



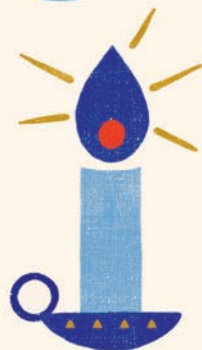
HYGGE

LA FELICIDAD EN
LAS PEQUEÑAS COSAS



MEIK WIKING

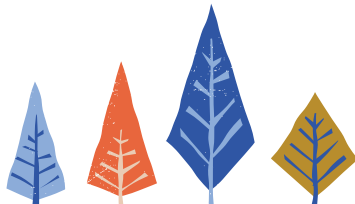
Del Instituto de Investigación
sobre la Felicidad



MEIK WIKING

HYGGE

LA FELICIDAD EN
LAS PEQUEÑAS COSAS



DESCUBRE POR QUÉ LOS DANESOS
SON LOS MÁS FELICES DEL MUNDO
Y CÓMO TÚ TAMBIÉN PUEDES SERLO

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 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 fotocopiar o escanear 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.

Publicado originalmente en 2016 por Penguin Life, un sello de Penguin Random House (global.penguinrandomhouse.com), con el título *The Little Book of Hygge*

© Meik Wiking, 2016

El derecho moral del autor ha sido declarado.

La letra de la página 178 de la canción *The Happy Day of Svante*, de Benny Andersen, se ha extraído del *Højskolesangbogen* y ha sido traducida por Kurt Hansen

Diseño: Hampton Associates

© de la traducción: Laura Casanovas (Daruma Serveis Lingüístics, S.L.), 2017

© Editorial Planeta, S.A., 2017

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

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

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2017

ISBN: 978-84-480-2295-2

Depósito legal: B. 21.386-2016

Fotocomposición: Obaachaan

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.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
¿EL SECRETO DE LA FELICIDAD?.....	8
LA LUZ.....	10
TENEMOS QUE HABLAR DEL HYGGE.....	24
UNIÓN.....	48
COMIDA Y BEBIDA.....	68
LA ROPA.....	100
LA CASA.....	110
EL HYGGE FUERA DE CASA.....	140
HYGGE TODO EL AÑO.....	152
HYGGE POR POCO DINERO.....	174
TOUR DEL HYGGE POR COPENHAGUE.....	198
NAVIDAD.....	214
EL HYGGE EN VERANO.....	240
LAS CINCO DIMENSIONES DEL HYGGE.....	256
EL HYGGE Y LA FELICIDAD.....	268

