

HET ZWEEDSE GEHEIM VOOR HET GOEDE LEVEN



LAGOM



LOLA A. ÅKERSTRÖM



INLEIDING + GEBRUIK

‘De juiste hoeveelheid is het beste.’

Zweeds gezegde



We leven in een tijd van buitensporige druk die van ons vereist dat we voortdurend online en met de rest van de wereld verbonden zijn, boven op het laatste nieuws zitten en de duizelingwekkende snelheid van technologische ontwikkelingen, veranderingen in leefwijzen en nieuwe normen in de populatuur bijhouden. We bewegen ons in een onnatuurlijk tempo in onze pogingen anderen bij te houden, relevant te blijven en te voorkomen dat we in figuurlijke zin achterop raken. Voortdurend voelen we vanbinnen het verzet tegen de externe druk van onze omgeving; van werk, spel, relaties en de samenleving. We dwalen voortdurend af van ons eigen natuurlijke spoor in het leven en worden soms gedwongen om op onze individuele resetknop te drukken. En dus verbreken we de verbinding, ontslakken we en sluiten we de wereld buiten in een poging ons te ontspannen, te herstellen en ons lichaam op emotioneel, mentaal en lichamelijk vlak te verjongen. Die oplossingen, hoeveel nieuwe kracht ze ook geven op het moment dat we ze uitvoeren, zijn vaak maar tijdelijk en van zeer korte duur. In onze voortdurende zoektocht naar nieuwe manieren om ons leven in evenwicht te brengen en weer een stukje dichterbij de gulden middenweg te komen, kijken we dan ook vaak buiten onze veilige havens om inspiratie op te doen en te leren van anderen. Wat doen mensen in de rest van de hele wereld goed dat wij kunnen kopiëren? Wat doen ze slecht, zodat we dat kunnen vermijden? Nog niet zo lang geleden is het Zweedse woord *lagom* verschenen als een nieuwe levensstijltrend die het waard zou kunnen zijn om in je dagelijks leven over te nemen. Maar het is niet de eerste keer dat we buitenlandse woorden uit andere culturen hebben geleend als dagelijkse inspiratiebron voor ons eigen leven om ons te helpen ons te concentreren en ons terug te brengen op ons eigen individuele pad. *Hakuna matata* is een begrip uit het Swahili dat ‘geen zorgen’ betekent. De term zet dingen in perspectief. Het



betekent dat we meer rust in ons leven moeten uitnodigen door uit onze verkramptheid te breken. Het betekent niet zozeer dat we een zorgeloze houding moeten aannemen tegenover elke situatie in ons leven, maar meer dat we een stapje naar achteren moeten zetten zodat we het grotere plaatje beter kunnen zien en kunnen vermijden dat we van een mug een olifant maken in ons leven. *Carpe diem*, dat Latijn is voor 'pluk de dag', moedigt ons aan om mogelijkheden aan te grijpen wanneer die zich voordoen en de dag van vandaag te benutten omdat morgen misschien wel nooit zal komen. We hebben geen garantie voor de toekomst en we moeten onze dag vullen met betekenisvolle ervaringen. Het Duitse woord *Fernweh* betekent 'zwerflust' en een verlangen om te reizen; de voortdurende behoefte om op een nieuwe plek te zijn die anders is en ver weg is van het vertrouwde. Het sleurt ons uit onze behaaglijke mentale huisjes en voert ons naar het onbekende om dat te gaan verkennen. De Denen hebben ons *hygge* gegeven, wat oppervlakkig gezien gezelligheid, intimiteit en ontspanning met onze dierbaren en met onszelf belichaamt, maar op een dieper niveau staat voor een emotionele staat van tevredenheid en geluk op specifieke momenten. Nu hebben de Zweden ons het woord *lagom* geleend. Deze term is de fundamentele sleutel om de kern van de mentaliteit van deze noordse cultuur te ontsluiten. *Lagom* is niet gewoon een woord, maar vormt de essentie van wat het betekent om een Zweed te zijn en om te leven als een Zweed. Het is het geheim waarin de verklaring besloten ligt voor de Zweedse leefwijze, met haar sociaal-bewustzijn, haar gematigdheid en haar duurzaamheid. Maar net als bij de andere geleende begrippen die ik heb genoemd, rijst de vraag op: hoe kan *lagom* in ons eigen leven passen en wat probeert het ons over onszelf te leren? Waarom hebben de Zweden eeuwenlang verkondigd dat 'Lagom het beste is' zoals het oude gezegde luidt? En wat betekent *lagom* nou werkelijk?







