y al cuerpo de sus gentes. La vida de todas las familias está repleta de recuerdos, costumbres y tradiciones a las que recurrir para sentirnos arropados. Cuando buscamos comodidad, recurrimos al guion que hemos heredado. Recordamos y retornamos a los lugares y a las personas que nos hacen sentir completos y felices.



Todos asociamos cosas distintas a la idea de sosiego, pero hallamos una base común en el vocabulario neutro y no verbal del hygge que satisface nuestro deseo de previsibilidad, calidez, fraternidad y compañerismo allí donde estemos.

El hygge se da cuando apreciamos todas aquellas cosas que valoramos especialmente de forma natural y cuando creamos oportunidades para disfrutarlas en esos rinconcitos de tranquilidad que nos procuramos, en esos momentos de paz y relajación. Si aplicamos el principio de cuidarnos a nosotros mismos y a los demás a aquello que nos rodea y a los aspectos concretos de nuestra vida cotidiana, nos estaremos abriendo a la posibilidad de alcanzar el hygge. El secreto del hygge reside en prestar atención al ritmo de nuestra vida diaria, a las personas con quienes decidimos pasar nuestro tiempo, a los objetos que usamos y a las actividades que llevamos a cabo y que dan valor y sentido a la vida.

El hygge es una interacción entre la actividad diaria, los objetos cotidianos y los gestos de afecto. Como si fuera una canción conocida que suena en la radio del coche por encima del zumbido del motor, el sosiego del hygge es efímero, pero muy real.

Exaltar la cotidianidad

En Dinamarca, muchos practican el hygge de forma consciente en su vida diaria, algo habitual, pero que rara vez se da por sentado. Se asocia a la tranquilidad de la rutina y de las costumbres cotidianas. Como colocar una vela encendida en el centro de la mesa antes de sentarnos a comer, es una práctica que tiene una parte real y otra abstracta. Está a medio camino entre las acciones materiales y las simbólicas. Incluso la acción más insignificante que nos reconforta y apela a nuestros corazones forma parte del vocabulario del hygge.

El verdadero significado de la felicidad reside en tomarse un interés genuino por los detalles de la vida diaria.

William Morris

Usar el entorno y los elementos de nuestra vida diaria para crear un ambiente de sosiego prepara el terreno para que surjan los placeres y los momentos de intimidad inesperada. Comer juntos, las pausas para tomar café en el trabajo, las rutinas de antes de ir a

dormir, incluso las tareas domésticas, todo puede transformarse en rituales reconstituyentes. Son oportunidades para experimentar la vida diaria en un plano distinto, un plano que es tan sentimental como práctico.

Las tareas simples que llevamos a cabo cada día tienen repercusión y constituyen un ritual. Al realizar tareas cotidianas como barrer el escalón de la entrada para recibir a un invitado, dejamos vía libre a los momentos en que nuestras actividades dan paso al contento y a la tranquilidad. Nuestro ajetreado ritmo diario será mucho más llevadero si valoramos las tareas rutinarias, disfrutando de algunas de ellas como si fueran pequeñas epifanías ensartadas en nuestro día que nos ofrecen consuelo y refuerzan nuestro sentido de propósito.

En este mundo complejo, no es fácil disfrutar de los placeres de la vida corriente como los hijos, la familia, el barrio, la naturaleza, los paseos, los encuentros y las comidas en grupo. Imagino la vida no como una misión ambiciosa, sino como una antimisión, como la búsqueda de lo corriente y el cultivo de lo ordinario.

Thomas Moore

El sosiego de lo conocido

El hygge favorece lo previsible y lo corriente, y se excluye de los acontecimientos caracterizados por la incertidumbre. Al igual que la sensación de sentirte en casa, el hygge es una experiencia que nadie nos puede arrebatarnos. Florece en nuestros recuerdos y prospera en los lugares conocidos y en la estabilidad de las viejas costumbres. Es hygge lo que buscamos en el bienestar envolvente de nuestra butaca favorita o en el montón de libros que apilamos junto a la cama. El hygge se consigue a base de práctica, empezando

por todo aquello que nos resulta familiar y reconfortante, como la receta de la abuela que cocinamos y luego disfrutamos a solas o en compañía, con la mesa puesta y la chimenea encendida.

Los daneses aprenden a practicar el hygge desde una edad muy temprana. Aunque es una habilidad que no se enseña específicamente, sus vidas están imbuidas de él. Aprender el lenguaje del hygge es como jugar en el parque. Nadie explica las reglas claramente, lo único que hacen los niños es unirse al juego y adaptarse a su ritmo a medida que van jugando. El hygge no es complejo ni está sujeto a reglas impenetrables. Lo único que hace falta es soltar lastre y lanzarse de lleno al juego.



Reconfortarse mutuamente

Para reconfortarnos mutuamente, compartimos gestos y recetas de la felicidad asociadas con el hogar; cosas tan simples como ponerle a alguien una manta en los hombros o preparar un plato de caldo de pollo.

No podemos hacer grandes cosas, pero sí cosas pequeñas con un gran amor.

Madre Teresa de Calcuta

El hygge es como una armonía que entra como un soplo de aire al lugar mientras enciendes la lumbre, tomas de la mano a tu pareja en un cine oscuro y acogedor, o preparas té. Es una celebración de la tranquilidad y del bienestar que afecta a todos los presentes hasta que todos nos movemos al mismo ritmo, en sintonía con la relajación y la calma. Nos defiende contra otros aspectos que moldean nuestras vidas, como la huella que deja un trabajo de jornada completa, el estrés de una relación discordante o una tarde cuidando de un bebé irritable.

Todos tenemos una forma única de practicar el hygge y ofrecer consuelo, en función de aquello a lo que damos más importancia. Algunos cuidan a los demás cocinando. Otros reconfortan conversando o con buen humor. A otros se les da bien crear un ambiente relajado en el que fluya el hygge.

Cuando practicamos el hygge, creamos un ambiente en el que podemos sentirnos cerca los unos de los otros. Formar un nido de colchones junto a la chimenea o colocar dos sillas una al lado de la otra en una terraza son suficientes para favorecer la proximidad. El hygge satisface nuestras necesidades animales, puesto que la cercanía con otro cuerpo es una forma de consuelo primitiva. La intimidad y la experiencia de sentirnos en contacto con lo que nos rodea caracterizan los momentos *hyggelig*. Sentimos el abrazo envolvente del espacio y de las personas que nos rodean. Como los animales que vuelven al entorno familiar de su madriguera, nosotros nos relajamos en lugares recogidos e iluminados con luz tenue.

Cómo necesitamos esa seguridad. Cómo necesitamos otra alma a la que aferrarnos, otro cuerpo para mantenernos calientes. Descansar y confiar; dar tu alma en secreto. Necesito esto. Necesito alguien en quien derramarme.

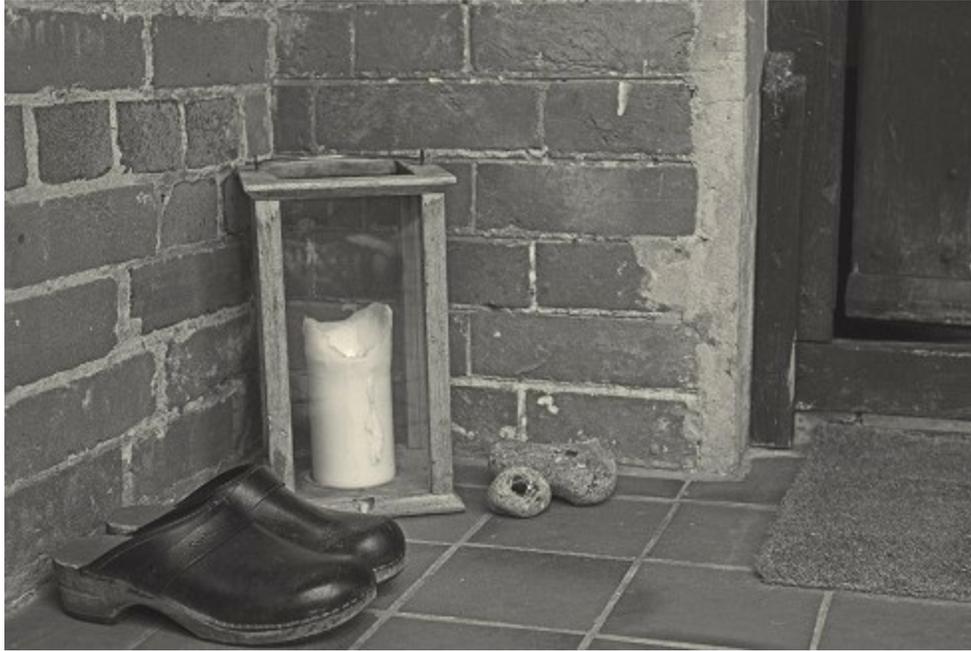
Sylvia Plath

El hygge nos ayuda a crear un ambiente que satisfaga las necesidades de nuestro corazón y deje espacio para la experiencia humana. Es importante practicarlo con alguien que está triste, dado que el hygge nos permite explorar la sutileza de la empatía. Los daneses no son especialmente efusivos o hilarantes. Su don para propiciar el sencillo solaz del hygge demuestra que es posible vivir la vida en contacto con las emociones sin caer en un sentimentalismo excesivo.

Expresar amor por medio de pequeñas acciones es parte del vocabulario del hygge; por ejemplo, cocinar el plato favorito de tu pareja, colocar una bolsa de agua caliente entre las sábanas o envolver un regalo con un cuidado especial. El hygge es el espíritu en el que damos y recibimos.

Hospitalidad

Los daneses experimentan una sensación general de bienestar en cualquier parte de su país. Como tantas otras cosas de la cultura danesa, la hospitalidad es algo implícito. Así pues, dan la bienvenida a los recién llegados de forma sutil en lugar de con efusivos saludos. En ocasiones, quienes visitan Dinamarca perciben a los daneses como educados, pero distantes; sin embargo, a los daneses se les da bien crear un ambiente agradable. El hygge es una invitación a interactuar y promete una cálida acogida.



Colocar un farol en el escalón de la entrada sirve para dar la bienvenida. Poner una cesta de zapatillas de punto junto a la puerta de entrada invita a quienes viven con nosotros y a los invitados a deshacerse de parte de su incomodidad, caminar suavemente y enfundarse en la comodidad unificadora del hogar.

La palabra danesa *omsorg* («cuidar») recoge las nociones de solicitud, atención y preocupación. *Omsorg* describe el sentimiento de ser cuidado. Es una expresión de bienvenida y compromiso íntimamente relacionada con la creación de una experiencia *hyggelig*, y se manifiesta mediante gestos amables como recoger flores para colocar en la mesita de noche o invitar a un amigo a su cerveza favorita antes de que le dé tiempo a llegar a la barra. Aunque esta consideración suele asociarse con el rol del anfitrión que alivia nuestras preocupaciones e inseguridades con su tranquilidad y atención relajada, es un tipo de cuidado que podemos procurarnos a nosotros mismos al concedernos pequeños placeres, como tener flores frescas, quedarnos un rato más en la cama con un libro nuevo o disfrutar de una copa de vino al final de un largo día de trabajo.

Conectar con los sentidos

El hygge es una experiencia sensorial. Nos reconcilia con el mundo conectando nuestras emociones y nuestros sentidos.

Al practicar el hygge, permitimos que la materialidad de nuestros cuerpos se una a las cualidades físicas de lo que nos rodea y prestamos atención a las necesidades de nuestro corazón.

Visible y móvil, mi cuerpo está en el número de cosas, es una de ellas, pertenece al tejido del mundo y su cohesión es la de una cosa. Pero, puesto que ve y se mueve, tiene las cosas en círculo alrededor de sí.

Maurice Merleau-Ponty

Una experiencia *hyggelig* es controlada, privada e íntima, nos hace sentir arropados. Imita la cálida acogida que nos da el hogar. Muchos reconocemos instintivamente la comodidad de un ambiente *hyggelig* cuando entramos en uno, pero no siempre tenemos claro cómo se ha propiciado. No existe una fórmula, una suma de partes materiales concretas encajadas entre sí, pero si creamos un conjunto de condiciones que apelen a nuestros sentidos, nos afianzamos en el momento y disfrutamos del hygge. El primer paso para crear el hygge es dar importancia a las texturas, los sonidos, los olores y los sabores de nuestras vidas, a la calidad de la materialidad que nos rodea.

El hogar debe ser un lugar acogedor y habitable, un lugar vivo, agradable a la vista y que reconforte los sentidos con su escala, curvas, colores, variedades, formas y texturas.

Josef Frank

En los últimos años, el diseño de nuestros hogares, lugares de trabajo y espacios públicos se ha visto dominado por la estética, y no se ha prestado suficiente atención a cómo nos hacen sentir. Al practicar el hygge, nos centramos en el ambiente y recurrimos a materiales de calidad para introducir cambios que modifiquen ese desequilibrio.

Somos conscientes de la importancia que tienen las emociones a la hora de hacer sentir bien a los demás. Desde la lógica dominante de la revolución industrial, se ha rechazado incorporar los sentimientos y el alma al diseño de nuestras vidas, al considerarse triviales y femeninos; sin embargo, la cultura material danesa siempre se ha mantenido abierta a los sentimientos humanos y al abrigo de la presencia del mundo natural. Los valores sensibles inherentes a la cultura danesa y su amor por la naturaleza han llevado a los diseñadores daneses a combinar la sensualidad, la emoción y una sólida practicidad con una percepción de la materialidad que nos conecta con los objetos que usamos. En Dinamarca, el diseño ha evolucionado con un toque marcadamente cálido, natural y humano, combinado con la simplicidad del modernismo.

[...] este es el problema: ¿cómo medir el bienestar, la felicidad, la textura, la confianza, la libertad, la amistad, la percepción, la belleza, el amor, el recuerdo y todo lo demás?

Ilse Crawford

Aunque aceptaron de buen grado la mecanización de la era industrial, los escandinavos quisieron preservar su identidad nacional y se resistieron a perder sus tradiciones. Se esforzaron por mantener los oficios rurales y las habilidades tradicionales. La cultura rural y las granjas de los campesinos les sirvieron de inspiración para crear espacios únicos multifuncionales y estructuras de madera con muebles prácticos y sencillos. Todo ello evolucionó en habitaciones espaciosas llenas de formas atractivas, en objetos hechos a mano, en comodidades sencillas y en la calidez y la luz que hoy en día asociamos al diseño escandinavo.

Calidez

La esencia de la comodidad la encarna un pequeño grupo de personas calentándose junto al fuego, disfrutando de la cercanía entre ellos. Esta sensación de paz tan antigua, común a todas las culturas, podría ser el origen del hygge. Los daneses relacionan la calidez con la bondad. Todos los símbolos habituales del hygge (una chimenea, la luz de las velas, los bollos recién horneados y el chocolate caliente) denotan calidez.

