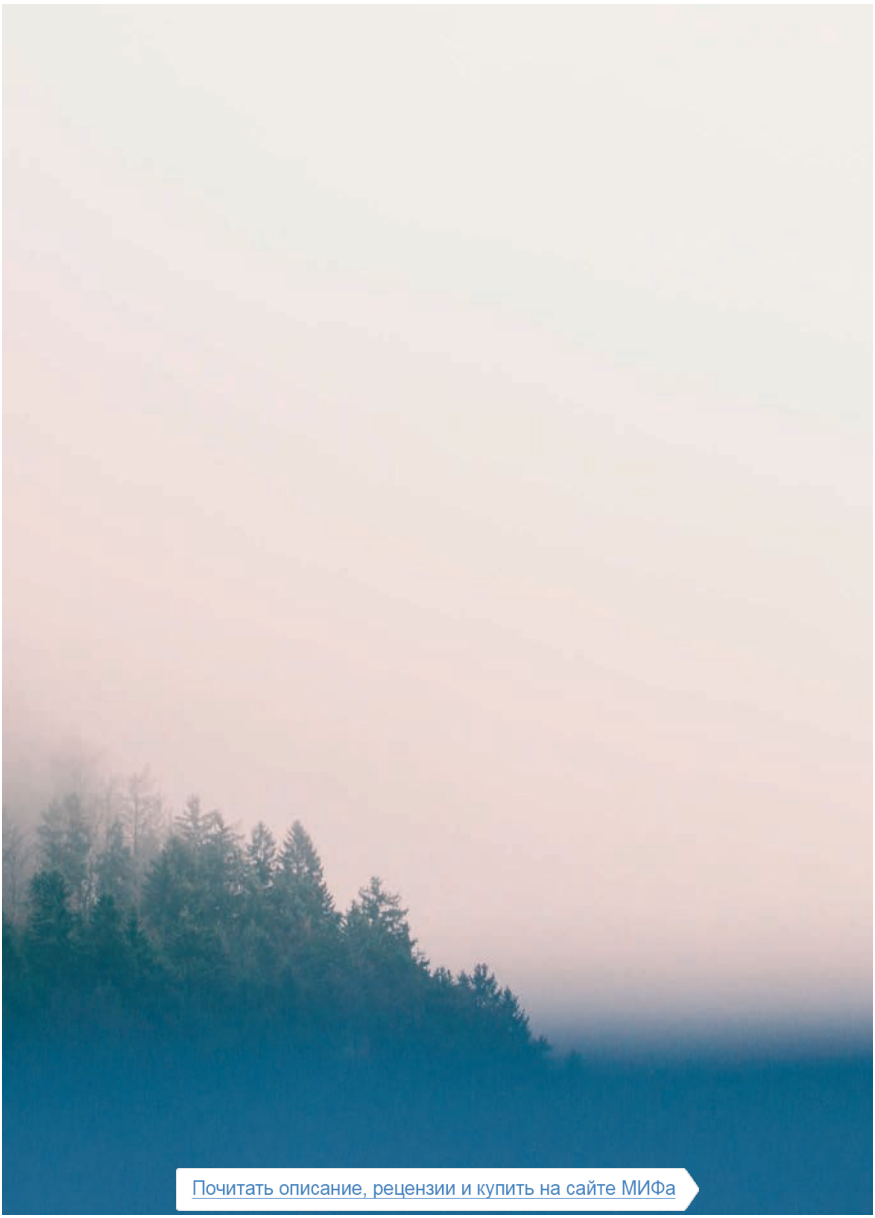
ЧТО ТАКОЕ
ЛАГОМ
Шведские рецепты
счастливой жизни
Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа
РАНТМАРК


Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Моей семье, которая напоминает мне,
что важно в жизни

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

СОДЕРЖАНИЕ

Первое знакомство с лагом 8

01
Лагом и образ жизни 13

02
Лагом в семье и личной жизни 119

03
Лагом и окружающий мир 205

Заключение 281

Источники иллюстраций 283

Примечания 285

Благодарности 286

Об авторе 287

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Четырнадцать лет назад друг пригласил меня провести летний отпуск в Швеции.

Дни напролет мы ели домашние вафли с клубничным вареньем, купались в море и загорали на западном побережье. То было беззаботное время, дни простых радостей. Мы ничего не планировали, не готовили сложных блюд и не думали о работе. Никуда не торопились, наслаждались теплой погодой и дарами природы в окружении друзей и близких. Атмосфера идеально способствовала новой влюбленности. Тогда я полюбила не только своего будущего мужа-шведа, но и шведский образ жизни.