CAPÍTULO UNO



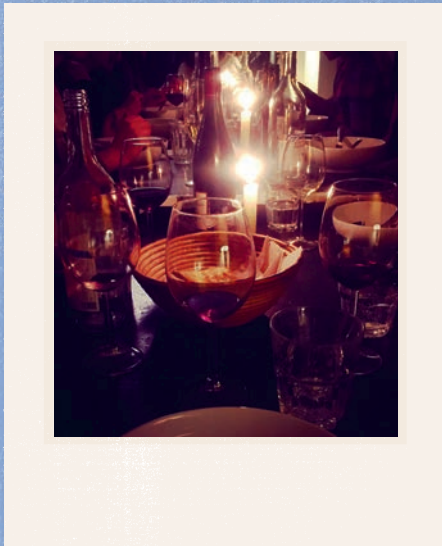
LA LUZ

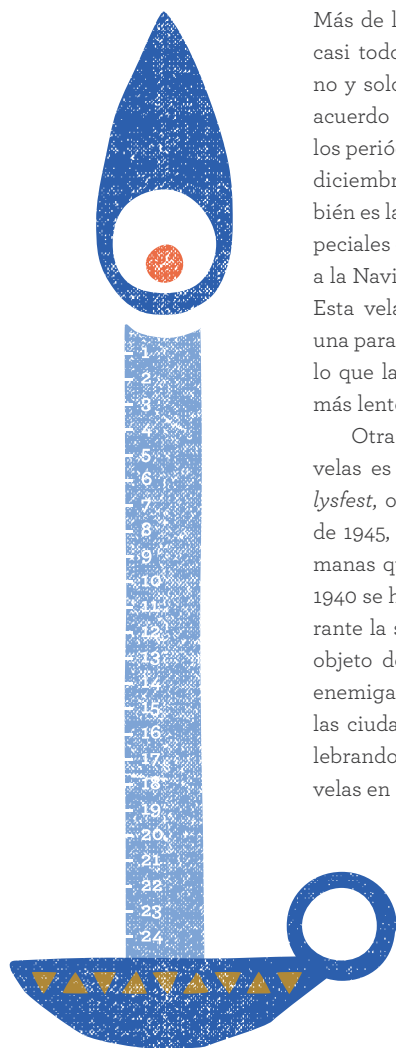
HYGGE INSTANTÁNEO: VELAS

No hay receta válida para el hygge si no hay velas. Cuando se pregunta a los daneses qué es lo que más asocian al hygge, un apabullante 85% responde que las velas.

La palabra «aguafiestas» en danés es *lyseslukker*, que literalmente significa «el que apaga las velas», y no es casualidad. No hay forma más rápida de alcanzar el hygge que encender unas velas o, como se las llama en danés, *levende lys*, «luces vivientes». El embajador estadounidense en Dinamarca, Rufus Gifford, dijo sobre la historia de amor de los daneses con las velas: «No es solo en la sala de estar. Están en todas partes. En sus aulas, en sus salas de juntas. Como estadounidense, uno piensa “¡Peligro de incendio! ¿Cómo se puede tener una llama abierta en un aula?” Es una especie de felicidad emocional, una intimidad emocional».

El embajador de Estados Unidos está en lo cierto. Según la Asociación Europea de la Vela, en Dinamarca se queman más velas per cápita que en cualquier otro lugar de Europa. Cada danés quema alrededor de seis kilos de cera al año. Para poner esto en contexto, cada danés consume unos tres kilos de beicon al año (sí, el consumo per cápita de beicon es una métrica estándar en Dinamarca). El consumo de velas es un récord europeo. En realidad, Dinamarca quema casi el doble de cera que el segundo país, Austria, con 3,16 kilos por año. Sin embargo, las velas perfumadas no tienen mucho éxito. De hecho, Asp-Holmblad, el productor de velas más antiguo de Dinamarca, ni siquiera las incluye en su catálogo de productos. Las velas perfumadas se consideran artificiales y los daneses prefieren productos naturales y orgánicos. De hecho, los daneses están entre los primeros de la lista en Europa en la compra de productos orgánicos.





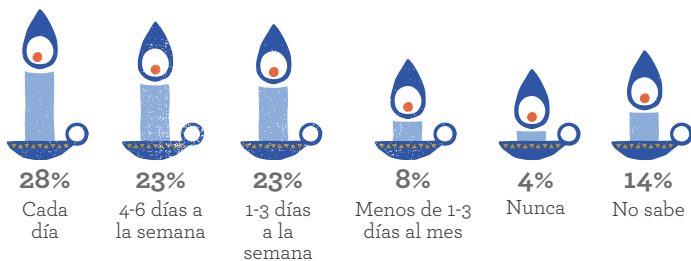
Más de la mitad de los daneses encienden velas casi todos los días durante el otoño y el invierno y solo el 4% afirma no encenderlas nunca, de acuerdo con una encuesta realizada por uno de los periódicos más importantes de Dinamarca. En diciembre el consumo de velas se triplica y también es la época en que se pueden ver las velas especiales que solo se encienden en los días previos a la Navidad, los *kalenderlys*, la vela de Adviento. Esta vela está marcada con veinticuatro líneas, una para cada día de diciembre antes de Navidad, lo que la convierte en el reloj de la cuenta atrás más lento del mundo.

Otra ocasión especial relacionada con las velas es el 4 de mayo, también conocido como *lysfest*, o fiesta de la luz. La noche de esa fecha de 1945, la BBC retransmitió que las fuerzas alemanas que llevaban ocupando Dinamarca desde 1940 se habían rendido. Como muchos países durante la segunda guerra mundial, Dinamarca fue objeto de apagones para evitar que la aviación enemiga pudiera volar guiada por las luces de las ciudades. Hoy en día, los daneses siguen celebrando el retorno de la luz esa noche poniendo velas en sus ventanas.