Una chimenea es un lugar de paz y una fuente de energía. Representa la tranquilidad que da el calor, la bondad, la protección y la alimentación. El término latino para referirse a la lumbre, a la chimenea, a la llama o al punto central es *focus*. El foco de atención en la mayoría de las casas danesas es la lumbre, que hoy se distribuye entre la cocina, la chimenea y las estufas de leña. Los oscuros inviernos y el amor de los escandinavos por el hogar y la hospitalidad les han llevado a aferrarse a una cultura basada en la calidez. La lumbre sigue siendo el centro simbólico del hogar, un lugar en el que reunirse, preparar comida caliente y practicar el hygge.



La atracción primitiva de una chimenea o de una estufa de leña apela directamente a nuestros corazones e irradia un calor muy distinto al de la calefacción central; es un calor que ensalza y calma el espíritu. En los hogares daneses, las chimeneas nunca se han entendido como elementos decorativos, sino como elementos útiles y focos de atención. Suelen encontrarse en un rincón de la habitación, desde donde irradian hygge. Hoy en

día, muchos daneses no tienen el lujo de disponer de una chimenea, pero compensan su falta instintivamente, encendiendo velas y prestando una atención especial a la iluminación de sus hogares, usando luces tenues (o *dæmpet belysning*) para propiciar el *hygge*.

Al intentar traducir el concepto de *hygge*, la gente señala la luz de las velas como si esta pudiera iluminar el significado de la palabra. El significado y el mensaje de la luz de las velas es el símbolo definitivo del *hygge*, pero no lo contiene, sino que lo comunica y lo realza. Encender velas en la mesa simboliza que hemos decidido sentarnos juntos, no simplemente para saciar el apetito, sino para disfrutar de un rato *hyggelig*.

La expresión danesa *levende lys* («luz viva») describe la paz que da el temblor de una llama, que es algo caliente, vivo y auténtico que favorece el *hygge*. En Escandinavia se colocan velas encendidas en los alféizares de las ventanas durante los meses más oscuros del año. Ver una luz viva en un lugar enciende en la mente la suposición de que allí hay *hygge*. Si una llama desnuda puede ofrecer una perspectiva alarmante, una vela colocada en un farol se convierte en una alternativa reconfortante. A falta de luz viva, podemos optar por complementar las luces funcionales de nuestros hogares con lámparas de luz tenue que recuerden a la calidez de la llama y nos proporcionen la caricia de la sombra proyectada a nuestro alrededor.

Cuando practicamos el *hygge*, nos sentimos rodeados por la calidez. A veces la encontramos en la compañía, otras en el calor de una estufa, otras en el haz envolvente de una lámpara que no tiene otro propósito que iluminar a quienes se reúnen alrededor de una mesa. Podemos sentirnos reconfortados estando solos en una cama caliente, en el lujo de una gran bañera, o sentados con un amigo en un silencio agradable al sol del crepúsculo. El *hygge* es una experiencia de calidez, por fuera y por dentro; buena compañía, un lugar cómodo, una bebida caliente, una manta, un abrazo o comer en compañía.

Los daneses saben cómo practicar el *hygge* de forma intuitiva. Lo llevan en la sangre. Al igual que el hecho de ser criados con amor, si tenemos la suerte de estar expuestos al *hygge* durante el tiempo suficiente, nos cambia la vida. El espíritu del *hygge* se propaga mediante la amabilidad y la generosidad. Por mucho que encendamos mil velas, la llama del *hygge* se apagará fácilmente ante una muestra de mezquindad.

Aunque el concepto de *hygge* no forme parte del marco de nuestra experiencia, ello no significa que siempre vaya a estar fuera de nuestro alcance. Una cerilla o un gesto amable bastarán para iluminar la oscuridad.

Tacto

El tacto nos hace entrar en el momento presente y calma cuerpo y mente. Cuando practicamos el *hygge*, somos conscientes de lo que nos toca y emociona a diario, consideramos las texturas que nos rodean y, de forma consciente, buscamos que el tejido de nuestra vida nos reconforte: desde las prendas que vestimos hasta la forma de amueblar nuestro hogar. Recopilamos materiales a nuestro alrededor que despiertan nuestros sentidos, y luego los combinamos para rodearnos de comodidad. La ternura de una experiencia *hyggelig* nos atrae, nos abraza y nos hace abrirnos. Permite que la comodidad fluya entre nosotros y en los espacios que habitamos.

Los daneses prefieren vivir rodeados de materiales naturales que encarnen la honestidad y la integridad, materiales resistentes de tacto agradable. El material de construcción más habitual es la madera, que no se barniza para dejar que su calidez y sus dibujos respiren. La madera es una sustancia viva que nos invita a tocarla. Los daneses la combinan con la solidez y la riqueza de la piedra, los ladrillos, el cobre y el hormigón, que también se dejan sin adornar para que resulten más atractivos al tacto. Nuestra sensibilidad a las materias primas nos invita a quedarnos más tiempo. Al notar bajo los pies un suelo de madera, una estera de sisal o una alfombra de lana, nos sentimos abrigados y bien acogidos. Un espacio suavizado con tejidos nos ofrece una puerta de entrada hacia un mundo de sosiego que todos podemos sentir como propio. Cuando hacemos nuestro un espacio, nos sentimos reconfortados por sus cualidades humanas, que cuidan de nosotros y hacen que nos sintamos seguros y felices.

¡Oh, qué preferible una vida de sensaciones a una vida de pensamientos!

John Keats

Sábanas recién lavadas en una cama de plumas, lino y algodón; el reconfortante peso de una buena manta; el atractivo primitivo de una piel de oveja colocada sobre una silla... todo ello nos conmueve y nos pide que nos detengamos y practiquemos el *hygge*. El *hygge* es el sosiego de unos suaves calcetines de lana, el confort robusto de las telas

tejidas, la suavidad del fieltro. Es sentir el calor del sol en la cara, la arena entre los dedos de los pies, una piedra redonda en el bolsillo, la calidez de una mano. El hygge es también meterse en la cama en invierno y notar el calor del gato a nuestros pies. Tejidos antiguos que se han suavizado y desgastado por el uso, colchas remendadas con amor, un cesto de mantas preparado para que quien quiera pueda envolverse y abrigarse con ellas. El sensual y portátil lujo de una bufanda de cachemira, un pañuelo sobre los hombros, una manta que se regala para que acompañe de habitación en habitación o en largos viajes.

Toda credibilidad, toda buena conciencia, toda evidencia de verdad proviene exclusivamente de los sentidos.

Friedrich Nietzsche

La ropa nos sostiene entre sus arrugas y pliegues. El algodón y la lana respetan nuestra piel y dejan que respire. Las prendas diseñadas para ser cómodas y prácticas nos permiten movernos libremente. Cuando queremos practicar el hygge, solemos cambiarnos de ropa o quitarnos capas, buscamos jerséis o pijamas de lana, nos deshacemos de la chaqueta y nos aflojamos la corbata.



La gracia de una curva es una invitación a permanecer. No puede uno evadirse de ella sin esperanza de retorno.

Gaston Bachelard

Las curvas ofrecen una sensación de amparo. Los objetos que tocamos nos resultan placenteros si se curvan bajo nuestras palmas, como sucede con un bol de madera, el brazo de una silla o la inclinación de un hombro. Nuestros cuerpos se refugian en rincones y curvas conocidos que nos aportan una sensación de tranquilidad y descanso.

Las personas nos acurrucamos y adoptamos posturas curvadas con los demás para sentirnos reconfortadas. El hygge es la intimidad de la proximidad. Cuando nos acurrucamos junto a alguien en el sofá o nos metemos en la cama, en contacto con el cuerpo de la otra persona, experimentamos el placer primitivo del contacto con la piel caliente.

El hygge se ve reforzado al abrigo de los muebles diseñados para favorecer la privacidad y la unión. Sofás rinconeros anchos que nos invitan a sentarnos en su seno más que sobre ellos, pensados para favorecer el contacto, la comodidad y la relajación. Nos invitan a arrellanarnos y a jugar. Nuestros cuerpos necesitan espacio para moverse. Una cama lo suficientemente grande como para cobijar a toda la familia, un puf blandito y los cojines de suelo nos conceden libertad de movimiento y el lujo de la cercanía. El respaldo de una silla de comedor bien diseñada para sujetarnos la espalda nos relaja y nos permite charlar sentados a la mesa hasta la madrugada. Las clásicas mesas de centro danesas de forma elíptica y las mesas redondas nos acercan los unos a los otros. El diseño igualitario de los bancos y escaños nos da la posibilidad de sentarnos cerca para que notemos esa proximidad.

Hay algunas cosas que nos hacen sentir seguros, como el abrazo del respaldo alto de una silla o el sonido de una puerta de madera al cerrarse. Acercar una silla de un rincón para acomodar a un invitado inesperado hará que se sienta bienvenido. Los daneses prefieren los muebles livianos y fáciles de mover para poder recolocarlos y garantizar así la comodidad y el contacto.

Olfato

El olfato puede transportarnos al bienestar pasado en un instante; es el sentido que se asocia con más firmeza a las emociones. En un segundo, un aroma determinado puede propiciar un momento de sosiego. Tal vez sea el aroma del humo de un buen puro, el olor a mantequilla derritiéndose o a betún, a perro mojado o a detergente. O quizás el olor a césped recién cortado, a jazmín, a virutas de madera, a libro antiguo o a manzanilla. El placer que evocamos es tan único como la vida que llevamos.

Nada despierta un recuerdo como un olor.

Victor Hugo

Un olor puede ser el causante de que el *hygge* surja o se disipe. El sosiego del *hygge* suele asociarse con la limpieza. Entrar en una casa en la que flotan muchos aromas desconocidos no es *hyggelig*. Y tampoco lo son un cuerpo sucio, los platos por lavar o los lugares que huelen a abandono. En Dinamarca, un hogar que huele a limpio y natural se considera acogedor. Los daneses suelen comprar flores, hacer café y hornear tartas. El *hygge* se esconde en un montón de ropa limpia que acabamos de recoger y que huele a aire fresco y a sol. En el olor que desprenden las hierbas que crecen en el jardín, en una comida aromática, en el pan recién horneado y en el aire fresco. Merodea en el humo de la madera y en los inconfundibles aromas de la vainilla y del almizcle. Y también lo encontramos en el aroma conocido de alguien a quien queremos.

Oído

En el corazón del *hygge* se siente un latido silencioso que no oiremos a través de la disonancia de un ruido. Para poder sentirnos envueltos por el abrigo del sonido, primero tenemos que ser capaces de discernir lo que oímos.

El *hygge* tiene que ver con la calidad de la relación. Al practicar el *hygge*, queremos poder oírnos los unos a los otros, estar en una posición en la que podamos mantener nuestra frecuencia o tono natural, entrando y saliendo de esa unión a nuestro antojo. Los electrodomésticos que reclaman nuestra atención o la interrupción de las notificaciones electrónicas que nos arrancan del momento o de dicha unión empañan la experiencia del *hygge*. Un ruido inesperado o molesto, como una sirena o un portazo a primera hora de la mañana, nos sacan de nuestra esfera de serenidad.

Los sonidos naturales son universalmente reconfortantes: la lluvia sobre el tejado, la brisa, el cantar de un pájaro, el crepitar de una fogata. O el sonido del latido del corazón de nuestra pareja. El ruido de la vida que pasa a nuestro alrededor (como las voces de nuestros vecinos al otro lado de la valla o el sonido de alguien cocinando) evita que nos sintamos solos. El graznido tranquilizador del ganso que retorna a casa, el sonido de una pala removiendo la tierra o el traqueteo de un tren.

A todos nos atraen distintos grados de sonido. Para algunos, el hygge lo evoca la música o el ajetreo de una calle bulliciosa. Para otros, se encuentra en el solaz del silencio. El murmullo de los comensales disfrutando en un restaurante es *hyggelig*. Una persona estridente o ruidosa no lo es. Las voces discordantes crean un desequilibrio y rompen la frágil magia del hygge. El hygge depende de la estabilidad de la presencia, e incluso del tono.

Nutrición

Compartir una comida es la encarnación del hygge, ya que hace que nos reunamos mientras nos nutrimos en cuerpo y alma. En Dinamarca, la comida siempre ha ido unida a la tradición y al tiempo que pasamos con la familia y los amigos. Comer en compañía forma parte de la vida cotidiana de los daneses. Los miembros de la familia se sientan a la mesa para comer juntos al final de casi todos los días laborables. Muchos compañeros de trabajo paran para comer a la misma hora para poder hacerlo juntos. En estos ratos se crean prolíficas conexiones, dado que sentarse juntos a comer es una de las pocas ocasiones en las que hablamos, escuchamos y nos entretenemos mutuamente, compartiendo confidencias e ideas. Puede ser un buen momento para descubrir y ampliar nuestro conocimiento de otras culturas.

Después de una buena cena se puede perdonar a cualquiera, incluso a los parientes.

Oscar Wilde

Todas las culturas tienen tradiciones relacionadas con la comida. Las llevamos con nosotros en nuestras recetas, costumbres y hábitos. Preguntar a nuestros padres y abuelas sobre los ingredientes y la preparación de los platos que nos han aportado felicidad en el pasado, y cocinarlos para nuestros seres queridos, establece vínculos entre distintas culturas y generaciones. La comida casera es especialmente *hyggelig*. Todos conocemos el reconstituyente placer de comer algo que asociamos con el amor y el

cariño. En Dinamarca, la gente no suele privarse demasiado; los daneses son buenos consigo mismos. Comen bien, con moderación, y se conceden la misma consideración y generosidad los unos a los otros.

Toda comida puede tener alma propia y producir encantamiento; solo se necesita un grado mínimo de atención y el hábito de hacer las cosas con cuidado e imaginación.

Thomas Moore



El amor con el que preparamos la comida cambia su naturaleza, y la forma en que se sirve dicha comida realza la experiencia. El hygge brota de la cocina en pequeños gestos como calentar fuentes y boles en el horno antes de servir la comida o dar un aspecto apetitoso a un plato, esmerándonos en su presentación. Dedicar tiempo a poner la mesa de forma que nos invite a sentarnos a comer, o incluso a tomar un aperitivo, transforma

la comida en un acto de compartir. Poner un mantel que lleva años en la familia y velitas en tarros de cristal puede transformar un día cualquiera en una experiencia que nos una hasta mucho después de que se apaguen las velas. Prestar atención a los detalles y usar lo mejor que tenemos, sin reservar según qué ingredientes, vajillas o copas para las ocasiones especiales, eleva la categoría de las comidas diarias.

El típico almuerzo informal de Dinamarca llamado *smørrebrød* se prepara con antelación para que todo el mundo pueda servirse lo que le apetezca, sentarse y disfrutar de la comida a su propio ritmo. El orden ritual en que se disfruta la comida y las pausas frecuentes para brindar a la salud del anfitrión elevan una comida ordinaria a un momento de *hygge*.

