



LAGOM

A Arte Sueca para uma Vida Equilibrada



Linnea Dunne



6	Introdução
18	VIDA LAGOM: equilíbrio entre o trabalho e a vida privada
38	ALIMENTAÇÃO LAGOM: comida, bebida e <i>fika</i>
72	ESTILO LAGOM: design, moda e interiores
96	SENTIMENTO LAGOM: saúde e bem-estar
116	SOCIALIZAÇÃO LAGOM: amigos, vizinhos e convívio
130	LAGOM PARA O PLANETA: ambiente e vida sustentável
148	LAGOM PARA A VIDA: uma abordagem honesta da felicidade
158	Índice Remissivo
160	Recursos Créditos das Imagens Agradecimentos



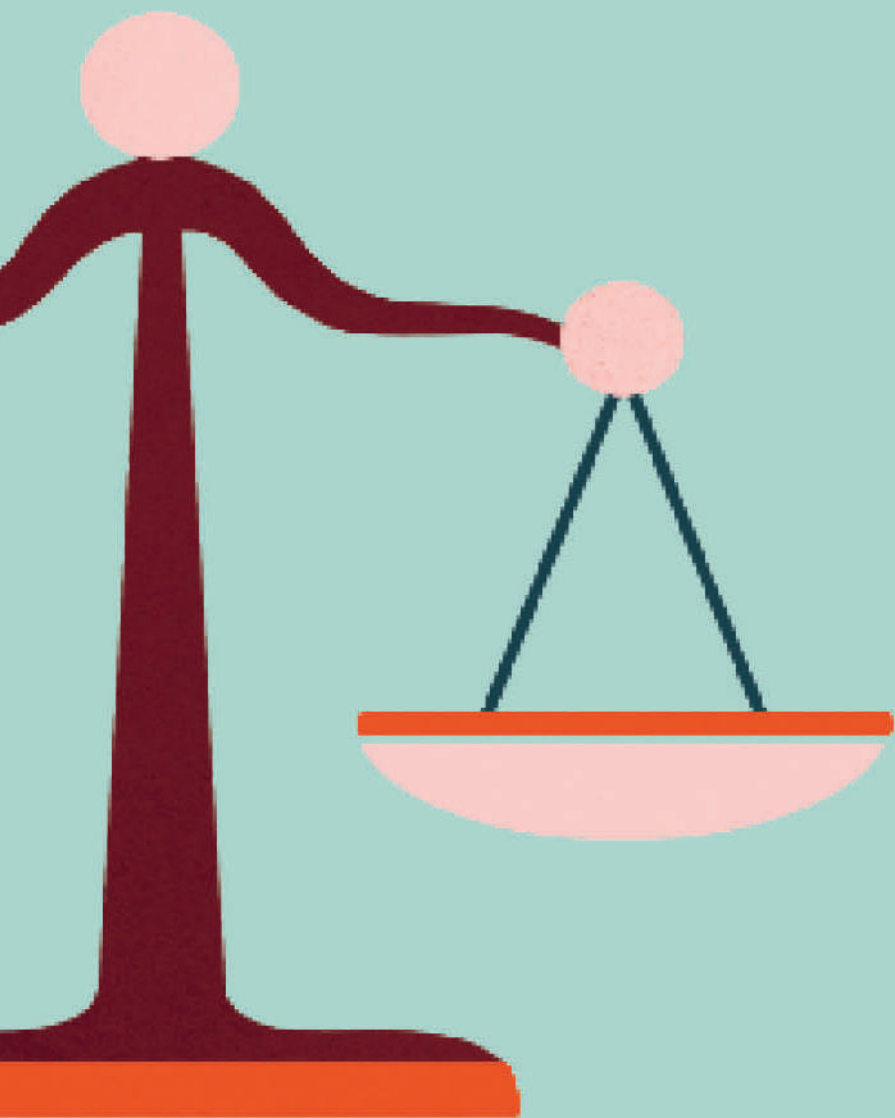
Introdução

O que é o *lagom*, porque é que lhe deveria interessar e, assim sendo, como adotá-lo? Desde os Vikings a Zlatan, passando por uma improvável defensora do *lagom*, vamos desfazer alguns mitos e preparar terreno para a «*lagomificação*» da nossa vida.



«O consenso
imperava e todos
aderem.»





O QUE É O LAGOM?

