

LAGOM

MOCKBA

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Глава 1</i>	
ШВЕДСКИЙ СЕКРЕТ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ	9
<i>Глава 2</i>	
СКАНДИНАВСКИЙ КОД УМЕРЕННОСТИ	19
<i>Глава 3</i>	
ЛАГОМ ЗА СТОЛОМ	37
<i>Глава 4</i>	
ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ В УМЕРЕННОСТИ	53
<i>Глава 5</i>	
СЕВЕРНАЯ КРАСОТА	67
<i>Глава 6</i>	
ШВЕДСКИЙ ДИЗАЙН	77
<i>Глава 7</i>	
НЕ НУЖНО ЛИШНИХ СЛОВ	91
<i>Глава 8</i>	
БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЖИЗНЬЮ	107
<i>Глава 9</i>	
MONEY MONEY MONEY	123
<i>Глава 10</i>	
СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ	135
<i>Глава 11</i>	
ЛАГОМ СЕГОДНЯ	149

ВВЕДЕНИЕ

Скромность — спутница добродетели.

Если вам не доводилось оказаться в компании шведов, то для вас их поведение покажется несколько отстраненным. Шведы отличаются сдержанным и уважительным стилем общения. Они ценят личное пространство и умеренность в проявлении эмоций: избегают излишней экспрессивности, предпочитая спокойный, размеренный тон.

Если в одной комнате соберутся самые удивительные и талантливые люди с десятками наград, они будут вести себя как самые обычные люди, не будут соревноваться в достижениях или доказывать свою гениальность. Все дело в манере общения. В компании будет царить сдержанность: никто не будет делиться лишними подробностями о себе без повода. Хотя бы каждый в этой комнате свободно говорил на нескольких языках, играл на музыкальных инструментах и защитил докторскую диссертацию, они бы только скромно отмахивались от комплиментов в свой адрес. Шведский разговор может оживляться легкими шутками, но и в паузах нет ничего ужасного — в этом молчании нет неловкости и напряженности. И такая манера общения свойственна не только узкому кругу близких друзей, а всей нации в целом.

В аэропорту Стокгольма, где пассажиры ожидают посадки на самолет, который уже во второй раз задерживают, вы не услышите громких жалоб и обсуждений. Шведы молча и стоически ждут заветного объявления о посадке. В других странах люди, оказавшись в подобной ситуации, наверняка начали бы обсуждать происходящее, но здесь это сочли бы излишним.

Вот с таких примеров начинается наше с вами знакомство с «лагомом» — балансом, который шведы соблюдают даже в мелочах. Лагом можно назвать негласным кодексом, которому следуют не только в быту, но и в выстраивании социальных взаимоотношений.

В современном мире, где стремительный ритм жизни и цифровая перегрузка стали нормой, все больше людей обращаются к скандинавским концепциям гармоничной жизни. Эти северные страны, регулярно возглавляющие рейтинги счастья, предлагают мудрые и проверенные временем ответы на вызовы нашего времени. Их философии жизни, рожденные в условиях сурового климата и многовековых традиций, учат находить баланс между комфортом и осознанностью, между активностью и отдыхом.

Дания подарила миру концепцию хюгге — культ уюта и душевного тепла. Это не просто теплый плед и ароматные свечи, а целая философия, возводящая простые радости в ранг искусства жизни. Хюгге учит нас находить счастье в обычных моментах: в чашке какао, в искреннем разговоре с близкими, в атмосфере домашнего уюта.

Норвегия прославилась философией фрилюфтс-лив — жизни на свежем воздухе. Для норвежцев природа — лучшее лекарство от стресса и источник вдохновения. Пикник в дождь, поход в горы или простая прогулка в лесу становятся не просто развлечением, а образом жизни.

Финляндия подарила миру концепцию сису — особую стойкость духа. Это то внутреннее мужество, которое помогает преодолевать жизненные трудности и суровые климатические условия.

Исландия предлагает философию текта реддаст — вера в оптимизм и умение наслаждаться моментом. Внезапное путешествие, незапланированная встреча с друзьями — исландцы ценят эти моменты легкости и непосредственности, умея находить радость в неожиданных поворотах жизни.

