

LYKKE

DE DEENSE WEG
NAAR HET GELUK



MEIK WIKING





HOOFDSTUK 1



DE SPEURTOCHT

DE SPEURTOCHT



‘Waar klampen wij ons aan vast, Sam?’

‘Dat er nog enig goeds is in deze wereld, meneer Frodo. En dat is het waard om voor te vechten.’

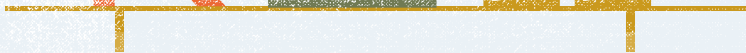
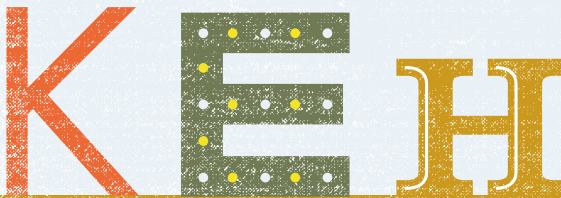
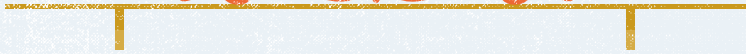
Net als Tolkien schreef Hemingway dat de wereld mooi is en de moeite waard om voor te vechten. Tegenwoordig valt het vechten echter meer op dan al het moois en is het gemakkelijker om je op die somberheid te richten. Misschien moeten we allemaal iets meer lijken op Sam Gewissies de Dappere (liefst met iets minder behaarde voeten) en ons concentreren op wat er goed is in onze wereld.

Mijn vriendin Rita is opgegroeid in Letland in de Sovjettijd. Het was er niet zo erg als in Mordor, maar het was een tijd van angst en wantrouwen, een tijd waarin alle gordijnen dicht bleven en gemeenschappen werden gevormd door achterdocht en schaarste. Soms kwam er een vrachtwagen vol bananen uit Vietnam. Het gezin van mijn vriendin kocht dan zo veel mogelijk bananen, omdat ze niet wisten wanneer die weer verkrijgbaar zouden zijn. Daarop volgde het wachten, omdat de bananen nog niet rijp waren. Ze stopten de bananen in een donkere kast om ze sneller te laten rijpen. Als ze dan geel werden, was het als een tovertruc in een stad die bestond uit vijftig tinten grijs. Als kind dacht Rita dat er maar drie kleuren bestonden: zwart, grijs en bruin. Haar vader besloot daar iets aan te doen en nam haar mee op een speurtocht door de stad: op zoek naar kleur, naar schoonheid en al het moois in de wereld.



De bedoeling van dit boek is ook om je mee te nemen op een speurtocht; om op jacht te gaan naar geluk, om het moois in onze wereld te ontdekken en dit aan het licht te brengen, zodat we het samen kunnen verspreiden. Boeken zijn uitstekende ideeënverspreiders. Mijn vorige boek, *Hygge*, verspreidde het Deense concept van alledaags geluk over de hele wereld. Het moedigde lezers aan om zich te concentreren op het geluk in de kleine dingen. Sinds de verschijning ervan ben ik overstelpt met aardige brieven uit alle hoeken van de wereld.

Een van die brieven kwam van Sarah, die in het Verenigd Koninkrijk lesgeeft aan vijfjarigen en al lange tijd geïnteresseerd was in de mentale staat van kinderen en hoe geluk bijdraagt aan hun leervermogen. *Ik heb*



uw boek gelezen en heb besloten om hygge te gaan gebruiken in mijn lessen, schreef ze. Ze vertelde dat ze het lokaal had versierd met kerstverlichting, dat de kinderen hun tussendoortjes gezamenlijk aten, en dat ze een kaars aanstak als ze een verhaaltje ging voorlezen. We spelen zelfs een YouTube-filmpje van een haardvuur af op ons digibord om het nog gezelliger te maken. Op die druilerige winterdagen na kerst vrolijkt het zowel de kinderen als de andere leraren ontzettend op. Ik probeer nog een manier te vinden om het effect hiervan op het welzijn van de kinderen te meten, maar waarschijnlijk zeggen die ontspannen, lachende gezichtjes wel genoeg!

