

ЭЛИЗАБЕТ КАРЛСОН

ЛАГОМ

шведские секреты счастливой жизни



РАВНОВЕСИЕ • ГАРМОНИЯ • КРАСОТА • ДОСТАТОК

Хюгге. Уютные книги о счастье

Элизабет Карлсон

**Лагом. Шведские секреты
счастливой жизни**

«ЭКСМО»

2017

УДК 304(485)
ББК 60.56

Карлсон Э.

Лагом. Шведские секреты счастливой жизни / Э. Карлсон —
«Эксмо», 2017 — (Хюгге. Уютные книги о счастье)

ISBN 978-5-04-088721-7

Новый тренд из Швеции! Лагом – это шведская философия жизни, ключ к счастью по-шведски. Благодаря лагом Швеция регулярно попадает на верхнюю строчку рейтинга самых счастливых стран. Это философия умеренности, баланса между работой и отдыхом, пользой и удовольствием, скромностью и яркостью. Чтобы жить в стиле "лагом", нужно перестать загружать свою жизнь ненужными предметами и лишними делами. Читайте книгу, и вы узнаете: В чем секрет удовлетворенности жизнью? Почему не работает «позитивная психология»? Как найти баланс между работой и личной жизнью? Как соприкоснуться с природой, живя в городе? "В формате pdf a4 сохранен издательский дизайн"

УДК 304(485)
ББК 60.56

ISBN 978-5-04-088721-7

© Карлсон Э., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Введение	7
Глава I	10
Образ жизни	11
Полезное слово или что-то еще?	12
Лагом – понятие из прошлого?	14
Лагом по-новому	16
Глава II	18
Счастье по-скандинавски	19
Столько, сколько необходимо	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Элизабет Карлсон

Лагом. Шведские секреты счастливой жизни

Elisabeth Carlsson

THE LAGOM LIFE: A SWEDISH WAY OF LIVING

First published in the United Kingdom IN 2017 under the title The Lagom Life: A Swedish Way of Living by CICO Books, an imprint of Ryland Peters & Small Limited 20–21 Jockey's Fields London WC1R 4BW

© Змеева Ю., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Что такое философия лагом?

Почему философия лагом с каждым днем все актуальнее?

В чем секрет удовлетворенности жизнью?

Почему не работает «позитивная психология»?

Почему хорошо не когда много, а когда достаточно?

Почему шведы избегают говорить «да» и «нет»?

Как работать по-шведски?

Как порадовать себя и близких: угощения в духе лагом?

Как найти баланс между работой и личной жизнью?

Как провести выходные в соответствии с лагом?

Как готовить еду по принципам лагом?

Почему необходимы перерывы?

Как привнести лагом в дом?

Как заниматься фитнесом в стиле лагом?

Как лагом влияет на внешний вид?

Как заботиться о здоровье в духе лагом?

Как соприкоснуться с природой, живя в городе?

Как найти баланс и гармонию?



Введение

Лагом – это простая, практичная жизнь в уважении к окружающим. Я росла в Швеции, и лагом был частью нашей повседневной жизни. Тогда я не задумывалась, что это такое.

Суть лагом в равновесии. В соответствии с этим принципом моя мама готовила ужин. И про температуру в озере она говорила «лагом», то есть «достаточно теплая» (хотя тогда мне казалось, что вода слишком холодная). Лагом также означает жизнь в соответствии с нормами социума – подросток видит в этом ограничение своей свободы. Сейчас я понимаю, у меня были сложные отношения с лагом, и, наверное, то же самое может сказать большинство шведов, хоть они и не всегда готовы признать это вслух.

В 19 лет я взбунтовалась против лагом и переехала в Мадрид, где жизнь была совершенно другой. После Швеции звуки Мадрида оглушали, люди здесь были открытыми, не стеснялись высказывать свое мнение и не пытались скрывать эмоции.

Мне пришлось по душе эта разница культур, но где бы я ни оказалась: в Испании, а впоследствии и в других местах, – философия лагом осталась со мной. Шведов, живущих за границей, объединяет молчаливое и уверенное знание, как жить «правильно». Правильно – значит в соответствии с лагом.



Даже если мы, шведы, переезжаем за границу, чтобы сбежать от лагом, на расстоянии он начинает казаться оптимальным образом жизни. Вдали от дома нам хочется жить в соответствии с лагом, как мы его понимаем: не высовываться и не стремиться ухватить слишком большой кусок, но ликовать, когда все идет хорошо, радоваться за себя и окружающих и пони-

мать, что нет ничего дурного в том, чтобы быть непохожим на других, ведь все мы части взаимосвязанного целого.

