

A
HYGGE
OTTHON



A
HYGGE
OTTHON

MEGHITT LAKÁS
SKANDINÁV MÓDRA

MEIK WIKING
A BOLDOGSÁGKUTATÓ INTÉZET IGAZGATÓJA

Kossuth Kiadó

A kiadás alapja:

My Hygge Home. How To Make Home Your Happy Place

by Meik Wiking

First published 2022 by Penguin Life,
an imprint of Penguin General.

Penguin General is part of the Penguin Random House group of companies.

Könyvterv és illusztrációk ALTAIMAGE, LONDON

Fordította VÁGÓ NÁNDOR

ISBN 978-963-544-853-1

Minden jog fenntartva

© Meik Wiking 2022

© Kossuth Kiadó 2022

© Hungarian translation Vágó Nándor 2022

Felelős kiadó Pappas Georgios,

a Kossuth Kiadó Zrt. elnök-vezérigazgatója

A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók

és Könyvterjesztők Egyesülésének a tagja

Szerkesztő Nádori Attila

Műszaki vezető Papp Miklós

Nyomdai előkészítés Gróf Levente

Korrektor Kővári Bettina

www.kossuth.hu / kiado@kossuth.hu



Készült a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben, 2022-ben.

Felelős vezető Csöndes Zoltán vezérigazgató

www.gyomaikner.hu

TARTALOM

1. FEJEZET A DÁN DIZÁJN ÉS A HYGGE FŐHADISZÁLLÁSA	7
2. FEJEZET HYGGE – EGY TÖKÉLETES ESTE OTTHON	35
3. FEJEZET DERÍTS FÉNYT A BOLDOGSÁGRA	77
4. FEJEZET HELY A HYGGE SZÁMÁRA	111
5. FEJEZET DIZÁJNNAL A KÖTŐDÉSÉRT	145
6. FEJEZET HYGGE-MUNKA, HYGGE-JÁTÉK	185
7. FEJEZET A CÉZANNE-EFFEKTUS	211
8. FEJEZET A HYGGE OTTHON KÉSZÜL	241
ÖSSZEGZÉS GYÓGYSZERES LÁDIKA A LÉLEKNEK	262
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	270
KÉPJEGYZÉK	271
JEGYZETEK	271





1.

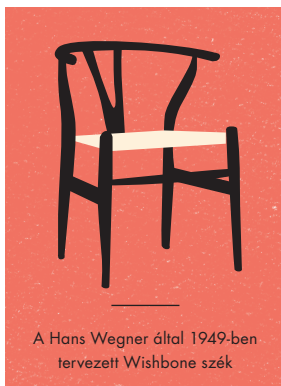
FEJEZET

A DÁN DIZÁJN
ÉS A HYGGE
FŐHADISZÁLLÁSA

Boldogabbá tehet bennünket az otthonunk? Tervezhetünk-e jóléteket? Tudunk-e jobb otthonokat teremteni, ahol nemcsak élünk, hanem boldogok is vagyunk? A válaszok ezekre a kérdésekre mindvégig az orrom előtt voltak. Mert Dániában felnőni azt jelenti, hogy két dologgal együtt nősz fel: formatervezéssel és a hyggével.

Talán ismerős lehet néhány dán formatervező neve. Arne Jacobsen, Hans Wegner, Poul Kjærholm, Poul Henningsen és Børge Mogensen nem csupán Dániában közismert, hanem világviszonylatban is dizájnikonok – és ha valaki nézett már olyan dán sorozatokat, mint a *Borgen*, a *Gyilkosság* vagy az *Örökösök*, akkor bepillantást nyerhetett a dán várostervezésbe és belsőépítészetbe is.

Sőt, lehet, hogy te is egyike vagy azoknak, akik csak azért állítják meg a *Borgent*, hogy megbizonyosodjanak arról, hogy a miniszterelnök irodáját valóban Poul Henningsen-féle Artichoke lámpák díszítik. Ez a részletekre való odafigyelés az oka annak, hogy ezeket a műsorokat néha „bútorpornónak” is nevezik. Egyébként rákerestem a „bútorpornóra”. Azonnal megbántam. Nem éppen erre gondoltam!



Dánia fogalma annyira összekapcsolódik a forma- és terméktervezéssel, hogy amikor a Simpson család – a rajzfilmsorozatban – Dániába utazik, a repülőgépen a légiutas-kísérő arra szólítja fel az utasokat, hogy vigyék fel az utolsó lakkréteget, ha útközben bútorokat terveztek és építettek.

A dizájn azonban túlmutat a szép székeken. Definíciója szerint a dizájn olyan terv, amely megmutatja egy hely vagy tárgy funkcióját vagy működését, mielőtt az létrejönne. Segít elképzelni, hogy egy hely vagy egy dolog miként lesz más, és ez a másság hogyan fog hatni ránk.

