



KSIĘGA

# hygge

Jak zwolnić, kochać i żyć szczęśliwie

*Louisa Thomsen Brits*

Tytuł oryginału: The Book of Hygge: The Danish art of living well

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-3434-2

Copyright © Louisa Thomsen Brits 2016

Photography © Susan Bell 2016

First published as The Book of Hygge by Ebury Press. Ebury Press is part of the Penguin Random House group of companies.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2017 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Projekt okładki: ULABUKA

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/khygge>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Definicja 7

Notka od autorki 8

Wstęp 10

Użycie 24

1. Przynależność 27

2. Schronienie 57

3. Komfort 83

4. Dobre samopoczucie 129

5. Prostota 153

6. Celebrowanie 169

Bibliografia 190

Notki kontekstowe 191

Podziękowania 192

Ostatnia uwaga 192

# Wstęp

Wspaniale jest być — nikt nigdy nie powinien być niczym innym.

Mogens Lorentzen

Słowo *hygge* zyskało ogromną popularność w ostatnich latach, ale sama koncepcja nie jest nowa. Ta praktyka jest tak samo stara jak gromadzenie się wokół ogniska i dzielenie się jedzeniem z najbliższymi. W każdym języku słowa wywodzą się z kultury, historii, topografii i miejsca. Są kształtowane przez czas i nawyki i przekazywane z jednego pokolenia na drugie za pomocą opowiadań, rytuałów i wartości. *Hygge* pomaga wyjaśnić, co to znaczy być człowiekiem. To część globalnego słownika, który przemawia do naszego człowieczeństwa i jest odpowiedzią na naszą podstawową ludzką potrzebę przynależności. Jest to stare słowo w nowym języku —zaczynamy je badać w imię wspólnych wartości, które nas łączą.

Szczęście jest jak motyl; im bardziej go gonisz, tym bardziej ci ucieka, lecz gdy zwrócisz swoją uwagę ku innym rzeczom, przyfrunie i usiądzie łagodnie na twoim ramieniu.

Henry David Thoreau

Duńczycy, którzy należą do najszczęśliwszych narodów na świecie, praktykują hygge od setek lat. Wysoki standard życia, przyzwoita opieka medyczna, równość płci, dostępna edukacja i sprawiedliwa dystrybucja bogactwa — to wszystko ma wymierny wpływ na poziom szczęścia Duńczyków. Celowa pogoń za szczęściem nie zawsze pomaga je znaleźć. Istotą życia w Danii — i kluczem do hygge — jest głęboko pojmowana stabilność, jaką daje zadowolenie.

Kiedy jesteśmy zadowoleni, nasze codzienne działania są przesycone cichą satysfakcją, którą dzielimy z najbliższymi. Stajemy się świadomi samopoczucia innych ludzi i czujemy się za nie odpowiedzialni, a oni tak samo traktują nas. Hygge definiuje sposób bycia, który polega na troszczeniu się o innych i o siebie samego.

W dzisiejszym intensywnym, skomplikowanym życiu hygge jest prostą codzienną praktyką, która pomaga nam się zaangażować, dostroić do otoczenia i poczuć prawdziwą empatię oraz zachwyć.



Hygge odnosi się do działalności człowieka i interakcji, jakie zachodzą na całym świecie. Włączanie trybu hygge jest uniwersalną siłą napędową widoczną w małych rytuałach, gestach i codziennych sytuacjach, które łączą i definiują nas wszystkich.

Wszyscy praktykujemy hygge — na przykład wtedy, gdy zasiadamy przy stole do wspólnego posiłku, gromadzimy się wokół ogniska, które rozjaśnia ciemną noc, zajmujemy miejsce w rogu w pobliskiej kawiarni albo owijamy się szczelnie kocem, siedząc na plaży w chłodny wieczór. Układanie łyżek na stole, pieczenie ciasta w piekarniku, kąpanie się przy świetle świec, leżenie samotnie w łóżku z butelką gorącej wody i dobrą książką — to wszystko są sposoby na hygge. Hygge pomaga odnaleźć sens życia w zwykłych, codziennych czynnościach. Dzięki niemu dostrzegamy świętość w tym, co świeckie, i nadajemy szczególny kontekst zwyczajnym sytuacjom, tak aby zamieniły się w coś niezwykłego.