С возрастом я поняла, что лагом – *ключ к равновесию и гармонии в жизни*. Лагом во многом определяет мою личность, убеждения, выбор и объясняет, почему я бунтовала против него на родине и почему взяла его на вооружение, оказавшись за границей. Лагом моего детства мне не подходил. Повзрослев, я нашла свое равновесие, свое чувство лагом, которое ценю и применяю в жизни. Лагом не означает скучную, безопасную жизнь. Даже с лагом можно рисковать, только это будет совсем другой риск!

**Философия лагом, которой я руководствуюсь
сегодня, основана на принятии, радости и любви.**

Она учитывает различия между людьми и открыта для каждого. Эта философия поддерживает человека, учит видеть новые возможности. И она применима к любому аспекту жизни.

Глава I

Лагом – что это значит?

ЛАГОМ – это ощущение достатка. Вам всего хватает, и вы не испытываете в чем-либо дефицита.



Образ жизни

Изначально лагом был чисто скандинавским понятием, но в последнее время эта философия распространилась за пределы Швеции и стала модной (что нас, шведов, весьма удивляет).

Новое, «международное» понятие лагом означает «не слишком много, не слишком мало – достаточно». Это не имеет ничего общего с экономией и ограничениями. Если вы хотите выучить шведский и понять нашу культуру, попробуйте разобраться, что такое лагом.

Для начала давайте выясним, как правильно произносится это слово. В шведском языке есть звук, средний между *a* и *o* – именно он является ударным в слове *ла́гом*. Это долгий звук (*ла-а-огом*). Попробуйте произнести правильно!

Само слово возникло между VIII и XI веками, когда мы, шведы, носили смешные каски с коровьими рогами и называли себя викингами. По легенде, викинги передавали по кругу («по кругу» – по-шведски *лагет ом*) рог, наполненный медовухой, и каждый делал небольшой глоток, чтобы хватило всем. Так появилось слово *лагом*. Есть еще одна теория: что слово происходит от шведского *лаг* – закон. Но история с викингами мне нравится больше.

Полезное слово или что-то еще?

Лагом – не только полезное слово шведского языка; это понятие во многом объясняет поведение шведов.

Лагом можно применить ко всему: порции мороженого и размеру дома, остроте соуса, количеству выпитого в пятницу (я не шучу). При этом *лагом означает не только количество, но и качество*. «Ровно столько, сколько нужно» – это философия умеренности, в основе которой лежит чувство равновесия и забота об окружающих.

Бен, англичанин, живущий в Швеции, признается, что никогда не понимал, почему шведы придают *лагом* так много значения. В английском нет такого слова, но философия лагом придумана не шведами. Просто у них есть для нее подходящее слово. Лагом означает «ровно столько, сколько нужно» – неточное, но *подходящее* количество. Например, за столом спрашивают: сколько тебе соуса? И ты отвечаешь: «*Mehhh, lagom tack*». И тебе кладут столько, сколько нужно.

Лагом – совет: *Шведы знают, что такое счастье, во многом благодаря лагом – умению найти баланс между «слишком мало» и «слишком много».*



Лагом – понятие из прошлого?

Если заглянуть на разные форумы шведов за границей, становится ясно: даже когда мы не живем в Швеции и не говорим на шведском каждый день, мы по-прежнему часто используем слово лагом.

Но можем ли мы рассчитывать, что нас поймут, употребляя это слово в определенном контексте?

Понимание *лагом* зависит от поколения. Для шведов, родившихся после того, как шведская группа *Ace of Base* стала популярной, то есть после 1992 года, понятие *лагом* имеет совсем иной смысл, чем для старшего поколения. Критики лагом часто говорят, что это слово обозначает уравниловку и лагом встает поперек горла любому, кто хочет сделать шаг влево или вправо.

В Швеции есть популярная марка полуторапроцентного молока – *Mellanmjölk*, молоко в зеленых пакетах, дизайн которых не менялся с 1980-х годов. Это молоко не слишком жирное и не слишком обезжиренное – *достаточно* жирное, то есть лагом. *Mellanmjölk* – именно так назвал свое турне стендап-комик Йонас Гарделл, ставший популярным в 1990-е. Его яркая индивидуальность многим пришлась не по вкусу; по шведским стандартам Гарделла никак нельзя было назвать лагом. Однако его огромная популярность свидетельствует: многие действительно ощущали на себе давление уравниловки во всех сферах жизни и поэтому увидели себя в этом «непохожем» человеке.

Значит ли это, что лагом устарел и ему место в другом времени и в другой Швеции, где население было более однородным, а люди более закрытыми? В эпоху глобализации меняется и поведение людей. Что, если старые понятия больше не вписываются в нашу культуру? Значит, они должны *развиваться* вместе с обществом.