HET ONDEFINIEERBARE DEFINIËREN

Om te beginnen moeten we leren hoe we het woord goed uitspreken. Lagom wordt fonetisch geschreven als 'laɪgom, waarbij de 'laɪ'-klank klinkt als 'law'. Het klinkt nog het meest als 'lääw-gom', waarbij je de g uitspreekt als in het Engelse woord good. De a in 'law' wordt uitgerekt met een nadruk op de 'w' zodat je je lippen op dezelfde manier tuit als een Zweed zou doen.

Er bestaat geen precieze definitie van lagom. In plaats daarvan is er een reeks verklaringen en losse vertalingen die proberen dit heel erg Zweedse woord van zijn mysterie te ontdoen.

Op het eerste gezicht wordt het vaak gedefinieerd als 'precies de juiste hoeveelheid' en 'alles met mate', wat een zeker idee van gepastheid met zich meedraagt. Verder uitgefilterd betekent het dat er geen behoefte is aan overdreven gedoe, onnodige openbare aandachtstrekkerij en uitsloerij.

Als je een woordenboek zou raadplegen, zou je al snel andere synoniemen vinden, zoals: precies genoeg, met mate, gepast, de juiste hoeveelheid, precies goed, genoeg, passend, geschikt, evenwicht, balans, de gulden middenweg, de gulden snede, billijk, redelijk, matig, precies, harmonie... Maar lagom is zoveel meer dan onze zoektocht naar een woord dat we in een tevoren gedefinieerd doosje met synoniemen kunnen stoppen die 'gematigdheid' betekenen. In zijn krachtigste vorm verwijst lagom naar iets wat zo dicht mogelijk bij contextuele perfectie en voldoening in de buurt komt als mogelijk is voor ons.

Lagom betekent niet letterlijk 'perfectie', want van zichzelf is dat onbereikbaar, maar het betekent 'de optimale oplossing', de meest harmonieuze golfengte waarop we ons kunnen en zouden moeten bewegen. Het illustreert een onderbewust Utopia, waarin de specifieke keuze die jij en ik maken aangaande een situatie, een moment of een interactie de beste keuze is voor ons als individu of voor de groepen waarin we ons bevinden.

Als we lagom zouden terugbrengen tot de werkelijke essentie, betekent het een streven naar het ultieme evenwicht in het leven, dat, wanneer het wordt toegepast op alle aspecten van ons bestaan, ons kan helpen te functioneren in



onze meest natuurlijke, ongedwongen toestand. Het lijkt op het verhaal van de heldin van het sprookje uit 1837 van Robert Southey, *Goudlokje en de drie beren*, in haar zoektocht naar de stoel, het bord pap en het bed die 'precies goed' voor haar waren. Papa Beers bord pap was waarschijnlijk lagom voor hem. Net als Mama Beers bord. Daar staan we nooit echt bij stil, maar in plaats daarvan worden we naar Goudlokjes perfecte portie gestuurd.

De toestand en de maat van lagom betekenen voor iedere mens iets anders. Mijn mate van tevredenheid kan verschillen van die van jou, maar we zijn allebei tevreden. Lagom vertegenwoordigt de ultieme gouden middenweg of gulden snede in je eigen leven en, belangrijker nog, moedigt je aan om optimaal te functioneren op de gulden snede die precies goed is voor jou.



LAGOM IN HET DAGELIJKS TAALGEBRUIK

Het woord lagom is een bijvoeglijk naamwoord of een bijwoord en zo wordt het ook meestal in de Zweedse taal gebruikt. Het zelfstandig naamwoord is *lagomet*, dat 'de balans' of 'het evenwicht' betekent. Als we het woord in een zin gebruiken, verandert dat de manier waarop we geacht worden die zin te verwerken. De aanwezigheid van het woord lagom in een gesprek maakt de luisteraar meteen duidelijk dat de contextuele situatie dient te worden opgevat in de zin van 'optimaal' of 'precies goed'. Daarmee bedoel ik dat als ik iets aan jou zou beschrijven en daarbij zei dat het lagom was, mijn opvatting van wat de 'perfecte' toestand van lagom is niet per se gelijk is aan precies dezelfde toestand van lagom voor jou. En toch legt de aanwezigheid van het woord in mijn zin ogenblikkelijk een verbinding tussen onze beider idealen van wat lagom betekent, en dat roept bij jou herkenning op.

Met andere woorden: mijn lagom is misschien niet jouw lagom, maar we functioneren allebei op onze individuele optimale manier. En dat is op zichzelf de prachtige essentie van lagom.

Als een bijwoord



Als lagom wordt gebruikt als bijwoord, zegt het iets over een werkwoord, een bijvoeglijk naamwoord of een ander bijwoord, en stuurt het met die metingsparameters de luisteraar in zijn zoektocht binnen gesprekken bewust naar 'precies goed'. Als spreker kan ik bijvoorbeeld zeggen:

Maten är lagom saltad – 'Het eten is precies goed gezouten'... naar mijn smaak. Als luisteraar kun je je het eten voorstellen als perfect gezouten naar jouw eigen smaak. Misschien houd ik van een hartiger versie dan jij, maar je begrijpt de context volkomen.





