



# HYGGE HOME



CÓMO HACER DE TU HOGAR  
UN ESPACIO FELIZ



MEIK WIKING

AUTOR DEL BESTSELLER HYGGE



LIBROS CÚPULA

# HYGGE HOME

CÓMO HACER DE TU HOGAR  
UN ESPACIO FELIZ

MEIK WIKING,

DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO  
DE INVESTIGACIÓN SOBRE LA FELICIDAD

**LIBROS CÚPULA**

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 este 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 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.

© Meik Wiking, 2022

© de la traducción: Cristina Baquerizo, 2022

Diseño original de Penguin Life

Libro originalmente publicado en Penguin Life, un sello editorial de Random House UK, bajo el título *My Hygge Home: How to Make Home Your Happy Place*

Primera edición: octubre de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

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

ISBN: 978-84-480-2991-3

Depósito Legal: B. 10.295-2022

Impresión: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# Contenidos

---

CAPÍTULO 1	
EL DISEÑO DANÉS Y LA BASE DEL HYGGE	<b>7</b>
CAPÍTULO 2	
HYGGE: UNA NOCHE PERFECTA EN CASA	<b>35</b>
CAPÍTULO 3	
ILUMINANDO LA FELICIDAD	<b>77</b>
CAPÍTULO 4	
ESPACIO PARA EL HYGGE	<b>111</b>
CAPÍTULO 5	
CÓMO DISEÑAR PARA CONECTAR	<b>145</b>
CAPÍTULO 6	
HYGGE EN EL TRABAJO, HYGGE EN EL OCIO	<b>185</b>
CAPÍTULO 7	
EL EFECTO CÉZANNE	<b>211</b>
CAPÍTULO 8	
HYGGE: UN PROCESO CASERO	<b>241</b>
CONCLUSIÓN	
UN LUGAR PARA QUE EL ALMA SANE	<b>262</b>
CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS	<b>270</b>
AGRADECIMIENTOS	<b>271</b>





A vertical photograph on the left side of the page shows a wooden cart with a glass vase containing a green plant stem and a stack of books. The cart is on wheels and sits on a wooden floor. The background is a light-colored wall.

CAPÍTULO

1

---

EL DISEÑO  
DANÉS Y LA BASE  
DEL HYGGE

¿Pueden nuestros hogares hacernos más felices? ¿Podemos diseñar para el bienestar? ¿Podemos crear mejores casas, donde no solo vivamos, sino que prosperemos? Las respuestas a estas preguntas habían estado delante de mis narices todo este tiempo. Porque crecer en Dinamarca significa que creces rodeado de dos cosas: diseño y hygge.

Quizás te resulten familiares los nombres de algunos diseñadores daneses. Arne Jacobsen, Hans Wegner, Poul Kjærholm, Poul Henningsen y Børge Mogensen no son solo célebres nombres daneses: son iconos del diseño alrededor del mundo. Y si has visto series televisivas danesas como *Borgen*, *The Killing: crónica de un asesinato* y *The Legacy*, ya le has echado un vistazo al diseño danés urbano y de interior.

De hecho, puede que seas una de esas personas que pausan *Borgen* solo para comprobar si las del despacho del primer ministro son lámparas Artichoke de Poul Henningsen. Dicha atención por el detalle es por lo que estas series han sido a veces denominadas «furniture porn».<sup>1</sup> Por cierto, googleé «furniture porn» y me arrepentí inmediatamente. ¡No era lo que esperaba!



---

<sup>1</sup> «Furniture porn» hace referencia al placer que despierta el mobiliario y la decoración en algunas personas. Realmente, no tiene que ver con el porno, sino con un placer visual o estético.

Dinamarca está tan ligada al diseño que cuando los Simpson —en la serie de animación— van a Dinamarca, la azafata avisa a los pasajeros de que apliquen la última capa de barniz si han estado diseñando y construyendo muebles durante el vuelo.

Pero el diseño va más allá de unas sillas bonitas. El diseño, según su definición, es un proyecto que indica la función o el funcionamiento de un lugar o de un objeto antes de que este sea creado. Es imaginar cómo un lugar o una cosa podría ser diferente y cómo dicha diferencia podría repercutir en nosotros.

El diseño influye en cómo nos movemos por las ciudades, qué comida ponemos en nuestros platos, cómo interactuamos con nuestros seres queridos, si cenamos con nuestros vecinos, lo felices que somos en el trabajo y lo que hacemos con el tiempo que se nos ha concedido. En resumen, afecta al entramado de la vida y a lo que hace que merezca la pena vivirla.