Mijn werk als CEO van het Happiness Research Institute in Kopenhagen bestaat voornamelijk daaruit: het meten, begrijpen en opwekken van geluk. Aan ons instituut onderzoeken we de oorzaken en effecten van menselijk geluk en proberen we de kwaliteit van leven van mensen over de hele wereld te verbeteren.

Door mijn werk heb ik met mensen uit alle windstreken kunnen praten: van de burgemeester van Kopenhagen tot tacoverkopers op straat in Mexico, van taxichauffeurs in India tot de minister van Geluk in de Verenigde Arabische Emiraten. Daar heb ik twee dingen van geleerd. Het voornaamste is dat we dan wel Deens, Mexicaans, Indiaas, Arabisch of wat dan ook kunnen zijn, maar dat we bovenal mensen zijn. We verschillen niet zoveel van elkaar als we misschien denken. De hoop van mensen in Kopenhagen en Guadalajara en de dromen van mensen in New York, Delhi en Dubai richten zich allemaal op hetzelfde: geluk.

Lykke is het Deense woord voor geluk, maar als je Spaans spreekt noem je het *felicidad*, en *Glück* of *bonheur* als je Duits of Frans bent. Het maakt niet uit hoe je het noemt, overal ter wereld lichten de kindergezichten op als je een verhaaltje voorleest.

Een paar jaar geleden was ik met een aantal vrienden aan het skiën in Italië. Aan het einde van de dag zaten we op ons balkon te genieten van een kop koffie in de zon. Toen een van ons bedacht dat er nog pizza van

gisteren in de koelkast lag, riep ik uit: 'Als dit geen geluk is, dan weet ik het niet meer!' En ik was niet de enige die er zo over dacht. Hoewel mijn vrienden uit verschillende landen kwamen – Denemarken, India, de Verenigde Staten – voelden we allemaal dat je het niet veel gelukkiger kunt krijgen dan gezamenlijk eten in een zacht maartzonnetje met uitzicht op de mooie besneeuwde bergen. We waren dan wel geboren op verschillende continenten, opgegroeid in verschillende culturen en opgeleid in verschillende talen, toch waren we het er allemaal over eens dat dit geluk was.

Op een veel grotere en wetenschappelijke schaal, kunnen we geluksgegevens gebruiken om de volgende zaken te onderzoeken: wat hebben gelukkige mensen gemeen? Wat zijn de gemene delers, of je nu uit Denemarken, de Verenigde Staten of India komt? Op het gebied van gezondheid vindt dit soort onderzoek al jaren plaats. Bijvoorbeeld: wat zijn de gemene delers bij mensen die honderd worden? Daardoor weten we dat alcohol, tabak, beweging en wat we eten allemaal effect hebben op onze levensverwachting. Aan het Happiness Research Institute gebruiken we dezelfde methoden om te leren begrijpen wat er bijdraagt aan geluk, voldoening en kwaliteit van leven.

Ik neem jullie nu mee naar de thuishaven van het Happiness Research Institute en de hoofdstad van geluk: Kopenhagen.



DENEMARKEN: KAMPIOEN IN GELUK?

Het is vier uur 's middags in Kopenhagen. De straten zijn gevuld met fietsers omdat iedereen nu zijn kantoor verlaat om de kinderen op te halen van school.

Een stelletje dat geniet van hun 52 weken betaald zwangerschaps- en vaderschapsverlof slentert langs de kade. Een groepje studenten zwemt in het heldere water van de haven, zorgeloos, want studenten hoeven geen collegegeld te betalen en krijgen ook nog eens 677 euro netto per maand van de overheid. Alles loopt op rolletjes in Denemarken. Nou ja, bijna alles. Vier jaar geleden had er een trein vijf minuten vertraging. Alle passagiers ontvingen daarna een brief met de verontschuldiging van de minister-president en ze mochten ter compensatie een designstoel naar keuze uitzoeken.

Door dit soort krantenkoppen in de afgelopen tien jaar ga je bijna denken dat Denemarken een soort Utopia is.

