



La ricetta svedese
per vivere con meno
ed essere felici



LAGOM



LOLA A. ÅKERSTRÖM



Nota dell'autrice

p. 5

**Introduzione +
Istruzioni per l'uso**

p. 9

**CULTURA +
EMOZIONE**

p. 23

**CIBO +
FESTIVITÀ**

p. 41

**SALUTE +
BENESSERE**

p. 59

**BELLEZZA +
MODA**

p. 75

**ARREDAMENTO +
DESIGN**

p. 89

**VITA SOCIALE +
DIVERTIMENTO**

p. 105

**LAVORO +
AFFARI**

p. 121

**DENARO +
FINANZE**

p. 141

**NATURA +
SOSTENIBILITÀ**

p. 155

**IL LAGOM
IN UN MONDO
MUTEVOLE**

p. 173

L'autrice

p. 190

Ringraziamenti

p. 191

A mio marito e ai miei figli, che
adoro e che riempiono la mia vita di
gioia, amore e significato

NOTA DELL'AUTRICE

Mi accorsi di questa filosofia, tanto implicita quanto palpabile, come se avessi visto finalmente l'elefante al centro della stanza, anni fa, durante una cena a Stoccolma con violinisti e contrabbassisti di varie orchestre svedesi, tra cui l'Orchestra filarmonica reale e la Swedish Radio Symphony. La normalità per loro era esibirsi alla cerimonia di consegna dei premi Nobel o in un concerto privato per i membri della famiglia reale.

**“Dove c'è modestia
c'è virtù.”**

Proverbio svedese

Quella «strana», però, ero io, l'estranea invitata a una cena piuttosto informale, il cui tacito *dress code* prevedeva jeans lisi e morbidi maglioni per le donne e abiti più eleganti e curati per gli uomini. Tutti indossavano calde calze di lana.

Il gruppo era immerso in un'atmosfera di moderazione. Nessuno sbandierava gratuitamente i propri successi né forniva informazioni personali, a meno che non fosse un altro ospite a chiederle. Ognuno dei presenti parlava con scioltezza tre lingue, eppure in varie occasioni i giramondo seduti a tavola minimizzavano le proprie capacità dicendo di non essere madrelingua. Le chiacchiere allegre venivano intervallate a più riprese da lunghi silenzi in cui i commensali sembravano trovarsi a proprio agio. Il piccolo appartamento in cui ci trovavamo emanava calore e lieta soddisfazione.

Fu in quel momento che la tacita regola del *lagom* cominciò a delinearsi nel mio subconscio. Mi ero trasferita da poco in Svezia ma, nonostante quell'intuizione, pensai che tutto dipendesse dalla modestia e dall'umiltà di amici intimi che si conoscevano bene e non sentivano il bisogno di vantarsi o di dominare la conversazione.

Quando però quella filosofia si ripresentò in una situazione com-

pletamente diversa, capii che si trattava di un codice di comportamento mutevole vicino al concetto di «appropriatezza».

Me ne resi conto osservando i miei compagni di volo che, atterrati a Stoccolma dalla Lapponia svedese, attendevano con pazienza i bagagli in ritardo. Davanti al nastro trasportatore alcuni conoscenti scambiarono qualche parola, ma gli estranei non interagirono con nessuno per quasi mezz'ora, l'intera durata del problema tecnico. Se fossi stata altrove, avrei attirato l'attenzione di un altro passeggero per lamentarci a gran voce dell'inconveniente.

Ma lì, nell'ecosistema della mentalità svedese, sottolineare un'ovvietà sembrava superfluo.

Quella filosofia mi risultò ancora più chiara un giorno in cui, in ritardo per la lezione di svedese, ero pronta a giustificarmi con l'insegnante.

«Non ce n'è bisogno» mi consigliò subito un autoctono. «Non hai alcun bisogno di dare spiegazioni, basta che ti scusi per il ritardo.» Non era necessario fornire più informazioni del dovuto.

Soprattutto se nessuno me le chiedeva.

Ripensai alla cena con i musicisti e finalmente tutto divenne chiaro: lo strano elefante che avevo visto nella stanza si era trasformato in

**“Ricambia con equità,
rispondi in base
alla domanda.”
Proverbio svedese**

uno spirito guida invisibile che sussurrava consigli.

«Né troppo né troppo poco»
mormorava. «*Il giusto.*»

Non la via di mezzo, la mediocrità
o l'eccessivo compiacimento. *Il giusto.*

Tale distinzione è la forza fondamentale del lagom, inteso come punto di partenza per uno stile di vita ottimale in cui si dà e si riceve nella stessa misura senza incrinare l'equilibrio tra individualità e dinamiche di gruppo.

Ne avevo sentito parlare già prima di trasferirmi in Svezia, molti anni fa, e nel tempo, immergendomi sempre di più nella cultura locale, ho imparato a mettere in pratica il lagom in diversi aspetti della mia vita. Il libro che avete tra le mani riflette il mio punto di vista privilegiato: il connubio tra l'obiettività che nasce dall'osservazione e la soggettività che deriva da un rapporto profondo con questa nazione.

Il lagom non si limita alla semplice moderazione cui in genere è associato; è molto di più.

In queste pagine spero di riuscire a mostrarvi (utilizzando anche antichi proverbi) come una parola tanto breve e discreta permei profondamente la psiche svedese e in che modo possa guidarvi verso un'esistenza più sostenibile.

Una vita che non si basa sull'equilibrio *tout court*, ma su quello perfetto per ciascuno di noi.

INTRODUZIONE
+
ISTRUZIONI
PER L'USO

“La giusta quantità è la migliore.”

Proverbio svedese

Viviamo in un'epoca di eccessive pressioni che ci chiede di essere sempre attivi, connessi al resto del mondo e informatissimi sull'attualità, di seguire il ritmo vertiginoso dei progressi tecnologici, dei nuovi stili di vita e delle ultime tendenze della cultura pop.

Ci muoviamo a una velocità innaturale cercando di stare al passo con gli altri, di non risultare antiquati e di non rimanere – a livello metaforico – indietro. Avvertiamo una costante spinta interiore che si oppone alle pressioni esercitate da ciò che ci circonda (il lavoro, lo sport, i legami e la società). Abbandoniamo di continuo le strade a noi più congeniali e a volte siamo costretti a «resettarci».

Quindi stacciamo la spina, ci disintossichiamo e ci isoliamo dal mondo tentando di rilassarci, recuperare le energie e ricaricarci a livello emotivo, mentale e fisico. Queste soluzioni, per quanto rivitalizzanti nel momento in cui vengono attuate, sono perlopiù temporanee ed effimere. Così siamo sempre in cerca di nuove strategie per vivere in modo equilibrato e avvicinarci alla felicità e spesso andiamo oltre le nostre rassicuranti abitudini per trarre ispirazione e imparare dagli altri.

Cosa fanno di positivo che potremmo imitare? Cosa fanno di negativo che dovremmo evitare?

Da qualche tempo la parola svedese *lagom* indica uno stile di vita adatto alla quotidianità e di tendenza, ma non è la prima volta che prendiamo in prestito termini di altre culture per aiutarci a ritrovare l'equilibrio e la nostra strada individuale.

L'espressione swahili *hakuna matata*, per esempio, vuol dire «senza pensieri» e ci invita ad accogliere la calma nelle nostre vite uscendo dalle rigide corazze che ci costruiamo da soli. Non significa affrontare con

leggerezza qualsiasi situazione, bensì fermarsi a valutare il quadro generale ed evitare di ingigantire problemi, così da renderli semplici da risolvere.

Carpe diem invece è l'espressione latina che si traduce come «cogli l'attimo»: ci incoraggia a sfruttare le opportunità che si presentano e a farlo subito, perché potremmo non avere una seconda occasione. Il futuro non si può prevedere, perciò è preferibile riempire ogni giorno di esperienze significative.

La parola tedesca *Fernweh* esprime nostalgia e voglia di viaggiare, il costante bisogno di trovarsi in un luogo nuovo e diverso dalla quotidianità. È una spinta che ci trascina fuori dalle nostre piacevoli cassette mentali per farci esplorare l'ignoto.

I danesi usano il termine *hygge*: a prima vista rimanda a una situazione di intimità e di relax con le persone che amiamo e con noi stessi, ma a un livello più profondo indica una condizione emotiva di appagamento e felicità in momenti ben precisi.

E adesso gli svedesi ci hanno prestato il termine *lagom*, la chiave per comprendere la mentalità di questa cultura nordica. Non si tratta di una semplice parola, ma della vera e propria essenza dell'identità e della quotidianità svedesi. È il segreto che spiega uno stile di vita improntato alla consapevolezza sociale, alla moderazione e alla sostenibilità.

Ma in che modo il *lagom* (al pari delle altre espressioni citate) può inserirsi nella nostra vita, e cosa vuole insegnarci su noi stessi?

Perché, nel corso dei secoli, gli svedesi hanno dichiarato che «*lagom* è meglio», come recita un antico proverbio?

E cosa significa davvero questa parola?