

**LBRIS**

We know  
books

# ARTA DE A TRĂI ÎN STIL DANEZ

Cum să-ți găsești fericirea în muncă,  
dar și în afara ei

MEIK WIKING

**LITERA**  
București

Copyright © 2024 Meik Wiking

Ediție publicată prima dată cu titlul *The Art of Danish Living* în 2024 de Penguin Life, un imprint al Penguin General. Penguin General este parte a grupului de companii Penguin Random House.

Nici o parte din această carte nu poate fi folosită sau reprodusă în nici un mod în scopul antrenării tehnologiilor sau sistemelor de inteligență artificială. Această lucrare nu poate fi folosită pentru extragere de text și de date (Articolul 4(3) Directiva (EU) 2019/790).

Autorul și-a declarat drepturile morale asupra acestei lucrări.  
Toate drepturile rezervate



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

*Arta de a trăi în stil danez*

*Cum să-ți găsești fericirea în muncă, dar și în afara ei*  
Meik Wiking

Copyright © 2025 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Irina Pricop

Editor: Vidrașcu și fiii

Coordonator volum: Georgiana Bărbulescu-Harghel

Redactor: Carmen Vasile

Corector: Rodica Crețu

Copertă: Flori Zahiu-Popescu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
WIKING, MEIK

Arta de a trăi în stil danez: cum să-ți găsești fericirea  
în muncă, dar și în afara ei / Meik Wiking; trad. din  
lb. engleză: Irina Pricop. – București: Litera, 2025

ISBN 978-630-355-001-5

I. Pricop, Irina (trad.)

159.9

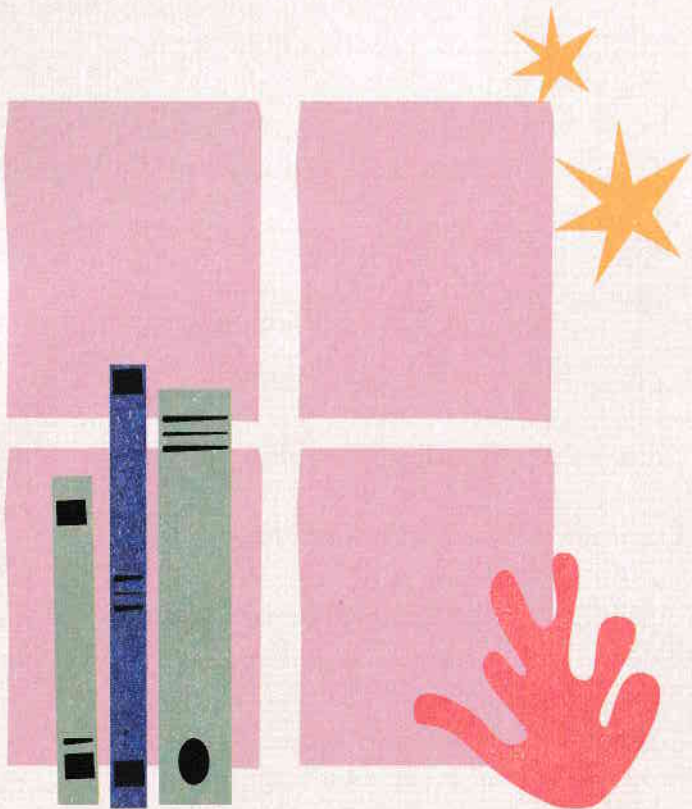
643

## Cuprins

Capitolul 1: Fericirea la serviciu	4
Capitolul 2: Cum găsești scopul	26
Capitolul 3: Hotărât, încrezător și conectat	56
Capitolul 4: În căutarea libertății	94
Capitolul 5: Mitul echilibrului dintre viața profesională și viața personală	134
Capitolul 6: Redefinirea succesului	166
Capitolul 7: Viitorul stării de bine la locul de muncă	202
Mulțumiri & Credite foto	224

LBRIS

We know  
books



CAPITOLUL

1

---

FERICIREA  
LA SERVICIU

Încă îmi amintesc prima mea zi de lucru la Ministerul Afacerilor Externe al Regatului Danemarcei. Fusesem la un interviu cu directorul adjunct al Departamentului pentru Africa, iar în clădire mai intrasem o singură dată. Abia așteptam să încep jobul.

