



Niki Brantmark

# NJUTA

L'arte svedese di  
godersi il presente

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

**Niki Brantmark**

# **Njuta**

**L'ARTE SVEDESE  
DI GODERSI IL PRESENTE**



**EDIZIONI  
IL PUNTO  
D'INCONTRO**

Niki Brantmark

Njuta. L'arte svedese di godersi il presente

Titolo originale: *Njuta. Enjoy, Delight In: The Swedish Art of Savoring the Moment*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

© 2023 Niki Brantmark

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Published by arrangement with Harvest, an imprint of HarperCollins Publishers

Prima edizione originale pubblicata nel 2023 da Harvest

Prima edizione italiana pubblicata nel novembre 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Immagini: AdobeStock.com

Finito di stampare nel novembre 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-055-5

Prodotti, immagini, marchi e nomi commerciali vengono utilizzati in questo libro per descrivere e informare il lettore su vari prodotti proprietari gestiti da terze parti. Tutti i marchi sono di proprietà dei rispettivi fabbricanti.

# Indice

Introduzione a njuta.....	10
Capitolo 1	
<b>Njuta nella vita quotidiana .....</b>	<b>21</b>
Capitolo2	
<b>Njuta con cibo e bevande.....</b>	<b>37</b>
Capitolo 3	
<b>Njuta e attività fisica .....</b>	<b>59</b>
Capitolo 4	
<b>Njuta con gli hobby.....</b>	<b>69</b>
Capitolo 5	
<b>Njuta nella natura.....</b>	<b>81</b>
Capitolo 6	
<b>Njuta a casa.....</b>	<b>125</b>
Capitolo 7	
<b>Njuta al lavoro .....</b>	<b>167</b>

Capitolo 8	
<b>Njuta con amici e famiglia</b> .....	185
Capitolo 9	
<b>Njuta in tutte le stagioni</b> .....	193
Epilogo .....	228
Ringraziamenti .....	230
Note.....	231
Nota sull'autrice .....	238

# Introduzione a njuta



**N**egli ultimi anni abbiamo trascorso in casa più tempo che mai. Per un periodo il nostro spazio abitativo è diventato anche ufficio, scuola e perfino palestra. Recarsi al parco, nei boschi o alla spiaggia sotto casa ha sostituito le vacanze in luoghi esotici lontani. E la socializzazione è diventata, per così dire, remota! La pandemia di COVID-19 ha rappresentato un grande cambiamento per tanti in tutto il mondo e anche chi ha avuto la fortuna di evitare di ammalarsi gravemente ha incontrato difficoltà a dover stare in casa. E gli svedesi? Non proprio!

Ecco, gli amici nordici sono maestri nel trovare l'equilibrio con il *lagom* (né troppo, né troppo poco, il giusto), al centro della psiche e della società svedese nel suo insieme. Ma soprattutto, sono molto bravi a trarre piacere dalle cose semplici della vita. Si prendono il tempo di assaporare il primo sorso di caffè al mattino, si fermano a sentire il calore del sole sul viso e si rilassano in casa con una candela, mentre fuori infuria un temporale.

In definitiva, dai miei contemporanei svedesi ho imparato come la grandezza risieda nelle piccole cose e non occorran grandi gesta o altrettante quantità di denaro per credere che la vita non solo sia bella, ma addirittura splendida. Mi hanno insegnato che i piaceri piccoli, semplici e significativi sono ovunque intorno a noi, ogni minuto, ogni ora del giorno, se solo ci si prende il tempo di fermarsi e apprezzarli consapevolmente. Di star bene. Di vivere il benessere. Il tempo per njutare.

## Glossario di alcune diverse forme del verbo *njuta*:

- **Njuter:** io njuto  
(può anche voler dire tu njuti o loro njutano)
- **Ska njuta:** njuterò
- **Skulle njuta:** njuterei
- **Har njutit:** ho njutato
- **Skulle ha njutit:** avrei dovuto njutare
- **Njöt:** njutai
- **Hade njutit:** avrei njutato
- **Njut:** njuta! (comando o imperativo)
- **Njutning:** njutando





## Che cos'è njuta?

Lo scorso gennaio sono andata nei boschi con gli sci di fondo per prendermi un po' di "tempo per me" tanto necessario. Proprio appena arrivata, sul mio telefono è comparso un messaggino di una sola parola da parte di mio suocero, svedese: "Njut", diceva. Ho sorriso. Quel messaggio di una sola parola serviva a ricordare di cogliere la bellezza del momento, il paesaggio, il silenzio, la solitudine, la luce del sole che punteggiava le piste... e di respirarla.

