

Els feliços danesos

VISTA PRÈVIA

Que Dinamarca tingui un centre dedicat a investigar la felicitat ja diu molt del seu tarannà. Segons diferents indicadors, aquest país és considerat un dels més feliços del món. El seu èxit, segons el Happiness Research Institute —un centre de recerca de Copenhaguen—, rau en la combinació d'una societat civil forta, una democràcia avançada, uns alts nivells de seguretat, confiança, llibertat i prosperitat, i unes bones condicions laborals. Però sobretot, l'èxit de Dinamarca es troba en la voluntat de cercar la dimensió política de la felicitat.

«What can the Danes teach us about happiness?» [«Què ens poden ensenyar els danesos sobre la felicitat?»], *BBC News*, 17 d'abril de 2007; «World Happiness Report: You should Live in Denmark» [«Informe Mundial sobre la Felicitat: Hauríeu de viure a Dinamarca»], *Washington Times*, 10 de setembre de 2013; «Denmark, Where Joy Is Always in Season» [«Dinamarca, el país on tot l'any hi fa felicitat»], *New York Times*, 11 de desembre de 2013. La majoria de danesos no poden evitar somriure per sota el nas quan llegeixen titulars com aquests, en què s'afirma que Dinamarca és el país més feliç del món. Evidentment són conscients que Dinamarca no va ser la primera de la cua quan es van repartir les hores de sol, que els danesos tenen una alta taxa de consum d'antidepressius i que el seu país té l'impost sobre la renda més alt del món. Així doncs, per què se suposa que Dinamarca és el país més feliç del món? Quins són els motius que fan que Dinamarca aparegui sempre entre els primers llocs en els estudis sobre la felicitat a nivell internacional? Aquestes són les preguntes que intentarem respondre en aquest article.

La felicitat, a l'agenda

En els últims anys, el tema de «la felicitat» s'ha situat molt amunt en l'agenda internacional. El 2011, l'ONU va adoptar una resolució en què s'instava tots els països a incrementar el nivell de felicitat dels seus habitants, i l'any següent va tenir lloc la primera conferència de les Nacions Unides sobre aquesta temàtica juntament amb la presentació



Meik Wiking
Director del Happiness
Research Institute
wiking@lykkeforskning.dk



Kjartan Andsbjerg
Happiness Research Institute
andsbjerg@lykkeforskning.dk

» Si preguntem als danesos en quina mesura se senten feliços o satisfets en una escala del 0 al 10, la mitjana de les respostes és de 8

del primer Informe Mundial sobre la Felicitat.

Actualment, molts líders de tot el món es preocupen per saber per què alguns ciutadans són més feliços que altres i què podem aprendre d'ells per tal d'organitzar millor les nostres societats.

A Gran Bretanya, el primer ministre David Cameron (1966) ha impulsat un estudi a gran escala sobre la felicitat dels britànics. Als EUA, la National Academy of Sciences va crear un grup d'experts per estudiar com es poden aplicar els mesuraments de la felicitat en les diferents polítiques que s'impulsen. Països com Alemanya, l'Estat francès, Països Baixos i Japó també han fet passos cap a la inclusió de la felicitat en els paràmetres de la mesura del progrés.

Pot semblar irònic parlar de felicitat en una època en què els índexs de suïcidis són més alts que mai, hi ha molta gent amb depressió, es consumeixen molts antidepressius i les societats de tot el món s'enfronten a grans reptes que amenacen la seva qualitat de vida. Però creiem que precisament per això és important comprendre la dinàmica de la felicitat i estudiar els països més feliços del món, per determinar quins paràmetres potencien la qualitat de vida. I en la majoria de casos, Dinamarca és l'objecte d'estudi ideal.

La felicitat dels danesos

Quan projectes internacionals com Gallup,¹ l'Enquesta Mundial de Valors i l'Enquesta Social Europea realitzen els seus estudis sobre la felicitat, Dinamarca apareix sovint entre els primers llocs.

Si preguntem als danesos en quina mesura se senten feliços o satisfets en una escala del 0 al 10, la mitjana de les respostes és 8.² En canvi, les persones que responen uns nivells de felicitat més baixos les trobem a Togo, Iraq, Ruanda, Burundi, la República Centreafricana i Sierra Leone, amb uns nivells de felicitat d'entre 3 i 4.³

Un país feliç... per a alguns

Com a danès és meravellós rebre tota aquesta atenció, però és important tenir en compte alguns aspectes a l'hora de parlar de la felicitat a Dinamarca.

En primer lloc, els estudis sobre la felicitat representen mitjanes. El fet que Dinamarca aparegui entre els primers llocs en els estudis mundials sobre la

felicitat no significa que no hi hagi gent en aquest país que no se senti feliç. Podem observar una prova d'això en l'alt índex de consum d'antidepressius.⁴

A més, cal remarcar que Dinamarca no sempre obté bons resultats en tots els tipus d'estudis sobre la felicitat. Dinamarca sistemàticament obté bons resultats en els mesuraments avaluatius, en què les persones avaluen les seves vides en conjunt, però no tant en els mesuraments afectius, en què se'ls pregunta per la seva sensació de felicitat en la vida diària.⁵

També cal destacar que Dinamarca no és per se el país més feliç del món. Altres països obtenen bons resultats i, de fet, dos dels altres països nòrdics — Suècia i Noruega— passen per davant de Dinamarca en l'estudi realitzat per l'OCDE el 2013.⁶

No obstant, el més important dels estudis sobre la felicitat no és quin país és el més feliç del món, sinó què tenen en comú els països que obtenen bons resultats. Quins elements comparteixen les societats en què la seva població és més feliç? Esbrinar-ho ens permetrà prendre millors decisions a l'hora de bastir el futur marc per a la qualitat de vida dels nostres ciutadans.

