

EL SECRETO SUECO
DE LA BUENA VIDA







LAGOM













LOLA A. ÅKERSTRÖM

URANO



Nota de la autora
p.5

INTRODUCCIÓN + USO
p.9

CULTURA + EMOCIÓN
p.23

COMIDA + FESTEJOS
p.41

SALUD + BIENESTAR
p.59

BELLEZA + MODA
p.75

DECORACIÓN + DISEÑO
p.89

VIDA SOCIAL + OCIO
p.105

TRABAJO + NEGOCIOS
p.121

DINERO + FINANZAS
p.141

NATURALEZA + SOSTENIBILIDAD
p.155

***LAGOM* EN UN MUNDO CAMBIANTE**
p.173

La autora
p.190

Agradecimientos
p.191



A mis queridos esposo e hijos, que llenan
mi vida de alegría, amor y significado.



NOTA DE LA AUTORA

'Donde hay modestia, hay virtud.'
Refrán sueco



La primera vez que me llamó la atención este sistema de valores tácito, como una incómoda presencia que todos parecían ignorar, fue hace años, durante una cena con un grupo de violinistas y bajistas de diversas orquestas de la zona, entre ellas, la Real Orquesta Filarmónica de Estocolmo y la Orquesta Sinfónica de la Radio Sueca, y para quienes entra en lo normal tocar la misma semana en la ceremonia de los premios Nobel y en una actuación privada para la familia real sueca.

La que no encajaba, sin embargo, era yo, presencia extemporánea en una cena más bien informal, donde el código de vestimenta, también tácito, eran vaqueros azules desgastados con camiseta holgada para las mujeres y cortes más ajustados para los varones. Los pies, todos con calcetines de lana bien calientes.

Se desprendía de nuestro grupo una especie de moderación. Brillaba por su ausencia cualquier alusión gratuita a logros personales. Nadie divulgaba por iniciativa propia datos sobre su persona, salvo si se lo pedía alguno de los comensales. El promedio de idiomas hablados con fluidez dentro del grupo era de tres, y sin embargo, aquellos trotamundos con más de una vuelta al planeta en su mochila se apresuraban a quitar importancia a sus habilidades, aludiendo que no eran hablantes nativos. Las bromas daban paso a largos intervalos de silencio en los que todos parecían encontrarse perfectamente cómodos. El pequeño piso donde estábamos cenando rebosaba calidez y bienestar.

Fue en este momento cuando inconscientemente, ante mis ojos de recién llegada a Suecia, empezó a dibujarse de manera clara, surgiendo de la oscuridad, la norma implícita de *lagom*. Aun así, lo achaqué todo a la modestia y la humildad de un grupo de amigos íntimos que se conocían muy bien y no sentían la necesidad de presumir ni de acaparar la conversación.

El silencioso sistema de valores, sin embargo, volvió a hacer acto de presencia en circunstancias completamente distintas, y en ese momento comprendí que también era un código de conducta en público capaz de metamorfosearse en la línea de lo que podríamos llamar 'decoro'.

Lo reconocí al llegar a Estocolmo procedente de la Laponia sueca y esperar en silencio, junto al resto de los pasajeros, a que saliera por la cinta el equipaje, que ya tardaba más de lo normal. Durante la casi media hora que duró el insólito retraso técnico no se estableció ningún contacto entre nosotros, salvo entre los que hablaban porque ya se conocían. En cualquier otro sitio yo ya habría roto el hielo con alguno de mis compañeros de viaje, y habríamos empezado a lamentarnos en voz alta, lo más alta posible, de nuestra difícil situación.

Dentro del ecosistema de la mentalidad sueca, sin embargo, parecía innecesario airear lo que era una obviedad.

Esta ideología siguió consolidándose el día en que, al llegar tarde (por enésima vez) a una clase de sueco, preparé una justificación de mi retraso y me dispuse a exponérsela a mi profesor.

'No hace falta —me aconsejó rápidamente un nativo—. No es necesario que des explicaciones. Discúlpate por el retraso y punto.' No hacía falta proporcionar más información de la imprescindible.

Y menos si no me la pedían.



‘Corresponde en igual medidad de lo que te han dado, y contesta según te hayan llamado.’

