

**C**uando descubrí que me sabía impronunciables nombres de muebles de Ikea, cuando me enamoré de la decoración escandinava y cambié las sillas de la cocina por réplicas de la Eames, todo un icono de dicho estilo, cambié el coche por la bici y al look diario *sport chic* se me sumó para quedarse eternamente la mochila Kanken de Fjällräven... me pregunté: «¿Qué pasa?». En una tarde lluviosa, con mi mantita suave y mi infusión de kuzu, leí del tirón los libros sobre el *hygge* y el *likke* del danés superventas Meik Wiking, biblias modernas sobre la felicidad, más un tercero. Su autora, Linnea Dunne, presentaba el *lagom* como «la receta sueca para alcanzar el equilibrio». ¡Y hallé la respuesta!

### NI MUCHO NI POCO...

«Lo justo» vendría a ser el significado hoy, breve y sencillo, de esa palabra sueca, de origen vikingo. Hemos oído que «menos es más», «cuanto más, mejor»... y resulta que no, que el camino idóneo es el del medio, la moderación. Ya lo vieron también Lao-Tsé, Buda o Aristóteles con su frase «Toda virtud es un punto medio entre dos extremos, cada uno de los cuales es un vicio». Y Fairy, con aquello de «una sola gota basta». Quiere decir que es im-

portante saber cuando algo es suficiente. Mi abuela también me lo decía cuando echaba el Cola-Cao en la taza. El *lagom* nórdico trae de serie claves para equilibrar las parcelas de la vida. Si Dinamarca encumbra estadísticas como país de la felicidad, Suecia lo hace como estado de bienestar. Palabra del Foro Económico Mundial. Un estilo de vida *lagom*, según Dunne (también escribió sobre el concepto Akerstrom en *El secreto de Suecia para vivir bien*) aparece cuando hallamos equilibrio entre vida y trabajo y respetamos tanto el horario laboral como los tiempos de descanso, dedicamos un día por semana a la gente que queremos y en casa cómodamente (lo llaman *fredagsmys*) o a darte un capricho, a que el reparto de las tareas domésticas sea equitativo, a cuidarse uno pero también participar en actividades colectivas, a recargar más las pilas al aire libre que con la tecnología, a aprender que vestir bien no está reñido con la comodidad, a decorar la casa con un estilo elegante pero funcional, a ser más ecológicos y no comprar cosas innecesarias...

### DOS AÑOS EN SUECIA

Borja Quintela (Cambre, 1982) reside en A Coruña pero vivió en el norte de Suecia y la experiencia, a través de un proyecto como voluntario europeo, le marcó. Iba para siete meses y acabaron siendo dos años: «Por encima del proyecto, que era perfecto, xa que eu traballaba no campo social, elixín o destino. Ti-

ña ganas de coñecer o seu estado democrático». El furor actual por lo nórdico no existía: «Hai como unha moda; agora parece que todo o fan perfecto, que é o país da gominola, pero penso que é un pouco excesivo».

«Cando che preguntaban se tiñas calor ou frío, pola calefacción, respostabas *lagom* se querías dicir que a temperatura era a adecuada. Agora, como filosofía non se coñecía», indica. De los suecos destaca su valoración de lo colectivo y respeto de lo público: «Lembro ir andando pola rúa e ver un guante, unha bufanda, unha cadea... Poñíanos en alto para que a persoa que volveuse a pasar o atopase. Di moito da sociedade, da súa conciencia grupal». El *fika* es momento sagrado del café en la esfera laboral. «Era unha tradición», dice, que reunía a todos los departamentos donde trabajaba. «Todo moi horizontal», añade. A nivel familiar, los niños reciben «moito espazo e de xeito normalizado» y conciliar es más pan comido que aquí: «Xa daquela era público que un home renunciase ao traballo por coidar dos fillos». Como los inviernos son duros, al sol se le da mucha importancia y «o verán son dous meses que a xente aproveita ao máximo», añade. «Fun afortunado e a imaxe que teño deles para min é boa», finaliza.

El *lagom* me recuerda a la forma de hacer las cosas «con sentidío», como decimos. La raíz (*lag*) se refiere a un tipo de «ley» del sentido común y... ¿es el nombre de una tienda que tengo enfrente! ¿Una señal más para hacerse el sueco literalmente?

## Claves del lagom

1

### VIDA Y TRABAJO

Se trata de trabajar para vivir. Una tradición más que sagrada es el *fika* o descanso laboral para el café. Y al curre, en bici. La tierra te lo agradece.

2

### ENTRE AMIGOS

El *lagom* es invitar a los que quieres a casa un día por semana y que cada uno traiga comida para compartir.

3

### TU OCIO

Apúntate a un club, disfruta de la naturaleza, cultiva tu huerto, explora más el picnic... Y no gastes por gastar. ¡Vive más experiencias!



Tu casa es nuestro hogar

Los auxiliares más modernos a tu disposición

FINANCIAMOS TUS COMPRAS



Casillas, 55 • 15680 • ORDES (A Coruña) • 981 68 11 26 / 620 85 95 74

www.mueblesjogafan.es • mobilriasjogafan@gmail.com