1 HELLIWELL, *World Happiness Report*.

2 World Happiness Database, *Happiness in Nations*.

3 World Happiness Database, *Happiness in Nations*.

4 OCDE, *Health at a Glance 2013*.

5 HELLIWELL, *World Happiness Report*.

6 OCDE, *Better Life Index*.

Dinamarca és un país feliç per l'existència d'una societat civil forta, una democràcia avançada, uns alts nivells de seguretat, confiança, llibertat i prosperitat, i unes bones condicions laborals



Els motius de la felicitat dels danesos

Dinamarca es troba entre els països més feliços del món. En aquest treball exposarem que és així en part gràcies a l'existència d'una societat civil forta, una democràcia avançada, uns alts nivells de seguretat, confiança, llibertat i prosperitat, i unes bones condicions laborals que permeten dur una vida equilibrada.

1. Confiança

Hi ha un aspecte en particular que meravella els turistes estrangers quan visiten Dinamarca: el fet que els pares entrin en una cafeteria a gaudir d'un cafè i deixin els seus fills dormint a fora al carrer en els seus cotxets, en públic.

Aquesta és una prova evident de la confiança que existeix a la societat danesa. Els danesos confien els uns en els altres. No només en les seves famílies i amics, sinó també en la persona del carrer, la gent que no coneixen, i aquest és un dels motius principals pels quals Dinamarca obté tants bons resultats en els estudis internacionals sobre la felicitat. Gairebé tres de cada quatre danesos creuen que poden confiar en la majoria de les persones,⁷ mentre que a

⁷ «Values Survey».

nivell internacional només una de cada quatre persones creu que pot confiar en la majoria de les persones.

1.2. Confiança i països feliços

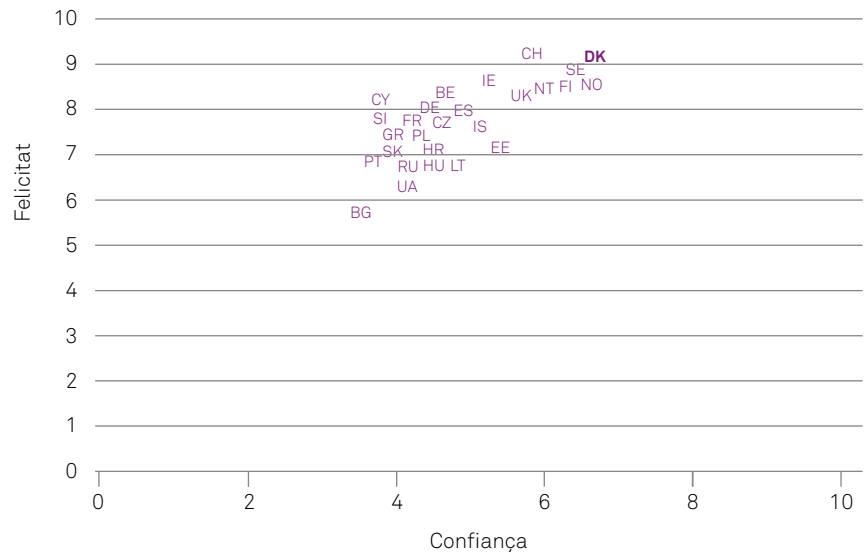
Els països més feliços del món tendeixen a presentar uns alts nivells de confiança. Segons l'Enquesta Social Europea i la World Happiness Database, Dinamarca presenta tant el major nivell de confiança com el de felicitat del món. A Europa hi ha una clara correlació en-

tre el nivell de confiança i la felicitat, essent Bulgària el país amb els nivells més baixos tant de confiança com de felicitat —veure figura 1.

La confiança ajuda a crear una societat confortable, agradable, en què les preocupacions del dia a dia queden esborrades. La gent pot deixar els seus fills dormint en els seus cotxets a fora de les cafeteries, i per les nits no han de patir per les seves vides mentre caminen pel carrer.

