

Felicidade à Dinamarquesa

Quarta, 13 Setembro 2017 | Visto - 5811



A Dinamarca é reconhecida como uma das superpotências da felicidade. Um dos segredos do seu bem-estar foi agora revelado: chama-se hygge e está a dar que falar. E por cá? Estamos a tentar ser felizes?

Foi considerada pelos Dicionários Oxford como uma das palavras do ano de 2016. O número de artigos na imprensa internacional e de livros publicados sobre o tema multiplica-se a uma velocidade imprevista. E até se tornou num conteúdo lecionado por um colégio inglês... O hygge dinamarquês parece ser uma moda, mas a realidade é que está presente na cultura daquele país há mais de 200 anos. Um conceito realmente antigo, enraizado na forma como os dinamarqueses vivem o seu dia a dia. “Aquilo que a liberdade representa para os americanos, o rigor para os alemães, a fleuma para os britânicos, equivale ao hygge para os dinamarqueses”, sintetiza Meik Wiking, no seu bestseller “O livro do hygge – o segredo dinamarquês para ser feliz” (Zero a Oito), recentemente lançado em Portugal. O presidente do Happiness Research Institute começa por citar Winnie the Pooh para definir o conceito: “Não é para soletrar, é para sentir”.

Forma de vida

“Não se pode comprar hygge; uma pessoa tem de investir tempo”, defende Jeppe Trolle Linnet, autor do primeiro artigo académico sobre este conceito. Hygge é uma filosofia de vida, em que se privilegiam momentos de convívio com aqueles que mais amamos, numa atmosfera tranquila, íntima, repleta de aconchego e conforto. Indulgência, gratidão, hedonismo saudável e união são ingredientes base deste conceito. Uma forma de vida que ajudou os dinamarqueses a perceberem a importância da simplicidade, de desacelerarem o ritmo do dia a dia e de viverem e saborearem o momento presente. Uma espécie de mindfulness ao estilo nórdico.

Ler aconchegado numa manta, a beber uma caneca de chá, ao som da chuva que cai lá fora; deliciar-se com uma refeição feita pela sua mãe, que lhe lembra a sua infância; ao final do dia, acender umas velas e ouvir uma música relaxante; juntar os seus filhos à volta de um jogo de tabuleiro... Os exemplos de possíveis momentos hygge são infindáveis. Como Meik Wiking descreve: “No hygge trata-se de atmosfera e experiência. Trata-se de estarmos com entes queridos. A sensação de estar em casa. A sensação de estar a salvo, escudados do mundo e de podermos baixar a guarda”.

Curiosamente, foi com o lançamento do livro de Meik Wiking, que Catarina Rivero, psicóloga e terapeuta familiar, tomou conhecimento do hygge. “O conceito proposto é interessante e concordante com a investigação que tem vindo a ser feita, um pouco por todo o mundo, na área da felicidade (ou bem-estar). Integra a dimensão de fluir, estar presente nos momentos, saber saboreá-los e apreciá-los, bem como a partilha e pertença”. No entanto, considera que a Dinamarca goza de condições privilegiadas para o seu povo ser, de facto, mais feliz. “As excelentes condições de trabalho, com um balanço harmonioso família-trabalho, o acesso à educação e saúde (os serviços são gratuitos), uma maior igualdade salarial e mais justiça social... Estes são ingredientes macro e sistémicos que não podem ser descurados quando pensamos na promoção de bem-estar de um país. E estas dimensões facilitam que os indivíduos possam então criar condições para promoção do seu bem-estar e dos que lhes são importantes”.

Ingredientes obrigatórios

Os estudos mais recentes na área da felicidade concluem que a experiência de emoções positivas tem mais importância para o nosso bem-estar geral (medido em termos de satisfação com a vida) do que a ausência de emoções negativas. Ora, o hygge pode servir como impulsor de felicidade diária, seguindo a máxima de Benjamim Franklin: “A felicidade consiste mais em pequenas conveniências ou prazeres que ocorrem todos os dias do que em grandes pedaços de sorte que acontecem raramente”.

Que ingredientes “obrigatórios” fazem, então, parte desses momentos hygge? Estar com outras pessoas é o principal. Os dinamarqueses preferem círculos de amigos mais pequenos quando procuram o hygge. Quase 60 por cento diz que o número ideal de pessoas é entre três e quatro, para que sejam tempos de relacionamentos próximos, em que se contam sentimentos e pensamentos, se dá e se recebe apoio.

A comida e a bebida marcam, quase sempre, a sua presença. Como descreve o presidente do Happiness Research Institute, “o hygge implica sermos benevolentes connosco – um mimo, um intervalo nas exigências da vida saudável. Os doces são hygge. Os bolos são hygge. O café ou o chocolate quente são hygge. Os palitos de cenoura, nem por isso. Faz parte do ritual hygge algo de pecaminoso, mas não deve ser fino nem extravagante. O foie gras não é hygge, mas um guisado retemperador já o é. As pipocas são, especialmente se as comermos todos da mesma tijela”.

A partilha de comida é acompanhada da partilha de responsabilidades e tarefas. Toda a gente participa. É muito mais hygge se todos ajudarem a preparar a refeição, em vez de estarem os anfitriões sozinhos na cozinha. A igualdade e o espírito de equipa são elementos fundamentais. Nestes momentos, o “eu” dá sempre lugar ao “nós”.

Além disso, os dramas e os problemas ficam à porta e todos, durante aquele momento, esforçam-se por criar um ambiente caloroso, sempre descontraído e acolhedor. “É como um belo abraço. Podemos ficar completamente à vontade e sermos nós próprios”, conclui Meik Wiking.

À portuguesa

Mafalda Sousa, autora do blog “Manual da Felicidade”, leu o livro de Meik Wiking, mesmo antes de ser lançado em Portugal. “Fez-me tão bem à alma!”. Apaixonada por estes temas, após a leitura do livro, passou a tentar introduzir com frequência o hygge, no seu dia a dia. “Estou a tentar recriar um ambiente hygge em casa, que nos faça senti-la como um verdadeiro refúgio. Através de uma iluminação mais suave, de elementos da Natureza (jarras com flores, pedras da praia, galhos de madeira...), objetos vintage, prateleiras repletas de livros... Quero criar também algo tipicamente dinamarquês, o Hyggekrog, que é um recanto acolhedor onde nos podemos sentar confortavelmente, de preferência junto a uma janela. Nesse espaço podemos colocar almofadas e uma manta quentinha e é o lugar perfeito para um chocolate quente, enquanto lemos um bom livro”.

Mas Mafalda não quer ficar por aqui. Com dois filhos, tem como objetivo “afastarmo-nos das tecnologias para estarmos presentes de corpo e alma. Não é divertido jogarmos ao Monopoly e um dos elementos continuar a espreitar o Facebook...”.

Em termos de atividades, “fazemos jogos, sessões de cinema (pipocas incluídas), falamos de pelo menos três coisas boas que nos aconteceram durante o dia, ouvimos música agradável enquanto bebemos um chá quentinho ou damos uma volta de carro pela cidade para contemplar as luzes da noite... Ao fim-de-semana, preparamos refeições demoradas, temos conversas agradáveis com os amigos, passeamos na Natureza... Ou então, podemos fazer coisas tão simples como ler um livro ou ver o pôr-do-sol”. Se, enquanto mulher, o hygge faz todo o sentido para Mafalda Sousa, em família ainda mais.

“Por um lado, fortalece a união da família, por outro, é uma oportunidade para ensinarmos as crianças a serem felizes. Isto é possível porque as ajudamos a apreciar as coisas simples, mostrando-lhes por exemplo como é divertido um piquenique em família ou chamando-lhes a atenção para a beleza do pôr-do-sol. Ensinamos-lhes a gratidão, dizendo-lhes o quanto nos sentimos gratos por estes momentos. Podemos fazê-las sentir que a família é uma equipa. Por exemplo, num serão de jogos, alguém pode ir buscar o jogo e organizá-lo sobre a mesa, outro pode criar a atmosfera ideal, outro traz um chocolate quente... Entretanto todos se divertem e, no fim, todos arrumam. O contributo de cada um é importante para que tudo funcione.

Um outro ponto é que as tradições familiares que criamos também estão associadas ao hygge. Estas fazem com que fiquem na memória lembranças felizes da infância. Já adultos, as crianças de hoje recordarão com saudades as caças ao tesouro na Páscoa, as horas a fazer biscoitos no Natal, as brincadeiras de praia no verão...”.

A psicóloga Catarina Rivero considera que as famílias portuguesas teriam muito a ganhar com esta postura dinamarquesa: “Mais do que as atividades praticadas, é a forma como se está presente nessas atividades, nos momentos partilhados, na natureza ou em casa. E cultivar a serenidade é algo que começa nos pais: proporcionar horas de sono suficientes, momentos com ecrãs desligados, conversar sobre histórias de família, ou sonhos de cada um e de todos, brincadeiras e jogos, receitas antigas, desenhar e pintar, ou tão só estar. E rir. Em conjunto, claro!”.

MANIFESTO HYGGE

Meik Wiking, presidente do Happiness Research Institute, escreveu “O livro do Hygge – o segredo dinamarquês para ser feliz”. Traduzido em 25 línguas, é um autêntico bestseller. Praticante convicto deste conceito, é da opinião que todas as famílias deveriam saber de cor os seguintes dez princípios, fundamentais em qualquer “momento hygge”.

Ambiente – baixar as luzes e acender muitas velas.

Presença – estar aqui e agora. Desligar telemóveis.

Prazer – café, chocolates, bolachas, bolos, guloseimas. Nham, nham, nham!

Igualdade – “nós” e não “eu”. Partilhar tarefas e tempo de antena.

Gratidão – pode muito bem não haver melhor do que isto.

Harmonia – isto não é nenhum concurso. Já gostamos de ti. Não é preciso gabarolices.

Conforto – vamos ficar à vontade. Fazer uma pausa. A descontração é essencial.

Tréguas – nada de dramatismo. Falaremos de política noutro dia.

Convívio – criar relacionamentos e narrativas. “Lembras-te daquela altura em que nós...?”

Refúgio – este é um lugar de paz e segurança.