



# SISU

A Arte Finlandesa de Viver com Coragem



Joanna Nylund

# ÍNDICE



6	INTRODUÇÃO
18	1. ENFRENTAR OS DESAFIOS DA VIDA
40	2. A RECEITA SISU DE BEM-ESTAR
68	3. COMUNICAR COM SISU
92	4. OS MIÚDOS ESTÃO BEM
116	5. MEXA-SE COM SISU
140	6. COMBATER O BOM COMBATE
150	7. O SISU TRAZ FELICIDADE?
158	Índice Remissivo
160	Créditos das Imagens   Recursos   Agradecimentos



# INTRODUÇÃO



«É um mito, mas também é real.  
É um ícone nacional.  
É uma qualidade instintiva.»

O que é o *sisu* e por que razão precisamos dele? Descubra a arte finlandesa do *sisu* e como cultivá-lo o pode ajudar a obter uma vida mais feliz e gratificante.



# O QUE É O SISU?

## Uma introdução

**«Sisu» é provavelmente a palavra predileta dos finlandeses. Popularizada na década de 1920, mas com origem num passado nebuloso, este termo sem tradução refere-se a uma combinação de coragem, resiliência, força de caráter, tenacidade e perseverança — características que moldaram não somente o destino de uma nação, como a vida individual quotidiana dos finlandeses.**

A Finlândia surge, consistentemente, no topo das tabelas classificativas sobre a felicidade. Um pequeno país com cerca de cinco milhões e meio de habitantes, aninhado no canto nordeste da Europa, a Finlândia deixou, no entanto — de uma forma discreta e serena —, a sua marca no mundo. O leitor teria dificuldade em encontrar uma Finlândia que se gaba de si mesma, já que espalhar aos quatro ventos as próprias virtudes é considerado extremamente incivilizado. Pergunte a um finlandês qual é o segredo do nosso sucesso e é provável que obtenha um encolher de ombros e uma objeção murmurada da sua existência, porém, aqueles que creem que talvez se deva ao *sisu* estão perto de

perceber algo. Estamos *secretamente* orgulhosos do nosso *sisu*.

Então, o que significa a felicidade para um finlandês? Paz e tranquilidade, independência, funcionalidade e equidade são fatores que se destacam, sendo que «passar tempo em contacto com a natureza» surgiu no topo de um inquérito recente como principal fator contributivo para a felicidade. Os ideais finlandeses são ainda enriquecidos por uma história marcada pela escassez e pelo domínio de um ambiente severo. O que explica o motivo por que, nesta era de conforto, muitos finlandeses ainda preferam que as suas cabanas de verão não tenham comodidades básicas (consulte a página 46) e porque temos um relacionamento de amor-ódio com o clima.

Em última instância, o *sisu* tem um histórico comprovado. A Finlândia construiu e reconstruiu o seu futuro várias vezes. Encarando o *sisu* como um etos orientador na vida, acredito que este tem muito para nos oferecer.

# CRESCER NA FINLÂNDIA

## O nosso relacionamento com o *sisu*



**Como muitas construções culturais que se enraízam desde cedo, o *sisu* é um pouco impreciso. Mas como podemos nós apanhar o fio da meada? Por onde começar? O *sisu* é um segredo bem guardado há tanto tempo, que revelá-lo requererá uma análise cuidada.**

Quando contei a uma amiga próxima que estava a trabalhar neste livro, ela disse: «É uma das coisas mais bonitas que podemos dizer a alguém, não é? Que tem *sisu*. Ainda me lembro claramente da primeira vez que os meus pais mo disseram.»

### **UMA FORÇA INVISÍVEL E OMNIPRESENTE**

Para quem cresce na Finlândia, o conceito de *sisu* está invisivelmente presente em todo o lado. Fiel ao nosso carácter nacional, está mais subjacente à ação do que é tema de conversa, porém, não há qualquer confusão relativamente ao lugar que ocupa no nosso coração. Há até quem defenda que é impossível entender os finlandeses e a Finlândia sem antes entender o *sisu*.

Tal como referiu a minha amiga, é uma característica muito valorizada. Atribuímos ao *sisu* a capacidade de nos proporcionar liberdade e perseverança. Na véspera de uma corrida ou de um exame, os pais encorajam os filhos a procurarem *sisu* dentro de si próprios. Sabermos que o temos tem como resultado o seu reforço, ao passo que sentir que nos falta *sisu* tem igualmente um efeito redutor no nosso amor-próprio.

Ainda que raramente seja definido, uma coisa é certa: o *sisu* é importante.