Figura 01

Nivells de felicitat i confiança als països europeus



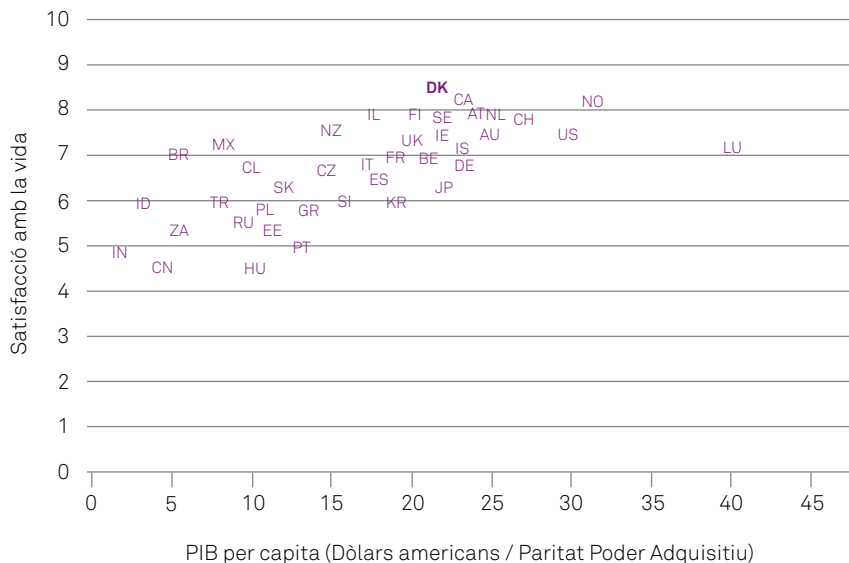
Nota: En aquesta figura cada punt representa un país europeu. Com més a la dreta es troba el punt, més gran és el nivell de confiança en aquell país, i com més amunt, més alt és el nivell de felicitat del país.

Font: Enquesta Social Europea i World Happiness Database

» Els danesos confien els uns en els altres. No només en les seves famílies i amics, sinó també en les persones del carrer, la gent que no coneixen

Figura 02

Satisfacció amb la vida i PIB per capita al món



Nota: En aquesta figura, cada punt representa un país. L'eix horitzontal representa el nivell de riquesa nacional, mentre que l'eix vertical representa el nivell de satisfacció amb la vida.

Font: Enquesta Mundial Gallup i The World Factbook de la CIA.

Però la confiança no sorgeix del no-res. Els danesos «constaten» per si mateixos que poden confiar en les altres persones. Un experiment que es va realitzar en diverses ciutats dels EUA i d'Europa servirà com a bon exemple: en algunes ciutats es va «perdre» una cartera amb diners i un document que permetia contactar amb el propietari. Només en dos països es van tornar totes les carteres amb els diners a dins: a

Dinamarca i a Noruega. A la resta d'Europa es va tornar una mica més de la meitat de les carteres amb els diners.⁸

Però la felicitat no és només retrobar-te amb la cartera perduda: allò realment valuós és poder confiar els uns en els altres i sentir que els nostres

conciutadans no ens desitgen mal. Majoritàriament, això és així a Dinamarca.

2. Seguretat

A Dinamarca no només és segur caminar pel carrer a les nits, sinó que l'estat del benestar ha reduït en gran mesura les incerteses relacionades amb la salut, l'envelliment i la manca de feina. A Dinamarca les persones poden rebre tractament quan es posen malaltes, un ajut econòmic quan perden la feina i beneficis socials quan envelleixen.

2.1. Igualtat en la felicitat

Aquesta seguretat a nivell social és especialment important per a aquelles persones no tan ben acomodades i com a conseqüència, aquest grup és més feliç a Dinamarca que no pas en altres països també pròspers.

El 2009, tres psicòlegs dels EUA i de Noruega van publicar un estudi en què s'explicava per què en general els danesos són més feliços que els nord-americans. L'estudi va demostrar que no hi ha grans diferències entre els nivells de felicitat dels danesos més rics i dels nord-americans més rics, però sí entre els menys rics dels dos països.⁹

⁸ ASSOCIATED PRESS, «Scandinavians Prove Their Honesty in European Lost-Wallet Experiment».

⁹ DIENER, «The Danish Effect: Beginning to Explain High Well-being in Denmark».

A Dinamarca l'estat del benestar ha reduït en gran mesura les incerteses relacionades amb la salut, l'envelliment i la manca de feina



Un dels motius d'aquesta diferència és que la xarxa de protecció social de Dinamarca aporta molt més recolzament que la nord-americana: aturats, estudiants, jubilats, discapacitats físics i malalts reben suport de l'Estat. Aquesta seguretat fa que els grups amb menys ingressos a Dinamarca siguin significativament més feliços que els seus homòlegs nord-americans.

2.2. Evitar la infelicitat extrema

L'estat del benestar redueix la infelicitat extrema. Segons els estudis internacionals sobre la felicitat, menys del 5% dels danesos responen amb una puntuació inferior a 5 en una escala de l'1 al 10¹⁰ quan se'ls pregunta el seu nivell de felicitat. Si mirem els països menys feliços d'Europa, la xifra equivalent és del 50%. Per tant, un dels motius que fan que Dinamarca tingui una mitjana de felicitat alta és el fet que la proporció de persones molt infelices és relativament baixa. Així doncs, Dinamarca no només gaudeix d'un alt nivell d'igualtat pel que fa a salaris, sinó també en matèria de felicitat.

3. Diners

«Els diners no fan la felicitat», assegura la coneguda dita. Però si mirem l'estudi

10 *Enquesta Social Europea*, 2010.

haurem de concloure que els diners sí que tenen un impacte positiu en la felicitat.¹¹ Està clar que els diners no són una garantia de felicitat, però la seva mancança pot conduir fàcilment a l'estat contrari.