A dizájn befolyásolja azt, hogyan járunk-kelünk a városokban, milyen étel kerül a tányérunkra, hogyan érintkezünk szeretteinkkel, vacsorázunk-e a szomszédainkkal, mennyire vagyunk boldogok a munkahelyünkön, és mit kezdünk a nekünk adatott idővel. Röviden, hat az élet egész szövetére, és arra, hogy miért érdemes egyáltalán élni.

A dizájn inspirációt adhat nekünk ahhoz, hogy jobb emberekké váljunk, hogy pozitív irányban változtassunk a világon, és ha kiaknázzuk a dizájn erejét, eszközöket találhatunk életünk minőségének javítására.

Ez alkotja a dán dizájn alapját: tervezési hagyomány humanista megközelítéssel. Tervezés az emberekért. Törekvés a funkcionális, kiváló minőségű termékek megalkotására hétköznapi polgárok számára. Olyan termékek létrehozására, amelyeket az átlagmunkás is megvásárolhat. Az egyszerűség, a funkcionalitás, a fenntarthatóság, a minőség, a felhasználóbarátság és az esztétikum kombinációjára. Dániában a dizájn mindig is széles terület volt. Az építészet például a kezdetektől nagy szerepet játszott benne; az építészek jellemzően nemcsak az épületet tervezték, hanem mindent, ami benne volt – a bútorokat, amelyek illeszkedtek az épülethez, és az evőeszközöket, amelyek illeszkedtek az étteremhez.

Ennek egyik példája a Koppenhága központjában található SAS Hotel, amelyet kívül-belül Arne Jacobsen tervezett 1960-ban.

A dán dizájn lényege, hogy a lakóhelyünket egészségünk és jóllétünk szempontjából optimális környezetté formáljuk. Vagy ahogy John Heskett, az Illinoisi Műszaki Egyetem Design Intézetének és a Hongkongi Műszaki Egyetem Design Iskolájának professzora fogalmaz: „A dizájn, a lényegére lecsupaszítva, úgy határozható meg, mint az az emberi képesség, amellyel a természetben példa nélküli módon alakítjuk és átalakítjuk környezetünket, hogy kiszolgálja az igényeinket és értelmet adjon az életünknek.” Talán csak egy dolog fontosabb a dizájnánál Dániában – ez pedig a hygge.



A hygge fontossága

A hygge a kellemes hangulat megteremtésének művészete. Arról szól, hogy együtt vagyunk azokkal, akiket szeretünk. Az érzésről, hogy biztonságban élünk, hogy védve a világtól, és megengedhetjük magunknak, hogy leengedjük páncélunkat. Mondjuk, végtelen beszélgetést folytattok az élet apró vagy nagy dolgairól – vagy csak jól érzitek magatokat egymás csendes társaságában –, vagy egyszerűen csak egyedül vagy egy csésze tea mellett. Ez az otthon érzése. Más szóval, a hygge arról szól, hogy hogyan változtatunk egy házat otthonná – olyan helyé, ahol megnyugvásra és kötődésekre találunk. A hygge otthon megtervezése azt jelenti, hogy elképzeled, milyen tevékenységek zajlanak majd itt, amelyek pozitív hatással vannak a jóllétedre – majd úgy alakítod ki az életteredet, hogy ez valóban megtörténjen.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy mennyire fontos a hygge a dánok és a dán kultúra számára. A hygge iránti megszállottságunk annyira beleivódott kulturális DNS-ünkbe és nemzeti értékeinkbe, hogy ha valaki azt mondaná Dániában, hogy nem érdekli a hygge, az ugyanolyan illetlenség lenne, mintha egy brit azt mondaná: „Nem hiszem, hogy nyugodtnak kellene maradnunk – szerintem ki kellene borulnunk”, vagy ha egy amerikai azt mondaná: „Mostanában sokat gondolkodtam ezen a szabadság dolgon – és arra a következtetésre jutottam, hogy nem nekem való.” Hadd próbáljam meg bemutatni, hogy mennyire fontos számunkra a hygge.

