

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?



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	8
Глава I. Лагом — что это значит?	13
Глава II. Лагом и счастье	23
Глава III. Лагом и свободное время	47
Глава IV. Лагом и еда	79
Глава V. Лагом и дом	113
Глава VI. Лагом и здоровье	139
Глава VII. Лагом и окружающий мир	163
Глава VIII. Лагом и душа	187
Источники	197
Благодарности	199
Предметный указатель	200



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.

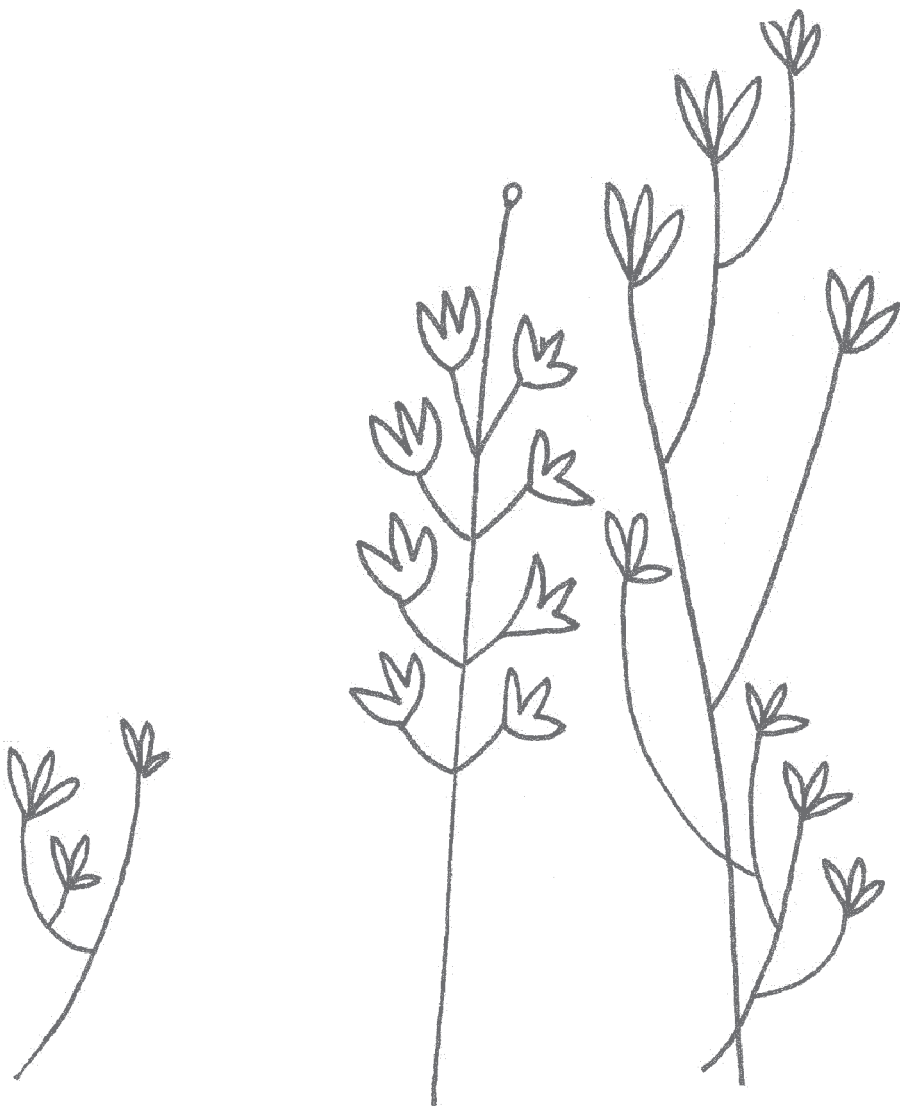
Даже если мы, шведы, переезжаем за границу, чтобы избежать лагом, на расстоянии он начинает казаться оптимальным образом жизни. Вдали от дома нам хочется жить в соответствии с лагом, как мы его понимаем: не высовываться и не стремиться ухватить слишком большой кусок, но ликовать, когда все идет хорошо,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





The background is a light-colored wood grain texture. In the top right corner, there are several small green line-art illustrations of various flowers and plants. In the bottom right corner, there are larger green line-art illustrations of plants with leaves and buds.

ГЛАВА I

ЛАГОМ — ЧТО ЭТО
ЗНАЧИТ?



ЛАГОМ – ЭТО ОЩУЩЕНИЕ
ДОСТАТКА. ВАМ ВСЕГО ХВАТАЕТ,
И ВЫ НЕ ИСПЫТЫВАЕТЕ В ЧЕМ-ЛИБО
ДЕФИЦИТА.



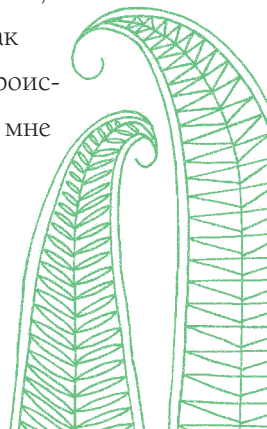
ОБРАЗ ЖИЗНИ

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, попытайтесь 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 викингками. 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 викингками 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 полупроцентного 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 стэндап-комик Йонас Гарделл, ставший популярным в 1990-е. Его яркая индивидуальность многим пришлось 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.

