

EL MIRADOR

30 DE
NOVIEMBRE
DE 2018

DE SU VIVIENDA

'LAGOM': LA RECETA SUECA DE LA FELICIDAD



Esta filosofía divide los objetos en dos tipos: emocionales y prácticos. Todo lo que no entre en esas categorías debe ser eliminado del hogar. El objetivo: crear espacios funcionales y estéticamente equilibrados

JESSICA NIETO MADRID

Carreras para coger el siguiente metro incluso cuando se va con tiempo de sobra, jornadas maratónicas de trabajo que terminan con compromisos personales, aun cuando se prefiere estar cómodamente en casa, y *mails* que no pueden esperar al lunes para ser respondidos. La sociedad occidental vive en una -autoimpuesta- vorágine de falta de tiempo y estrés en la que encontrar el equilibrio es clave.

Ante ello, Suecia atesora el secreto de la felicidad. Se trata del *lagom* (pronunciado *law-gum*), una palabra inherente a su cultura, carente de traducción, que aboga por las ventajas de la mesura. Ni poco, ni mucho; ni feo, ni bonito; ni pronto, ni tarde. Algo así como: ¿En la calle hace frío o calor? *Lagom*. La mejor definición proviene de un refrán sueco: «Lo mejor en su justa medida».



PRINCIPIOS

La filosofía 'lagom' divide los objetos en prácticos y emocionales. En esta imagen, el sillón y la alfombra corresponderían al primer grupo, mientras que el cuadro y los adornos de la mesilla, al segundo. El resto deberían descartarse del hogar. / HOUZZ



«A menudo *lagom* se describe como: ni mucho, ni poco. Simplemente lo correcto. Pero es algo más complejo que esa simple definición», explica a SU VIVIENDA Lola A. Akerström, autora del libro *Lagom. El secreto sueco de la buena vida* (editorial Urano). «En su esencia, tiene como objetivo reducir el estrés; es una mentalidad que intenta recalibrar nuestra escala de valores interna y buscar el equilibrio como receta para encontrar la felicidad», añade.

Sin embargo, Akerström, nacida en Nigeria y afincada en Suecia, apunta que el *lagom* no se puede aplicar por igual a todas las personas, ya que la armonía varía en función de los individuos. «Identifique las causas de estrés que hay en su vida y, si están bajo su control, redúzcalas», cuenta.

Desde encontrar el equilibrio a nivel laboral, dejar de lado aquellas relaciones que generen desconfianza, hasta dar una segunda oportunidad a lo que ya no se usa o disfrutar del *menos es más*. *Lagom* puede aplicarse a todos los aspectos de la vida. Belleza y moda, ocio, gastronomía, finanzas, naturaleza, sostenibilidad y, con

permiso del gigante sueco Ikea, también decoración.

«Está bien salir, pero donde mejor se está es en casa», dice otro conocido dicho sueco. ¿Quién después de un estúpido viaje no desea pasar un fin de semana completo en modo sofá, Netflix y manta? Por ello, el objetivo de aplicar la filosofía *lagom* en interiorismo es la creación de espacios funcionales, a la vez que estéticos, que hacen sentir bien a quienes habitan en ellos.

EL HOGAR COMO REFUGIO

¿La clave para decorar según el modo *lagom*? «Buscar el equilibrio mezclando, por ejemplo, piezas nuevas con otras *vintage* y recuerdos familiares», apunta Rafael Bermejo, director de la revista *Houzz España*, plataforma *online* líder mundial en decoración. Todo ello, sin caer en el exceso. «*Lagom* quiere que nuestras pertenencias tengan un sentido lógico o aporten alegría. La finalidad última es crear un lugar cálido, que nos haga felices y nos dé sosiego nada más cruzar la puerta de casa», señala Akerström en su libro.

Sin embargo, no se preocupen: encontrar la armonía no tiene que

implicar un gasto desmesurado.

«*Lagom* no insta a rediseñar dramáticamente los hogares. Eso sería algo poco realista y costoso», continúa Akerström. «Lo que busca es que nos preguntemos por qué tenemos un determinado mueble o artículo», dice.

Para elegir si mantenerlo o no, la autora propone hacer dos listas, una práctica y otra emocional, en la que deben ir todos los objetos del hogar. «Da igual que se trate de un *souvenir* barato de Tailandia o de ese sofá de estilo *vintage* para el que estuvo ahorrando meses», cuenta en el libro.

Desde el punto de vista de la funcionalidad, para que un mueble sea práctico, «tiene que ser sencillo y de fácil uso», prosigue en el capítulo dedicado a interiorismo y decoración. Además, debe ser duradero, por lo que tiene que estar fabricado con materiales resistentes. Todo lo que quede fuera de esas dos categorías es susceptible de ser eliminado. Asimismo, si un objeto aúna funcionalidad y valor sentimental, mejor que mejor.