Derivato dal norreno *njóta* (gioire, mantenere, usare) e pronunciato proprio "niuta", spesso viene tradotto come "godere di", ma il termine non rende, manca di intensità e valore emotivo.

Gli amici svedesi descrivono njuta come un momento personale in cui il corpo e la mente sono in completa armonia e si vive il mondo in maniera positiva. Potrebbe accadere in un batter d'occhio o, se si è fortunati, durare un po' più a lungo. Può essere spontaneo come un caffè sotto il sole primaverile: "Quando ti godi un caffè e njuti, stai consapevolmente assaporando l'odore, il gusto, il calore della tazza tra le mani, la bellezza intorno a te... tutto", spiega la designer d'interni Jannice Wistrand. O come ha descritto Erik Blohm Nygren, un altro conoscente, "Leggere un libro sotto un melo in un giorno d'estate".

Altre volte potrebbe essere la ricompensa che otteniamo quando ci sforziamo. La meravigliosa sensazione che proviamo dopo un tuffo nell'acqua fredda o la soddisfazione e la gioia pure di inerpicarci su una montagna, immergendoci nel panorama, gustando la solitudine, il silenzio e il mondo ai nostri piedi. Potrebbe anche essere qualcosa che abbiamo desiderato, come il sapore di una succosa fragola cremisi maturata al sole.

Njutare significa assaporare un momento sospeso nel tempo, senza pressioni o richieste.

Sebbene comunemente associato al presente, gli svedesi mi dicono che è possibile njutare anche di un'esperienza gioiosa del passato o in previsione di un evento emozionante nel futuro. In ogni caso, njutare è davvero personale e, sebbene per alcuni richieda solitudine, altri potrebbero viverlo con quelle persone care con cui si sentono veramente rilassati.

Gli aspetti positivi dell'allenare la mente a vivere nel presente sono stati ben documentati dalla scienza. E le attività per il benessere come lo yoga, la mindfulness e la meditazione sono diventate sempre più popolari.

Ma c'è un più o meno nuovo arrivato nel campo della psicologia positiva. Coniato nel 2007 da Bryant e Veroff<sup>1</sup> come "assaporare", il modello implica "svolgere, apprezzare e valorizzare le esperienze positive che accadono nella propria vita"<sup>2</sup>

Si tratta di un modello che gli svedesi hanno inconsapevolmente praticato per secoli.

Njuta è così radicato nella cultura svedese che fa semplicemente parte della vita di tutti i giorni. E per non dimenticarselo, c'è sempre qualcuno in giro, come mio suocero, che ce lo ricorda: rallenta, rilassati, nutri la tua anima di tutto ciò che ti circonda. Njuta!

In un mondo stressato e frenetico, dove la richiesta della nostra attenzione è costante, è facile rimandare i momenti di gratificazione. Essendo londinese, sono stata abituata a saltare da un lavoro all'altro, promettendo a me stessa che njuterò dopo aver pulito casa, fatto quella telefonata, allungandomi sulla sdraio in vacanza... Ma ho imparato dai miei amici svedesi che sono le pic-

cole cose della vita a portare gioia e, se non facciamo una pausa per apprezzarle, ci perdiamo la magia.

Mi auguro che questo libro serva da utile promemoria per fare pause intenzionali qua e là, alzare lo sguardo e assaporare il momento.

## **Perché njuta?**

Gli allarmanti risultati di un sondaggio globale condotto da Gallup nel 2022 hanno dimostrato che il mondo è più stressato e infelice che mai.<sup>3</sup> La pandemia ha sicuramente contribuito, ma anche così le emozioni negative sono in aumento dal 2011 e gli americani stanno sperimentando i livelli di felicità più bassi degli ultimi cinquant'anni.<sup>4</sup> In sostanza, stiamo vivendo più esperienze negative e meno esperienze positive, oltre a sentirci più stressati, tristi e preoccupati.<sup>5</sup>

La bella notizia è che gran parte di quanto ci serve per renderci più felici ce l'abbiamo proprio davanti! Gli psicologi hanno scoperto che assaporare consapevolmente il momento è un ottimo strumento per migliorare la resilienza e il benessere.<sup>6</sup> Prestando maggior attenzione al mondo che ci circonda e al modo in cui influenza positivamente i nostri pensieri, i sentimenti e il corpo, creiamo piccole sacche di felicità e otteniamo di più dalla vita quotidiana.

