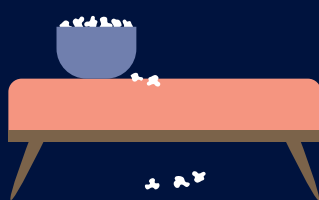
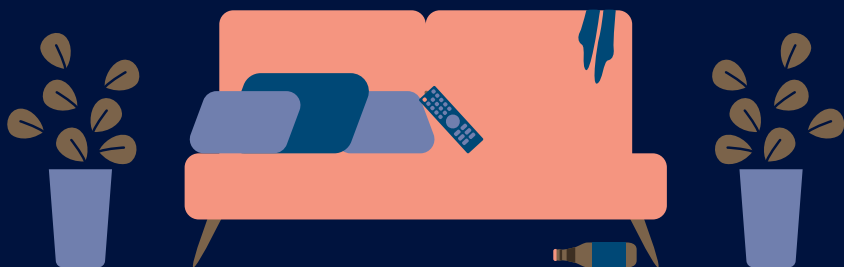




Kalsarikänni

El arte finlandés de pimplar en gayumbos
y encontrar la felicidad



Miska Rantanen

zenith



Kalsarikänni

**El arte finlandés de pimplar en gayumbos
y encontrar la felicidad**

Miska Rantanen

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Kalsarikänni: suomalainen opas hyvään elämään*

Primera edición: noviembre de 2018

© Miska Rantanen, 2018

Published originally in Finnish by Kustantamo S&S

Published by agreement with Helsinki Literary Agency (Helsinki, Finland)

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Cubierta, diseño e ilustraciones: © Mari Huhtanen | Kilda, 2018

Fotografías de las páginas 12, 42, 66, 82, 96, 120, 140, 146, 150, 166 y 176

© Sameli Rantanen | Otras fotografías © Pexels

Ilustraciones de las páginas 111 y 112 © thisisfinland.fi | Ministry of Foreign

Affairs of Finland | pp. 114 y 115 © Bloomberg, Ratebeer

ISBN: 978-84-08-19635-8

Depósito legal: B. 23883 - 2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso y encuadernado por: TG Soler

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Contenidos

<i>Prólogo</i>	9
<i>1 Zen a la finlandesa</i>	13
<i>2 Introducción: ¿Por qué kalsarikänni?</i>	23
<i>3 Los elementos del kalsarikänni</i>	43
<i>4 Redes sociales</i>	57
<i>5 Etimología</i>	67
<i>6 Música y kalsarikänni: una unión feliz</i>	73
<i>7 El kalsarikänni en la cultura popular</i>	83
<i>8 Vídeos</i>	97
<i>9 Es oficial</i>	107

10 <i>Autocompasión</i>	121
11 <i>Kalsarikänni durante un viaje</i>	131
12 <i>Tú, relajado, y la bebida, fría</i>	141
13 <i>Helsinki, la capital mundial de la cerveza en bolsa</i>	147
14 <i>Ejercicio funcional</i>	151
15 <i>El chef de medianoche</i>	157
16 <i>Tres noches de ejemplo</i>	167
17 <i>Si la gayumbotaja se descontrola</i>	177
18 <i>Llévalo al siguiente nivel</i>	183
<i>Agradecimientos</i>	188

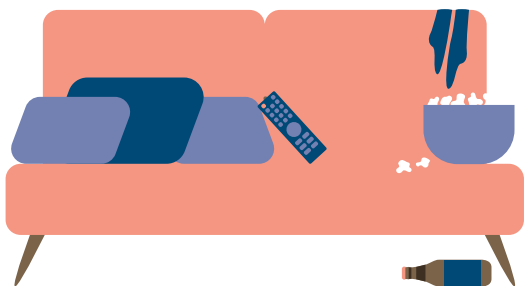
1

Zen

a la finlandesa

¿Qué es el kalsarikänni o la gayumbotaja? ¿Qué filosofía hay detrás de este concepto? ¿Qué lo diferencia del lagom y del hygge?