Меня очаровала неспешная жизнь, лишенная суеты. Когда через год мы с мужем стали обсуждать, кто к кому переедет, я начала собираться в аэропорт, еще не успев ответить «Jag!» («Я!»).

Осваиваясь на новом месте, я поняла, что шведы живут размеренно не только в праздники. На работе вполне нормально отложить дела и устроить *фика* — перерыв на кофе с печеньем или другими угощениями. Дети идут в школу на два года позже, чем в Великобритании, и могут насладиться беззаботностью. А праздники — зимние и летние — проходят скромно, и упор делается на дружеские посиделки. В общем, скандинавы никуда не спешат, но при этом у них всё получается — причем чудесно и без усилий.

О философии шведов я узнала за ужином у друзей на моей новой родине, в Мальмё.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— Ты знаешь слово «ла́гом»? — спросили они и гордо добавили: — В английском такого нет!

— Это значит «идеально»? — предположила я.

— Не совсем. Скорее «то, что надо», — объяснили мои друзья, согласно кивая головами.

Лагом — широкая идея, прочно укоренившаяся в шведском менталитете. Это слово часто переводят как «умеренность во всем», «не слишком много и не слишком мало». Но по сути лагом — баланс, подходящий именно вам. Например, вода может быть *лагом-теплой* — комфортной для вас температуры. Работать можно *лагом* — не переусердствуя, сколько нужно. Брюки могут сидеть на вас *лагом* — как надо. Это слово можно использовать почти в любом контексте, и в этом его прелесть.

Говорят, философия лагом восходит к эпохе викингов, а само слово произошло от сочетания *«лагет ом»* («передавать по кругу»). Ковш или рог с медовухой пускали по кругу, и каждый должен был отпить столько, чтобы хватило остальным. Конечно, викинги не образец морали, но что-то в этом есть. В наши дни понятие «лагом» тесно связано с культурной и общественной идеологией равенства и справедливости, лежащей в основе шведского образа жизни. Как бы рьяно шведы ни отстаивали свою индивидуальность, они известны своим коллективизмом — умением работать сообща на благо общества. Брать ровно столько, сколько нужно, оставляя достаточно для всех, — первый шаг к справедливому распределению общественных благ.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

В работе и досуге, семье и отношениях, празднованиях, дизайне интерьеров и жизни с заботой о планете шведы руководствуются девизом *lagom är bäst*. То есть бери ровно столько, сколько необходимо; ключ — в умеренности.

Но они соблюдают умеренность отнюдь не во всем и кутить тоже умеют. Любой, кто бывал на празднике летнего солнцестояния в Швеции или пробовал невероятно крепкий шведский свежезаваренный кофе, знает, что это так. Но потом они не наказывают себя воздержанием, а продолжают вести умеренный образ жизни до следующего праздника!

Стремясь к более скромному, комфортному и сбалансированному существованию и научившись довольствоваться тем, что есть, вы сбросите с плеч огромный груз. Жизнь станет проще и для вас, и для окружающих. А главное, вы в достатке приобретете самый ценный ресурс — время.

В мире, где люди круглосуточно привязаны к своим гаджетам, а списки дел не имеют конца, нет ничего ценнее умения разгрузиться, замедлиться и вести менее напряженную жизнь, уделяя больше времени любимым занятиям.

Наверняка лагом уже есть в вашей жизни в той или иной форме. Но я надеюсь, что идеи этой книги вдохновят вас на более осознанную практику этой философии в тех сферах, где сейчас царит хаос, и с помощью методов, которые эффективны именно для вас. Незаметно меняя ежедневные привычки, вы придете к лучшему балансу и освободите время для главного. Даже если вы начнете с небольшого перерыва в работе — *фика*, — это уже большой шаг!

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

01

Лагом и образ жизни

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Дом в стиле лагом

«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома», — гласит поговорка. Исследования показывают, что среда влияет на уровень стресса в жизни человека[1], а стресс, в свою очередь, вредит физическому здоровью. Ведь именно дома начинается и заканчивается наш день. И если выделить одну сферу, в которой шведы одержали триумф над остальными странами, — это, безусловно, обустройство жилища. Типичный скандинавский дом воплощает суть лагом. В нем не слишком мало и не слишком много вещей, он не чересчур минималистичен, но и не перегружен. В общем, шведам удалось поймать баланс. Но как?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

В декоре шведам свойственна большая сдержанность. Стены обычно красят в белый или светло-серый цвет. Приглушенные тона делают пространство светлее и создают атмосферу безмятежности. Ничего резкого и кричащего, никаких ярких орнаментов — только спокойные цвета и формы.