La cosa migliore? Njutare non richiede molto tempo, né costa nulla. Njutare vuol dire trovare gioia nelle piccole cose immateriali della vita. Si tratta semplicemente di cogliere l'attimo, fare uno sforzo consapevole per smettere ciò che stiamo facendo e apprezzare quanto è già presente!

## **E c'è un altro motivo**

Ti è mai capitato di ricevere una valutazione di lavoro piena di riscontri positivi, seguita da un paio di aree di miglioramento, solo per poi uscire e rimuginare su queste ultime? O magari stai camminando per strada e dal nulla ricordi un momento mortificante della tua adolescenza, rivivendo ancora una volta l'episodio imbarazzante. Non capita solo a te! Gli esseri umani sono programmati per concentrarsi sugli eventi spiacevoli, un fenomeno chiamato *bias negativo*.

Questa tendenza è probabilmente il risultato dell'evoluzione. Essere consapevoli del pericolo storicamente era essenziale per la sopravvivenza e chi si mostrava più attento alle minacce aveva maggiori probabilità di sopravvivere, trasmettendo così i geni della tendenza ai discendenti!<sup>7</sup>

Per fortuna non abbiamo più bisogno di stare in allerta come i nostri avi, ma siamo ancora programmati per concentrarci sugli aspetti negativi. Ciò significa che dobbiamo lavorare di più per spostare l'attenzione sul positivo e creare piccoli momenti piacevoli nella vita di cui fare tesoro e per i quali provare gratitudine! Per njutare.

Ci vuole pratica e sforzo cosciente. In alcuni potrebbe sussistere un certo livello di senso di colpa, cioè mettere se stessi al primo posto viene visto come autoindulgenza o un sottrarsi ad altre responsabilità e niente getta acqua fredda su njuta come il preoccuparsi!

Naturalmente njutare non dovrebbe avvenire a spese altrui. Gli svedesi sono gente incredibilmente attenta e laboriosa, per cui si aspettano che tutti facciano la loro parte per il bene collettivo.

vo della società. Non è bello se mi metto a leggere un libro sotto un melo mentre gli altri tirano il carretto! Ma allo stesso tempo tutti comprendono l'importanza del riposo e del recupero, per essere più efficienti quando si torna al lavoro.

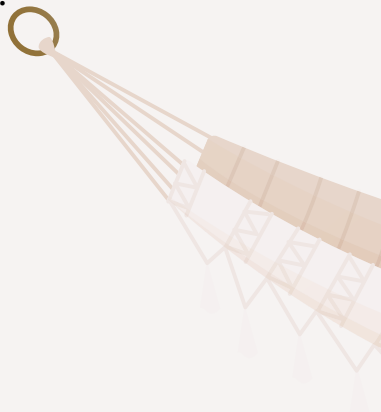
Inoltre, il benessere fisico viene inculcato fin da giovani e gli altri ci supportano pienamente, mostrandosi persino impressionati dagli sforzi fisici. E a ragione! Ma aver cura del benessere mentale latita ed è ora di cambiare le cose. Se ti senti in colpa per aver dedicato un momento a te stesso, ricorda che in caso di emergenza su un aereo ti viene detto di indossare tu la maschera d'ossigeno prima di aiutare gli altri. Il motivo? Se rimani senza ossigeno, non sarai in grado di dar loro una mano.

Quindi, gente, è ora di dedicare del tempo nella vita alle esperienze personali positive, è ora di aiutare di più, per il nostro benessere e la nostra felicità, ma anche per essere di maggior sostegno agli altri.

## Il *livsnjutare*

In Svezia ci sono persone cui piace rilassarsi e assaporare l'istante e poi ce ne sono altre cui rilassarsi e assaporare l'istante *piace davvero*. Ti presento il *livsnjutare* (individuo al quale piacciono i lussi della vita, come mangiare e bere bene)!

