

O SEGREDO SUECO PARA VIVER BEM



LAGOM



LOLA A. ÅKERSTRÖM

TRADUÇÃO DE ANA CRISTINA PAIS E CATARINA GÂNDARA



Nota da autora

p. 3

Introdução + Uso

p. 6

**CULTURA +
EMOÇÃO**

p. 12

**COMIDA +
DIAS DE FESTA**

p. 20

**SAÚDE +
BEM-ESTAR**

p. 31

**BELEZA +
MODA**

p. 36

**DECORAÇÃO +
DESIGN**

p. 41

**VIDA SOCIAL +
DIVERSÃO**

p. 48

**TRABALHO +
NEGÓCIOS**

p. 58

**DINHEIRO +
FINANÇAS**

p. 69

**NATUREZA +
SUSTENTABILIDADE**

p. 76

**LAGOM NUM
MUNDO EM
MUDANÇA**

p. 86

Sobre a autora

p. 94

Agradecimentos

p. 95



Para os meus queridos marido
e filhos que enchem a minha vida
de alegria, amor e sentido.



NOTA DA AUTORA

O primeiro contacto que tive com este discreto espírito, que na altura me pareceu um desajeitado elefante numa loja de porcelanas, aconteceu há muitos anos, quando jantava com violinistas e baixistas que atuam em orquestras locais, como a Orquestra Filarmónica Real e a Orquestra Sinfónica da Rádio, em Estocolmo, na Suécia.

Para eles, uma semana normal podia implicar tocar em cerimónias de entrega de Prémios Nobel ou num concerto mais privado para a família real sueca.

Mas eu era a carta fora do baralho. A intrusa que fora convidada para aquele jantar bastante informal, cujo código de vestuário consistia em calças de ganga muito coçadas, *tops* largos, no caso das senhoras, e modelos mais à medida e mais justos, no caso dos senhores. Nos pés de toda a gente viam-se meias quentes de lã.

Uma certa atmosfera que transmitia moderação envolvia o nosso grupo. A nossa conversa parecia não ser gratuitamente apimentada por feitos pessoais. Ninguém divulgava de modo voluntário informação pessoal, a menos que outro convidado perguntasse. A média de línguas faladas fluentemente no grupo era de três por pessoa, embora este grupo de andarilhos que atravessara o mundo diversas vezes se apressasse a desvalorizar as suas aptidões por não serem falantes nativos. Por diversas ocasiões, as nossas discussões mergulharam em longos silêncios, com os quais pareciam estar perfeitamente à vontade. O pequeno apartamento onde nos encontrávamos emanava aconchego e satisfação.

Foi nesse momento subconsciente que *lagom*, enquanto regra silenciosa, começou a emergir claramente das sombras para mim, então a residir na Suécia há pouco tempo. Ainda assim, atribuí tudo à modéstia e humildade dos bons amigos que se conheciam bem e não sentiam necessidade de se gabar ou monopolizar a conversa toda.

**«Onde existe
modéstia, existe
virtude.»**

Provérbio sueco



Todavia, esse espírito silencioso deu mais uma vez o ar da sua graça, numa circunstância completamente diferente. Foi então que me dei conta de que também era um código de conduta público mutável, de acordo com o que era «apropriado».

Reparei nisso quando o nosso grupo de passageiros à chegada a Estocolmo, vindo da Lapónia sueca, aguardava silenciosamente as suas malas, que demoravam a aparecer junto do tapete de recolha de bagagem. Com exceção das pessoas que trocavam palavras umas com as outras, porque se conheciam, os estranhos não interagiram uns com os outros durante cerca de trinta minutos naquele atraso técnico invulgarmente longo. Se eu estivesse noutro lugar, teria feito sinal com o cotovelo ao meu vizinho do lado e ter-nos-íamos queixado o mais alto que pudéssemos pela situação em que estávamos.

Mas ali, no ecossistema da mentalidade sueca, frisar o óbvio parecia desnecessário.

Esta perceção consolidou-se ainda mais, quando, certa vez, atrasada para a aula de Sueco, preparei uma justificação do meu atraso para dar à professora.

«Não é preciso», aconselhou-me prontamente uma pessoa da terra. «Não precisa de se justificar. Basta pedir desculpa pelo atraso». Não era preciso partilhar mais informação do que a necessária.

Sobretudo se ninguém pedisse.



