

Λινέα Νταν



LAGOM

Η σουηδική τέχνη της ισορροπημένης ζωής



 ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



Λινέα Νταν

LAGOM

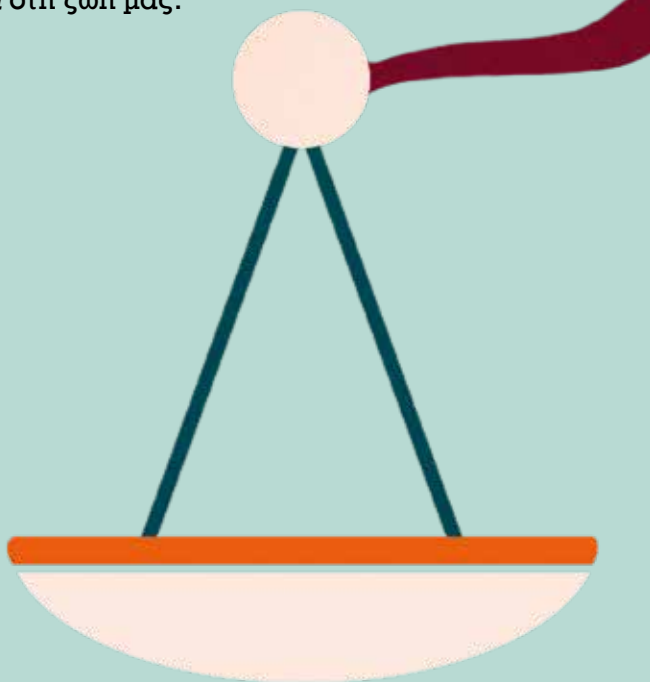
Η σουηδική τέχνη της ισορροπημένης ζωής



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:
Ελευθερία Τσίτσα

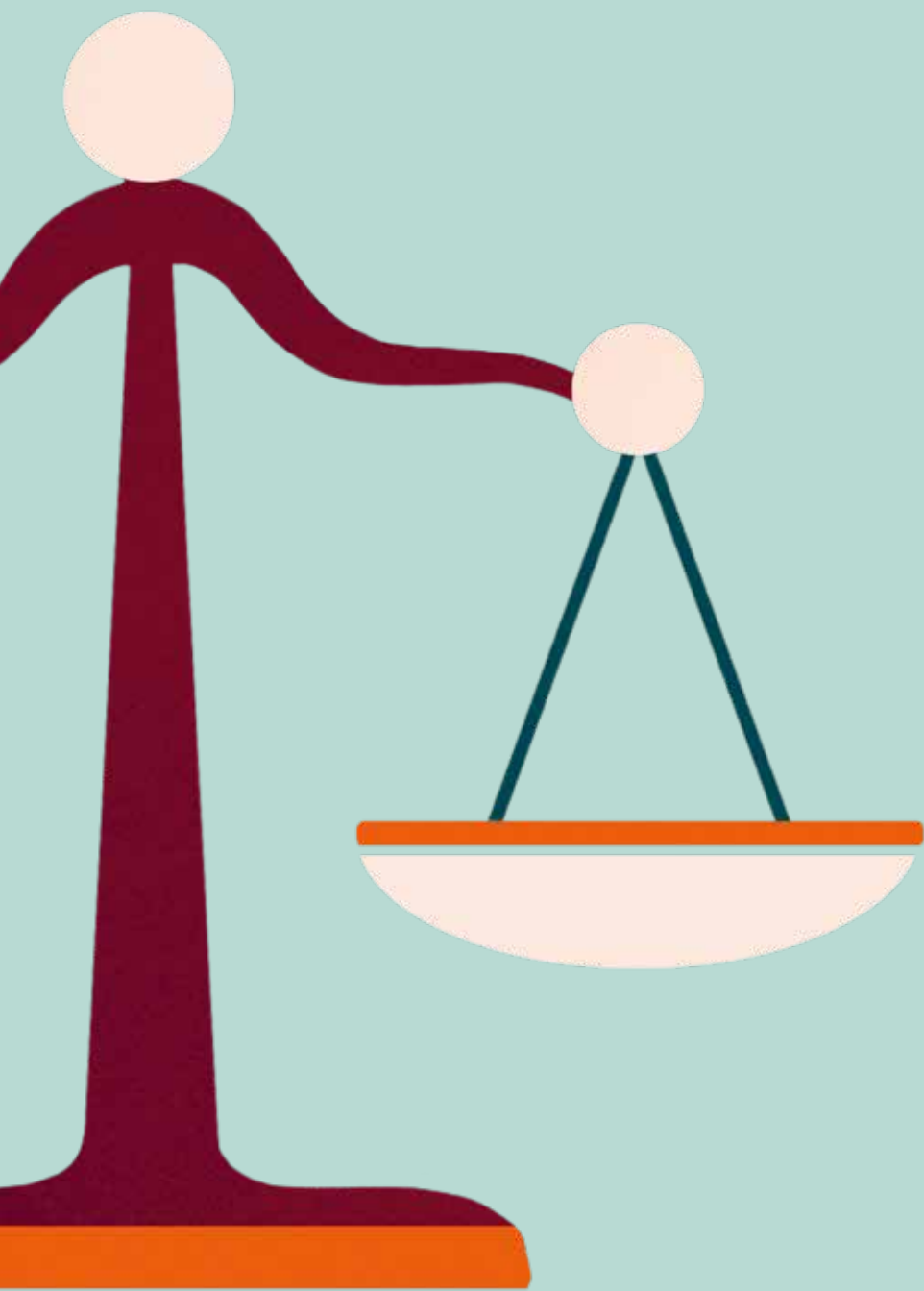
Εισαγωγή

Τι είναι το *lagom*, γιατί πρέπει να σας ενδιαφέρει και, αν όντως σας ενδιαφέρει, πώς μπορείτε να το υιοθετήσετε; Από τους Βίκινγκ μέχρι τον Ζλάταν και έναν απρόβλεπτο υποστηρικτή του *lagom*, καταρρίπτουμε μύθους και ετοιμαζόμαστε να εφαρμόσουμε το *lagom* στη ζωή μας.



«Η ομοφωνία
βασιλεύει και όλοι
συνεργάζονται»





ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ LAGOM;

– οι Βίκινγκ, η ισορροπία και το ημιαποβουτυρωμένο γάλα



Το 1996 η Σουηδία απέκτησε νέο παρατσούκλι. Ο συγγραφέας Γιόνας Γκαρντέλ την αποκάλεσε «χώρα του ημιαποβουτυρωμένου γάλακτος», χαρακτηρισμός τον οποίο οι Σουηδοί πήραν στα σοβαρά και έκτοτε τον υιοθέτησαν. Σε μια standup εκπομπή του ο συγγραφέας περιέγραψε μια χώρα που αποθεώνει την ισορροπία και θεοποιεί την αμεροληψία, μια χώρα όπου η ομοφωνία βασιλεύει και όλοι συνεργάζονται. Περιέγραψε ένα έθνος που λατρεύει τους λευκούς τοίχους και το λειτουργικό ντιζάιν, ενώ θεωρεί το ημιαποβουτυρωμένο γάλα απλώς τέλειο – ούτε πολύ αραιό ούτε πολύ παχύ. Περιέγραψε μια χώρα χαρακτηρίζοντάς τη *lagom*.

Η λέξη *lagom* δεν έχει αντιστοιχία στην αγγλική γλώσσα, ωστόσο σε ελεύθερη απόδοση σημαίνει «ούτε λιγότερο, ούτε περισσότερο, ακριβώς όσο πρέπει». Γενικά, επικρατεί η άποψη ότι η λέξη προέρχεται από τη φράση των Βίκινγκ *laget om* – η κυριολεκτική σημασία της οποίας είναι «γύρω από την ομάδα» – και προκύπτει από ένα έθιμο σύμφωνα με το οποίο οι Βίκινγκ περνούσαν ένα κέρας γεμάτο υδρόμελο στα μέλη της ομάδας τους εξασφαλίζοντας ότι η ποσότητα επαρκεί για να πουν όλοι. Όμως, παρόλο που η συγκεκριμένη ερμηνεία θέτει το θέμα στη σωστή διάστασή του, η πραγματική ετυμολογία της λέξης παραπέμπει σε παλαιότερη εκδοχή της λέξης *lag*, έναν τύπο της λέξης «law» (νόμος) γενικότερης αποδοχής.

Ο νόμος του *lagom*

Ποιος είναι, λοιπόν, ο νόμος του *lagom*; Στην απλούστερη εκδοχή της, η λέξη περιγράφει αυτό που είναι «αρκετό», ή «σωστό» – όπως λόγου χάρη η σωστή ποσότητα γάλακτος στον καφέ ή η ιδανική πίεση στη διάρκεια του μασάζ. Έξω, όμως, από το πλαίσιο των αμιγώς υλικών πραγμάτων, η λέξη αποκτά μια πιο πολύπλοκη διάσταση, αφού υπονοεί ότι η πράξη εξισορρόπησης αγγίζει την τελειότητα, και εξαρτάται από ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών κωδίκων. *Lagom* σημαίνει ότι αποδέχεστε την πρόκληση να μείνετε στο σπίτι ενός φίλου το Σαββατοκύριακο, αλλά θα πρέπει να φέρετε τα δικά σας σεντόνια διότι το σωστό είναι να μοιραστείτε την αγγαρεία του πλυσίματος. Σημαίνει ακόμα ότι έχετε το δικαίωμα να μείνετε στο σπίτι με το άρρωστο παιδί σας – και να πάρετε τον μισθό σας στο ακέραιο –, αλλά δεν μπορείτε να κατακραστείτε αυτό το δικαίωμα.



Lagom είναι η αγορά ενός πρακτικού αυτοκινητίου – ακόμα και αν η εμφάνισή του δεν είναι η καλύτερη. Σημαίνει ότι θα βάψετε έναν μόνο τοίχο με χρώμα αλλά θα αφήσετε τους υπόλοιπους λευκούς, διότι αν βάψετε όλο το δωμάτιο θα είναι υπερβολή. Σημαίνει ότι φοράτε έντονο κόκκινο κραγιόν, διατηρώντας, ωστόσο, το υπόλοιπο μακιγιάζ απόλυτα διακριτικό. *Lagom* σημαίνει ότι τρώτε μπέργκερ χωρίς πατάτες, διότι το μέτρο είναι αρετή· σημαίνει ότι εμπνέετε ένα νέο πάτο για το βραδινό χρησιμοποιώντας αποκλειστικά περισσεύματα, διότι η σπατάλη είναι θανάσιμη αμαρτία.

Εφαρμογή του νόμου

Η Postcard Sweden παρουσιάζει ευρύχωρα δωμάτια με μινιμαλιστικό ντεκόρ· τόσο κομψά που αποπνέουν την αίσθηση πρεμίας με μια μόνο ματιά. Σε μεγάλο βαθμό, το *lagom* εκφράζει έναν τέτοιο χώρο – αντιπροσωπεύει την τακτοποίηση και την απλούστευση, την εξάλειψη της προκατάληψης και τη δημιουργία των προϋποθέσεων που ενθαρρύνουν την ειλικρίνεια. Σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, η ισορροπία του *lagom* υπερβαίνει τη συναισθηματική ευεξία και την εσωτερική διακόσμηση, και εμπερικλείει όλα όσα συμβάλλουν στην αίσθηση του ανήκειν και της κοινής ευθύνης – δεν εντάσσετε απλώς με μια ομάδα, αλλά αποτελείτε και μέρος μιας ευρύτερης οντότητας. Αντιπροσωπεύει τις σχέσεις με τους γείτονές σας, τη φροντίδα των δημόσιων χώρων και την καταβολή των φόρων που χρηματοδοτούν ομάδες μελέτης (σελ. 122) αλλά και τη γενναιοδωρη επιδότηση πολιτιστικών σχολείων (ιδρυμάτων μουσικής και πολιτιστικής παιδείας).

