

«Una canto a la felicidad  
en nuestra vida diaria»

Vanity Fair

# Feliz como un danés

Los 10 secretos de  
la gente más feliz del mundo

Malene Rydahl



  
ESPASA

MALENE RYDAHL

FELIZ COMO UN DANÉS  
LOS 10 SECRETOS DE LA GENTE MÁS  
FELIZ DEL MUNDO



ESPASA

Título original: *Happy as a Dane. 10 Secrets of the Happiest People in the World*  
(*Heureux como un Danois: les 10 clés du bonheur*)

© Malene Rydahl, 2014

© Traducción del inglés: Juan Fernández Díaz, 2017

© Espasa Libros, S. L. U., 2017

Diseño de la cubierta: © Jason Ramirez

Fotografía de la cubierta: © Muriel de Seze - Getty Images

Fotografía de la autora: © John Nollet

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 5.179-2017

ISBN: 978-84-670-4965-7

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 este 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 (arts. 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es).

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

[www.planetadeloslibros.com](http://www.planetadeloslibros.com)

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Rodesa, S. A.

Espasa Libros, S. L. U.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

# ÍNDICE

<b>Introducción: Érase una vez...</b> .....	11
<b>1. Confianza</b>	
Confío en la gente .....	21
<b>2. Educación</b>	
Tengo un lugar en la sociedad .....	33
<b>3. Libertad e independencia</b>	
Soy libre para elegir mi propio camino en la vida .....	49
<b>4. Igualdad de oportunidades</b>	
Puedo llegar a ser lo que yo quiera .....	59
<b>5. Expectativas realistas</b>	
Tengo sueños realistas .....	67
<b>6. Solidaridad y respeto a los demás</b>	
Yo me siento mejor si tú te sientes bien .....	75
<b>7. Equilibrio vida-trabajo</b>	
Quiero mucho tiempo para el <i>hygge</i> .....	91

<b>8. Relación con el dinero</b>	
Estoy contento con lo que tengo .....	105
<b>9. Modestia</b>	
No me creo mejor que los demás .....	117
<b>10. Igualdad de género</b>	
Me siento libre para elegir mi rol .....	129
<b>Conclusión</b> .....	143
<b>Agradecimientos</b> .....	161
<b>Notas</b> .....	163

# 1

## CONFIANZA

### **Confío en la gente**

En Dinamarca existe el nivel de confianza más alto del mundo.

Es un maravilloso día de verano en Dinamarca. La gente realiza actividades al aire libre, aprovechando al máximo dos raras y muy apreciadas circunstancias en este país: tener sol y buena temperatura. Conduzco por la campiña con mi madre. Vamos a comprar fruta y verduras para la cena. En el borde de la carretera hay puestos que venden patatas, guisantes, zanahorias, fresas y frambuesas. Todo procede de las granjas de la zona. Nada muy insólito al respecto. Con la excepción de un sorprendente detalle. En Dinamarca nadie atiende ni vigila esos puestos. En cada mesa hay un botecito donde uno deja el dinero por los productos que se lleva. Los granjeros tienen incluso el

detalle de dejar unas monedas sueltas, para que la gente pueda obtener cambio si lo necesita. Y al final de la jornada se pasan a recoger sus ganancias. Así era cuando yo era pequeña y la costumbre se sigue manteniendo en la actualidad. Puede que sea difícil de creer, pero a nadie se le ocurre robar nada. ¿Cómo demonios funciona este sistema?

### **A más frío, más confianza**

En 2012, el profesor universitario danés Gert Tinggaard Svendsen publicó un libro sobre la confianza<sup>1</sup>. En él comparaba ochenta y seis países para descubrir en cuáles existía confianza y en cuáles no<sup>2</sup>. ¿Su veredicto? El 78 % de los daneses confían en sus conciudadanos. Es un récord mundial: el índice medio de confianza en los otros países estudiados era del 25 % o inferior. No hay duda al respecto: Dinamarca presume de tener el nivel más alto de confianza en el mundo. Resulta interesante observar que todos los países escandinavos se sitúan en los primeros puestos de esa lista. Brasil aparece en una de las últimas posiciones, con un índice de confianza del 5 %. El resto de Sudamérica y África también ocupan el extremo inferior de la lista. Francia y Portugal se sitúan por debajo de la media; más de 7 de cada 10 franceses desconfían unos de otros. Los estadounidenses parecen confiar entre ellos en un índice del 36 % —lo que los sitúa por encima de la media— mientras que los ingleses aparecen cerca de la media europea, un 25 %.