**«Dê o mesmo que recebe,
responda apenas
ao que é perguntado.»**

Provérbio sueco



Esse momento fez-me voltar ao meu jantar com os músicos e permitiu-me ver esse princípio com toda a clareza. Com o passar do tempo, aquilo que começou como um desajeitado elefante numa loja de porcelanas, transformou-se num espírito-guia invisível que me sussurra advertências ao ouvido.

«Nem de mais nem de menos», sussurra. «*Na medida certa*».

Nem neutro nem mediano nem condescendente. *Na medida certa*.

E essa distinção continua a ser o poder subjacente de *lagom*, enquanto base para conseguir um estilo de vida ideal em que se dá e se recebe em partes iguais, sem perturbar o equilíbrio entre a individualidade e a dinâmica de grupo.

Já ouvira falar desse costume implícito muito antes de me mudar para a Suécia há muitos anos, e com o tempo acabei por adotar *lagom* em diversos aspetos da minha vida, à medida que me embrenhava na cultura sueca. Este livro reflete profundamente o meu ponto de vista ímpar: uma união entre a objetividade que advém de olhar para dentro e a subjetividade que advém de uma relação íntima com a Suécia de muitas maneiras.

Lagom é muito mais do que o mero ato de moderação, ao qual tão vulgarmente é associado.

Com este livro, espero mostrar-lhe como esta pequena e subestimada palavra não só reflete profundamente a alma sueca (inclusivamente por meio de velhos provérbios suecos), mas também como poderá muito bem ser o pequeno segredo que o incitará a viver a vida mais sustentável que já teve até agora.

Não apenas viver uma vida equilibrada, mas encontrar o equilíbrio perfeito para si.







INTRODUÇÃO + USO

«A quantidade certa é a melhor.»

Provérbio sueco



Vivemos numa época de pressão excessiva, que exige ligação ao resto do mundo, que estejamos constantemente a par das últimas notícias e que acompanhemos a velocidade estonteante dos avanços tecnológicos, mudanças de estilo de vida e novas normas de cultura popular.

Movemo-nos a um ritmo antinatural, ao tentarmos acompanhar os outros, mantermo-nos indispensáveis e evitar ficarmos metaforicamente para trás. Sentimos continuamente a luta interior contra as pressões externas que nos rodeiam – do trabalho, lazer, relações e sociedade. Desviamo-nos constantemente dos caminhos naturais da nossa vida e por vezes somos obrigados a premir os nossos botões de *reset* individuais.

Por isso, desconectamo-nos, desintoxicamo-nos e afastamo-nos do mundo, na tentativa de relaxar, recuperar e rejuvenescer os nossos corpos emocional, mental e fisicamente. Estas soluções, por muito revitalizantes que sejam nos precisos momentos em que as ativamos, são geralmente temporárias e efémeras. Assim, na tentativa contínua de procurar novas formas de equilibrar as nossas vidas e de nos aproximarmos lentamente dos nossos lugares felizes, saímos frequentemente das zonas de conforto para ir buscar inspiração e aprender com os outros.

Que é que as outras pessoas por todo o mundo estão a fazer bem que possamos copiar? Que é que elas estão a fazer mal que possamos evitar?

Embora a palavra sueca *lagom* tenha surgido recentemente como uma nova tendência de estilo de vida a adotar no quotidiano, esta não é a primeira vez que importamos palavras estrangeiras de outras culturas como inspiração diária para as nossas vidas, a fim de nos ajudarem a recentrar e a retomar novamente os nossos caminhos.



Hakuna matata, uma expressão que nos foi dada pela língua suaíli, significa «sem problema». Esta palavra diz-nos que temos de atrair mais calma para as nossas vidas e sairmos das nossas cascas rígidas. Não significa adotar uma atitude despreocupada perante todas as situações, mas sim dar um passo atrás, de modo que o quadro geral seja visto com clareza e evitemos fazer uma tempestade num copo de água.

Carpe diem, a expressão latina que significa «aproveite o dia», pede-nos que aproveitemos as oportunidades que surjam e tiremos partido do presente, porque o amanhã poderá nunca chegar. O nosso futuro não está garantido e devemos preencher o dia com experiências marcantes.

A palavra alemã *fernweh* indica o desejo de viajar; a sede de ir a algum lugar; a necessidade constante de estar num lugar novo, diferente e distante do que nos é familiar: Uma atração que nos arranca dos nossos confortáveis lares mentais e nos transporta para o desconhecido.

Os Dinamarqueses deram-nos a palavra *hygge*, que à primeira vista, significa aconchego, intimidade e descontração, com os nossos entes queridos, e também connosco. Num plano mais profundo, indica um estado emocional de satisfação e felicidade em momentos específicos.