Todos contribuimos al éxito de una comida. Cada uno de nosotros aporta algo a la mesa: una idea, una costumbre o simplemente el placer que expresamos cuando se nos invita a comer. En Dinamarca, la comida es una satisfacción compartida. Los daneses se entregan completamente al placer de comer. Reprimirse es incompatible con el *hygge*. Se insta a los invitados a que sucumban a la tentación. Los anfitriones son espléndidos y generosos. La comida que se sirve se considera un lujo que se va a disfrutar, y por ello se anima a los invitados a creer que el placer en su justa medida vence a la abstinencia, y que es una pena negarse a uno mismo los pequeños placeres de la vida. La tendencia de los daneses a permitirse sucumbir alegremente a pequeñas cantidades, comiendo poco en lugar de nada en absoluto, facilita que surja el *hygge* en torno a la mesa.

Si hacéis el pan con indiferencia, hacéis un pan amargo que solo apacigua a medias el hambre del hombre.

Kahlil Gibran

Comprar la comida a conciencia y prepararla con cariño nos da la oportunidad de bajar el ritmo, de despertar todos nuestros sentidos, de cuidarnos. En Escandinavia existe un nuevo apetito por la comida sensorial, placentera. Las cualidades que hoy en día se asocian con la comida nórdica son la frescura, la simplicidad y la ética. La Nueva Cocina Nórdica otorga mucha importancia a los ingredientes locales, típicos del clima, la tierra y

el agua de una región. Más que verse limitada, se inspira en el uso exclusivo de productos de temporada, y ha recuperado técnicas tradicionales como el ahumado, la conservación en salazón y el marinado. Promueve el consumo responsable y el bienestar animal al servirse de una producción que vive en armonía con los recursos locales y naturales del campo, el mar y la naturaleza. Y con ello ha descubierto a muchos el placer solitario o la actividad grupal de salir en busca de alimentos.

Tanto el hygge como la Nueva Cocina Nórdica nos sitúan en el tiempo y el espacio. La comida expresa una tierra o *terroir* en el plato, y el hygge nos sumerge en el sabor del momento presente. Ambos contribuyen al florecimiento de una comunidad de personas a quienes les apasiona el placer de compartir una comida enriquecedora, y nos piden que reflexionemos sobre lo que comemos y veamos las posibilidades a nuestro alcance, conectándonos así con el mundo más inmediato que nos rodea. Los mercados son un entorno en el que observar el alma de una ciudad, un lugar donde la gente saborea y aprecia la vida, donde el hygge y la comunidad florecen en las conversaciones que se entablan alrededor de los puestos.

Vista

Cuando practicamos el hygge, prestamos atención a los detalles. Tenemos en cuenta las necesidades propias y ajenas. Apreciamos y reparamos en todo lo que se ha preparado o retirado para hacernos sentir bien: un fuego bien encendido, una toalla limpia a los pies de la cama o un cojín dispuesto en el asiento del pasajero para un viaje largo. Y advertimos y nos ocupamos de los pequeños descuidos que, en conjunto, merman la calidad de una experiencia o de un lugar. Para poder disfrutar del hygge debe predominar una cierta armonía, un equilibrio en la forma, entre la luz y la sombra, entre la textura y el espacio. La falta de preparación y de esmero se contrapone a la atención práctica que caracteriza al hygge. Aunque el control es la antítesis del hygge, el caos y una cantidad excesiva de desorden merman las posibilidades de que surja el hygge.

En una habitación, ni la meticulosidad ni el caos son *hyggelig*, pero el desorden organizado de un hogar en el que se vive sí puede serlo.

Judith Friedman Hansen

El hygge se refleja en las superficies limpias. Lo encontramos en el cariño con el que doblamos la ropa o dejamos una nota escrita a mano y en los pequeños gestos que demuestran nuestro afecto. Los pequeños signos de desgaste nos hacen sentir a gusto; un sofá de piel desgastado o las pequeñas arrugas de un jersey viejo nos transmiten calma y nos invitan a relajarnos. Una sonrisa cómplice o ver a alguien a quien amamos son actos de hygge. Cuando traspasamos un umbral y nos reciben rostros, objetos, siluetas y sombras conocidos, sabemos que estamos en casa.

Las formas sencillas que apelan a nuestros sentidos e imitan las formas del mundo natural, así como una organización que recuerde al espacio doméstico, hacen que nos invadan sentimientos de familiaridad y sosiego. Ciertos objetos rezuman hygge, especialmente los de forma redondeada y colores cálidos. Parecen irradiar una sensación hogareña que nos invita a tocarlos, sostenerlos y usarlos una y otra vez. Los objetos sin adornos nos transmiten la autenticidad y accesibilidad que buscamos en el hygge. Los daneses valoran la falta de pretensiones y se sienten a gusto en los hogares que parecen esforzarse únicamente en no ser ni más ni menos que la casa de al lado.

Informalidad

Un ambiente *hyggelig* se presenta sin defensa ni artificios para que todo aquel que entre en él sienta que puede dejar a un lado la afectación y las formalidades. Se trata de un ambiente accesible e inmediato, organizado de manera desenfadada, pero limpio y cuidado. Se nota que se vive en él, es informal y distendido. El hygge nos tranquiliza y nos hace sentir que no se espera de nosotros ningún comportamiento o actitud determinados. Podemos ser nosotros mismos sin peligro de avergonzarnos, ser espontáneos. Al practicar el hygge, creamos un ambiente civilizado, alegre y nada desafiante, un lugar en el que todos nos sentimos a gusto.

Imperfección

Las imperfecciones, las prendas desgastadas, los lugares que parecen habitados y la gente sencilla nos hacen sentir cómodos. Lo nuevo y a estrenar lo sentimos distante y artificioso, falto del sentimiento de relación que se consigue con el tiempo.



La perfección no es *hyggelig*, lo nuevo no es *hyggelig*.

Judith Friedman Hansen

El hygge se basa en la atención y en cuidar los detalles, no en las restricciones. El perfeccionismo inhibe el hygge, nos hace contener el aliento y tensa el ambiente. El hygge repele el orden premeditado y la uniformidad; debemos dejar que se manifieste de forma natural. Para que el espíritu del hygge aparezca en un hogar o reunión, todo debe colocarse con cariño y naturalidad. Debemos estar dispuestos a desprendernos de nuestras expectativas y permitir que el hygge fluya suavemente a nuestro alrededor. Cuando invitamos a alguien a nuestro hogar, debe sentirse libre de habitar el espacio a su manera. Si nos regimos por un conjunto de reglas no escritas y resentimientos, la reunión será confusa y tensa.

El hygge nos invita a ser espontáneos y honestos, es un acercamiento hacia una vida real y espontánea. No lo podemos evocar con un ambiente perfectamente planificado ni con una mesa decorada con esmero. La esencia del hygge reside en las semillas de nuestras intenciones, y florecerá o se marchitará en función de lo generosos que seamos al plantar dichas semillas. El hygge es una flor delicada que no puede forzarse. Muchas veces crece en las condiciones imperfectas e impredecibles de los márgenes, donde encuentra el espacio que necesita para crecer inadvertido, sin que nada lo entorpezca, como el restaurante desaliñado en un callejón o el piso tranquilo de un amigo.

Las cosas de la vida

La forma en que llenamos y acotamos un espacio sostiene nuestras vidas como un abrazo reconfortante. Situarnos en un ambiente cómodo, rodeados de objetos conocidos y que apelan a nuestros sentidos nos hace sentir *hyggelig*. Cuando estamos inmersos en el hygge, las personas y los objetos se ajustan entre sí; es una forma de reconocimiento y sosiego que nos proporciona tranquilidad y paz interior, como ocurre cuando nos acurrucamos en nuestra butaca al final de un largo día, acercamos una mesa a la chimenea en un bar próximo o sostenemos nuestra taza favorita con ambas manos.

Los objetos de este mundo son tinajas, portales a historias; cuando los tocamos o nos tropezamos con ellos, caemos en su laberíntica resonancia.

Lynda Sexson



A veces parece que usemos ciertos objetos de forma intuitiva, como esas tijeras o ese viejo rastrillo por el que sentimos predilección y que tenemos que doblar para que recupere su forma cada vez, pero que, aun así, nos resulta irresistible. O la mecedora que parece hacernos compañía mientras calmamos a un bebé para que duerma en esas solitarias madrugadas. Hay objetos a los que nos sentimos inexorablemente atraídos. O

un par de zapatos de piel con arrugas, un bol naranja de melamina arañado y un libro de poesía muy manoseado. Solemos recurrir siempre a los mismos utensilios de cocina: una cuchara de madera, una espátula con uno de los bordes quemado y redondeado por el uso, pero que usamos una y otra vez. Estos son los objetos con los que somos compatibles, esos que nos aportan orden mental y apelan a nuestros corazones. Cada uno de ellos proporciona su propia dosis de hygge a nuestro día a día, evocando unas asociaciones primarias de placer, comodidad y seguridad.

Nosotros y los objetos que nos rodean vivimos mediante el uso diario.

Ilse Crawford

El hygge es una cualidad asociada a la relación y al cuidado. El orden tranquilo de los objetos nos da estabilidad y nos abre a los demás. A los daneses les gusta emparejar los objetos. Dos velas en un aparador o dos plantas iguales colocadas en un alféizar son una alusión sutil a ciertos aspectos inmateriales de la cultura danesa, como el equilibrio y la igualdad. Todos nos apropiamos de objetos para expresar nuestra propia identidad: algunos colgamos postales en la nevera, otros usamos cantos rodados para decorar el alféizar de la ventana o como pisapapeles en el escritorio.

Una pila de libros junto a la cama es tan *hyggelig* como un grupo de viejos amigos en los que podemos confiar o como la idea de la persona que nos gustaría llegar a ser. También lo es acostarse pronto para leer esos libros, así como ocuparnos de todos esos objetos de nuestra vida con los que encontramos el hygge.

Para crear un ambiente *hyggelig* damos más importancia al equilibrio y a la armonía que a la presentación. Damos a los objetos espacio para que respiren y un contexto concreto que los particulariza, lo que hace que cada objeto aporte su parte de sosiego con su propia presencia y propósito.

Las cosas cantan ellas mismas cuando alcanzan cierto grado

de presencia.

Thomas Moore

Cuando practicamos el *hygge*, conectamos con los objetos de nuestra vida y los compartimos de forma consciente. El *hygge* no consiste en acumular objetos domésticos para diseñar un ambiente hogareño; lo transmite lo que hacemos, no lo que tenemos. Un espacio *hyggelig* sirve para relacionarse y compartir, no para presumir. Si apreciamos y cuidamos todos los objetos que tenemos, damos sentido a la existencia en vez de ser meros consumidores de objetos. Al final, el *hygge* no reside en los objetos de nuestra vida, sino en la forma en que vivimos.

Recuerdos

Los objetos que nos rodean llevan impresas nuestras historias y facilitan la conexión y la conversación. Cada hogar contiene un ecosistema de objetos y tótems simbólicos que narran la vida de sus habitantes. Cada uno de nosotros encuentra significado en los objetos que representan nuestras propias acciones, metas, logros y los momentos más importantes de nuestras vidas. Los objetos que tenemos nos confortan, son símbolos concretos de la vida que hemos vivido. Nuestra vida diaria está tejida con hebras de sentido procedentes de los objetos que apreciamos y siempre usamos.

El recuerdo es una constelación imaginaria del pasado y del presente que genera una nueva experiencia. El recuerdo no es el almacenaje del pasado, sino la explicación del presente.

Lynda Sexson

La mayoría podemos nombrar unos pocos objetos que ordenan nuestras experiencias y que, al verlos, nos hacen sentir que el pasado y el presente se encuentran. El significado de nuestras vidas privadas está atado a unos pocos objetos, como puede ser un libro heredado de un amigo, una fotografía de la granja de nuestros abuelos o una caja de madera construida por nosotros mismos.



Los libros que nos han regalado, así como los regalos hechos a mano y los que llevan una inscripción y una fecha, apelan a nuestros lazos personales. Los dibujos de nuestros hijos nos cautivan con su vitalidad imperecedera y nos recuerdan lo rápido que pasa el tiempo. Las fotografías capturan momentos de alegría. Las reliquias de familia nos recuerdan nuestras raíces. Al apreciar un bol bien torneado o una delicada acuarela, participamos en su creación; pasa a formar parte de una historia compartida. Los cuadros pueden transportarnos a un lugar concreto, ya sea a una cafetería en una plaza parisina o a un baobab bajo el inmenso cielo africano.

Los recuerdos y los retales del mundo corriente que encuentran un sitio en nuestros bolsillos (un fósil que encontramos en una playa azotada por el viento, un tapón de botella oxidado o una púa de puercoespín) nos recuerdan la belleza efímera de nuestra vida. Los recuerdos y *souvenirs* son una forma material de situarnos en relación con el tiempo. Este emplazamiento temporal, la interacción entre pasado y presente, es importante para muchos daneses, ya que proporciona un valioso sentimiento de continuidad. Los *minde* («recuerdos, *souvenirs*») son un elemento importante en los hogares daneses, sobre todo para las generaciones más mayores. *At mindes* significa traer algo a nuestros pensamientos, traer a la memoria recuerdos, ambientes y asociaciones. A los daneses les gusta darse a la nostalgia, ya que les reconforta, y sienten afecto por sus reliquias de familia, por el conocimiento de la historia danesa y por la genealogía. Saben muy bien cómo amueblar sus vidas con tradiciones conocidas y ocasiones entrañables. Los daneses piensan a menudo en momentos agradables pasados que se caracterizaron por la calidez y la grata unión del *hygge*.

El *hygge* nos ofrece un lugar en el tiempo que es concreto y fácil de recordar. Un lugar que aúna presente y pasado. Al practicar el *hygge*, enmarcamos ese momento, le dedicamos toda nuestra atención, lo saboreamos y lo mantenemos, siendo conscientes de que ese momento pasará. Sentimos cómo un momento reviste el siguiente; el pasado y el presente se mezclan, todo encuentra su sitio, en total armonía.

No recordamos días, recordamos momentos.

Cesare Pavese

4. Bienestar

El bienestar requiere que estemos en profunda armonía con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. El hygge refuerza esa armonía, ya que fomenta la consideración, la sensibilidad y el placer en las relaciones que mantenemos con los lugares que habitamos y con las personas que forman nuestra familia y nuestra comunidad. Es una parte integral de la vida saludable y equilibrada que suele asociarse con Dinamarca.

El sentimiento de bienestar que se experimenta al practicar el hygge no se puede medir ni valorar en estadísticas que permitan respaldar lo que todo el mundo sabe: que los daneses son uno de los pueblos más felices del mundo. La vida diaria de los daneses se cimienta sobre la roca firme de la satisfacción, que es mucho más estable que las olas de felicidad que fluyen en la superficie.