Una gayumbotaja es un momento de R&R (relajación y recuperación) en un mundo agitado. Si nos creemos los enormes titulares que nos taladran por todas partes, nos acercamos al final. Es casi imposible discernir qué noticias son verdaderas, cuáles son falsas y cuáles son ambas cosas. El cambio climático, el terrorismo internacional, el pop hecho con AutoTune, presidentes elegidos democráticamente, la cirugía estética de los



famosos que se hacen mayores, cada pequeña noticia es más deprimente que la anterior.

Los países nórdicos tienen una variedad de antídotos tradicionales para el *Weltschmerz*, ese sentimiento de tristeza y apatía que experimentamos cuando comprendemos que el mundo real nada tiene que ver con el que imaginamos o deseamos. Cuando la ira del mundo se desata, los escandinavos, pacíficos por naturaleza, saben que no hay mucho que uno pueda hacer para cambiarlo. Lo que sí puedes hacer es concentrarte en ti mismo y en la gente a la que quieres, con la esperanza de facilitarles las cosas —o, por lo menos, de hacérselas más llevaderas.

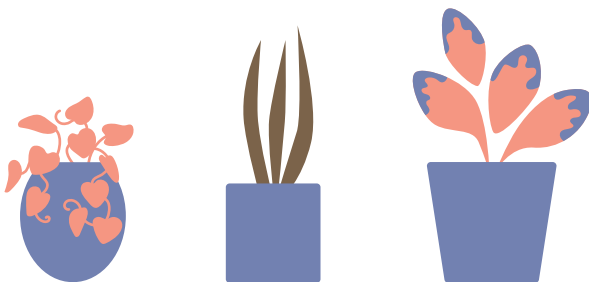
En Suecia y Noruega, esta filosofía se representa con el concepto de *lagom*, que es a la vez una expresión y un precepto. *Lagom* se podría traducir como «con

moderación», «en un equilibrio perfecto» o «lo justo». Donde reina el *lagom*, todo es como debería ser. Se mantienen las proporciones: no hay ni mucho ni poco. El *lagom* es democrático, ecológico y, en muchos sentidos, la quinta esencia del pensamiento nórdico.

Y aquí es donde está el problema. Aunque el *lagom* resume casi todos los aspectos de la vida bien vivida, su puritanismo no es compatible con la realidad actual. Los humanos modernos podemos ser responsables, pero a la vez somos individualistas, queremos tomar decisiones libremente, encontrar alivio de las dificultades y tribulaciones diarias, y hacer el tonto de vez en cuando. El problema con el *lagom* está en el énfasis en ser una buena persona: una buena persona nunca puede relajarse realmente, porque valora constantemente las consecuencias éticas de sus decisiones.

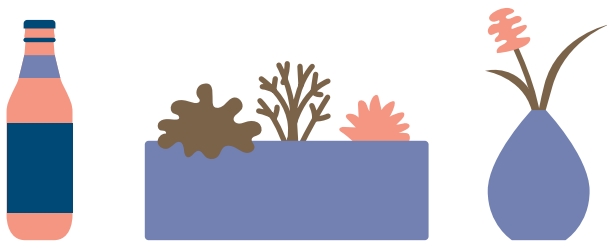
El aburrimiento te mantiene lejos de los peligros, pero la muerte también.

Dinamarca, por otro lado, es famosa por su *hygge*: abrazar el ambiente, disfrutar tranquilo y saborear el momento. *Hygge* es una taza de chocolate caliente bajo el acogedor brillo de una vela mientras al otro lado de la ventana está nevando. Mientras que el *lagom* es un estado de ánimo y una actitud frente a la vida, el *hygge*



se consigue construyendo y moldeando tu entorno físico. Y, en serio, si eres inmune a la gratificante anestesia de una manta de lana, un fuego centelleante, un cacho de brie ecológico, una copa de vino tinto y una hilera de lomos de cuero en la librería, es que estás emocionalmente muerto.