El estudio muestra que la confianza de los daneses llega al 84 % cuando se trata de confianza en sus institucio-

nes (Gobierno, policía, justicia y otros funcionarios). ¿Eso lo dice el profesor Svendsen porque él es danés? Poco probable. Otros investigadores, como los franceses Yann Algan y Pierre Cahuc, también han concluido que los daneses muy pocas veces cuestionan sus instituciones<sup>3</sup>. Solo el 9 % declara que desconfía de la imparcialidad de la Policía, por ejemplo, comparado con el 15 % de británicos y alemanes, el 25 % de los franceses y el 65 % de los rusos<sup>4</sup>. Lo que es más, Dinamarca aparece la primera en la lista Forbes de los 10 Mejores Gobiernos del Mundo<sup>5</sup>, en la que se valoran los poderes del Gobierno, la ausencia de corrupción, la seguridad y el orden, los derechos civiles, la transparencia del Gobierno, la eficacia en la aplicación de las leyes y el sistema penal. En 2015 (últimos datos disponibles) Dinamarca fue el país en el que con mayor justicia se aplicaron las leyes (Alemania quedó en octavo lugar, el Reino Unido en el duodécimo, Francia en el décimoctavo, Estados Unidos en el décimonoveno e Italia en el trigésimo)<sup>6</sup>.

Estos datos significan mucho para una sociedad. Por ejemplo: ¿va a pagar uno de buena gana sus impuestos si sospecha que todo el mundo a su alrededor está haciendo trampas? No es probable. Se sentiría más como un tonto que como un buen ciudadano. Es más fácil que la gente obedezca las reglas si sabe que los demás también lo hacen. En realidad, un Estado de bienestar sostenible solo es posible si existe confianza entre las personas.

La confianza no solo tiene un impacto radical sobre la forma en que funciona una sociedad, sino que incide también en el bienestar personal. Numerosos investigadores, sociólogos, economistas y filósofos de todo el



mundo han intentado definir los ingredientes de la felicidad. Casi todos coinciden en una cosa: la confianza entre las personas es un factor absolutamente fundamental en la ecuación. La última palabra en el asunto, el famoso Informe sobre la Felicidad Mundial (*World Happiness Report*)<sup>7</sup> de la ONU, es muy clara: cuanto más confían las personas entre sí más felices se sienten. Los investigadores franceses Cahuc y Algan también confirman que, a la inversa, una sociedad basada en la desconfianza va asociada con una menor capacidad para la felicidad<sup>8</sup>. El profesor Christian Bjørnskov llega a la misma conclusión: «El alto nivel de confianza que existe en... [Dinamarca] es una de las explicaciones con más peso del alto nivel de felicidad»<sup>9</sup>.

### **¿Irresponsabilidad o confianza? abrigos, carteras y bebés**

En el Teatro de la Ópera de Copenhague los extranjeros siempre se sorprenden al ver a los daneses dejar sus abrigos en un guardarropa sin vigilancia. Es un ejemplo de varios cientos de personas que confían los unos en los otros de manera instintiva. Saben que encontrarán sus pertenencias allí cuando acabe el espectáculo; no se les pasa por la cabeza que pudiera ser de otra manera. A mí no se me pasaba por la cabeza cuando vivía en Dinamarca.

Un día, mi hermano volvió del supermercado y me dijo que había encontrado 500 coronas (unos 52 euros) en una caja de manzanas. «Alguien debe de haberlo perdido», comentó. Se lo había dicho a uno de los encargados del su-

permercado y le había entregado el dinero. Su legítima propietaria volvió a recogerlo al final del día y el encargado se lo devolvió. Como agradecimiento dejó 100 coronas (unos 10 euros) para mi hermano.

