

LAGOM

Titlul original al acestei cărți este:
Lagom: The Swedish Secret of Living Well
de Lola A. Åkerström

Text copyright © 2017
Headline Publishing Group Limited
Photographs © 2017 Lola A. Åkerström

Publicată prima dată în Marea Britanie în 2017
de HEADLINE PUBLISHING GROUP

Design și ilustrații de Sinem Erkas

Copyright © Publica, 2017, pentru ediția
în limba română

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte
nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă
sau prin orice mijloace, scris, foto sau video,
exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii,
fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ÅKERSTRÖM, LOLA A.
Lagom : secretul suedez al vieții bune / Lola A. Åkerström ;
trad. din lb. engleză de Mihaela Apetrei. – București : Publica, 2017

ISBN 978-606-722-304-0

I. Apetrei, Mihaela (trad.)

159.9

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Bogdan Ungureanu

COPERTĂ: Alexe Popescu

CORECTORI: Cătălina Călinescu, Rodica Crețu

DTP: Florin Teodoru

*SECRETUL
SUEDEZ
AL VIEȚII
BUNE*

LAGOM



*LOLA A.
ÅKERSTRÖM*

Traducere din engleză de
Mihaela Apetrei





Nota autoarei

p. 7

Introducere + Utilizare

p. 11

**CULTURĂ +
EMOȚIE**

p. 25

**MÂNCARE +
SĂRBĂTORI**

p. 43

**SĂNĂTATE +
BUNĂSTARE**

p. 61

**FRUMUSEȚE +
MODĂ**

p. 77

**DECOR +
DESIGN**

p. 91

**VIAȚĂ SOCIALĂ +
DISTRAȚIE**

p. 107

**MUNCĂ +
AFACERI**

p. 123

**BANI +
FINANȚE**

p. 143

**NATURĂ +
SUSTENABILITATE**

p. 157

**LAGOM ÎNTR-O LUME
ÎN SCHIMBARE**

p. 175

Despre autoare

p. 192

Mulțumiri

p. 193

Note

p. 195



Soțului și copiilor mei iubiți, care îmi
umplu viața cu bucurie, dragoste și sens



NOTA AUTOAREI

Exact ca în povestea cu elefantul ciudat din încăpere, am observat prima dată acest obicei nerostit în urmă cu câțiva ani, în timp ce mă afluam la cină alături de violoniștii și basiştii din orchestrele locale, inclusiv Orchestra Filarmonică Regală și Orchestra Simfonică a Radioului din Stockholm, Suedia. O săptămână tipică pentru ei poate însemna să cânte la ceremonia de decernare a premiilor Nobel sau la o agapă mult mai privată, pentru familia regală suedeză.

Dar, între ei toți, eu eram aia ciudată. Eu eram cea nepotrivită în peisaj, cea care fusese invitată la această cină mai degrabă obișnuită, unde codul vestimentar tacit era cu blugi rupți și bluze lejere, aproape lălâi, pentru doamne, dar mai aranjat și mai bine croit pentru domni. Toți purtau șosete călduroase de lână.

Grupul nostru era înconjurat de o atmosferă anume, care denota mai degrabă moderație. Emfaza nejustificată a propriilor reușite părea să nu existe în conversația noastră. Nimeni nu împărtășea de bunăvoie informații personale, dacă nu era întrebat de vreunul dintre invitați. În interiorul grupului fiecare vorbea fluent în medie trei limbi și cu toate astea gașca de globetrotteri care traversase lumea de mai multe ori renunțase rapid la aceste abilități, pentru că nu erau vorbitori nativi. În câteva rânduri, grupul s-a scufundat în perioade lungi de tăcere; iar acestea păreau perfect confortabile pentru cei prezenți. Micuțul apartament pe care îl populam degaja căldură și mulțumire.

Acel moment din subconștient a fost cel în care lagom, această regulă subînțeleasă, a început să răsară limpede dintre umbre pentru mine, cea proaspăt venită în Suedia. Totuși am pus-o pe seama modestiei și smereniei existente între acești buni prieteni, care se cunoșteau bine unii cu alții și nu simțeau nevoia să se fălească sau să domine conversația.

Dar acel obicei nerostit, specific, s-a ițit încă o dată într-o formă cu totul diferită și acela a fost momentul în care mi-am dat seama că era deopotrivă și un cod de conduită modelator, în acord cu noțiunea de „adecvat”.

„Unde este
modestie, este
și virtute.”

Proverb suedez



L-am observat atunci când grupul de pasageri din care făceam parte a ajuns în Stockholm, venind din Laponia suedeză, și a așteptat în liniște lângă banda pentru bagaje, după valizele întârziate. Dincolo de cuvintele schimbate între cunoscuți, oamenii nu au intrat deloc în vorbă unii cu alții timp de aproape treizeci de minute, pe parcursul acestei întâzieri neobișnuit de lungi. Dacă aș fi fost oriunde altundeva, mi-aș fi dat coate cu partenerii de călătorie și ne-am fi văicărit cu toții pe seama acestei situații neplăcute.

Dar aici, în interiorul ecosistemului creat de stilul de gândire suedez, părea inutil să punem pe tapet lucruri evidente.

