UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale

Corso di Laurea Triennale in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della Personalità e delle Relazioni Interpersonali

Elaborato Finale

Hygge: la Via Danese al Benessere Individuale e Collettivo

Hygge: the Danish Way to Individual and Collective Wellbeing

Relatore:
Prof. Vieno Alessio

Laureanda: Valentina Yen Thao Ha Ngoc
Matricola: 2048311

Anno Accademico: 2023/2024

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale

Corso di Laurea Triennale in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della Personalità e delle Relazioni Interpersonali

Elaborato Finale

Hygge: la Via Danese al Benessere Individuale e Collettivo

Hygge: the Danish Way to Individual and Collective Wellbeing

Relatore:
Prof. Vieno Alessio

Laureanda: Valentina Yen Thao Ha Ngoc
Matricola: 2048311

Anno Accademico: 2023/2024

INDICE

Abstract **8**

Introduzione **10**

CAPITOLO 1. IL CONCETTO DI HYGGE **12**

1.1. Origine e significato della parola **12**

1.2. Definizione e traduzione di Hygge **13**

1.3 Hygge nella vita quotidiana danese **14**

1.4 Oltre l'hygge **17**

1.4.1 World Happiness Report *17*

CAPITOLO 2. ANALISI E CASI PRATICI **20**

2.1. "Hygge, Hope and Higher Education: A Case Study of Denmark" **21**

2.2 L'impatto dell'Hygge sul benessere nei soggetti affetti da fibrosi cistica **22**

CAPITOLO 3. INFLUENZE SUL BENESSERE E SUL SENSO DI COMUNITÀ **26**

3.1. Definizione di Benessere e Senso di Comunità **26**

3.2 Verso un equilibrio tra Social Media e Benessere **27**

3.3 Autenticità e benessere **28**

3.4 Effetti positivi **30**

Conclusioni **32**

Bibliografia **34**

Sitografia **35**

Immagini utilizzate **36**

Abstract

La tesi esplora il concetto di "*Hygge*", una filosofia di vita danese che promuove la creazione di ambienti confortevoli e accoglienti per migliorare il benessere psicologico e il senso di comunità di ciascun individuo.

L'*Hygge* ha lo scopo di andare oltre il semplice "stare comodi a casa". Si tratta, infatti, di un modo di vivere che favorisce le relazioni sociali, riduce lo stress e aumenta il senso di appartenenza a una comunità/gruppo sociale.

La tesi vuole dimostrare come il benessere di una comunità non sia semplicemente la somma del benessere dei singoli individui, ma derivi dalle interazioni sociali e dalle connessioni che le persone costruiscono insieme.

Inoltre, si vuole sottolineare l'importanza di integrare l'*Hygge* nelle politiche pubbliche per migliorare il benessere collettivo. Infatti, la creazione di spazi pubblici dove le persone possano rilassarsi e interagire senza competizione o stress rappresenta una strategia promettente per costruire comunità più felici e coese.

In definitiva, la tesi propone l'*Hygge* come un nuovo paradigma per la psicologia di comunità e le politiche pubbliche, offrendo una prospettiva innovativa per promuovere il benessere psicologico e sociale a livello individuale e collettivo.

Introduzione

La ricerca del benessere e della felicità è un tema centrale nella psicologia positiva, una disciplina che studia i fattori che contribuiscono alla realizzazione personale e alla qualità della vita. In questo contesto, il concetto di *Hygge*, una filosofia di vita di origine danese, ha attirato crescente attenzione. *Hygge* rappresenta un approccio che enfatizza il comfort, la convivialità e il godimento dei piccoli piaceri quotidiani, contribuendo a creare un senso di serenità e connessione nelle esperienze di vita.

L'obiettivo di questa tesi è dimostrare come la cultura danese con il suo concetto di *Hygge* possa migliorare il benessere psicologico e fisico, e il senso di comunità. Saranno analizzate le origini culturali del termine e il suo significato nella società danese, oltre a esaminare come *Hygge* sia stato integrato nella vita quotidiana e nella cultura del benessere. Si discuterà inoltre dell'influenza di *Hygge* sul benessere individuale e collettivo, ponendo particolare attenzione al suo impatto in contesti specifici come l'ambiente universitario e la gestione delle malattie croniche. Infine, esamina l'influenza di *Hygge* sul senso di comunità e sulle relazioni interpersonali, evidenziando il suo ruolo nel promuovere un ambiente sociale positivo e supportivo.

Questa tesi mira a fornire una comprensione approfondita del concetto di *Hygge* e delle sue potenzialità come strumento per migliorare il benessere e la qualità della vita. Attraverso un'analisi teorica e pratica, si cercherà di delineare i modi in cui *Hygge* può essere integrato nelle pratiche quotidiane e nei contesti di cura, contribuendo a costruire una società più felice e sana.