# O QUE É O SISU

## E o que não é

O conceito de *sisu* na linguagem finlandesa tem pelo menos quinhentos anos de idade. No sentido mais literal, *sisu* refere-se às entranhas (*sisus* ou *sisälmykset*) no interior do nosso corpo. Julga-se que tal decorre da antiga crença de que a barriga era uma zona de força e o lugar onde a nossa determinação teria origem.

### O SISU É MUITAS COISAS...

O significado exato de *sisu* é difícil de definir. Não há uma palavra na língua portuguesa com um paralelismo literal e, mesmo no finlandês, *sisu* representa um conjunto de traços que inclui determinação estoica, resistência, coragem, bravura, força de vontade, tenacidade e resiliência. O *sisu* é uma mentalidade orientada para a ação: entra em jogo ao enfrentarmos um desafio que está aparentemente além das nossas capacidades. É invocado quando a adversidade e a resistência nos forçam a desistir, e somente a nossa coragem nos permite que prossigamos.

### ... MAS NÃO BRAVATA

Os finlandeses têm a reputação de não sorrir e exibir um rosto impassível. A nossa cultura não é de expressar as emoções muito livremente (embora tal esteja a mudar lentamente). Com isto em mente, uma característica essencial do *sisu* é a falta de necessidade de falar sobre este. Qualquer tipo de presunção ou descrição de façanhas não tem lugar no *sisu*. De nada vale dizer que é possuidor de *sisu* se não conseguir demonstrá-lo — deixe que as suas ações falem por si.



# TEM SISU

## Comece então a explorá-lo



### GLOSSÁRIO SISU

*Sisukas*: adjetivo, como em «estás cheio de *sisu*» = *olet sisukas*

*Sisukkaasti*: «fazer algo com *sisu*»

*Sisulla*: «através de *sisu*»

**É provável que já se tenha deparado com o seu *sisu*, simplesmente não tinha um nome para ele.**

Sejamos muito claros: o *sisu* é um traço universal. Pode ter sido embalado e rotulado pelos finlandeses, mas está ao alcance de todos. Repousa dentro de si e é bastante provável que já o tenha utilizado.

Eis alguns exemplos de ocasiões em que poderá ter revelado *sisu*:

- ▶ Manteve-se na corrida até à meta, ainda que os últimos quilómetros tivessem sido uma tortura.
- ▶ Decidiu não desistir do seu casamento, ainda que o caminho para o salvar fosse longo e difícil.
- ▶ Sentiu, a meio de um momento sombrio, uma vaga de coragem que o ajudou a prosseguir.

Mas o que mais pode ser atribuído ao *sisu*? Pode ser explorado e utilizado como uma estratégia? Pode melhorar a nossa vida? Se a ideia de reforçar o *sisu* e aprender a explorá-lo o intriga, então, este livro é para si.



# EXPRESSÕES COM SISU

## Da sauna às guloseimas

**Não é preciso procurar muito para encontrar referências ao *sisu* na vida cotidiana finlandesa. Com todas as suas associações positivas, o *sisu* tem um valor comercial inegável, bem como um lugar evidente no nosso vernáculo cotidiano.**

### *Sisulla ja sydämellä*

Significa «com *sisu* e coração» e é originalmente o título de um filme finlandês lançado em 1947. Trata-se de uma frase amplamente utilizada atualmente e descreve a atitude a que todos aspiramos.

### *Läpp harmaan kiven*

Traduzindo-se literalmente para «através da pedra cinzenta», refere-se ao granito duro e cinzento encontrado em abundância na Finlândia. Enquanto expressão, significa que «com *sisu* nada o fará parar».

### *Sisu, sauna, salmiakki*

Os três esses que definem a Finlândia. Já oferecemos a sauna ao mundo, e é bem possível que o *sisu* venha a ser a nossa próxima grande exportação. A nossa guloseima favorita, o *salmiakki*, é um tipo de rebuçado salgado. Ainda estamos à espera que este pegue realmente.



# SISU

Conheça a fórmula dos finlandeses  
para a felicidade

## «ter garra»



**Ao cultivar o *sisu* na sua vida, pode:**

- Enfrentar os desafios da vida com coragem e determinação.
  - Melhorar o seu bem-estar e encontrar o seu rumo.
- Comunicar com confiança e resolver conflitos de forma eficaz.
  - Ganhar resistência e atingir os seus objetivos físicos.
  - Educar os seus filhos para serem gentis e resilientes.
- Agir de forma íntegra e lutar por aquilo em que acredita.

  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-23-1



9 789898 873231

Desenvolvimento Pessoal