

Autor del superventas
Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas



LYKKE

EN BUSCA DE LA GENTE
MÁS FELIZ DEL MUNDO



MEIK WIKING

Del Instituto de Investigación
sobre la Felicidad de Copenhague



LYKKE

EN BUSCA DE LA GENTE
MÁS FELIZ DEL MUNDO



MEIK WIKING

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Publicado originalmente en Penguin Life, un sello editorial de Random House UK, con el título *The Little book of Lykke. The Danish search for the world's happiest people*

© Meik Wiking, 2017

El derecho moral del autor ha sido declarado.

Cita de *Las dos torres* de J.R.R. Tolkien © the Tolkien Estate Limited, 1954, 1955, 1966. Reproducido con el permiso de HarperCollins Publishers Ltd.

© de la traducción: Marta Caro Pérez, 2018

Diseño de: Hampton Associates

Maquetación: dtm+tagstudy

Primera edición: enero de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2384-3

Depósito legal: B. 24.429-2017

Impresión: Cayfosa (CAY)

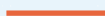
Impreso en España - *Printed in Spain*

ÍNDICE

1. A LA CAZA DEL TESORO	7
2. ¿CÓMO SE MIDE LA FELICIDAD?	21
3. UNIÓN	33
4. DINERO	77
5. SALUD	125
6. LIBERTAD	161
7. CONFIANZA	199
8. BONDAD	237
9. JUNTANDO LAS PIEZAS	273



CAPÍTULO 1



A LA CAZA DEL TESORO

A LA CAZA DEL TESORO



«¿A qué nos aferramos nosotros, Sam?»

«A lo bueno que hay en este mundo, Sr. Frodo. Y vale la pena luchar por eso.»

Como Tolkien, Hemingway escribió una vez que el mundo es un buen lugar por el que merece la pena luchar. Sin embargo, hoy nos resulta más sencillo reconocer el conflicto que lo que está bien. Nada hay más fácil que señalar el cielo gris y las nubes negras, pero quizá deberíamos parecernos un poco más a Samsagaz Gamyi (preferiblemente con menos pelo en los pies) y aprender a reconocer lo que hay de bueno en este mundo.

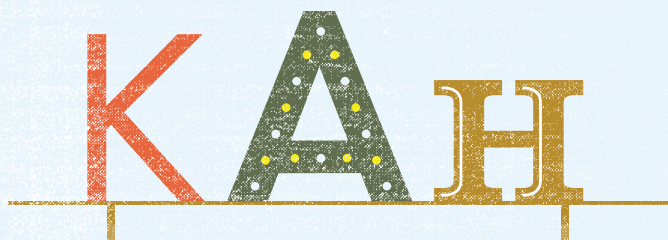
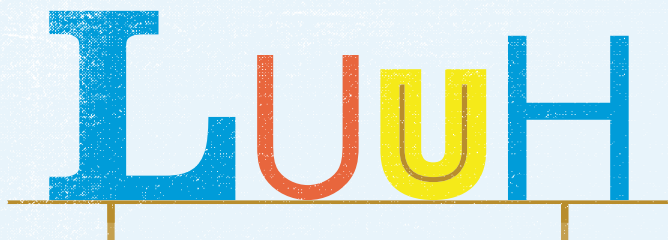
Mi amiga Rita creció en Letonia durante la era soviética. No era ni mucho menos Mordor, pero sí una época de miedo y desconfianza, de cortinas corridas y de poblaciones moldeadas por la sospecha y la escasez. De vez en cuando, un camión cargado de plátanos llegaba desde Vietnam. Como no sabían si llegarían más en el futuro, mi amiga y su familia compraban tantos plátanos como podían permitirse y cargar consigo.

Después tenían que esperar. Como los plátanos todavía estaban verdes y no se podían comer, los metían en un armario oscuro para que maduraran antes. La experiencia de ver cómo los plátanos pasaban del verde al amarillo no estaba exenta de magia en una



ciudad teñida de cincuenta sombras de gris. De niña, Rita pensaba que solo existían tres colores: el negro, el gris y el marrón. Su padre quería quitarle esa noción de la cabeza y se la llevó a la caza del tesoro por toda ciudad: buscarían colores, belleza, lo bueno que había en el mundo.