CAPITOLO 1.
IL CONCETTO DI HYGGE

1.1. Origine e significato della parola

La sensazione di comfort e calore percepita in una serata fredda, avvolti in una coperta calda e con una tazza di tè caldo tra le mani, incarna perfettamente il concetto di *Hygge*. Questo termine danese descrive una filosofia di vita che enfatizza i piccoli piaceri quotidiani, promuovendo atmosfere accoglienti e momenti di intimità e tranquillità. *Hygge* rappresenta uno stile di vita che incoraggia a vivere il presente e a coltivare relazioni umane più profonde e significative.

Adottare *Hygge* significa prendersi cura di se stessi e delle persone care, trovare la felicità nelle piccole cose quotidiane e vivere con gratitudine. È un invito a creare saggezza e armonia nella propria vita, riscoprendo il valore della semplicità e della genuinità. In poche parole, significa sentirsi a proprio agio "nel proprio cuore", indipendentemente dal fatto che l'ambiente circostante sia effettivamente caldo e accogliente. In tali momenti,

tutto sembra andare per il meglio, ci si sente al sicuro e sereni, curati e accuditi (Lomas, 2017).

1.2. Definizione e traduzione di *Hygge*

Hygge è un termine norvegese che significa “benessere”. Questa parola è diventata parte integrante del linguaggio quotidiano danese. Nonostante manchi un equivalente preciso, in italiano si potrebbe tradurre il termine con la parola "accoglienza" o “intimità”.

Per comprendere meglio questo termine, si potrebbe pensare all’immagine di alcune persone mentre si riuniscono attorno al fuoco ardente oppure mentre condividono un pasto abbondante con gli amici. In ogni caso, quello che si crea è un'atmosfera priva di qualsiasi elemento disturbante o emotivamente travolgente (Green, 2016). Helen Russell (2015) descrive *Hygge* come un'assenza totale di elementi fastidiosi e un piacere tratto dalla presenza di cose gentili e calmanti. Il termine è talmente radicato nella cultura danese che viene utilizzato non solo come sostantivo, ma anche come verbo e aggettivo (Green, 2016).

Il concetto di *Hygge*, tuttavia, è diventato popolare anche al di fuori della Scandinavia. Infatti, per Michael Stephens, professore presso la “*School of Information*”, *Hygge* può essere considerato più di un semplice stato fisico, ma l'arte di costruire santuario e comunità, di prestare attenzione a ciò che ci fa sentire vivi, e di creare un senso di appartenenza al momento e di celebrare la quotidianità (Stephens, 2016). Adaena Tray, nel suo blog, scrive che *Hygge* non riguarda l'avere o fare di più, ma piuttosto concentrarsi su attività e oggetti che offrono un senso di dolcezza e contentezza tranquilla (Tray, 2016).

Grazie alla sua crescente popolarità e all'interesse suscitato a livello globale, il termine è stato ufficialmente inserito nell'*Oxford English Dictionary* (OED) nel 2017, dove viene definito come una qualità di accoglienza e convivialità confortevole che genera una sensazione di contentezza o benessere (Kythor, 2018). Questo riconoscimento riflette l'importanza culturale di questo concetto e la sua diffusione internazionale, stabilendo l'*Hygge* come un elemento distintivo del benessere e dell'intimità tipici della cultura danese (Lomas, 2017).

1.3 *Hygge* nella vita quotidiana danese

L'arte del vivere *Hygge* rappresenta una modalità per creare momenti di comfort e benessere nella vita quotidiana, indipendentemente dalla stagione. Questo termine, che si concentra sulla ricerca della felicità nelle piccole cose e sulla creazione di un ambiente accogliente e intimo, può essere integrato in vari aspetti della routine quotidiana di ciascun essere umano.

Secondo A. Green, nel suo articolo "*Embrace the Danish Art of Hygge*," esistono diversi modi per vivere l'*Hygge*. Ad esempio, le luci delle candele sono essenziali per creare un'atmosfera *Hygge*. In Danimarca, l'uso diffuso delle candele è una testimonianza del loro potere di trasformare qualsiasi ambiente in uno spazio di comfort e tranquillità. Accendere una candela durante i pasti o in momenti di relax quotidiani può migliorare significativamente il benessere personale e creare un senso di serenità (Green, 2016).