La scurt timp după ce m-am instalat, m-am întâlnit din nou cu cel care mă interviewase. Mi-a urat bun-venit și mi l-a prezentat pe șeful de birou.

„Deci tu ești noul nostru coleg”, a spus el. „Ce limbi vorbești?”

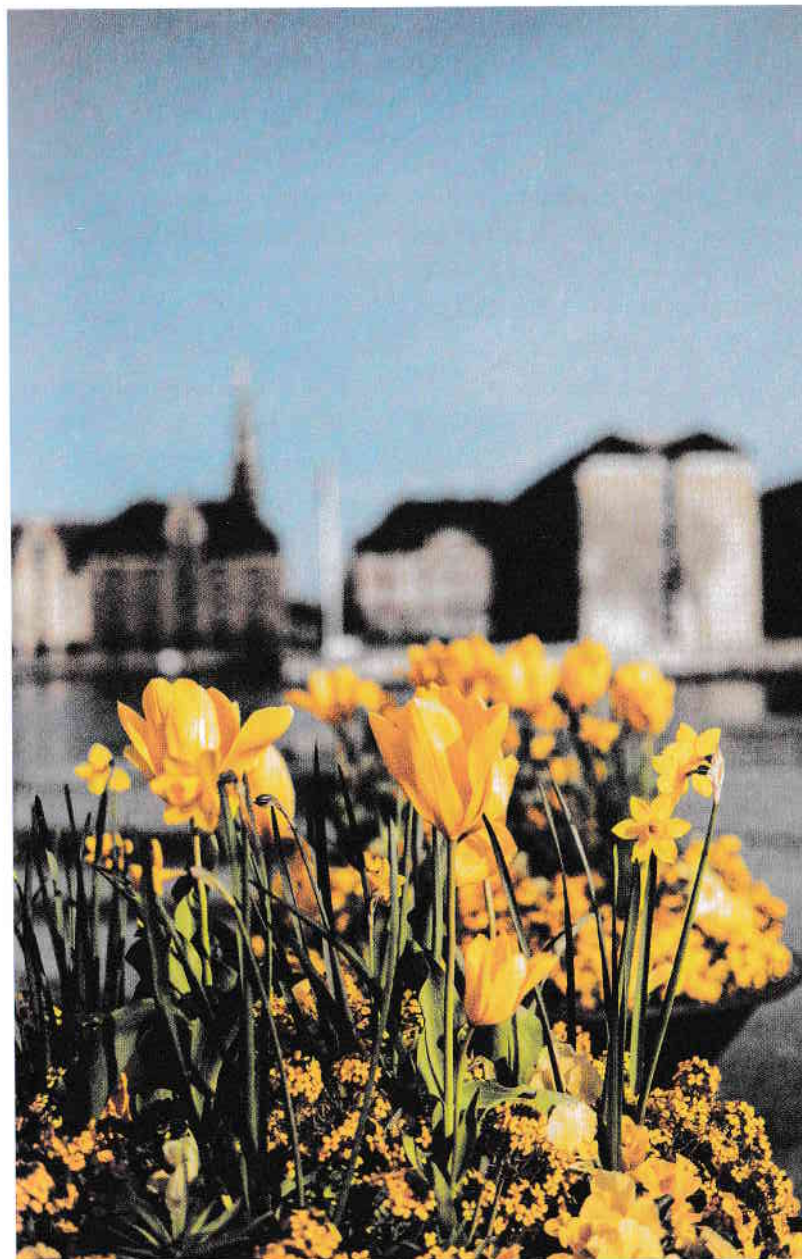
„Engleză, daneză și sønderjysk”, i-am răspuns. Sønderjysk este un dialect danez care se vorbește în acea parte a Danemarcei în care am copilărit, aproape de granița cu Germania. Este foarte greu de înțeles chiar și pentru alți danezi, așa că l-am considerat o limbă separată. Ceea ce mi s-a părut foarte amuzant. Dar noului meu șef, nu.