Livsnjutare è un termine spesso usato per scherzo, ma mia figlia Alice, dodici anni, lo descrive così: “Qualcuno che come parte della sua routine quotidiana ama la vita. Per esempio, svegliarsi presto e guardare l'alba, praticare yoga in riva al mare e, in generale, prendersi il tempo durante la giornata per fare le cose che piacciono”.



Per me il livsnjutare si muove nella vita in modo  
assai simile a un gatto, creatura che ama oziare  
al sole e fare dei sonnellini a piacere. Assaporare  
ogni momento è una seconda natura, radicata  
nella sua psiche, perciò non deve nemmeno  
pensarci. Ha voglia di leggere un libro? Si prende  
una sdraio e un bicchiere di rosé, perché no.

Non ti pare fantastico? Nella mia mente il  
livsnjutare ha capito il significato della vita e  
se non avviene a scapito degli altri, ci sto!



## Capitolo 1

# Njuta

**nella vita quotidiana**





“Tutti gli animali, tranne l’uomo, sanno che il significato principale della vita è assaporarla”.

— Samuel Butler, scrittore

Mio cognato Johan ha di recente descritto la sua settimana come una lavatrice: entra nel cestello il lunedì, poi viene sballottato in giro per tutta la settimana e infine viene sputato fuori come panni bagnati il venerdì, sfinito e scompigliato! Forse non per tutti la settimana lavorativa è altrettanto ehm... tumultuosa come questa. Ma anche così, la vita quotidiana può imporci parecchie esigenze ed è facile rimanere intrappolati nella ruota del criceto: sempre a tenere a malapena il passo, le stesse cose da mangiare messe insieme ogni sera, le stesse faccende da svolgere... ci siamo capiti!

La bella notizia è che si può fare molto per ravvivare la vita di tutti i giorni e cogliere piccoli momenti positivi da assaporare. Potrebbe essere semplice come prendere una strada o un mezzo di trasporto diversi per andare al lavoro, creare un’atmosfera splendida per un normale pasto nei giorni feriali o celebrare la fine di un progetto con una fetta di torta!

Ma prima devi acquisire la giusta mentalità.





## Un piccolo sforzo in più può fare molto

“Aggiungi un tocco dorato a ogni tua giornata”.

— Proverbio svedese

Ora che hai una lista, è tempo di fare uno sforzo cosciente per dedicarti di più a queste cose che ami o almeno fermarti ad assaporare dei piccoli momenti durante la giornata. Ma perché non fare un altro passo? Come ogni svedese ti dirà, per *njutare davvero* è necessario un piccolo sforzo in più. Uno sforzo che verrà ripagato!

Aniché semplicemente crollare sul divano, che ne dici di impegnarti un po' per elevare il momento? Come consiglia la mia amica Malin Persson, “Se ti prendi qualche secondo in più per creare un'atmosfera piacevole, magari abbassando le luci, accendendo una candela e dispiegando una coperta prima di sdraiarti sul divano, il tuo livello di soddisfazione aumenterà vertiginosamente”.

Allo stesso modo, la mia amica Emma Mazhari non si limita a rincasare dopo una lunga giornata di lavoro per rilassarsi con un caffè; si prepara un cappuccino, lo mette su un vassoio con qualche biscotto ed esce in giardino con un cuscino sotto il braccio, per sorseggiare la sua bevanda calda al sole del tardo pomeriggio, spaziando con lo sguardo sul giardino. “Faccio una pausa e mi risollevo dopo una lunga giornata, mi prendo un po' di tempo per me stessa prima che inizi il 'turno serale'”, afferma. “Ne traggio davvero tanta energia”.

Cerca nella tua giornata opportunità per ritagliarti qualche minuto per te stesso e pensare attentamente a cosa ti darebbe il maggior piacere in quel momento. Fai l'inventario di quello che ti circonda per vedere cosa manca e cosa puoi aggiungere per elevare davvero il momento. Pensa a tutti i tuoi sensi e a come possono essere intensificati. Hai bisogno di più comodità aggiungendo una coperta o un cuscino? Oppure abbassare le luci o ascoltare della musica soft potrebbe fare la differenza?



