



# СОДЕРЖАНИЕ

---

ВВЕДЕНИЕ	9
ЛАГОМ НА РАБОТЕ	41
ЛАГОМ В ДОМЕ	75
ЛАГОМ И ЗДОРОВЬЕ	171
ЛАГОМ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА	187
УРОКИ ЛАГОМ	214
ССЫЛКИ / БИБЛИОГРАФИЯ	218
БЛАГОДАРНОСТИ	221









# ВВЕДЕНИЕ

---

Швеция — страна контрастов. Зимой кажется, что темнота захватила страну навсегда, зато в разгар лета солнце и не думает садиться. В густых лесах не много животных, но можно встретить удивительные озера, окруженные гранитными скалами. И даже в крупных городах природа все равно рядом. В этих контрастах и таится гармония, неуловимая, как лесная тропа, на которой можно найти вдохновение от шведского климата и природы.

В морозные дни в окне мерцает свет свечей — уютный контраст суровой зиме снаружи. Лето — настоящий праздник, время, когда можно стряхнуть с себя темноту всего года и увидеть жизнь во всех ее красках. Эта северная страна — край спокойных оттенков, серо-голубых оттенков скал и неба, переходящих в желтые полосы солнца, заливающего комнаты. Здания здесь строгие и практичные, их дизайн выражает суть породившей их культуры.

Бывали вы в Швеции или нет, но, скорее всего, вы что-то знаете о скандинавской культуре и знакомы с ее основными чертами. Многие считают Швецию привлекательной,

и хотя население страны невелико, ее культурное влияние огромно. Даже не побывав там, мы считаем, что знаем шведов. Мы слышали их музыку, читали их книги, пробовали их кухню и вдохновлялись их дизайном. Шведская культура любима и уважаема, ею восхищаются даже те, кто не имеет родственных связей со шведами и никогда не бывал в этой стране.

---

*Стороннему наблюдателю шведская культура представляется воплощением спокойствия и порядка. Здесь редко найдешь вещь не на своем месте и никогда не встретишь хаоса*

---

В культурном плане Швецию часто представляют местом, где люди мечтают жить и где ищут уроки жизни. Как и ее скандинавские соседи, это страна с высоким уровнем жизни, где царит равноправие и с особым трепетом почитается природа. Швеция регулярно входит в десятку стран, где люди живут лучше всего — благодаря здоровому социуму, счастью, экологии и многому другому, что дает экономистам и политологам все новые и новые причины обращать внимание на скандинавскую модель мироустройства.

Стороннему наблюдателю шведская культура представляется воплощением спокойствия и порядка. Здесь редко найдешь вещь не на своем месте и никогда не встретишь хаоса. Самая близкая визуальная репрезентация — скандинавский дизайн, простой и сдержанный, чьи самые знаменитые образцы исполнены практичности и эстетики. Даже самые яркие расцветки, встречающиеся на знаменитом шведском текстиле, несут в себе отголосок рациональ-





ности, они никогда не бросаются в глаза, вызывают заинтересованность.

В полном хаоса современном мире все это кажется глотком свежего воздуха. Мы жаждем найти больше гармонии, больше равенства, больше простоты. Мы ищем того, чему сложно подобрать имя, но это — чувство удовлетворенности, чувство, что у тебя есть все, что нужно, и достаточно времени на это.

В шведском языке, похоже, есть как раз подходящее слово для этого: лагом. Его современное значение можно передать как «в самый раз». Не слишком много, не слишком мало... как раз посередине, умеренный выбор между двух крайностей. Лагом — нить, связывающая многие элементы шведского общества и культуры, фундамент поведения каждого, граница общественной этики. Лагом невозможно выразить цифрами, и потому поначалу трудно понять, достаточно — сколько же это конкретно. Лагом — это отчасти личный баланс и отчасти социальная норма, нечто, что хорошо и для нас, и для окружающего мира.

Все мы жаждем взять управление повседневной жизнью в свои руки, и, возможно, лагом — как раз тот ключик, которым можно открыть дверь в более осознанную, гармоничную и здоровую жизнь.

---

*Мы жаждем найти больше гармонии, больше равенства, больше простоты. Мы ищем то, чему сложно подобрать имя, но это — чувство удовлетворенности, чувство, что у тебя есть все, что нужно, и достаточно времени на это*

---

Будучи дочерью шведского экспата, я выросла без любви к лагом. Разумеется, дома я часто слышала это слово, например:

— Сколько тебе положить?

— Лагом.

Или:

— Сколько тебе кофе?

— Лагом.

Но лагом как стиль жизни был мне не близок. Моя мама, художница, родилась и выросла в Швеции. Для нее лагом — символ ограничений шведского социума, от ко-

---

*Лагом — как раз тот ключик, которым можно открыть дверь в более осознанную, гармоничную и здоровую жизнь*

---

торых она хотела уйти, переехав на западное побережье Америки, где социальные стандарты сведены к минимуму и где она чувствовала себя свободной быть той, кем ей хотелось. Для мамы лагом стал не

средством достижения гармонии, а средством уравниловки, ограничивающим инструментом, подавляющим способности человека выражать свою суть и свои желания.