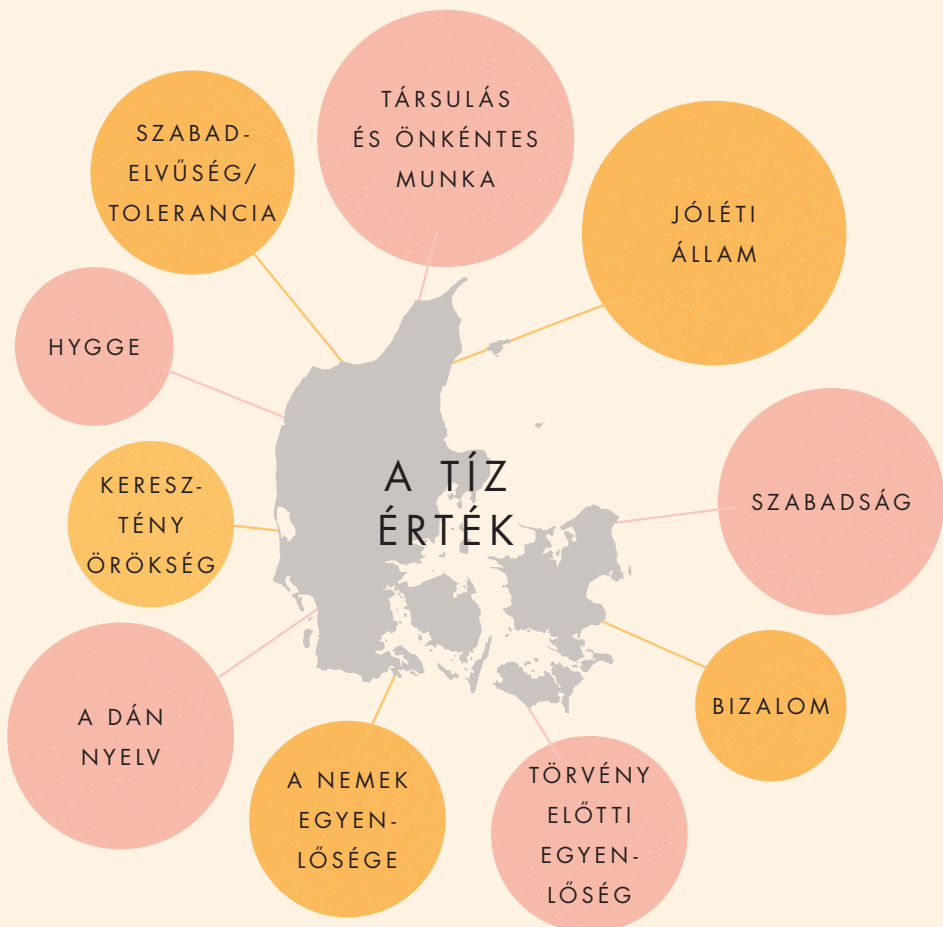


A dán kulturális miniszter 2016-ban a következő kérdést tette fel a dánoknak: „A Dániában minket formáló társadalmi értékek, hagyományok vagy mozgalmak közül Ön melyiket tartja fontosnak továbbvinni a holnap társadalmába?” A kérdés egy országos kutatás részeként azt igyekezett feltárni, hogy mely értékek tettek minket, dánokat azzá, akik vagyunk, és melyek fogják a jövőben alakítani a társadalmat. Több mint kétezer javaslat érkezett, azokból a minisztérium választotta ki a tíz legfontosabbat. Ezek közé tartozott a jóléti állam, a szabadság, a bizalom, az egyenlőség és – igen, eltaláltad – a hygge.

2019-ben, amikor a Nemzetközi Csillagászati Unió fennállásának centenáriumiát ünnepelte, minden országnak odaítélt egy-egy csillagot vagy exobolygót azzal a kéréssel, hogy nevezzék el őket. Dániában a 830 beküldött javaslatból öt jelöltet választottak ki – a hygge volt az egyik. (A Muspelheim győzött, amely a skandináv mitológiában a tűz birodalmának a neve, és Surt, a tűzóriás őrzi. Kétségtelen, hogy valamelyest menőbb, mint a csokoládé gyertyafénynél.)

Dániában még PhD-t is lehet írni a hyggéből. Az első, aki ezt megtette, Jeppe Linnet volt: nem, ő nem azt kutatta három éven át, hogy hány fahéjas tekercset lehet egy nap alatt megenni (erre már hat hónap után rájött). Valójában Jeppe kiterjedt etnográfiai vizsgálatokat végzett arról, hogy miként viszonyulnak a dánok az otthonukhoz, és hogyan befolyásolja a hygge a vendégszeretetet, az étkezési és italfogyasztási szokásokat. Eredményei alapján kijelenthetjük, hogy a hygge a könnyedség és az öröm helyzetfüggő érzése, az itt és most élvezete, egyfajta atmoszféra, amelyet a más emberekkel való együttlét, a találkozások hangulata és a fizikai tér érzete teremt meg. A környezet nagyon fontos tényezője a hygge-érzésnek: ez olyan hely, szől, amelyek sajátos hangulata van.

A dánok számára a hygge főhadiszállása az otthon. Nem csupán ott pihenünk és töltődünk fel, az otthon központi szerepet játszik a dánok társadalmi életében is. Míg más országokban a társasági élet elsősorban sörözőkben, éttermekben és kávéházakban zajlik, addig a dánok számára inkább



a *hjemmehygge* (az 'otthoni hygge') kedves. Talán azért, mert Dániában viszonylag drága kimozdulni, vagy azért, mert a dánok jellemzően introvertált emberek, és jobban érzik magukat a saját környezetükben. Az introvertált dán könnyen megkülönböztethető az extrovertált dántól. Az előbbi a saját cipőjét nézi, az az utóbbi a tiédet. A dán a csendes északiak nemzete.

