

Hygge - vedecký pohľad na obľúbenca Instagramu



Daniela Kurečková

Psychologický ústav FF MU, Brno

daniela.kureckova@gmail.com

Je podvečer, vonku sneží a fúka vietor, cez okno vidíte ľudí náhliacich sa z práce domov. Sedíte vo svojom obľúbenom kresle, zabalení v deke, pri dobrej knihe, teplým čajom zapíjate čokoládové sušienky. Ste v bezpečí, v priestore, ktorý je Vaším domovom, vychutnávate si krásu okamihu. Hygge. Aké významy sa vlastne skrývajú za týmto severským novotvarom a čo o ňom hovorí veda?

It is late afternoon, it is windy and snowing outside, you can see people rushing from work to their homes. You are sitting in your favourite armchair, wrapped in a blanket with a good book, enjoying chocolate cookies with a cup of warm tea. You are safe, in a place you call your home, relishing this moment. Hygge. What is actually the meaning of this northern neologism and what has science got to say about it?

*Kľúčové slová: hygge, atmosféra, embodiment, svetlo, teplo, hudba
Keywords: hygge, atmosphere, embodiment, light, warmth, music*

#hygge

Hygge, tak ako býva opisované, nemusí byť prítomné iba v situácii s knihou, čajom a dekou; môže ísť napríklad aj o pohodovú večeru s priateľmi či príjemnú kávu s kolegom. Spoločným menovateľom je pocit spokojnosti. V angličtine sa *hygge* často prekladá ako *cosiness*, teda akýsi pocit útulnosti (Bille, 2015). Súvisí s pocitom tepla, domova, blízkosti, uvoľnenia, relaxu.

Aj keď je *hygge* prítomné na scéne sociálnych sietí už približne od roku 2016, stále sa teší veľkej obľube. Čím ďalej tým viac sa objavuje za hashtagom pri fotografiách kávy či chutných raňajok, ale nájdete ho napríklad i na reklamných stránkach spoločností predávajúcich bytové doplnky. Význam pojmu sa však trochu vzdialil od pôvodného konceptu: ako vysvetľuje v [článku](#) redaktorka Guardianu Jess Cartner-Morley, *hygge* v Dánsku existuje po celý rok, avšak *hygge* na sociálnych sieťach a v reklamách obchodníkov zažíva úspech iba v zime. Podobne ako Vianoce sa stalo reklamným artiklom.

Keďže je jasné, že *hygge*, tak ako je vnímané pôvodne, je niečím pozitívnym, zaujímalo ma, ako ho správne “robiť”. Aké faktory sú potrebné pre vznik skutočného *hygge*? Sú to naozaj bytové doplnky v severskom štýle alebo postačí príjemná hudba? Rozhodla som sa vziať si pri pátraní za *hygge* na pomoc môjho obľúbeného spoločníka: vedu.

Čo sa skrýva za *hygge*?

Neexistuje veľa vedeckých článkov, ktoré by sa venovali priamo konceptu *hygge*. Dôvodom je veľmi pravdepodobne práve to, že sa *hygge* z dánskeho slovníka do medzinárodného povedomia dostalo len nedávno. Taktiež je možné, že rozdiel medzi *hygge* a skrátka “obyčajným” príjemným pocitom je ťažko uchopiteľný alebo vôbec neexistuje. K opisu *hygge* teda používam i zdroje, ktoré sa venujú konceptom, ktoré s *hygge* obyčajne spájame, ale nepomenovávajú *hygge* v texte priamo.

Mikkel Bille sa vo svojom článku (2015) venuje vplyvu svetla na subjektívny pocit *hygge*. Je pravdou, že na fotografiách zachycujúcich *hygge* sa často objavujú sviečky, stolné lampy či svetelné reťazy (a čím iným než hrou so svetlami je použitie filtrov na Instagrame?). Bille vysvetľuje, že i keď svetlo pôsobí aj na fyziológiu človeka (má vplyv na produkciu serotonínu a melatonínu), má zrejme i iné funkcie a to v súlade so svojím „protikladom“: tmou. Predstavme si napríklad čoraz častejšie používaný priestor kuchyne spojenej s obývačkou: tento priestor má rôzne funkcie, preto budete i rozdielne upravovať úroveň osvetlenia miestnosti. Keď pozvete priateľov na večeru, zasvietite svetlo nad jedálnym stolom a oni automaticky zamieria k nemu. Ak však v rovnakej izbe trávite večer osamote s knihou, zasvietite stolnú lampu a ostatné svetlá stlmíte. Svetlo skrátka upozorňuje na priestor, kde sa niečo odohráva a naopak upozadí priestor, ktorý momentálne nie je dôležitý.