Η Σουηδία, για την οποία πρόσφατα το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ ανέφερε ότι ξεπερνά άλλες χώρες σχεδόν σε όλους τους τομείς, έχει αναπτύξει ένα αξιοζήλευτο κράτος πρόνοιας με γενναιοδωρα γονικά πακέτα και εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα διαφθοράς. Υπό αυτή την άποψη, η χώρα του ημιαποβουτυρωμένου γάλακτος είναι αποτέλεσμα μιας επιδέξιας πράξης εξισορρόπησης – προστατεύει τον λαό της και ταυτόχρονα τον απελευθερώνει.



Η ΣΧΕΣΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟ LAGOM

– ο νόμος του Γιάντε, καταρρίπτοντας μύθους και η *lagom* στάση απέναντι στην ευτυχία



Γεννήθηκα και μεγάλωσα στη Σουηδία, όμως έφυγα για το Δουβλίνο σε ηλικία 19 ετών κυνηγώντας την περιπέτεια αλλά και για να αποκτήσω όσο περισσότερες εμπειρίες μπορούσα. Η αντίθεση ήταν συγκλονιστική και ξετρελάθηκα με την κουλτούρα της αυθόρμητης διασκέδασης στην Ιρλανδία και με το γεγονός ότι κανείς δεν ενδιαφερόταν στην πραγματικότητα να καταλάβει τι σημαίνει «ακριβώς όσο πρέπει». Εγώ και άλλοι Σουηδοί ομογενείς ήμασταν κατενθουσιασμένοι με την ελευθερία που είχαμε μόλις ανακαλύψει και νιώθαμε ανακούφιση επειδή δεν χρειαζόταν να τα παίρνουμε όλα τόσο σοβαρά. Όμως σύντομα αρχίσαμε να δυσανασχετούμε με τα κενά του, δυστυχώς, σχεδόν ανύπαρκτου κανονισμού στην αγορά ενοικίασης και με το χάος που επικρατούσε καθώς τα σκουπίδια στοιβάζονταν στον δρόμο μέχρι την αποκομιδή τους.

Μπορείτε να πείτε ότι έφυγα από μια ζωή που τη χαρακτήριζε η φιλοσοφία του *lagom*, ή να κατηγορήσετε τον νόμο του Γιάντε. Ο νόμος του Γιάντε, που διατυπώθηκε από τον Δανό-Νορβηγό συγγραφέα Άξελ Σεντεμιούσε το 1933, ο οποίος επχείρησε να περιγράψει μια ορισμένη νοοτροπία που επικρατούσε μεταξύ των Σκανδιναβών, ορίζει δέκα κανόνες που υπαγορεύουν τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται σε μια αποδεκτή συμπεριφορά. Στο σύνολό τους, οι κανόνες αυτοί απεικονίζουν μια κοινω-νία η οποία αποδοκιμάζει την ατομική επιτυχία και την επίτευξη στόχων, αναδεικνύοντας έναν πολιτισμό με εμμονή στους κανόνες. Όταν κάποιες φορές το *lagom* επικρίνεται ως περιοριστικό, συνήθως συσχετίζεται με τον εν λόγω νόμο – είναι όμως δίκαιη αυτή η επίκριση, και οι παλαιοί κανόνες εξακολουθούν όντως να εφαρμόζονται στη Σουηδία του 21ου αιώνα;