„Nu vorbești franceză?”, mi-a răspuns el. „Atunci ce cauți aici?” Înainte de a bâigui eu un „Scuze”, el deja plecase, împreună cu adjunctul său și cu stima mea de sine făcută praf.

Dar poate că avusese dreptate. Benin, Burkina Faso, Congo și multe alte țări din Africa au franceza ca limbă oficială, așa că era logic să fie angajați oameni care chiar o vorbeau. Totuși, nu am înțeles de ce îmi aruncase acest lucru în față, chiar în prima mea zi de lucru.

Oricum, am aflat imediat după că nu eram singurul de care era nemulțumit. „Ești un idiot!”, a strigat odată la un alt student venit în practică și l-am auzit întrebând o a treia persoană dacă avea malarie cerebrală. Pentru o persoană care ar fi trebuit să exceleze în materie de diplomație, avea extrem de puțin simț diplomatic.

În acea perioadă încă studiam, iar profesorul meu de economie era pur și simplu genial. Erau trei profesori diferiți, care predau același curs, iar noi puteam merge la cursurile oricărui dintre ei.



La ceilalți doi se duseseră cinci sau șase studenți. La cursul lui Anders erau 200. Comunica excelent problemele complexe, într-un mod ușor de înțeles – și, în plus, era un tip foarte drăguț și vesel.

După examenul final, Anders m-a întrebat dacă eram interesat să încep ca stagiatar la un ziar de luni dimineața numit *Monday Morning*, axat pe bunăstare și durabilitate. Am spus *da* imediat. Săptămâna următoare am intrat în biroul șefului meu de la Departamentul pentru Africa și i-am prezentat preavizul. Nu a fost foarte încântat de faptul că acum trebuia să pregătească pe cineva nou pentru postul meu. Eram acolo de zece luni. În versiunea de film, mi-aș fi prezentat preavizul în franceză. Cerul era de un albastru cu totul și cu totul deosebit în acea după-amiază, când m-am întors acasă pedalând pe bicicletă.

Ideea poveștii este următoarea: există multe lucruri în viață care sunt minunate – să mergi în vacanță, să te distrezi cu prietenii, să te bucuri de o cină delicioasă. Dar ați renunțat vreodată la un loc de muncă pentru că era dăunător pentru sănătatea voastră mentală?

Dacă nu, atunci sper că veți găsi ceva inspirație aici. Deși eu cred că ar trebui să ținim la mai mult decât la a renunța la slujbele de doi bani. Această carte este despre ridicarea ștachetei în ceea ce privește sentimentul de fericire la serviciu. Despre modul în care putem modela și crea locuri de muncă care să ne permită să prosperăm.

În urmă cu mai bine de un deceniu am fondat Institutul de Cercetare a Fericirii și, de-atunci, acolo lucrez. Știu că sună ca un loc magic, că oamenii își imaginează că biroul nostru este plin de unicorni și de caramele și că programul zilei de luni este: Înghețată, Înghețată, Înghețată – Prânz – Cățeluși, Cățeluși, Cățeluși. Dar, din păcate, nu e chiar așa. Ne ocupăm mai puțin de cățeluși sau unicorni și mai mult de studii controlate randomizate și de recenzarea lucrărilor unor colegi.

Dar superputerea mea de naiv cercetător danez al fericirii constă în faptul că eu cred că munca poate fi și ar trebui să fie o sursă de fericire. Aceasta este, de asemenea, premisa și promisiunea acestei cărți: munca poate fi distractivă și ne poate împlini – dacă o configurăm corect.

În această carte vom vedea ce anume poate conduce la starea de fericire la locul de muncă. Vom lua în considerare ce factori au un impact pozitiv asupra stării de fericire. Vom afla despre cazuri concrete, politici de lucru și experimente care au sporit sentimentul de bunăstare la job și vom arunca o privire mai atentă la locurile de muncă daneze – și la un cuvânt danez unic și ciudat: *arbejdsglæde*.