Această ideologie s-a conturat și mai mult atunci când, la un moment dat, am ajuns mai târziu la o oră de curs și mi-am pregătit explicațiile pentru întârziere, gata să i le livrez profesorului.

— Nu-i nevoie, m-a informat cu promptitudine un localnic. Nu e necesar să te justifici. Doar să-ți ceri scuze că ai întârziat.

Nu trebuia să împărtășesc mai multe informații decât strictul necesar.

Mai ales că nu mi se ceruse acest lucru.



„Oferă ce ți s-a oferit,
răspunde la ce
ți s-a cerut.”

Proverb suedez



Momentul acela m-a transportat înapoi în timp, la cina alături de muzicieni, și am putut înțelege cu mai multă claritate, în integralitatea lui, principiul care o guvernase. De-a lungul timpului, ceea ce începuse ca un elefant ciudat aflat în mijlocul încăperii s-a transformat într-un spirit nevăzut, care ne îndruma șoptind în urechea fiecăruia cuvinte care să ne aducă aminte de el.

— Nici prea mult, nici prea puțin, spunea încetișor. Exact cât trebuie.

Nu pe la mijloc. Nici în medie. Ci exact cât trebuie.

Iar diferențierea aceea a rămas puterea ascunsă a conceptului lagom, ca fundament în atingerea unui stil optim de viață, în care fiecare oferă și primește în mod egal, fără a tulbura echilibrul dintre individualitate și dinamica de grup.

Auzisem despre acest obicei tacit, specific, cu mult înainte de a mă stabili în Suedia, acum mulți ani, și în timp am ajuns să adopt lagom în diferite aspecte ale propriei vieți, pe măsură ce m-am integrat în cultura suedeză. Această carte reflectă în profunzime singurul meu atu – mariajul dintre obiectivitatea generată de observarea exterioară și subiectivitatea generată de o relație intimă cu Suedia, în atât de multe aspecte.

Lagom este mult mai mult decât simplul act de moderație cu care este asociat adesea.

Iar prin intermediul acestei cărți sper să vă arăt cum acest cuvânt micuț și subevaluat nu doar că impregnează în profunzime sufletul suedez (inclusiv proverbele vechi, suedeze), ci și cum poate fi, la fel de bine, micul secret ce te va determina să trăiești în cel mai sustenabil stil de viață pe care l-ai încercat vreodată.

Nu doar să trăiești o viață cumpănită, ci să găsești echilibrul perfect pentru tine.







INTRODUCERE + UTILIZARE

„Cantitatea potrivită este cea mai bună.”

Proverb suedez



Trăim vremuri în care suntem supuși presiunii continue de a rămâne conectați și în permanentă legătură cu restul lumii, ca să aflăm cele mai noi informații, la secundă, și să ținem pasul cu viteza amețitoare a inovațiilor tehnologice, a schimbărilor din stilul de viață și a normelor culturale.

Ne mișcăm într-un ritm cu totul nenatural încercând să fim în pas cu ceilalți, să rămânem relevanți și să evităm să fim lăsați în urmă, metaforic vorbind. Simțim încontinuu îndemnul interior de a rezista presiunilor externe venite din mediul înconjurător – de la serviciu, dintr-o relație sau din societate. Deraiem constant de pe drumul nostru firesc în viață și uneori suntem forțați să apăsăm butoanele personale de reculegere.

Așa că ne deconectăm, ne detoxificăm și reducem lumea la tăcere, în efortul de a ne relaxa, recupera și reîntineri trupurile la nivel emoțional, mintal și fizic. Aceste soluții, indiferent de cât de revitalizante ar fi în momentul în care le activăm, sunt adeseori temporare și efemere. Astfel încât, în căutarea noastră permanentă de a găsi noi modalități de a restabili echilibrul în viață și de a ne apropia milimetru cu milimetru de stările care ne fac fericiți, ieșim adeseori din zonele proprii de confort ca să ne stimulăm inspirația și să învățăm de la ceilalți.

Ce fac bine alții din lumea asta mare și am putea imita și noi? Ce fac mai puțin bine și am putea evita?

Deși cuvântul suedez „lagom” a apărut recent ca o nouă tendință în stilul de viață, interesantă de adoptat în existența de zi cu zi, acesta nu este primul exemplu de împrumut al unor cuvinte străine, din alte culturi, ca inspirație zilnică în viețile noastre pentru redobândirea echilibrului și reîntoarcerea fiecăruia la calea pe care o are în viață.

Expresia „Hakuna matata”, moștenită din limbajul Swahili, înseamnă „fără griji”. Aceste cuvinte-dătătoare-de-perspective înseamnă că avem nevoie să aducem mai multă liniște în existența noastră, prin spargerea cochiliilor prea strâmte în care stăm. Nu înseamnă să



avem o atitudine lipsită de griji în fața oricărei situații din viață, ci mai degrabă să ne dăm un pas înapoi, astfel încât să putem privi întreg ansamblul cu mai multă claritate și să nu facem din țânțar armăsar.