Объединяет все эти концепции простота, близость к природе и ориентация на подлинные ценности. Они не требуют радикальных изменений в жизни, а предлагают пересмотреть привычки и отношение к повседневности. В этом и заключается секрет скандинавского благополучия — умения находить гармонию в простых вещах и ценить то, что действительно важно.

И наконец-то мы добрались до Швеции. Она предложила миру принцип лагом — это не аскетизм и не минимализм, а разумная достаточность: ровно столько, сколько нужно. Шведы применяют этот подход к питанию, работе, потреблению, находя идеальный баланс между избытком и недостатком. Не нужно ничего объяснять. Не следует давать больше информации, чем это необходимо.

Эти слова становятся ключом к пониманию одной важной особенности шведского общения: здесь не принято давать больше информации, чем требуется, особенно если об этом не просят. Как говорится в одной шведской поговорке: «Задашь хороший вопрос — получишь хороший ответ». Со временем первоначальное чувство неловкости исчезает, и приходит осознание: не слишком много и не слишком мало — в самый раз.

Это не просто золотая середина и не усредненная норма. Лагом — это баланс, при котором никто не чувствует себя обделенным, где соблюдается гармония между личным и общим. Постепенно погружаясь в местную культуру, вы начнете осознавать ее философскую глубину. Эта книга — попытка передать опыт шведской жизни и поделиться с другими, как бы просто это ни звучало, секретом благополучия еще одной северной страны.

Лагом — не просто умеренность, как может показаться на первый взгляд. Это философия, пронизывающая все аспекты жизни — от повседневного общения до вековых поговорок. Это простое, но емкое слово может стать нашим ключом к гармонии — не к шаблонному балансу, а к вашему собственному, идеальному равновесию.

ААГОМ

ГЛАВА 1



ШВЕДСКИЙ
СЕКРЕТ
СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ



LAGOM ÄR BÄST

*Умеренность —
лучше всего*

Современная действительность поставила нас в условия перманентного стресса и информационной перегрузки. Мы живем в уникальное время, когда технологический прогресс развивается экспоненциально, требуя от человека постоянной адаптации и включенности. Каждый день приносит новые тренды, обновления, изменения правил игры — и мы вынуждены поддерживать этот бешеный ритм, опасаясь выпасть из строя.

Этот искусственный темп существования создает хроническое напряжение, которое проявляется на всех уровнях — физическом, эмоциональном, ментальном. Мы постоянно балансируем между требованиями работы, изменчивыми социальными нормами, сложностями межличностных отношений. В какой-то момент организм начинает сопротивляться — появляется усталость, апатия, эмоциональное выгорание.

Пытаясь справиться с перегрузкой, мы периодически устраиваем себе «цифровой детокс» — отключаем гаджеты, уезжаем на природу, берем паузу. Однако эти меры, какими бы эффективными они ни казались в момент применения, часто оказываются лишь временным решением. Они похожи на пластырь, наложенный на глубокую рану, — с симптомами разобрались, но корень проблемы остался.

В поисках устойчивого баланса и подлинного благополучия человечество все чаще обращается к мудрости различных культур. Каждая цивилизация за тысячелетия своего развития выработала уникальные подходы к гармоничной жизни. Недавно мир открыл для себя шведское понятие «лагом», но это далеко не первый и не последний случай плодотворного культурного заимствования.

Философия «акуна матата», пришедшая к нам из языка суахили, учит относиться к жизни проще. Вспомните слова героев из мультфильма «Король лев»: «Жить без забот!» Однако она не призывает к безответственности, а предлагает мудрое отношение к проблемам — не переживать из-за мелочей, сохраняя душевное равновесие. Древнеримское *carpe diem* (лови

момент) уже более двух тысячелетий напоминает нам о ценности текущего момента, о важности жить здесь и сейчас. Немецкое *Fernweh* поэтично выражает тоску по далеким горизонтам, ту внутреннюю потребность, которая заставляет нас выходить из зоны комфорта в мир новых впечатлений.