Większość ludzi goni  
za przyjemnością w takim pośpiechu,  
że przebiega obok niej.

Søren Kierkegaard

Hygge pojawia się wtedy, gdy oddajemy się przyjemności chwili w całej jej prostocie. Jest obecne w czynnościach, które nadają wartość i sens naszemu codziennemu życiu, sprawiając, że czujemy się swobodnie i na miejscu.

W czasach globalnej niestabilności zdystansowaliśmy się od siebie i od swojego otoczenia. Przestaliśmy dostrzegać bezpośredniość, komfort i prawdziwość w tym, co jest dosłowne i rzeczywiste, dlatego musimy poszukać alternatywnych sposobów na konsumowanie i budowanie więzi. Słowo *hygge* oznacza styl bycia, który wprowadza ciepło i człowieczeństwo do naszych domów, szkół, zakładów pracy, a także całych miast i narodów.

Hygge wywodzi się ze społeczności, która skupia się bardziej na ludziach niż na rzeczach. Jest powiązane z językiem miłości i odzwierciedla koncepcję, według której prawdziwe bogactwo nie leży w tym, co gromadzimy, lecz w tym, czym możemy się dzielić.

## Historia

Praktykowanie hygge jest symbolem narodu duńskiego od wielu lat. *Hygge* to jedno z codziennych słów, które opowiadają historię duńskiego życia. Wywodzi się ono ze staronordyckiego słowa *hu*, oznaczającego „myśl, umysł i odwagę”. Staronordycka forma *hyggja* (będąca odpowiednikiem staroangielskiego





*hyrgan* i staro-wysoko-niemieckiego *hyggen*) oznacza „myśleć”. Słowo *hygge* zostało zapożyczone od Norwegów pod koniec XIX w. albo na początku XX w.; w języku duńskim słowo to oznacza „pocieszać” albo „zachęcać”.

Każdy obcokrajowiec przebywający w Danii bez trudu rozpozna to, co duńskie. *Hygge* („przytulność”), *tryghed* („bezpieczeństwo”) i *trivsel* („dobre samopoczucie”) to trzy gracje duńskiej kultury i życia społecznego.

Jonathan M. Schwartz

Duńczycy potrafią docenić w życiu małe rzeczy i jak najlepiej wykorzystywać to, co mają do dyspozycji. Kładą nacisk na wewnętrzną sferę ludzi, miejsc i rzeczy. Współczesna Dania wywodzi się ze stopniowo rozdrabnianego wielkiego duńskiego imperium kolonialnego, które kiedyś rozciągało się od Grenlandii aż po Islandię i obejmowało Norwegię, południową Szwecję, północne Niemcy i dzisiejszą Danię aż do wysp Morza Bałtyckiego. Ale po tym, jak w XIX w. Dania została zmuszona do oddania dużej części swojego terytorium, włącznie z przepięknymi górskimi krajobrazami

dzisiejszej Norwegii, Duńczycy zaczęli utożsamiać się z małym terenem i jego wewnętrznym krajobrazem. Nie opłakiwali porażki militarnej swojego kraju, lecz cieszyli się tym, co zyskali wewnątrz. Duńczycy nie tylko pogodzili się z oddaniem gór w zamian za łagodniejsze formy nizin i liczne małe wyspy, ale także zaczęli je idealizować. Poszukali tożsamości we własnym wnętrzu i położyli nacisk na wewnętrzną przestrzeń, traktując ją jak rzeczywistość, która rządzi się własnymi prawami.