Ένα είδος ευτυχίας *lagom*

Θα παραδεχτώ ότι ξαφνιάστηκα όταν άκουσα για πρώτη φορά ότι η ιδέα του *lagom* είναι η νέα πολυπόθητη στάση απέναντι στη ζωή, το μυστικό της ευτυχίας των Σουηδών. Παρά τις αξιοθαύμαστες αρχές ισορροπίας που προσβέυει, η απίστευτη ευτυχία των Σουηδών οφείλεται πράγματι σε αυτές;

Τώρα βλέπω την ειρωνεία της διαπίστωσης ότι δεν το κατάλαβα αμέσως. Οι Σουηδοί μπορεί να μην είναι ο ευτυχέστερος λαός στον κόσμο, όμως παραμένουν σταθερά στις πρώτες δέκα θέσεις σε διάφορες αξιολογήσεις που αφορούν τους ευτυχισμένους λαούς. Η ευτυχία τους έχει τα χαρακτηριστικά του *lagom* – ούτε εκστατική ούτε ευφορική, και οπωσδήποτε όχι υπερποπτική, αλλά μια ευτυχία με μέτρο. Και αυτή ακριβώς η ιδιότητα της ισορροπίας θα μπορούσε να είναι το μυστικό για την αληθινή, βιώσιμη ευτυχία. Δεν έχετε παρά να συμβουλευτείτε τα βιβλία ψυχολογίας (σελ. 113-14).

ΚΑΤΑΡΡΙΠΤΟΝΤΑΣ ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΜΥΘΟΥΣ

ΜΥΘΟΣ: Το *lagom* αποθεώνει τη μετριότητα.

Το *lagom* δεν επηρεάζεται από την ατομική επιτυχία και τον πλεονάζοντα πλούτο, διότι απλούστατα *lagom* σημαίνει ότι αναγνωρίζεις αυτό που εξυπηρετεί την κοινωνία – και αντιλαμβάνεσαι πώς μπορεί να εφαρμοστεί σωστά. Τα αποτελέσματα όμως κάθε άλλο παρά μέτρια είναι και, μάλιστα, έχουν συμβάλει σε ένα από τα διασημότερα κοινωνικά συστήματα πρόνοιας στον κόσμο.

ΜΥΘΟΣ: Το *lagom* είναι μια κατάσταση αστυνόμευσης της σκέψης η οποία επιβάλλει τη συμμόρφωση.

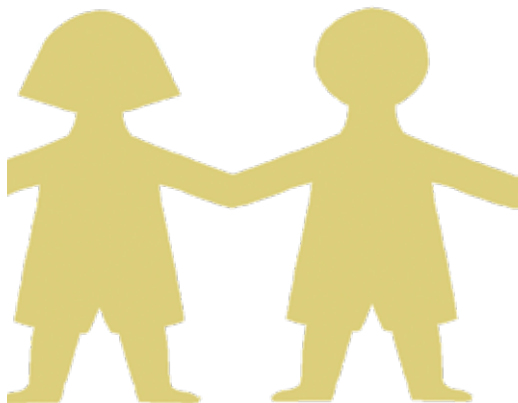
Οι Σουηδοί είναι αρκετά ισχυρογνώμονες και συμμετέχουν ευχαρίστως σε μια πολύωρη ήρεμη, ορθολογική συζήτηση, σε βαθμό μάλιστα εξοργιστικό για τους τρίτους. Εντούτοις, ο απώτερος στόχος δεν είναι η επιχειρηματολογία καθαυτή, αλλά η κατάληξη σε μια απόφαση την οποία θα υποστηρίξουν όλοι. Η συγκεκριμένη μέθοδος δεν είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακή, όμως είναι εξαιρετικά αποτελεσματική σε μια κοινωνία *lagom*.

ΜΥΘΟΣ: Το *lagom* γεννά ταιγκουνιά.

