



HYGGE

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Ο ΔΑΝΕΖΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ
ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ
ΕΝΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΜΕΡΟΣ



ΜΑΪΚ ΒΑΪΚΙΝΓΚ



Από τον συγγραφέα του μπεστ σέλερ
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ HYGGE



 **ΜΙΝΩΑΣ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Η σπουδαιότητα του *hygge*

Hygge είναι η τέχνη να δημιουργούμε μια όμορφη ατμόσφαιρα. Είναι να είμαστε με τους ανθρώπους που αγαπάμε. Είναι να νιώθουμε ασφαλείς και προστατευμένοι από τον κόσμο και να μπορούμε να χαλαρώνουμε. Μπορείτε να κάνετε ατελείωτες συζητήσεις για μικρά ή μεγάλα πράγματα της ζωής –ή απλώς να καθίσετε άνετα σε μια συντροφική σιωπή–, ή μπορείτε να είστε μόνοι σας απολαμβάνοντας ένα φλιτζάνι τσάι. Είναι η αίσθηση του σπιτιού. Με άλλα λόγια, *hygge* είναι το πώς μετατρέπουμε ένα σπίτι σε σπιτικό – σε ένα μέρος όπου βρίσκουμε άνεση και μπορούμε να συνδεόμαστε με τους άλλους. Για να σχεδιάσετε το *hygge* σπίτι σας, πρέπει να φανταστείτε ποιες δραστηριότητες μπορεί να κάνετε σε αυτό οι οποίες θα έχουν θετικό αντίκτυπο στην ευημερία σας – και μετά να αλλάξετε τον χώρο που ζείτε για να το πετύχετε.

Είναι δύσκολο να περιγράψω το πόσο σημαντικό είναι το *hygge* για τους Δανούς και τη δανέζικη κουλτούρα. Η εμμονή των Δανών με το *hygge* μοιάζει τόσο εμποτισμένη στο πολιτισμικό DNA μας και τις εθνικές μας αξίες, που αν κάποιος στη Δανία έλεγε ότι αδιαφορεί γι' αυτό θα ήταν ένα κοινωνικό παραστράτημα, όπως θα ήταν στη Βρετανία αν κάποιος έλεγε «Δεν νομίζω πως πρέπει να μείνουμε ήρεμοι-νομίζω πως πρέπει να φρικάrouμε» ή αν ένας Αμερικανός έλεγε «Σκέφτομαι τώρα τελευταία αυτό το θέμα με την ελευθερία, και κατέληξα στο συμπέρασμα ότι δεν είναι για μένα». Επιτρέψτε μου να σας δείξω πόσα πολλά σημαίνει το *hygge* για εμάς.

Το 2016, ο Δανός υπουργός Πολιτισμού έκανε στον δανέζικο λαό την εξής ερώτηση: «Ποιες κοινωνικές αξίες, παραδόσεις ή κινήματα



που μας έχουν διαμορφώσει στη Δανία θα μεταδώσετε στην αυριανή κοινωνία;». Ήταν εν μέρει μια εθνική προσπάθεια να ανακαλύψουν ποιες αξίες έκαναν εμάς τους Δανούς αυτό που είμαστε και ποιες θα διαμόρφωναν την κοινωνία στο μέλλον – ένας κανόνας της Δανίας. Το υπουργείο έλαβε περισσότερες από δύο χιλιάδες προτάσεις και κατέληξε στις δέκα πιο σημαντικές. Αυτές περιλάμβαναν την ευημερία του κράτους, την ελευθερία, την εμπιστοσύνη, την ισότητα και –ναι, το μαντέψατε σωστά– το *hygge*.

Το 2019, όταν η Διεθνής Αστρονομική Ένωση γιόρτασε την εκατοστή της επέτειο, απένειμε σε κάθε χώρα έναν πλανήτη και ζήτησε να του δώσουν ένα όνομα. Στη Δανία, από τις οκτακόσιες τριάντα προτάσεις που στάλθηκαν, επιλέχθηκαν ως πιθανές πέντε – το *hygge* ήταν μία από αυτές. (Κέρδισε το Μούσπελχαιμ, η ονομασία του θερμού κύματος που έρχεται από τον νότο και φυλάσσεται από τον Σουρτ, τον γίγαντα της φωτιάς στη σκανδιναβική μυθολογία. Ομολογουμένως, λίγο πιο κρύα από μια σοκολάτα στο φως των κεριών.)