Nowa tożsamość narodowa Duńczyków została ukształtowana w epoce oświecenia. Ważną rolę odegrały tu nauki Nicolaia Frederika Severina Grundtviga (1783 – 1872) i jego projekt *folkeoplysning*, który dotyczył całościowego, powszechnego oświecenia. Grundtvig odwoływał się do wartości oświecenia związanych z osobistą wolnością, czerpał inspirację z mitologii nordyckiej i — przede wszystkim — był przeciwnikiem elityzmu. Wierzył, że fundamentem narodowej tożsamości jest poczucie przynależności. Twierdził, że Dania nie powinna dążyć do podbijania nowych terenów, lecz szukać dobrobytu w zdrowiu i samopoczuciu swoich obywateli. Uważał również, że każdy Duńczyk powinien mieć dostęp do edukacji i życia na odpowiednim poziomie — dotyczyło to w szczególności rolników, którzy stanowili większość narodu duńskiego. Grundtvig został liderem ruchu Danish Folk High School, gwarantującego możliwość kontynuowania nauki przez całe życie. Nauczał głównie za pomocą pieśni i hymnów, kładąc podwaliny pod



tradycję wspólnego śpiewania, która trwa do dzisiaj. W większości duńskich domów do dziś można znaleźć egzemplarz śpiewnika Folk High School. Duńczycy nadal chętnie śpiewają pieśni ideologiczne podczas różnych uroczystości. Pieśni te opowiadają o takich wartościach jak prostota, radość, odwzajemnianie się, wspólnota i przynależność, będących fundamentem hygge.

Hygge jest rezultatem pewnego społecznego etosu, który powstał w Danii na przełomie XIX i XX w. W tamtym czasie zaszła w społeczeństwie ważna przemiana — z uprzemysłowionego i zurbanizowanego zmieniło się ono na takie, dla którego ważniejsze są czas wolny, autentyczność, racjonalizm naukowy i wygoda domowego życia. Kultura elit została potępiona i uznana za płytką przez powiększającą się klasę średnią, która kładła nacisk na rodzinę i intymność.

Historia Danii, jej egalitaryzm, liberalizm i stawianie na pierwszym miejscu wolności i dobrego samopoczucia sprawiły, że Duńczycy nauczyli się żyć chwilą. Hygge to ułatwia. To słowo otwiera przed nami mały wszechświat, w którym rządzą sens i nieograniczone możliwości, dając nam wiele powodów do radości.

## W tej książce

Nie trzeba być Duńczykiem, żeby zrozumieć, czym jest hygge, i czerpać radość z jego praktykowania. Wszyscy znamy ogólne wartości, które leżą u podstaw hygge, takie jak przynależność, zaufanie, więź, wspólnota, wzajemność, pobratymstwo, bezpieczeństwo, dom, zadowolenie, autentyczność, obecność i miłość.

Ta książka ma zachęcić do dokonania drobnych zmian w swoim zachowaniu i myśleniu, po to aby wprowadzić więcej hygge do codziennego życia. Pomaga lepiej zrozumieć całą koncepcję i podpowiada, jak przełożyć ją na praktykę.

Hygge daje nam mocne ramy, które pomagają zaspokajać typowe ludzkie potrzeby i pragnienia. Pod niematerialnymi nagrodami kryje się prosta, materialna struktura. Aby nauczyć się praktykować hygge, trzeba wykonać konkretne działania, które przywołają jego ducha — dawać innym schronienie, gromadzić się, otaczać się, obejmować, pocieszać i ogrzewać samych siebie oraz siebie nawzajem. Kultywowanie takich cnót jak równowaga, umiarkowanie, troska i poszanowanie tradycji na dalszych etapach pomoże Ci wnieść do Twojego życia jeszcze więcej hygge.

Jak na tak nieskomplikowane przeżycie hygge jest wielopoziomą koncepcją; fenomenem, który traci część swojego znaczenia, gdy zostanie podzielony na osobne elementy. Każdy z rozdziałów tej książki opisuje zarówno niematerialne, jak i materialne aspekty hygge,



ponieważ są one ze sobą nierozzerwalnie połączone. Każdy człowiek ma własny, indywidualny sposób na kultuwanie hygge, a w tej książce znajdziesz podpowiedzi, jak wpleść hygge do codziennego życia.