Esa historia puede parecer completamente ridícula a quienes no sean daneses. «¡Qué ingenua! Está claro que el encargado se quedó con el resto del dinero», pensarán muchos. Y yo puedo entender ese tipo de reacción. Llevo más de veinte años viviendo fuera de Dinamarca. He comprobado por mí misma que predomina la desconfianza sobre la confianza; a menudo por una buena razón, desafortunadamente. Imaginemos lo siguiente: perdemos la cartera en la calle. ¿Qué esperanza tenemos de recuperarla? La respuesta la podemos encontrar en un ilustrativo experimento llevado a cabo por el *Reader's Digest*<sup>10</sup>. Los organizadores dejaron 1100 carteras en las calles de ciudades de todo el mundo. Cada una contenía el equivalente a 50 dólares en la moneda local junto con los datos de contacto del propietario de la cartera. El objetivo era ver cuánta gente se quedaba con el dinero y cuánta lo devolvía. En la ciudad danesa de Aalborg (130.000 habitantes), se devolvieron el 100 % de las carteras con el dinero. La media de todas las ciudades superaba un poco por encima del 50 %. El experimento sugiere que, en muchos países —incluidos México, China, Italia y Rusia—, las posibilidades de recuperar nuestras pertenencias es bastante escasa. En los Estados Unidos, así como en el Reino Unido, el 67 % de la gente devolvió las carteras, lo cual es un índice bastante bueno\*.

---

\* En España, sin embargo, solo se devolvieron 2 de las 12 carteras que se dejaron en las calles. (*Nota del editor*).

La confianza es una de esas cosas que puede significar mucho en la vida porque proporciona tranquilidad de espíritu. Una vez, en París, a mi madre le robaron 300 euros en efectivo. Su compañía de seguros danesa le preguntó si podía probar que había retirado esa cantidad del cajero ese día. Desafortunadamente, mi madre no había guardado el recibo, la única prueba inmediata posible. Pues, incluso así, sin pruebas, la compañía le reembolsó la totalidad de la cantidad sustraída. Unos años más tarde, cuando yo tuve la mala suerte de que me pasara lo mismo, también en París, la persona de mi compañía de seguros francesa a la que le solicité el reembolso, me repitió varias veces la misma pregunta: «Está de broma, ¿no?».

Otro ejemplo: trabajé en un café en Copenhague durante tres años para pagarme los estudios. El lugar era famoso por la cantidad de carritos de bebé que las madres que aún estaban de baja maternal dejaban fuera —niños incluidos— mientras ellas charlaban dentro con sus amigas. A los extranjeros les suele sorprender, pero en Dinamarca es normal dejar a los bebés en el exterior de restaurantes y cafés mientras los padres están dentro. Aparentemente, nadie los está vigilando pero, en realidad, todo el mundo lo hace; porque, insisto, la gente confía en quienes les rodean. Esta costumbre dio lugar a un escándalo en Nueva York, hace unos cuantos años. Una chica danesa había dejado a su bebé en un carrito en el exterior de un restaurante mientras ella y el padre de la criatura comían dentro. El restaurante llamó a la Policía y la madre fue arrestada por abandonar a su hija. Las autoridades norteamericanas se quedaron con la niña durante tres o cuatro días antes de devolvérsela a la madre.

## Zona libre de puñaladas traperas

En agosto de 2012, el periódico financiero danés *Børsen* organizó unas importantes jornadas sobre el tema de la confianza<sup>11</sup>. Stephen M. R. Covey, un experto en la materia y autor del *best seller* *La velocidad de la confianza* fue, naturalmente, invitado a intervenir<sup>12</sup>. Sus primeras palabras fueron de reconocimiento a Dinamarca por su modelo de confianza. Luego se concentró en los altísimos costes asociados con la falta de confianza. Una organización en la que los individuos recelan unos de otros se ve obligada a implementar mecanismos de control y seguridad muy caros. Covey citó al conocido inversor americano Warren Buffet y una de sus principales adquisiciones: McLane Company, la empresa de distribución de Walmart Stores, cuyos ingresos alcanzaban los 23.000 millones de dólares. Normalmente, una fusión de esas dimensiones habría llevado meses y costado una fortuna en honorarios de abogados, consultores y auditores, pues las dos partes tienen que ser examinadas de arriba abajo. Pero, en ese caso, comprador y vendedor se caían muy bien y confiaban el uno en el otro. El trato se hizo en dos horas y se selló con un apretón de manos, lo que significó un ahorro de meses de trabajo y millones de dólares. En opinión de Covey, «la desconfianza duplica el coste de la actividad mercantil»<sup>13</sup>.

