

ЛОЛА А. ЭКЕРСТРЁМ



# LAGOM

СЕКРЕТ ШВЕДСКОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ



УДК 316.6  
ББК 60.56(4Шве)  
Э35

**Lola A. Åkerström**

**LAGOM**

**The Swedish Secret of Living Well**

Впервые опубликовано в 2017 году  
в Великобритании издательством *Headline Publishing Group*

Перевод с английского Юрия Гольдберга

**Экерстрём Л. А.**

Э35 Lagom. Секрет шведского благополучия / Лола А. Экерстрём; пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2017. – 204 с., ил.

ISBN 978-5-389-13078-4

Лагом, жизненная философия шведов, с каждым днем становится все более популярным. Шведы – одна из самых счастливых наций в мире. В чем же секрет их благополучия и процветания? Лола А. Экерстрём, автор этой книги, уверена: достичь состояния счастья шведам помогает именно лагом, принцип равновесия и золотой середины. Осознав его суть и слегка скорректировав свои повседневные привычки, вы сможете приблизиться к идеалу лагома, а значит, к своему счастью.

УДК 316.6  
ББК60.56(4Шве)

ISBN 978-5-389-13078-4

Text copyright © 2017 Headline Publishing Group Limited

Photographs © 2017 Lola A. Åkerström

© Гольдберг Ю., перевод на русский язык, 2017

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2017  
КоЛибри®

**От автора**

5

**ВВЕДЕНИЕ +  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

9

**КУЛЬТУРА +  
ЭМОЦИИ**

23

**ЕДА +  
ПРАЗДНИКИ**

43

**ЗДОРОВЬЕ +  
БЛАГОПОЛУЧИЕ**

63

**КРАСОТА +  
МОДА**

81

**ДЕКОР +  
ДИЗАЙН**

95

**СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ +  
ИГРА**

111

**РАБОТА +  
БИЗНЕС**

129

**ДЕНЬГИ +  
ФИНАНСЫ**

149

**ПРИРОДА +  
ЭКОЛОГИЯ**

163

**ЛАГОМ  
В МЕНЯЮЩЕМСЯ  
МИРЕ**

183

**Об авторе**

202

**Благодарности**

203





Любимому мужу и детям, которые наполняют мою жизнь  
радостью, любовью и смыслом

## ОТ АВТОРА

Я заметила эту особенность много лет назад, когда, чувствуя себя до крайности неуютно, ужинала со скрипачами и контрабасистами из оркестров Стокгольма, в том числе Королевского филармонического оркестра и Симфонического оркестра Шведского радио. Возможно, на этой неделе они играли на Нобелевских церемониях или на камерных представлениях для шведской королевской семьи.

Среди них я была белой вороной. Чужаком, приглашенным на неформальный ужин со странным дресс-кодом: потрепанные синие джинсы, дополненные мешковатыми топиками у женщин и чуть более строгими футболками у мужчин. На ногах у всех были теплые шерстяные носки.

В нашей компании царила атмосфера сдержанности. Никто не рассказывал о своих достижениях. Никто не делился личной информацией, если его не спрашивали. В среднем каждый из присутствующих свободно говорил на трех языках, хотя эти вечные странники, несколько раз объехавшие мир, решительно отрицали свои лингвистические способности. Несколько раз наше добродушное подшучивание переходило в долгое молчание, причем никто не испытывал неловкости. Маленькая квартира, в которой мы собрались, словно обволакивала доброжелательностью и покоем.

В этот момент я, недавно переехавшая в Швецию, подсознательно почувствовала лагом (*lagom*) как набор неписаных

**«Скромность –  
спутница добродетели».**

Шведская пословица



правил, которых придерживаются жители страны. Но тогда я приписала это скромности и сдержанности близких друзей, которые хорошо знают друг друга и которым нет нужды хвастаться или непрерывно поддерживать разговор.

Неписанные правила снова проявили себя совсем в другой обстановке, и именно тогда я поняла, что это также негласный кодекс поведения в обществе, соответствующий понятию «приличия».

Я обратила на это внимание, когда вместе с другими пассажирами, прилетевшими в Стокгольм из Шведской Лапландии, молча ждала задержавшийся багаж у неподвижной ленты конвейера. Переговаривались только знакомые, а незнакомые люди не обменялись ни словом за тридцать минут необычно долгой технической задержки. В любой другой стране я обратилась бы к другому пассажиру и мы стали бы громко, насколько это возможно, обсуждать затруднительное положение, в которое попали.