К выбору мебели и аксессуаров также подходят очень внимательно. Шведы покупают новую мебель, одинаково ориентируясь на функциональность и эстетику. В интерьере нет ничего лишнего, декоративность и вычурность в дизайне не приветствуются. Предметы мебели расставляют в комнате на расстоянии друг от друга, чтобы оставался «воздух», а глаз, останавливаясь на каждом предмете отдельно, видел его красоту. Так дом становится маленьким оазисом, спасительной гаванью, где можно укрыться от суеты внешнего мира.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ЧИСТОТА И МИНИМАЛИЗМ

У шведов врожденная тяга к минимализму. Вещей у них мало, стремления к накопительству нет. Если мы хотим вести простую, сбалансированную жизнь в стиле лагом, прежде всего надо избавиться от всего лишнего, что захламляет наш дом.

Признаки того, что вам нужно расхламление

+ У вас есть шкаф или комната для предметов, которые вы никогда не используете.

+ Или вы хотели бы, чтобы у вас была такая комната.

+ Чтобы найти нужную вещь, вам надо больше пяти минут.

+ Вы испытываете стресс при мысли, что в гости придут друзья (особенно без приглашения), ведь вам предстоит большая уборка.

+ У вас есть вещи, которые вы не используете, или те, что не радуют вас.

Возможно, вам повезло и ваш дом уже представляет собой аккуратное организованное пространство. Тогда примите мои поздравления: вы на пути к жизни в стиле лагом (по крайней мере, в том, что касается домоводства). Но если два и более пунктов из списка про вас, есть над чем поработать.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Расхламление

Как много людей грешат тем, что у них слишком много вещей! Шкаф, забитый коробками с фотографиями 1984 года, старые мобильники размером с кирпич, ключи от сарая на участке, откуда вы давно переехали… Мы — поколение хламовников, ведь избавляться от вещей так тяжело. Возможно, вы купили ненужную вещь, решив, что она вам пригодится «когда-нибудь». На ней так и висит ценник, и вам некомфортно выбрасывать ее, ведь она новая. Часто такие вещи дарят или передают по наследству, и от них невозможно избавиться. Но какой бы ни была причина их присутствия в вашей жизни, факт остается фактом: они захламляют дом и негативно влияют на ваше состояние.

В числе негативных последствий накопительства ученые называют рассеянность, тревогу, чувство вины, стыд и фрустрацию. Хлам препятствует расслаблению и мешает творчеству. Хлам — это плохо!

Расхламление становится тренировкой силы воли и самоконтроля, но провести его реально, и оно может стать для вас удивительным терапевтическим опытом. Вы не только ощутите финансовые, эмоциональные и физические плюсы, но и очистите дом и наведете в нем блаженный порядок. Начнем!

> В доме
> не должно быть
> ничего бесполезного
> и некрасивого.
>
> **Уильям Моррис,**
> **английский**
> **писатель**

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Десять простых шагов к расхламлению дома

Составьте список действий и вычеркивайте задачи по мере выполнения.

Каждый день посвящайте расхламлению 10 минут (не стремитесь сделать всё сразу).

Расхламляйте по комнате за раз. Распределите вещи по трем коробкам: оставить, отдать, выбросить (можно добавить четвертую — «сомневаюсь, что с этим делать», таких вещей много, знаю по опыту).

Следуйте правилу «одну вещь покупаю — от одной избавляюсь».

В день собирайте не больше одного мешка ненужных вещей.

Не допускайте возникновения «горячих точек», где любит скапливаться хлам. Выделите контейнер для туалетных принадлежностей и папку для бумаг. Если новые вещи не помещаются в контейнеры, изучите их содержимое и выбросьте что-то старое.

Достаньте всё из шкафа. Уберите пять вешалок и рассортируйте вещи от самых нужных к самым ненужным. Тем, которым не хватило вешалок, не место в вашем доме.

Отведите коробку для памятных вещиц, а для детских рисунков заведите папку-гармошку с файлами.

Поставьте корзину или положите пакет там, где хлам обычно скапливается, и складывайте вещи туда. Когда емкость наполнится, рассортируйте предметы и разложите их по местам.

