Лагом. Ничего лишнего. Как избавиться от всего, что мешает, и стать счастливым. Детокс жизни по-шведски

Автор:
Анна Бронс

Лагом. Ничего лишнего. Как избавиться от всего, что мешает, и стать счастливым. Детокс жизни по-шведски

Анна Бронс

Подарочные издания. Досуг

Лагом в переводе со шведского означает «достаточно, ничего лишнего». Это не просто выражение, это шведская философия и образ жизни. Лагом – это баланс между работой и личной жизнью, это наслаждение сегодняшним днем, это умеренность и бережное отношение к природе, это забота об экологии, это разумный минимализм, это шведский лаконичный стиль, так популярный сейчас. Это умение быть довольным собой каждый день. Лагом – это умение сосредоточиться на том, что лучше для вас, а не гнаться за тем, что считается идеальным. Как избавиться от всего, что тянет назад? Как научиться жить осознанно, ценить каждое мгновение и наслаждаться им? В книге даются исчерпывающие советы и приемы, которые помогут улучшить жизнь, сделать ее менее напряженной и сфокусироваться на том, что нравится делать и что действительно важно.

Анна Бронс

Лагом. Ничего лишнего. Как избавиться от всего, что мешает, и стать счастливым. Детокс жизни по-шведски

Anna Brones

Copyright © Anna Brones 2017 First published in 2017 by Ebury Press.

Ebury Press is a part of the Penguin Random House group of companies.

© Савчук О. А., перевод, 2018

© ООО «Издательство «Э», 2018

Вступление

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 озёра, окружённые гранитными скалами. И даже в крупных городах природа всё 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 её красках. Эта северная страна – край спокойных оттенков, серо-голубых оттенков скал и неба, переходящих в жёлтые 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, её 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 её 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 даёт экономистам и политологам всё новые и новые причины обращать внимание на скандинавскую модель мироустройства.

Стороннему наблюдателю шведская культура представляется источающей спокойствие и порядок. Здесь редко найдёшь вещь не на своём 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 рациональности, они никогда не бросаются в глаза, вызывают заинтересованность.

В полном хаоса современном мире всё это кажется глотком свежего воздуха. Мы жаждем найти больше гармонии, больше равенства, больше простоты. Мы ищем того, чему сложно подобрать имя, но это – чувство удовлетворённости, 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.

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

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.

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 неё лагом – символ ограничений шведского социума, от которых 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.

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

Но, став взрослее и начав лучше понимать разные стороны лагом, я увидела, как он всё же просочился в жизнь нашей семьи, даже если мы сами этого не осознавали. Пусть наша семья была в своём 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 мимолётным модным тенденциям. Родители верили в благо государственных школ и в то, что общественное благо должно идти на пользу всему обществу, а не только отдельным людям. На наших диванах лежали чисто шерстяные одеяла, а шкафы были полны белья из натуральных тканей. Возможно, наш стиль жизни не казался лагомом 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 живём по принципу «всё 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 идеалов того, как мы хотели бы жить, 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. Всё больше людей постоянно находятся в состоянии стресса, напряжения и выгорания.

Всё это дорого обходится обществу, не говоря об экологии. Мы всё больше опасаемся собственных соседей, ненависть и страх гораздо чаще управляют миром, чем сочувствие и общность. Мы живём всё 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 усреднённого 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 живём и работаем, мы можем создать более гармоничный и экологичный образ жизни, включающий в себя удовольствие от существования, а не от потребления, – вот противоядие от современного потребительства. Лагом, в конечном счёте, основан на идеях простоты и умеренности. В мире лагом меньше – значит больше.

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

Потребляя слишком много хорошего, перестаёшь 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 жизни. Если постоянно отдыхаешь, перестаёшь 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 о том, как ценить неторопливую жизнь

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.

Что такое лагом?

ЛАГОМ

наречие

именно; как раз; достаточно; в умеренности, умеренно

прилагательное

адекватный, достаточный; подходящий, уместный; умеренный

СЛОВАРЬ «НОРДСТЕДС»

Lagom, произносится как «лагом», – это древнее шведское слово.

Если спросить шведов об истории лагом, многие начнут рассказ с викингов, передававших друг другу рог с мёдом. «Лагет ом», то есть «по кругу», означало, что каждому должно хватить мёда, а значит, каждому викингу нужно было делать соразмерный глоток, чтобы хватило на всех. Повторенное много раз, это объяснение стало народной легендой, ошибочно толкующей происхождение понятия лагом.

Корни его немного проще, и на самом деле, они объясняют, почему концепция лагом работает в современном мире как нельзя лучше. На шведском «лаг» означает «закон», а со старошведского «лагум» переводится как «согласно законам». Иными словами, должное и правильное поведение в обществе. В этом смысле лагом можно считать общественной концепцией, связанной с созданием

справедливого общества, поощрением членов общества не просто следовать букве закона, но и принципам благоразумия.