El diseño puede inspirarnos a ser mejores seres humanos, a cambiar el mundo de forma positiva, y si aprovechamos el poder del diseño, tendremos las herramientas para mejorar nuestra calidad de vida.

Estos fueron los cimientos del diseño danés. Es una tradición del diseño con un enfoque humanista. Diseño para seres humanos. La ambición de crear productos funcionales de calidad superior para el ciudadano normal y corriente. Productos que puedan ser comprados por el trabajador medio. Una combinación de simplicidad, funcionalidad, sostenibilidad, calidad, facilidad de uso y esteticismo. Y el diseño en Dinamarca siempre ha sido un campo muy amplio. La arquitectura, por ejemplo, ha formado siempre una gran parte de él; los arquitectos normalmente no solo diseñan el edificio, sino todo lo que hay en él: el mobiliario apropiado para el edificio y la cubertería apropiada para el restaurante.



Un ejemplo de todo esto es el Hotel SAS, en el centro de Copenhague, diseñado de dentro afuera por Arne Jacobsen en 1960.

El diseño danés consiste en hacer que el lugar donde vivimos sea el mejor posible para nuestra salud y nuestro bienestar. O tal y como John Heskett –profesor del Instituto de Diseño en el Instituto de Tecnología de Illinois y de la Escuela de Diseño en la Universidad Politécnica de Hong Kong– afirmó: «El diseño, reducido a su esencia, puede ser definido como la capacidad humana de crear y darle forma a nuestro entorno de formas sin precedentes en la naturaleza, para satisfacer nuestras necesidades y dar sentido a nuestras vidas». Puede que solo haya una cosa más importante que el diseño en Dinamarca: el hygge.



# La importancia del hygge

---

El hygge es el arte de crear una atmósfera acogedora. Consiste en estar con las personas que queremos. Es el sentimiento de saber que estamos a salvo, de que estamos protegidos del mundo y de que podemos permitirnos bajar la guardia. Puede que estés teniendo una conversación interminable sobre las pequeñas o las grandes cosas de la vida —o simplemente que te sientas a gusto compartiendo un silencio cómodo con alguien— o puede que lo único que hagas sea estar contigo mismo, disfrutando de una taza de té. Es la sensación del hogar. En otras palabras, el hygge trata sobre cómo convertimos una casa en un hogar; en un lugar donde hallemos comodidad y conexión. Diseñar tu hogar hygge es imaginar qué actividades pueden desarrollarse en él que tengan un efecto positivo en tu bienestar y, después, darle forma al espacio donde vives para conseguir que eso suceda.

Es difícil enfatizar lo suficiente en lo importante que es el hygge para los daneses y en la cultura danesa. La obsesión danesa por el hygge parece estar tan arraigada en nuestro ADN cultural y en los valores nacionales que decir que no te interesa sería una metedura de pata social tan gorda como para un británico lo sería decir: «No creo que debamos mantener la calma: deberíamos perder los nervios» o como para un estadounidense decir: «Últimamente he estado pensando en eso de la libertad... y he llegado a la conclusión de que no es para mí». Déjame intentar demostrarte cuánto significa el hygge para nosotros...



En 2016, el Ministerio danés de Cultura les preguntó a los daneses la siguiente cuestión: de los valores sociales, las tradiciones o las corrientes que nos han moldeado como Dinamarca, ¿cuáles decidiréis transmitir a la sociedad del futuro? Se trataba, en parte, de una encuesta nacional para descubrir qué valores han provocado que los daneses seamos quienes somos y qué valores le darán forma a la sociedad en el futuro: un canon danés. Se recibieron más de dos mil propuestas y las diez más representativas fueron seleccionadas por el ministro. Estas defendían el estado de bienestar, la libertad, la confianza, la igualdad y, sí —lo has adivinado—, el hygge.

En 2019, en la celebración del centenario de la Unión Astronómica Internacional, se galardonó a cada país con un planeta y se les pidió que los nombrasen. En Dinamarca, de las 830 propuestas recibidas, se seleccionaron cinco como finalistas; hygge fue una de ellas (ganó «Muspelheim», el nombre del ardiente calor que proviene del sur y que está custodiado por Surt, el gigante de fuego, en la mitología nórdica. Hay que reconocer que es un poco más guay que un chocolate caliente bajo la luz de las velas).