Permiteți-mi să vă ofer un scurt ghid pentru pronunțarea cuvântului *arbejdsglæde*: în primul rând, luați o îmbucătură uriașă de măr, blocați-o în mijlocul gâtului, apoi spuneți „*ahh-bites-gle-the*”.

*Arbejde* înseamnă „muncă”, iar *glæde* înseamnă „bucurie”. Combinați cele două cuvinte și, Bingo!, vă place ceea ce faceți și vă simțiți fericiți când mergeți la serviciu. Tot în același registru, cuvântul danez *arbejdsløst* înseamnă „dorința de a munci” sau „a avea chef de muncă”, iar colegilor tăi danezi le poți spune *God arbejdslyst!*, ceea ce înseamnă că le urezi să se bucure de jobul lor și să lucreze cu drag și spor.

*Arbejdsglæde* există doar în limbile nordice – precum daneza, suedeza, norvegiana și islandeza – și, din câte îmi dau seama, nu există nici un cuvânt similar în nici o altă limbă din lume. Cel mai apropiat cuvânt pe care l-am putut detecta a fost estonianul *tööõõm*, care am înțeles că înseamnă „muncă distractivă” sau găsirea unor bucurii simple în sarcinile de zi cu zi.

Cu toate acestea, nu e greu să găsim cuvinte care descriu cealaltă față a monedei. De exemplu, în japoneză există cuvântul *karoshi*, care înseamnă literalmente „moarte provocată de surmenaj”. Dezintegrare, ardere, ajungere pe fundul prăpastiei pot fi termeni mai puțin dramatici – dar poate că sunt doar borne pe același drum.

*Arbejdsglæde* nu este doar o idee bună – ci pare să se evidențieze din datele culese, deoarece danezii raportează în mod constant unele dintre cele mai înalte niveluri de fericire din lume



la joburile lor. Potrivit Eurostat, aproape doi danezi din trei raportează un nivel ridicat de satisfacție la locul de muncă. Pentru a pune acest lucru în perspectivă; doar aproximativ o treime dintre angajații germani sau finlandezi declară același lucru. Dar poate și mai grăitor este faptul că 58% dintre danezi spun că ar continua să lucreze, chiar dacă nu ar mai avea nevoi financiare – chiar și în situația în care, de exemplu, ar câștiga echivalentul a zece milioane de lire sterline la loterie, potrivit unui studiu realizat de YouGov.

Din cauza unor astfel de constatări, dar și datorită clasării sale ca una dintre cele mai fericite țări din lume, în Raportul anual al ONU asupra fericirii globale, Danemarca este considerată, uneori, o utopie. În *Mica enciclopedie Lykke* am vrut să atrag atenția asupra acestei idei și am scris:

*Un grup de studenți înoată în apele limpezi din port, fără griji, nu doar pentru că nu există taxe de școlarizare pentru învățământul superior, dar studenții primesc de la guvern echivalentul net a 590 de lire, în fiecare lună. Totul merge ca uns în Danemarca. Bine, aproape totul. În urmă cu patru ani, un tren a sosit cu cinci minute întârziere. Fiecare pasager în parte a primit o scrisoare de scuze din partea prim-ministrului și un scaun de designer la alegere, drept compensație.*

După ce cartea a fost publicată, am primit un e-mail de la un jurnalist de la unul dintre cele mai mari ziare din Statele Unite, care m-a întrebat dacă anecdota mea despre scrisori este adevărată sau este doar o glumă.

„E o glumă”, i-am răspuns. „Trenurile noastre nu întârzie niciodată.”