Vikings, equilíbrio e leite meio-gordo

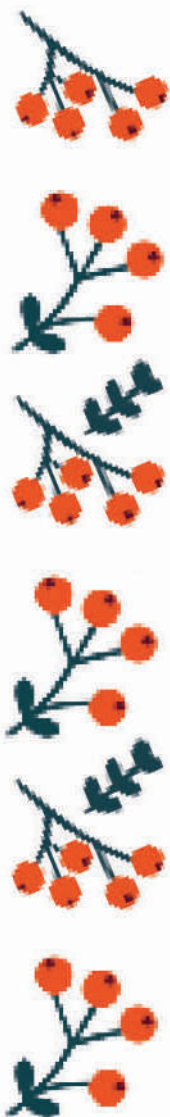


Em 1996, a Suécia ganhou uma nova alcunha. O autor Jonas Gardell chamou-lhe «o país do leite meio-gordo», alcunha de que os suecos gostaram, sendo usada desde então. No seu espetáculo de comédia, descreveu um país que celebra o equilíbrio e coloca a equidade num pedestal, onde o consenso reina e todos aderem. Retratou uma nação que adora paredes brancas e design funcional e que considera o leite meio-gordo simplesmente perfeito — nem demasiado magro, nem demasiado gordo. Caracterizou um país que é *lagom*.

Lagom não tem uma palavra equivalente na língua portuguesa, mas significa, de um modo geral, «nem pouco, nem demasiado; na medida certa». Crê-se, em grande medida, que a palavra tem origem no termo viking «*laget om*» — literalmente «em torno da equipa» — e que deriva do costume de passar um chifre de hidromel em redor, garantindo que havia o suficiente para que todos pudessem dar um gole. Contudo, embora a piada seja certa, a verdadeira etimologia da palavra aponta para uma antiga forma da palavra «*lag*», um tipo de «lei» com base no senso comum.

A lei do *lagom*

Pois bem, qual é a lei do *lagom*? Na sua forma mais simples, a palavra descreve algo que é «suficiente» ou «na medida certa» — como a quantidade certa de leite no seu café ou a pressão perfeita de uma massagem. Fora do mundo material, torna-se bastante mais sofisticada, dando a entender que o ato de equilíbrio atingiu a perfeição e apoiando-se numa série de códigos sociais. *Lagom* é aceitar um convite para passar um fim de semana na casa de um amigo, mas levar os próprios lençóis de cama, porque é justo partilhar a carga de roupa. É ter o direito de ficar em casa com um filho doente — sem prejuízo do pagamento integral —, mas nunca abusar desse direito.



Lagom é comprar um carro prático, ainda que não seja o carro mais apelativo visualmente. É pintar apenas uma parede da sua sala e deixar o resto branco, porque pintar a divisão inteira seria demasiado. É usar um batom vermelho-vivo, mas deixar o resto da maquilhagem perfeitamente discreta. *Lagom* é pedir um hambúrguer, mas abdicar das batatas fritas, porque a moderação é uma virtude; é preparar rapidamente uma refeição fresca usando apenas restos, porque o desperdício é um pecado mortal.


Pôr a lei em prática

O cartão de visita da Suécia é exatamente isso: divisões espaçosas de decoração minimalista, elegantes o suficiente para promover uma sensação de calma ao primeiro vislumbre. O *lagom* assenta, em grande medida, nesse espaço; assenta na arrumação e simplificação, eliminando o prejuízo e abrindo caminho para a honestidade. De uma perspetiva mais abrangente, o equilíbrio *lagom* vai muito além do bem-estar emocional e do design de interiores, tratando-se integralmente de pertença e responsabilidade partilhada — não somente integrando, mas sendo parte de uma entidade maior. Trata-se do relacionamento com os seus vizinhos, de cuidar de espaços comuns e de pagar impostos que financiam grupos de estudo (consulte a página 122) e escolas de artes (instituições de ensino de música e culturais) fortemente subsidiadas.

Descrita recentemente pelo Fórum Económico Mundial como melhor do que outros países em praticamente tudo, a Suécia desenvolveu um estado social invejável, com apoios parentais generosos e níveis de corrupção excecionalmente baixos. Nesse sentido, este país do leite meio-gordo é produto de um ato de equilíbrio habilidoso — proteger o seu povo e simultaneamente libertá-lo.

A MINHA RELAÇÃO COM O *LAGOM*

A Lei de Jante, desfazer alguns mitos e uma abordagem *lagom* da felicidade



Nasci e cresci na Suécia, mas fui para Dublin aos 19 anos, interessada em aventura e em ampliar a minha mundividência. O contraste era muito grande, e encantei-me pela cultura da Irlanda, de divertimento espontâneo, sem importar realmente o significado de «apenas o suficiente». Junto de outros expatriados suecos, comentava sobre uma nova liberdade encontrada e o alívio que era não precisar de levar as coisas tão a sério, para momentos mais tarde lamentar as falhas da falta de regulamentação do mercado de arrendamento na Irlanda e a loucura que era deixar pilhas de lixo na rua para serem recolhidas.