Но здесь, в экосистеме шведского мышления, обсуждать очевидное казалось лишним.

Еще раз я убедилась в этом, когда опоздала на занятия по шведскому языку и хотела объяснить причину задержки преподавателю.



«В этом нет необходимости, – кратко ответил он. – Не нужно ничего объяснять. Просто извинитесь за опоздание». Не следует давать больше информации, чем это необходимо.

Особенно если тебя не спрашивают.

Тогда я вспомнила тот ужин с музыкантами, и этот принцип стал мне совершенно ясен. Со временем чувство неловкости превратилось в невидимого духа-наставника, шепчущего на ухо подсказки.

«Не слишком много и не слишком мало, – тихонько бормочет он, – в самый раз».

Не середина. Не норма. Не самодовольство. В самый раз.

В этой разнице – могучая сила лагома как основы оптимального образа жизни, когда каждый в равной степени отдает и получает, когда не нарушается баланс между интересами личности и группы.

Я слышала об этой неписаной традиции еще много лет назад, задолго до переезда в Швецию, и со временем, по мере погружения в шведскую культуру, я встроила лагом в разные аспекты своей жизни. Эта книга отражает мое уникальное положение как наблюдателя – сочетание объективного взгляда со стороны и субъективности, которая развилась благодаря тесным взаимоотношениям со Швецией в самых разных аспектах.

Лагом – это нечто большее, чем просто умеренность, с которой он ассоциируется.

Надеюсь, мне удастся показать вам, как это короткое недооцененное слово не только глубоко пронизывает шведский образ мыслей (в том числе старинные шведские пословицы), но может раскрыть маленькую тайну, благодаря чему вы обретете равновесие в жизни.

Не просто сбалансируете свою жизнь, а найдете для себя идеальное равновесие.

**«Задашь хороший вопрос – получишь хороший ответ».**

Шведская пословица







ВВЕДЕНИЕ  
+  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

## «Нет ничего лучше золотой середины».

Шведская пословица



Мы живем в эпоху невиданного стресса, которая требует, чтобы мы всегда оставались на связи с внешним миром, ежесекундно следили за новостями и попевали за головокружительным прогрессом техники, стремительными изменениями в образе жизни и поп-культуре.

Мы поддерживаем неестественный темп существования, чтобы не отстать от других и не выпасть из обоймы. Мы постоянно чувствуем внутреннее сопротивление давлению окружающей среды – работы, то и дело меняющихся правил игры, нестабильных взаимоотношений с людьми и обществом. Мы все время сходим с естественной жизненной колеи и периодически вынуждены нажимать на индивидуальную кнопку перезагрузки.

И тогда мы отключаемся, отгораживаемся от мира в попытке расслабиться, восстановиться и стать моложе – эмоционально, интеллектуально и физически. Эти меры независимо от того, насколько они были эффективны в тот момент, зачастую оказываются временными и ненадежными. Поэтому в своем непрерывном поиске новых способов сбалансировать свою жизнь и приблизиться к счастливому равновесию мы часто выходим за пределы привычной комфортной рутины, чтобы черпать вдохновение и учиться у других.

Что же можно позаимствовать у других народов мира? И каких ошибок, совершаемых ими, удастся избежать?

Шведское слово «лагом», обозначающее новый стиль повседневной жизни, недавно стало популярным во всем мире, однако это не первый случай, когда мы заимствуем слова из разных культур для того, чтобы они помогли сбалансировать нашу жизнь и найти в ней свой путь.

Выражение «акуна матата» пришло к нам из языка суахили и переводится как «без забот». Оно означает, что мы должны принести спокойствие в свою жизнь, сбросив оковы тревоги и напряженности. Это не значит, что нужно проявлять беззаботность в любой жизненной ситуации; просто следует отступить на шаг и увидеть общую картину, чтобы не делать из мухи слона.

*Carpe diem* переводится с латыни как «лови момент», это совет использовать выпавший шанс, а не откладывать на завтра, потому что завтра может не наступить никогда. Будущее нам не гарантировано, и поэтому нужно жить полной жизнью сегодня.

