

Что такое лагом и насколько это популярно?

Культура и быт шведов устроены так, что люди довольствуются самым необходимым, не перегружая свою жизнь лишними деталями. Более того, Lagomlandet (в переводе со шведского "страна лагом") – неофициальное название Швеции.

В вольном переводе с шведского "lagom" трактуется как "не слишком мало-не слишком много", "в самый раз", "достаточно". Если датское хюгге воспеваает комфорт и маленькие удовольствия, то шведский лагом проповедует разумное отношение к жизни: когда у тебя всего не много и не мало, а ровно в самый раз. Многие исследователи считают, что основы этой традиции были заложены еще во времена викингов. Когда за праздничным столом они передавали по кругу кубок с напитком, нужно было глотнуть ровно столько, чтобы не обидеть других и чтобы самому хватило.

Социологи утверждают, что именно лагом стал основным ключом к шведскому благополучию. Жители разумно относятся к ресурсам, не тратят средства, время и силы на ветер, они нашли тонкий баланс между капиталистической и социалистической системами. Лагом – идеальное соотношение между работой и отдыхом, пользой и удовольствием, скромностью и яркостью.

За последние три месяца интернет-пользователи упоминали лагом в Инстаграме и Твиттере более 500 тысяч раз.

Чаще всего понятие "лагом" встречается в моде. В рамках этого стиля жизни работают многие шведские дизайнеры. Такие бренды, как Acne Studios и Filippa K, не используют лишние детали в одежде и вместо этого придерживаются практичного минимализма, создавая вещи, которые подходят как для повседневной жизни, так и для особых случаев.

В ответ на популярность лагом шведская IKEA создала специальный проект Live Lagom, который направлен на экологическое просвещение населения. Главная цель кампании – приучить своих клиентов жить в гармонии с окружающей средой и в целом вести менее потребительский образ жизни. Каждый человек может экономнее расходовать энергию и воду, а также сократить использование природных ресурсов. Это не требует больших усилий – необходимо только желание поучаствовать в создании устойчивого и осознанного образа жизни.

IKEA предлагает лагомерам полезные предметы для дома (энергосберегающие лампочки и батарейки, сушилки, контейнеры для долгого хранения продуктов).

Правила лагом-жизни

Главный принцип заключается в том, чтобы отказаться от массового конъююмеризма, которому сегодня следует большая часть населения. Шведы убеждены, что настоящий источник положительных эмоций – это не вещи, а польза, которую ты приносишь обществу. Лагом не призывает игнорировать материальные удобства. Смысл в том, чтобы пользоваться вещами, практичными для вас и общества в целом.

Например, создатель той же IKEA Кампрад Ингвар, имея огромные деньги на счетах, всегда отличался скромностью. Ему было не чуждо носить пресловутую синюю сумку и ездить на старенькой машине, потому что это были вещи, которые исправно "выполняли свои функции", а



Счастье по минимуму

Еще недавно мир болел датским образом жизни, вошедшим в обиход под названием "хюгге". Мода на Скандинавию продолжается. Все большую популярность набирает новый тренд – шведский стиль лагом учит умеренности и единению с природой.

большого и не надо. В этом и есть наше главное отличие. Лагом – это спокойная юность, достойная старость, да это отсутствие яркости и эпатажа, но кто знает, возможно, в этом и кроется секрет счастливой жизни?

Можно ли привнести лагом в свою повседневную жизнь, если вы родились и живете в другой стране? Оказывается, можно. Нужно лишь предпринять семь простых шагов.

Шаг 1. Стремитесь к умеренности во всем, особенно в еде.

Перестаньте загружать жизнь лишними деталями и научитесь вовремя останавливаться. Тут лагом перекликается с золотым правилом диетологии, которое гласит: вставать из-за стола нужно, едва вы перестали чувствовать голод. Обычно шведы сами кладут себе еду в тарелку, даже в гостях. Считается дурным тоном делить на куски торты и пироги: каждый отрезает себе порцию по своему желанию. Оставляя еду на тарелке не принято – это значит, что вы взяли больше, чем можете съесть. А это совсем не лагом.

Шведы ценят простые понятные продукты, приготовленные без особых изысков. Знаменитые фрикадельки, запеченная рыба, отварные овощи. В этой стране низкий уровень потребления полуфабрикатов. В большинстве семей до сих пор принято самостоятельно выпекать хлеб, заготавливать джемы и соленья на зиму.

Еще одно чисто шведское явление – фика. Так называется традиция каждые два часа делать перерыв в работе, чтобы выпить кофе. Но длится фика не более 15 минут. Тоже очень в духе лагом.

Шаг 2. Покупайте качественные вещи, которые прослужат долго.

Вопреки распространенному заблуждению, лагом не призывает к строжайшей экономии. Основная идея шведов – разумное потребление. Лучше потратиться на одну "долгоиграющую" качественную вещь, чем покупать 10 недорогих, которые прослужат месяц или выйдут из моды через неделю. Лагом выступает против fast-fashion и бездумного шопинга.

Шаг 3. Откажитесь от показной роскоши и вообще всего лишнего.