Pode dizer que fugi de uma vida *lagom* ou pode atribuir a culpa à Lei de Jante. Redigida em 1933 pelo escritor de ascendência dinamarquesa e norueguesa Aksel Sandemose, numa tentativa de descrever uma certa atitude entre companheiros escandinavos, a Lei de Jante estabelece 10 regras que ditam o que é próprio ou não de um comportamento aceitável. Em conjunto, retratam uma sociedade que frustra a realização e o sucesso individual, uma cultura obcecada com regras. Quando o *lagom* por vezes é criticado por ser restritivo, deve-se a isto — porém, será que a crítica é justa e que as velhas regras sequer se aplicam à Suécia do século *xxi*?

Um certo tipo de felicidade *lagom*

Admito que fiquei um pouco surpreendida quando ouvi pela primeira vez a ideia de *lagom* como a cobiçada nova abordagem da vida, o segredo sueco da felicidade. Porém, por mais admiráveis que os seus princípios de equilíbrio fossem, estariam realmente a tornar os suecos extraordinariamente felizes?

Agora, consigo perceber a ironia de não ter entendido imediatamente. Os suecos podem não ser o povo mais feliz no mundo, mas estão consistentemente no top 10 de várias tabelas de felicidade. Trata-se de um tipo de felicidade *lagom*, não do tipo eufórico ou exultante, e definitivamente não do tipo jactante, mas comedido. E é exatamente esta qualidade de equilíbrio que parece ser o segredo para a verdadeira e sustentável felicidade. Veja os livros de psicologia (consulte as páginas 113–14).

DESAZENDO ALGUNS MITOS

MITO: O *lagom* celebra a mediocridade.

O *lagom* não se impressiona com a conquista pessoal e a riqueza excedentária, porque preocupa-se simplesmente em encontrar o que funciona para o coletivo — e em fazê-lo bem —, porém, os resultados estão longe de ser medíocres. Na verdade, contribuíram para um dos sistemas de bem-estar social mais célebres do mundo.

MITO: O *lagom* é um estado de pensamento policial que impõe a conformidade.

Os suecos são altamente opinativos e terão prazer em envolver-se num debate calmo e racional durante horas a fio, a tal ponto que os estrangeiros acham exasperante. O objetivo final, no entanto, não é o argumento em si, mas sim alcançar uma decisão que todos possam apoiar. Essa abordagem não é muito aparatosa, mas é extremamente eficaz no que diz respeito a uma sociedade *lagom*.

MITO: O *lagom* gera avareza.

Consulte a banda desenhada sueca *Spara och Slösa*, que significa, grosso modo, «poupar e desperdiçar», com o objetivo de ensinar às crianças a importância de poupar dinheiro. A banda desenhada foi encomendada na década de 1920 por um dos principais bancos da Suécia e, de facto, deveria ser interpretada em conformidade, pois considero que não celebra a avareza. O que faz é condenar o desperdício. Enquanto a extravagância excessiva e o esbanjamento desmedido são desaprovados, descubra um novo *gadget* sofisticado, rigorosamente verificado e galardoado como o «melhor na fase de teste», e rapidamente verificará que todos aderem à moda, aprovando mutuamente a despesa significativa, só porque foi avaliada.

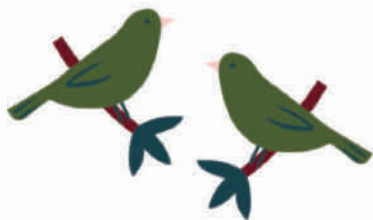
MITO: O *lagom* frustra a confiança e o orgulho.

O avançado do Manchester United, Zlatan Ibrahimovic, é a personificação de confiança e orgulho, e até foi homenageado no mundo inteiro como o grande herói da Suécia. Nas palavras de Jonas Gardell (consulte a página 8), figura central e extravagante da parada *gay* de Estocolmo: «Muito se enquadra dentro dos parâmetros do *lagom*. Eu sou um tipo bastante peculiar, e até eu me enquadro.»



PORQUÊ ADOTÁ-LO?

Os benefícios do *lagom*, de dentro para fora



SABIA QUE...

De acordo com estudos sobre a felicidade, o dinheiro traz-nos felicidade, mas apenas até certo ponto? Se formos pobres, o dinheiro aumentará o nosso sentimento de felicidade, mas se já estivermos bem, mais dinheiro não nos fará mais felizes. Uma quantidade *lagom* de dinheiro é suficiente. Além disso, os nossos níveis de felicidade dependem de outros fatores.

«Se sabe
o que é
"suficiente",
porquê
exagerar?»

