





**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 insașiabilă 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 mentale 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 fi 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 viețile 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 „laaw-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 neatins, 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.