Теперь настал черед шведского лагома. Это целостное мировоззрение, органично сочетающее социальную ответственность, экологическое мышление, заботу о сообществе и тонкий поиск оптимального баланса во всех сферах жизни. Лагом — это не просто стиль жизни, а особый способ восприятия действительности.

Но как применить этот глубокий принцип в нашей повседневной реальности? Какие практические шаги помогут интегрировать лагом в рутину? Почему шведы на протяжении столетий повторяют мудрую пословицу *Lagom är bäst* (буквально — «нужное количество лучше»), и какие глубинные культурные коды стоят за этим утверждением? Что на самом деле означает это емкое и многогранное понятие?

Ответы на эти вопросы могут открыть путь не к балансу, о котором говорят на каждом шагу, а к подлинной гармонии — той, что учитывает наши индивидуальные особенности, жизненные обстоятельства и глубинные потребности. Лагом предлагает не готовые решения, а гибкий подход, который каждый может адаптировать под свою уникальную ситуацию, создавая собственный рецепт счастливой и осмысленной жизни.

ШВЕДСКАЯ ЗАГАДКА: НЕВОЗМОЖНО ОБЪЯСНИТЬ, НО ЛЕГКО ПОЧУВСТВОВАТЬ?

Шведы считают слово «лагом» одним из самых важных в своем языке, воплощающим саму суть их культуры. Это понятие сохранило древнюю крестьянскую мудрость умеренности — ничего чрезмерного, всего достаточно.

Довольно сложно передать истинное, глубинное значение этого уникального понятия. Лагом невозможно точно перевести одним словом — это целая философия, которую пытаются объяснить через множество приблизительных определений. Чаще всего его интерпретируют как «в меру», «в самый раз» или «уместно». На более глубоком уровне оно отражает отсутствие потребности в избытке, показной роскоши или ненужной демонстративности.

Если заглянуть в словарь, можно найти десятки синонимов: умеренно, сбалансированно, золотая середина, гармоничный, достаточный, оптимальный, соответствующий обстоятельствам. В своем глубинном, исконном значении оно обозначает нечто, идеально подходящее в конкретной жизненной ситуации, то, что приносит человеку подлинное, глубокое удовлетворение и чувство гармонии.

Речь идет вовсе не об абстрактном, недостижимом совершенстве, а о практическом поиске оптимального решения, наиболее гармоничного и экологичного варианта для каждого конкретного случая. Это наилучший возможный выбор, который человек или социальная группа могут сделать в определенных обстоятельствах, учитывая все нюансы и контекст ситуации.

По своей сути лагом представляет собой постоянное стремление найти и поддерживать идеальный баланс во всех без исключения сферах жизни, что в конечном итоге приносит человеку ощущение естественности, внутренней свободы и подлинной удовлетворенности. Яркой иллюстрацией может служить известная сказка

о трех медведях: для каждого из героев их собственные вещи были лагом — то есть идеально подходящими по размеру, форме и назначению. Так и в реальной жизни — у каждого человека формируется свое уникальное представление о том, что для него «в самый раз», исходя из индивидуальных особенностей, ценностей и обстоятельств.

Крайне важно осознавать, что лагом — это глубоко персональная, индивидуальная зона комфорта и гармонии, своя золотая середина для каждого конкретного человека. И самое главное. Удовлетворенность и представления о достаточном у всех людей разные, но каждый, при желании и определенной работе над собой, может достичь своего уникального лагома — того особого состояния, когда все в жизни вам подходит, создавая ощущение целостности и полноты бытия.

Однако истинная ценность лагома заключается не просто в теоретическом понимании, а в тех практических уроках, которые мы можем из него извлечь. Эта концепция учит нас наполнять жизнь осмысленностью, принимать взвешенные решения и находить ту самую золотую середину, которая превращает существование в искусство гармоничной жизни.

В своей глубинной сути лагом — это путь к естественному состоянию удовлетворенности. Он мягко растворяет напряжение повседневности, не предлагая готовых рецептов, но побуждая нас самостоятельно находить ответы на вопросы о мере, достаточности и истинных потребностях. Лагом напоминает: гармония — это не конечная цель, а способ движения по жизни.