A dizájn iránti szenvedélyünkkel kombinálva mindez az introvertált fészekrakók nemzetévé tesz minket, akiknek a hygge nemzeti sport. Így amikor a koronavírus lecsapott, és a kormány arra kérte a dánokat, hogy tartsák magukat távol a tömegtől, maradjanak a négy fal között, töltsenek minél több időt otthonukban, a lehető legkevesebb ember társaságában, mi dánok azt mondtuk: „Megoldjuk. Egész életünkben erre gyakoroltunk!”

Az utóbbi időben a hygge globális jelenséggé vált. A World Happiness Report (Országok listája a boldogságindex alapján) minden évben felméri a boldogságszintet a világon. Az öt skandináv ország – Dánia, Svédország, Norvégia, Finnország és Izland – rendszerint a rangsor élén áll. Ez egyre nagyobb érdeklődést eredményezett a skandináv országok kultúrája és életmódja – például a dán hygge – iránt.

Keress rá az Amazonon a hyggéről szóló könyvekre: több mint ötszáz találatot fogsz kapni. Az egyiket én írtam – ezt csaknem negyven nyelvre fordították le, és eddig bő egymillió példányban kelt el. A hygge Dániában bontott vitorlát, de a világ minden tájára eljutott. Ez lett a második viking invázió – ám a hygge-hordák takarókkal és forró csokoládéval vannak felfegyverkezve.

Nyilvánvaló, hogy már a „hygge” szó elterjedése előtt sem a dánok voltak az egyetlenek, akik élvezni tudták annak örömét, ha jó társaságban üldögéltek a kandalló előtt, forralt borral a kezükben. Ahogy Shakespeare írta a *Rómeó és Júliában*: „Mi is a név? Mit rózsának hívunk mi, / Bárhogy nevezzük, éppoly illatos.”¹ A hygge nem Dánia monopóliuma.





Gyakran eszembe jut egy levél, amelyet azután kaptam, hogy először írtam a hyggéről. Egy francia nő, két kisgyermek édesanyja küldte, aki ismerte a hygge érzését, de korábban nem tudta szavakba önteni. „Egész életemben jelen volt a hygge – írta –, csak nem tudtam, hogy létezik szó erre az érzésre. Régen sokszor töltöttem a délutánt a két gyerekemmel. Leültünk a kanapéra egy kis teával meg keksszel, és az egész délutánt ott töltöttük el. Akkor ezt lusta délutánnak neveztem. Most hygge délutánnak hívom.” A levél boldogsággal töltött el. Egy szó, egy fogalom bevezetésével, egy életérzés tudatosításával sikerült eltávolítani a bűntudatot egy olyan tevékenységből, amely tökéletesen elfogadható módja kellene legyen egy délután eltöltésének – amikor a gyerekek megtapasztalják az otthonosságot és azt, hogy szeretik őket. Lehet, hogy a rózsa más néven is éppoly illatos – a hygge egyszerűen mégis jobban esik.

Nagy öröm azt látnom, hogy milyen sok ember tette magáévá a hyggét. Azt hiszem, mindannyiunknak jól jönne, ha életünkben több lenne az együttlétebből, a melegségből, a pihenésből és az egyszerű örömekből. Ez nem a dánok kiváltsága. Ez emberi dolog. És azt hiszem, mindannyian megérdemeljük, hogy olyan hygge otthonunk legyen, ahol még a zűrzavaros időkben is boldogok lehetünk. A saját kis világunkban mi vagyunk az univerzum urai. És talán ha megtaláljuk a boldogságot otthon, akkor képesek leszünk arra is, hogy jobb helyé tegyük a világot.

Hygge és boldogság

Szerencsére a hyggének az a képessége, hogy összehozza az embereket, kultúrákon és földrajzi határokon átívelően univerzális. És néha ahhoz, hogy a vacsoraasztal körül megteremtsük a hygge érzését, nem kell mást tennünk, mint meggyújtani egy gyertyát.