## Motywy tematyczne

Istnieją trzy ważne motywy tematyczne, które są widoczne w każdym sposobie praktykowania hygge: wewnętrzność, kontrast i nastrój. Wszystkie wspierają się nawzajem i poszerzają swoje znaczenie, pomagając nam zrozumieć całą koncepcję.

### **Wewnętrzność**

Z koncepcją hygge wiąże się świadomość przestrzeni — zarówno wewnętrznej, jak i zewnętrznej. Wewnętrzność to pogląd obejmujący dyskretną, ograniczoną obecność, która jest elementem relacji z innymi ludźmi, z miejscami oraz z upływem czasu. Kiedy włączamy tryb hygge, czujemy, że jesteśmy we właściwym miejscu, ale mamy świadomość, że to schronienie ma granice — fizyczne oraz czasowe. Koncepcja hygge wywodzi się z kultury, która kładzie duży nacisk na wewnętrzną przestrzeń i celebrowanie cichej stabilności indywidualnej tożsamości. Umysł, dom i kraj to właśnie wewnętrzność hygge.



To brzmi sensownie, że codzienne przeżycia i praktykowanie czegoś takiego jak hygge nie mogą być zarezerwowane tylko dla Skandynawów, ale powinny być współdzielone z innymi społeczeństwami, które tak bardzo pielęgnują koncepcję wewnętrżności, że wysuwają ją na pierwszy plan.

Jeppe Trolle Linnet

### **Kontrast**

Wewnętrżność, która wymaga zrozumienia powiązania między wnętrzem a zewnątrz, kieruje naszą uwagę na drugi ważny wątek tematyczny, jakim jest kontrast. Podczas praktykowania hygge czujemy się nieco zdystansowani od świata zewnętrznego — odczuwamy kontrast pomiędzy poczuciem, że znajdujemy się w centrum chwili przyjemności, a świadomością, że życie wokół nas nieprzerwanie się toczy.

Nasze doświadczanie kontrastu jest wzmocnione przez warunki przestrzenne, czasowe i społeczne: wnętrze — zewnątrz, schronienie — ekspozycja, ciepło — zimno, dzień — noc, światło — cień,

bezruch — aktywność, dogadanie sobie — ograniczanie się, relaks — praca, niezależność — społeczeństwo, równość — hierarchia, pokój — konflikt.

## **Nastrój**

Hygge często jest kojarzone z duńskim słowem *stemning*, oznaczającym „nastrój”. Hygge polega na tworzeniu harmonijnego nastroju, który daje nam poczucie ciepła i zadowolenia.

---

## **Użycie**

Słowo *hygge* jest swobodnie używane do opisywania pomieszczeń, budynków, domów, przyjęć, ludzi i czynności.

*Hygge* jest często używane w mowie potocznej w następujących formach:

## **Rzeczownik**

*Hygge*

## **Czasowniki**

Bezokolicznik (podstawowa forma czasownika):

*at hygge*

Z rdzenia *hygge* wywodzą się dwa czasowniki:

**1.**

*hygger* — czas terażniejszy ciągły, nowy czasownik  
nieprzechodni

*hyggede* (czas przeszły)

*at have det hyggeligt* — znajdować się w sytuacji, którą  
można określić mianem *hygge*

**2.**

*hygger sig* — starsza forma; czasownik przechodni  
(„*hygge się*”)

*hygger sig* dotyczy indywidualnego przeżywania  
*hygge* i kładzie nacisk na dobre samopoczucie  
danej osoby.

Zaimek zwrotny *sig* („*się*”) wskazuje na osobistą  
perspektywę, odbierając słowu *hygge* niektóre jego  
społeczne konotacje.