КАК ОДНО СЛОВО СОЗДАЕТ АТМОСФЕРУ ГАРМОНИИ

В шведском языке слово «лагом» выполняет удивительную функцию — оно не просто описывает концепцию, а мгновенно создает особое психологическое пространство. Хотя изначально лагом является основой национального менталитета, в повседневном общении шведы чаще используют его как наречие или прилагательное, а не как существительное.

Когда в разговоре звучит «лагом», это сразу задает определенный тон. Собеседник понимает: речь идет о чем-то оптимальном, сбалансированном, «в самый раз». Это слово действует как своеобразный маркер, переводя обсуждение в плоскость поиска гармонии и умеренности.

Интересно, что лагом работает даже при различии индивидуальных представлений. Когда я говорю, что что-то лагом, это не означает, что мое видение идеала полностью совпадает с вашим. Однако само использование этого слова создает общее смысловое поле, где мы оба понимаем: речь идет о наилучшем для меня варианте в конкретной ситуации.

В этом и заключается магия лагома — он позволяет людям с разными взглядами найти общую платформу понимания. Мой лагом может отличаться от вашего в деталях, но мы оба стремимся к тому, что считаем оптимальным и гармоничным. Это слово становится мостом между субъективными представлениями о балансе и умеренности.

Таким образом, лагом в речи выполняет сразу несколько функций:

- передает значение умеренности и достаточности;
- создает атмосферу психологического комфорта;
- объединяет разных людей в поиске баланса;
- позволяет выразить сложную концепцию одним словом.

Именно эта многогранность делает лагом таким ценным инструментом общения, который выходит далеко за рамки простого лингвистического явления.

ЛАГОМ КАК НАРЕЧИЕ

В шведском языке слово «лагом» часто выступает в роли наречия, тонко корректируя значение других слов и передавая идею оптимальности. Эта лингвистическая особенность позволяет одним словом выразить сложную концепцию «то, что подходит мне в самый раз».

Когда швед говорит: *Det är lagom varmt ute* («На улице достаточно тепло»), он не просто оценивает температуру за окном. Эта фраза передает приятное ощущение, когда не жарко и не холодно, а именно так, как нужно для хорошего самочувствия.

Чтобы лучше понять суть лагома, рассмотрим несколько примеров, раскрывающих глубину этого понятия.

Tårta är lagom söt («Пирожное довольно сладкое, как раз по моему вкусу»). Эта фраза создает образ идеально сбалансированного вкуса, который каждый может представить по-своему. Хотя наши вкусовые предпочтения могут отличаться, слово лагом помогает найти общее понимание.

Du kom precis lagom («Ты пришел как раз вовремя») подчеркивает не хронометрическую точность, а своевременность появления в нужный момент.

В социальном контексте лагом приобретает дополнительное значение, регулируя поведение людей в группе.

Allt är lagom perfekt («Все идеально в меру») — это мягкое напоминание о том, что нужно знать меру всему, уметь вовремя остановиться, сделать достаточно, но не сверх.

Ta en lagom portion («Возьми подходящую порцию») учит балансу между удовлетворением собственных потребностей и заботой о других.

Освоение этих нюансов требует времени и чуткости. Но именно в этом умении находить золотую середину между своими желаниями и потребностями окружающих кроется путь к подлинному удовлетворению — той самой конечной цели, которую воплощает в себе лагом.

ЛАГОМ КАК ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ

Когда лагом выступает в роли прилагательного, он придает существительным особый оттенок значения, подчеркивая их оптимальность и соответствие ситуации. В этом контексте его можно сравнить со словами «подходящий» или «идеальный», но с важным нюансом — здесь всегда присутствует личное восприятие говорящего.

Рассмотрим несколько характерных примеров.

Hon jobbar lagom mycket («Она работает в нормальном режиме — без переработок») показывает, что человек продуктивен на работе, достаточно отдыхает и не загружает себя настолько, чтобы чувствовать себя несчастным. В Швеции никто не оценит положительно, если вы задержитесь в офисе на пару часов.

