

5 Claves para vivir al estilo Lagom

Es una nueva tendencia sueca que se basa en vivir 'con la cantidad justa' para ser más feliz. Se puede aplicar en casa, en el trabajo, al comprar, en las relaciones...

1 Una casa de diseño minimalista

Para abrir las puertas de tu hogar al lagom, no hay nada mejor que la sencillez y seguir el principio de 'menos es más'. "Y esto se consigue eliminando lo superfluo y conservando solo las pertenencias que tengan alguna utilidad y las que den felicidad", explica Lola A. Akerström en *El secreto sueco de la buena vida* (Urano). Es decir, llegar a un equilibrio entre lo práctico y lo que tenga un valor sentimental. Todo lo demás es considerado un exceso innecesario. Lagom también apuesta por crear armonía en el hogar, evitando el desorden. Por eso no es casualidad que entre los

muebles más famosos del diseño sueco destaquen aparadores con cajones, librerías y estanterías funcionales, pensados para almacenar y despejar el espacio. ► **INTERIORISMO SUECO.** Además de con el almacenamiento, **se puede aportar equilibrio en casa, por ejemplo, pintando una única pared de una habitación de un color distinto**, porque la habitación entera sería demasiado. Una sola pared es lagom.

2 Mantén a raya el consumo

En situaciones como ir de compras y comer, nuestras necesidades suelen estar muy por debajo



“

El secreto sueco para vivir mejor **tiene su base teórica en el taoísmo**, una filosofía milenaria oriental que ya defendía el valor de la moderación o de encontrar el punto medio entre lo mucho y lo poco ”

de nuestros deseos. Para una vida más simple y rica, necesitamos menos cosas y de más calidad.

► **COMPRAR LO NECESARIO y frenar las compras por impulso, que llevan al despilfarro.** Para alcanzarlo, Linnea Dunne, autora de *Lagom. La receta sueca para alcanzar el equilibrio en tu vida* (Cúpula), propone practicar alguna vez el 'köpstopp', que significa decidir no comprar nada en absoluto durante un tiempo determinado. Hay personas que optan por no comprar nada que no sea comida durante un mes, asegurando que esto les aporta una sensación de libertad con respecto al estilo de vida consumista. Una práctica que puede llegar a ser, dice quien la ha probado, incluso adictiva.



QUÉ ES EL LAGOM

EL ARTE DE LLEVAR UNA VIDA MÁS SENCILLA Y SOSTENIBLE

Lagom es una palabra sueca que significa "ni demasiado poco ni en exceso, en su justa medida".

Es un estilo de vida que condena el exceso, la exageración y la ostentación pública en todos los ámbitos.

A los suecos les basta con lo básico y para ellos el lujo está en el confort y en ser prácticos.

► **EN LA MESA.** El camino del medio también se aplica en la comida. **Cuando el lagom hace acto de presencia en la mesa adopta la forma de la moderación, no de la restricción ni la limitación.** Se trata de permitirnos comer lo que nos apetezca en su justa medida. Propone dietas realistas y que podamos mantener diariamente. Raciones moderadas de una cocina ni elitista ni tampoco simple, sin usar demasiadas especias, pero tampoco demasiado pocas. También quiere que nos ocupemos de nuestros caprichos sin pecar por exceso ni por defecto. Como ejemplifica Lola A. Akerström: "nos empuja a disfrutar de un trozo de chocolate, pero al mismo tiempo nos impide tomar varios".

3 Trabaja menos y mejor

La esencia de lagom es evitar los extremos en cualquier faceta. Para alcanzar el punto justo en el trabajo, Linnea Dunne responde a una pregunta: "¿Cuánto tiempo hay que dedicar a una tarea? Hasta que esté lista. No pierdas tiempo en un trabajo que ya esté bien hecho, pero tampoco entregues un trabajo que no esté a la altura. Si lo haces bien, le dedicarás una cantidad de tiempo lagom". Asimismo, para hallar el equilibrio entre el ámbito personal y el profesional, **lagom promueve la flexibilidad laboral y la conciliación familiar con jornadas más cortas o reducidas**, permisos, días de libre disposición...

► **DESCONECTA DEL MÓVIL** Para encontrar este equilibrio también hay que dejar de estar disponible todo el día y dedicar horas al descanso. **"La conectividad constante entorpece nuestra capacidad de vivir más equilibradamente.** ¿No iría siendo hora de programar una desintoxicación digital?", se pregunta Lola A. Akerström.

4 Plásticos: ¡fuera de tu vida!

Esta filosofía también busca el equilibrio en nuestra relación con el medio ambiente porque una sociedad moderada y que no sea derrochadora ayuda a hacer un planeta más sostenible. Al reducir el consumo también se generan menos residuos. ¿Sabías que Suecia se ha quedado sin basura? Solo un

1% de sus residuos domésticos va a parar a los vertederos. El resto se recicla o se utiliza para producir electricidad.

► **VIVIR SIN PLÁSTICO.** En la relación del lagom con el medio ambiente, **se opta por los materiales naturales (como la madera y el bambú) y se evita el plástico todo lo posible, por los químicos que contiene.** Los suecos tienen una palabra específica para este hábito, 'plastbanta', que puede traducirse como 'desintoxicación del plástico'. Un hábito, como explica L. Dunne, que se puede incorporar poco a poco en la vida cotidiana solo con preguntarse, antes de comprar un objeto, si hay una alternativa sin plástico.

5 Habla menos... y escucha

El 'menos es más' también se puede aplicar en nuestra relación con los demás. En este sentido, una lección importante que da el lagom es la de aprender a escuchar más y hablar menos. Si en una conversación eres buen oyente, dice Linnea Dunne, los demás te lo agradecerán y te volverás mejor comunicador.

► **EL VALOR DEL SILENCIO.** ¿**Resulta tan indispensable decir obviedades en una conversación?** ¿No se podría dedicar el mismo tiempo a hablar de cuestiones con mayor contenido, que enriquezcan y enseñen? Son dos preguntas que deja al aire Lola A. Akerström y que nos pueden ayudar a hablar en 'modo lagom'.

Lluïsa Sanmartín