En Dinamarca, puedes incluso basar tu tesis en el estudio del hygge. El primero en hacerlo fue Jeppe Linnet, y no, esto no significa que tuviera que estar tres años investigando la cantidad ideal de bollitos de canela que comer al día (lo descubrió a los seis meses). De hecho, Jeppe llevó a cabo una amplia investigación etnográfica sobre cómo los daneses se relacionan con sus hogares y sobre cómo el hygge influye en el consumo de hoteles, comida y bebidas. Según sus descubrimientos, el hygge es una sensación circunstancial de confort y placer —el disfrute del aquí y el ahora—, un ambiente que se basa en la forma de estar con los demás, en el estado de ánimo del encuentro y en las emociones que transmite el espacio físico. El entorno es muy importante cuando se trata del hygge. Este se basa en lugares con personalidad.



Para los daneses, los hogares son la base del hygge. En Dinamarca, el hogar no es solo donde nos relajamos y recargamos las pilas, sino también el centro de nuestra vida social.

Mientras que otros países destacan por una cultura en la que se sociabiliza predominantemente en bares, restaurantes y cafeterías, los daneses prefieren *hjemmehygge* (un hogar hygge). Puede que sea porque salir en Dinamarca es relativamente caro o porque los daneses son, por lo general, gente introvertida y se sienten más cómodos en entornos conocidos. Es muy fácil distinguir a un danés introvertido de un danés extrovertido. El danés introvertido se quedará mirándose los zapatos y el danés extrovertido mirará tus zapatos. Somos una nación de norteños y norteñas silenciosos.

Esto, junto con nuestra pasión por el diseño, nos convierte en un país de caseros introvertidos cuyo deporte nacional es el hygge. Así que cuando apareció la COVID-19 y el Gobierno les pidió a los daneses que se alejaran de las multitudes, que permanecieran en casa, relacionándose con el menor número de personas posibles, los daneses no pudimos sino pensar «Lo pillamos. ¡Llevamos practicando para esto toda nuestra vida!».

Pero, recientemente, el hygge se ha convertido también en un fenómeno global. Cada año, el Informe Mundial de la Felicidad publica una lista con los niveles de felicidad en todo el mundo. Los cinco países nórdicos —Dinamarca, Suecia, Noruega, Finlandia e Islandia— suelen encabezar la clasificación. Esto ha llevado a un interés creciente por la cultura y la forma de vida de los países escandinavos, como en el caso del hygge danés.

Si buscas en Amazon libros sobre hygge, te aparecerán más de quinientos resultados. Yo soy el autor de uno de ellos. Mi libro ha sido traducido a más de treinta y cinco idiomas y se han vendido alrededor de un millón de ejemplares. Zarpó en Dinamarca, pero ha llegado a todas las costas del mundo. Se ha convertido en la







segunda invasión vikinga, pero esta vez las hordas hygge están armadas con mantas y chocolate caliente.

Obviamente, incluso antes de la difusión de la palabra «hygge», los daneses no son los únicos que disfrutaban del placer que se siente al estar bien acompañado frente a una chimenea con un poco de vino caliente. Como Shakespeare célebremente escribió en su *Romeo y Julieta*: «¿Qué hay en un nombre? Aquello que llamamos rosa mantendría su dulce fragancia aun llamándola de otra manera». Dinamarca no tiene el monopolio de hygge.

A menudo, recuerdo una carta que recibí tras mi primer escrito sobre el hygge. Era de una francesa, madre de dos niños pequeños, que conocía la sensación del hygge pero que no había sido capaz de expresarla con palabras antes de aquel momento. «He sentido hygge toda mi vida —escribía—, simplemente no sabía que había una palabra para describir ese sentimiento. Hasta ahora, para mí habría sido dedicar una tarde a estar con mis dos niños. Podemos estar en el sofá con té y algunas galletas y pasarnos ahí todo el tiempo. Antes, a eso le habría llamado una tarde de vago. Ahora, digo que es una tarde hygge.» Aquello me hizo feliz. Con la aparición de una palabra, un concepto, una sensación, habíamos eliminado el sentimiento de culpa de lo que debería ser una manera perfecta de aprovechar una tarde —hacer que tus hijos se sientan cómodos y queridos (una rosa mantendría su dulce fragancia aun llamándola de otra manera)—, debido a que, sencillamente, el hygge nos parece mejor.

Para mí, es una gran satisfacción ver cuánta gente está abrazando el hygge. Creo que a todos nos vendría bien tener en nuestras vidas más unidad, amabilidad, relajación y placeres sencillos. No se trata de una cosa danesa. Es algo humano. Y creo que todos nos merecemos tener un hogar hygge que nos brinde un lugar donde ser felices. En nuestro pequeño mundo, somos los dueños del universo. Y quizás encontrando la felicidad en casa estemos mejor preparados para hacer del mundo un lugar mejor.