Durante i mesi invernali, è importante rendere la casa un ambiente accogliente e

confortevole, considerato che le basse temperature e le giornate più corte costringono le persone a passare più tempo tra le mura di casa. La popolazione danese pone particolare attenzione alla creazione di spazi che promuovano il benessere e la tranquillità, rendendo le loro abitazioni "monuments to *Hygge*" (Green, 2016). Inoltre, secondo Russell, *Hygge* si basa sulle esperienze, non sugli oggetti, rappresentando una pausa felice dalla frenesia del consumismo. Per vivere pienamente l'*Hygge*, è essenziale trovare gioia nelle semplici attività quotidiane come leggere un libro, ascoltare la propria musica preferita o osservare la neve che cade. Trascorrere tempo all'aperto è essenziale per mantenere il benessere fisico e mentale. Le attività all'esterno contribuiscono a contrastare il disturbo affettivo stagionale, favorendo la salute psicologica. Camminare immersi nella natura respirando aria fresca può essere particolarmente rigenerante e può offrire un modo efficace per vivere l'Hygge anche fuori casa (Russell, 2016).

In Danimarca, l'alimentazione è considerata un'esperienza da gustare e condividere con l'altro, piuttosto che il semplice soddisfacimento di un bisogno. Il concetto di *Hygge* include l'importanza di consumare pasti nutrienti e stagionali in buona compagnia. Preparare ricette con ingredienti freschi e stagionali non solo nutre il corpo, ma promuove anche il benessere e la sostenibilità ambientale, offrendo un piacere autentico per il palato (Green, 2016).

L'inverno offre l'opportunità ideale di rafforzare i legami sociali all'interno delle proprie abitazioni. Tuttavia, l'enfasi non dovrebbe essere posta sulla perfezione della casa o sull'elaboratezza del menù, ma piuttosto sull'importanza della condivisione e della

convivialità. Un pasto semplice e informale può favorire un'atmosfera accogliente. Inoltre, organizzare pasti in cui ogni ospite contribuisce con una pietanza può ridurre lo stress dell'ospitalità e promuovere il vero spirito dell'*Hygge* (Green, 2016).

L'*Hygge* richiede tempo e calma, non può essere raggiunto immediatamente. Adottare un ritmo di vita più lento consente di vivere in modo più consapevole, permettendo di cogliere momenti di serenità e piacere che altrimenti sfuggirebbero. Prendersi il tempo per godersi i pasti e le conversazioni dopo cena, senza fretta di ripulire, favorisce una maggiore connessione con gli altri e con se stessi (Russell, 2016). Secondo H. Russel, l'inverno ci fa apprezzare maggiormente i comfort quotidiani, come una casa accogliente, un pasto caldo e una doccia rilassante. Riflettere su queste benedizioni, soprattutto in un periodo in cui non tutti hanno accesso a tali lussi, può migliorare il benessere degli individui. Prendere l'abitudine di annotare ogni giorno tre cose per cui essere grati può contribuire a un atteggiamento più positivo e a lungo termine può comportare il miglioramento della felicità individuale e collettiva (Russell, 2016).

Infine, il concetto di *Hygge* permette alla popolazione danese di trasformare le sfide invernali in momenti di comfort e benessere. La cura nell'arredamento della casa, l'importanza delle esperienze semplici e la pratica della gratitudine riescono a creare un ambiente di serenità e appagamento. Queste pratiche quotidiane contribuiscono significativamente al benessere fisico e mentale della popolazione.

Non a caso, la Danimarca è considerata uno dei paesi più felici del mondo secondo il World Happiness Report. L'adozione diffusa del concetto di Hygge gioca un ruolo

fondamentale nel raggiungimento di questo elevato livello di felicità, evidenziando l'importanza di vivere consapevolmente e apprezzare i piccoli piaceri della vita (Helliwell et al., 2024).

1.4 Oltre l'hygge

È ormai evidente che l'*Hygge* abbia un ruolo importante tanto da contribuire al benessere della popolazione danese, tuttavia non è l'unica chiave. Infatti, ci sono altri fattori socioculturali che possono contribuire a questo stato di felicità e di soddisfazione, tanto desiderato.

1.4.1 World Happiness Report

Come introdotto alla fine del paragrafo precedente, la Danimarca si posiziona ai vertici del *World Happiness Report*, evidenziando il suo elevato livello di felicità e di benessere, grazie alle politiche sociali avanzate, un forte senso di comunità e un buon equilibrio tra lavoro e vita privata.

La cultura danese si fonda su valori quali l'uguaglianza, la fiducia sociale e il rispetto per l'ambiente. Tali valori contribuiscono a creare un contesto ideale per il benessere individuale e collettivo.

La Danimarca compare con un buon punteggio in diversi indicatori di felicità nel *World Happiness Report* del 2024, quali: supporto sociale, libertà, basso livello di percezione di

corruzione, generosità, PIL, aspettativa di vita sana (Helliwell et al., 2024).

