

# Libris.RO

Respect pentru

*The Little Book of Lykke*

*The Danish Search for the World's Happiest People*

Meik Wiking

Copyright text © 2017 Meik Wiking

Ediție publicată pentru prima dată în limba engleză  
de Penguin Books Ltd., Londra, 2017.

Scriitorul și-a declarat drepturile pentru a fi identificat  
ca autor al acestei lucrări.

Toate drepturile rezervate.



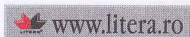
Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



*Mica enciclopedie Lykke*

*În căutarea celor mai fericiți oameni din lume*

Meik Wiking

Copyright © 2017 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Valentina Georgescu

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Isabella Prodan, Georgiana Harghel

Corector: Georgiana Enache

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Mica enciclopedie Lykke. În căutarea celor mai fericiți oameni  
din lume / trad.: Valentina Georgescu - București: Litera, 2017

ISBN 978-606-33-2262-4

I. Georgescu, Valentina (trad.)

81'374.2:087.5=135.1

MICA ENCICLOPEDIIE

# LYKKE

ÎN CĂUTAREA CELOR MAI  
FERICIȚI OAMENI DIN LUME



# MEIK WIKING

**O EDIȚIE LITERA**

## CUPRINS

---

1. VÂNĂTOAREA DE COMORI .....	7
2. CUM MĂSURĂM FERICIREA? .....	21
3. FAPTUL DE A FI ÎMPREUNĂ .....	33
4. BANI .....	77
5. SĂNĂTATE .....	125
6. LIBERTATE .....	161
7. ÎNCREDERE .....	199
8. BUNĂTATE .....	237
9. COMPLETÂND PUZZLE-UL .....	273

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



CAPITOLUL UNU

---

VÂNĂTOAREA  
DE COMORI

## VÂNĂTOAREA DE COMORI

— În ce mai credem noi, Sam?

— În faptul că există bine în lumea asta, domnu' Frodo.  
Și că merită să lupți pentru el.

Asemenea lui Tolkien, Hemingway a scris, cândva, că lumea este un loc minunat pentru care merită să lupți. În zilele noastre, este mai ușor de observat lupta, decât ceea ce este minunat. Este ușor să arăți spre cerurile cenușii și spre norii plumburii, dar poate că ar trebui să fim cu toții mai mult ca Sam-cel-Înțelept Gamgee (dar, de preferat, cu mai puțină blană pe picioare) și să vedem binele din lumea noastră.

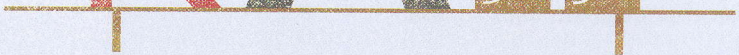
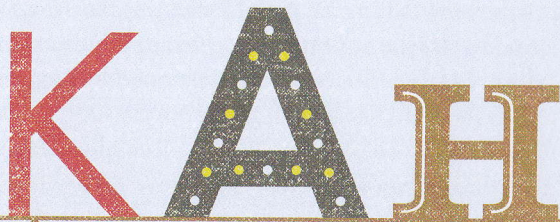
O prietenă de-a mea, Rita, a crescut în Letonia în epoca sovietică. Nu chiar Mordor, dar un context plin de teamă și de neîncredere, o perioadă în care fiecare fereastră avea draperiile trase și în care comunitățile erau modelate de suspiciune și de neajunsuri. Ocazional, ajungea acolo câte un camion cu banane din Vietnam. Neștiind când vor găsi banane din nou, prietena mea și familia ei cumpărau cât de multe își permiteau și puteau căra.

Apoi, urma așteptarea, căci bananele erau verzi încă și nu puteau fi mâncate. Lăsați fructele în bufet, la întuneric, să se coacă mai repede. Bananele, care, din verzi, deveneau galbene, erau o adevărată magie într-un oraș cu cincizeci de nuanțe de gri. Copil fiind, Rita credea că există doar trei culori: negru, gri și maro. Tatăl ei a decis să schimbe situația, așa că a luat-o la o vânătoare de comori prin oraș: să caute culori, frumusețe și binele din lume.



Aceasta este intenția cărții de față: să vă ducă la o vânătoare de comori; să caute fericirea; să găsească binele din această lume – și să le aducă pe toate la lumină, astfel încât, împreună, să ajutăm la răspândirea lor. Cărțile sunt un mijloc minunat de răspândire a ideilor. Cartea mea anterioară, *Mica enciclopedie Hygge*, a propulsat în lume conceptul danez al fericirii cotidiene. Cartea și-a încurajat cititorii să se concentreze asupra plăcerilor simple ale vieții, iar, de la publicarea ei încoace, am primit un noian de scrieri frumoase din toată lumea.