El contenido

En Dinamarca creen por naturaleza que la vida es grata. Tienen las necesidades básicas cubiertas y sus expectativas materiales son modestas. El país es homogéneo por tradición y los daneses sienten que su sitio está en su país, que se pertenecen los unos a los otros.

Se regocijan en sus ambientes dóciles y previsibles, en los que se sienten confiados y a salvo. En su ambiente hay muy poca incertidumbre y presión, y solo están sujetos a una autoridad esencial mínima. Poseen una fuerte conciencia social, y la forma en que rebajan las disparidades económicas y sociales favorece la paridad en la vida cotidiana. Aunque los daneses comparten muchas preocupaciones con el resto del mundo y, para ellos, quejarse por los altos impuestos, los medios de comunicación y el gobierno es un pasatiempo, a la mayoría le parece bien contribuir a un sistema que sustenta eficientemente su sencilla forma de vida y facilita su bienestar.

Quien se contenta con lo que tiene es rico.

Lao-Tse

A causa de su herencia compartida, con frecuencia se ha visto a los daneses como una tribu más que como a una nación compleja. Aunque la estructura de la sociedad danesa se ha enriquecido en los últimos años con la llegada de población inmigrante, la cultura danesa sigue mostrando sus características distintivas de autosuficiencia, solidaridad y pocas diferencias, que ahondan sus raíces en las comunidades rurales antiguas. Históricamente, la ausencia de conflicto interno ha facilitado el bienestar. El emblema del hygge representa el sentimiento de pertenencia, unión y alegría de vivir que parece mantener a toda la nación unida.

Una vida feliz debe ser, en una gran extensión, una vida tranquila, porque solo en una atmósfera de quietud puede vivir la verdadera alegría.

Bertrand Russell

La expresión danesa *man vil hinanden* («el uno está destinado al otro») denota una mezcla de afinidad y benevolencia, y expresa el placer que sentimos en la presencia reconfortante y atractiva del otro. El contento que nos invade cuando andamos por nuestra calle y nos detenemos a saludar a un conocido es el *hygge*; consiste en experimentar un sentimiento de intimidad y confianza básica en las buenas intenciones del otro. Podemos practicar el *hygge* a solas o en compañía, con desconocidos en un bar, en casa o en el trabajo, de puertas para adentro o para fuera... dondequiera que sintamos que se nos conoce o, simplemente, allí donde estemos en paz con nosotros mismos y con los demás.

Livskunst («el arte de vivir») describe aquello que hacemos para crear una vida auténtica y llena de bienestar. El *hygge* es el arte de vivir. Captura una forma de ser con los demás, en la que nos preocupamos por ellos y por nosotros mismos. Cuando practicamos el *hygge*, abonamos el terreno para que las relaciones florezcan. El arte del *hygge* reside en muchas pequeñas acciones que se unen para manifestarse en conjunto, como cuando removemos la tierra antes de plantar una planta, la mojamos para que se suavice y se prepare, desenredamos las raíces con cuidado, cavamos un hoyo lo suficientemente profundo para que quepa la planta, añadimos el abono para que se ajuste a su entorno, la plantamos, la regamos, le hablamos y la vemos crecer y florecer.

Para dominar el lenguaje del *hygge* debemos empezar por la idea de que estamos conectados y de que hemos abierto una ventana al bienestar. Si estamos en compañía, queremos que el otro sienta esa calidez, queremos compartir, comunicar, estar juntos, sentirnos parte de un todo mayor y saber que, por un rato, estaremos protegidos de la desazón y las dificultades. El *hygge* nos ofrece un respiro de todo, es una pausa breve, reconstituyente y satisfactoria.

Nunca me ha parecido a mí que la tranquilidad o la felicidad sean fines en sí mismos, esa es la base ética de actos de cerdos. Los ideales que me han guiado en mi camino en distintos momentos y que me han dado nueva fuerza para enfrentar las dificultades de la vida con alegría han sido la

verdad, la bondad y la belleza.

Albert Einstein

Optimismo

Muchos son los hilos que se entretajan en la tela del bienestar de Dinamarca, y uno de ellos es la voluntad de ver el lado positivo de la vida. Los daneses expresan gratitud y satisfacción constantemente, pero sin llegar a ser zalameros. Valoran la riqueza de la vida cotidiana. En lugar de perseguir la felicidad como un fin, la consideran una forma de ser, algo en lo que trabajar activamente cada día, sacando el máximo provecho de los pequeños detalles, como charlar con un amigo, ponerse un par de calcetines calentitos o bailar solo en la cocina.

Si hacemos el esfuerzo de seguir enamorados de nuestra vida y para ello cultivamos la satisfacción personal, engendramos bienestar. Cada uno tiene sus propios métodos. Puede que se trate de cantar con nuestros hijos en el coche de camino al colegio, o de tomarnos un café caliente a solas en la cocina al amanecer. El *hygge* mora en la inmediatez y la espontaneidad de las pequeñas acciones. Propiciar un ambiente de satisfacción y alegría sutil dependerá de nuestra voluntad de entregarnos a un momento con una atención positiva y sin inseguridades, incluso si tú eres el único que va a disfrutarlo.

El *hygge* es algo que puede vivirse entre todos los demás elementos de una vida ajetreada. No tiene que ver con la ausencia de problemas o preocupaciones, sino con la forma en que los abordamos. Al practicar el *hygge*, no ignoramos los problemas, sino que los apartamos durante un rato. El dolor y las sombras siguen acechando en la periferia de una experiencia *hyggelig*. Somos conscientes de su presencia y nos preparamos para hacerles frente entregándonos a los placeres del momento presente, con el fin de tomar un nuevo impulso para lidiar con ecuanimidad con nuestra vida en el futuro.

Presencia

El hygge es una cualidad asociada a la presencia y la franqueza; es la experiencia plena del momento presente que implica la voluntad de dejar toda distracción a un lado. Al practicar el hygge, entramos en un flujo continuo de pasado, presente y futuro. Si tenemos en cuenta el pasado y prestamos atención al presente, nos invade un sentimiento de continuidad y de estar anclados en el ahora. Dejamos de abrirnos paso hacia el futuro y nos damos cuenta de que nuestra felicidad no está hecha de realidades sólidas, sino de sentimientos abstractos de bienestar y seguridad.

En lo que concierne al pensamiento y a los sentimientos, aunque el tiempo sea real, darse cuenta de lo poco que este importa es el camino hacia la sabiduría.

Bertrand Russell

La conexión activa con el mundo, cultivar momentos de felicidad a pequeña escala (como colocar una silla afuera para sentarte al sol, cantar en el coro de tu barrio o tomar la mano del otro sobre la mesa durante una cena) propician el sentimiento de bienestar. Es el valor que otorgamos a una situación lo que la convierte en un momento *hyggelig*. Una vez que nos hemos ajustado a sus patrones, reconocemos momentos en nuestro día a día que concuerdan con nuestra propia experiencia del hygge y afianzan nuestro sentimiento de bienestar: pasar por delante de un porche decorado con lucecitas, una pareja tumbada en un trozo de césped bañado por el sol, incluso un campo en el que las vacas pastan en un silencio fraternal.



Existen muchas formas de compartir el hygge. Lo importante es formar parte de las particularidades de ese momento concreto. Así, todos los presentes sienten el abrazo de la calidez que los rodea, cada uno con su propia forma de participar, de acuerdo con su propio ritmo. Algunos contribuyen escuchando; otros, riendo y contando historias. Practicamos el hygge de distintas maneras y en distintos momentos: comiendo juntos,

dando un tranquilo paseo en bicicleta, bebiendo vino a la orilla de un canal o fumando a solas en una ventana abierta con vistas a una calle bulliciosa. Algunos días, el hygge consiste simplemente en liberarse de toda distracción, en tumbarse juntos en la cama, sin mediar palabra y disfrutando de la tranquilidad y la unión. Otros días consiste en andar por un camino conocido, sin pensar en nada, con la mente ocupada solamente en estar tranquila.

El hygge es un estado de conciencia plena que tiene que ver más con la atención que con la contemplación, pues es una cualidad asociada al sosiego que surge de la satisfacción y la conciencia. Es un sentimiento de conexión que aflora cuando dejamos de dar vueltas durante el tiempo suficiente como para adentrarnos en la experiencia presente, haciendo algo tan sencillo como comernos un trozo de tarta sentados en un banco del parque de camino a casa desde el trabajo, o salir al balcón al atardecer a oír a los grajos graznar y aposentarse en sus nidos antes de ponernos a hacer la cena.

El hecho de que sea irreplicable es lo que hace tan dulce la vida.

Emily Dickinson

Aceptación

Aceptar que el hygge es un encantamiento fugaz y que vamos a tener que dejar atrás el placer del momento es casi un prerrequisito para disfrutar de la experiencia. No practicamos el hygge para sentirnos satisfechos, sino que hallamos satisfacción en el hygge. Es un logro en sí mismo.

Concentrarnos hasta el punto de no ser conscientes de todos los elementos que contribuyen al hygge no es *hyggelig*. Tenemos que mantener viva esa percepción de todo lo que ocurre a nuestro alrededor. El hygge no busca la abstracción, sino que tiene que ver con el placer, la presencia y la participación. No se trata de buscar la libertad absoluta, sino de entender que si vamos a participar en la vida plenamente, también tenemos derecho a detenernos en pequeñas islas de calma. Si solo tenemos media hora,

podemos encender una vela, rodear una taza de té caliente con las manos y leer un capítulo de un libro. Cuando aceptamos las limitaciones que nos impone la vida y somos conscientes de que podemos elegir qué actitud adoptar ante cualquier circunstancia para llevar la situación de la mejor manera, estamos abriendo la ventana al hygge de par en par.



Equilibrio

Los daneses valoran el equilibrio en todas las facetas de su vida. Está en su naturaleza buscar el equilibrio mediante la moderación y la avenencia. En Dinamarca existe un equilibrio evidente entre la modernidad y la tradición, el capitalismo y el socialismo, la complacencia y la moderación, la tolerancia y la provocación, y las sanciones niveladoras que protegen los valores igualitarios y la libertad personal.

El hygge es una forma de ser que fomenta la templanza por naturaleza. Está íntimamente relacionado con *den gyldne middelvej* («el camino central dorado»), una metáfora que simboliza la moderación y la avenencia. Se asocia a la protección del equilibrio social y de la armonía personal.

Los pragmáticos daneses no ven la avenencia como una pérdida, sino como una situación en la que ambas partes salen ganando y obtienen algo. La avenencia es un camino hacia el bienestar allanado por el buen humor y la afabilidad asociados al hygge.

La inclinación de los daneses a avenirse se aprecia también en la esfera política, donde la representación proporcional suele dar lugar a gobiernos de coalición en vez de a mandatos de un partido único. El resultado es que las políticas gravitan hacia el centro, lo cual satisface a un mayor número de personas.

El sentido común en un grado poco común es lo que el mundo llama sabiduría.

Samuel Taylor Coleridge

En nuestra búsqueda de una vida más *hyggelig* podemos optar por una forma de hacer las cosas que nos ayude a encontrar el equilibrio adecuado entre la vida familiar y la laboral, que mantenga la estabilidad del cuerpo y de la mente, de uno mismo y de la sociedad. El *hygge* nos ayuda a definir nuestro propio ritmo y a construir una vida que esté en consonancia con nuestras familias y comunidades.

Naturaleza

Al ser un pueblo que ahonda sus raíces en el paisaje rural, los daneses siguen conectados con la vitalidad y el espíritu de su naturaleza terrenal. Habitan sus cuerpos con alegría y viven en consonancia con los ritmos naturales, como el día y la noche, las estaciones y las mareas.

Aunque muchos daneses residen en pisos, siempre intentan pasar gran parte de su vida al aire libre. También invitan a la luz y a la vitalidad de la naturaleza a entrar en sus casas, abriendo las ventanas para dejar que entre el aire fresco y colocando plantas verdes y de flores en los alféizares de las ventanas y en las mesas.

Los daneses irradian un bienestar que proviene del contacto casual diario con el mundo natural y de su conexión con él. Tanto adultos como niños montan en bici, caminan o usan el transporte público haga el tiempo que haga, disfrutando de las caricias

del sol o abrigándose bien para afrontar el viento y la lluvia en el camino de casa al trabajo o al colegio. Reunirse en la parada del autobús o cruzarse con la bicicleta por la calle despierta una cierta informalidad e intimidad, un sentimiento de conexión *hyggelig*.

«Solo vivir no es suficiente —dijo la mariposa—, uno debe tener la luz del sol, libertad y una pequeña flor.»

Hans Christian Andersen

Dinamarca es un pequeño país rodeado de agua casi por completo. Las distancias entre las comunidades son cortas, y la vida se construye en proporción y en armonía con el paisaje suave y abierto. El mar nunca queda lejos, y los daneses aprovechan esta proximidad pasando tiempo con sus familias y amigos en la playa al terminar un día de trabajo en verano, e incluso disfrutando del contraste de un baño breve y frío durante todo el año. Las ciudades danesas son pequeñas. Los bosques, el agua y el campo abierto se topan con los límites de las ciudades, y nadie se encuentra lejos del abrazo del mundo natural.

Hace cuatrocientos años, el gobierno danés empezó a ofrecer pequeñas parcelas de tierra a los trabajadores industriales que vivían en áreas urbanas densamente pobladas para que pudieran escaparse de la ciudad en busca de aire puro y cultivar comida. Todavía hoy, miles de daneses salen del núcleo urbano para pasar tiempo en estas *kolonihaver* o «parcelas». En la mayoría hay construcciones rudimentarias que suelen contar con cañerías poco fiables y carecer de electricidad, a pesar de lo cual se cuidan con cariño y se echan de menos. El *hygge* florece en las *kolonihaver*, en el sentimiento de comunidad que allí prospera.