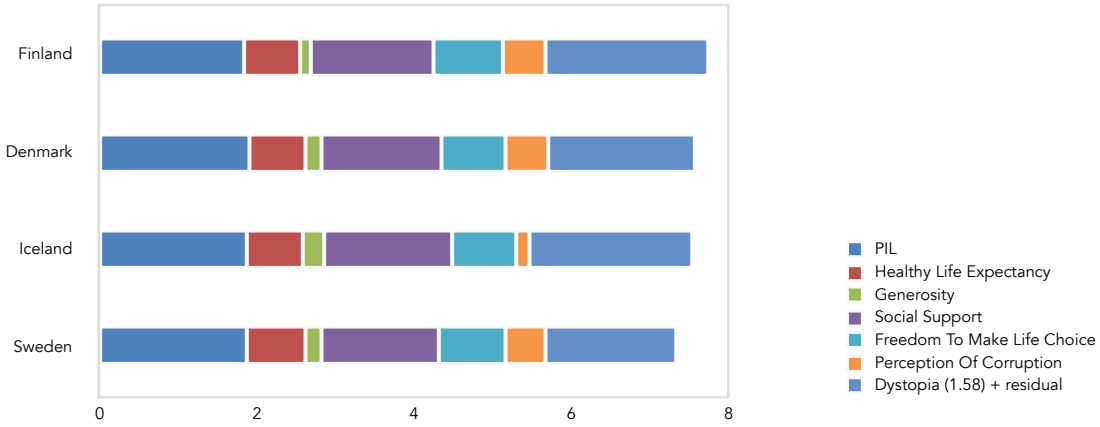

Figura 1: Classifica Stati più felici.

Questi risultati indicano un contesto sociale e politico che favorisce il benessere e la qualità della vita dei cittadini danesi. In particolare, la Danimarca è fortemente caratterizzata da un alto senso di comunità e supporto sociale grazie alla presenza di reti solide e relazioni sociali che contribuiscono al benessere individuale e collettivo. La presenza di alti livelli di libertà individuale e trasparenza indicano un contesto in cui i diritti civili sono rispettati e la corruzione è mantenuta a livelli bassi, e questi sono due elementi cruciali per la costruzione di una società equa e inclusiva. Inoltre, i bassi livelli di emozioni negative e l'indice di generosità elevato riflettono un clima sociale positivo e solidale all'interno della società danese. Questi fattori, combinati a una vita in salute, contribuiscono a creare un ambiente adatto a favorire la felicità e il benessere dei cittadini (Helliwell et al., 2024).

La Danimarca rappresenta, quindi, un modello di riferimento nella promozione del benessere e della felicità grazie a politiche e iniziative incentrate sul supporto sociale, la libertà individuale, la trasparenza e la salute. Questo si traduce in un impegno costante nel migliorare la qualità della vita dei cittadini danesi e nel creare un ambiente favorevole al benessere di tutti.

CAPITOLO 2.
ANALISI E CASI PRATICI

L'hygge sta guadagnando crescente attenzione nell'ambito della psicologia positiva. In particolare, la sua applicazione in contesti specifici come l'ambiente universitario e la gestione di malattie croniche rappresenta un campo di studio promettente ma ancora poco esplorato. Sebbene esistano poche ricerche empiriche, le prime evidenze suggeriscono che pratiche hygge possono migliorare significativamente il benessere degli studenti universitari, facilitando una maggiore coesione sociale e riducendo lo stress accademico.

Allo stesso modo, in ambito clinico, l'hygge potrebbe offrire un supporto psicologico rilevante per pazienti con malattie croniche come la fibrosi cistica, migliorando la qualità della vita attraverso un ambiente di cura più umano e confortevole. Tuttavia, la letteratura disponibile è scarsa e limitata a studi di caso isolati, indicando la necessità di ulteriori ricerche per validare e ampliare questi risultati preliminari. Il presente capitolo esaminerà due casi studio emblematici, analizzando come l'hygge possa influenzare positivamente questi contesti specifici e suggerendo possibili direzioni per future indagini scientifiche.

2.1. “*Hygge, Hope and Higher Education: A Case Study of Denmark”*

Il concetto di *Hygge*, radicato nella cultura danese, offre un'interessante alternativa alle sfide imposte dalle riforme neoliberali nelle istituzioni di istruzione superiore. Nel documento "*Hygge, Hope and Higher Education: A Case Study of Denmark*," Marianne A. Larsen analizza come la Danimarca abbia integrato questo concetto nelle università, proponendo un modello basato su comfort, intimità e relazioni sociali positive.

Le riforme neoliberali, introdotte a partire dagli anni '80, hanno trasformato le istituzioni educative a livello globale, spingendole verso la privatizzazione, la deregolamentazione e il libero mercato.

In Danimarca, queste riforme si sono concretizzate attraverso strumenti come il sistema del "*taximeter*" e i contratti di sviluppo, con l'obiettivo di rendere l'istruzione superiore più competitiva e orientata al mercato. Tali cambiamenti hanno portato a un aumento della competizione e delle pressioni sui docenti, influenzando negativamente il loro benessere e trasformando il loro ruolo in quello di performatori valutati su metriche standardizzate piuttosto che su qualità intrinseche dell'insegnamento e della ricerca.