Шведы не любят демонстрировать достаток. Золотые часы, самый большой дом в квартале, роскошный суперкар и сумка с огромным логотипом модного дома – это не лагом. Даже если вы все это себе можете позволить. И уж конечно, никто не будет покупать что-то из этого в кредит только для того, чтобы пустить окружающим пыль в глаза.

Шаг 4. Выбирайте натуральное.

Мебель – только из природных материалов, одежда – из натуральных тканей. Лучший отдых – поход в лес с палаткой, чтобы побыть ближе к природе. Шведские женщины голосуют за естественную неотретушированную красоту, минимум макияжа в повседневной жизни и натуральные косметические формулы.

Шаг 5. Заботьтесь о других и об окружающей среде.

Главный источник положительных эмоций – не материальные ценности, а польза, которую вы можете принести. Высокого уровня жизни и хорошей экологической ситуации в Швеции удалось достичь благодаря правилу "Reduce – Reuse – Recycle", то есть "Сокращай, используй повторно, перерабатывай".

Начать можно с малого – отдайте одежду, которую не носите, в благотворительные



фонды или на переработку. К слову, в магазинах шведских марок Monki и H&M по всему миру старые вещи меняют на скидочные купоны. Так бренды стимулируют своих покупателей к более разумному потреблению. Сортировка мусора, ходить в супермаркет с авоськами, покупать продукты в безопасной таре, предпочитать подержанную мебель новой и другие штампы экологического сознания – это, конечно же, лагом.

Шаг 6. Начните планировать.

Планированию шведы отводят большое количество времени. Подробно и скрупулезно планируется все – от отпуска до предстоящей вечеринки. Шведа почти невозможно позвать в гости за пару дней. Наверняка на это время у него уже запланировано другое мероприятие. По мнению шведов, существует две категории вещей – бесполезные и необходимые. Ведение отчета о расходах помогает следить за тем, куда уходят деньги и почему на необходимые вещи их не хватает.

Шаг 7. Поменяйте режим жизни.

Даже бары в Швеции пустеют после полудня. Шведы любят физиологический распорядок дня – рано ложиться и рано вставать. Ненормированный ритм жизни – это не лагом.

Дом в стиле лагом

В других странах стиль лагом переняли в первую очередь в дизайне интерьера. Согласитесь, обустроить дом в духе минимализма гораздо проще, чем полностью поменять сознание. Обилие свободного пространства, огромные окна, сдержанные тона, дерево и камень как декор, минимум деталей – все это привнес в интерьер скандинавский стиль. Вот его основные секреты.

Долговечные предметы

Данное условие соответствует одной из потребительских концепций, которая учит быть, что называется, "eco-friendly" и не засорять мир вокруг нас ненужными вещами. Лагом учит во всем быть выдержанным и сбалансированным, поэтому если вы решили обновить свой дом, то это вполне можно делать постепенно, небольшими шагами, давая тем самым себе возможность обстоятельно подойти к покупке серьезного предмета мебели.

Спокойные оттенки

Лагом и яркие цвета – несовместимо. Оттенки должны быть приглушенными и пастельными: серыми, песочными, травяными. Элегантность и простота, а не кич.

Меньше аксессуаров

Требования лагом невысоки: главное – не переборщить с декором. Всего должно быть в меру, ведь дом – это своего рода экосистема. Интерьер должен

быть сбалансированным, при этом в любом случае ос- новой стиля будет ми- нимализм: простые дизайнерские реше- ния, легкая отделка и максимум свободного пространства. Статуэтки, магни- ты на холодильнике и просто безделушки – вся эта суета в инте- рьере не сочетается со- стилем лагом. Уберите ак- сессуары и добавьте комнатные растения.

Мое – не мое

Помимо цвета основных предметов мебели, обращайте внимание и на свои чувства по отношению к ним. Спросите себя: привлекателен ли этот предмет? Функционален ли? Действительно ли этот диван доставляет мне радость, или я просто пока не встретил ничего более подходящего? Если ответ отрицателен, то значит, в вашем доме не место этим вещам.

Системы хранения

Хаос в жизни в стиле лагом неприемлем. Обязательно организуйте все вещи в доме по своим местам – в гардеробной, кладовке, закрытых и открытых ящиках. Упорядочьте все до последней мелочи – и наслаждайтесь спокойствием.

Пледы, одеяла, коврики и занавески

Уют и тепло – неотъемлемые характеристики жилища в стиле лагом. Дом просто немыслим без толстых покрывал, одеял, различных пледов и овечьих шкур. Более того, в Швеции обилие одеял дома – это еще и вынужденная мера: электричество и отопление – дорогое удовольствие, поэтому они охотно запасаются всем тем, что может согреть.

Отсутствие хлама

От вещей избавляться тяжело, но сделать это нужно. И не только для жизни в стиле лагом. Сделайте это для себя. Территория, свободная от захламленности, упорядочивает мысли в голове.

Живите в комфорте!
Подготовила Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.

В вольном переводе с шведского "lagom" переводится как "не слишком мало-не слишком много", "в самый раз", "достаточно".

Действительно ли этот диван доставляет мне радость, или я просто пока не встретил ничего более подходящего? Если ответ отрицателен, в вашем доме не место таким вещам.

Шведа почти невозможно позвать в гости за пару дней. Наверняка на это время у него уже запланировано другое мероприятие.