С бумагами придерживайтесь правила «одного касания»: как только документ попадает вам в руки, уберите его в отведенное место, выполните нужные действия (например, оплатите счет) или выбросьте.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

МЕБЕЛЬ В СТИЛЕ ЛАГОМ

Умение обставить дом практичной, красивой и доступной мебелью у шведов в крови. Секрет тут в неторопливом поиске функциональных вещей «со смыслом»: удобного кресла для спокойного чтения, домашних растений, очищающих воздух, предмета декора, поднимающего настроение.

Зайдите в шведский дом, и вы увидите предметы из сетевых магазинов, соседствующие с винтажной и подержанной мебелью, вещами, полученными по наследству, хендмейдом и природными сокровищами: растениями, камушками, ракушками и шишками. Шведы отдают предпочтение качественным материалам и формам, со временем не теряющим актуальность.

Если покупать меньше и тщательно выбирать предметы для дома, у каждого будет пространство, где он сможет блистать и рассказывать свою историю. Поскольку вы терпеливо искали красивые вещи, которые что-то для вас значат, вы будете ценить их годами, а возможно, и передадите наследникам.

Новое не обязательно лучше

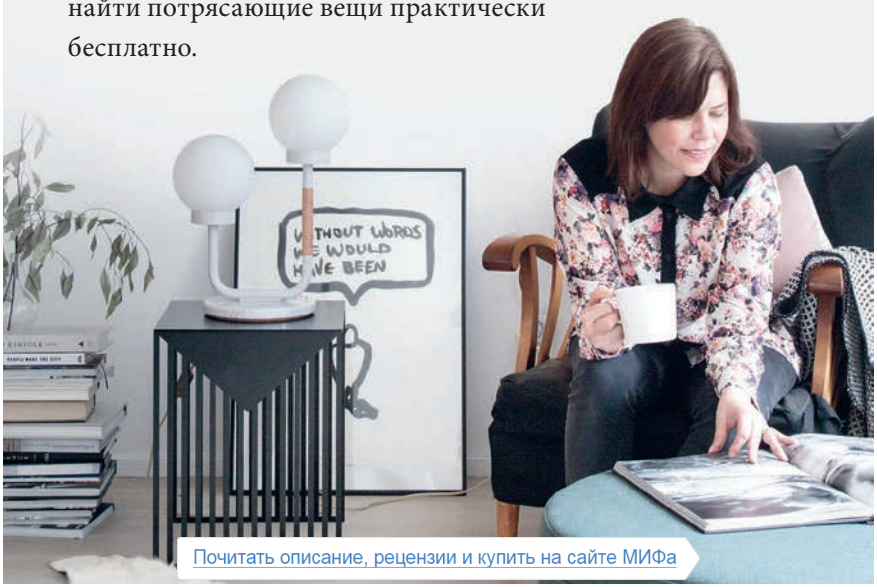
Я очень любопытный человек и люблю красивые интерьеры. Можете представить мой восторг, когда я узнала, что в Швеции есть традиция проводить экскурсию по дому тем, кто впервые приходит к вам в гости. На таких экскурсиях я поняла, что у шведов талант смешивать разномастную мебель. Меня особенно восхищают люди, которым удается достичь

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

идеального равновесия между старым и новым, винтажным и современным.

Шведам свойственна идеальная сдержанность и недосказанность в дизайне, которая соответствует их менталитету. Дорогая дизайнерская лампа или кресло соседствуют с комодом 1950-х годов, и дом выглядит не слишком богемным и не слишком вычурным. Иметь дизайнерские вещи не возбраняется, но всё должно быть в меру.

Мне кажется, ничто так не способствует уюту и индивидуальности дома (шведы называют это *мисигаре*, то есть «еще уютней»), как старинные вещи. Они рассказывают свою историю. Вдобавок, покупая меньше новых вещей, мы заботимся об окружающей среде, и это греет душу. Пользуясь девизом «Что одному мусор, другому сокровище», можно найти потрясающие вещи практически бесплатно.



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Шесть советов по покупке подержанной мебели

Составьте список комиссионок, блошиных рынков и распродаж в вашем районе. Думайте наперед: лучшие вещи часто находятся на маленьких рынках «у черта на куличках». Составьте еще один список — предметов, которые вы ищете.

Проверяйте состояние мебели. Всегда смотрите на вещь воочию, чтобы убедиться, насколько хорошо она сохранилась. Если это невозможно, попросите владельца сфотографировать сколы и царапины; узнайте, в рабочем ли вещь состоянии.

Сто раз измерь! Убедитесь, что вы точно знаете размеры пространства, где будет стоять мебель. Возьмите измерения с собой.