Larsen evidenzia come queste dinamiche abbiano creato un ambiente di alta pressione e ansia tra i docenti, spingendoli a conformarsi a rigide metriche di performance. Tuttavia, il concetto di *Hygge*, con le sue connotazioni di comfort, intimità e convivialità, offre un'alternativa che può mitigare gli effetti negativi delle riforme neoliberali. Durante il suo anno sabbatico in una università danese, Larsen ha osservato come *Hygge* si manifesti negli ambienti accademici, creando spazi accoglienti e rilassati dove docenti e studenti

possono interagire in modo informale e supportivo.

Questi ambienti *"hyggelit"* promuovono relazioni sociali positive e un senso di appartenenza e sicurezza. La pratica di *Hygge* nei contesti accademici si oppone all'alienazione e alla competizione indotta dalle riforme neoliberali, enfatizzando l'importanza della comunità, della collaborazione e delle relazioni umane. Larsen sostiene che l'integrazione di *Hygge* possa fornire speranza e un modello sostenibile per migliorare il benessere nel contesto accademico, offrendo una via alternativa che privilegia il benessere emotivo e le relazioni umane rispetto alla pura competitività economica.

In conclusione, l'analisi di Larsen dimostra che l'integrazione del concetto di *Hygge* nelle università danesi può fornire uno spirito di resistenza alle sfide del neoliberismo, promuovendo relazioni sociali calde e sicure. Questo approccio potrebbe ispirare nuovi modi di concepire l'istruzione superiore, favorendo la collaborazione e il benessere rispetto alla competitività e al profitto economico (Larsen, 2019).

2.2 *L'*impatto dell'*Hygge* sul benessere nei soggetti affetti da fibrosi cistica

Nonostante l'utilizzo dell'*Hygge* nel contesto delle malattie croniche sia stato poco esplorato nella letteratura scientifica, due recenti studi hanno indagato come questo concetto possa promuovere il benessere nelle persone affette da fibrosi cistica (FC). Questo paragrafo esamina il significato di *Hygge* nella promozione del benessere per chi vive con una malattia cronica, basandosi sulle esperienze dei pazienti.

Hygge si concentra sul trovare felicità nelle cose ordinarie della vita. Questo concetto,

sviluppato per affrontare le difficili condizioni ambientali dei paesi nordici, include principi come l'accettazione delle condizioni fuori dal proprio controllo, l'impegno comunitario, l'equilibrio, l'ascolto del proprio corpo e l'apprezzamento della natura. La "*Hygge Manifesto*" elenca dieci comportamenti intenzionali per migliorare la felicità interiore: atmosfera, presenza, piacere, uguaglianza, gratitudine, armonia, comfort, tregua, vicinanza e rifugio (Wiking, 2017).

Lo studio di Ladores et al. (2022) ha verificato che l'adozione del concetto di "*Hygge*" può promuovere il benessere e aiutare nella gestione delle sfide quotidiane associate alla fibrosi cistica (FC). L'autrice principale ha condotto un'intervista semi-strutturata con una partecipante, chiamata Arianna, utilizzando la Middle Range Theory of Self-Care of Chronic Illness di Riegel et al. (2012) come quadro teorico. L'intervista è durata intorno 45 minuti ed è stata registrata, trascritta e analizzata. Arianna ha descritto come integra *Hygge* nella sua vita quotidiana per migliorare il benessere fisico ed emotivo. Le pratiche di *Hygge* includono attività come fare bagni caldi, leggere sotto una coperta morbida e creare un ambiente domestico accogliente. Durante la pandemia di COVID-19, Arianna ha utilizzato *Hygge* per mantenere un senso di normalità e benessere. Ha anche fondato un gruppo di supporto online per altre donne con FC, utilizzando i principi di *Hygge* come struttura per le interazioni e il sostegno reciproco. Le partecipanti al gruppo hanno trovato conforto nel condividere le loro esperienze e nel supportarsi a vicenda attraverso pratiche di *Hygge*. In conclusione, *Hygge* può essere un efficace strumento di auto-cura per le persone con FC, migliorando la loro qualità della vita e il benessere emotivo. Inoltre,

suggerisce che ulteriori ricerche potrebbero esplorare come integrare *Hygge* in interventi clinici per migliorare la gestione della malattia cronica.