Una dintre ele a fost de la Sarah, educatoare în Marea Britanie, interesată de multă vreme de sănătatea mentală a celor



mici și de felul în care ne amprentează fericirea capacitatea lor de învățare. „V-am citit cartea și am decis să promovez *hygge* la ore“, a scris ea. Mi-a spus cum au realizat copiii iluminatul festiv, cum au împărțit gustări, au aprins lumânări și s-au bucurat de ora poveștilor. „Am proiectat chiar și un filmuleț de pe YouTube, cu un foc de lemne, pe tabla noastră interactivă, ca să fie totul mai plăcut. În aceste zile lungi de iarnă de după Crăciun, care par atât de mohorâte, se învesește toată clasa, plus personalul didactic. Caut să măsoz impactul acestor lucruri asupra stării de bine a copiilor, dar cred că un etalon foarte grăitor îl reprezintă chipurile lor relaxate și zâmbitoare!“

Aceasta este, în esență, îndatorirea mea ca CEO al Institutului pentru Cercetarea Fericirii, din Copenhaga: să măsoz, să înțeleg și să promovez fericirea. La institut, explorăm cauzele și efectele fericirii umane și căutăm să îmbunătățim calitatea vieții oamenilor din toată lumea.

Prin activitatea mea, am ajuns să stau de vorbă cu oameni din toate cele patru colțuri ale lumii: de la primari din Copenhaga până la vânzători ambulanți din Mexic, de la șoferi de taxi din India până la ministrul fericirii din Emiratele Arabe Unite. Am învățat două lucruri. Mai întâi, că putem fi noi danezi, mexicani, indieni, din Emirate sau de orice altă naționalitate, dar că suntem, în primul și în primul rând, oameni. Nu suntem chiar atât de diferiți unii de alții pe cât am crede. Speranțele celor din Copenhaga și ale celor din Guadalajara și visurile celor din New York, din Delhi și Dubai, toate duc în aceeași direcție: spre fericire. *Lykke* este cuvântul danez pentru „fericire“, dar fericire înseamnă și *felicidad*, dacă ești spaniol, *Glück* sau *bonheur*, dacă ești german sau francez. Indiferent cum îi spunem, ora poveștilor va genera zâmbete în sălile de clasă, oriunde ne-am afla în această lume.

În urmă cu vreo doi ani, eram la schi în Italia, cu niște prieteni. Încheiasem ziua și eram pe balcon, în cabana noastră,

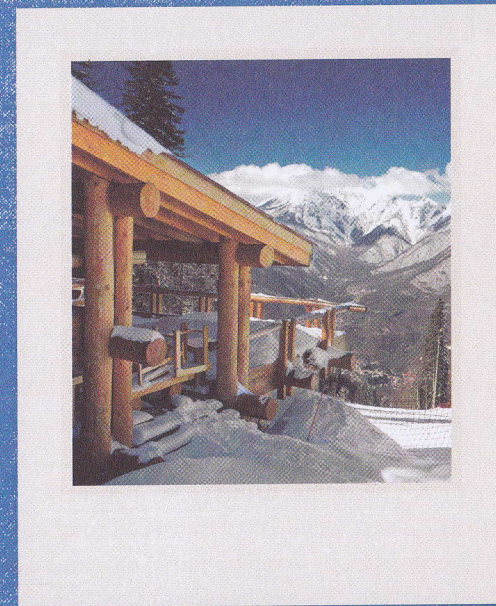
bucurându-ne de soare și de cafele. Apoi, cineva și-a adus aminte că mai aveam niște resturi de pizza în frigider, iar eu am exclamat:

— Așa arată fericirea? Eu așa cred.

Și nu eram singurul. În ciuda faptului că prietenii mei de pe balcon erau din țări diferite – din Danemarca, India și Statele Unite –, simțeam, cu toții, că gestul de a împărți mâncarea cu prietenii, sub soarele cald și blând de martie, privind spre frumoșii munți acoperiți de zăpadă, se apropia extrem de mult de fericire. Chiar dacă ne născuserăm pe continente diferite, fuseserăm crescuți în culturi diferite și educați în limbi diferite, aveam, cu toții, același sentiment: așa arăta fericirea.

La scară mult mai mare și mai științifică, iată ce lucruri putem înțelege din datele despre fericire. Ce au oamenii fericiți în comun? Fie că ești din Danemarca, din Statele Unite sau din India, care sunt numitorii comuni ai fericirii? Noi am făcut genul acesta de cercetări ani de zile, în ceea ce privește sănătatea: de exemplu, care sunt numitorii comuni pentru oamenii care ajung să trăiască o sută de ani? Date fiind aceste studii, știm că alcoolul, tutunul, exercițiul fizic și alimentația influențează, toate, durata vieții. La Institutul de Cercetare a Fericirii, folosim aceleași metode pentru a înțelege ce anume contează pentru fericire, pentru satisfacția și calitatea vieții.

Dați-mi voie să vă primesc în casa institutului – capitala fericirii: Copenhaga.