Но, став взрослее и начав лучше понимать разные стороны лагом, я увидела, как он все же просочился в жизнь нашей семьи, даже если мы сами этого не осознавали. Пусть наша семья была в своем роде экстравагантной, мы все равно жили в стиле лагом и демонстрировали окружающим шведский подход к жизни. Мы всегда полноценно питались, любили овощи и злаки, старались меньше вредить экологии,



удобряя сад компостом и многократно используя пакеты. Я выросла, затвердив, как мантру, что качество стоит дорого и что, покупая все качественное, человек делает полезное вложение, а не следует мимолетным модным тенденциям. Родители верили в благо государственных школ и в то, что социальное благосостояние должно идти на пользу всему обществу, а не только отдельным людям. На наших диванах лежали чистошерстяные одеяла, а шкафы были полны белья из натуральных тканей. Возможно, наш стиль жизни не казался лагом нашим американским соседям (скорее всего, они считали, что мы перегибаем палку), но он представлял собой шведский подход к жизни, умеренный и взвешенный.



## КАК ЛАГОМ ПРИНОСИТ ГАРМОНИЮ В СОВРЕМЕННЫЙ МИР

В современном мире мы живем по принципу «все или ничего». Мы стремимся стать лучшей версией себя, той версией, которая понравится нашему окружению. Это заставляет нас жить в невероятном темпе. Мы слишком заняты и слишком много работаем. Мы переходим от одной задачи к другой, жонглируем списками дел и боремся с постоянной усталостью. Мы листаем глянцевые журналы, полные идеальных представлений о жизни, сравнивая себя и свои дома с глянцевой картинкой. Мы видим восхитительную жизнь друзей в соцсетях, которую они выставляют напоказ.

---

*Мы показываем себя публике с одной стороны: блестящей, отлакированной, счастливой, несмотря ни на что, а вторую сторону, главную и настоящую, прячем поглубже от посторонних глаз*

---

И наши ожидания того, на что мы способны и что нам следует делать, превосходят то, на что мы действительно способны. Мы показываем себя публике с одной стороны: блестящей, отлакированной, счастливой, несмотря ни на что, а вторую сторону, главную и настоящую, прячем поглубже от посторонних глаз. Все больше людей постоянно находятся в состоянии стресса, напряжения и выгорания.

Все это дорого обходится обществу, не говоря об экологии. Мы все больше опасаемся собственных соседей,

ненависть и страх гораздо чаще управляют миром, чем сочувствие и общность. Мы живем все масштабнее и масштабнее — дома, машины, амбиции, и наше общее влияние на планету усугубляется. И когда мы достигаем своих личных границ, а общество и экология достигают своих, многие спрашивают себя, как можно это изменить. Как мы можем жить лучше?

Нет волшебной таблетки, делающей жизнь здоровой, экологичной и гармоничной, жизнь за ночь не изменишь, но подход лагом может решить проблему хотя бы отчасти. Когда я думаю о лагом, я не вижу усредненного подхода к жизни или отказа от чего-то. Для меня это способ найти равновесие в повседневной жизни. Способ сосредоточиться на общественном благе в противовес личному — идея о том, что, когда процветает общество, процветает и индивидуальность, и эта философия работает везде — от рабочего места до экологии.

Применяя идеи лагом в повседневной жизни — хоть в питании, хоть в одежде, во всем том, как мы живем и работаем, мы можем создать более гармоничный и экологичный образ жизни, включающий

---

*Лагом в конечном счете основан на идеях простоты и умеренности. В мире лагом меньше — значит больше*

---

в себя удовольствие от существования, а не от потребления, — вот противоядие от современного потребительства. Лагом в конечном счете

основан на идеях простоты и умеренности. В мире лагом меньше — значит больше.

Потребляя слишком много хорошего, перестаешь ощущать, насколько оно хорошо. Представьте себе кусок шикарного торта и то, насколько приятно его есть. А теперь подумайте о втором куске. Как бы

мы ни старались, он уже не будет так вкусен, как первый. Этот принцип работает во всех сферах нашей

---

*Эта книга о том, как ценить неторопливую жизнь*

---

жизни. Если постоянно отдыхаешь, перестаешь радоваться отпуску. Удовольствия хороши именно тем, что они бывают лишь иногда. Но необходимо добиваться равновесия, которое даст лодке жизни возможность плыть по курсу.

Эта книга познакомит вас со стилем жизни лагом, с его понятием и применением в разных сферах повседневной жизни. Это нужно не для того, чтобы походить на шведа, а для того, чтобы стать более уравновешенным и счастливым, перестать участвовать в крысиных бегах современного мира и начать жить настоящим. Эта книга о том, как ценить неторопливую жизнь.