„Miótán olvastam a hyggéről, elmentem, és vettem két gyertyatartót, és elkezdtünk gyertyákat gyújtani vacsoránál” – mesélte az egyik olvasóm. Neki és feleségének három fia van: egy tizennyolc éves ikerpár, és egy, aki akkor tizenöt éves volt. Amikor először gyújtott gyertyát a vacsorához, a fiai cukkolták. „Mi ez a romantikázás, Apa? Kettesben akarsz vacsorázni anyával?” Ám hamarosan apró változásokat vett észre a vacsoraasztal körül. Az idő mintha lelassult volna. A tinédzserek beszédesebbek lettek. Az este atmoszférájának megváltozása mesélős hangulatba hozta a fiúkat: „Már nem egyszerűen belapátolják az ételt, hanem kortyolgatják a borukat, és mesélnek a napjukról.” Ezzel az egyszerű változtatással a vacsoraidő már nemcsak az ételről szól – hanem a hyggéről. És most már a fiúk gyújtják meg a gyertyákat a családi étkezőasztalon.

Egy kicsi változtatás a dizájnban nagy hatást hozott. Az újfajta teríték a családtagok közti interakciót is megváltoztatta. A több hygge hosszabb családi vacsorákat eredményezett. Ez elgondolkodtatott. Ha egy olyan apróság, mint egy gyertya ekkora hatással bír, akkor milyen más hygge-dizájntrükkök képesek pozitívan befolyásolni a boldogságunkat? Hogyan alakíthatunk ki olyan tereket és helyeket, amelyek hatással vannak a jóllétünkre? Hogyan javíthatjuk





életminőségünket a belsőépítészet, a világítás, a dekoráció és a bútorok segítségével? Eredményezhet-e a tervezés életörömöt?

Biztosan te is tapasztaltad már, hogy egy helyiség atmoszférája hogyan képes befolyásolni a hangulatodat. Talán azt az érzést is megtapasztaltad már, hogy betértél valahova, és ott akartál maradni. Talán az ablakokon beszűrődő napfény melege volt az, vagy a könyvekkel teli polcok, amelyeket fel akartál fedezni – vagy egyszerűen csak otthon érezted magad.

Az én feladatomban az, hogy megértssem, miért éreztél így. A boldogságot tanulmányozom, és azt, hogyan javíthatjuk a jóllétünket. Egy évtizeddel ezelőtt Koppenhágában megalapítottam a Boldogságkutató Intézetet. Tudom, a neve alapján varázslatos helynek tűnik. Az emberek azt képzelik, hogy egész nap csak kiskutyákkal és lufikkal játszunk és fagyalaltot eszünk. Sajnos csalódást kell okoznom: csak szerdánként csináljuk ezt. A valóságban tudományos módszereket alkalmazunk a boldogság megértésére. Több éven át tartó kutatásokat végzünk, hatalmas adatsorokat elemzünk, és arra vagyunk kíváncsiak, hogy egyes emberek miért boldogabbak, mint mások.

A Boldogságkutató Intézet az elmúlt tíz évben egyebek közt azt vizsgálta, hogy miként hatnak a terek és a helyek jóllétünkre. Egyre kíváncsibb lettem az otthonunk és a boldogságunk közötti kapcsolatra, és egyre inkább tudatában vagyok a környezetünk és az érzelmeink közötti kapcsolatnak.

Kíváncsiságomat szakmai és személyes okok egyaránt vezérelték. Az intézetben a hozzánk beérkező boldogságadatok alapján a kollégáimmal folyamatosan próbálunk válaszokat adni például arra, hogyan kellene másképp megterveznünk társadalmainkat, városainkat, irodáinkat, otthonainkat és életünket. Elképesztő, hogy a kutatásaink eredményei mennyi mindent elárulnak arról, hogyan használhatjuk ki legjobban a körülöttünk lévő teret – ezt fogom megosztani ebben a könyvben.

Miközben e vizsgálatokat elemeztem, a saját személyes életminőségemet is javítani akartam azzal, hogy új otthont kerestem. Életem során eddig húsz lakóhelyem volt. Némelyikben azt imádtam, ahogy a fény beesik az ablakon, másutt olyan szobában laktam, amelynek nem volt ablaka. Volt lakásom egy spanyol kisvárosban, és éltem Mexikó második legnagyobb városában – egy viharos szakítás után –, ahol a bútortárat egy matrac és egy padlóra lerakott tévé jelentette (a dizájnban az „extrém skandináv minimalizmus” nevet adtam), és van egy kicsi helyem Bornholm szigetén, ahol látni a tengert, és ahol tudom, hogy minden rendben lesz.

De amikor a koronavírus-járvány először ütötte fel a fejét, a barátnőmmel egy kicsi, erkély nélküli lakásban találtuk magunkat. Jó móka! Szóval egy reggel nagyon morcosan ébredtem (mi tagadás, a boldogságkutatókkal is megesik). Még a reggeli kávé előtt voltam, és az újságcímlapokon rossz hírek viritottak. A koronavírusos megbetegedések száma egyre nőtt – és hogy még rosszabb legyen a helyzet, Dániában egy új törzs ugrott át a nyércekről az emberre, aminek hatására könnyen visszakerülhettünk a startmezőre a hatékony vakcina keresésében.