Немецкое слово *Fernweh* означает любовь к дальним странствиям и путешествиям. Это постоянная потребность увидеть что-то новое, необычное, находящееся где-то далеко. Эта тяга заставляет нас покидать зону ментального комфорта и переносит в неизведанное, побуждая нас к поискам.

У датчан мы позаимствовали слово «хюгге» (*hygge*), которое объединяет такие понятия, как уют, покой и душевность в кругу любимых людей, а также наедине с собой, а на более глубоком уровне означает эмоциональное состояние удовлетворенности и счастья в конкретные моменты времени.

Теперь шведы дали нам слово «лагом».

Оно – ключ к разгадке особенностей мышления этой скандинавской культуры. Лагом – это не просто слово. Что значит думать как швед и жить как швед? Это и есть лагом. Раскрыв его секрет, вы поймете шведский образ жизни, отличающийся социальной сознательностью, умеренностью и устойчивостью.

Но каким образом лагом, подобно другим позаимствованным словам, можно встроить в свою жизнь и что мы можем узнать о себе с его помощью?

Почему на протяжении столетий шведы повторяют старинную поговорку: «Лучшее – это лагом»?

И что на самом деле означает это слово?





## ОПРЕДЕЛИТЬ ТО, ЧТО НЕ ПОДДАЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕНИЮ

Во-первых, мы должны научиться правильно произносить это слово.

Обычно его произносят как «ла-гом», с коротким первым слогом. Однако более правильным следовало бы признать произношение «лѐ-гом»: долгий первый слог с «выходом» на закрытый звук «у», который шведы произносят, чуть поджав губы, а во втором слоге – открытый звук «о», немного напоминающий «а».

Во-вторых, лагом невозможно точно определить или перевести одним словом. Обычно предлагается целый ряд пространственных объяснений и приблизительных переводов, которые пытаются сорвать покров таинственности с этого типично шведского слова.

Чаще всего его определяют как «в меру» и «в самый раз» с оттенком уместности. На более глубоком уровне это слово означает отсутствие у человека потребности в излишествах, экстравагантности, ненужной публичности и показухе.

Открыв толковый словарь, вы найдете в нем множество синонимов: «как раз, умеренно, в меру, равновесие, баланс, золотая середина, соответствующий, достаточный, подходящий, пригодный, уместный, надлежащий, точный, здравый, гармоничный...»

Но понятие «лагом» выходит за рамки нашего стремления ограничить его рядом синонимов слова «умеренность». В своей самой выраженной форме лагом обозначает нечто идеальное в конкретном контексте, от чего мы получаем удовлетворение.

Лагом – это совершенство не в буквальном смысле слова, поскольку оно недостижимо, а оптимальное решение, наиболее гармоничная волна, на которую мы можем и должны настроиться. Это обозначение наилучшего для личности или группы выбора, который вы или я делаем в определенной ситуации или при определенном взаимодействии.

Если бы кто-то захотел сформулировать истинный смысл понятия «лагом», то пришел бы к выводу, что это стремление найти идеальное равновесие, которое, если его применить ко всем аспектам своей жизни, поможет обрести естественность и свободу.

Вспомним героиню детской сказки про трех медведей. Она пыталась найти стул, миску с кашей и кровать, которые ей наилучшим образом бы подошли. Для медведя его миска, вероятно, была «лагом». И для медведицы ее миска тоже. Мы никогда об этом не задумывались, а просто следили за тем, найдет ли юная героиня то, что подходит именно ей.

Разные люди будут по-разному определять состояние лагома и по-разному оценивать его. Моя удовлетворенность может отличаться от вашей, но каждый из нас будет удовлетворен.

Лагом – это зона комфорта или золотая середина в вашей жизни и, что еще важнее, это стремление полностью реализовать себя в этой зоне, которая вам «в самый раз».



## КАК СЛОВО «ЛАГОМ» ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ РЕЧИ

Лагом – это основа шведского менталитета, но чаще его используют как наречие или прилагательное, а не существительное или в виде субстантивной формы *lagomet*, что означает «баланс» или «равновесие».

Использование определенного слова в предложении меняет предполагаемое восприятие этого предложения. Присутствие в разговоре слова «лагом» немедленно сигнализирует слушателю, что ситуация, о которой ему рассказывают, должна восприниматься как оптимальная, как золотая середина.