Festen var lagom stor – 'Het feest was precies groot genoeg'... groot genoeg zodat ik me kon verstoppen en een muurbloempje kon zijn wanneer ik daar behoefte aan had, en toch zo klein dat het intiem en gezellig voelde met de andere gasten.

Det är lagom varmt ute – 'Het is prettig warm buiten'... geeft aan dat het aangenaam genoeg is voor me om buiten te zijn en te genieten van de warmte zonder dat ik het te warm heb.

Hen kom precis lagom – 'Hij/zij kwam precies op tijd'... niet per se punctueel maar op het juiste moment.

Veel van deze maatsaanduidingen hebben vaak betrekking op individuele situaties, maar wanneer lagom binnen een groepscontext wordt toegepast verschuift het naar zijn rol van gepast sociaal gedrag en nodigt het je uit je eigen oordeelkundigheid in evenwicht te brengen met de groepsdynamica. Bijvoorbeeld:

Skryt lagom! – 'Niet zo opscheppen!' Hou eens op met je zo uitsloven. Zelfs als je maar één persoon hebt geërgerd, heb je toch de hele groep verstoord.

Ta en lagom portion – 'Neem een redelijke portie,' zodat anderen in de groep ook een eerlijk deel krijgen. Neem genoeg om je trek te stillen, maar gebruik je eigen oordeelkundigheid en wijsheid om ervoor te zorgen dat alle anderen ook een gepaste hoeveelheid krijgen.

Hoewel dit binnen een groep misschien als een last voelt, leren we na verloop van tijd hoeveel we moeten geven en hoeveel we moeten nemen, en hoe we onze behoeften in evenwicht moeten brengen met onze verlangens. Dat balanceren van behoeften en verlangens is wat ons dicht bij persoonlijke tevredenheid brengt, het punt waar lagom ons actief naartoe duwt.



Als een bijvoeglijk naamwoord



Als lagom als bijvoeglijk naamwoord verschijnt, zegt het iets over zelfstandige naamwoorden en voornaamwoorden, door een bepaalde eigenschap van het woord te omschrijven en het kwantitatieve optimum ervan naar de voorgrond te halen. Als synoniem zou je binnen deze context 'passend' of 'geschikt' kunnen gebruiken. De lagomtoestand van de spreker heeft daarbij voorrang op wat de luisteraar als lagom beschouwt. Als spreker kan ik bijvoorbeeld zeggen:

Stå på lagom avstånd – 'Blijf op een gepaste afstand'; niet zo ver dat het onhandig voor me wordt, maar ook niet zo dichtbij dat ik me ongemakkelijk ga voelen.

Det är precis lagom för mig – 'Het is precies goed/genoeg voor mij', wat betekent dat het voldoet aan waar ik me prettig bij voel.

Min lägenhet är lagom – 'Mijn appartement/flat is groot genoeg voor me', betekent dat ik echt geen grotere of kleinere woning nodig heb. Mijn flat is precies wat ik nodig heb op dit moment in mijn leven.





LAGOM: HET WOORD DAT VAN GEDAANTE KAN VERANDEREN

Het is cruciaal voor ons om te begrijpen wat lagom als woord betekent en hoe het gewoonlijk wordt gebruikt, want lagom kan van vorm veranderen en in verschillende scenario's verschillende dingen betekenen. In allerlei situaties verandert lagom. Afhankelijk van de context kan lagom emotioneel of onverschillig zijn. Het kan kwalitatief of kwantitatief zijn, positief of negatief. Het kan ironie of een compliment aanduiden. Het kan realisme, logica en gezond verstand betekenen.

In de volgende paar hoofdstukken zullen we onderzoeken hoe lagom zich manifesteert in onze huizen, binnen onze relaties, in de samenleving, op het werk en in allerlei situaties waarin we ons dagelijks bevinden. Maar het grootste profijt dat we eruit kunnen trekken, moeten de lessen zijn die we kunnen leren als we eenmaal zien hoe lagom in deze omstandigheden wordt toegepast. Hoe kunnen we een paar van die lessen lenen om ons eigen leven te verrijken op manieren die logisch zijn en betekenis geven aan ons en aan onze keuzes? Wat kan lagom ons leren in ons huis, op het werk en tijdens het spelen? Uiteindelijk is het aan lagom om ons te leiden en ons dat extra zetje te geven om ons eigen soepele evenwicht in het leven te vinden door de dam van stress door te breken en de tevredenheid overvloedig door ons leven te laten stromen.