El *hygge* es la brillante imagen que hemos visto todos alguna vez en las páginas de las revistas de diseño de interiores y en los blogs de estilo de vida. Y aquí es donde falla el concepto: no todos tenemos los medios para tumbarnos delante de una chimenea de ladrillos en la que quemar troncos de abedul en las noches de tormenta otoñal. *Hygge* es como una película de Disney que no deja lugar a las hemorroides, a las lágrimas mocosas de autocompasión o a las manchas sospechosas en diversos sitios. No deja lugar a la vida real.



En la paleta nórdica de estrategias de supervivencia, los finlandeses no recurren al *lagom* o al *hygge*, sino al *kalsarikänni*: el primitivo aunque sorprendentemente cosmopolita concepto de la gayumbotaja. Se puede adaptar a cada rincón del mundo, independientemente de las circunstancias, del entorno o del estado de ánimo.

El *kalsarikänni* no requiere una excesiva organización. La accesibilidad económica y la democracia son sus sellos de identidad. Es algo rápido de preparar y apto para cualquiera que sea mayor de edad.

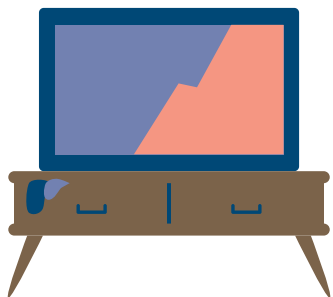
El *kalsarikänni* te brinda la oportunidad de relajarte de una forma auténtica, total y verdadera.

Gayumbotajarse es una manera rápida y efectiva de recuperarse del estrés del día a día.

El *kalsarikänni* es la antítesis de aparentar, actuar o fingir: cuando te gayumbotajas no cuelgas fotos evocadoras en Instagram.

El kalsarikänni es *real*.

El efecto relajante de la gayumbotaja deriva de elementos simples: ropa cómoda, alcohol en cantidades razonables y alguna cosita que hacer. Y, sin embargo, no basta solo con la optimización de estos elementos. Bien entendido, el kalsarikänni requiere amplitud de miras y la voluntad de dejarse llevar. De hecho, los aspectos psicoemocionales de la gayumbotaja son parecidos a los de la conciencia plena. Las personas que la practican, a través de habilidades como la conciencia, la presencia y la observación, se centran en sentir el momento con total plenitud y aceptación. Pero mientras las guías de conciencia espiritual plena proponen una serie variada de respiraciones, la gayumbotaja utiliza sustancias físicas para tomar un atajo y llegar al mismo destino: la relajación absoluta.



Reflexiones acerca del kalsarikänni

«Yo descubrí el kalsarikänni cuando tenía unos veinte años, cuando la vida era bastante ajetreada. En ese momento vivía en un piso compartido y de vez en cuando nos gayumbotajábamos en grupo: nos poníamos un chándal mugriento y bebíamos mientras veíamos algún reality u otra basura por la tele. Más de una vez, esas noches tan relajantes acababan con todo nuestro arsenal de maquillaje sobre la mesa de la cocina y dando un portazo al salir tambaleándonos hasta la discoteca más próxima una hora antes de que la cerraran. ¡Qué días! Ahora, con trabajo e hijos, disfruto de los momentos en los que mi familia se va a dormir y yo me tumbo en el sofá con una enorme copa de vino tinto y hago un maratón de una buena serie de alguna plataforma online. Una buena pero moderada sesión de gayumbotaja también me ayuda a dormir más fácilmente.»

Mujer, 42 años, editora

«Cuando me gayumbotajo, a veces navego por internet buscando información corporativa y mirando la facturación de distintas empresas. O navego por YouTube. Buscando términos como «hockey sobre hielo» o «eurodance» pueden acabar saliéndote todo tipo de cosas. Nunca consigo acabar ni un vídeo; voy saltando por la lista de los recomendados y acabo en temas más profundos y alejados del objetivo inicial.»

Hombre, 36 años, cerrajero

