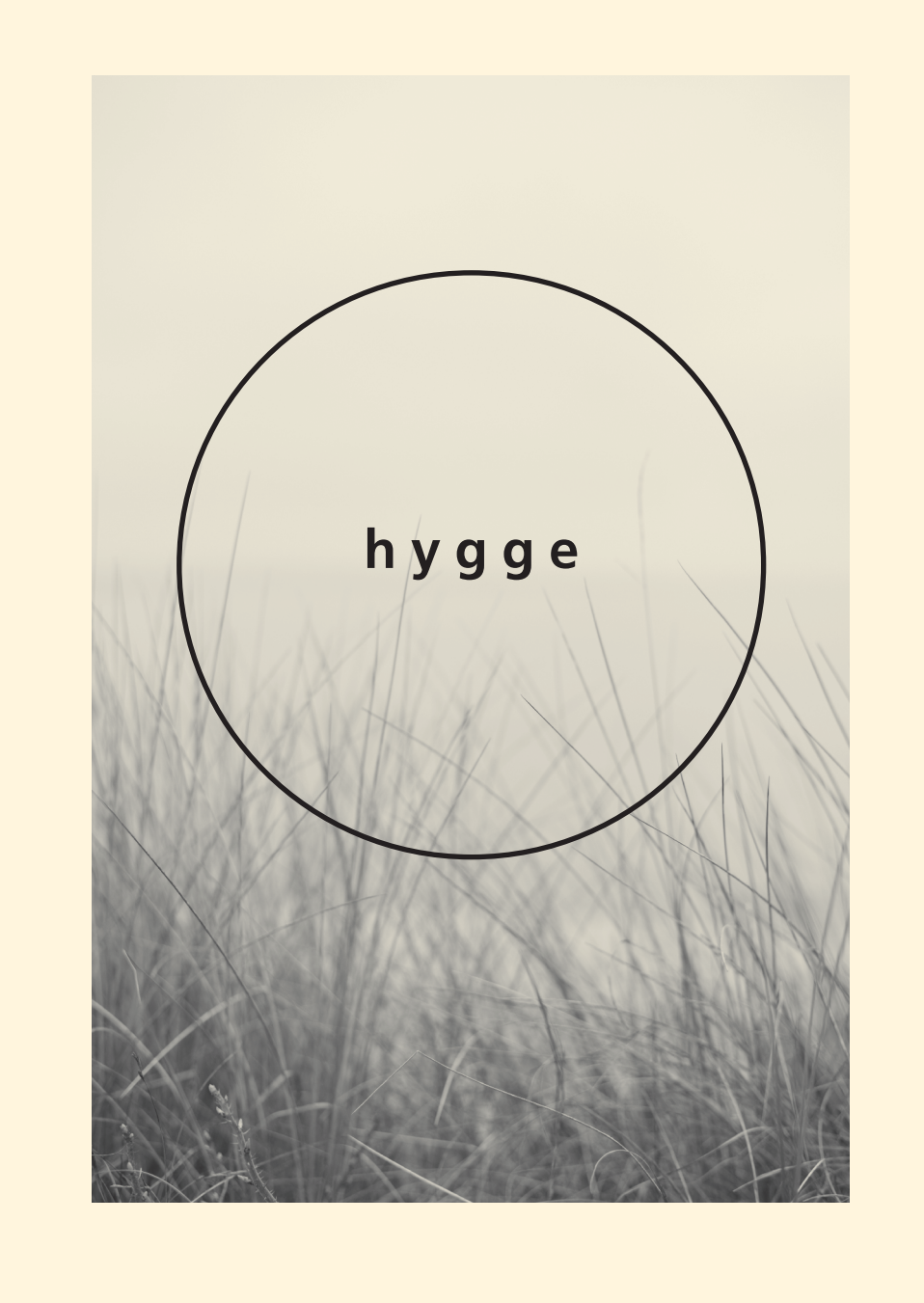




# hygge


El arte de disfrutar  
de las cosas sencillas

Descubre el secreto de la  
felicidad danesa



**h y g g e**





# h y g g e

El arte de vivir bien

Louisa Thomsen Brits

zenith

## Para mi familia

---

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). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Book of Hygge*

Primera edición: enero de 2017

© 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

© 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](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Fotografías de interior: © Susan Bell, 2016

ISBN: 978-84-08-16556-9

Depósito legal: B. 24.811 - 2016

Fotocomposición: gama, sl

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# Sumario

Definición 7

Nota de la autora 8

Introducción 10

Uso 24

1. Pertener 27

2. Cobijo 59

3. Sosiego 85

4. Bienestar 133

5. Simplicidad 157

6. Observancia 173

Bibliografía 194

Notas contextuales 196

Índice 198

Agradecimientos 202

Una última nota 203



## 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.

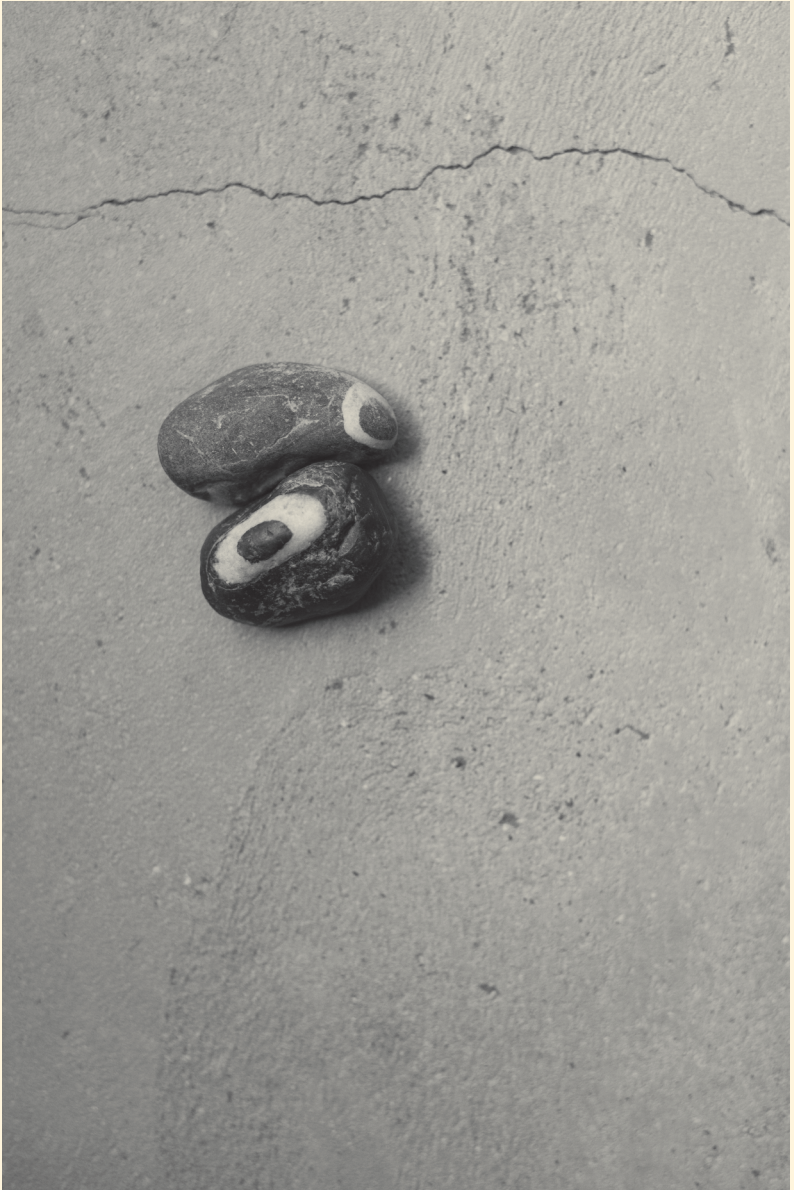
La felicidad es como una mariposa:  
cuanto más la persigues, más se  
escapa; pero si te centras en otras  
cosas, se posará sobre ti.

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 imbuén 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 seglar, 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, desenvolvemos 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.