Os Suecos emprestaram-nos a palavra *lagom*. Esta palavra é a chave fundamental para desvendar a mentalidade da cultura nórdica. *Lagom* não é meramente uma palavra, mas sim a própria essência do que significa ser-se sueco e viver como um sueco. É o segredo que explica o estilo de vida sueco de consciência social, moderação e sustentabilidade.

De que modo é que *lagom* pode enquadrar-se nas nossas vidas e o que pretende ensinar-nos? Durante séculos, por que razão os Suecos proclamaram «A quantidade certa é a melhor», como diz o velho provérbio? Que significa realmente?







O INDEFINÍVEL

Em primeiro lugar, temos de aprender a pronunciar corretamente a palavra.

Lagom é geralmente escrita «lar-gohm», sendo que «lar» se pronuncia como «bar». Contudo, a articulação mais aproximada de *lagom*, para alguém cuja língua materna é o português, é «laa-gom». Ou seja, prolongar o «la» com uma ligeira ênfase no «a», pelo que terá de franzir os lábios da mesma maneira que um sueco faria.

Em segundo lugar, *lagom* não tem uma definição exata. Em vez disso, existe uma série de explicações e traduções livres que procuram desmistificar esta palavra tão tipicamente sueca.

À primeira vista, costuma ser definida como «a quantidade certa» e «tudo com moderação», o que transmite a ideia de adequação. Depois de mais espremido, significa que não há necessidade de excesso, exageros, manifestações públicas desnecessárias e ostentação injustificada.

Se consultar um dicionário de português, outros sinónimos que irá imediatamente encontrar incluem: na medida certa, com moderação, apropriado, a quantidade certa, quanto baste, suficiente, adequado, equilíbrio, meio-termo, compromisso, ajustado, apto, acertado, sazonal, preciso, comedido, harmonia...

Mas *lagom* é muito mais do que a nossa demanda literária de o pôr numa caixa pré-definida de sinónimos que significam moderação. Na sua forma mais poderosa, *lagom* indica algo que está o mais próximo possível da perfeição e da satisfação a que podemos almejar, dentro de um certo contexto.

Lagom não significa literalmente perfeição, o que por si só é inatingível, significa a melhor solução, o comprimento de onda mais harmonioso em que conseguimos e devemos funcionar. Exemplifica uma utopia subconsciente, em que a escolha específica que cada um de nós faz acerca de uma situação, um momento, uma interação, é a melhor escolha para nós, enquanto indivíduos, ou para os grupos em que nos inserimos.



Se quisermos reduzir *lagom* à sua verdadeira essência, significa procurar o derradeiro equilíbrio na vida, que, quando aplicado a todos os aspetos da nossa existência, pode ajudar-nos a funcionar no nosso estado mais natural e sem esforço. Tal como a protagonista do conto de fadas infantil de 1837 do autor britânico Robert Southey – *Caracóis de Ouro e os Três Ursos* –, na tentativa de encontrar a cadeira, a malga de papa e a cama que lhe eram «mais adequadas». Provavelmente, a malga de papa do Pai Urso era *lagom* para ele, assim como a da Mãe Ursa para ela. Mas, nunca refletimos realmente nisso, pois somos, pelo contrário, direcionados a pensar na porção perfeita da *Caracóis de Ouro*.

O estado e a medição de *lagom* significam coisas diferentes para pessoas diferentes. A minha satisfação pode diferir da sua, mas ambos estamos satisfeitos.

Lagom representa o derradeiro ponto ideal ou meio-termo na sua vida e, o que é mais importante, incita-o a funcionar adequadamente.



COMO LAGOM É USADO NA LINGUAGEM DO DIA A DIA

Embora *lagom* esteja na base da mentalidade sueca, também é mais comumente usado quer como advérbio quer como adjetivo, e muito raramente na sua forma nominal ou substantivo «*lagomet*», que significa «o equilíbrio».

A utilização da palavra numa frase transforma a forma como se espera que processemos essa frase. A presença de «*lagom*» numa conversa indica imediatamente ao ouvinte que, seja qual for o contexto a que o orador se refira, este deve ser processado pelo ouvinte no sentido de «ideal» ou «adequado».

Quer isto dizer que, se estivesse a descrever-lhe alguma coisa e dissesse que era *lagom*, a minha ideia de estado *lagom* «perfeito» poderia não corresponder necessariamente à sua ideia do mesmo estado *lagom*. No entanto, a presença da palavra na minha frase convoca instantaneamente ambos os nossos ideais do que *lagom* significa, transportando-o para esse espaço mental de reconhecimento.

Por outras palavras, *lagom* para mim pode não ser o mesmo *lagom* para si, mas ambos estamos a pensar no nosso ideal. E isso, por si só, é a beleza da essência de *lagom*.

Como advérbio



Quando usada como advérbio, modifica verbos, adjetivos e outros advérbios e leva o ouvinte a processar conversas procurando conscientemente o critério do que é «adequado».

Por exemplo, se eu dissesse:

Maten är lagom saltad – «A comida tem sal q.b.»... para o meu gosto. Mas, quem ouve, consegue visualizar a comida perfeitamente salgada a seu gosto. Quem fala poderá gostar de uma versão com mais sal, mas quem ouve entende plenamente o contexto.





Festen var lagom stor – «A festa tinha a dimensão certa»... suficientemente grande para eu me encostar a uma parede e me confundir com ela quando era preciso, e suficientemente pequena para, ainda assim, me sentir próxima e confortável com os outros convidados.

Det är lagom varmt ute – «Está moderadamente quente lá fora»... o que indica que está suficientemente agradável para eu estar lá fora a desfrutar do calor sem me sentir a derreter.

Hen kom precis lagom – «Ele/Ela chegou na altura certa»... não necessariamente pontual, mas no momento certo.

Muitos destes critérios costumam referir-se a situações individuais, mas quando aplicado em contextos de grupo, *lagom* muda para a sua referência à conduta adequada em sociedade, convidando-nos a equilibrar a nossa discrição individual com a dinâmica do grupo.

Por exemplo:

Skryt lagom! – «Não te gabes dessa maneira!»... deixa de ser tão convencido. Mesmo que só tenha aborrecido uma pessoa, perturbou na mesma o grupo inteiro.

Ta en lagom portion – «Tire uma porção razoável»... de modo a que os outros também possam receber uma parte justa. Tire o suficiente para saciar o seu apetite, mas use a sua discrição e sabedoria para garantir que todos os demais recebem uma quantidade decente.

Embora isto possa parecer um fardo a carregar num grupo, a seu tempo aprendemos a dar e a tirar, e a equilibrar as nossas necessidades com os nossos desejos. Este equilíbrio aproxima-nos mais da satisfação pessoal – que é o objetivo de *lagom*.



Como adjetivo



Quando aparece como adjetivo, *lagom* modifica nomes e pronomes, descrevendo uma qualidade particular da palavra e destacando o seu quantitativo ideal. Um sinónimo usado neste contexto podia ser «adequado» ou «apropriado». O estado *lagom* de quem fala sobrepõe-se ao estado *lagom* de quem ouve.

Por exemplo, se eu dissesse:

Stå på lagom avstånd – «Mantenha-se a uma distância razoável/apropriada»... não demasiado longe, que se torne inconveniente para mim, porém, não demasiado perto, que se torne desconfortável.

Det är precis lagom för mig – «É quanto baste/suficiente para mim»... o que significa que atingiu o meu estado natural de conforto.

Min lägenhet är lagom – «O meu apartamento é o adequado para mim»... o que significa que não preciso de uma casa maior ou menor. O meu apartamento é exatamente o que preciso nesta altura da minha vida.





LAGOM: O METAMORFO

Perceber o que *lagom* significa enquanto palavra e como é vulgarmente usada é fundamental para nós, porque *lagom* também transporta qualidades metamórficas e significa coisas diferentes em contextos diferentes.

Lagom muda consoante as diversas situações. Conforme o contexto, pode ser emotivo ou apático; pode ser qualitativo ou quantitativo, positivo ou negativo; pode indicar ironia ou elogio; pode significar realismo, lógica e senso comum.

Ao longo dos vários capítulos que se seguem, iremos explorar como *lagom* se manifesta nas nossas casas, relações, sociedade, trabalho e em diferentes situações em que nos vemos diariamente.

Mas o melhor são as lições que podemos aprender; assim que virmos como *lagom* é aplicado nestas circunstâncias.

De que modo podemos pedir emprestadas algumas dessas lições para enriquecer as nossas vidas, a fim de que façam sentido e tenham significado para nós e para as nossas escolhas?

Que é que *lagom* pode ensinar-nos em casa, no trabalho e no lazer?

Em última análise, o papel de *lagom* é orientar-nos e dar-nos aquele empurrãozinho para encontrarmos o nosso equilíbrio individual sem esforço, deitando abaixo a represa da pressão e deixando a satisfação fluir livremente pelas nossas vidas.