Esta es también la intención de este libro: llevar al lector a la caza del tesoro, perseguir la felicidad, encontrar lo bueno que existe en este mundo y sacarlo a la luz para que, juntos, podamos propagarlo. Los libros son un medio excelente para difundir ideas. En mi anterior libro, *Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas*, explicaba en qué consiste el concepto danés de felicidad cotidiana y animaba a los lectores a disfrutar de los pequeños placeres de la



vida. Desde su publicación, he recibido una avalancha de cartas de agradecimiento de todo el mundo.

Una de ellas la escribió Sarah, una profesora de niños de cinco años del Reino Unido interesada desde hace tiempo en la salud mental de los pequeños y en cómo la felicidad puede afectar a su capacidad de aprendizaje. «He leído tu libro y he decidido enseñar *hygge* en mi clase», escribió. Me dijo que sus alumnos colocaban guirnaldas de luces, compartían comida, encendían velas y escuchaban historias. «Incluso proyectamos el vídeo de una chimenea encendida en la pizarra blanca para crear un ambiente más acogedor. Los días de invierno después de Navidad se hacen largos y tristes, y de este modo la clase y los profesores estamos muchísimo más contentos. Estoy intentado medir el impacto que estas actividades tienen en el bienestar de los niños, ipero creo que su actitud relajada y sus sonrisas ya lo dicen todo!»

Como director del Instituto de Investigación sobre la Felicidad, mi trabajo consiste básicamente en eso: en medir, comprender y generar felicidad. Investigamos las causas y los efectos de la felicidad humana y trabajamos para mejorar la calidad de vida de personas en todo el mundo.

Mi trabajo me ha permitido conocer a gente de todas partes, desde alcaldes de Copenhague hasta vendedores de fruta callejeros en México; desde taxistas indios, hasta ministros de la Felicidad de los Emiratos Árabes Unidos. He aprendido dos cosas. En primer lugar, que podemos ser daneses, mexicanos, indios o emiratounidenses, o de cualquier otra nacionalidad, pero que, ante todo, somos humanos. No somos tan diferentes los unos de los otros como a veces tendemos a pensar. Las esperanzas de los habitantes de Copenhague y de Guadalajara, los sueños de los que viven en Nueva York, Delhi o Dubái apuntan hacia el mismo lugar: la felicidad. *Lykke* es la palabra danesa que significa felicidad. En Alemania se

dice *Glück* y en Francia, *bonheur*. No importa cómo lo llames: contar historias arrancará sonrisas en aulas de todo el mundo.

Hace un par de años, estuve esquiando con unos amigos en Italia. Acabada ya la sesión de esquí por aquel día, nos tomamos una taza de café en la soleada terraza de nuestra cabaña. Alguien se acordó de que había restos de pizza en la nevera. Y entonces dije: «¿Acaso la felicidad no es esto? A mí me parece que sí». Y no fui el único. Pese a proceder de países diferentes —Dinamarca, la India y Estados Unidos—, a todos nos pareció que comer con amigos bajo el suave sol de marzo frente a hermosas montañas nevadas se acercaba bastante a la felicidad. Puede que fuéramos de países diferentes, que creciéramos en culturas dispares y que nos educaran en otros idiomas, pero para todos nosotros el sentimiento de felicidad era el mismo.

En una escala mucho mayor y más científica, este tipo de información se puede usar para comprender la felicidad. ¿Qué tienen en común las personas felices? Seas de Dinamarca, de Estados Unidos o de la India, ¿cuál es el común denominador de la felicidad? Llevamos años haciendo este tipo de estudios en el área de la salud, planteándonos preguntas como: ¿qué comparten las personas centenarias? Gracias a la investigación sabemos que el alcohol, el tabaco, el ejercicio y la dieta afectan a la esperanza de vida. En el Instituto de Investigación sobre la Felicidad empleamos los mismos métodos para comprender qué factores son relevantes para la consecución de la felicidad, la satisfacción vital y la calidad de vida.

Ahora nos trasladaremos al Instituto de Investigación sobre la Felicidad, ubicado en la capital de la felicidad: Copenhague.