Los largos y fríos inviernos daneses invitan a que la gente se reúna, encienda velas para combatir la oscuridad y sienta el hygge. En verano, en cambio, los daneses practican el hygge en lugares públicos. Pasan tanto tiempo al aire libre como les es posible, y acuden a parques y jardines para sentarse y sentir el sol en la cara; así es como disfrutan de las

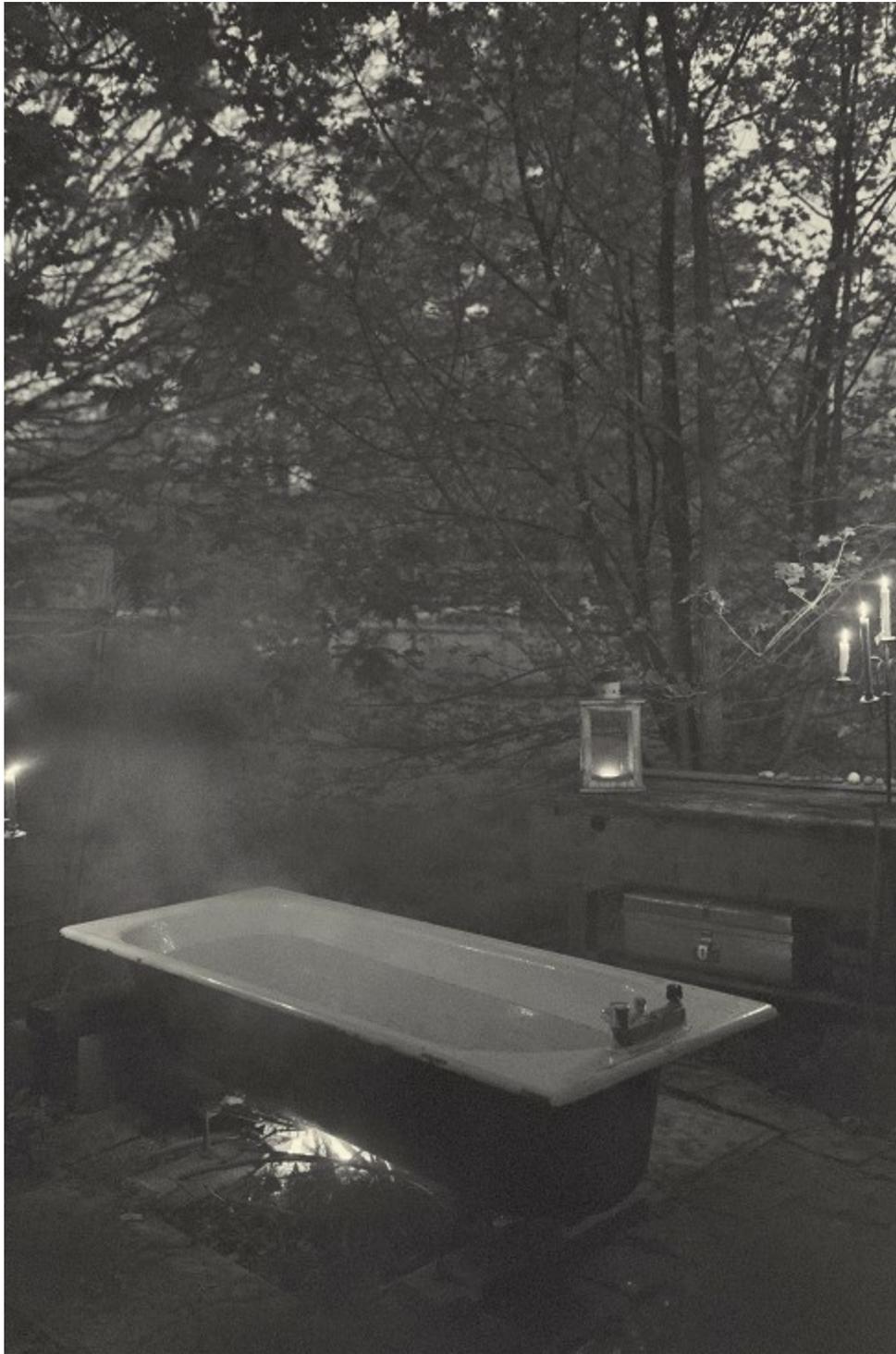
horas de luz. Su fisicidad sencilla y su relación relajada con la naturaleza que los rodea da lugar a un sentimiento nacional basado en el disfrute del abrazo *hyggelig* del mundo natural.

Al despertar nuestros sentidos, el *hygge* nos conecta con nuestro cuerpo y nuestros instintos, y nos hace sentir parte y reflejo de la naturaleza. A muchos nos gusta pasar el rato arreglando el jardín, las macetas o el huerto. Arrancar las malas hierbas, cavar hoyos, poner tutores, podar; todo ello hace que bajemos el ritmo hasta ajustarnos al de la naturaleza, nos pone en contacto con el ciclo eterno del crecimiento y el declive, así como con los ritmos de las estaciones y de los días que se reflejan en nuestro propio cuerpo. Nos sentimos satisfechos y tranquilos al observar una flor o plantar una semilla, al cultivar plantas de decoración o alimenticias. El *hygge* aparece en la intimidad del cuidado que procuramos al jardín, en la forma en que interactuamos con sus zarcillos y atributos únicos y disfrutamos de la reciprocidad de esa relación con todo un mundo de seres vivos que crecen, trepan y se expanden.

Hallamos *hygge* en los contrastes, como cuando oímos truenos sobre nuestra cabeza y nos refugiamos de la tormenta en el interior de casa, o cuando empezamos a sentirnos rodeados de oscuridad al anochecer e iluminamos nuestros hogares y nos guarecemos. Lo evoca la luz crepuscular que baña los momentos de contención suscitados por el sol naciente o poniente. Está presente en un pliegue en el paisaje o en la hoguera que encendemos bajo el vasto cielo nocturno.

El *hygge* es la expectativa de disfrutar de un fuego cálido después de un paseo en invierno, la imagen de una manta bajo un árbol para hacer una merienda, una mesa de jardín dispuesta para tomar el té o dos tumbonas juntas en la playa. Es el olor de un porche de madera calentado por el sol, la inmutabilidad reconfortante de esa piedra o banco que señalan nuestro paseo habitual, divisar una tienda de campaña iluminada por una luz tenue que contrasta con la magnitud del paisaje que la rodea.

Cuando nos sentamos al abrigo de un jardín en el que las plantas y el aroma nos rodean y acarician nuestros sentidos, cuando encendemos un farol para que brille en la noche, cuando nos duchamos con calma, cuando abrimos las ventanas de par en par para que entre el aire o vamos andando al trabajo... entonces sentimos el *hygge*.



El hygge ofrece un espacio para que nos ensimismemos y nos sintamos unidos. El calor de una hoguera nos acerca los unos a los otros. Su sombra nos ofrece un lugar en el que escondernos y nos suaviza la mirada. La unión desnuda y el calor de una sauna, o bañarse a solas al aire libre en agua caliente, al anochecer, rodeados de hojas verdes y del canto de los pájaros, disuelve las fronteras y mantiene la intimidad.

El hygge es nuestra percepción de la escala de nuestra existencia en contraste con la inmensidad de la vida. Es nuestro sentimiento de intimidad y conexión con los demás y con el mundo silvestre que nos rodea. Es la presencia de la naturaleza que nos pide que vivamos el momento presente, que regresemos a ella.

Benditos son los que pueden reírse de sí mismos, ya que nunca dejarán de divertirse.

Proverbio

Desenfado

Lo llenos de vida y de bienestar que nos sentimos cuando estamos inmersos en el hygge lo articula, en última instancia, la elocuente presencia de la muerte. El contraste de la oscuridad que nos rodea enmarca la luz y la calidez de un momento *hyggelig* e intensifica nuestro placer.

El hygge nos da cierta serenidad, al reconocer que nunca podremos llegar a comprender los misterios mundanos, por lo que dejamos a un lado las preocupaciones y permitimos que las cosas sean tal como son. Nos relajamos y vivimos con ilusión el momento, pase lo que pase.

Tal vez este enfoque tan danés en lo ordinario y lo mundano, en el «hygge» y en crear un espacio repleto de objetos conocidos, reconfortantes y cotidianos, nos separe —aunque temporalmente— de la nada.

Christian Hall

El hygge es dedicarse a hacer que la vida sea placentera. Se vive mediante el desenfado y prospera con la espontaneidad. El hygge tiene más que ver con el placer de los sentidos y la alegría que con una reflexión profunda. Los daneses siempre están listos para reír y aprovechar cualquier motivo de celebración. Buscan maneras de hacer que cada ocasión sea especial.

Una ocasión *hyggelig* nos anima y nos alivia, mientras que el ambiente nos une los unos a los otros. Es como una especie de encantamiento que nos recuerda lo que importa en la vida. Nos integramos en el sitio en el que estamos y nos sentimos a gusto con nosotros mismos y con quienes nos rodean.

En el plano de la comodidad, el hygge irradia un sentimiento de bienestar que nos invita a relajarnos y a sentirnos en paz. Por definición, rechaza las preocupaciones y las angustias: el hygge es el compromiso por excelencia con lo más fundamental del momento presente. Como dijo HartmannPetersen, «el hygge aparece rápidamente en cuanto nos despreocupamos».

Judith Friedman Hansen

La palabra danesa *trivsel* significa «prosperar». Al practicar el hygge, fomentamos el *trivsel* y el bienestar, en nosotros y en los demás, recuperando algo de dignidad humana en una cultura caracterizada por una incesante actividad y productividad, y abriendo espacio al amor y a la amabilidad. El hygge propaga el bienestar en una comunidad como si de las llamas de un incendio se tratara.

5. Simplicidad

No recordaba, no se preocupaba, se limitaba a existir.

Tove Jansson

El hygge es tan sencillo como una vela encendida, colocada en un alféizar para dar la bienvenida a quien llega a casa. Es un estado de simplicidad tanto interno como externo, la claridad de la presencia y de la intención, una práctica sincera y sencilla. En nuestras vidas sobreestimuladas, en las que tantas cosas distraen nuestra atención y tiran de nosotros en direcciones opuestas, podemos hacer que el hygge se convierta en una forma consciente y agradecida de vivir la vida. El hygge es una práctica atemporal, una conciencia diaria que se consigue al vivir la vida con plenitud.

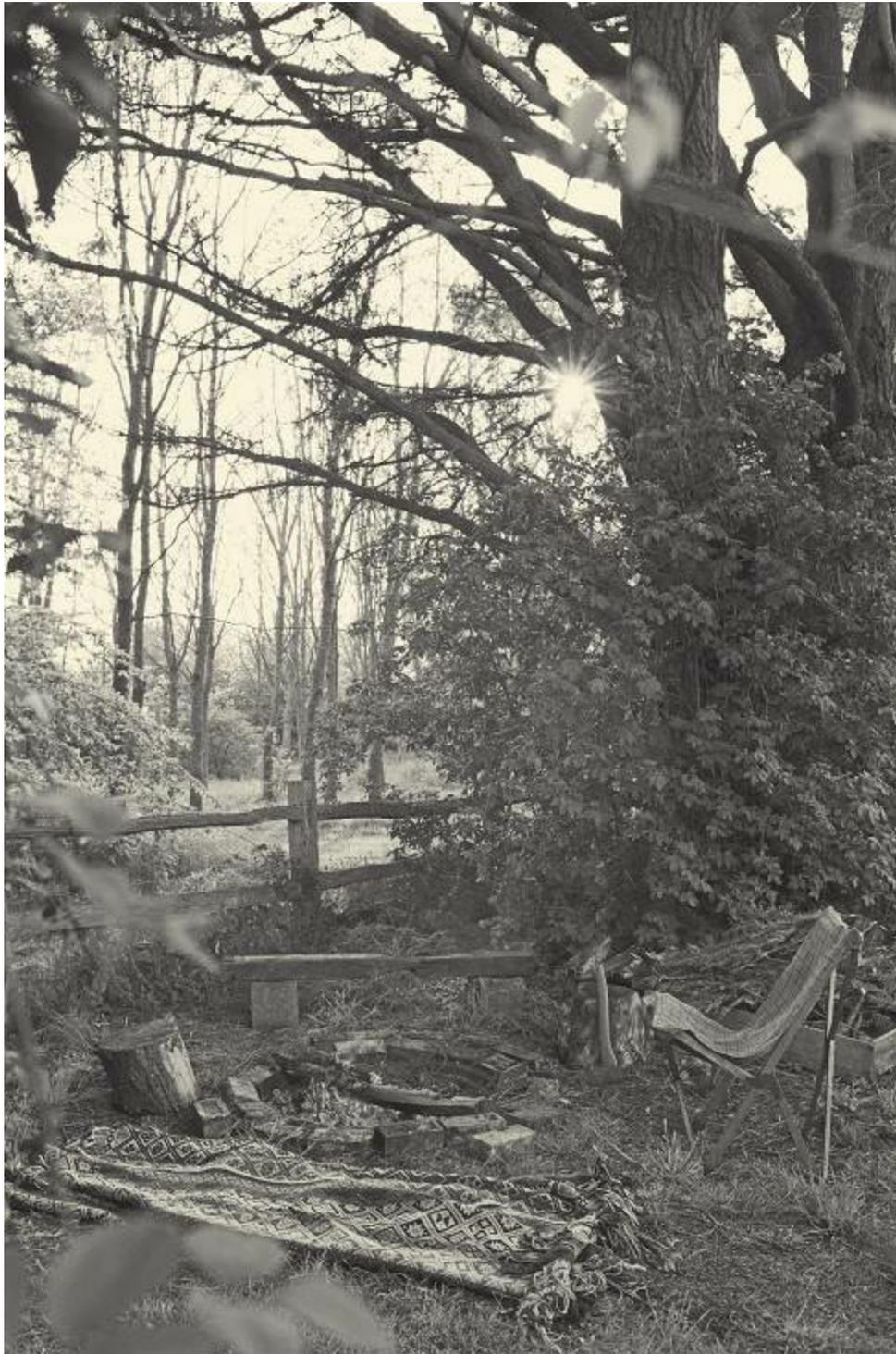
Simplemente nos mantenemos fieles al momento que nos hace vivir el hygge. Advertimos la humeante taza de café sobre la mesa por la mañana, o notamos cómo la lámpara de la mesita de noche y un viejo libro de poesía o un nuevo amante nos atraen hacia la cama, o cómo una habitación que conocemos bien muda sus colores al llegar la mañana. Con el hygge nos deshacemos del embrollo de percepciones y alcanzamos un solo objetivo. Al bajar las luces, poner una cafetera o extender una manta sobre la hierba, acomodamos el entorno para que se ajuste a nuestra energía y a nuestros deseos. El hygge se ocupa de lo que concierne al espíritu humano, atrayéndonos hacia una forma de vida en la que se priorizan los placeres sencillos, la amistad y la conexión por encima del consumo.

Menos es más.

Robert Browning

Placeres sencillos

Pasar una hora cavando un parterre con un amigo o poner fin a un día de trabajo con un baño caliente con la ventana abierta mientras oímos cómo el día se recoge fuera, en la calle, son momentos imbuidos de hygge. La repetitividad de las tareas domésticas y el gozo inherente a los placeres sencillos evocan el hygge: pan recién hecho, un paseo nocturno, la lana virgen, un beso, pasear en bicicleta. El hygge es tener menos y disfrutar más, es el placer de la sencillez. Al practicar el hygge, experimentamos una exuberancia que contrasta con la abundancia omnipresente en nuestra acomodada vida, en la que muchos nos sentimos faltos de experiencias emotivas. El hygge no es austero ni demasiado frugal. Es generoso y festivo, es una forma de recordar la importancia del simple acto de vivir la vida.



Yo no tengo filosofía; lo que más me gusta es sentarme en mi estudio.