То есть, если я, о чем-то вам рассказывая, говорю, что это «лагом», это не значит, что мое представление об этом «идеальном» состоянии обязательно совпадает с вашим. Однако само упоминание этого слова мгновенно соединяет наши представления о том, что такое лагом, и вы перемещаетесь в психологически комфортную область.

Другими словами, мой лагом может отличаться от вашего, но мы понимаем, что речь идет о том, что для нас оптимально.

Именно в этом состоит прекрасная суть лагома.

### Наречие



Когда мы используем это слово в качестве наречия, оно модифицирует глаголы, прилагательные и другие наречия, сообщая слушателю об измеряемой оценке понятия «в самый раз».

Например, я говорю:

*Maten är lagom saltad* – «Блюдо в меру соленое»... на мой вкус. Услышав эту фразу, вы можете себе представить, что еда посолена в точности по вашему вкусу. Возможно, я люблю более соленое, но вы меня прекрасно понимаете.



*Festen var lagom stor* – «Людей на вечеринке было в самый раз»... достаточно много, чтобы я мог затеряться среди них и побыть в одиночестве, когда захочу, но не слишком много, так что я чувствовал себя вполне комфортно.

*Det är lagom varmt ute* – «На улице достаточно тепло»... то есть мне приятно быть на улице, потому там тепло, но не слишком жарко.

*Hen kom precis lagom* – «Он(она) пришел(-ла) как раз вовремя»... необязательно в точно условленное время, но в нужный момент.

Многие из этих оценок относятся к индивидуальным ситуациям, а в контексте группы значение «лагом» смещается в область надлежащего социального поведения, приглашая найти баланс между своей свободой действий и отношениями в группе.

Например:

*Skryt lagom!* – «Перестаньте хвастаться!» Прекратите нахваливать себя. Даже если вы раздражаете одного человека, вы причиняете беспокойство всем.

*Ta en lagom portion* – «Не набирайте слишком много еды»... чтобы другим тоже досталось. Возьмите столько, чтобы удовлетворить свой аппетит, но следите за тем, чтобы хватило и остальным.

Возможно, соблюдать эти правила в группе окажется непросто, но со временем вы поймете, сколько нужно брать от других, а сколько отдавать, чтобы уравновесить свои потребности и желания.



Этот баланс между желаниями и потребностями приближает нас к внутреннему удовлетворению – конечной цели лагома.

## Прилагательное



Появляясь в речи в форме прилагательного, это слово модифицирует существительные и местоимения, указывая на определенную характеристику слова и подчеркивая количественный оптимум. Синонимом в данном контексте может служить слово «подходящий» или «соответствующий». Представление говорящего о лагоме превалирует над тем, что понимает под этим словом слушатель.

Например, я говорю:

*Stå på lagom avstånd* – «Сохраняйте должную дистанцию», то есть стойте не слишком далеко, потому что в противном случае мне будет неудобно разговаривать, но и не слишком близко, так что мне станет некомфортно.

*Det är precis lagom för mig* – «Это самое удобное именно для меня», то есть соответствует моему ощущению комфорта.



*Нужно видеть красоту и наслаждаться ею.  
Нужно улавливать свет и отражать его. Нужно жить.  
И посреди хаоса и путаницы жизни существует чудо –  
лагом. Там все на своем месте. Редкие мгновения отдыха  
и равновесия. Даже ощущение покоя.*

**Джонатан Симко, дизайнер и фотограф**

Научно-популярное издание

Лола А. Экерстрём


## **LAGOM. СЕКРЕТ ШВЕДСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Редактор Е. Тарусина  
Художественный редактор Н. Данильченко  
Технический редактор Л. Сеницына  
Корректоры Н. Соколова, Т. Дмитриева  
Верстка О. Краюшкина

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —  
обладатель товарного знака «Колибри»  
119334, Москва, 5-й Донской проезд, д. 15, стр. 4  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»  
в г. Санкт-Петербурге, 191123,  
Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»  
Тел./факс (044) 490-99-01  
e-mail: sale@machaon.kiev.ua  
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 

Подписано в печать 15.09.2017. Формат 84×108/32.  
Бумага мелованная. Гарнитура «Сентго». Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 10,71. Тираж 10 000 экз. В-РВJ-21225-01-Р.

Отпечатано в типографии «ПНБ ПРИНТ» (SIA «PNB Print»)  
«Янсили», Силакрогс, Ропажский район, Латвия, ЛВ-2133  
www.pnbprint.eu