Emberek millióihoz hasonlóan a világjárvány az én életemet és munkámat is érintette. A Boldogságkutató Intézet globálisan dolgozik, és még soha nem volt ennyi repülőgép a földön és ennyi dolog a levegőben, ami megnehezítette a szokásos kutatások elvégzését – nehéz ötleteket kidolgozni arra vonatkozóan, hogyan lehetne javítani egy ausztriai kisváros életminőségét, ha nem lehet elhagyni Dániát. Ráadásul új Boldogságmúzeumunk egy kiürült Koppenhága előtt nyitotta meg kapuit. Hiányzott, hogy láthassam a barátaimat és a családomat, és nem hiányzott, hogy aggódom – nos – minden miatt.

Így aznap reggel éppen a nyércekről és a vírusmutációról szóló kirohanásom közepén voltam, amikor a barátnőm félbeszakított: „A mutációkat nem irányíthatod. Koncentrálj arra, amit irányíthatsz.” Lehet, hogy nem mindig tudjuk kontrollálni a minket érintő eseményeket, de mindig rajtunk múlik, hogy miként

közelítjük meg a dolgokat. És bár viharos világban élünk, attól még boldog helyé tehetjük az otthonunkat. Azon az estén valóban hatalmunkban állt egy kellemes, gyertyafényes vacsorát varázsolni a kedvenc ételinkkel és egy tartalmas, szórakoztató beszélgetéssel, így gyorsan elfelejtettem a reggeli dühöngésemet.

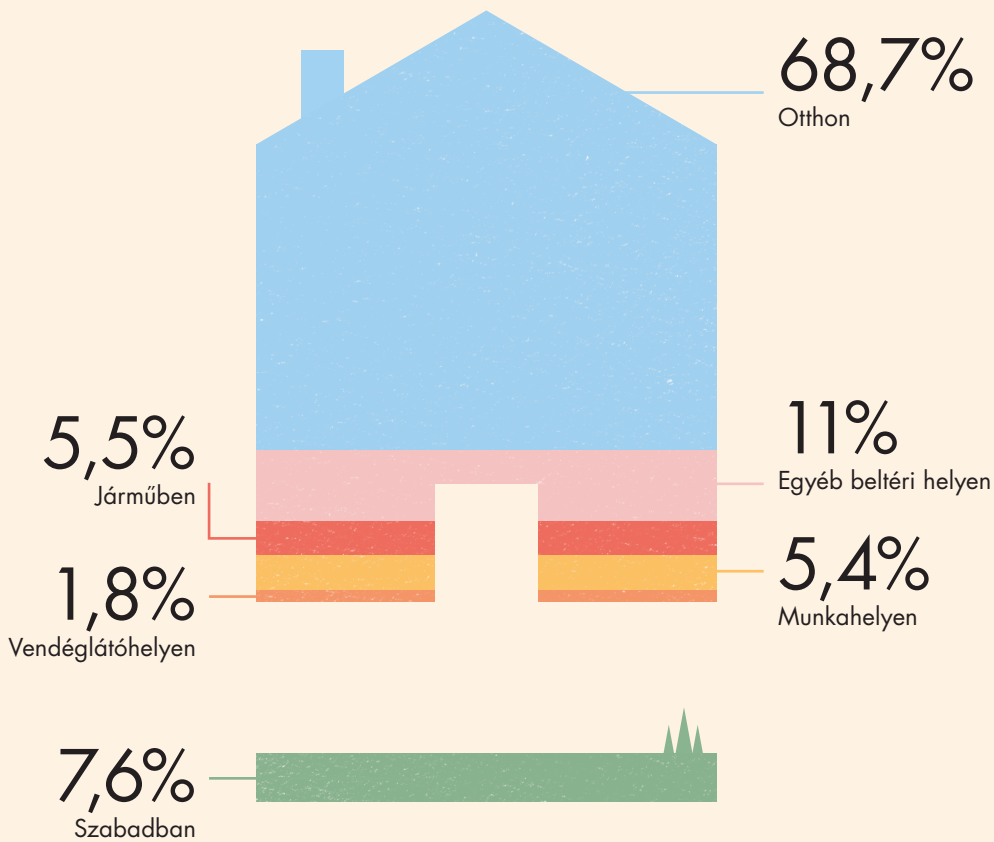


Biztonságos hely

Otthonunk az a hely, amelyet mi uralunk, ahol kényelmet és biztonságot találunk. Otthonunk az a hely, ahol közvetlen kapcsolatban vagyunk szeretteinkkel, és ahol elengedhetjük magunkat. Az otthonunk az a hely, ahol új erőre kapunk, hogy ismét nekivágjunk a világnak, amely egyre zavarosabbnak és kaotikusabbnak mutatja magát, egyre több figyelmet követel meg tőlünk, és mind stresszesebb lesz. Az otthonunk az a hely, ahová visszavonulhatunk és ahol menedéket találhatunk. Talán ezért van az, hogy nyelvünk tele van az otthon iránti szeretet kifejezéseivel. Mindenütt jó, de legjobb otthon. Otthon, édes otthon. Az otthon ott van, ahol a szívünk van. Vagy ahogy Laura Ingalls Wilder, *A farm, ahol élünk*-könyvek szerzője fogalmaz: „Az otthon a legszebb szó, ami létezik.”