La entonces ministra danesa de Economía, Margrethe Vestager, también asistió a las jornadas. Durante casi una hora (y sin leer), ella también sostuvo que la confianza es una fuente de ahorro económico y explicó, por ejemplo, que cuesta mucho menos confiar en el desempleado que tenerlo bajo vigilancia. Y sigue pensando lo mismo hoy en

día, cuando se encuentra al frente de la cartera de Competencia en la Comisión Europea.

Conviene señalar que los daneses están muy orgullosos de su sistema de bienestar. Una encuesta realizada en 2009 para el periódico danés *Jyllands-Posten* confirmó que es de lo que están más satisfechos<sup>14</sup>, más incluso que de la democracia, la tolerancia y la paz en su país. Pero saben que es fundamental que todos los ciudadanos participen y contribuyan, sin fraudes ni trampas. La honestidad de los que buscan empleo se percibe como algo que no solo va en su propio interés sino también en el interés común. Vestager admitió que un mínimo de vigilancia es necesaria, incluso en Dinamarca.

En septiembre de 2012 se desató una polémica. Un joven, apodado por la prensa «Roberto el Vago», escandalizó a todo el país. Roberto el Vago declaró públicamente que él prefería disfrutar de la prestación por desempleo que aceptar lo que consideraba un trabajo aburrido en una cadena de comida rápida. ¿Cómo podía alguien aprovecharse deliberadamente del sistema sin ninguna vergüenza? Es evidente que Roberto el Vago no es el único con ese tipo de actitud, pero su caso resultó realmente chocante para los daneses.

Algo así tal vez moleste menos en Francia. Un día, una chica francesa me estaba contando sus maravillosas aventuras en Estados Unidos. «Suena fantástico, pero ¿cómo te ganas la vida sin la *green card* (tarjeta de residencia permanente en EE. UU.)?», le pregunté. «¡Cobrando el paro!», contestó sin el menor pudor. En otra ocasión, alguien que estaba sentado a mi lado en una cena se mostró orgulloso de haberse tomado un año sabático por cortesía de la prestación de desempleo. ¡Había querido vagar por ahí una

temporada, pensando en la vida y disfrutando de tiempo libre!

De todos modos, yo me fui de esas jornadas organizadas por el diario *Børsen* con una gran sonrisa en el rostro. Estaba contenta por mi país. Y me dije que tenía que recordar pagar los 750 euros que me había costado el derecho a asistir. Exacto: los organizadores no habían cobrado la entrada por adelantado; confiaron en que los asistentes pagarían después. Como dijo una vez el ex primer ministro danés Poul Nyrup Rasmussen: «Es raro ver a un danés con un cuchillo en la mano sin que en la otra lleve un tenedor»<sup>15</sup>.

## Fraudes y amaños

Cuando conseguí mi primer trabajo en París, llamé a mi padre para contarle la oferta tan buena que me había hecho un impresor. «Nos hace una oferta muy buena para nuestros folletos; los va a imprimir por mucho menos que otras imprentas y, además, tiene un pisito encantador en el barrio de mis sueños y está dispuesto a alquilármelo por una cantidad muy razonable. ¿A que es muy amable?». «Sí —contestó mi padre—, pero, ¿qué harás el día que suba los precios? Si vives en un piso de su propiedad y pagas un alquiler por debajo del precio de mercado te vas a encontrar en una situación bastante comprometida, ¿no te parece?».