Refrán sueco



En ese momento se cerró el círculo, devolviéndome a mi cena con el grupo de músicos, y vi la pauta con toda claridad. Con el paso del tiempo, lo que había empezado como una presencia incómoda se convirtió en un principio rector invisible que te susurra sus recordatorios al oído.

‘Ni demasiado, ni demasiado poco —susurra—. Lo justo.’

No la mitad. No el promedio. No la autocomplacencia. *Lo justo*.

En esta distinción reside el poder subyacente de *lagom* como base para conseguir un estilo de vida óptimo en el que se dé y se reciba a partes iguales, sin trastocar el equilibrio entre la individualidad y la dinámica de grupo.

Había oído hablar de esta costumbre implícita hace muchos años, antes de irme a vivir a Suecia, y con el tiempo, a medida que me he ido sumergiendo en la cultura sueca, he adoptado *lagom* en varias facetas de mi propia vida. Este libro refleja profundamente mi privilegiada perspectiva, una fusión entre la objetividad de quien mira desde fuera y la subjetividad que comporta mantener en tantos aspectos una relación muy estrecha con Suecia.

Lagom es mucho más que el simple ejercicio de moderación con el que tan a menudo se asocia.

A lo largo de este libro confío en poder demostrar que esta palabra, tan corta, tan sencilla, no solo impregna profundamente la psicología sueca —está presente en el antiguo refranero del país, sin ir más lejos—, sino que es muy posible que constituya el pequeño secreto capaz de impulsarte a vivir una vida más sostenible que nunca.

Algo más que vivir de forma equilibrada: encontrar el equilibrio perfecto para ti.




L
A
G
O



INTRODUCCIÓN

+

USO

‘Lo mejor es la justa medida.’

Refrán sueco



Vivimos en una época de presión desmesurada, que nos exige estar siempre enchufados y conectados al resto del mundo, mantenernos informados al segundo y seguir la vertiginosa actividad de los avances tecnológicos, los cambios en el estilo de vida y las nuevas normas de la cultura popular.

Es tal nuestro empeño por no quedar rezagados, por no perder relevancia ni abandonar metafóricamente el pelotón que nos movemos a una velocidad anómala. Sentimos una resistencia interna constante a las presiones externas del entorno: el trabajo, el ocio, las relaciones y la sociedad. Descarrilamos una y otra vez de los raíles naturales de la vida, y a veces no tenemos más remedio que pulsar nuestro botón individual de reinicio.

Llegado ese momento, desconectamos, nos desintoxicamos y nos aislamos del mundo para relajarnos, recuperarnos y rejuvenecer el cuerpo emocional, mental y físicamente, pero por muy revitalizadoras que puedan resultar estas soluciones en el momento en que las activamos, suelen ser temporales y efímeras. Por eso, en nuestra búsqueda constante de nuevas maneras de aportar equilibrio a nuestras vidas —y de aproximarnos paulatinamente a nuestro justo y feliz medio—, acostumbramos a mirar más allá de nuestra zona de confort para encontrar inspiración y aprender de los demás.

¿Qué se hace bien en el resto del mundo? ¿Qué podemos imitar? ¿Qué se hace mal y es mejor evitar?

En los últimos tiempos, se ha puesto de moda la palabra sueca *lagom* como una nueva tendencia que podemos plantearnos adoptar en nuestra vida cotidiana, aunque no es la primera vez que tomamos prestadas palabras de otras culturas para que inspiren nuestro día a día y nos ayuden a centrarnos y volver al buen camino.

El swahili nos ha dado *hakuna matata*, que quiere decir ‘no hay problema’. El significado de esta expresión, que nos anima a mirar la situación con perspec-

tiva, es que tenemos que romper nuestra cáscara de rigideces para que un mayor grado de calma penetre en nuestra vida. Más que en una actitud despreocupada ante cualquier situación a la que nos enfrentemos, consiste en dar un paso atrás para formarse una idea general y no convertir en una montaña lo que no lo es.

Carpe diem, 'toma el día' en latín, nos exhorta a no desaprovechar ninguna oportunidad y a sacarle el máximo partido al hoy porque el mañana podría no llegar. Nadie tiene asegurado su futuro. Conviene llenar cada jornada de experiencias significativas.

La palabra alemana *Fernweh* denota espíritu viajero, ansia de ver mundo, la necesidad constante de cambiar de sitio y descubrir nuevos lugares alejados de lo familiar: un tirón que, sacándonos de la comodidad de nuestro hogar mental, nos lleva a lo desconocido y nos invita a explorarlo.