Arne Jacobsen

Mundanía

Una flor en la mesa de la cocina expresa la simplicidad que caracteriza al hygge; es algo modesto, bonito y efímero que demuestra nuestro interés por los demás.

El hygge reside en la generosidad discreta, no en los grandes gestos; en volver a la oficina con un café para un compañero o en preparar el desayuno para que tu pareja lo disfrute en la cama. Hay detalles menores e invisibles que contribuyen a construir una vida *hyggelig* y que solo percibimos en su ausencia: sábanas recién lavadas, la caja de velas que guardamos en un armario, una fotografía colgada en la pared de la oficina o la costumbre de un compañero de piso de dejar una nota y una ración extra de comida para nosotros en la nevera.



Los aspectos de las cosas que para nosotros son más importantes están ocultos por su misma simplicidad y familiaridad.

Ludwig Wittgenstein

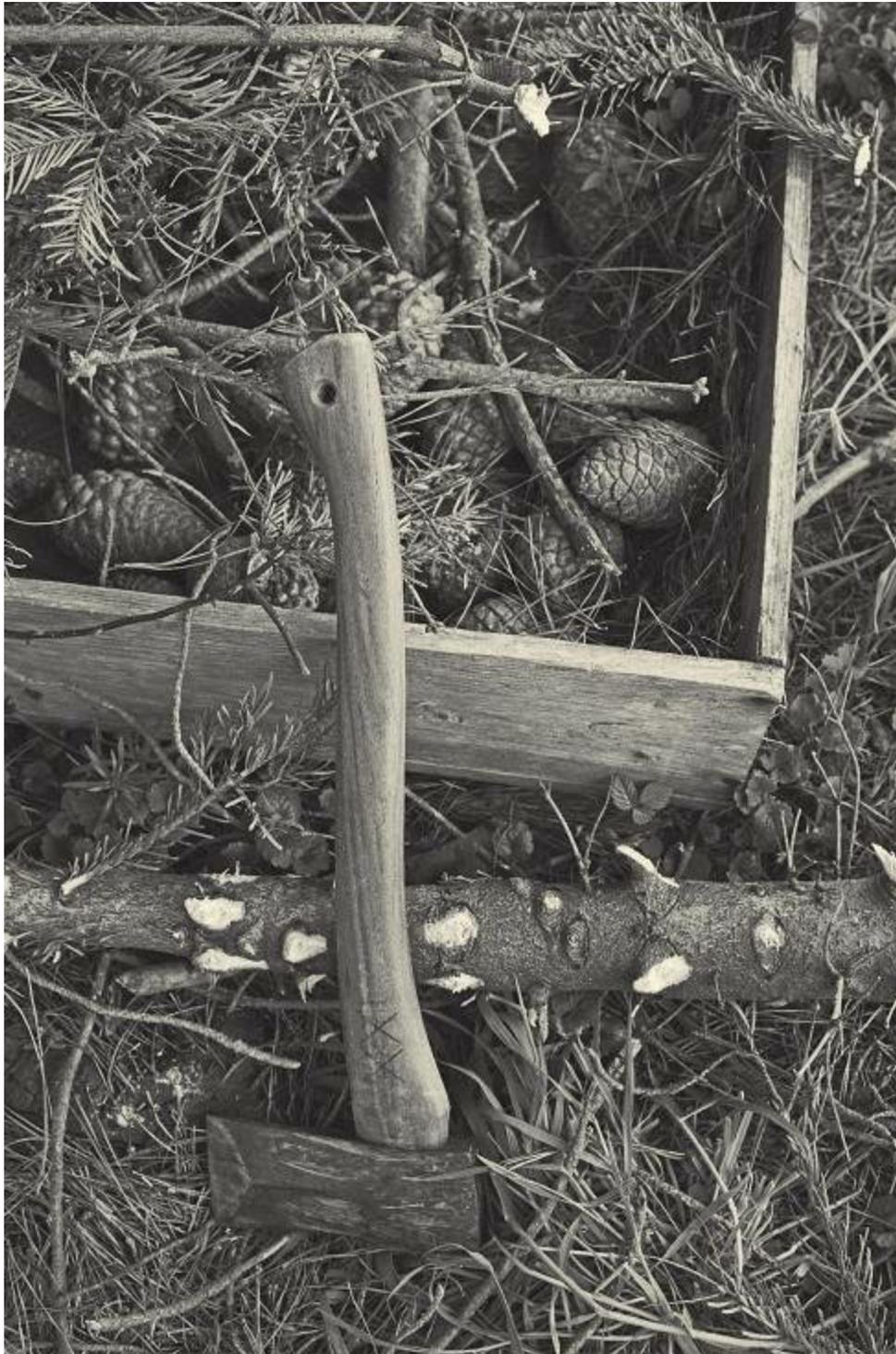
Es al valorar nuestras acciones cotidianas, al verlas como una parte importante de un todo mayor, cuando aprendemos a practicar el hygge. Los retos que afrontamos en nuestra vida no son nada fáciles. Si realizamos a gusto las tareas cotidianas, sin darles mayor importancia, nuestro día se convertirá en una sucesión de momentos en vez de en una lista de tareas por hacer. Si escuchamos música mientras esperamos a que el tráfico se descongestione, o disfrutamos de la sensación de meter las manos en un fregadero lleno de agua caliente y jabonosa, convertimos lo que generalmente consideraríamos tareas latosas en acciones solemnes o incluso placenteras. Es fácil que las ventanas de calma que se abren en la transición de una tarea a la siguiente y de un lugar a otro pasen desapercibidas.

Belleza y utilidad

La belleza y la utilidad son el núcleo del diseño escandinavo. En Dinamarca, el buen diseño forma parte de la conciencia nacional. Sus cualidades fundamentales son la practicidad, la sencillez y la calidad. Los daneses valoran la sutileza y las líneas depuradas, la combinación de sencillez y precisión. Si algo tiene un propósito y, además, es bello, será íntegro. Los objetos cotidianos se consideran importantes y se diseñan para resistir y servir a un propósito. Su simplicidad exterior encierra una plenitud oculta, y la tranquilidad de las formas puede apaciguar el estado de ánimo. El tacto de los objetos bien trabajados y hechos a mano evoca el hygge; nos transmiten continuidad, confort, naturalidad y esmero.

No tengas nada en tu casa que no sepas que es útil o que no creas que es bello.

William Morris



Los objetos bien trabajados aportan riqueza e integridad a nuestras vidas y, si son artesanales, también aportan encanto. Al usar un objeto simple, hecho a mano, se establece una interacción entre el objeto y nuestras propias emociones y estado mental. Ese objeto que sostenemos entre las manos nos brinda la oportunidad de gozar de la sencillez. Y nos permite conectar con la vida del artesano. Le damos cierto significado

social y espiritual al hecho de meter un objeto bello y práctico en casa, como si fuera una invitación a vivir una vida de auténtica calidad. Pero en última instancia, la calidad de vida no está ligada a poseer objetos artesanales, sino a moldear nuestra propia vida con esmero. Comprar la tabla de cortar el pan perfecta no hará que en nuestra vida reine la sencillez. Vivir despacio no consiste en coleccionar objetos de segunda mano con perseverancia y nostalgia para colocarlos y que se vean; vivir despacio es una forma de vida consciente e intencionada. El hygge nos ayuda a bajar el ritmo, a tomarnos el tiempo necesario para encontrar la belleza en lo corriente.

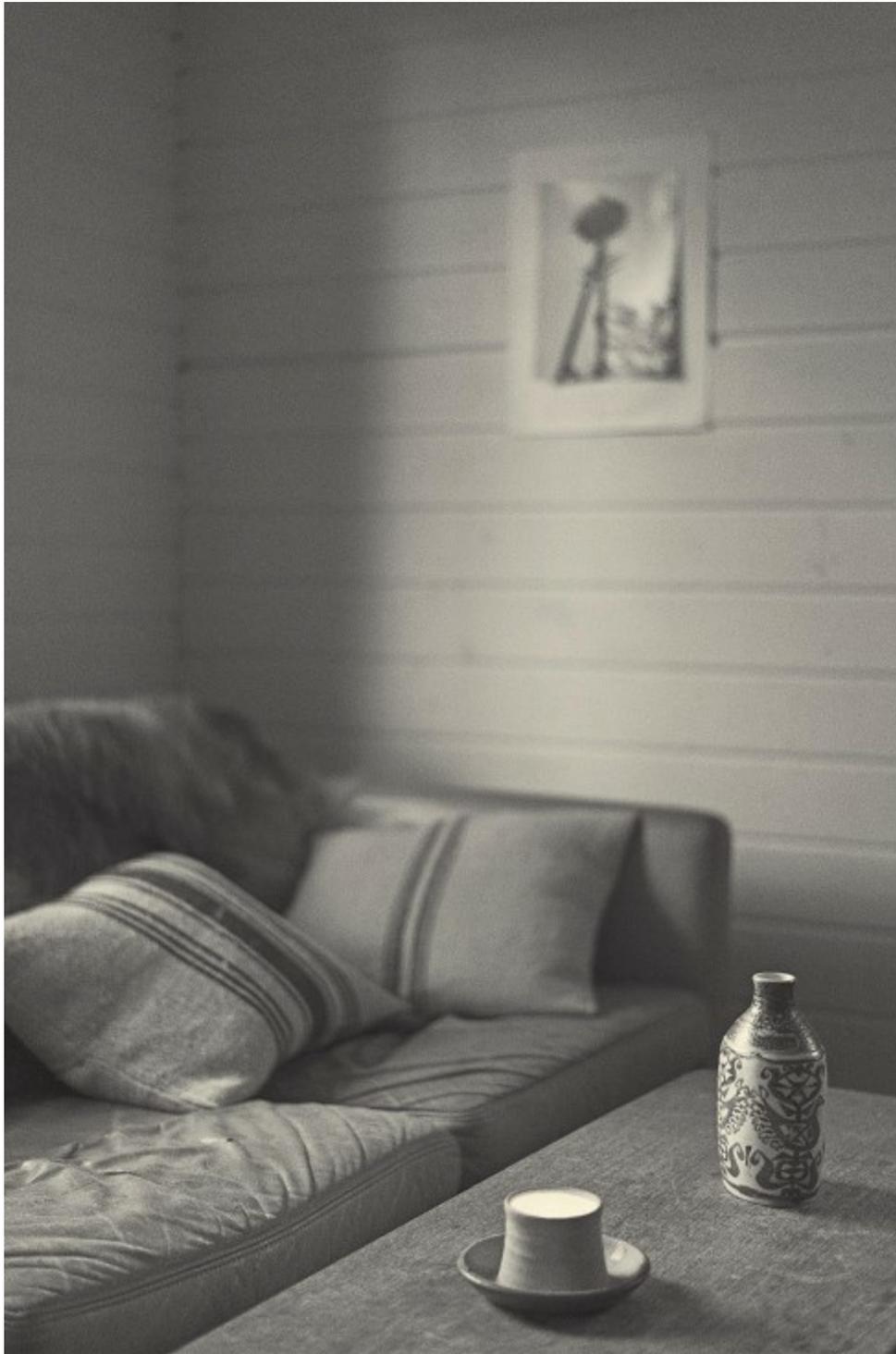
La artesanía hace nuestro hogar más humano.

Ilse Crawford

Autenticidad

La simplicidad es una forma de ser, no un estilo de vida adquirido. En los últimos años somos muchos los que poco a poco hemos ido dejando a un lado las marcas y los objetos producidos en masa en favor de lo artesanal y lo casero. La estética simplificada que han adoptado los consumidores de todo el mundo proviene de los mismos valores en que se han fundamentado discretamente las culturas escandinavas durante años: son los valores de autenticidad y simplicidad en los que se sustenta el hygge. Sin embargo, una estética que aparentemente rehúye la ostentación también puede ser una señal de estatus, solo que con otro disfraz. En lugar de consumir objetos ostentosos y de marca, los adornos elegantes de una vida sencilla pueden convertirse fácilmente en capital cultural, en un símbolo de buen gusto y conocimiento.

Aunque muchos daneses disfrutaban de vidas acomodadas y abundancia material, la mayoría evita mostrar su estatus. En Dinamarca, el hygge se considera lo contrario del exceso y mantiene las distancias con el consumo excesivo. Se entiende como una señal de autenticidad, asociado con un modo informal e íntimo de ser y socializar que transmite la sensación de estar muy lejos de los juegos de estatus. Se considera que el hygge se pierde cuando sucumbimos a un consumo ostentoso o cuando queremos hacernos notar, por mucha simplicidad con la que queramos disfrazar ese deseo.



Al hygge no le interesan los títulos que tengamos ni nuestro aspecto físico, sino quiénes somos y qué aportamos al momento. Idealmente, nos aparta de las fronteras quebradizas de nuestro ser y nos arrastra al centro calmado y cálido de la presencia sencilla y de la conexión.

El hygge genera un ambiente de bienestar natural que desaparece si la ocasión se percibe como tensa o manipulada. No se puede comprar ni fabricar, por mucho que nos esmeremos en componer la escena o en orquestrar la ocasión. Si nos acercamos al hygge desde su perímetro e intentamos confeccionar y capturar momentos perfectos, se nos escapará entre los dedos. Podemos ataviarnos a nosotros mismos y a nuestros hogares con los accesorios propios de una vida sencilla y, aun así, no conseguir llegar a la esencia, es decir, la idea de que la simplicidad consiste en ser, no en tener. El hygge nos ofrece espacio y claridad para dedicarnos a la tarea real, y casi siempre caótica, de vivir y cuidar a los demás. El hygge no se asocia con lo simplificado y controlado con esmero, sino con la generosidad, con prestar atención y con la capacidad de dejarse llevar. El placer surge al vivir el hygge, no al diseñarlo; lo placentero es experimentar el viaje, no tener el mapa.

La conversación que fluye sin esfuerzo entre dos viejos amigos, la superficie desgastada de una mesa arañada por el tiempo y el uso: eso es el hygge. La facilidad con que la interacción surge de la sinceridad y de la autenticidad, el deseo de proteger y no de quedar por encima del otro. Es la autenticidad sin filtros de actuar espontánea y libremente.



Diversidad

La verdadera autenticidad se encuentra allí donde podemos sentirnos humanos, en aquellos lugares que emanan identidad, relación e historia. El hygge aparece en la textura de lo apreciado, usado y desgastado. No tiene que ver con una estética concreta. No

tiene que ver con ningún estilo, sino con las sensaciones y el ambiente. Un hogar que no sigue un estilo concreto puede contener hygge en cada rincón.