Πληκτρολογήστε τον τίτλο της σουηδικής σειράς κινουμένων σχεδίων *Spara och Slösa*, που σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει «αποταμίευση και σπατάλη», η οποία έχει σκοπό να διδάξει στα παιδιά τη σημασία της αποταμίευσης. Η πρωτοβουλία για τη δημιουργία των εν λόγω κινουμένων σχεδίων τη δεκαετία του 1920 ανήκει σε μια από τις σημαντικότερες τράπεζες της Σουηδίας και θα έπρεπε επομένως να ερμηνευθεί αναλόγως, ωστόσο είμαι πεπεισμένη ότι το μόνο που δεν κάνει είναι να αποθεώνει την ταιγκουνιά. Στην πραγματικότητα, καταδικάζει τη σπατάλη. Παρόλο που οι υπερβολικές δαπάνες και τα αλόγιστα καταναλωτικά όργανα αποδοκιμάζονται, αναλογιστείτε το παράδειγμα ενός νέου, περίπλοκου γκάτζετ που δοκιμάστηκε αυστηρά και χαρακτηρίστηκε «το καλύτερο κατόπιν δοκιμασίας». Σύντομα θα διαπιστώσετε ότι όλοι ακολουθούν τη μόδα, επιδοκιμάζοντας μεταξύ τους αυτή τη σημαντική δαπάνη διότι έγινε μετά από πολλή σκέψη.

ΜΥΘΟΣ: Το *lagom* αποδοκιμάζει την αυτοπεποίθηση και την υπερηφάνεια.

Ο επιθετικός της Manchester United Ζλάταν Ιμπραϊμόβιτς είναι η προσωποποίηση της αυτοπεποίθησης και της υπερηφάνειας και αποθεώνεται από όλο τον κόσμο ως ο μεγάλος ήρωας της Σουηδίας. Και όπως ανέφερε ο Γιόνας Γκαρντέλ (σελ. 8), μία σημαντική, εκκεντρική προσωπικότητα του Pride της Σουηδίας, «πολλά συγκαταλέγονται στις παραμέτρους που καθορίζουν το *lagom*. Είμαι ένας αρκετά εκκεντρικός άνθρωπος, όμως ακόμα κι εγώ εντάσσομαι σε αυτήν τη φιλοσοφία».



LAGOM

(προφέρεται «Λα-Γκομ»)

ΤΟ ΣΟΥΗΔΙΚΟ LAGOM ΠΡΕΣΒΕΥΕΙ
ΤΟ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΝ ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ.

«ούτε λιγότερο, ούτε περισσότερο,
ακριβώς όσο πρέπει»



Σε αυτό το βιβλίο θα μάθετε τις βασικές αρχές του Lagom για να μεταμορφώσετε με θετικό τρόπο τη ζωή σας. Το Lagom είναι η μέθοδος που καθιστά την καθημερινότητα λιγότερο περίπλοκη, έχοντας ως στόχο τη δημιουργία μιας χαρούμενης και ισορροπημένης ζωής.

Η ζωή σύμφωνα με τη φιλοσοφία του lagom σημαίνει ότι:

- ✿ μειώνετε την αρνητική σας επίδραση στο περιβάλλον
- ✿ βελτιώνετε την ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και στην επαγγελματική σας ζωή
- ✿ αφαιρείτε από το σπίτι σας περιττά αντικείμενα
- ✿ γίνεστε πιο συνειδητοποιημένοι καταναλωτές
- ✿ απολαμβάνετε διαλείμματα fika, που σας τονώνουν και σας προσφέρουν αστείρευτη ενέργεια
- ✿ αποδέχεστε τον εαυτό σας και ζείτε αρμονικά με τους άλλους
- ✿ μαθαίνετε να καλλιεργείτε και να μαγειρεύετε
- ✿ απολαμβάνετε τη σωματική άσκηση στη φύση



www.minoas.gr



9 786180 213744
ISBN 978-618-02-1374-4

ΚΩΔ. 32200