Lo studio di Pitts et al. (2024) ha esplorato l'impatto delle pratiche di *Hygge* sulla vita degli adulti con fibrosi cistica attraverso un approccio fenomenologico descrittivo. Questo studio ha cercato di capire come *Hygge* possa migliorare il benessere psicologico e fisico di queste persone. Utilizzando il campionamento per rete mirata, sono stati intervistati 15 adulti con FC che praticano hygge tramite interviste telefoniche semi-strutturate. Le pratiche di hygge hanno influenzato positivamente l'estetica, gli atteggiamenti e le attività quotidiane dei partecipanti. I temi emersi dall'analisi includono la creazione di un ambiente domestico accogliente e confortevole con l'uso di luci soffuse, coperte morbide e decorazioni che promuovono una sensazione di benessere. Le pratiche di hygge hanno migliorato il benessere emotivo, promuovendo sentimenti di calma, contentezza e resilienza. I partecipanti hanno sviluppato una maggiore consapevolezza di sé e una capacità di accettare le condizioni fuori dal loro controllo, migliorando la gestione complessiva della FC. Le attività includono trascorrere del tempo nella natura, condividere pasti con la famiglia e gli amici, e dedicarsi a hobby che trasmettano gioia e rilassamento.

Entrambi gli studi evidenziano l'importanza di *Hygge* come strumento di auto-cura e miglioramento del benessere per le persone con fibrosi cistica, sottolineando come queste pratiche possano migliorare il benessere fisico ed emotivo. Mentre lo studio di Ladores et al. (2022) si concentra sull'esperienza di una singola paziente e sull'uso di *Hygge* all'interno di un gruppo di supporto online, lo studio di Pitts et al. (2024) fornisce una prospettiva più

ampia, esplorando come un gruppo di adulti con FC utilizza queste pratiche per migliorare la propria qualità della vita. In entrambi i casi, *Hygge* emerge come una pratica significativa che non solo aiuta a gestire le sfide fisiche della malattia, ma promuove anche un benessere emotivo e psicologico più ampio. Entrambi gli studi dimostrano che *Hygge* può essere un potente strumento per migliorare la qualità della vita e il benessere emotivo delle persone con fibrosi cistica, offrendo un approccio accessibile e personalizzabile alla gestione delle sfide quotidiane della malattia cronica, promuovendo la resilienza e il supporto comunitario.

CAPITOLO 3.
INFLUENZE SUL BENESSERE E SUL SENSO DI COMUNITÀ

3.1. Definizione di Benessere e Senso di Comunità

Il senso di comunità, come definito da Sarason nel 1974, è la percezione di similarità con gli altri, un'accresciuta interdipendenza e la disponibilità a mantenere tale interdipendenza offrendo o facendo per gli altri ciò che ci si aspetta da loro. Questo concetto implica una sensazione di appartenenza a una struttura affidabile e stabile. Sarason articola il senso di comunità attraverso tre dimensioni principali: la percezione di similarità, la percezione di interdipendenza e il vissuto di appartenenza a una struttura stabile (M. Santinello et al., 2018).

Il benessere percepito e la felicità sono stati oggetto di riflessione filosofica sin dai tempi di Socrate. Sebbene complesso da descrivere, il benessere soggettivo può essere predetto da numerosi fattori, molti dei quali sono esterni all'individuo e influiscono anche sulla salute fisica e sull'aspettativa di vita. La qualità delle relazioni interpersonali emerge come un elemento centrale nel plasmare il nostro benessere. L'ambiente circostante, con le

sue caratteristiche fisiche e sociali, gioca un ruolo cruciale nel determinare i nostri comportamenti, le relazioni che instauriamo e, di conseguenza, il nostro benessere. I luoghi della nostra vita quotidiana, attraverso strutture e processi interdipendenti, formano un "ecosistema del nostro benessere" (M. Santinello et al., 2018).

Il senso di comunità e la qualità delle relazioni interpersonali sono fondamentali per il benessere psicologico e fisico. La percezione di similarità, l'interdipendenza e il senso di appartenenza a una struttura affidabile non solo rafforzano i legami comunitari, ma contribuiscono anche a un benessere più duraturo e significativo. Comprendere queste interazioni è essenziale per promuovere una migliore qualità di vita.

3.2 Verso un equilibrio tra Social Media e Benessere

Secondo l'articolo di M. Stephens (2016), negli ultimi tempi, l'adozione del Web 2.0, dei social media e della cultura partecipativa ha trasformato radicalmente le modalità di condivisione delle informazioni. Le conversazioni si svolgono prevalentemente su piattaforme online, nei commenti alle notizie e all'interno delle comunità virtuali. Tuttavia, individuare idee ed emozioni autentiche risulta spesso arduo, soprattutto a causa della facilità con cui è possibile esprimere commenti meschini in modo anonimo. Di fronte a tali dinamiche, emerge la possibilità di una transizione verso un periodo caratterizzato da uno stile di interazione più tranquillo e diverso: un *yin* calmo e silenzioso, in contrapposizione al *yang* dinamico dei social media. Questo momento di tranquillità potrebbe bilanciare la continua ricerca di espressione intensa e costante.