L'alt nivell de prosperitat de Dinamarca és un ingredient en l'explicació dels alts nivells de felicitat. Els països i les persones més pròspères són, en general, més felices que les que no ho són tant. Malgrat això, altres elements també crucials per a la nostra felicitat són amb qui ens comparem i quin ús fem de la nostra riquesa.

3.1. Països rics i població

Segurament no us sorprendrà si us diem que generalment els països més rics són més feliços que els pobres. Això es fa evident quan comparem els nivells de riquesa de 40 països —el PIB per capita—¹² amb els seus nivells de felicitat.¹³

Aquesta comparació demostra que sí que hi ha una correlació entre el PIB per capita i la felicitat. En general, els països més rics són més feliços que els pobres, tot i que la correlació no és tan

sòlida com es podria esperar —veure figura 2.

Els diners no són l'única causa de la felicitat, però hi té un paper significatiu. Malgrat la crisi i les baixes taxes de creixement dels últims anys, Dinamarca encara es troba entre els països més rics, i aquest és un dels motius dels alts nivells de felicitat dels danesos.

La correlació entre diners i felicitat també la trobem a nivell individual: les persones amb més diners normalment són més felices que les més pobres.¹⁴ Les xifres de l'Enquesta Social Europea mostren el mateix: com més alts són els ingressos a la llar, més feliços es declaren els seus membres.

3.2. Riquesa relativa

Malgrat això, l'estudi demostra que, un cop assolit un determinat nivell de riquesa, apareixen altres factors que esdevenen importants a part de la felicitat absoluta. Satisfetes les necessitats bàsiques, ens comencem a comparar amb els altres. Amb els nostres veïns, amb els nostres parents polítics...

Allò que tenen els altres afecta la nostra felicitat.¹⁵ Tant si ens agra-

11 STEVENSON i WOLFERS, «Subjective Well-being and Income: Is There Any Evidence of Satiation?».

12 CIA, *World Factbook*.

13 GALLUP, *Gallup World Poll*.

14 KAHNEMAN i DEATON, «High income improves evaluation of life but not emotional well-being».

15 BOYCE, «Money and Happiness: Rank of Income, not Income, Affects Life Satisfaction».

» Malgrat la crisi i les baixes taxes de creixement dels últims anys, Dinamarca encara es troba entre els països més rics, i aquest és un dels motius dels alts nivells de felicitat dels danesos

da com si no, com a éssers humans ens preocupa la nostra posició social. Aquest factor pot desembocar en una cursa estressant a la recerca d'estatus social no necessàriament dirigida cap a allò que realment necessitem, sinó més aviat cap a tenir més que els altres.

Tot i que la riquesa, tant absoluta com relativa, és important per a la felicitat, això no significa que senzillament puguem comprar el nostre bitllet cap a la felicitat. Ens acostumem ràpidament als béns materials —com un cotxe nou o una cuina nova. Un cop comprat, però, redirigim la nostra atenció cap a algun altre objecte desitjat.¹⁶ Això és el que els investigadors sobre la felicitat anomenen «la roda de l'adaptació hedònica»: un mecanisme psicològic pel qual, una vegada assolit un desig material, un altre passa a ocupar el seu lloc.

4. Llibertat

«Sostenim com evidents per si mateixes les següents veritats: que tots els homes són creats iguals; que són dotats pel seu Creador de determinats drets inalienables; que entre aquests drets hi ha el dret a la vida, a la llibertat i a la recerca de la felicitat».

Així comença la Declaració d'Independència dels EUA de 1776. El lligam entre llibertat i felicitat no és quelcom que s'hagi descobert fa poc, però no ens podem permetre oblidar la importància de la llibertat de què gaudim. Poder decidir sobre les nostres vides és essencial per a la felicitat¹⁷ i la llibertat dels danesos està protegida pel seu sistema legislatiu.

4.1. El dret a la llibertat a Dinamarca

La llibertat dels danesos està consagrada en la seva Constitució. Cap ciutadà danès pot ser empresonat per les seves opinions polítiques o per les seves creences religioses. La llibertat personal és inviolable, així com els habitatges i la propietat privada. La policia no pot entrar quan vulgui a les cases, i ningú té dret d'arrabassar les propietats dels altres. Tot això sembla obvi, però per desgràcia estan lluny de ser drets universals.

A Dinamarca les persones poden formar associacions sense haver de demanar permís previ, poden reunir-se i manifestar-se en públic en contra d'assumptes als quals s'oposin, i tenen garantit el dret d'expressió. Les persones tenen llibertat per expressar allò que vulguin, oralment o per escrit, tot i que

s'han de responsabilitzar de les seves paraules.

La llibertat garanteix que les oportunitats no estiguin limitades per motius de raça, sexualitat o gènere. A Dinamarca, la majoria de persones senten que poden controlar el curs de les seves vides. L'estat del benestar garanteix que tothom tingui accés a l'educació sense que els ingressos baixos dels seus pares siguin una limitació. A més, les persones es poden casar amb qui desitgin independentment del sexe de l'altra persona, i poden parlar, viatjar i pensar lliurement. Tots aquests aspectes contribueixen a fer feliços els danesos.