Στη Δανία, μπορείς να γράψεις ακόμα και το διδακτορικό σου στο *hygge*. Ο πρώτος που το έκανε ήταν ο Τζέπε Λίνετ, και όχι, δεν σημαίνει ότι πέρασε τρία χρόνια ψάχνοντας πόσα ακριβώς τσουρεκάκια κανέλας πρέπει να τρώει κανείς σε μία μέρα (αυτό το ανακάλυψε ύστερα από έξι μήνες). Στην πραγματικότητα, ο Τζέπε έκανε εκτεταμένη εθνογραφική έρευνα για τη σχέση των Δανών με το σπίτι τους και πώς το *hygge* επηρεάζει τη φιλοξενία, το φαγητό και τα ποτά. Σύμφωνα με τα ευρήματά του, το *hygge* είναι μια περιστασιακή αίσθηση άνεσης και ευχαρίστησης –το να απολαμβάνεις το εδώ και τώρα–, μια ατμόσφαιρα που δημιουργείται από τον τρόπο με τον οποίο είσαι με τους άλλους, τη διάθεση της παρέας και την αίσθηση του φυσικού χώρου. Το περιβάλλον είναι πολύ σημαντικό όταν μιλάμε για την αίσθηση του *hygge*. Έχει σχέση με τους ατμοσφαιρικούς χώρους.

Τα σπίτια είναι τα *hygge* αρχηγεία των Δανών. Δεν είναι μόνο οι χώροι όπου χαλαρώνουμε και φορτίζουμε τις μπαταρίες μας, αλλά αποτελούν και το κεντρικό στοιχείο της κοινωνικής ζωής μας στη Δα-



νία. Ενώ άλλοι λαοί συνθηρίζουν να βρίσκονται με φίλους κυρίως σε μπαρ, εστιατόρια και καφέ, οι Δανοί προτιμούν το *hjemmehygge* (σπιτικό *hygge*). Ίσως επειδή το να βγαίνεις έξω στη Δανία είναι σχετικά ακριβό σπορ ή επειδή οι Δανοί είναι γενικά εσωστρεφείς και νιώθουν πιο άνετα στο δικό τους περιβάλλον. Μπορείς εύκολα να ξεχωρίσεις έναν εσωστρεφή Δανό από έναν εξωστρεφή Δανό. Ο εσωστρεφής Δανός θα κοιτάξει τα παπούτσια του και ο εξωστρεφής Δανός θα κοιτάξει τα δικά σου παπούτσια. Είμαστε ένας βόρειος λαός σιωπηλών αντρών και γυναικών.

Σε συνδυασμό με το πάθος μας για το ντιζάιν, αυτό μας κάνει ένα κράτος εσωστρεφών σπιτόγατων, με το *hygge* ως εθνικό σπορ. Γι' αυτό, όταν ήρθε ο Covid-19 και η κυβέρνηση ζήτησε από τους Δανούς να αποφεύγουν τον συνωστισμό, να μένουν μέσα, να περνάνε χρόνο στα σπίτια τους με όσο το δυνατόν λιγότερους ανθρώπους, εμείς οι Δανοί είπαμε: «Το 'χουμε. Εξασκούμαστε όλη μας τη ζωή γι' αυτό!».

Τον τελευταίο καιρό όμως το *hygge* έχει γίνει παγκόσμιο φαινόμενο. Κάθε χρόνο, η Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας παρουσιάζει μια λίστα των επιπέδων ευτυχίας στον κόσμο. Οι πέντε σκανδιναβικές χώρες –Δανία, Σουηδία, Νορβηγία, Φινλανδία και Ισλανδία– βρίσκονται συνήθως στην κορυφή της βαθμολογίας. Αυτό έχει οδηγήσει σε ένα αυξημένο ενδιαφέρον για την κουλτούρα και τον τρόπο ζωής στις σκανδιναβικές χώρες – όπως το δανέζικο *hygge*.

Αναζητήστε βιβλία για το *hygge* στο Amazon και θα δείτε πάνω από πέντε χιλιάδες αποτελέσματα. Έγραψα κι εγώ ένα από αυτά. Έχει μεταφραστεί σε πάνω από τριάντα πέντε γλώσσες και έχει πουλήσει περισσότερα από ένα εκατομμύριο αντίτυπα. Ξεκίνησε από τη Δανία, αλλά έχει φτάσει στα πέρατα της Γης. Πρόκειται για τη δεύτερη εισβολή των Βίκινγκ – αυτή τη φορά όμως οι ορδές του *hygge* είναι οπλισμένες με κουβέρτες και ζεστή σοκολάτα.