Nuestros primos daneses nos han dado *hygge*, que aunque a primera vista denomine algo acogedor e íntimo, el sosiego en compañía de los seres queridos o en soledad, a un nivel más profundo designa un estado emocional de satisfacción y alegría en momentos concretos de la vida.

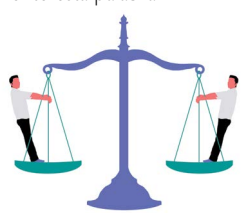
Ahora son los suecos quienes nos prestan la palabra *lagom*.

Este término constituye la clave para descifrar la mentalidad de la cultura nórdica. *Lagom* no es solo una palabra, sino la esencia de lo que significa ser sueco y vivir como tal. Es el secreto que contiene la explicación de la manera sueca de vivir, hecha de conciencia social, moderación y sostenibilidad.

La pregunta, sin embargo, es la misma que para las otras expresiones prestadas que se acaban de citar: ¿cómo puede encajar *lagom* en nuestras vidas y qué se propone enseñarnos acerca de nosotros mismos?

¿Por qué hace siglos que los suecos proclaman, como reza el viejo adagio, que 'lo mejor es *lagom*'?

¿Y qué significa realmente esta palabra?







DEFINIR LO INDEFINIBLE

Lo primero es aprender a pronunciarla bien.

Lagom se transcribe muchas veces como 'lar-gohm', con un 'lar' que suena como 'bar' en inglés, pero fonéticamente, para un angloparlante, la pronunciación más parecida es 'laaaw-gum': se trata de alargar la sílaba 'law' y hacer un suave énfasis en la 'w', para redondear los labios como lo haría un hablante nativo de sueco.

Lo segundo que hay que decir es que *lagom* no tiene una definición exacta, sino una serie de explicaciones y de traducciones aproximadas que persiguen esclarecer esta palabra tan sueca.

En muchos casos, se define superficialmente como 'la cantidad justa', y como 'moderación en todo', con los aires de decoro que comporta. Sintetizando aún más, acaba siendo una condena del exceso, la exageración, la ostentación pública innecesaria y la vistosidad gratuita.

Una consulta al diccionario ofrece toda una panoplia de sinónimos: justo, moderado, adecuado, comedido, mesurado, suficiente, apropiado, conveniente, equilibrado, ajustado, sensato, correcto, exacto, armonioso, conveniente, razonable, la proporción áurea, el justo medio…

Pero *lagom* va mucho más allá de nuestro empeño literario por meterlo en un conjunto predefinido de sinónimos que designa la moderación. En su forma más poderosa, denota el mayor acercamiento posible del ser humano a la perfección y la satisfacción contextuales.

No es que tenga el sentido literal de perfección, porque esta última es inalcanzable, pero sí de solución óptima, de longitud de onda más armónica en la que podemos y debemos funcionar. Ilustra una utopía subconsciente en la que las decisiones concretas que tomamos tú y yo ante una situación, un momento o una interacción determinados constituyen la mejor opción para ambos como individuos o para los grupos de los que formamos parte.

Si hubiera que acrisolar la verdadera esencia de *lagom*, diríamos que reside en la búsqueda del sumo equilibrio vital, ese que, aplicado a todos los aspectos de

la vida, puede ayudarnos a actuar en un estado de máxima naturalidad y mínimo esfuerzo.

Es como cuando la protagonista del cuento popular infantil *Ricitos de Oro y los tres osos*, del que el poeta británico Robert Southey hizo una celebrada versión en 1837, busca la silla, el cuenco de gachas y la cama 'justos' para ella. Lo más probable es que papá oso considerara que su cuenco era *lagom*. Y también mamá osa. Es algo que nunca nos paramos a pensar. Siempre se nos invita a que nos fijemos en la parte perfecta de Ricitos de Oro.

El estado de *lagom* y su medición no quieren decir lo mismo para todas las personas. Mi grado de satisfacción puede ser distinto al tuyo. Sin embargo, ambos estamos satisfechos.

Lagom designa el punto óptimo vital y el justo medio definitivo, pero hay algo aún más importante, y es que nos anima a actuar a partir de lo que es óptimo para cada persona.



CÓMO SE USA *LAGOM* EN EL LENGUAJE COTIDIANO

Aunque *lagom* apuntale la base de la mentalidad sueca, su uso más habitual es como adverbio o adjetivo. Muy rara vez se emplea su forma sustantiva, *lagomet*, que significa 'el equilibrio'.

El uso de la palabra dentro de una frase cambia la manera con la que se espera que procesemos esta última. La presencia de la palabra *lagom* en una conversación indica de forma inmediata al oyente que la situación contextual a la que hace referencia el hablante debe ser procesada en el registro de lo 'óptimo' o lo 'justo'.

Si, por poner un ejemplo, te describo algo y digo que era *lagom*, mi idea del estado *lagom* 'perfecto' no tiene por qué ser idéntica a la tuya, pero la presencia del vocablo dentro de mi frase establece una relación inmediata entre nuestros respectivos ideales de lo que significa *lagom*, y hace que entres en ese estado mental de reconocimiento.

Por decirlo de otra manera, aunque mi *lagom* no sea tu *lagom*, funcionamos los dos a partir de óptimos individuales.

Lo cual, en sí, es la esencia de *lagom* en todo su esplendor.

Como adverbio

Usado como adverbio modifica verbos, adjetivos y otros adverbios e impulsa a quien escucha a procesar conscientemente las conversaciones con parámetros de medición que busquen 'lo justo'.

Por ejemplo, si fuera yo el hablante y dijera:

'*Maten är lagom saltad*' — 'El plato está en el punto justo de sal'… para mi gusto. Mentalmente, como oyente, te imaginas el plato en el punto perfecto de sal para tu gusto. Aunque mi paladar pueda preferir una versión más salada que el tuyo, entiendes perfectamente el contexto.



'Festen var lagom stor' — 'Era una fiesta con la cantidad justa de gente'… ni demasiado poca como para poder esconderme y resignarme a un papel decorativo en caso de necesidad, ni demasiada como para dejar de sentirme cómoda y a gusto con los otros invitados.

'Det är lagom varmt ute' — 'Fuera hace un calor moderado'… en el sentido de que puedo salir y disfrutar de la buena temperatura sin acalorarme.

'Hen kom precis lagom' — 'Ha llegado justo a tiempo'… no necesariamente con puntualidad, pero sí en el momento indicado.

Muchas de estas mediciones tienden a referirse a situaciones individuales, pero cuando *lagom* se aplica a contextos de grupo, bascula hacia su papel de conducta decorosa en sociedad e invita a buscar un equilibrio entre la discreción individual y la dinámica del grupo.

Por ejemplo:

'Skryt lagom!' — '¡No presumas tanto!' Deja de ser tan fanfarrón. Aunque solo pusieras nerviosa a una persona, seguirías alterando al grupo entero.

'Ta en lagom portion' — 'Toma una porción razonable', para que el resto del grupo también pueda comer lo que le corresponde. Toma bastante para saciarte, pero haz uso de tu discreción y de tu sensatez para garantizar que nadie se quede sin una cantidad correcta.

Aunque dentro del grupo pueda parecer una carga, con el tiempo se aprende cuánto dejar y cuánto llevarse, y a alcanzar un equilibrio entre necesidades y deseos.

Este equilibrio entre deseos y necesidades es lo que nos acerca a la plenitud personal, la meta hacia la que nos empuja *lagom*.



Como adjetivo

Cuando aparece como adjetivo, *lagom* modifica nombres y pronombres describiendo una cualidad específica del mundo y sacando a relucir su punto óptimo cuantitativo. Dentro de este contexto, los sinónimos podrían ser 'adecuado' o 'apropiado'. El estado de *lagom* del hablante desplaza lo que el oyente percibe como *lagom*.

Por ejemplo, si fuera yo el hablante y dijera:

'Stå på lagom avstånd' — 'Mantente a una distancia razonable/adecuada', no tan lejos como para que sea un inconveniente, pero tampoco tan cerca como para que resulte incómodo.

'Det är precis lagom för mig' — 'Para mí es perfecto', es decir, que coincide con mi estado natural de confort.

'Min lägenghet är lagom' — 'Mi piso me conviene', es decir, que en el fondo no necesito nada más grande ni más pequeño. Mi piso es exactamente lo que necesito en este momento de mi vida.