## Usa il tuo tempo con saggezza

La maggior parte di noi corre tutta la settimana, tenendo a malapena il passo, lamentandosi che “non ci sono abbastanza ore nella giornata”.

Eppure ce ne sono altri come Malin Persson, che lavora full time, ha tre figli e trova ancora il tempo per cucinare, fare conserve e curare il giardino. “Devi stare incredibilmente attento con il tuo tempo e dare priorità a come lo usi”, consiglia. “È facile sedersi a scrollare senza pensare ma, prima che tu te ne accorga, è passata mezz'ora. In quel tempo avresti potuto preparare l'impasto per del pane fresco per il giorno dopo”. A me pare un ottimo modo

per rilassarsi e vivere il momento; inoltre, il giorno dopo njuiterai davvero del sapore (v. pag. 45).

Nonostante sia una risorsa incredibilmente preziosa, durante la giornata puoi trovare parecchio tempo libero per njutare, se solo lo usi saggiamente. Ecco alcuni modi per liberare secondi, minuti o addirittura ore extra.

**Smetti di scrollare tanto.** Secondo Statista, piattaforma online specializzata in marketing e dati sui consumatori, il tempo medio trascorso sui social in tutto il mondo è di 147 minuti al giorno.<sup>8</sup> Se riducessi quel tempo anche solo di sessanta minuti al giorno, ti ricaveresti nella settimana sette ore da impiegare per qualunque cosa tu scelga! Quando scrolli, metti in pratica la “nutrizione digitale” e tratta il tuo consumo online come faresti con una dieta sana ed equilibrata: meno zucchero, più frutta e verdura! Insomma, benché possa essere divertente e rilassante guardare sketch comici, gli algoritmi dei social facilitano il perdersi nella tana del bianconiglio e, prima che tu te ne accorga, è passata mezz’ora. Bilancia lo scroll distratto cercando in maniera proattiva contenuti più lunghi che riflettano la tua passione e i tuoi interessi. Inoltre, tieni d’occhio il tempo trascorso sullo schermo, disattiva le notifiche, metti il telefono fuori dalla vista quando non lo usi e non tenertelo mai in camera da letto (è ora di riportarci la sveglia). Utilizzando meno il telefono, cercherai di più e sarai più presente.

**Smetti di procrastinare.** Sai cosa vuoi fare o qual è il tuo obiettivo, eppure eccoti lì, a fare tutto tranne quello. Questa sono io prima di andare a fare jogging, il che trasforma una veloce corsetta

di trenta minuti in un'ora di fiera delle torture! Ti ci riconosci? Se sì, prova a ribaltare il tuo processo mentale: dai la priorità a un compito, abbi sempre chiara la ricompensa che ne ricaverai una volta terminato e di' a te stesso che poi ti sarai guadagnato più tempo senza pensieri per rilassarti, al sicuro nella consapevolezza che il tuo compito è stato portato a termine!

**Sii più organizzato.** Niente ti fa perdere tempo come essere disorganizzato. Io ero la persona più disordinata e disorganizzata al mondo (la mia famiglia sostiene che lo sia ancora). Ma vivendo in Svezia ho imparato davvero tanto dai miei amici e colleghi svedesi, che tendono a essere strutturati, organizzati, grandi pianificatori e in generale incredibilmente efficienti. Insomma, assegnano persino un numero alle settimane, cioè utilizzano un semplice sistema da uno a cinquantadue, anziché usare lunghi riferimenti mensili e settimanali. Un piccolo sforzo per organizzare la tua vita può aiutarti parecchio a trovare il tempo per le cose che ami.

**Sii puntuale.** In Svezia arrivare in ritardo è assolutamente fuori discussione. E anche se per me ci è voluto un po' di adattamento, il senso c'è. Essendo più puntuale, o meglio ancora in anticipo, tutto andrà più liscio e guadagnerai più tempo nella giornata. Oh, e non farai nemmeno perdere tempo agli altri. Più tempo per njutare in ogni dove!

**Smetti di fare più cose contemporaneamente.** In un ufficio svedese raramente vedrai persone chiacchierare o pranzare alla scrivania. Lo rimandano alla pausa (che molti si godono, v. pag.