Evidentemente la respuesta fue «sí» y no acepté la oferta del impresor. Elegí a otro. Mi primera reacción se había basado en la idea de que como me estaba ofreciendo una mejor relación calidad/precio era buena idea hacerle el en-

cargo, especialmente si también me estaba haciendo una buena oferta en lo del piso. Parecía una situación en la que todos ganábamos. Pero en realidad habría estado llena de problemas. Al aceptar su oferta habría perdido mi imparcialidad y mi independencia en nuestra relación comercial. Habría tenido motivos personales para mantener el contrato con ese proveedor en particular siendo yo representante de una empresa en la que era solo una empleada.

Cuando le cuento a la gente esta anécdota obtengo un abanico de reacciones. Algunos (la mayoría europeos del sur, tengo que admitir) me dicen: «¡Qué tonta! ¡Imagínate lo bonito que habría sido vivir en ese piso!». Mientras que otros amigos (a menudo daneses) se indignan: «¡Qué horrible! ¡Estaba intentando sobornarte! Vaya oferta más sospechosa; menos mal que no la aceptaste». El diccionario define la corrupción como «el abuso de poder para conseguir beneficios personales». A su pequeña escala, ese era un ejemplo perfecto.

La corrupción en Dinamarca es, según los datos, la más baja del mundo, junto con la de Finlandia y Suecia. Transparencia Internacional, una organización dedicada a luchar contra la corrupción, elabora un índice que refleja la corrupción percibida por los ciudadanos. Hasta ahora han publicado tres informes (en 2013, 2014 y 2015) y todas las veces Dinamarca encabeza la lista (en solitario) como el país en el que la percepción de la corrupción es la más baja. Para aportar algunos ejemplos comparativos, Alemania y Reino Unido aparecen en el 10.º puesto de esa lista, los Estados Unidos en el 16.º, Japón en el 18.º, Francia en el 26.º, España en el 36.º, Corea en el 37.º e Italia en el 61.º. Países emergentes como China o México se sitúan bastante más abajo (puestos 83.º y 95.º, respectivamente) y, obvia-

mente, las naciones en las que existe un mayor grado de violencia aparecen en los últimos lugares, como es el caso de Afganistán (166.º) y Somalia (167.º)<sup>16</sup>.

Por lo general, la corrupción en las instituciones gubernamentales y en el sector mercantil daneses es muy baja. Los daneses simplemente no la toleran. Más del 90 % declara que «aceptar sobornos en el lugar de trabajo es injustificable». El porcentaje de gente que suscribe esa opinión en Francia apenas sobrepasa el 50 %, llega al 75 % en Portugal y al 80 % en Estados Unidos<sup>17</sup>.

El castigo a la corrupción es algo fundamental para dar ejemplo. Uno de los casos más famosos de corrupción en Dinamarca se descubrió en 2002. Peter Brixtofte, un político muy conocido y entonces alcalde de la ciudad de Farum, fue acusado de aprovecharse del sistema y del bien común. El escándalo estalló por una revelación periodística sobre una cuenta de unos 20.000 euros de un restaurante (incluidas botellas de vino de precios exorbitantes) que Brixtofte había presentado como gastos de «varias reuniones del ayuntamiento». Luego salieron a la luz otros fraudes, incluidos algunos que habían beneficiado a amigos suyos. El caso produjo estupor en los daneses y a Brixtofte se le expulsó al poco tiempo de la vida política. Después de varios recursos y apelaciones fue finalmente condenado a dos años de cárcel.

En 2004, la Agencia Danesa para el Desarrollo Internacional (DANIDA) —dependiente del Ministerio de Asuntos Exteriores— lanzó un Plan de Acción de Lucha contra la Corrupción y elaboró un Código de Conducta que estableció una política de tolerancia cero. Estos se aplican a su propio personal de ayuda al desarrollo, así como a accionistas, socios y beneficiarios de la ayuda. Incluso se ha



puesto un número telefónico directo para la gente que quiera informar anónimamente de casos de corrupción. Cuando la relación de los ciudadanos con sus políticos, instituciones y sistema financiero se basa en la confianza, los primeros tienen una mejor base para llevar una vida feliz. En mi opinión, esta es una de las principales razones que explican la extendida sensación de felicidad de los daneses.