4.2. Responsabilitat individual en la recerca de la felicitat

La llibertat té un impacte positiu en la felicitat, però també pot tenir el seu costat fosc. Una societat dominada per les decisions lliures pot resultar desbordant i intimidar moltes persones, ja que augmenta les possibilitats de prendre decisions incorrectes i situa la responsabilitat de ser feliç en mans de les persones.¹⁸ Aquesta ansietat, també coneguda com a «ansietat de la llibertat d'elecció» o «por de perdre's alguna cosa», la por de prendre decisions incorrectes, pot tenir efectes negatius sobre la felicitat.

16 DIENER, «Beyond the Hedonic Treadmill: Revisiting the Adaptation Theory of Wellbeing».

17 GRAHAM, *Happiness Around the World*, ps. 193-202.

18 SALECL, *The Tyranny of Choice*.



5. Treball

El somni d'una vida fàcil i sense haver de treballar és molt seductora mentre esperem un autobús ple de gent un matí fred i plujós d'hivern. En aquell moment, una setmana a les Bahames ens pot semblar la personificació de la felicitat. El primer dia ens resultarà diví, però... i el dia número 241? Aposto que trobareu a faltar la feina.

La feina no tan sols ens proporciona uns ingressos o un lloc on ocupar el dia, sinó que també ens ofereix relacions socials, identitat i significat, i per això el treball és de la màxima importància per a la nostra felicitat.

5.1 La manca de treball té un gran impacte en la felicitat

Per això no és cap sorpresa que el fet de no tenir feina pugui causar estrès, solitud i depressió.¹⁹ L'atur és una de les pitjors coses que li pot passar a la nostra felicitat. Independentment de la nacionalitat, les persones sense feina són menys felices que les que sí que en tenen, fins i tot sense tenir en compte l'efecte dels ingressos.

La pèrdua de les relacions socials de la feina, de l'amor propi, el canvi en

19 MONTGOMERY, «Unemployment pre dates symptoms of depression and anxiety resulting in medical conditions in young men».

l'estructura de la vida diària i l'estigma social... tot això afecta la felicitat. S'ha comprovat que fins i tot les persones que tenen feina tendeixen a ser menys felices durant els períodes d'altres taxes d'atur senzillament per la por de perdre-la.

5.2. Els danesos estan contents amb la seva feina

El treball representa molt per a la felicitat, però la qualitat d'aquest treball també té el seu paper. I, en general, els danesos estan contents amb la seva feina.²⁰ Consideren que la feina que els és encomanada és interessant i dotada de sentit, tant des del punt de vista de les tasques com dels objectius marcats pels seus superiors.

Diversos estudis confirmen que els danesos prosperen als seus llocs de feina. Per exemple, la European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions va estudiar la satisfacció a la feina a 33 països europeus. L'estudi se centrava en quatre categories: salaris, hores de feina, continguts de la feina i expectatives de futur. Dinamarca es va situar entre els quatre primers llocs en totes les categories: quarta en salaris; segona pel que fa a hores de feina i expectatives de futur;²¹

20 *Enquesta Social Europea*, 2010.

21 EUROPEAN FOUNDATION FOR THE IMPROVE-

i quan es tracta de la qualitat de la feina en conjunt, Dinamarca es va situar en primera posició. Per a això és fonamental un alt grau de confiança entre la direcció i els empleats.²² La direcció confia que els treballadors faran adequadament la seva feina, i això permet els treballadors tenir un major grau de control en la manera en què organitzen i duen a terme les seves tasques. Per aquest motiu els empleats danesos gaudeixen d'un alt grau d'autonomia als seus llocs de feina. Senten que tenen influència en el seu treball.

Però, tot i que en general als llocs de treball hi ha una gran autonomia, encara hi ha una gran diferència entre l'autonomia que experimenten alguns treballadors respecte d'altres. Com més alts són el nivell educatiu i el salari d'una persona, més autonomia té a la seva feina. Paral·lelament, els empleats del servei públic gaudeixen de menys autonomia que els del sector privat.²³

Un altre motiu dels alts índexs de satisfacció amb el treball a Dinamarca és la flexibilitat del seu mercat laboral. Els danesos tenen un període de noti-

MENT OF LIVING AND WORKING CONDITIONS, *Fourth European Working Conditions Survey*.

22 ARBEJDSMILJØRÅDET, «Virksomheders sociale kapital».

23 SFI, *Ledelse og Motivation i den Offentlige Sektor*.



La feina no tan sols ens proporciona uns ingressos o un lloc on ocupar el dia, sinó que també ens ofereix relacions socials, identitat i significat

ficació previ per deixar la feina curt, i això fa que els resulti relativament fàcil canviar de feina i els evita haver d'estar més temps del necessari en un lloc de treball que no els satisfà. El model de «flexigüretat» danès —fusió de flexibilitat i seguretat—, permet contractar i acomiadar de forma més ràpida, alhora que l'alt nivell de protecció social fa que perdre la feina no sigui cap calamitat.