Ideea este totuși că Danemarca nu se poate ridica la nivelul reputației pe care o are. Nici o țară nu poate fi cu adevărat o utopie. Desigur, există oameni în Danemarca care sunt nefericiți, fie acasă, fie la serviciu, fie în ambele locuri. Multe dintre clasamente se bazează pe o medie și, inevitabil, există oameni atât peste, cât și sub medie. În studiile efectuate la Institutul de Cercetare a Fericirii, obișnuim să acoperim ambele grupuri, dar și pe acela de la mijlocul spectrului. Vrem să știm cât de fericiți sunt oamenii – dar, poate și mai important este să înțelegem de ce. De ce unii oameni raportează 10 puncte din 10, când vine vorba de satisfacția lor în viața personală sau în cea profesională, în timp ce alții raportează un punct, pe aceeași scară – și ce putem învăța din acest lucru? Care sunt cauzele și barierele fericirii la locul de muncă?

Am efectuat studii în Danemarca și la nivel internațional, analizând ce factori anume explică de ce unii oameni sunt mai fericiți cu joburile lor decât alții.

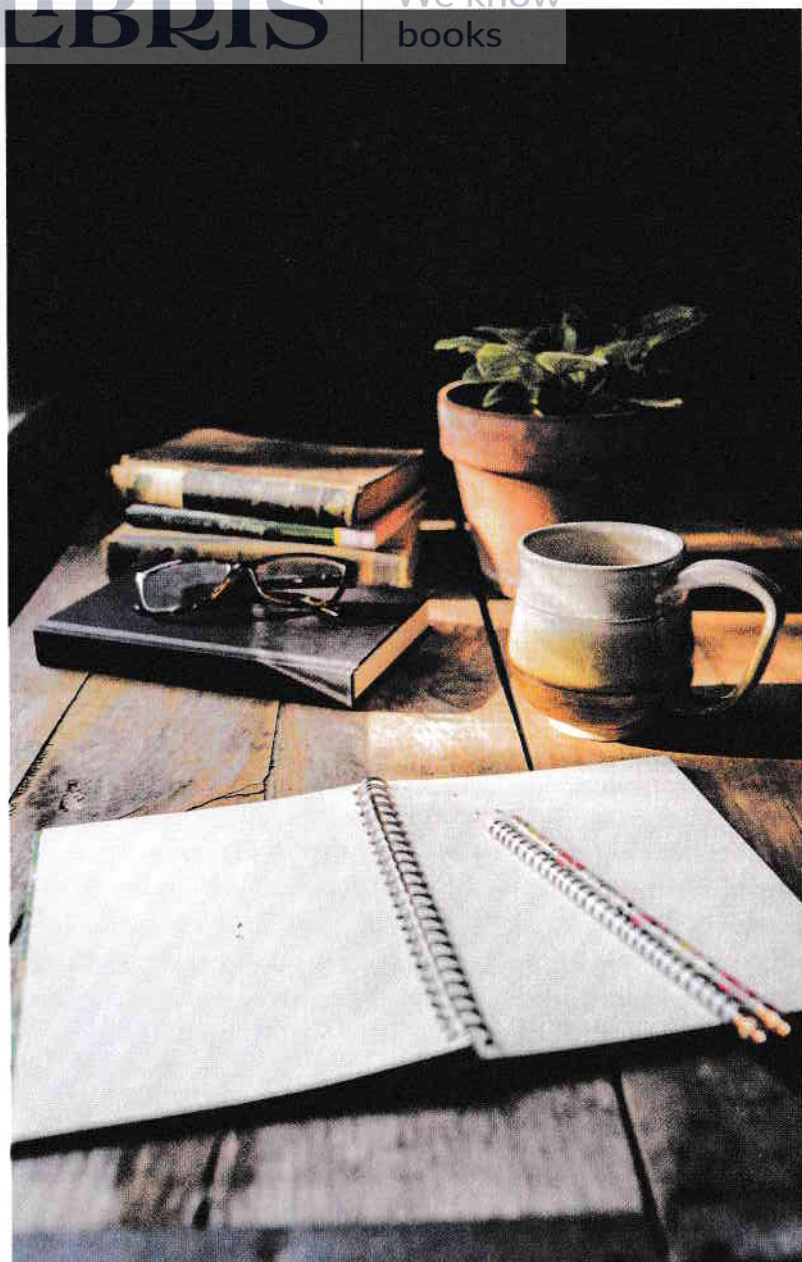
Definim „a fi fericit la locul de muncă” drept „a aștepta cu nerăbdare să ne ducem mâine la lucru, a ne bucura de ce am realizat ieri și a ne gândi că jobul nostru este un lucru minunat”. Dar, mai

degrabă decât să analizăm cine este cel mai fericit, vrem să știm care sunt factorii determinanți ai acestui lucru: nivelul salariului, relația cu șeful sau un sentiment de realizare care explică diferențele dintre nivelurile de fericire?