Okrem toho môže byť svetlo i pripomienkou faktu, že sme súčasťou komunity. To sa týka hlavne externého svetla: svetla v oknách susedov, ktoré svietia v podobnej dobe ako tie naše. Svetlo taktiež môže byť akýmsi symbolom: niektorí respondenti v Billeho výskume uvádzali, že keď si zapáli sviečku, znamená to, že je čas na relax (2015). Používanie svetla však zrejme nie je vždy vedomým procesom. Väčšinou automaticky cítime, aké svetlo nám robí v danej situácii dobre. S *hygge* sa spája skôr svetlo tlmené či dekoračné. Zrejme si nikto z nás nevie predstaviť súkromné chvíľky pohody pri ostro blikajúcich neonkách. Možno práve kvôli snahe oprostíť sa od zaťažujúcich či pracovných myšlienok sú v *hygge* chvíľkach s kávou a knižkou veľké svetlá zredukované na minimum. Sme tu a teraz a svetlo je nám v tom pomocníkom.

Nielen príjemné osvetlenie nám ale pomáha vybudovať si svoje *hygge*. Často je súčasťou celého procesu i teplo: zabalíme sa do deky, dáme si teplý kúpeľ, zapálime oheň v krbe, uvaríme si čaj či kapučíno a odrazu sa cítime akosi príjemnejšie. Odpoveď na otázku prečo to takto funguje, nám prinášajú vedci zaberajúci sa konceptom *embodiment* (pre viac informácií o koncepte odporúčam [tento článok](#)). *Embodiment* znamená, že ľudské myslenie je často ovplyvnené telom, jeho fyzickou zložkou. V tomto kontexte je fyzikálne teplo obvykle asociované s vnútorným teplom, s hrejivým pocitom, ktorý býva spájaný so sociálnou blízkosťou. Preto ľudia, ktorí sú obklopení teplými objektmi, budú pravdepodobne uvádzať vyššiu mieru pocítovanej sociálnej blízkosti či motivácie k nej (efekt je moderovaný ďalšími faktormi, viď Fay & Maner, 2012).

V iných experimentoch autori Bargh & Shalev (2012) podporili tvrdenie, že manipulácia s okolitou teplotou môže zmeniť emočné rozpoloženie človeka: keď znížili teplotu v miestnosti, participanti uvádzali vyšší pocit osamelosti; naopak potreba sociálnej blízkosti sa znižovala so zvyšujúcou sa teplotou (ak chcete viac preskúmať túto tému, odporúčam [tento článok](#)). Autori ďalej poukazujú na to, že si zvyčajne ľudia súvislosť nedostatku fyzického tepla s pocítovanou osamelosťou neuvedomujú. Je pre nás skrátka ťažké uveriť, že človek, ktorý sa cíti viac osamelý, si častejšie dopraje horúci kúpeľ, a to i napriek tomu, že korelácia tu naozaj existuje (Bargh & Shalev, 2012). Je teda prirodzené si k *hygge* dopriať i niečo fyzicky teplé, môže to totiž prehĺbiť príjemný hrejivý pocit a znížiť pocity osamelosti.

Nekupujte kreslo, uvarite si čaj

Okrem svetla a tepla určite existuje viac faktorov, ktoré náš pocit pohody ovplyvňujú. Jedným z nich je veľmi pravdepodobne i hudba, ktorú ľudia často a správne používajú ako modifikátor nálady (pre viac informácií o vplyvu hudby na emócie viď napr. Juslin & Västfjäll, 2008). Je ale dôležité si uvedomiť, že *hygge* stojí hlavne na našom vnútornom pociťovaní pohody, ktorý je vysoko subjektívny. My sami najlepšie vieme, ako si pocit pohody vyvolať. Nuž a ak by sme chceli tento pocit niečím umocniť, je lepšie obklopiť sa príjemným svetlom a uvariť si čaj, než si kúpiť severské “*hygge*kreslo” od prešibaného obchodníka. *Hygge* je totiž dánske slovo, ale pocit skrývajúci sa za ním je vlastný nám všetkým.

Zdroje:

Bargh, J. A., & Shalev, I. (2012). The substitutability of physical and social warmth in daily life. *Emotion*, 12(1), 154-162.

Bille, M. (2015). Lighting up cosy atmospheres in Denmark. *Emotion, Space and Society*, 15, 56-63.

Cartner-Morley, J. (2016, October 18). Hygge – a soothing balm for the traumas of 2016. Retrieved February 04, 2018, from <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/oct/18/hygge-a-soothing-balm-for-the-traumas-of-2016>

Fay, A. J., & Maner, J. K. (2012). Warmth, spatial proximity, and social attachment: The embodied perception of a social metaphor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(6), 1369-1372.

Hygge. (n.d.). In *Wikipedia*. Retrieved February 4, 2017, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Hygge>

Juřík, V. (2015, April 03). Embodied Cognition (vol. 1): Entrée do problematiky vtělesněného poznávání. Retrieved February 04, 2018, from <http://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/377-embodied-cognition-vol-1-entree-do-problematiky-vtelesneneho-poznavani>

Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575.

Mahdalová, T. (2014, October 23). Cítíte se osaměle? Zahřejte se! Retrieved February 04, 2018, from <http://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/311-citite-se-osamele-zahrejte-se>

Zdroj obrázku:

<http://www.jessicajoellealexander.com/wp-content/uploads/2016/12/hygge-1.jpg>