173). Considerando la scienza, sono sulla (sola) strada giusta. Molti percepiscono il multitasking come un uso efficiente del tempo, ma le ricerche indicano che in realtà è meno produttivo rispetto allo svolgere un compito alla volta.<sup>9</sup> Se vuoi davvero ritagliarti più tempo per njutare, il multitasking non ti sarà utile. E quando ti siedi a goderti un istante, devi concentrarti su ciò che ti circonda. Metti dunque da parte quegli strumenti (soprattutto il telefono) e sii presente, otterrai molto di più dal momento!

## **Bilancia le tue aspettative**

Ora che hai capito come creare più tempo per njutare, il passo successivo è comprendere come utilizzare quei minuti/ore extra nel migliore dei modi! Abbiamo così tante opportunità nella vita di oggi che ci sono delle scelte da fare. E questo può soffocarci!

“Il mondo è tuo”, “puoi fare qualsiasi cosa, se ti impegni”, “punta in alto o non provarci nemmeno”... quanto spesso hai sentito queste frasi? Vengono dette con le migliori intenzioni, ma cosa significano? Dovremmo viaggiare ogni volta che ne abbiamo occasione, uscire tutte le sere e darci alla pazza gioia? Imparare una nuova lingua?

Avere grandi aspettative nella vita può essere utile per raggiungere obiettivi e aumentare la produttività, nonché per aiutarci ad apprendere nuove competenze. Tuttavia, numerosi studi hanno indicato che delle aspettative costantemente troppo elevate nella vita possono portare a delusione, ansia e persino depressione. E, soprattutto, distolgono dal presente.

Da come la vedo, gli svedesi hanno una visione molto equilibrata della vita: pur potendo puntare in alto, accettano anche i momenti più bassi. Ridurre le aspettative non significa condurre uno stile di vita inferiore agli standard; ci aiuta a mantenere la concentrazione e a essere grati per ciò che abbiamo, non per ciò che non abbiamo. Quindi, *ta det lungt* (vacci piano). La risposta è proprio qui, proprio ora. A volte non devi fare assolutamente nulla, se non assaporare ciò che già hai!

## Non preoccuparti delle piccole cose

“Preoccuparsi spesso fa proiettare a una piccola cosa una grande ombra”.

— Proverbio svedese

Per njutare è necessario calmare la mente attiva, così da riempire i sensi della bellezza nell'ambiente circostante. Nella vita ci sono flussi e riflussi naturali ed è normale per noi preoccuparci delle cose. Gli svedesi si sa che rimangono sereni e calmi nelle situazioni più importanti, notando a malapena le lagnanze di poco conto. Nel mio ruolo presso un'importante azienda svedese ho osservato vari errori, alcuni dei quali costosi. Sono rimasta sorpresa di scoprire che, anziché stressarsi e puntare il dito, sono stati affrontati con parole rassicuranti come *det löser sig* (andrà bene) e *det är vad det är* (è andata così). Potrebbero dire anche *ingen fara, det är ingen ko på isen* (niente paura, non ci sono mucche sul ghiaccio, cioè nessun pericolo immediato).



Riferisci a uno svedese un piccolo reclamo e potresti sentir canticchiare *ja ja jaaaaa*: segnale che devi rilassarti!

In sostanza, gli svedesi non tendono a preoccuparsi delle piccole cose, almeno non apertamente. E questo ha senso. Quando siamo stressati, il corpo rilascia ormoni che ci danno una sferzata di energia, il che è ottimo se c'è bisogno di fuggire da una situazione, ma non altrettanto eccezionale nella vita quotidiana. Gli ormoni dello stress aumentano il battito cardiaco, fanno sentire più in ansia e offuscano la capacità di giudizio.

Questo, ne sono convinta, è il motivo per cui gli svedesi appaiono così calmi, passano meno tempo a girare in tondo e a preoccuparsi e più tempo a "fare", il che a sua volta implica una visione più calma della vita e, soprattutto, più tempo per njutare!



Preoccuparsi spesso riguarda ciò che potrebbe accadere in futuro o rimuginare su cose negative del passato e ci impedisce di assaporare le cose belle del presente. Fai un elenco mentale di tutte le cose della tua vita per cui devi sentirti grato; è un ottimo metodo per concentrarsi sugli aspetti positivi.