Προφανώς, ακόμα και πριν από τη διάδοση της λέξης «*hygge*», οι Δανοί δεν ήταν οι μόνοι που απολάμβαναν την ευχαρίστηση που προκαλεί μια καλή παρέα μπροστά στη φωτιά με λίγο καλό κρασί. Όπως








έγραψε ο Σαίξπηρ στο *Ρωμαίος και Ιουλιέτα*: «Τι είναι ένα όνομα; Αυτό που αποκαλούμε τριαντάφυλλο/Με οποιοδήποτε άλλο όνομα το ίδιο γλυκά θα μύριζε». Η Δανία δεν έχει το μονοπώλιο στο *hygge*.

Σκέφτομαι συχνά ένα γράμμα που έλαβα όταν έγραψα για το *hygge*. Ήταν από μια Γαλλίδα, μητέρα δύο μικρών παιδιών, που γνώριζε το συναίσθημα του *hygge* αλλά μέχρι τότε δεν μπορούσε να το περιγράψει με λόγια. «Είχα *hygge* όλη μου τη ζωή» έγραφε «απλώς δεν ήξερα ότι υπήρχε συγκεκριμένη λέξη γι' αυτό το συναίσθημα. Μέχρι τώρα μπορεί να περνούσα ένα απόγευμα με τα δύο παιδιά μου. Μπορεί να καθόμασταν στον καναπέ με τσάι και μπισκότα και να περνούσαμε ολόκληρο το απόγευμα εκεί. Παλιότερα, θα είχα περιγράψει αυτή τη σκηνή σαν ένα νωχελικό απόγευμα. Τώρα το αποκαλώ απόγευμα *hygge*». Αυτό με έκανε πολύ χαρούμενο. Με την εισαγωγή μιας λέξης, μιας έννοιας, ενός συναισθήματος, είχαμε αφαιρέσει το στοιχείο της ενοχής από αυτό που θα έπρεπε να ήταν ένας απόλυτα λογικός τρόπος να περνάς ένα απόγευμα – να κάνεις τα παιδιά σου να νιώθουν αγάπη και θαλπωρή. Ένα τριαντάφυλλο μπορεί να μυρίζει το ίδιο γλυκά με οποιοδήποτε άλλο όνομα – αλλά το *hygge* σε κάνει να νιώθεις καλύτερα.



Είναι μεγάλη χαρά για μένα να βλέπω πόσος κόσμος έχει ενστερνιστεί το *hygge*. Νομίζω πως όλοι μπορούμε να έχουμε περισσότερη συντροφικότητα, ζεστασιά, χαλάρωση και απλές απολαύσεις στη ζωή μας. Αυτό δεν είναι αποκλειστικό προνόμιο της Δανίας. Αφορά όλους τους ανθρώπους. Και νομίζω ότι όλοι αξίζουμε να έχουμε ένα *hygge* σπίτι που μας προσφέρει ένα μέρος να είμαστε ευτυχισμένοι, ακόμα και στις δύσκολες στιγμές. Μέσα στους δικούς μας μικρούς κόσμους, είμαστε αφέντες του σύμπαντος. Και ίσως αν βρούμε την ευτυχία στο σπίτι, αυτό να μας δώσει τη δύναμη να κάνουμε τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος.



ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ
ΟΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ ΙΣΧΥΡΟΙ ΔΕΣΜΟΙ
ΚΑΙ ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ ΑΦΘΟΝΟ ΓΕΛΙΟ. ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ
ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ,
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ. ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΟΠΟΥ
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΑΣ.



Σε αυτό το υπέροχο καινούριο βιβλίο, ο Μάικ Βάικινγκ
εξηγεί πώς το νιζάιν του σπιτιού μας μπορεί να επηρεάσει
την ευημερία μας και πώς, εφαρμόζοντας τη δανέζικη
αρχή του *hygge*, μπορεί να γίνει όχι απλώς
η κατοικία μας αλλά ο τόπος όπου εξελισσόμαστε.



Βασισμένο σε νέα έρευνα του Ινστιτούτου Έρευνας Ευτυχίας
της Κοπεγχάγης, αυτό το βιβλίο σας προτείνει τις μικρές
αλλαγές που μπορείτε να κάνετε για να δημιουργήσετε
ένα μεγάλο αποτέλεσμα, όπως το πώς να κάνετε κάθε δωμάτιο
να δείχνει πιο ευρύχωρο, να καταλάβετε γιατί οι στρογγυλές
τραπεζαρίες φέρνουν περισσότερη χαρά αλλά και πόσο
σημαντικός είναι ο καλός φωτισμός.

Ανεξάρτητα από τον χώρο ή τα χρήματα που διαθέτετε,
μπορείτε κι εσείς να δημιουργήσετε το δικό σας *hygge* σπίτι
και να γίνετε οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι στον κόσμο.



  
www.minoas.gr