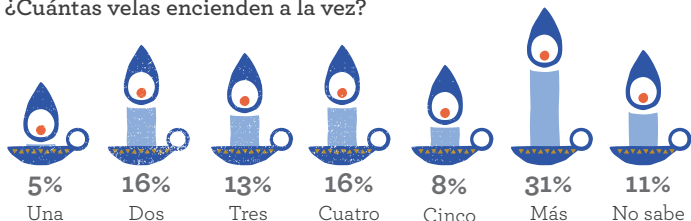
Por más *hyggelige* que sean las velas, esta pasión por ellas tiene un serio inconveniente: el hollín. Hay estudios que demuestran que encender una sola vela llena el aire de más micropartículas que el tráfico de una calle muy transitada.

Un estudio realizado por el Instituto Danés de Investigación sobre la Construcción demostró que las velas emiten más partículas en los interiores que los cigarrillos o la cocina. A pesar de que Dinamarca es un país altamente regulado, todavía están por verse etiquetas de advertencia en las velas. Pobre del que se meta con los fanáticos del *hygge*. En la actualidad, los daneses cada vez están más concienciados sobre la importancia de ventilar una habitación después de quemar velas. Sin embargo, a pesar de las consecuencias para la salud, estos continúan consumiendo velas en cantidades escandalosas.

¿Con qué frecuencia encienden velas los daneses?



¿Cuántas velas encienden a la vez?



LÁMPARAS

La iluminación no solo afecta a las velas. Los daneses están obsesionados con la iluminación en general. Una vez me pasé dos horas caminando por Roma con mi novia de aquella época buscando un restaurante que tuviera una iluminación hyggelig.

Los daneses seleccionan las lámparas cuidadosamente y las colocan de forma estratégica para crear relajantes charcos de luz. Es una forma de arte, una ciencia y una industria. Algunas de las lámparas de más bello diseño del mundo provienen de la edad de oro del diseño danés; por ejemplo, las lámparas de Poul Henningsen, Arne Jacobsen y Verner Panton. Si uno visita a un estudiante con un presupuesto ajustado, aun así podría encontrar una lámpara de Verner Panton de 1.000 euros en un rincón de su piso de 32 metros cuadrados.

La regla de oro es: cuanto menor es la temperatura de la luz, más hygge. La de un flash de cámara es de unos 5.500 grados Kelvin (K), la de los tubos fluorescentes 5.000 K, la de las lámparas incandescentes 3.000 K, mientras que la de las puestas de sol, las llamas de leña y velas aproximadamente 1.800 K. Este es el punto óptimo de hygge.

Lo más cerca que se pueda estar de ver a vampiros consumirse quemados por la luz del día es invitando a un grupo de daneses a una cena hygge y situándolos bajo una luz fluorescente de 5.000 K. Primero entrecerrarán los ojos, tratando de examinar el instrumento de tortura que tienes colocado en el techo. Luego, al comenzar la cena, observa lo incómodos que se mueven en sus sillas, rascándose compulsivamente y tratando de contener los espasmos.



La obsesión con la iluminación proviene de la falta de contacto con ella en el mundo exterior desde octubre hasta marzo. Durante este período el único recurso que Dinamarca tiene en abundancia es la oscuridad. Los veranos en Dinamarca son preciosos. Cuando aparecen los primeros rayos de luz, los daneses despiertan de su hibernación y salen precipitadamente a buscar un sitio al sol. Me encanta el verano en Dinamarca. Es mi día favorito del año. Y por si no fuera lo bastante malo que los inviernos sean oscuros y fríos y los veranos cortos, Dinamarca encima tiene 179 días de precipitaciones al año. Para los seguidores de «Juego de Tronos», imaginad la ciudad de Invernia.

