



Así evitan los suecos

EL ESTRÉS

“Ni mucho ni poco, sino lo justo”. Eso significa ‘lagom’, la filosofía de vida que viene de Suecia y busca el equilibrio como antídoto contra el estrés.

Por SANDRA MUÑOZ



Por qué los suecos pueden estar en compañía guardando silencio sin sentirse incómodos? ¿A qué obedece que sus casas sean minimalistas y amen los objetos funcionales? ¿Por qué visten de manera cómoda y siempre que pueden se escapan a la naturaleza? Todas estas costumbres no son casualidad, sino que forman parte de un estilo de vida que aspira a la simplicidad como mejor forma de evitar el estrés. Una manera de afrontar la vida cotidiana que la fotógrafa y escritora Lola A. Akerström descubrió cuando, tras vivir en Nigeria y EE.UU., se mudó a Estocolmo. ¿Por qué el *lagom* nos puede ayudar a vivir mejor? “La primera causa de estrés son las necesidades básicas: necesitamos tener cubiertas la comida, la vivienda, la atención sanitaria... Pero, además, tener mucho o poco de algo también nos estresa, y esta filosofía huye de ello tratando de buscar siempre el equilibrio”, explica la autora. Su libro, *Lagom* (ed. Urano), nos desvela las claves para alcanzar la buena vida.

1. APRENDE A ESCUCHAR MÁS Y HABLAR MENOS

Su famoso control emocional tiene una explicación: consideran que dominar las conversaciones y acaparar el espacio es una forma de perderse muchas oportunidades y detalles, y al mismo tiempo piensan que pararse a escuchar a los demás es la mejor manera de mostrar respeto hacia el otro.

2. DESAYUNA POR CAPAS

La primera comida del día es lo contrario del pequeño banquete inglés con huevos, salchichas, bacon, judías... Se parece más al principio de construcción por bloques que es seña de identidad de Ikea, para que desayunar bien no sea una tarea más que genere estrés. Los dos componentes esenciales son los hidratos de carbono (que ingieren en rebanadas de pan) y los lácteos, generalmente en yogur. A partir de ahí, añaden lonchas de queso, embutidos, encurtidos y, al yogur, muesli, cereales, arándanos... en función del gusto personal y del tiempo disponible.

3. MOMENTO FIKA

Dicen que cuando alguien llega a Suecia tiene que aprender a decir tres palabras: hola (*hej*), gracias (*tack*) y *fika*, que designa una pausa en la que, con un café y un dulce –normalmente un bollo de canela– se relacionan con las amistades o los compañeros de oficina. Lo ponen en práctica hasta tres veces al día, y es una manera de desconectar y dar un respiro al cerebro. Para ellos es vital, porque si trabajamos sin descanso, la balanza se desequilibra y nos alejamos de la ansiada productividad.

4. LA DIETA REALISTA

No creen en las dietas restrictivas, sino en comer lo que nos apetezca dentro de un orden y con moderación. El *lagom* nos empuja a disfrutar de un trozo de chocolate, pero al mismo tiempo nos impide tomar varios: una vez más, todo ha de hacerse en su justa medida. Esta forma de acercarse a la comida está muy arraigada en la sociedad: a mediados del siglo XX, se constató la relación entre los dulces y el deterioro dental, así que el Consejo Médico Sueco recomendó que solo se tomaran dulces una vez a la semana. Desde entonces, el sábado es el día en el que las familias comen pasteles y bollos y los niños aprenden desde pequeños que solo se los pueden permitir de vez en cuando.

5. EL ARTE DE LA RELAJACIÓN

Saber escuchar al cuerpo y a la mente es, según el *lagom*, una necesidad. Es la mejor manera de regresar al equilibrio, ya sea con cinco minutos de meditación diaria al levantarnos o con un retiro de fin de semana. Este es el motivo por el que en Suecia son tan populares los balnearios, las terapias con sauna e incluso el célebre masaje sueco, que mejora la circulación sanguínea, relaja los músculos y elimina toxinas.

6. SABER DECIR 'NO'

La sinceridad es fundamental y si no pueden hacer algo lo dicen sin rodeos, algo muy alejado del carácter mediterráneo. En general, nos cuesta decir *no* porque interpretamos una negativa como un rechazo a la persona, cuando en realidad simplemente estaríamos declinando una petición inoportuna. Así gestionan de forma eficiente el exceso de compromisos, una causa más de estrés en el día a día.



LOLA A. AKERSTRÖM

Su espíritu nómada y explorador la ha llevado a vivir en tres continentes distintos. Trabajó como consultora y programadora hasta que decidió seguir su vocación y convertirse en fotógrafa y escritora. Colabora con la BBC, *The Guardian*, *Lonely Planet*...

7. SÍ AL DEPORTE Y LA NATURALEZA

Es más fácil que un sueco haga esquí de fondo a que use la máquina elíptica... o que vaya a todos lados en bici en vez de asistir a clases de spinning. La explicación es muy sencilla: el *lagom*, en este aspecto, trata de incorporar hábitos a nuestra vida que no sintamos como una obligación, sino que formen parte de nuestra rutina diaria, sin suponer un esfuerzo. Además, para los suecos la vida al aire libre está relacionada con el bienestar general y desde pequeños se les enseña a amar la naturaleza.

8. NO EXISTE EL MAL TIEMPO, SINO LA MALA ROPA

Este refrán sueco explica por qué suelen vestir de manera relajada, cómoda e informal: el clima los obliga a ser prácticos y decantarse por capas superpuestas para poder combatir el frío exterior y estar a gusto dentro de una casa. Teniendo en cuenta que cada persona tiene sus gustos y su estilo, el *lagom* propone que se elijan prendas versátiles y duraderas que cubran nuestras necesidades de moda y belleza sin hacernos gastar más de la cuenta.

9. LA ELEGANCIA DE LA SENCILLEZ

Esta filosofía también se cuele en los hogares de los suecos y apuesta por el minimalismo. Las casas no tienen por qué ser un cuadro terminado, sino más bien un lienzo que permita ir creando espacios. Por eso los nórdicos aman las líneas depuradas, los muebles prácticos y los colores neutros sin renunciar al color en los tejidos y estampados de cojines, mantas, colchas.... La funcionalidad, la calidad y la belleza están detrás del diseño sueco. La armonía también es fundamental: debemos optar por conservar los objetos que tengan valor emocional o una función práctica. Lo que quede fuera de estas categorías es mejor eliminarlo.

10. EL TIEMPO ES ORO

Si eres de los que calculan mal el tiempo, el *lagom* te invita a que te pongas en la piel de los demás. Son puntuales en casa, en el trabajo y en el ocio. El transporte público siempre cumple con los horarios y las reuniones empiezan a la hora fijada. ¿Por qué? Porque el retraso entorpece la comodidad ajena y si dos personas han acordado una hora, ambos deben cumplir con su palabra o tener una buena justificación para no hacerlo. ●