„Carpe diem”, care înseamnă în latină „trăiește clipa”, ne conjură să profităm de oportunități, așa cum vin ele, și să obținem un beneficiu astăzi, pentru că mâine s-ar putea să nu mai vină deloc. Viitorul nu ne este garantat și ar trebui să umplem fiecare zi cu experiențe semnificative.

Cuvântul german „Fernweh” denotă dor de ducă și dorința insașibilă de a călători. Nevoia constantă de a te afla într-un loc nou, diferit și îndepărtat de lucrurile familiare. Un impuls care ne atrage în afara primitoarelor noastre locuințe mintale și ne transportă în locuri necunoscute, pe care să le explorăm.

Verii noștri danezi ne-au dăruit „hygge”, care la suprafață presupune confort, intimitate și relaxare alături de cei pe care-i iubim, precum și doar cu noi înșine, dar care, la un nivel mai profund, înseamnă starea emoțională de mulțumire și fericire într-un anumit moment în timp.

Acum, suedezii sunt cei care ne împrumută cuvântul „lagom”.

Acest termen este cheia esențială pentru decriptarea stilului de gândire profund al acestei culturi nordice. Lagom nu este doar un cuvânt, ci însăși esența a ceea ce înseamnă să fii suedez și să trăiești ca un suedez. Este secretul care conține explicația stilului de viață suedez în ceea ce privește conștiința socială, moderația și sustenabilitatea.

Dar, ca și celelalte expresii împrumutate, menționate mai sus, cum ar putea lagom să se potrivească în viațile noastre și cum urmărește acesta să ne învețe despre noi înșine?

Care este motivul pentru care, de-a lungul secolelor, suedezii au decretat că „Lagom este cel mai bun”, așa cum spune vechiul proverb?

Și ce înseamnă, de fapt, lagom?







SĂ DEFINEȘTI CEEA CE NU POATE FI DEFINIT

În primul rând, trebuie să înțelegem cum rostim corect acest cuvânt.

Lagom este scris adeseori ca „lar-gohm”, unde „lar” sună ca „bar”. Totuși cea mai apropiată rostire a acestui cuvânt de către un vorbitor de engleză sună, fonetic, precum „laaaw-gum”. Astfel, pronunțând cuvântul „law” cu o ușoară accentuare pe „w”, așa încât să strângi buzele la fel cum ar face-o un vorbitor nativ de suedeză.

În al doilea rând, lagom nu are o definiție precisă. Mai degrabă există o serie de explicații și de traduceri libere care încearcă o demistificare a acestui cuvânt extrem de suedez.

În aparență, conceptul este deseori definit precum „exact cantitatea potrivită” și „totul cu moderație”, ceea ce aduce cu sine un aer de adecvare. Acesta este filtrat, mai departe, până la înțelegerea că nu e nevoie de exces, exagerare, expunere publică inutilă și stridență nejustificată.

Dacă deschideți un dicționar de limba engleză, mai sunt și alte sinonime pe care le veți descoperi cu rapiditate, inclusiv: destul, cu moderație, potrivit, cantitatea potrivită, exact cât trebuie, suficient, nimerit, adecvat, echilibrat, moderat, cumpătat, chibzuit, corespunzător, apt, adecvat, precis, rezonabil, armonios...

Dar lagom este mult mai mult decât demersul nostru literar de a-l pune într-un sertar predefinit cu sinonime care se referă la moderație. În forma lui cea mai puternică, lagom denotă ceva cât de apropiat se poate de perfecțiunea și satisfacția contextuale pe care le putem obține.

Lagom nu înseamnă literal perfecțiune, care este ea însăși de neatinș, ci înseamnă soluția optimă, cea mai armonioasă lungime de undă în care putem și trebuie să operăm. Exemplifică o utopie subconștientă, unde alegerea specifică pe care o facem tu și eu privitor la o anumită situație, un moment, o interacțiune, este cea mai bună alegere pentru noi, ca indivizi, sau pentru grupurile în care ne găsim.

Dacă cineva ar vrea să reducă adevărata esență a conceptului lagom la nucleul său intim, asta ar însemna să urmărească echilibrul fundamental din viață, cel care, atunci când este aplicat în toate aspectele existenței, te poate ajuta și ghida să acționezi în cea mai naturală și lipsită de efort condiție a ta.



Același lucru i se întâmplă și eroinei din povestea *Goldilocks și cei trei urși*, scrisă în 1837 de autorul britanic Robert Southey, care încearcă să găsească scaunul, castronul cu terci de ovăz și patul care ar fi fost „numai bune pentru ea”. Castronul cu terci al tatălui urs era probabil lagom pentru el. Așa cum era și castronul cu terci al mamei urs, pentru ea. De fapt, nu ne gândim niciodată la asta, ci mai degrabă ne îndreptăm atenția către porția perfectă a lui Goldilocks.

Starea și măsurarea lagom înseamnă lucruri diferite pentru fiecare dintre noi. Satisfacția mea poate fi diferită de a ta, dar amândoi suntem mulțumiți.

Lagom reprezintă minunatul punct final al echilibrului din viața noastră și, mai important de-atât, ne încurajează să acționăm la maximum în interiorul aceluia punct excepțional care este numai bun pentru noi.