Будьте гибче. Возможно, вы не найдете точно такую вещь, какую представляли, но обнаружите другую, не хуже.

Приходите на рынки рано и берите наличные. Лучшие вещи расхватывают сразу — будьте готовы «оторвать» покупку. Если вас смущает стоимость, проверьте цены на аналогичные предметы мебели в интернете.

Совместите приятное с полезным. Даже если вы ничего не купите, маленькая поездка на блошиный рынок с другом — это всегда весело.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Покупайте многофункциональную мебель

Бренд ИКЕА можно назвать воплощением лагом — неудивительно, что эта компания возникла именно в Швеции. Ее девиз — «Всё придумано. Всё продумано». Мебель ИКЕА сочетает функциональность и минимализм. Она знаменита доступными ценами и удобными плоскими упаковками.

Но это не единственный производитель многофункциональной мебели. Диваны сейчас часто делают модульными и раскладными, со встроенной системой хранения; кофейные столики снабжают подносом для напитков и корзиной для журналов. Необходимость покупать несколько предметов отпадает (следовательно, вы экономите), а ваш дом становится более функциональным.

Практичность

Лишь в высокофункциональном доме вы будете чувствовать себя счастливыми и сможете расслабиться. Быт должен быть удобным. Шведы — мастера зонирования даже небольших пространств: в их домах отведены особые зоны для жизни, еды и сна. Задумайтесь о своих потребностях и отведите зону (пусть небольшую) для каждого вида деятельности. Возможно, вам удастся объединить две зоны в одну.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

А может, в вас спит плотник?

Мебель, сделанная своими руками, обходится дешевле, а человек, который умеет ее создавать, самодостаточен. Плотничество очень созвучно философии лагом. Мой муж-швед положил деревянный пол в доме, ни разу не чертыхнувшись. Подруги-шведки не моргнув глазом достают ящик с инструментами, когда в доме нужно что-то починить. Я только учусь этому, но уже понимаю, какую свободу, удовлетворение и покой приносит работа руками. Если у вас нет ящика с инструментами, заведите его! Потом найдите в интернете схемы изготовления мебели и разбудите в себе плотника.

ПАНЕЛЬ ДЛЯ ИНСТРУМЕНТОВ

Для тех, кто любит, чтобы инструменты были под рукой: сделайте панель для них на стене мастерской или гаража. Это не только удобно, но и красиво. Вам понадобятся перфорированная доска (продается в строительных магазинах) и держатели, на которые можно крепить и вешать всё — от ножниц и скотча до тяжелых инструментов. Такая панель придется по вкусу любому мастеру!

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Мастерите

Шведы — очень творческие люди, и это не перестает меня удивлять. Они придумывают новую жизнь старым вещам и мастерят с нуля. Готовить и печь — это одно, но вы бы видели, какие вещи делают мои друзья-шведы! Вязаные подушки, подносы, даже лампы и целые кухни — что угодно, дай только в руки электродрель.

Ручная работа у шведов в крови. С детства они наблюдают за родителями, когда те мастерят что-нибудь, и оттачивают навыки в школе, где всех учат шить, готовить и плотничать. Ремёсла — примета старинного образа жизни, «медленного», не похожего на сегодняшний. Творческая работа требует сосредоточения, успокаивает и дарит огромное удовлетворение. Вот какие творческие занятия можно попробовать дома.

Новая жизнь старой вещи

Хотите выбросить стол или комод? А может, покрасить его и приделать новые ручки? В новом цвете старый комод может преобразиться и стать таким, о каком вы мечтали. Новые кожаные или керамические ручки освежают облик мебели.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ВАЗОЧКА ИЗ СТАРОЙ ЛАМПЫ НАКАЛИВАНИЯ

Это очень красивая вещица: вы смастерите ее легко и без затрат!

Вам понадобятся:

+ Защитные очки
+ Плоскогубцы
+ Лампа
+ Ножницы
+ Шпагат или леска

1. Наденьте очки и плоскогубцами удалите кончик металлического цоколя.

2. Придерживая лампу за цоколь, аккуратно отбейте стекло внутреннего элемента. Удалите осколки.

3. Продолжая держать лампу за цоколь, плоскогубцами раздавите стекло вокруг нити накала. Удалите стекло и нить.

4. Отрежьте кусок шпагата нужной длины и обвяжите цоколь у основания.

5. Добавьте воды, поставьте в вазочку свежие цветы или создайте любую другую композицию. Повесьте на окно.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги: