

Duńska sztuka hygge, radość życia po francusku czyli joie de vivre i szczęśliwy jak Polak – co to znaczy?

Adriana Kawecka

Duńska sztuka szczęścia

Hygge to duńskie słowo, które bardzo trudno przetłumaczyć na język polski, a jeszcze trudniej wymówić. Najlepszym odpowiednikiem słowa hygge jest „przytulność” jednak i ono nie oddaje w pełni sensu tego słowa. Hygge to również bezpieczeństwo, komfort, samoakceptacja, ognisko domowe, filozofia, zwyczaj, bliskość, ciepło. W ostatnich latach zapanował szal na hygge, w zabieganym świecie pełnym stresów, rywalizacji i ciągłego dążenia do ideału, każdy z nas szuka cudownej recepty na szczęście. Paradoks polega na tym, że hygge jest antytrendem, filozofia ta sprzeciwia się podążaniu za modami i naciskiem społeczeństwa.

Hygge związane jest z Danią i do niedawna określenie to było znane jedynie w językach skandynawskich. Ponieważ jednak Dania i Duńczycy kojarzeni są ze społeczeństwem bardzo spokojnym, opanowanym, a zarazem szczęśliwym, hygge wypląnęło na światowe wody i szturmem wdarło się do kultur innych państw.

Zdaniem socjologów Duńczycy z natury posiadają niewielkie oczekiwania wobec życia, dzięki czemu potrafią się cieszyć z małych rzeczy i odnajdywać spokój i relaks w prostych codziennych czynnościach. To właśnie na tej bazie została zbudowana sztuka szczęścia, hygge. Duńczycy odnajdują spokój w zaciszu domu, czytając książki, przyznają się otwarcie do jedzenia słodczy, często spotykają się z najbliższymi, chętnie angażują się do pracy przy akcjach charytatywnych i z ochotą zapisują się do różnych organizacji społecznych. W różnych poradnikach pojęcie to jest traktowane jako recepta na spokój i szczęście okraszone pięknymi skandynawskimi meblami, oświetleniem dużą ilością świec i przytulnych koców. Duńska recepta na szczęście, jest bardzo prosta i jednocześnie oparta na kontraście - wymienia się tu zmarznięte dłonie na pięknym kubku ciepłej kawy. Ponadto należy umieć być w domu samemu i nie robić nic - to pozwala prawdziwie odpocząć. W skład hygge wchodzi także umiejętność oddzielenia pracy od życia prywatnego i nie stresowanie się finansami. W sztuce hygge bardzo ważne są także relacje z otaczającymi ludźmi, tak by umieć się skupiać na potrzebach swoich i bliskich. Atmosfera i pozytywne relacje z innymi są bowiem kluczem do osiągnięcia wewnętrznego spokoju.

Radość życia po francusku czyli joie de vivre i jak stosować ją w życiu?

Francuzi mają własne *hygge*, czyli *joie de vivre*. Wyrażenie to oznacza radość życia, czerpanie z życia garściami, codzienne przyjemności.

Paryż, stolica, która pędzi przed siebie, jak to duża aglomeracja, ma między innymi korki, hałas, nerwowość na ulicach. Natomiast życie poza dużymi miastami, a już w szczególności na południu Francji, ma zupełnie inny rytm. Tam jeszcze bardziej rzuca się w oczy celebrowanie codzienności. Radość życia po francusku to radość jedzenia, inspirującej rozmowy, w zasadzie nie ma żadnych ograniczeń – wszystko przecież może przynieść radość.

W takim razie jakie sposoby stosują Francuzi, aby umilać sobie codzienne życie? Oto kilka wskazówek:

1. Ciesz się z *les petits bonheurs*, czyli drobnych przyjemności życia codziennego

Niekoniecznie trzeba codziennie pić drogiego szampana czy chodzić do ekskluzywnej restauracji. *Les petits bonheurs* to na przykład delikatne różowe wino wypite na balkonie przy zachodzie słońca, by rozkoszować się drobnostkami: nową książką ulubionego autora, ciepłym wieczorem, kawą zaparzaną rano i kostką czekolady po południu. Drobne przyjemności

codziennego życia powodują, że tydzień pracy i stresu wydaje się krótszy, powody do nerwów mniejsze, a problemy chociaż częściowo znikną z horyzontu.

2. Radość życia po francusku czyli „jedziemy na prawdziwe wakacje”

We Francji życie toczy się w rytmie roku szkolnego, a dla tych, którzy dzieci nie posiadają, czas dzieli się na pracę, weekendy, długie weekendy i letnie wakacje. Francuzi przykładają dużą wagę do urlopu. Można wręcz powiedzieć, że we Francji wakacje się celebrować ponieważ jest to czas wyjątkowy. Kiedy Francuzi są już na urlopie, to korzystają z niego w stu procentach. Nie pracują, nie sprawdzają maili, skupiają się na wypoczynku i byciu z rodziną.

3. Radość życia po francusku i prawo do bycia “offline”

Od 2017 roku we Francji zdecydowano, że pracownik ma nie tylko prawo do opuszczenia miejsca pracy, ale i do kompletnego wyłączenia się z życia firmy. Zgodnie z obowiązującym prawem, firmy zatrudniające więcej niż 50 osób muszą ustalić godziny, w których pracownicy nie są zobowiązani, aby odpowiadać na e-maile. Prawo ma chronić pracowników przed wypaleniem i zmniejszyć poziom stresu, który wzrasta, kiedy tylko otrzymujemy kolejne wiadomości.

4. Ułatwianie sobie życia

Kolejnym przejawem radości życia jest jego maksymalne ułatwianie. Francuzki nie narzekają przed Wielkanocą lub Gwiazdką, że będą musiały wymyć okna, upiec ciasto i jeszcze pognać zrobić sobie paznokcie, a dziecku pomóc z przygotowaniem do egzaminu w szkole. Okna będą brudne, paznokcie zrobione w domu przed telewizorem, dziecko nauczy się samo albo obleje egzamin. A ciasto? Mąż kupi w dniu imprezy. Czy świat się zawali? Nie. Czy Francuzka będzie miała wyrzuty sumienia? Nie. Będzie po prostu wypoczęta i z radością powita gości, zamiast mieć ochotę pójść spać pod choinką albo podczas święcenia święconki. Egoizm Francuzek w tym względzie można uznać za zdrowe podejście do życia. W radości życia po francusku chodzi o to, żeby sprawiać sobie przyjemność, a nie umartwiać się po to, aby imponować innym. Ty masz być zadowolona, a nie inni. To twoje życie i twoje wybory.

5. Uregulowany tryb życia

Podobnie jak w przypadku planowania wakacji, we Francji bardzo ważny jest regularny tryb życia. Od poniedziałku aż do piątku życie oczywiście podporządkowane jest pracy i szkole. Natomiast weekendy rządzą się swoimi prawami i mają leniwe tempo. Soboty to czas na spotkania z przyjaciółmi, sport, spędzenie czasu z najbliższymi, wyjście na miasto. Natomiast niedziele są już zarezerwowane na spokojne poranki, obiady rodzinne, ewentualnie poranne zakupy na targu.

Na koniec warto powiedzieć, że zagłębienie się w zagadnienie *joie de vivre* spowoduje, że człowiek nauczy się korzystać z życia w każdym jego momencie.

Szczęśliwy jak Polak - co to znaczy?

Polska i Polacy zaskakują świat i samych siebie. Choć narzekają na jakość państwa, generalnie są zadowoleni z siebie i z życia. Głównym źródłem satysfakcji są dla nich dzieci – wskazało je aż 92 proc. respondentów CBOS (styczeń 2013 r.), małżeństwo – 82 proc., przyjaciele – 77 proc., a więc wartości bardzo osobiste. Ważna jest też praca, w świetle badań World Value Survey Polacy mogą pochwalić się najwyższymi wskaźnikami etyki pracy, stawiającymi ich przed mieszkańcami tradycyjnie pracowitych społeczeństw protestanckich, jak Niemcy czy Holandia. Praca dla 78 proc. polskich zatrudnionych jest źródłem satysfakcji i poczucia, że robią coś ważnego i sensownego.

Poczucia szczęścia i zadowolenia z życia nie sposób mierzyć twardymi wskaźnikami, tak jak choćby poziomem zamożności. Ekonomista Richard Easterlin – należący do pionierów ekonomii szczęścia – już w 1974 r. doszedł do wniosku, że gdy pułap dochodów w społeczeństwie przekroczy poziom zaspokojenia niezbędnych potrzeb, społeczne poczucie

dobrostanu stabilizuje się i nie rośnie, nawet gdy zamożność nadal wzrasta. Polacy są, podobnie jak Słowacy, najbardziej zadowoleni z życia wśród mieszkańców krajów postkomunistycznych.

Status ekonomiczny to jeden z ważnych czynników, nie wystarczy jednak być bogatym, szczęście rośnie bowiem, gdy wzrasta poczucie osobistej wolności i autonomii. Pieniądze nie są tu bez znaczenia, lecz nie mniej ważne są inne wymiary wolności: możliwość uczestnictwa w podejmowaniu decyzji czy liberalizm obyczajowy. Poczucie szczęścia wyrażane subiektywną oceną mocno zależy od czynników kulturowych. Polacy wyróżniają się religijnością wśród mieszkańców krajów postkomunistycznych, a poziom ich otwartości na kulturową odmienność też jest wysoki.

Skoro jednak oceny szczęścia i dobrostanu w dużej mierze polegają na subiektywnym odczuciu, to może po prostu Polacy nie mają zbyt wygórowanych potrzeb i niewiele im do zadowolenia potrzeba? W badaniach przeprowadzonych przez firmę Samsung Polacy jako jedyni wymienili oglądanie telewizji, któremu w wolnym czasie oddaje się aż 61 proc. dorosłych. Dwie inne wysoko cenione, a niewskazywane przez mieszkańców innych krajów formy spędzania wolnego czasu to nicnierobienie (29 proc.) oraz spanie (28 proc.). Z drugiej strony ci sami Polacy należą do grupy tradycjonalistów, którzy potrafią celebrować chrześcijańskie święta i czynności z nimi związane.

W Polsce granica zadowolenia przebiega więc nie tylko między sferą publiczną i prywatną, ale także w poprzek rodzin, a Polacy są szczęśliwi mniej więcej w połowie. Pojęcie szczęścia zależy od indywidualnych i kulturowych ocen podobnie jak w Danii czy we Francji.

[Polityka 24.2013](#) (2911) z dnia 11.06.2013; Temat tygodnia; s. 16

Oryginalny tytuł tekstu: "Polak na pół szczęśliwy" 11 czerwca 2013

<https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1545411.1.szczesliwy-jak-polak---co-to-znaczy.read>

Korzystano ze stron internetowych 16.05.2020

<http://skandynawia.net.pl/hygge-dunska-sztuka-szczescia/>

<https://zdrowie.tvn.pl/a/hygge-dunska-sztuka-szczescia-co-to-jest-zasady-na-czym-polega>

Korzystano z artykułu ze strony <https://parisbymoni.com/radosc-zycia-po-francusku/> Artykuł z 4 maja 2018