Wyrażenia z czasownikiem *hygge* są często używane  
w mowie potocznej, zwłaszcza przy pożegnaniach:

*Hyg dig!*

*Ka' du hygge dig!*

*Du må hygge dig!*

Wszystkie oznaczają „Obyś miał (miała) *hygge*!” —  
można to porównać do „*baw się dobrze*”, z tym że  
znaczenie tych słów jest dużo szersze.

## Przymiotnik

*Hyggelig* (w duchu hygge)

*Det var hyggeligt* — To było *hyggeligt*

Przymiotnik, który opisuje wydarzenie albo ruch, na przykład *en hyggelig aften* — „wieczór, który jest *hyggelig*”.

Można też użyć tego przymiotnika do opisanie miejsca, na przykład *en hyggelig by* — „miasto, które jest *hyggelig*” (albo „miasto, w którym panuje duch hygge”).

## Popularne słowa złożone

Rzeczowniki:

*hyggeaften* — wieczór w duchu hygge

*hyggebelysning* — oświetlenie w duchu hygge

*hjemmehygge* — dom w duchu hygge

*hyggekrog* — róg w duchu hygge

*råhygge* — mocne, autentyczne hygge

*julehygge* — bożonarodzeniowe hygge

Czasowniki:

*at julehygge* — praktykować hygge w Boże Narodzenie

*at hyggesnakke* — prowadzić rozmowę w duchu hygge

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

Jakość życia jest bardzo ważną wartością. Szukamy dogodnego miejsca do zamieszkania, starannie urządzamy swoje domy, dbamy o zdrowie i kondycję fizyczną, pielęgnujemy relacje z najbliższymi. Coraz częściej chcemy być, a nie mieć. Chcemy doświadczać pełni życia i należeć do wspólnoty, dzięki której czujemy się bezpieczni. Szukamy tego nieuchwytnego poczucia spełnienia, otwarcia się na innych, intymności i akceptacji...

To wszystko można określić duńskim słowem **hygge**.

Oznacza ono styl bycia, który wprowadza ciepło i człowieczeństwo do naszych domów, szkół, miejsc pracy. To prosta, codzienna praktyka, która pomaga nam się zaangażować, dostosować do otoczenia i poczuć prawdziwą empatię oraz zachwyty. Hygge odzwierciedla koncepcję, według której prawdziwe bogactwo leży w tym, czym możemy się dzielić. Równocześnie pokazuje nam, jak bardzo satysfakcjonujące może być życie pełne zadowolenia, które płynie z małych, codziennych radości. I właśnie o tym jest ta książka. Powstała, aby zachęcić Cię do drobnych zmian w Twoim zachowaniu i myśleniu. Dzięki niej już wkrótce będziesz czuć **hygge** — codziennie!

*hygge* to:

**poczucie przynależności i bezpieczeństwa**  
**komfort jako wartość codziennego życia**  
**nastawienie pełne optymizmu i zadowolenia**  
**bliskość z naturą i bliskość ze wspólnotą**  
**celebrowanie prostych przyjemności**

**Louisa Thomsen Brits** jest pół Dunką, pół Angielką, pisarką i dziennikarką.

Urodziła się w Afryce, przeniosła do Wielkiej Brytanii, jednak każdego lata przyjeżdża do Danii. Wciąż uczy się języka hygge, aby wszędzie, gdziekolwiek się znajdzie, czuć się komfortowo — jak u siebie. Dzięki temu, że jest Dunką, zasady hygge ma we krwi:

są dla niej oczywiste jak oddychanie. Dzięki temu, że jest Angielką, potrafi w wyjątkowo przystępny sposób wytłumaczyć tę koncepcję i przedstawić jej uniwersalność każdemu, kto tylko zechce odnaleźć ją w swoim życiu.

**Poczuj hygge — docień każdy dzień!**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:  
☉ <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
☉ <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
☉ <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena 34,90 zł

ISBN 978-83-283-3434-2



9 788328 334342