Beltéri faj lett belőlünk már jóval a koronavírus előtt is. Egyes tanulmányok szerint időnk körülbelül 90%-át zárt térben töltjük, és többet tartózkodunk otthonunkban, mint bárhol máshol. A 28. oldalon az Egyesült Államokban az emberi tevékenységek formáiról három évtizeddel ezelőtt készült országos felmérés (National Human Activity Pattern Survey) vonatkozó eredményeit szemléltetjük. És az otthon eltöltött idő azóta csak még hosszabb lett. Otthon dolgozunk, alszunk, főzünk, tévézünk, takarítunk, tanulunk, vendégül látjuk rokonainkat, barátainkat. Életünk legnagyobb része itt zajlik. De hogy otthonunk milyen hatással van a jóllétünkre, arról még ma is viszonylag keveset tudunk.





Az eddigi kutatások többnyire az épített környezetünk tervezésének és kivitelezésének a fizikai egészségre gyakorolt hatásait vizsgálták. Az utóbbi években azonban egyre inkább felismerték a mentális és szociális egészség fontosságát, így egyre inkább tudatában leszünk annak, hogy környezetünk tervezése és építése befolyásolja azt is, hogyan érezzük magunkat lelkileg-szellemileg, és hogyan érintkezünk más emberekkel.

Az emberek általában jobban szeretik a természetes fényt, mint a mesterségeset. A munkahelyünkön, az étteremben szívesebben ülünk az ablaknál. Jobban szeretjük, ha fákra nyílik kilátás, mint ha téglafalra. Ezeknek a preferenciáknak nem csupán esztétikai jelentőségük van, hanem közvetlenül kapcsolódnak mentális egészségünkhöz. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) egyik nagyszabású, az európai lakhatási és egészségi állapotot vizsgáló tanulmánya szerint a nem elegendő napfény vagy a kevésbé vonzó környezetre nyíló kilátás 60, illetve 40 százalékkal növelte a depresszió valószínűségét az ott lakók/dolgozók körében. Az épített környezet tervezői azonban nem mindig veszik figyelembe az ilyen, a mentális egészséget érintő szempontokat.

Napjainkban szerencsére tanúi lehetünk annak, hogy visszatérünk a WHO által 1948-ban megfogalmazott definícióhoz: „Az egészség a teljes testi, lelki-szellemi és szociális jóllét állapota, nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya.” Otthonainknak, munkahelyeinknek és városainknak olyan helyeknek kell lenniük, amelyek nemcsak fizikai egészségünket és jóllétünket, hanem – ami ugyanilyen fontos – mentális és társas jóllétünket is biztosítják. Mi lenne tehát, ha nemcsak valamiféle menedéket építenénk, amely megoldalmaz a külvilág viszontagságaitól, hanem olyat, amely elősegíti gyarapodásunkat, kiteljesülésünket? Mi lenne, ha a gondoskodóbb és boldogabb otthonok révén tartalmasabb beszélgetéseket és erősebb kapcsolatokat valósíthatnánk meg?

Többek között arra jöttem rá, hogy bár annyi helyen keressük a boldogságot, mégis talán rossz helyen kutatunk utána. Talán a boldogság valójában közelebb van az otthonunkhoz, mint gondolnánk.