La Institutul de Cercetare a Fericirii am lucrat cu companii mici, cu doar câteva sute de angajați, dar și cu organizații globale, cu câteva sute de mii de angajați. În această carte voi împărtăși câte ceva din aceste studii, pentru a arăta că oricine își poate ajusta perspectivele, obiceiurile și comportamentele pentru a se simți mai fericit atât în viața personală, cât și la locul de muncă.

Când realizăm sondaje cu privire la fericire, în companii și organizații, ne asigurăm că angajații participanți rămân anonimi, dar și că, de-a lungul timpului, îi putem urmări individual. Deci, deși nu știm că aceea care luna trecută a raportat un punctaj de 6 pe o scară de la 0 la 10, când a fost vorba de fericirea la locul de muncă, este Karen de la contabilitate, iar acum ea a raportat 8, știm că este vorba de același respondent. Ceea ce este important, deoarece ilustrează dezvoltarea – sușurile și coborâșurile – pe care ne interesează să o înțelegem. Dacă 10% dintre angajați ar experimenta o creștere a bunăstării la locul de muncă, după introducerea unei noi politici de flexibilitate, de exemplu, sistemul, în mod clar, funcționează.

Prin comparație, sesiunile de yoga, masajele, locurile speciale pentru dormit, serviciile de spălătorie și smoothie-urile gratuite despre care auzim în Silicon Valley nu par să încline balanța. Astfel de avantaje pot avea o oarecare influență dacă, per total, locul de muncă ni se pare că este unul bun, dar nu vor avea nici un impact asupra nivelului de fericire la job, chiar dacă ieri ne-am bucurat, iar azi așteptăm cu nerăbdare ziua de mâine. Și acesta este obiectivul nostru. Să scoatem la iveală și să înțelegem ce anume ne face fericiți la job, cum putem învăța cu toții să reducem stresul, să creștem nivelul de optimism și să muncim ca cei mai fericiți oameni de pe pământ. Dar, mai întâi, să aruncăm o privire mai atentă asupra modului în care munca este legată de fericire.



## Complexitatea muncii

Dacă munca și fericirea ar trebui să își selecteze un status al relației dintre ele pe Facebook, probabil că ar opta pentru „Este complicat”.

Deși munca este o sursă de stres, presiune și anxietate pentru mulți dintre noi, este evident că pierderea unei slujbe are un impact negativ asupra bunăstării unei persoane. Nu se pierde doar o sursă de venit, ci și multe dintre relațiile sociale cultivate la locul de muncă, o parte din identitatea noastră și sentimentul de realizare.

Când cercetătorii urmăresc grupuri mari de oameni, de-a lungul timpului, pentru a înțelege modul în care schimbările din viața lor le afectează bunăstarea, observă că pierderea locului de muncă are un impact puternic asupra stării de fericire. La fel ca trecerea printr-un divorț sau starea de boală. Poate că asta nu mai surprinde pe nimeni, dar ceea ce este mai puțin evident este faptul că, în realitate, ne revenim destul de repede după o mulțime de eșecuri din viață. Adesea ne redresăm după o despărțire sau o stare de sănătate precară și ne întoarcem relativ repede la nivelurile de fericire de dinainte – nu însă și în cazul șomajului. Impactul emoțional al șomajului poate fi la fel de dureros și după trei ani și de multe ori se agravează pe măsură ce trece timpul.

Dacă ne uităm la datele de la *British Household Panel*, putem observa că persoanele care se confruntă cu șomajul raportează o scădere a nivelului de satisfacție, de 1 punct pe o scară de 10 puncte, la un an după ce și-au pierdut locul de muncă. Patru