Лагом по-новому

Мне кажется, в наше время понятие «лагом» переосмысливается.

В мире, балансирующем на грани катастрофы (если верить новостям), где пропасть между бедными и богатыми растет с каждым днем, философия равновесия, коллективного мышления и разумного потребления кажется гораздо более привлекательной, чем нестабильность, индивидуализм и жадность. Конечно, жизнь в соответствии с принципами лагом не поможет остановить глобальное потепление и голод, но разве каждый из нас не должен делать все возможное для улучшения мира, в котором мы живем?

**Лагом – философия, которой может научиться
каждый для своего блага и блага нашей планеты.**

Представьте, что вы сознательно начинаете меньше брать от окружающего мира, повторно перерабатывая ресурсы или экономно используя электричество. Вы не берете больше, чем нужно. Даже если мода на лагом пройдет, этика, лежащая в основе этого понятия, может быть очень полезной и для нас, и для будущих поколений.



Глава II

Лагом и счастье

**«ЛУЧШЕ ВСЕГО ИМЕТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО
НЕОБХОДИМО», – гласит шведская пословица.**



Счастье по-скандинавски

Швеция часто попадает в топ-10 самых счастливых стран – в знаменитом Всемирном исследовании рейтинга счастья, которое ООН проводит каждый год.

Не только Швеция, но и все скандинавские страны обычно оказываются на верхушке этого рейтинга. Почему же так происходит?

Швецию часто представляют образцовой моделью государства, где все делается *правильно*. Это страна гендерного равенства, высокого уровня социального обеспечения и качества жизни. Благодаря всему этому жители счастливы. Хотя за последние десять лет шведское общество сильно изменилось – впрочем, как и жизнь по всему миру, – Швеция по-прежнему остается страной, где все делается *для людей*. Люди прежде всего – вот чему учит философия лагом. Важен баланс между работой и свободным временем, которое можно уделить своим близким и обществу.

Но чтобы стать счастливее и радоваться жизни, практикуя лагом, жить в Швеции необязательно. **Лагом** – это больше философия, чем образ жизни.

Это общий подход к жизни, который гласит, что каждому положен «кусочек пирога» такого же размера, как и остальным, не слишком большой и не слишком маленький.

Золотая середина по-шведски – это когда все имеется в нужном количестве.



Столько, сколько необходимо

Оказывается, наш мозг тоже не любит, когда чего-то не хватает.

Кора головного мозга, отвечающая за планирование, сложные решения и многозадачность, оптимально функционирует именно «посередине»: чрезмерная расслабленность и чрезмерный стресс препятствуют ее эффективности. Об этом говорит профессор нейробиологии и психологии Йельского университета Эми Эрнстен. Чтобы добиться наилучшей производительности, необходим баланс.

А вот согласно исследованию 2016 года, проведенному учеными из Гонконга и Болгарии, счастье может быть обусловлено генетически. Возможно, все дело в вашей ДНК! Ученые выяснили, что в странах, где у населения преобладает определенный ген, отмечается более высокий рейтинг счастья.

Речь идет о гене, отвечающем за сенсорные удовольствия и снижение боли – вероятно, именно этот ген объясняет разницу между уровнем счастья в различных европейских странах. У жителей Северной Европы, особенно Швеции, высокий уровень активности этого гена, и именно эти страны занимают верхние строчки рейтинга счастья. При этом ученые отмечают, что на уровень счастья влияет не только генетика. Стабильная экономическая и политическая обстановка в обществе тоже важна.



Но хватит о ДНК. Разумеется, счастье не зависит от того, есть ли у вас скандинавские гены. Уровень счастья легко объясняется философией лагом: счастье – это жизнь, в которой всего хватает, всего не слишком много и не слишком мало и нынешнее положение вещей вполне устраивает.

Многие шведы живут с уверенностью, что государство будет заботиться о них с колыбели до могилы. Убежденность, что им не придется бороться за выживание, способствует внутреннему покою. У шведов есть время, чтобы посвятить себя делам, которые важны для них и добавляют жизни ценность. Когда жизнь полна смысла, вы ощущаете ее ценность и осознаете свою цель, а это и есть счастье. Живите, руководствуясь лагом, и вскоре вы согласитесь, что жизнь, в общем-то, неплоха. Конечно, могло быть и лучше, но и того, что вы имеете сейчас, вполне достаточно.

Когда я приезжаю в Швецию, меня всегда поражает аура спокойного удовлетворения, исходящая от шведов. Они как будто знают какой-то секрет, живут так, как им хочется, и уверены, что все делают *правильно*. Часто я с неохотой признаю, что лучшего способа разложить вещи в шкафу, чем придумали шведы, просто не существует.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.