Stå på lagom avstånd («Соблюдайте комфортную дистанцию») прекрасно иллюстрирует эту концепцию. Она означает не просто определенное количество метров, а именно ту дистанцию, которая позволяет удобно общаться — не слишком далеко, чтобы не напрягать голос, и не слишком близко, чтобы не нарушать личные границы.

Когда швед говорит: *Kaffen är lagom stark* («Кофе достаточно крепкий»), он имеет в виду, что напиток не слабый, но и не горчит. Он идеален именно для меня. Здесь подчеркивается субъективное ощущение комфорта, а не объективные параметры. Эта чашка кофе полностью соответствует моим личным предпочтениям и потребностям в данный момент.

Важно понимать, что лагом в качестве прилагательного всегда отражает личную оценку говорящего. То, что один человек считает лагом, другой может воспринимать иначе. Однако именно в этой субъективности и заключается сила концепции — она позволяет выразить индивидуальное восприятие идеала без претензии на универсальность.



ГЛАВА 2



СКАНДИНАВСКИЙ
КОД
УМЕРЕННОСТИ



GLÄDJEN VÄXER
I EGEN TRÄDGÅRD

*Радость растет
в собственном саду*

Знаете ли вы, что у Швеции есть неофициальное, но очень точное название? Нет, это не «Королевство фьордов и озер», хотя звучит очень поэтично. Не «АВВА-стан» (привет из 70-х), не «Родина Пеппи Длинный чулок» и даже не «Викингленд» или «Страна Драконьих кораблей» (хотя музей драккаров, кораблей викингов, в Стокгольме привлекает ежегодно до полумиллиона туристов).

Сами шведы часто называют свою страну *Landet lagom* — Страна лагома. Это не просто красивая метафора, а отражение глубинной национальной идентичности. Для шведов лагом — не просто слово, а фундаментальный принцип, определяющий их образ жизни, мышление и поведение в самых разных сферах.

Жить как швед — значит добровольно принять эту философию умеренности во всех аспектах существования. Шведская литература и кинематограф тоже часто исследуют эту тему, показывая героев, которые ищут свой лагом в сложных жизненных ситуациях. В архитектуре это проявляется как гармоничное сочетание функциональности и эстетики — здания проектируются с учетом реальных потребностей людей. Шведское образование также построено на принципах лагома: здесь нет изнурительной зубрежки, но и не поощряется поверхностное отношение к знаниям. Даже знаменитая шведская система налогообложения отражает эту философию — высокие налоги воспринимаются как плата за качественные общественные услуги и социальную стабильность.

По результатам ежегодных опросов, Швеция регулярно возглавляет рейтинги самых счастливых стран мира, немногим уступая обычно Дании, Норвегии, Исландии — своим близким соседям. Интересный факт: в арабском название страны по звучанию похоже на слово «счастье», что часто обыгрывают в туристических брошюрах. Забавное совпадение, не правда ли?

УДК 316.6
ББК 60.56(4Шве)

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

LAGOM. СЕКРЕТЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПРОЦВЕТЕНИЯ

LAGOM

Ответственный редактор А. Гусева
Художественный редактор А. Демочкина
Технический редактор К. Кочурина
Корректоры П. Шевнина, А. Брусник
Верстка В. Ермак

ISBN 978-5-389-29405-9
ISBN 978-5-389-29409-7
ISBN 978-5-389-29116-4



© Издание на русском языке, текст, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025
КоЛибри®

В оформлении макета использованы иллюстрации и фотографии Shutterstock.

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 22.05.2025.
Формат 84×96 1/32. Гарнитура «PF Centro Serif Pro». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,47.

«Lagom. Секреты благополучия и процветания».
Тираж 6700 экз. W-СНН-38520-01-Р. Заказ №
«Lagom». Тираж 3000 экз. W-ССМ-38524-01-Р. Заказ №

160 с., с ил.

Изготовитель: ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака «КоЛибри» 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндiрушi: «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — «КоЛибри» тауар белгiсiнiң иесi 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел.: (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел.: (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России. Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)



978-5-389-29405-9



978-5-389-29409-7