Poderá dizer-se que o *lagom* é uma tendência oportuna. Com a maioria das pessoas sob stress, passando muito tempo a olhar para ecrãs, sobrecarregadas com toxinas e lamentando a falta de tempo precioso com filhos e pais, o planeta grita por um *ethos* de contrapeso. Acrescente-se a isto que os recursos naturais estão a ser rapidamente esgotados, e minimizar o desperdício surge como uma prioridade deveras urgente.

Todavia, na verdade, os efeitos do *lagom* têm vindo a causar agitação desde muito antes do advento do aquecimento global, da comunicação social e de um mundo laboral de 24 horas por dia, sete dias por semana. Por vezes descrita como utopia familiar, a Suécia é um país com uma classe média grande e um estado social forte. A grande maioria das pessoas desfruta de uma ótima qualidade de vida, onde existe já um equilíbrio presente em tudo, desde a educação gratuita a extensivos programas de reciclagem. O mantra que visa «apenas o suficiente» em todos os momentos traz benefícios para o nosso mundo emocional e psicológico, bem como para a sociedade em geral. Trata-se de proporcionar à nossa consciência o espaço para apenas ser e permitir amplitude suficiente para a mudança e o desenvolvimento.



«Com a sua aversão pelo desperdício e insistência na equidade, o *lagom* é um ingrediente crucial na receita da Suécia para o sucesso.»

OS BENEFÍCIOS DO *LAGOM*

#1: Espaço físico

O consumo consciente e moderado facilita a organização, e a sua casa torna-se um lugar mais tranquilo. Se a isto acrescentar o design escandinavo minimalista, é provável que nunca tenha vontade de sair de casa.

#2: Espaço mental

Ao aprender a dar um passo atrás e parar o turbilhão mental, consegue viver a vida de uma forma mais autêntica e focada, acolhendo e lidando com boas e más experiências, plenamente presente no local de trabalho e em casa.

#3: Melhoria das finanças

Ao tornar-se cada vez mais consciente, não somente das suas necessidades pessoais, mas também das necessidades do planeta, provavelmente consumirá menos ao mesmo tempo que aprende a cuidar e a ser poupado com os seus recursos.

#4: Um sentimento de pertença

Desde melhores relacionamentos com os vizinhos à confiança nas responsabilidades coletivas e compartilhadas da sociedade, uma atitude *lagom* pode ajudá-lo a sentir-se parte de algo maior e proporcionar-lhe um sentido de propósito.

A chave para uma vida esclarecida

Posso perdoá-lo por achar o *lagom* cansativo, ao requerer uma casa bem concebida, comer de forma saudável, praticar exercício físico, passar tempo com os seus amigos, família e vizinhos, alcançar êxito no trabalho, ser capaz de lidar com um espectro de emoções, e ainda assim sentir-se satisfeito a maior parte do tempo e estar constantemente atento ao ambiente que o rodeia. Porém, na verdade, o *lagom* trata-se de tornar a vida menos complicada.

A abordagem *lagom* de dizer «para» quando já tem o suficiente, mas nunca aceitando uma solução desleixada para tornar as coisas fáceis, significa que fazer as coisas bem é muito mais fácil. E quando todos nós aderimos e lidamos com as coisas realmente importantes, toda a gente fica a ganhar.

Quando olho para a Suécia atualmente, não vejo ninguém a escarnecer da ambição ou a encerrar o debate. Em vez disso, vejo um grande número de pessoas que se preocupa em fazer as coisas certas; um lugar suficientemente eficiente para fornecer o espaço para respirar. Com a sua aversão pelo desperdício e insistência na equidade, o *lagom* é um ingrediente crucial na receita da Suécia para o sucesso. Seja através da eliminação de tralha ou da obsessão material em passar horas desnecessárias à secretária, o *lagom* pode elevar o significado da qualidade de vida — sem stress, sem desperdício, mas com a clareza de um comediante excêntrico *gay*, que encontrou uma forma de se enquadrar no país do leite meio-gordo.

LAGOM

Conheça a fórmula dos suecos
para a felicidade

«nem pouco,
nem demasiado:
na medida certa»



Ao adotar um estilo de vida *lagom*, é possível:

- Reduzir o seu impacto ambiental.
- Melhorar o equilíbrio entre trabalho e vida privada.
 - Libertar a sua casa de coisas inúteis.
 - Tornar-se um consumidor mais consciente.
 - Valorizar as relações com aqueles que ama.
 - Apreciar boa comida ao estilo sueco.
 - Produzir os seus próprios alimentos.
- Desfrutar de exercício físico saudável na natureza.
 - Viver uma vida mais equilibrada e feliz.


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-01-9



9 789898 873019

Desenvolvimento Pessoal