Mentre le conversazioni e il flusso continuo di informazioni rimangono sempre accessibili, la promozione di comfort, appartenenza e tranquillità potrebbe rappresentare un contrappeso efficace a questi tempi di condivisione incessante. Letture di libri invernali e maratone di serie TV rappresentano un buon inizio per coltivare un ambiente più intimo e accogliente. Analogamente, programmi che promuovono il comfort, come corsi di cucina in biblioteca, contribuiscono a creare spazi di benessere condiviso. Sessioni di yoga, tai chi e meditazione sono ulteriori strumenti utili per il benessere psicofisico. Attività come serate di giochi in famiglia, discussioni sui libri in un pub locale, gruppi di maglia e conversazioni di viaggio favoriscono la condivisione e il dialogo, rafforzando il senso di comunità (Stephens, 2016).

La ricerca di un equilibrio tra l'uso intensivo dei social media e la creazione di ambienti più tranquilli e confortevoli è fondamentale per il benessere individuale e collettivo. Promuovere attività che favoriscono il comfort e la condivisione autentica può migliorare significativamente la qualità delle interazioni sociali e contrastare gli effetti negativi della comunicazione digitale incessante.

3.3 Autenticità e benessere

Mostrarsi in modo autentico, senza maschere, all'interno di un contesto *Hygge*, privo di attacchi e competizioni, favorisce connessioni genuine. È essenziale mantenere le conversazioni leggere e concentrate sul momento presente, valorizzando la compagnia altrui e il cibo, escludendo la negatività e le discussioni. La partecipazione spontanea di

ciascun individuo, senza necessità di sollecitazione, facilita una cooperazione naturale che ottimizza il flusso delle attività e previene il sovraccarico dei singoli individui. *Hygge* crea uno spazio sicuro, lontano dalla competizione e dal materialismo, dove è possibile rilassarsi e aprirsi senza timore di giudizi, promuovendo connessioni autentiche con familiari e amici. È importante considerare che l'esperienza *Hygge* è temporanea, il che facilita l'apprezzamento di tali momenti senza drammi; i problemi possono essere lasciati fuori, consentendo di godere appieno del tempo trascorso con i propri cari. La ricerca condotta da Alexander (2015) sottolinea l'efficacia della partecipazione spontanea nel creare una cooperazione naturale, evitando il sovraccarico individuale. Infine, la pubblicazione di Alexander (2015) mette in luce come uno spazio privo di competizione e materialismo permetta di rilassarsi e aprirsi senza timore di giudizi, promuovendo connessioni genuine.

Inoltre, secondo lo studio di Clarke et al. (2021), implementare elementi di *Hygge* anche nel proprio ambiente di lavoro può essere un modo efficace per migliorare il benessere e la produttività. Il lavoro è spesso un luogo in cui risulta difficile prendersi cura di sé stessi o creare un ambiente focalizzato sulla pace e sulla calma. Tuttavia, è possibile apportare piccoli cambiamenti sicuri nel proprio spazio per favorire un senso di tranquillità. Questo potrebbe rendere lo spazio più piacevole e portare a una maggiore produttività e soddisfazione lavorativa. Alcune idee pratiche includono l'uso di una lampada con luce soffusa, una piccola pianta, un tappeto di dimensioni adeguate per il proprio spazio di lavoro e foto di familiari e amici.

Riassumendo, mostrarsi autenticamente in un contesto *Hygge* e implementare piccoli cambiamenti nel proprio ambiente di lavoro sono aspetti che possono migliorare la qualità delle interazioni sociali e il benessere personale. Queste pratiche promuovono un senso di tranquillità e connessione autentica, contribuendo a un ambiente più produttivo e soddisfacente. La temporaneità dell'esperienza *Hygge* facilita l'apprezzamento di momenti di calma e intimità, mentre le modifiche sul luogo di lavoro possono avere effetti duraturi sulla produttività e sulla soddisfazione lavorativa.

3.4 Effetti positivi

Hygge apporta una serie di benefici positivi che si riflettono in vari ambiti della vita quotidiana, contribuendo al benessere psicologico, fisico e sociale. Innanzitutto, *Hygge* favorisce un ambiente che promuove un senso di calma e pace. Questo stato di tranquillità aiuta a ridurre l'ansia e la depressione, migliora l'autostima e l'ottimismo, e incoraggia la pratica della gratitudine. La sensazione di sicurezza e comfort associata agli ambienti *Hygge* permette alle persone di abbassare le loro difese, essere più presenti e aperte nelle loro interazioni, facilitando connessioni autentiche.

Dal punto di vista fisico, *Hygge* contribuisce a migliorare la qualità del sonno, favorendo un riposo più profondo e rigenerante. Inoltre, può aiutare nella regolazione del peso corporeo grazie alla riduzione dello stress e dei suoi effetti negativi sul corpo, come i picchi di cortisolo. Un ambiente rilassante e confortevole incentiva anche la pratica di cura di sé, riducendo la necessità di ricorrere a comportamenti di coping non salutari, come

l'abuso di alcol o droghe.

Socialmente, *Hygge* ha un impatto significativo sul rafforzamento delle relazioni. Favorisce un ambiente in cui le persone si sentono a proprio agio e sicure, aumentando la fiducia e l'intimità nelle relazioni interpersonali. Hygge promuove la connessione con gli altri, creando un senso di appartenenza e comunità. Questo ambiente supportivo e accogliente riduce la dipendenza dai social media, incoraggiando invece interazioni faccia a faccia più significative e gratificanti (Clarke et al., 2021).

L'integrazione degli elementi *Hygge* nella vita quotidiana offre un contributo sostanziale al benessere globale. Migliora la qualità delle esperienze emotive, fisiche e sociali, creando un ecosistema di benessere che supporta una vita più felice e soddisfacente.

Conclusioni

Il presente lavoro ha esplorato il concetto di *Hygge*, evidenziando la sua importanza e applicabilità nel promuovere il benessere psicologico e fisico. Attraverso un'analisi delle origini culturali e del significato di *Hygge*, è emerso come questa filosofia di vita danese rappresenti un approccio olistico al miglioramento della qualità della vita quotidiana. *Hygge* non è semplicemente una moda, ma un elemento radicato nella cultura danese, in grado di favorire un senso di comfort e appartenenza.

L'analisi ha messo in luce come pratiche quotidiane associate a *Hygge* possano avere un impatto significativo sul benessere individuale. Piccoli gesti, ambienti accoglienti e l'enfasi sulle relazioni umane contribuiscono a creare un'atmosfera di serenità e tranquillità. Questi elementi, se integrati nella vita di tutti i giorni, possono migliorare la qualità delle esperienze quotidiane e promuovere una maggiore soddisfazione personale.

L'applicazione di *Hygge* in contesti specifici ha dimostrato benefici tangibili, sia nelle istituzioni accademiche che nella gestione delle malattie croniche. Ambienti che integrano principi di *Hygge* promuovono il benessere, riducono lo stress e migliorano la coesione sociale.

Inoltre, *Hygge* ha dimostrato di essere un potente strumento per rafforzare i legami sociali, creando spazi di condivisione e supporto che contribuiscono a un ambiente sociale più coeso e positivo. La promozione di un'atmosfera di comfort e sicurezza facilita connessioni autentiche, riducendo l'isolamento sociale e promuovendo il benessere collettivo.

La tesi aveva come obiettivo quello di evidenziare che *Hygge* può essere un valido approccio per migliorare il benessere e la qualità della vita. Integrando pratiche *Hygge* nella quotidianità e in contesti specifici, si possono creare condizioni favorevoli per una maggiore felicità e soddisfazione personale.

Bibliografia

Green, A. (2016). Embrace the Danish Art of Hygge. 82-99.

Kythor, E. (2018). What the Hygge? Britain's Hype for British Hygge. 69.

Ladores S. et al. (2022). Using Hygge to Promote Wellness and coping With a Chronic Illness. 279-282.

Larsen M. A. (2019). Hygge, Hope and Higher Education: A Case Study of Denmark.

M. Santinello et al. (2018). Fondamenti di psicologia di comunità. Seconda edizione. Il Mulino. 44, 54-55.

Pitts L. N. (2024). Transcending Limitations: A Phenomenological Exploration of How Hygge Practices Enrich the Lived Experiences of Adults with Cystic Fibrosis. 74-86.

Russel, H. (2015). *The Year of Living Danishly: Uncovering the Secrets of the World's Happiest Country.* Icon Books.

Stephens, M. (2016). The Hygge State of Mind. 76.

Sitografia

Alexander J. (2015). The Secret to Danish Happiness. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_secret_to_danish_happiness

Clarke J. et al. (2021). Benefits of the Cozy Wellness Trend Hygge. https://www.verywellmind.com/health-benefits-of-hygge-4164281

Helliwell et al. (2024). World Happiness Report 2024. https://worldhappiness.report/ed/2024/#appendices-and-data

Lomas, T. (2018). Why all the hype about Hygge? Seeking the secret of Nordic well-being. https://www.psychologytoday.com/us/blog/finding-light-in-the-darkness/201804/why-all-the-hype-about-hygge

Tray, A. (2022). New experience kits launch tomorrow. https://www.greentreelibrary.org/events/news.html/article/2022/05/31/new-experience-kits-launch-tomorrow

Immagini utilizzate

Fig. 1: Helliwell et al. (2024). World Happiness Report 2024. https://worldhappiness.report/ed/2024/#appendices-and-data