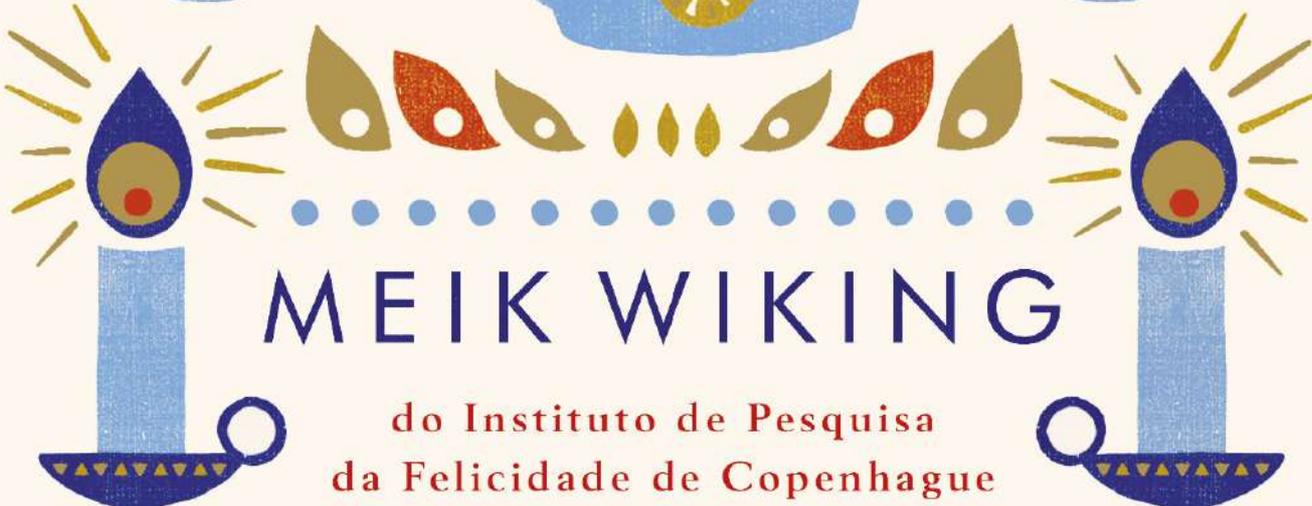
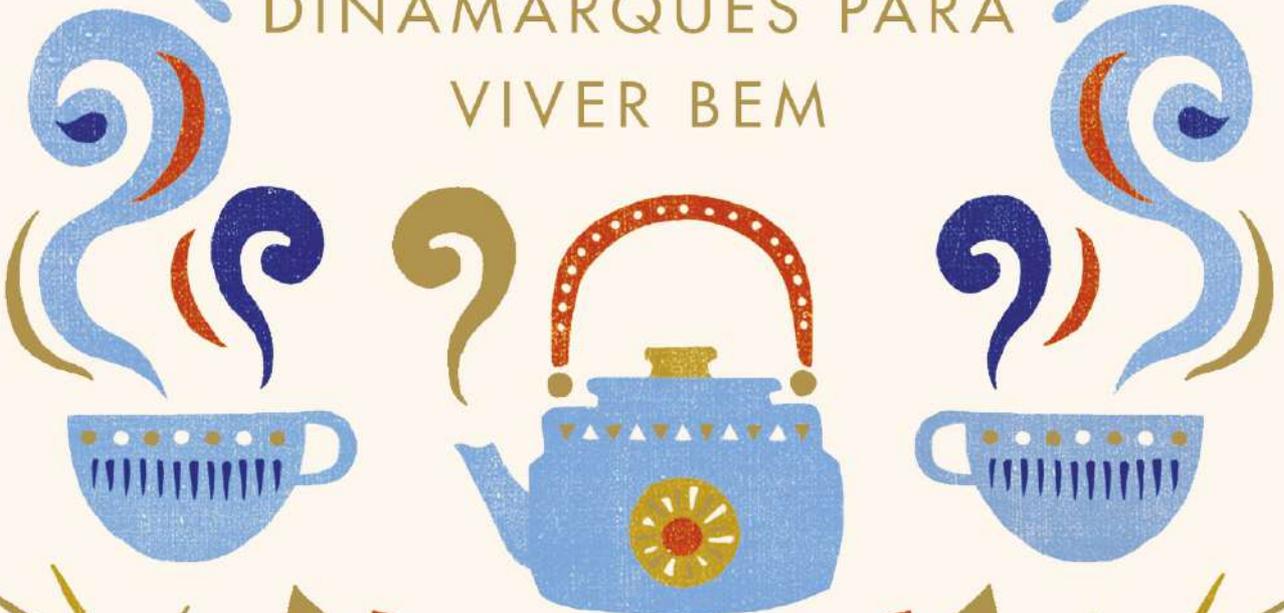


1 MILHÃO DE EXEMPLARES VENDIDOS



HYGGE

O SEGREDO
DINAMARQUÊS PARA
VIVER BEM



MEIK WIKING

do Instituto de Pesquisa
da Felicidade de Copenhague

O SEGREDO DA FELICIDADE?

Tenho o melhor emprego do mundo. Estudo o que traz felicidade às pessoas. No Instituto de Pesquisa da Felicidade, um laboratório de ideias focado em bem-estar, felicidade e qualidade de vida, exploramos as causas e os efeitos da felicidade humana com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas no mundo todo.

A sede fica na Dinamarca, e, sim, acendemos velas no escritório de segunda a sexta – e, sim, nosso escritório meio que foi escolhido com base no hygge. Mas não temos uma lareira. Ainda. O instituto foi fundado na Dinamarca porque o país é presença constante na lista dos mais felizes do mundo. A Dinamarca não é nem de longe uma utopia perfeita e tem desafios e problemas como qualquer outra nação, mas acredito que possa servir de inspiração para que outros países melhorem a qualidade de vida dos seus habitantes.

A posição da Dinamarca como uma das nações mais felizes do mundo vem despertando muito interesse da mídia. Toda semana recebo perguntas como “Por que os dinamarqueses são tão felizes?” e “O que podemos aprender sobre felicidade com os dinamarqueses?”, perguntas que vêm de jornalistas do *The New York Times*, da

BBC, do *The Guardian*, do *China Daily*, do *The Washington Post*... Além disso, políticos e pesquisadores de todos os cantos do planeta estão sempre visitando o Instituto de Pesquisa da Felicidade em busca de... bem, de felicidade - ou pelo menos em busca de uma explicação para os altos índices de felicidade, bem-estar e qualidade de vida na Dinamarca. Muitos consideram isso um mistério, já que, além dos rigores do clima, os dinamarqueses também precisam conviver com os impostos mais altos do mundo.

O interessante é que o governo oferece muitos programas de assistência social, o que transforma a riqueza coletiva em bem-estar. Nós pagamos pela qualidade de vida. O segredo do bem-estar altíssimo na Dinamarca é a capacidade da assistência social de reduzir riscos, incertezas e ansiedade entre os cidadãos e prevenir a infelicidade extrema.

Recentemente, no entanto, também cheguei à conclusão de que pode haver um ingrediente ignorado na receita dinamarquesa para a felicidade: o *hygge*. O termo “*hygge*” se origina de uma palavra norueguesa que significa “bem-estar”. Por quase quinhentos anos, até a Dinamarca perder a Noruega, em 1814, ambos os países faziam parte do mesmo reino. O primeiro registro escrito do termo “*hygge*” em dinamarquês data do começo do século XIX, portanto talvez a conexão entre o *hygge* e o bem-estar, ou a felicidade, não seja coincidência.

De acordo com o European Social Survey (Pesquisa

Social Europeia), o povo dinamarquês não é apenas o mais feliz da Europa; é também o que se reúne com mais frequência com amigos e parentes e o que relata mais calma e tranquilidade. É por isso que tem havido tanto interesse pelo hygge. Jornalistas vêm à Dinamarca pesquisar o assunto; no Reino Unido, uma faculdade agora oferece um curso de hygge dinamarquês; e padarias, lojas e cafeterias com “conceito hygge” estão surgindo pelo mundo todo. Mas como se cria essa sensação? Como o hygge e a felicidade estão conectados? E o que exatamente é o hygge? Essas são algumas perguntas que este livro pretende responder.