Laat ik één ding vooropstellen: ik ben groot fan van Denemarken, zowel als geluksonderzoeker als als inwoner. Als ik zevenjarige kinderen veilig naar school zie fietsen, glimlach ik. Als ik zie dat ouders zorgeloos hun kinderwagen zonder toezicht buiten een café kunnen laten staan, glimlach ik. Als ik mensen zie zwemmen in het heldere water van de haven in Kopenhagen, glimlach ik. Voor mij is het geen verrassing dat een vredig



*Denemarken: het gelukkigste
land ter wereld*

*Kopenhagen: de
gelukkige hoofdstad*



*Denemarken: altijd
tijd voor geluk*

*De gelukkigste plek
op aarde*



*Denemarken is officieel het
gelukkigste land ter wereld.
Al weer.*

*World Happiness
Report: je moet in
Denemarken zijn*



land, waar er gratis gezondheidszorg voor iedereen is, waar je kinderen kunnen gaan studeren ongeacht hoeveel je verdient en waar kleine meisjes zichzelf kunnen zien als de toekomstige premier, een van de gelukkigste landen ter wereld is volgens het World Happiness Report van de Verenigde Naties.

Maar betekent dit dan ook dat de Deense samenleving perfect is? Nee. Geloof ik dat Denemarken voor zijn inwoners *relatief* goede voorwaarden schept om een *relatief* hoge kwaliteit van leven en geluk te ervaren? Ja. Ik geloof ook dat Japan vorig jaar de hoogste levensverwachting ter wereld had, maar dat betekent niet dat ik denk dat iedere Japanner precies 83,7 jaar oud wordt.

Denemarken staat meestal wel bovenaan in de lijst van gelukkigste landen, maar het is belangrijk om te weten dat dit gebaseerd is op gemiddelden. Zo haalden de Denen in het laatste World Happiness Report een 7,5 op een schaal van 0 tot 10.

Het betekent ook dat sommige dingen extreem goed gaan in Denemarken en andere dingen beroerd. Scandinavische landen scoren goed in de gelukslijsten, maar noch de Denen, noch de Noren of Zweden hebben het alleenrecht op geluk. Doordat ik in Denemarken woon, weet ik dat iedereen veel kan leren van de kwaliteit van leven in Scandinavische landen, maar ik weet ook dat je overal ter wereld dingen kunt leren over geluk. De sleutels tot geluk liggen overal begraven, en het is onze taak ze te verzamelen.

Kijkend naar het World Happiness Report zien we dat er vier punten verschil zit tussen de gelukkigste en de ongelukkigste landen. Drie van die vier punten worden verklaard door zes factoren: saamhorigheid of gemeenschapszin, geld, gezondheid, vrijheid, vertrouwen en vriendelijkheid. Aan elk van die factoren heb ik een hoofdstuk gewijd, waarin we zullen onderzoeken waarom deze dingen effect hebben op welzijn. We zullen gelukslessen krijgen van mensen over de hele wereld en



we zullen manieren ontdekken waarop we zelf gelukkiger kunnen worden. En tot slot laat ik zien hoe je al deze dingen bij elkaar kunt leggen om een schatkaart voor geluk te maken.

Ondertussen bestaat 80 procent van het verschil in geluk binnen de landsgrenzen. Met andere woorden: je kunt heel gelukkige Denen treffen en heel ongelukkige Denen, maar ook heel gelukkige en ongelukkige Togolezen. Je kunt dus wel naar het beleid van een land kijken, maar ons eigen gedrag en onze kijk op het leven kan iets heel anders tonen.

Wat zijn dan de gemene delers van de gelukkigste mensen ter wereld? Wat kan er geleerd worden over geluk in verschillende landen op aarde? En welke activiteiten kunnen we ondernemen om zelf gelukkiger te worden? Dit zijn onder andere de vragen die we in dit boek proberen te beantwoorden: het zal de geheimen van de gelukkigste mensen ter wereld prijsgeven en op zoek gaan naar al het moois op de wereld. Laat de speurtocht maar beginnen!