6. Democràcia

La sensació de poder controlar la nostra pròpia vida és positiva per a la felicitat. Per aquest motiu no resultarà sorprenent que el fet de poder influir en la societat en què vivim també contribueix a augmentar la felicitat. Els investigadors sobre la felicitat suggereixen que les persones que viuen en països amb institucions democràtiques ben desenvolupades estan, en general, més satisfetes amb les seves vides.²⁴

Dinamarca és una democràcia consolidada i, en comparació amb altres països, els danesos presenten uns alts nivells de confiança en els seus polítics i les seves institucions.²⁵ Per aquest

motiu els índexs de participació electoral a Dinamarca són dels més alts del món: a les últimes eleccions, gairebé el 88% de l'electorat va acudir a les urnes. A més, el sistema polític danès es caracteritza per nivells molt baixos de corrupció. Tots aquests aspectes en conjunt possibiliten als danesos poder tenir influència en la societat i en les seves pròpies vides.

6.1. Qualitat

No obstant, l'existència d'institucions democràtiques no és suficient per si mateixa, sinó que la seva qualitat també és important. La qualitat de la governança ajuda a explicar les grans diferències de felicitat a nivell internacional. Els sistemes polítics efectius i lliures de corrupció potencien la felicitat.²⁶ Si la possibilitat de ser escoltats per les autoritats locals depèn dels nostres contactes o de la mida de la nostra cartera, això tindrà efectes negatius en la nostra felicitat.

De forma similar, les xifres demostren que, generalment, com més confiança es té en institucions com l'ONU, la UE i el govern del propi país, més feliç és la població.²⁷ Dinamarca és el país menys corrupte del món,²⁸ i això ajuda

a enfortir la confiança en el sistema polític i a augmentar el nivell de felicitat. Aquesta absència de corrupció també ajuda a entendre per què els danesos accepten tenir un impost sobre la renda tan alt: les persones constaten que els seus diners es gasten en allò correcte i que n'obtenen un retorn a canvi.

6.2. Descentralització

A més, els estudis apunten que la descentralització i la democràcia directa tenen un impacte positiu en la felicitat.²⁹ Tot i que a Dinamarca es prenguin poques decisions per referèndum —com per exemple, per decidir assumptes importants relatius a la UE—, es pot considerar que el poder polític en aquest país està relativament descentralitzat.

Un principi fonamental de la democràcia danesa és que les solucions s'han de proporcionar de la forma més pròxima possible als ciutadans a través de les institucions democràtiques locals. Aquesta autonomia local significa que els problemes es resolen a nivell local en una major mesura que en altres països —per exemple, assumptes com quantes escoles bressol hi hauria d'haver o amb quina freqüència es pot oferir servei de neteja a persones grans.

24 HELLIWELL i HUANG, «How's Your Government? International Evidence Linking Good Government and Well-Being».

25 *Enquesta Social Europea*, 2010.

26 HELLIWELL, *World Happiness Report*.

27 *Enquesta Social Europea*, 2010.

28 TRANSPARENCY INTERNATIONAL, *Corruption*

Perception Index, 2012.

29 FREY i STUTZER, «Happiness Prospers in Democracy».

El treball representa molt per a la felicitat, però la qualitat d'aquest treball també té el seu paper. I, en general, els danesos estan contents amb la seva feina



El 2012 el Banc Mundial va publicar un informe sobre la proximitat dels governs amb les persones, en què s'examinava el grau de descentralització de 182 països. Entre altres factors, el Banc Mundial va avaluar el volum de despesa dels governs locals en comparació amb el volum nacional total com a indicador de descentralització; en altres paraules: quina proporció del pressupost nacional era gestionat pels governs locals. L'informe destacava que Dinamarca és un dels països on la proporció de despesa dels governs locals és major.

7. Societat civil

Els éssers humans som éssers socials, i la importància de les relacions socials per a la nostra felicitat està reconeguda per la majoria d'investigadors d'aquest camp.³⁰

Dinamarca té un dels nivells de cohesió social més alts del món, i això contribueix a la felicitat dels danesos. Segons l'Enquesta Social Europea, el 60% dels europeus va quedar amb amics, família o companys de feina al menys un cop

per setmana durant el 2010. La mitjana corresponent a Dinamarca és del 78%.

Els danesos s'impliquen en el teixit associatiu i practiquen el voluntariat en associacions de diversos nivells de formalitat. Aquestes diverses formes de relació social ajuden els danesos a ser feliços.

És important destacar que no es tracta només de tenir 500 amics al Facebook. Les relacions socials més importants són aquelles relacions properes en què experimentem comprensió, en què compartim pensaments i sentiments, i en què tots proporcionem i rebem suport.

Sovint escollim invertir el nostre temps en incrementar els nostres ingressos perquè creiem que això ens proporcionarà una major felicitat, però potser seria millor invertir aquest temps en les nostres relacions socials: família, amics o fins i tot voluntariat.