CAPÍTULO 1

ILUMINAÇÃO



HYGGE INSTANTÂNEO: VELAS

Toda receita para o hygge precisa conter velas. Ao serem questionados sobre qual elemento mais associam ao hygge, impressionantes 85% dos dinamarqueses mencionaram velas.

Em dinamarquês, o equivalente ao termo “estraga-prazeres” é *lyseslukker*, que literalmente significa “aquele que apaga velas”, e isso não é uma coincidência. A maneira mais rápida de alcançar o hygge é acendendo velas, ou, como se diz em dinamarquês, *levende lys*, “luzes vivas”. Quando era embaixador na Dinamarca, o americano Rufus Gifford fez o seguinte comentário sobre o apreço que nós, dinamarqueses, temos por velas: “Estão por todo canto. Nas salas de aula, nas salas de reunião. Fico pensando: ‘Que risco de incêndio! Como alguém tem coragem de deixar uma chama acesa numa sala de aula?’ É meio que uma felicidade emocional, um aconchego emocional.”

E é por aí mesmo. De acordo com a Associação Europeia de Velas, a Dinamarca queima mais velas *per capita* do que qualquer outro país da Europa. Cada dinamarquês queima cerca de seis quilos de parafina por ano. Só para você ter uma ideia do que isso significa, cada dinamarquês consome cerca de três quilos de bacon por ano (sim, o consumo de bacon *per capita* é um parâmetro por aqui).



Nosso consumo de velas é um recorde europeu. Na verdade, a Dinamarca queima quase duas vezes mais parafina do que o segundo colocado, a Áustria, com 3,16 quilos por ano. No entanto, velas aromáticas não são populares. A Asp-Holmblad, a fábrica de velas mais antiga da Dinamarca, nem tem velas desse tipo em seu catálogo. Elas são consideradas artificiais, e os dinamarqueses preferem produtos naturais. De fato, somos um dos povos europeus que mais consomem produtos orgânicos.

Segundo pesquisas, mais da metade dos dinamarqueses acende velas quase todos os dias entre o outono e o inverno, e apenas 4% afirmam nunca usá-las. Em dezembro, início do inverno, o consumo triplica, e é nessa época que se encontra a vela especial que se acende apenas nos dias que antecedem o Natal: a *kalenderlys*, ou vela do Advento. Ela é marcada com 24 linhas, cada uma para um dia em dezembro antes do Natal. É o relógio de contagem regressiva mais lento do mundo.

Outra ocasião especial para velas é o Quatro de Maio, também conhecido como *lysfest*, ou festa da luz. Nessa noite, em 1945, a BBC anunciou que as forças alemãs que ocupavam a Dinamarca desde 1940 haviam se rendido. Assim como muitos países durante a Segunda Guerra Mundial, a Dinamarca passou por apagões para impedir que as aeronaves inimigas se guiassem pelas luzes. Hoje os dinamarqueses ainda comemoram a volta da luz naquela noite, e fazem isso acendendo velas nas janelas.

As velas são mesmo *hyggelige* (este é o adjetivo plural

e se pronuncia “rúgali”), mas tal obsessão é acompanhada por um grande problema: a fuligem. Estudos mostram que apenas uma vela acesa enche o ar com mais micropartículas do que o trânsito de uma rua movimentada. As velas geram mais partículas no interior dos lares do que cigarros ou o preparo de alimentos no fogão. Apesar de a Dinamarca ser um país cheio de regulamentações, ainda não encontramos alertas nos rótulos de velas. Ninguém se mete com os fanáticos pelo hygge. É verdade que estamos cada vez mais conscientes da necessidade de arejar o cômodo após a queima de velas, mas, apesar das consequências para a saúde, o consumo segue a toda.

Com que frequência os dinamarqueses acendem velas?



Quantas velas são acesas por vez?



LUMINÁRIAS

A iluminação não se resume a velas, e os dinamarqueses são obcecados por iluminação. Certa vez passei duas horas andando por Roma até encontrar um restaurante com iluminação hyggelig.

Os dinamarqueses escolhem luminárias com cuidado e as posicionam estrategicamente para criar focos relaxantes de luz. É uma arte, uma ciência e uma indústria. Algumas das luminárias mais lindas do mundo foram projetadas na era de ouro do design dinamarquês, como, por exemplo, as de Poul Henningsen, Arne Jacobsen e Verner Panton. Se você for visitar um universitário que vive apertado de grana, é bem capaz de encontrar uma luminária Verner Panton de 1.000 euros no canto da sua quitinete de 32 metros quadrados.

A regra básica é: quanto menor a temperatura da luz, mais hygge. Um flash de câmera fotográfica tem cerca de 5.500 kelvin; lâmpadas tubulares fluorescentes, 5.000 K; lâmpadas incandescentes, 3.000 K; um pôr do sol e chamas de fogueira e velas, 1.800 K. Este é o ponto ideal.

Essa obsessão vem da falta de contato com a luz natural entre outubro e março. Nessa época, o único recurso que os dinamarqueses têm é a escuridão. Os verões na Dinamarca são lindos. Quando os primeiros raios de luz che-



gam ao país, as pessoas despertam da sua hibernação e saem correndo em busca de lugares ao sol. E, como se não bastasse o fato de os invernos serem escuros e frios e os verões serem curtos, a Dinamarca também tem 179 dias de chuva por ano. Fãs de *Game of Thrones*, pensem na cidade de Winterfell.

É por isso que o *hygge* foi tão refinado, sendo encarado como parte da identidade nacional e da cultura dinamarquesa. É o antídoto para o inverno frio, os dias chuvosos e a escuridão dominante. Então, apesar de ser possível ter *hygge* durante o ano todo, é no inverno que ele se torna não apenas uma necessidade, mas também uma estratégia de sobrevivência. Por isso os dinamarqueses falam sobre o assunto... o tempo todo.

Meu lugar favorito no meu apartamento em Copenhague é o peitoril da janela na área da cozinha/sala de jantar. Há espaço suficiente para se sentar ali, e acrescentei almofadas e mantas para tornar esse cantinho um *hygge*krog (veja o Dicionário do *Hygge* na página 42). O aquecedor embaixo da janela faz com que ali seja o lugar perfeito para tomar uma xícara de chá numa noite fria de inverno. Mas o que adoro mesmo é o brilho quente, cor de âmbar, que vem dos apartamentos do outro lado do pátio. É um mosaico em constante movimento conforme as pessoas saem de casa e retornam. De certo modo, devo essa vista a Poul Henningsen. É inevitável que um cômodo bem iluminado na Dinamarca abrigue uma luminária do arquiteto e designer que todos os dinamarqueses chamam simplesmente de PH.

Ele foi para o lustre o que Thomas Edison foi para a lâmpada. Assim como a maioria dos dinamarqueses atuais, PH era obcecado pela luz. Há quem o chame de o primeiro arquiteto da iluminação, já que ele dedicou a carreira a projetar uma luminária capaz de espalhar luz sem ferir os olhos das pessoas.

Poul Henningsen nasceu em 1894 e não foi exposto à luz elétrica na infância, mas ao brilho suave das lamparinas a óleo. Elas foram sua fonte de inspiração. Seus designs moldam e aprimoram o poder da luz elétrica ao mesmo tempo que mantêm a suavidade da luz de uma lamparina.

Iluminar bem um cômodo não exige dinheiro, mas cultura. Desde os 18 anos, quando comecei a fazer experimentos com a luz, busco a harmonia na iluminação. Os seres humanos são como eternas crianças. Ao ganhar brinquedos novos, jogam fora sua cultura, e a festa começa. A luz elétrica nos deu a oportunidade de chafurdar na luz.

À noite, ao olhar para dentro das casas, você encontra uma feiura horripilante. Os móveis, o estilo, os tapetes – tudo ali deixa de ser importante quando comparado ao posicionamento da luz.

Poul Henningsen (1894-1967), PH om lys [PH sobre a luz]