Lo que importa es cómo nos relacionamos con los objetos que nos rodean, es decir, el valor que les damos mediante su uso diario. Nos puede producir el mismo placer una manta de un color vivo, un adorno de plástico o una cuchara de madera. Los accesorios de una vida bien vivida transmiten hygge, ya estén guardados en una caja en la parte trasera de una furgoneta o en una casa rebosante de imanes de nevera, postales, material deportivo y libros. El hygge se lee en la historia de un lugar y se canta al ritmo de las vidas que allí se viven. Pero si el espacio que nos rodea está demasiado lleno de cosas, nos costará más hacer sitio para el hygge. Podríamos terminar siendo poseídos por los objetos que nos rodean, atrapados en una red de significados y asociaciones pasadas. El hygge requiere claridad de presencia, la cual resultará difícil de conseguir si nos sentimos abrumados por nuestros objetos o si no logramos encontrar lo que necesitamos entre un mar de pertenencias. Si conservamos únicamente lo que nos resulta útil y contribuye a nuestra sensación de bienestar, viraremos de forma natural hacia la simplicidad y hacia una vida más *hyggelig*.

El hygge es un espíritu de unión que no va unido a las posesiones, sino a la honestidad y a la calidez. La simplicidad asociada al hygge es la claridad de las intenciones y la calidad de la atención, así como la comprensión de que nada es perfecto, nada se acaba, nada dura para siempre; que un momento fluirá hacia el siguiente y nos llevará hacia una oportunidad nueva y natural para conectar.

Los objetos materiales rara vez alteran nuestro grado de felicidad, no así las experiencias emocionales. «Tener» nunca podrá reemplazar a «ser».

Ilse Crawford



6. Observancia

En Dinamarca, el hygge está presente siempre y en todas partes, y florece en cualquier espacio disponible de la vida. Los daneses tiñen casi todas las ocasiones (vacaciones, festividades y días normales) de la calidez y simplicidad del hygge. Prácticamente todos los momentos son una oportunidad para saborear el sentimiento de unión y pertenencia, desde las bodas hasta los cuentos de antes de ir a dormir.

La observancia intrínseca al hygge nos abre los ojos al valor de la tradición y a la esencia oculta en los detalles y las costumbres de la vida diaria (esos objetos que están de lo más vivos y conectados con el mundo gracias al uso diario que les damos o las pequeñas actividades que repetimos).

Mediante el hygge celebramos ocasiones especiales y disfrutamos de los placeres fundamentales y rituales de la vida diaria. Compartir una comida, bañarse, encender un fuego o pasear juntos hasta casa pueden ser actividades cargadas de significado si se realizan en el marco del hygge.

Hábito

Nuestros hábitos nos hacen tal como somos. La repetición nos hace bien. Como las nanas en los primeros meses de vida, el tempo predecible del hábito nos ayuda a entrar en un espacio de tranquilidad y relajación. La reconfortante estructura de la rutina libera nuestra vitalidad y establece un patrón placentero y conocido en nuestras vidas, un patrón que ahonda sus raíces en el pasado y fortalece el presente. En el núcleo de la rutina encontramos la disciplina que abre paso a lo extraordinario entre lo cotidiano.

Como pasamos nuestros días es, por supuesto, como pasamos nuestra vida.

Annie Dillard

El hygge es tan cotidiano y está tan enmarañado con nuestra vida diaria que muchos no nos damos cuenta de que ya sabemos practicarlo. Todos lo implementamos de forma natural en las actividades rutinarias que llevamos a cabo para nuestra comodidad, como quitarnos los zapatos al entrar a casa, bajar las persianas por la noche, darnos un baño al final de un largo día de trabajo o enfundarnos unos calcetines de lana al levantarnos, antes de pisar las frías baldosas del suelo de la cocina. Las actividades diarias que apelan a nuestros sentidos, como envolvernos con una manta o sostener una taza de chocolate caliente, así como las acciones que nos llevan a sentirnos conectados, como acurrucarnos juntos en el sofá para ver una película, hacer el amor, regar las plantas o abrir la puerta de casa para recibir a un amigo, todas ellas propician una vida *hyggelig*.



El hygge está presente cuando escuchamos la radio mientras consultamos los correos electrónicos o disfrutamos de la música mientras fregamos juntos los platos después de cenar. Hace que las tareas diarias sean más llevaderas y placenteras. El pelo de un niño se desenreda más fácilmente con una vela encendida sobre el borde de la bañera y un cuento. Podemos celebrar el fin de una tarde dedicada a recoger las hojas del jardín con

un rato sentados junto a la hoguera. Cada uno de nosotros tiene su propia forma de abrir paso al hygge mediante las acciones que repetimos, como el bailarín que dedica tiempo a ensayar la misma serie de movimientos hasta que consigue ejecutarlos con fluidez de forma grácil y natural.

Influir en la calidad del día, esa es la más elevada de las artes.

Henry David Thoreau

Atención

La franqueza y la empatía caracterizan al hygge. Es una actitud basada en el respeto y la participación. Al entregarnos plenamente al otro y a las actividades cotidianas, empezamos a vivir de forma más consciente, momento a momento.

La práctica del hygge nos mantiene abiertos al encanto del día a día. Lo hallamos en los pequeños gestos que hacemos al prestar atención a las necesidades del otro, como cuando ofrecemos un par de zapatillas a un invitado para que se quite los zapatos o colocamos un cojín en la espalda de alguien. Y también en la forma en que observamos y nos ocupamos de las cosas que nos rodean y que requieren nuestra atención, como una bisagra que chirría o las raíces anudadas de una planta que habrá que trasplantar.

El hygge se esconde en nuestras experiencias diarias efímeras, como observar cómo se mueve la luz por casa, atrayéndonos a distintos rincones en momentos distintos del día; como cuando nos tomamos el primer té en el porche o leemos el periódico bajo el último rayo de sol al final del día.

Prestamos atención a la poesía de la vida cotidiana cuando celebramos un nacimiento o podemos el rosal al atardecer. Al traer elementos propios de la estación a casa (tegumentos secos, flores frescas, piñas o bayas), celebramos el cambio de estación y el carácter transitorio que nos mantiene abiertos al encanto de lo cotidiano.

Encontramos hygge en la satisfacción que sentimos cuando nos centramos de verdad en lo que estamos haciendo. Muchas veces se asocia con aficiones, con el placer de formar parte de un equipo deportivo o de colaborar en un proyecto creativo, como pintar un mural o redecorar la casa. Disfrutamos del hygge a solas cuando practicamos pasatiempos como tocar el piano, cuando nos perdemos en el movimiento de un torno de alfarero, leemos una novela o arreglamos el jardín. Cuando no tenemos que prestar atención a nadie más que a nosotros mismos, es fácil sentir el hygge y disfrutar de la soledad.

La quietud latente en el hygge nos ayuda a maravillarnos, ya que nos da un respiro. Ya sea deteniéndonos delante de un cuadro en un momento de contemplación liviana o recostándonos en la silla para disfrutar de la cercanía y del amor que emanan de una reunión entre amigos.

Al practicar el hygge, nos relajamos y nos sumergimos de tal forma en una actividad o un momento que su naturaleza nos conmueve; por ejemplo, cocinar se convierte en un rato en el que probar los sabores y las texturas de la comida que estamos preparando o un paseo sosegado hasta el trabajo nos muestra los detalles de las calles que normalmente recorremos apresurados. El hygge es una forma de vida deliberada y agradecida que cambia con delicadeza el orden de nuestras prioridades y profundiza en nuestra percepción de lo extraordinario dentro de la vida cotidiana. Está arraigado en lo concreto y sus ramas se extienden hacia lo atemporal. En todo lo que hacemos conscientemente para disfrutar de nuestra vida apreciamos tanto el presente como el paso del tiempo.





La atención es la forma más rara y más pura de generosidad.

Simone Weil

Ritual

Al practicar el hygge, ritualizamos las actividades cotidianas que llevamos a cabo y transformamos lo común y corriente. Las acciones más insignificantes, repetidas de forma consciente y regular, se convierten en ritos de la existencia cotidiana (compartida o solitaria) que apelan a nuestro corazón. Encender una vela al despertarnos hace que empezar el día sea más fácil. Dejar que los niños se metan en nuestra cama cada mañana durante diez minutos nos dará calor a todos. El hygge nos acompaña cuando hervimos agua solos en la cocina, pesamos el café, alcanzamos nuestra taza favorita y esperamos a que suba el café. Cuando escuchamos una pieza de música que nos conmueve en el tren o nos detenemos a por un café matutino, cuando leemos en una hamaca durante el fin de semana o celebramos que ya es viernes por la tarde en la oficina con pastel y cerveza, experimentamos el hygge intrínseco a todos esos momentos como un punto de referencia en medio de nuestras ajetreadas vidas.

Con nuestros actos podemos estructurar nuestras vidas para convertir las pequeñas cosas del día a día, desde bañarnos hasta cocinar, en valiosas y rituales.

Ilse Crawford

Bañarnos suele ser el único momento en el que nos sentimos completamente desnudos y solos. Al tumbarnos en silencio en agua caliente, celebramos un ritual íntimo y antiguo. El ritual y el hygge impregnan las rutinas de antes de ir a dormir, como llamar al perro para que entre en casa y cerrar la puerta, subir un vaso de agua a la habitación, correr las cortinas y cepillarnos los dientes el uno junto al otro; lavarnos la cara y las manos para poner fin al día, encender una vela y la luz de la mesilla de noche, y apartar la colcha. Meternos en la cama con un libro o simplemente tumbarnos juntos sin que nada nos distraiga; todo ello nos lleva a los brazos del otro y a abrir los nuestros propios mientras sentimos el abrazo del sueño.



Mediante el hygge creamos momentos extraordinarios en nuestras vidas cotidianas, momentos unidos entre sí como las cuentas de un rosario, que evocan asociaciones felices a las que recurrir en momentos difíciles. No existen experiencias u objetos que sean intrínsecamente sagrados, sino que es el contexto especial que les damos lo que los hace sagrados. La forma en que preparamos un lugar para disfrutar del hygge es

importante. Creamos límites en torno a una experiencia o un lugar para cerciorarnos de que nos sentimos cómodos al vivir esa situación, y dichos límites pueden consistir en establecer un tiempo concreto o definir parámetros tangibles: reservar una hora para tomar un té con un vecino, abrir el toldo o colocar las sillas juntas alrededor de la mesa para cenar.

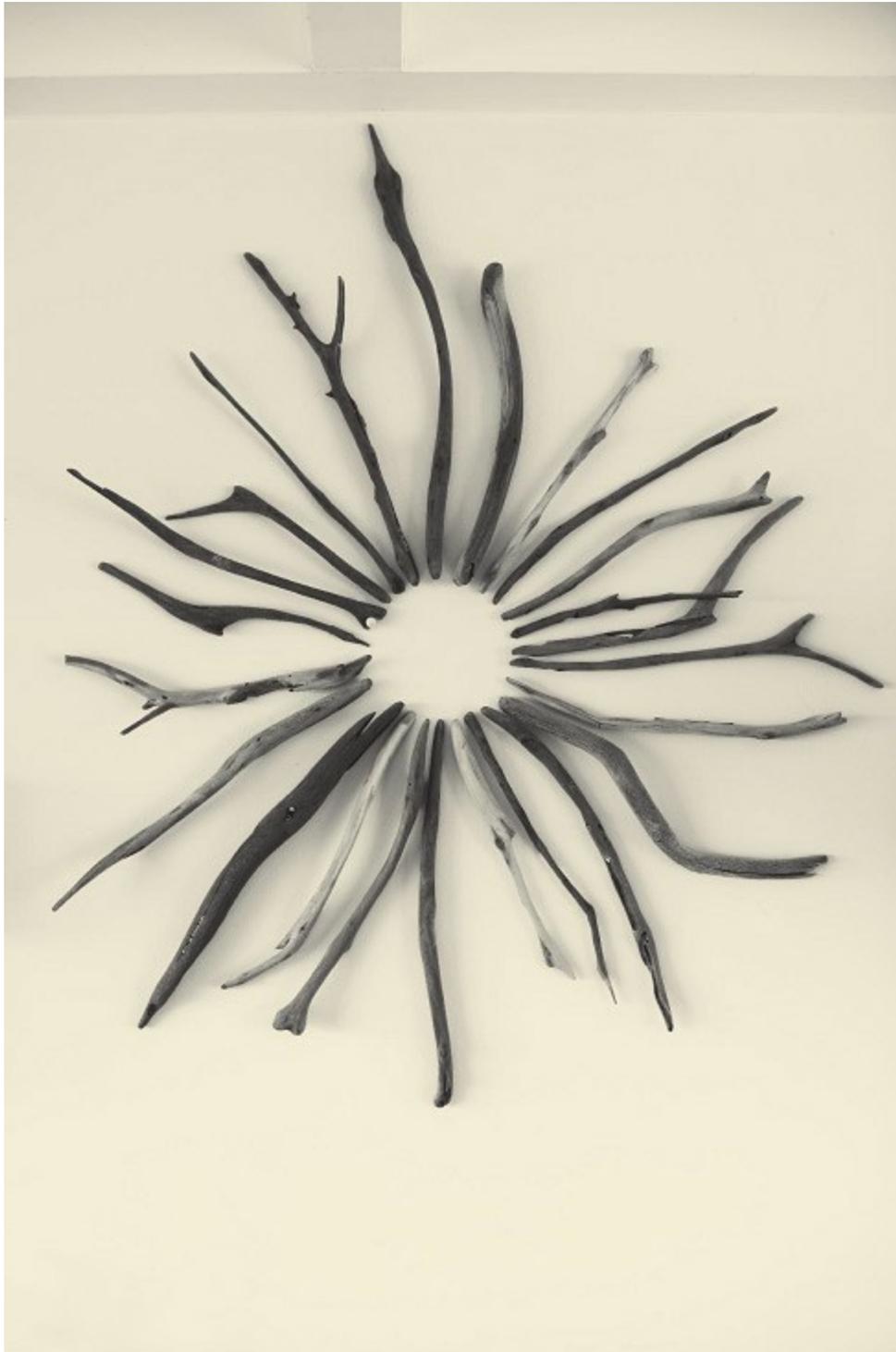
Proteger y reservar ciertos lugares para realizar actividades especiales facilita el *hygge*; por ejemplo, dejar una butaca en un rincón para leer o tener una mesa despejada para poder disfrutar de alguna afición. Al crear un foco de atención, nos centramos a nosotros mismos y a lo que nos rodea. No necesitamos nada más que una velita en una mesita de centro o una película cuidadosamente escogida para evocar el *hygge*. Estimular nuestros sentidos con calidez, buena comida, tacto, fragancia o música contribuye a crear el placer ceremonial del *hygge*.

Nuestros preciados rituales alimentan nuestra conciencia y el deseo de seguir con nuestra vida (e incluso prolongarla). El *hygge* nos ayuda a mantenernos en contacto con el ritmo de la vida, los ciclos de los días y el cambio de las estaciones. Al prestar atención a nuestros patrones naturales, accedemos a la fuente de vitalidad que fluye por el mundo natural que nos rodea.

La palabra *rito*, o *ritual*, proviene del latín *ritus* («río»). El *hygge* es el placer de estar sumergido en la corriente de la vida, aunque eso sí, dándonos permiso para arremolinarnos durante un rato. Esos momentos, tras un chapuzón salvaje, en los que nos envolvemos con una toalla y nos quedamos quietos un rato, sintiendo aún el beso y el peso del agua, están llenos de *hygge*, de un sentimiento de conexión y paz.

Hay otros rituales *hyggelig* que nos conectan con el flujo y la corriente de la vida. Ocuparse del jardín juntos, plantar en un macetero o visitar una ciudad en que las calles están flanqueadas de cerezos en flor, un paseo vespertino por el barrio, caminar envueltos del aroma intenso, dulce y rico de las campanillas en verano, reparar en un montoncito de piedras en la ladera de una montaña, construido durante mucho tiempo por cada una de las personas que recorre el mismo camino.

La expresión danesa *at holde mørkning*, que significa «sostener el crepúsculo u observar cómo oscurece», describe el placer que sentimos al detenernos para observar cómo el día se transforma en noche. Mirar por la ventana envueltos por la semioscuridad y observar cómo el día desaparece tras el edificio de enfrente mientras las luces se van encendiendo a nuestro alrededor, este es un momento *hyggelig*.



Encender un farol en el recibidor al anochecer marca el umbral entre el interior y el exterior, entre el día y la noche, y nos ayuda a movernos de una esfera de experiencia hacia la siguiente. Cuando cenamos a la luz de las velas o caminamos bajo la luna llena, evocamos el placer de la oscuridad.

Necesitamos los rituales comunes tanto como los privados. Al comer alimentos propios de cada estación, celebramos la comida y el cambio de estación con más alegría. Recoger juntos las primeras fresas del año, después de llevar todo el invierno esperándolas, o ir a buscar setas al bosque nos conecta con el paisaje que nos rodea. Una visita al parque más cercano o un paseo por un camino repleto de arbustos para recoger endrinas después de que la primera escarcha marque el cambio de estaciones.

Muchas culturas celebran el equinoccio, sobre todo el de verano y el de invierno, cuando las diferencias entre el día y la noche están más definidas. En Dinamarca, el fuego es un símbolo recurrente durante todo el año. En el solsticio de verano, la noche más corta del año, los daneses celebran Sankt Hans Eve, el nacimiento de Juan Bautista. El festival cristiano se nutre de antiguos rituales paganos propios del solsticio de verano: encender enormes hogueras por todo el país para marcar el pleno florecimiento del verano en una noche llena de auroras boreales, magia y poder, en el momento en que se creía que las hierbas cobraban más vigor. La vieja tradición de recoger y consumir hierbas mágicas en esa noche se ha visto sustituida por las reuniones con amigos y familiares para cenar y beber. A continuación se encienden hogueras para desterrar todo lo aterrador y peligroso, en forma de brujas y troles, a una enorme montaña llamada Bloksbjerg. A lo largo de la costa danesa, las hogueras arden en la oscuridad que aguarda en el límite del hygge junto a los miedos y los problemas que mantenemos apartados.

En Dinamarca, la Navidad es el momento más *hyggelig* del año. El mes de diciembre brilla a la luz de las velas y al calor de los corazones rojos que decoran los hogares de todo el país. Muchos daneses también decoran sus casas con ramas de hojas perennes para introducir vida en su hogar en uno de los meses más sombríos del año y representar así la esperanza de que todo vuelva a renacer. En Nochebuena se da un lugar de honor a un abeto, el cual se decora con velas. Después de comer y beber, se apagan las luces eléctricas y se encienden las velas del árbol. Todo el mundo se reúne en círculo alrededor del árbol, dándose las manos. Entonces empiezan a cantar, todos moviéndose en la misma dirección alrededor del árbol, bailando cada vez más rápido hasta que cada uno ha disfrutado de la canción que ha escogido, los regalos que aguardaban debajo del árbol se han repartido y las velas del árbol casi se han consumido. Este círculo de figuras unidas en cuerpo y alma alrededor de una fuente de calidez y vida, de espaldas a la oscuridad que los rodea, es sin duda alguna la encarnación del hygge.





Celebración

El hygge es la inspiración que marca la vida en Dinamarca. Unida a él encontramos momentos de celebración, rituales y relajados instantes de epifanía.

El espíritu festivo es una pequeña parcela que cada uno de nosotros cultiva en su interior, un rincón de libertad y espontaneidad. Se manifiesta durante todo el año en las ocasiones que decidimos celebrar. En Dinamarca, el espíritu festivo se llama *festlighed*. Todas las fiestas, bodas, confirmaciones, graduaciones y cumpleaños están imbuidos de este espíritu, que se abre paso en la vida diaria y en las reuniones cotidianas siempre que las personas deciden hacer especial un momento. El *hygge* y el *festlighed* van de la mano, pero cuanto más grande es la ocasión, más se diluye el *hygge*, ya que este depende de la intimidad y de los encuentros a pequeña escala.

Cuesta esfuerzo mantener el *hygge*. Crear un espacio o una ocasión en que surja el *hygge* requiere tiempo y esmero. Sin embargo, los preparativos forman parte de todo ello: cortar leña para la hoguera o montar una tienda de campaña, sacar una alfombra al jardín para sentarse bajo un árbol, colgar lucecitas, comprar flores frescas o hacer adornos; todo ello es parte del placer de una ocasión *hyggelig*.

Para que el *hygge* fluya en una fiesta, tenemos que prepararnos y encontrarnos con una actitud generosa, listos para participar y celebrar el momento y nuestra unión. El *hygge* invita a todos los presentes a reunirse con una actitud abierta, a crear un ambiente acogedor y relajado. El tejido de la fiesta lo deben tejer juntos todos los presentes, y debe existir una voluntad colectiva de entregarse al ritmo del disfrute sin reserva alguna, hasta que el ambiente nos rodee a todos y cada uno de los presentes. Todos nos esforzamos por asegurar que el encuentro sea inolvidable, por capturar los mejores momentos, asegurar que pasen a la historia y elevarlos a la categoría de bonito recuerdo, que podremos rememorar y saborear en el futuro.

En Dinamarca, la mayoría de las ocasiones festivas siguen un patrón similar. Los preparativos se realizan con antelación: la comida se prepara en casa, se hornean galletas, pan y tartas, los paquetes se envuelven con cariño, se izan las banderas, y la mesa se pone con atención y se decora con flores frescas y velas. Durante la comida se canta un preciado repertorio de canciones nacionales y se dan muchos discursos, ya que cualquiera puede hacer tintinear la copa y aprovechar la ocasión para decir algo que no suelen decirse en el día a día.

Cuando los daneses alzan sus copas, se miran a los ojos, dicen *skål* al unísono y brindan a la salud de todos, conscientes del placer de la reunión, el ambiente alcanza su zenit y se convierte en un momento de puro *hygge*.

La observancia escribe el guion de nuestras vidas, creando historias que se comparten en otras situaciones *hyggelig* cuando recordamos ese momento concreto. Las tradiciones y los rituales son distintos en cada casa y cultura, pero el deseo de celebrar la vida nos une a todos.

Gracias a nuestra sed de conexión, creamos nuestro futuro reunión a reunión, encuentro a encuentro, momento a momento. El hygge reaviva nuestra percepción de la importancia y del placer de la mutualidad y celebra nuestra interconexión. Nos mantiene conectados con la tarea de vivir la vida desde una posición íntima y afectuosa en relación con el mundo que nos rodea.

Legamos el espíritu del hygge mediante la calidad de nuestra presencia. Las ideas y los valores viajan. Mediante el hygge, cada uno de nosotros puede conocer la sensación de satisfacción profunda que irradiamos hacia una red global de pertenencia y unión.

Bibliografía

- Andersen, Benny, *Svantes Viser*, Borgen, 1972.
- Andersen, Hans Christian, «The Butterfly», *Complete Andersen's Fairy Tales*, Wordsworth Library Collection, 2009 (trad. cast.: «La Mariposa», *Cuentos completos*, Ediciones Cátedra, 2005).
- Bachelard, Gaston, *The Poetics of Space*, Beacon Press, 1969 (trad. cast.: *La poética del espacio*, Fondo de Cultura Económica de España, 1965).
- Campbell, John L., John A. Hall y Ove K. Pedersen, *The Danish Experience: National Identity and the Varieties of Capitalism*, McGill-Queen's University Press, 2006.
- Crawford, Ilse, *A Frame for Life*, Rizzoli International Publications, 2014.
- Crawford, Ilse, *Home is Where the Heart Is?*, Quadrille, 2005.
- Dickinson, Emily, *Emily Dickinson's Letters*, Everyman Library, 2011 (trad. cast.: *Cartas*, Lumen, 2009).
- Dillard, Annie, *The Writing Life*, HarperPerennial, 1990 (trad. cast.: *Vivir, escribir*, Ediciones y Talleres de Escritura Creativa Fuentetaja, 2002).
- Friedman Hansen, Judith, *We are a Little Land*, Arno Press, 1980.
- Fromm, Erich, *Man for Himself: an Inquiry into the Psychology of Ethics*, Owl Books, 1990 (trad. cast.: *Ética y psicoanálisis*, Fondo de Cultura Económica de España, 1980).
- Fromm, Erich, *On Being Human*, Continuum International, 1997.
- Fromm, Erich, *To Have or To Be?*, Harper & Row, 1976 (trad. asct.: *Del tener al ser*, Paidós, 2009).
- Jansson, Tove, *Art in Nature: And Other Stories*, Sort of Books, 2012.
- Kierkegaard, Søren, *The Sickness Unto Death*, Penguin, 2008 (trad. cast.: *Enfermedad mortal*, Alba Libros 2005).
- Levisen, Carsten, *Cultural Semantics and Social Cognition*, Walter de Gruytes & Co, 2012.

- Linnet Trolle, Jeppe, «Cozy Interiority», *www.revues.org*, 2015 (De Gruyter Mouton, 2012).
- Linnet Trolle, Jeppe, «Money Can't Buy Me Hygge», *Social Analysis: Journal of Cultural and Social Practice*, 55 (2), 2011.
- Moore, Thomas, *Care of the Soul*, Piatkus, 1992 (trad. cast.: *El cuidado del alma*, Urano, 2009).
- Moore, Thomas, *The Re-enchantment of Everyday Life*, HarperCollins, 1996 (trad. cast.: *El placer de cada día*, Ediciones B, 1999).
- Plath, Sylvia, *The Unabridged Journals of Sylvia Plath*, Anchor Books, 2002.
- Sexson, Lynda, *Ordinarily Sacred*, University Press of Virginia, 1982.
- Thoreau, Henry David, *Walden*, Penguin Classics, 2016 (trad. cast.: *Walden*, Cátedra, 2014).
- Wittgenstein, Ludwig, *Philosophical Investigations*, Wiley-Blackwell, 2009 (trad. cast.: *Investigaciones filosóficas*, Crítica, 2008).

Notas contextuales

Arne Jacobsen, arquitecto y diseñador de muebles y artículos para el hogar icónicos que en el siglo XX definió la identidad del diseño danés. Christian Hall, filósofo, chef y recolector residente en Århus, Dinamarca. Carsten Levisen, lingüista, investigador cultural y profesor de la Universidad de Roskilde en Dinamarca. Jeppe Trolle Linnet, antropólogo danés, eminencia sobre el hygge, autor y consumidor de cultura, fundador de Linnet Research. Josef Frank, arquitecto austríaco que huyó a Suecia del nazismo; trabajó para Svenskt Tenn y se le considera uno de los diseñadores más influyentes de Suecia. Ilse Crawford, residente en Londres y diseñadora de interiores y de artículos para el hogar, académica y fundadora de Studioilse; Ilse ha creado una línea para la icónica marca danesa Georg Jensen, ha colaborado con la marca sueca Ikea y ha diseñado Ett Hem, un hotel en Estocolmo. Knud Jespersen, político danés que fue el presidente del Partido Comunista Danés de 1958 a 1977. Mogens Lorentzen, autor, ilustrador y artista danés del siglo XIX cuya obra más conocida es «Árbol de Navidad con sus adornos». Søren Kierkegaard, filósofo existencialista, poeta, crítico social y autor danés del siglo XIX. Tove Jansson, novelista y artista finlandesa del siglo XX que creó los adorables personajes infantiles llamados Los Mumin.

Agradecimientos

Gracias a mi familia por cuidarme con amor y hygge durante las semanas que me llevó escribir este libro: a mi marido, Konrad, por su inquebrantable fe en mí; a nuestros hijos, Bella, Milo, Manu y Taya, por su amor y paciencia; y a mis padres, Helle y Paul, por sus conocimientos, cuidados y calma. El espíritu danés de mi madre vive en las líneas y en los márgenes de estas páginas.

Gracias a mi hermana, Birgitte, por compartir tantas ideas, por su magnanimidad y apoyo; a mi hermano, Nicholas, por sus ánimos y entusiasmo; y a mis tías Hanne y Kirsten y a mi primo Christian, ya que su amabilidad, buen humor y generosidad han sido un apoyo infinito. Y a toda mi familia danesa por enseñarme el lenguaje del hygge.

Estoy en deuda con Jeppe Trolle Linnet por sus ánimos y por ampliar los límites de mi conocimiento sobre el hygge, y con Judith Friedman Hansen por moldear mi entendimiento. Debo dar las gracias a Ilse Crawford por su trabajo, el cual me ha inspirado enormemente. Muchos de los pensamientos recogidos en este libro se inspiran en los escritos de Thomas Moore y Lynda Sexson. Gracias a mi amiga, la fotógrafa Susan Bell, por capturar mi visión del hygge con tanta ternura y paciencia. Y, finalmente, debo agradecer a Laura Higginson que me pidiera que escribiera este libro, a Sally Sommers por sus meditadas y meticulosas revisiones, y a mi amiga y agente Sophie Hicks por su reconfortante presencia.

Una última nota

Para que haya hygge debemos tener cubiertas nuestras necesidades humanas más básicas. Sin seguridad ni protección es difícil sobrevivir. Por cada copia de este libro que se compre, la autora hará un donativo a una organización benéfica en apoyo a las personas sin hogar.

Hygge

Louisa Thomsen Brits

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Louisa Thomsen Brits, 2016

Publicado por primera vez en 2016 por Ebury Press. Ebury Press es parte del grupo Penguin Random House

© de la traducción, Ana Pedrero Verge, 2017

Fotografías de interior: © Susan Bell, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2017

ISBN: 978-84-08-16682-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Dedicatoria	6
Definición	8
Nota de la autora	9
Introducción	11
Uso	21
1. Pertenecer	23
2. Cobijo	44
3. Sosiego	59
4. Bienestar	92
5. Simplicidad	108
6. Observancia	120
Bibliografía	136
Notas contextuales	138
Agradecimientos	139
Una última nota	140
Créditos	141
Encuentra aquí tu próxima lectura	143