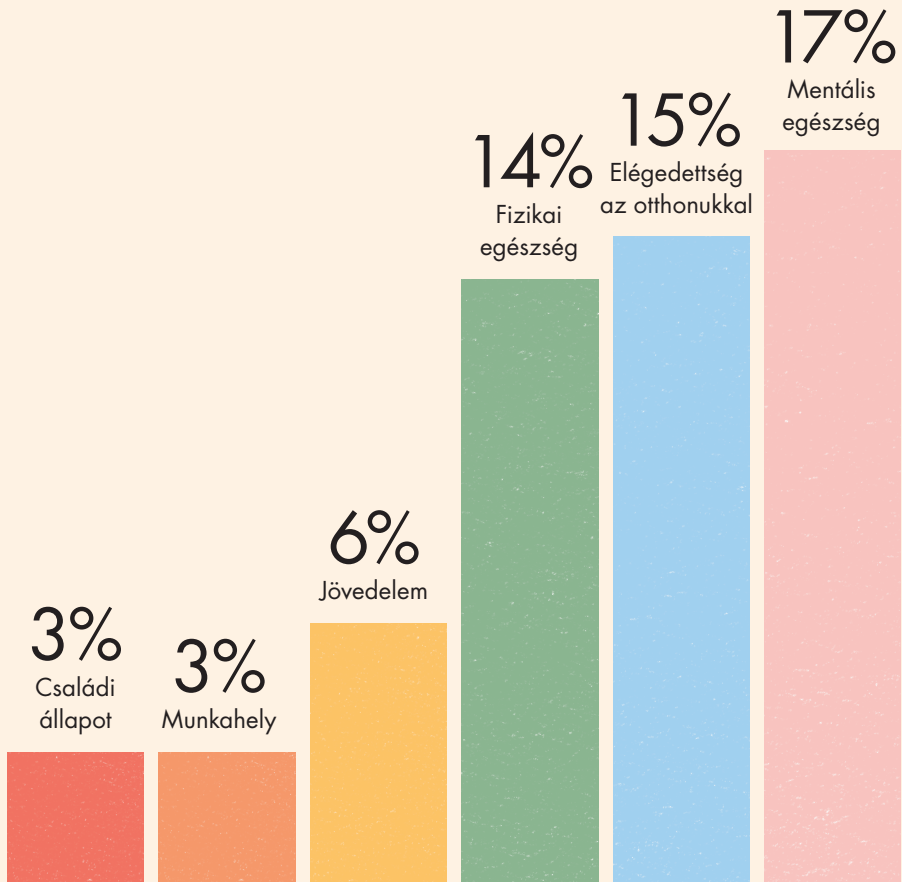
A Boldogságkutató Intézet 2018-ban a Kingfisher céggel, számos európai barkácsáruházlánc tulajdonosával együttműködve igyekezett megérteni, mi teszi az otthon boldoggá. Tíz országban 13 480 embert kérdeztünk meg arról, hogy mennyire boldogok általában, és mennyire elégedettek az otthonukkal. A 31. oldali ábra azt mutatja, hogy egyes tényezők milyen mértékben befolyásolják a megkérdezettek általános boldogságát.

Azt találtuk, hogy az otthonukkal elégedett emberek 73 százaléka általában is boldognak érzi magát, de ennél is fontosabb eredmény volt, hogy az emberek teljes boldogsága 15 százalékban magyarázható az otthonukkal, vagy az azzal való elégedettségükkel. Tizenöt százalék talán nem hangzik soknak – ám gondoljunk csak bele, mennyi tényező van hatással a boldogságunkra. A kapcsolataid (a házasság általában boldogabb), az egészséged (különösen a mentális egészséged), a munkád (kulcsfontosságú, hogy értelmet és célt találj benne), az életkorod (a görbe U alakú – a negyvenes éveid közepén leszel a legkevésbé boldog) és így tovább. Mivel ennyi tényező befolyásolja a boldogságunkat, valójában sok kell ahhoz, hogy a mutatót elmozdítsuk – így a 15 százalék már tekintélyes porciónak számít.

Egy másik kutatás szerint – ezt a Realdania, Dánia egyik legnagyobb emberbaráti alapítványa végezte, amelynek küldetése az életminőség javítása az épített környezet révén – az emberek mindössze 7,5 százaléka mondta, hogy otthonuknak egyáltalán nincs vagy nagyon kevés a hatása az életminőségükre. A kutatás azt is kimutatta, hogy az életkor előrehaladtával az otthon egyre fontosabbá válik az emberek számára.

El kell fogadnunk azt a gondolatot, miszerint a minket körülvevő terek és helyek határozottan képesek pozitív hatást gyakorolni a testi-lelki közérzetünkre: ezeknek a tereknek a megváltoztatásával javíthatjuk életminőségünket – és így tervezhetünk a boldogságért. Vagy, Winston Churchillt idézve, mi alakítjuk otthonunkat, majd ők alakítanak minket. Hatással vannak arra, hogyan érezzük magunkat, és hogyan viselkedünk.

MI HAT A LEGINKÁBB A BOLDOGSÁGUNKRA?





BOLDOGSÁGÉPÍTÉSZE LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

- Kezdd el megfigyelni, hogyan érzed magad különféle helyeken. Mi az, amitől egy térben nyugodtan és otthonosan érzed magad? Gondold át, mit tudnál átvenni belőle, hogy a saját élettered is ezt az érzést sugározza.
- Gondold végig, mennyi időt töltesz egyes helyeken, és hogyan hat ezeknek a helyeknek a kialakítása, dekorációja a viselkedésedre.
- Ne feledd, hogy a dizájn apró módosításainak is nagy hatása lehet. Cseréld ki a lámpákat, vagy próbáld ki, milyen, ha gyertyát gyújtasz a vacsorához. Nem kell mindjárt az egész házat átalakítani.