7.1. Voluntaris feliços

Gairebé dos milions de danesos —d'un total de sis milions— participen en tasques de voluntariat. Juntament amb els finesos i els suecs, els danesos són els europeus més implicats en aquest tipus d'activitats.³¹

A Dinamarca es diu que «quan es troben tres danesos, formen un club», i no està gaire allunyat de la realitat. Actualment hi ha unes 100.000 organitzacions o associacions de caràcter voluntari a Dinamarca.³²

El treball dut a terme pel sector del voluntariat equival a un volum de 18 bilions d'euros, és a dir, aproximadament el 10% del PIB danès.³³ El seu valor, però, va molt més enllà de l'àmbit financer: els investigadors sobre la felicitat a nivell internacional apunten a un lligam entre voluntariat i felicitat. Les persones que realitzen tasques de voluntariat generalment són més feliços.³⁴ I aquesta relació sembla anar en ambdues direccions: les persones feliços sovint trien fer voluntariat, i aquest voluntariat fa augmentar la seva sensació de felicitat. Una de les conclusions és que el voluntariat enforteix les relacions socials,³⁵ essencials per a la felicitat de les persones. A més, està demostrat que fer alguna cosa pels altres fa augmentar la felicitat.

30 HALLER i HADLER, «How Social Relations and Structures Can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis».

31 EUROPEAN FOUNDATION FOR THE IMPROVEMENT OF LIVING AND WORKING CONDITIONS, *Participation in volunteering and unpaid work*.

32 SFI, *Den frivillige sektor i Danmark – omfang og betydning*.

33 SFI, *Den frivillige sektor i Danmark – omfang og betydning*.

34 LOGA, *Livskvalitet. Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke*.

35 LIN, *Social Capital: A Theory of Social Structure and Action*.

» Dinamarca és una democràcia consolidada i, en comparació amb altres països, els danesos presenten uns alts nivells de confiança en els seus polítics i les seves institucions

8. Equilibri entre feina i oci

I per últim, però no per això menys important, en general els danesos duen una vida equilibrada. Tenen temps per a la família, els amics i l'oci, així com per a les seves carreres professionals, i gaudeixen d'un alt grau de flexibilitat als seus llocs de treball. Aquesta capacitat de trobar un equilibri entre la vida laboral i la vida familiar és essencial per a la felicitat.

Els danesos treballen una mitjana de 1.522 hores l'any, comparat amb les 1.776 hores dels països de l'OCDE. Només el 2% dels danesos treballa «massa hores» —definit per l'OCDE com a més de 50 hores a la setmana—, mentre que a altres països de l'OCDE la proporció és del 9%.³⁶ Els treballadors gaudeixen de cinc setmanes de vacances pagades i tenen el dret d'agafar temps lliure el primer dia que els seus fills es posen malalts. Això vol dir que els danesos passen molt de temps amb les persones que realment els importen i que els fan feliços.

Però aquest equilibri entre treball i oci també implica que hi hagi flexibilitat en la manera i el lloc on es desenvolupa la feina. De vegades pot resultar difícil acabar tot el que s'ha de fer a l'oficina abans d'anar a buscar el fill petit a l'es-

cola bressol. Segons l'Statistics Denmark, l'organisme oficial d'estadística de Dinamarca, un de cada quatre treballadors té control sobre les seves hores laborals i no està obligat a ser a l'oficina en un horari determinat. Alhora, però, el 17% dels assalariats realitzen part del treball a casa.

La flexibilitat horària i la possibilitat de treballar des de casa pot ajudar a millorar el flux de la vida diària i explica en part per què només una petita proporció de danesos experimenta estrès i enuig en la seva vida diària.

La importància d'assolir un equilibri entre treball i oci no hauria de fer-nos pensar que el treball és una força negativa en termes de felicitat. De fet, una feina gratificant és un ingredient natural per a una vida plena per a la majoria de persones.³⁷ No obstant això, hem de saber trobar l'equilibri entre el temps que dediquem a la vida laboral i el temps que passem amb els nostres éssers estimats. Hauríem de considerar bé, per exemple, si val la pena acceptar una feina amb un sou més alt però que estigui més lluny de la llar.

Consideracions finals

Ens hem centrat molt en els «feliços danesos», però per un bon motiu: si hem de resoldre els immensos reptes que representa la baixa qualitat de vida que podem trobar arreu del planeta, hem d'aprendre dels països que han assolit els nivells més alts de felicitat del món, i un d'aquests és Dinamarca. Això no vol dir que Dinamarca no tingui reptes davant seu ni que sigui necessàriament el país més feliç del món. El que sí que significa és que Dinamarca forma part del grup de països en què la seva població està, de mitjana, altament satisfeta amb la seva vida.

En aquest treball hem explorat alguns dels motius d'aquests alts índexs de satisfacció amb la vida. Hem apuntat la confiança en els altres i en el sistema polític, un estat del benestar que redueix les incerteses, un cert nivell de riquesa, educació gratuïta i uns drets i llibertats garantits constitucionalment, flexibilitat al lloc de treball, democràcia local, una societat civil forta i una vida equilibrada com a elements determinants en la felicitat dels danesos. Aquests factors no constitueixen una llista completa per si mateixos, però són aspectes cap als quals s'hauria de tendir a l'hora de desenvolupar les diferents polítiques de cada país.

37 SOUZA-POZA i SOUZA-POZA, «Well-being at work: a cross-national analysis of the levels and determinants of job satisfaction».