Por eso el *hygge* ha alcanzado tal nivel de refinamiento en Dinamarca y se considera parte de la identidad y la cultura nacional. El *hygge* es el antídoto contra el invierno frío, los días de lluvia y el manto de la oscuridad. Así que, aunque se puede disfrutar del *hygge* durante todo el año, es durante el invierno cuando se convierte no solo en una necesidad, sino en una estrategia de supervivencia. Es por eso que los daneses tienen la fama de ser fundamentalistas del *hygge* y hablan de él... y mucho.

Mi sitio favorito de mi piso de Copenhague es el alféizar de la ventana en la zona de cocina-comedor. Es lo bastante ancho como para sentarse cómodamente en él y he puesto almohadas y mantas para que sea un auténtico *hygge* (ver el diccionario sobre el *hygge* de la página 42). El radiador bajo la ventana hace que sea el lugar perfecto para disfrutar de una taza de té en una noche fría de invierno. Pero lo que más me gusta de él es el resplandor tan cálido, ámbar, que emana de todos los hogares que rodean el patio. Es un mosaico en constante cambio de luminosidad a medida que las personas entran y salen de casa. En parte le debo esta visión a Poul Henningsen. Es prácticamente inevitable que una estancia bien iluminada en Dinamarca contenga una lámpara del arquitecto y diseñador que todos los daneses conocen simplemente como P. H..

Él fue a las lámparas lo que Edison fue a la bombilla. P. H., como la mayoría de los daneses de hoy en día, estaba obsesionado con la luz. Algunos lo califican como el primer arquitecto de la iluminación del mundo, ya que dedicó su carrera a estudiar la importancia de la luz para nuestro bienestar con el objetivo de desarrollar una lámpara que pudiera derramar luz sin someter a las personas a un deslumbramiento directo.

Poul Henningsen nació en 1894 y no creció con luz eléctrica, sino con el suave resplandor de las lámparas de petróleo. Estas fueron su fuente de inspiración. Sus diseños refinan y dan forma a la potencia de la luz eléctrica manteniendo la suavidad de la luz de una lámpara de petróleo.

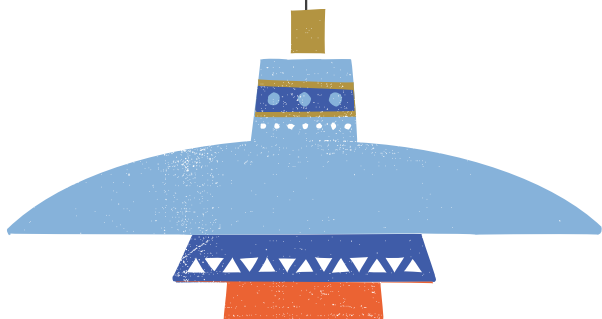
Iluminar una estancia correctamente no cuesta dinero, pero sí requiere cultura. Desde los dieciocho años, cuando empecé a experimentar con la luz, he estado buscando la armonía en la iluminación. Los seres humanos son como niños. Tan pronto como reciben juguetes nuevos, tiran la cultura por la borda y empieza la orgía.

La llegada de la electricidad ofreció la posibilidad de revolcarse en la luz.

Cuando, por la noche, desde la parte superior de un tranvía, uno se fija en todos los pisos de las primeras plantas, se estremece con lo deprimentes que son los hogares de la gente. Los muebles, el estilo, las alfombras... Todo lo que hay carece de importancia, en comparación con la colocación de la luz.

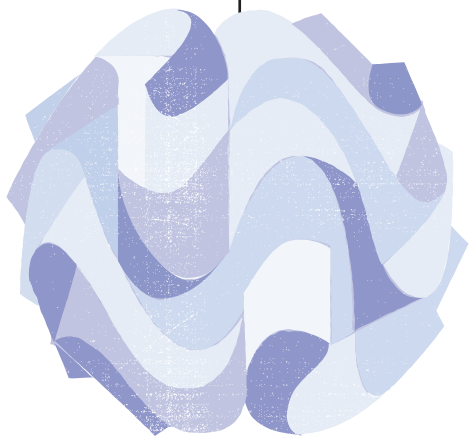
Poul Henningsen (1894-1967), «Sobre la Luz»