Otro de los principios que busca este estilo decorativo es la comodidad. «Para que la escala de valores esté equilibrada debemos crear hábitos que podamos mantener

EL EQUILIBRIO SE CONSIGUE MEZCLANDO PIEZAS NUEVAS CON OTRAS 'VINTAGE' Y RECUERDOS FAMILIARES

CREAR UN MINIHUERTO EN EL BALCÓN O LA TERRAZA SON FORMAS DE APLICAR ESTA FILOSOFÍA EN EL HOGAR

fácilmente todos los días», apunta Akerström. Es decir, si algo no se puede conseguir de una manera sencilla, no es *lagom*. Por ello, se acabaron esas estanterías abarrotadas de artilugios sin ningún valor emocional y que exigen invertir mucho tiempo para su limpieza.

Lagom también es sostenibilidad. «Se puede optar por muebles respetuosos con el medio ambiente, griferías inteligentes que eviten derrochar agua y unas buenas ventanas para ahorrar energía», señala Bermejo. También busca acabar con el consumismo excesivo que mueve a la sociedad occidental y apuesta por comprar

sólo lo que se necesita y reutilizar lo que ya se tiene. En este sentido, el *upcycling*—dar una nueva función a un objeto que se va a tirar— y el *do it yourself* son claves. Todo vale. Desde sillas que se convierten en mesillas hasta alacenas que ganan una segunda vida gracias a una capa de pintura de otro color.

La iluminación, tanto principal como indirecta, como una forma de transmitir calidez al hogar, y la presencia de plantas y flores frescas son otras formas de llevar a la práctica esta filosofía. «Cultivar hierbas aromáticas en la cocina o crear un minihuerto en el balcón o la terraza son formas de empezar, poco a poco, a aplicar detalles *lagom* en nuestro hogar», explica Bermejo.

Todo ello sin descuidar el aspecto estético, ya que si un objeto o pieza de mobiliario no es agradable a la vista es más fácil aburrirse pronto de él y querer cambiarlo por otro. Por último, es esencial que prime el orden, como una forma de alcanzar el bienestar, «especialmente, en la despensa y los armarios de las habitaciones», concluye Bermejo. Es la receta sueca de la felicidad aplicada a decoración.





2



3

1. ORDEN. Aporta felicidad. Gracias a su cuidada colocación, esta estantería, a pesar de estar repleta de libros y objetos, consigue crear una sensación de bienestar en el salón. / HOUZZ

2. ILUMINACIÓN. La luz, ya sea de una fuente directa, como una lámpara en el techo, o indirecta, como la chimenea de esta imagen, transmite calidez a las estancias. / HOUZZ

3. SOSTENIBILIDAD. Para que una vivienda sea 'lagom', debe ser respetuosa con el medio ambiente. Koko Klim, firma barcelonesa de ropa para el hogar, utiliza, únicamente, fibras naturales y ecológicas en la confección de sus prendas. / KOKO KLIM

4. ARMONÍA. En cualquier habitación, la presencia de flores y plantas frescas limpia el aire y genera optimismo y vitalidad. / HOUZZ



4

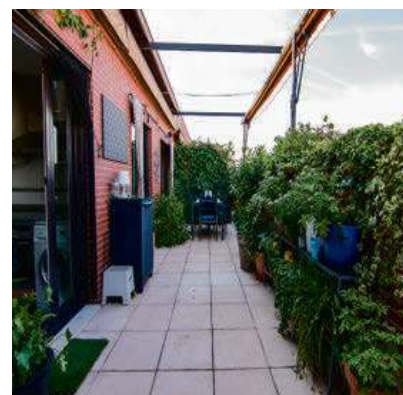
ARGANZUELA-PASILLO VERDE

ÁTICO DE LUJO EN LA ZONA DE METALES



Estupendo ático en urbanización de lujo muy bien ubicada en la zona de Metales. Muy luminosa, tiene una superficie de 94 metros y consta de 2 dormitorios, dos baños, cocina, salón independiente con salida a una gran terraza de 30 metros. La urbanización dispone de fabulosas zonas ajardinadas, dos piscinas de verano y cubierta con socorrista, gimnasio completo, zona infantil, sala de juntas, solárium, vigilante 24 horas.

Para más información www.gilmar.es Referencia. 125006



Información remitida

GILMAR
CONSULTING INMOBILIARIO

tipología. Ático

Metros. 136 m

Garaje. 1 plaza

precio. 740.000 €

inmobiliaria. Gilmar Consulting Inmobiliario

teléfono. 91 121 84 00