36 OCDE, *Better Life Index*.

Invertim el temps en incrementar els ingressos perquè creiem que ens proporcionaran una major felicitat, però seria millor invertir en les nostres relacions socials: família, amics i voluntariat



Happiness Research Institute

Happiness Research Institute és un laboratori d'idees que explora els motius pels quals algunes societats són més felices que altres. La seva missió és informar els responsables polítics sobre les causes i els efectes de la felicitat de l'ésser humà, formar part en els debats públics sobre el benestar subjectiu, i millorar la qualitat de vida dels ciutadans d'arreu del món. ◀

MÉS INFORMACIÓ

ARBEJDSMILJØRÅDET. «Virksomheders sociale kapital» [en línia]. A *Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø*, núm. 40, 2008. Disponible a: <www.amr.dk>.

ASSOCIATED PRESS. «Scandinavians Prove Their Honesty in European Lost-Wallet Experiment» [en línia]. 20 de juny de 1996. Disponible a: <www.deseretnews.com>.

BOYCE, Christopher (et al.). «Money and Happiness: Rank of Income, not Income, Affects Life Satisfaction». A *Psychological Science*, vol. 21, núm. 4, ps. 471-475, 2010.

CIA. *World Factbook* [en línia]. Disponible a: <www.cia.gov>.

DIENER, Edward (et al.). «The Danish Effect: Beginning to Explain High Well-being in Denmark». A *Social Indicators Research*, vol. 97(2), ps. 229-246, 2010.

DIENER, Edward (et al.). «Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-being». A *Social Indicators Research Series*, vol. 37, ps. 103-118, 2009.

Enquesta Social Europea, 2010.

EUROPEAN FOUNDATION FOR THE IMPROVEMENT OF LIVING AND WORKING CONDITIONS. *Fourth European Working Conditions Survey* [en línia]. 2007. Disponible a: <www.eurofound.europa.eu>.

EUROPEAN FOUNDATION FOR THE IMPROVEMENT OF LIVING AND WORKING CONDITIONS. *Participation in volunteering and unpaid work* [en línia]. 2011. Disponible a: <www.eurofound.europa.eu>.

FREY, Bruno i STUTZER, Alan. «Happiness Prospers in Democracy». A *Journal of Happiness Studies*, vol. 1, núm. 1, ps. 79-102, 2000.

GALLUP. *Gallup World Poll* [en línia]. Disponible a: <www.gallup.com>.

GRAHAM, Carol. *Happiness Around the World*. Oxford: Oxford University Press, 2009.

HALLER, Max i HADLER, Markus. «How Social Relations and Structures Can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis». A *Social Indicators Research*, vol. 2, ps. 169-216, 2006.

HELLIWELL, John (ed.). *World Happiness Report* [en línia]. Nova York: Earth Institute – Columbia University, 2012. Disponible a: <www.earth.columbia.edu>.

HELLIWELL, John i HUANG, Haifang. «How's Your Government? International Evidence Linking Good Government and Well-Being». A *British Journal of Political Science*, vol. 38(4), ps. 595-619, 2008.

KAHNEMAN, Daniel i DEATON, Angus. «High income improves evaluation of life but not emotional well-being» [en línia]. A *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 107, núm. 38 ps. 16.489-16.493, 2010. Disponible a: <www.pnas.org>.

LIN, Nan. *Social Capital: A Theory of Social Structure and Action*. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.

LOGA, Jill. *Livskvalitet. Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke* [en línia]. Oslo: Sivilsamfunn, 2010. Disponible a: <www.sivilsamfunn.no>.

MONTGOMERY, Scott. «Unemployment pre dates symptoms of depression and anxiety resulting in medical conditions in young men». *A International Journal of Epidemiology*, vol. 28, ps. 95-100, 1999.

OCDE. *Health at a Glance 2011* [en línia]. Disponible a: <www.oecd.org>.

OCDE. *Better Life Index. 2013*. Disponible a: <www.oecdbetterlifeindex.org>.

SALECL, Renata. *The Tyranny of Choice*. Londres: Profile Books, 2011.

SFI. *Ledelse og Motivation i den Offentlige Sektor* [en línia]. Copenhague: 2010. Disponible a: <www.sfi.dk>.

SFI, *Den frivillige sektor i Danmark – omfang og betydning* [en línia]. Copenhague: 2006. Disponible a: <www.sfi.dk>.

SOUZA-POZA, Alfonso i SOUZA-POZA, Andrés. «Well-being at work: a cross-national analysis of the levels and determinants of job satisfaction». *A The Journal of Social-Economics*, vol. 29, ps. 517-538, 2000.

STEVENSON, Betsey i WOLFERS, Justin. «Subjective Well-being and Income: Is There Any Evidence of Satiation?» [en línia]. *A Brookings*, 2013. Disponible a: <www.brookings.edu>.

TRANSPARENCY INTERNACIONAL. *Corruption Perception Index, 2012* [en línia]. Disponible a: <www.transparency.org>.

World Happiness Database, Happiness in Nations [en línia]. Disponible a: <<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>>.

«Values Survey». European Values Study i World Values Study. 1981-2008.