TRES LÁMPARAS DANESAS EMBLEMÁTICAS



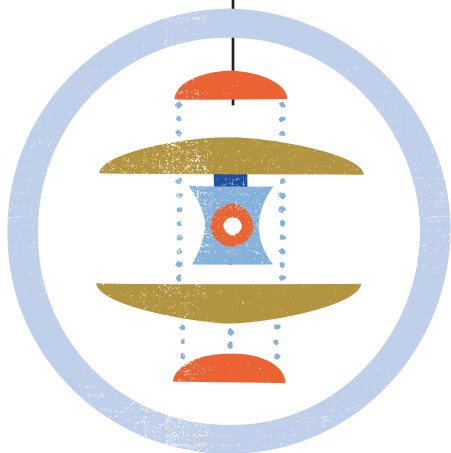
1 LA LÁMPARA PH

Tras una década de experimentos con lámparas e iluminación en su buhardilla, Henningsen presentó la primera lámpara PH en 1925. Ofrecía una luz más suave y más difusa mediante la superposición de una serie de pantallas en capas que arrojaban luz pero ocultaban la bombilla. Además, para desplazar la luz blanca y dura hacia el extremo rojo del espectro, P. H. le proporcionó un color rojo a la cara interior de un elemento de la pantalla. Su mayor éxito fue la PH5, con pantallas metálicas, que apareció en 1958, pero las lámparas PH se han fabricado en más de mil diseños distintos. Muchos de ellos ya no están en producción y las lámparas más excepcionales pueden superar los 20.000 euros en una subasta.



2 LE KLINT

En 1943, la familia Klint comenzó a producir pantallas de lámparas con plisados plegables, pero en realidad las había diseñado cuatro décadas antes Peder Vilhelm Jensen-Klint, un arquitecto danés, para su propio uso, puesto que había diseñado una lámpara de petróleo y necesitaba una pantalla para ella. Se convirtió en una empresa familiar, a la que los hijos e hijas de Klint aportaron sus habilidades para el diseño, la innovación y los negocios.



3 PANTÓN VP GLOBE

La Pantón VP Globe es una lámpara de techo que arroja una luz relajante y difusa desde su borde central. Fue diseñada en 1969 por Verner Pantón, el *enfant terrible* del diseño danés, a quien le gustaba trabajar con materiales modernos como el plástico y el acero. Pantón asistió a la Real Academia Danesa de Bellas Artes, Escuelas de Arquitectura, Diseño y Conservación, una eminente institución de arquitectura, que hoy posee un «laboratorio de luz» que estudia la luz del día y la iluminación artificial.

MEJOR QUE EL PHOTOSHOP

Hay una profesión cuyos miembros puede que estén tan obsesionados con la iluminación como los daneses: la fotografía. «Fotografía» significa pintar con la luz, y hacerlo aumenta la comprensión de esta y la capacidad de verla y apreciarla.

Esta podría ser la razón por la que me encanta la fotografía, he tomado decenas de miles de fotos en los últimos diez años y por la que mi luz favorita es la hora dorada. La hora dorada vendría a ser la primera hora después del amanecer y la última hora antes de la puesta del sol. Cuando el sol está bajo en el horizonte, la luz del sol tiene que recorrer una mayor profundidad de la atmósfera y, en esas horas, produce una luz cálida, suave y difusa. A veces también se la llama la «hora mágica», y creo que me he enamorado de todas las mujeres a las que he tomado una foto en ese momento del día durante 1/250 de segundo. Esa es la luz a la que debemos aspirar para una iluminación interior *hyggelig*. La calidad favorecedora de la iluminación hará que tú y todos tus amigos estéis divinos. Es mejor que cualquier filtro de Instagram.

CONSEJO HYGGE: CREA UNA ILUMINACIÓN HYGCELIG

Lo has adivinado: saca las velas. Pero no olvides ventilar la habitación. Por otra parte, también puedes plantearte tu estrategia de iluminación eléctrica. En general, varias lámparas pequeñas repartidas por la estancia crean una luz más *hyggeligt* que una lámpara grande colgada del techo. La idea es crear pequeñas cuevas de luz por toda la habitación.