## DANEMARCA: SUPERPUTEREA FERICIRII?

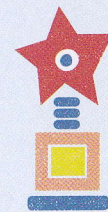
*Este ora patru după-amiază în Copenhaga. Străzile sunt animate de bicicliști, de oamenii care pleacă de la birou pentru a-și lua copiii de la școală.*

Un cuplu care a cumulat concediul plătit de maternitate și de paternitate, de cincizeci și două de săptămâni, se plimbă pe malul apei. 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.

Cu știri după cum urmează, de prima pagină, în ultimii zece ani, e ușor să-ți imaginezi Danemarca drept un fel de utopie.



*Danemarca - cea mai fericită țară din lume*



*Copenhaga: capitala fericită*



*Danemarca, locul anotimpului veșnic al bucuriei*



*Cel mai fericit loc din lume*



*Danemarca: oficial, cea mai fericită țară din lume. Din nou.*



*Raportul mondial asupra fericirii: ar trebui să locuiți în Danemarca!*



Haideți să lămurim un lucru: eu sunt mare fan al Danemarcei, atât în calitatea mea de cercetător al fericirii, cât și în aceea de cetățean. Când văd copii de șapte ani îndreptându-se în siguranță pe biciclete, către școală, neînsoțiți, zâmbesc. Când văd părinți lăsându-și copiii să doarmă nesupravegheați în cărucioare în fața cafenelelor, fără să-și facă griji pentru ei, zâmbesc. Când văd oameni înotând în apele limpezi ale portului din Copenhaga, zâmbesc.

Pentru mine, nu este surprinzător că o țară pașnică, unde există asistență medicală gratuită pentru toată lumea, unde copiii pot merge la facultate, indiferent de cât câștigă părinții, și unde fetițele pot visa să ajungă prim-miniștri, se clasează ca una dintre cele mai fericite din lume, conform „Raportului mondial asupra fericirii“, realizat de Națiunile Unite.

Dar înseamnă asta, oare, că Danemarca are o societate perfectă? Nu. Cred eu că Danemarca oferă condiții *relativ* bune astfel încât cetățenii ei să se bucure de un nivel *relativ* ridicat al calității vieții și al fericirii? Da. Și cred și că Japonia a avut cea mai mare speranță medie de viață din lume anul trecut, dar asta nu înseamnă că sunt convins de faptul că fiecare japonez trăiește exact 83,7 ani.



Danemarca e, în mod obișnuit, în fruntea clasamentului celor mai fericite țări, dar este important să înțelegem că aceste clasamente se bazează pe medii. De exemplu, în ultimul Raport mondial asupra fericirii, danezii au înregistrat o medie de 7,5, pe o scară de la 0 la 10.



De asemenea, în vreme ce unele lucruri merg extrem de bine în Danemarca, altele sunt... putrezi. Țările scandinave sunt fruntașe în clasamentele despre fericire – dar nici danezii, nici norvegienii, nici suedezii nu au monopol pe fericire. Trăind în Danemarca, am învățat că, deși putem învăța cu toții multe lucruri de la țările

scandinave, când vine vorba de calitatea vieții, lecții de fericire găsim la toate popoarele lumii. Cheile fericirii sunt răspândite peste tot, fiind de datoria noastră să le adunăm.

Dacă ne uităm la Raportul mondial asupra fericirii, există o diferență de patru puncte între țările cele mai fericite și țările cele mai nefericite, iar trei dintre aceste patru puncte sunt explicate prin șase factori: comuniune (sau simțul comunității), bani, sănătate, libertate, încredere, bunătate. Am dedicat câte un capitol fiecăruia dintre acești factori și, pe rând, vom căuta să înțelegem de ce afectează aceste lucruri starea de bine, vom lua lecții de fericire de la oameni din toată lumea și vom descoperi moduri în care noi înșine am putea deveni mai fericiți – la final văzând cum am putea asambla aceste elemente pentru a crea o hartă a comorii care este fericirea și pe care s-o putem găsi.

Ca idee, 80% în ceea ce privește diferențele în materie de fericire ține de ceea ce se află în *interiorul* țărilor. Cu alte cuvinte, poți găsi danezi foarte fericiți și foarte nefericiți – și poți găsi togolezi foarte fericiți și foarte nefericiți. Așa că politicile țărilor sunt una, iar comportamentul și perspectiva noastră asupra vieții sunt cu totul altceva.

Așadar, care sunt numitorii comuni ai celor mai fericiți oameni din lume, ce putem învăța de la țările de pe glob când vine vorba de fericire, și ce putem face pentru a fi mai fericiți? Acestea sunt câteva dintre întrebările la care încearcă să răspundă cartea de față. Va dezvălui secretele celor mai fericiți oameni și va căuta binele în lume. Haideți cu mine la vânătoare de comori!