Сегодня первоначальное значение слова изменилось и стало более современным, но сохранило своё влияние на общество. Слово «лагом» часто переводят как «не слишком много, не слишком мало, в самый раз». Это слово подразумевает понимание границ разумного и соблюдение их. Оно означает достойное поведение, умеренное питание, но и, в то же время, умение попировать в праздник.

На шведском языке это слово очень многогранно, его применяют почти ко всему на свете. Лагом еды, лагом питья, лагом работы; идея в том, что сбалансированное количество чего угодно приведёт нас к равенству и справедливости в обществе, к хорошей жизни в целом. Это слово можно использовать и в том случае, когда что-то было не слишком хорошим. Если вы скажете, что ужин был «лагом бра», то есть «лагом хороший», это будет означать, что он был неплох, но и не так уж вкусен. Если что-то «лагом ролигт», «лагом весело», то оно на самом деле было не таким уж весёлым.

Слово «лагом» часто переводят как «не слишком много, не слишком мало, в самый раз»

Только ли шведы живут в стиле лагом?

Для шведов лагом – неотъемлемая часть быта. Это настолько обычная вещь, что шведы часто о ней не задумываются. Он просто есть. «Как можно написать

целую книгу о лагом?» – спросила моя столетняя бабушка у моей мамы, узнав, что я пишу эту книгу. Я подумала, что могу взять бабулю в королевы лагом: эта женщина нарезает тончайшие куски пирога на Рождество, но никогда не жалеет масла в бутерброды, а в поздние годы начала выпивать бокал вина к обеду, потому что врач посоветовал ей это. Она не живет в изобилии, но умеет радоваться даже мелочам. До ста лет она ходила на прогулки и собирала букеты цветов и листьев, чтобы поставить на кухонный стол. Она всегда пьет кофе с булочкой. Возможно, ее воплощение лагома, ее умение наслаждаться умеренностью и простотой и есть секрет ее долгой жизни.

Суть лагом – иметь всего в таком количестве, при котором чувствуешь себя довольным

Когда я спросила свою подругу Керстин, как она понимает лагом, она посоветовалась с коллегами в офисе. И рассказала, что разговор получился очень интересным.

Одна из коллег дала такое определение: «Это именно то, чего ты хочешь от жизни».

Мне нравится это понимание лагом, идея, что его суть – иметь всего в таком количестве, при котором чувствуешь себя довольным. Это не значит, что шведы не знают излишеств. Многие укажут на обилие выпивки и богатые столы на Рождество. Разумеется, в шведской культуре есть и праздники, и торжества, и случаи, когда мы отклоняемся от обычной умеренности, но в целом Швеция – страна, где умеренность проникла в поведение, моду, стиль, кухню, рукоделие и все другие сферы жизни. И пока остальные впадают из одной крайности в другую, объедаясь фастфудом сегодня и проводя чистку организма завтра, идея лагом может показаться привлекательной как способ насладиться всем понемногу.

Швецию во всем мире видят как страну, ставшую успешной не благодаря крайностям, а благодаря умеренности

Шведская пословица гласит: «Лагом лучше всего», иными словами, во всем нужно знать меру. Сколько угощений можно съесть? Знай меру. Сколько сверхурочных часов работы нужно брать? Знай меру. Что бы вы ни делали, не делайте слишком много, сделайте столько, сколько нужно. Есть даже усиливающее словосочетание «именно в самый раз», означающее, что идеально это именно столько, сколько нужно.

Шведская пословица гласит: «Лагом лучше всего», иными словами, во всем нужно знать меру

Лагом, как слово и как идея, настолько впитался в шведскую культуру, что Швецию иногда называют «ландет лагом», или «страна лагома». Живя за границей, мы уже давно почувствовали, что Швецию во всем мире видят как страну, ставшую успешной не благодаря крайностям, а благодаря умеренности. Это заставило многих поверить, что слово «лагом» существует только в Швеции, что только шведы понимают его и чувствуют его суть. Проще всего судить о людях на основе их языка. Давайте на минуту погрузимся в мир лингвистики и вспомним простую истину: наличие в языке особого слова вовсе не означает, что понятие, описанное им, характерно только для этого народа.

Вспомните, например, датское слово «хюгге», стародавнюю датскую идею, буквально захватившую мир в 2016 году. Это слово не имеет полных аналогов в других языках, но ведь не только датчане умеют создавать уют. «Люди в других странах тоже создают хюгге, даже если у них нет для этого специального слова», – сказал Микаэл Парквал, автор книги «Лагом только для шведов и другие глупости» и преподаватель факультета лингвистики в Университете Стокгольма.

Не обязательно быть шведом, чтобы понять и даже с восторгом воспринять идею лагома

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/brons_anna/lagom-nichego-lishnego-kak-izbavit-sya-ot-vsego-chto-meshaet-i-stat-schastlivym-detoks-zhizni-po-shvedski

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити