



SZWEDZKI



SEKRET



DOBREGO ŻYCIA



# LAGOM



LOLA A. ÅKERSTRÖM



MARGINESY



Od autorki

5

Wstęp + zastosowanie

9

**KULTURA +  
EMOCJE**

23

**JEDZENIE +  
ŚWIĘTA**

41

**ZDROWIE +  
DOBRE  
SAMOPOCZUCIE**

59

**MODA +  
URODA**

75

**DESIGN +  
URZĄDZANIE  
WNĘTRZ**

89

**ŻYCIE  
TOWARZYSKIE +  
ZABAWA**

105

**PRACA +  
BIZNES**

121

**PIENIĄDZE +  
FINANSE**

141

**NATURA +  
STABILNY  
ROZWÓJ**

155

**LAGOM  
W ZMIENNYM  
ŚWIECIE**

173

O autorce

190

Podziękowania

191

## OD AUTORKI



Dla mojego kochanego męża i dzieci,  
którzy dają mi radość i miłość,  
sprawiając, że życie ma sens.



### „Cnota tkwi w skromności”.

Przysłowie  
szwedzkie



Po raz pierwszy wyczułam ten niesprecyzowany etos wiele lat temu, podczas kolacji ze skrzypkami i kontrabasistami, występującymi między innymi w sztokholmskiej filharmonii i radiowej orkiestrze symfonicznej. To ludzie, którzy czasem w ciągu jednego tygodnia grają na ceremoniach wręczenia Nagrody Nobla i na prywatnych koncertach dla szwedzkiej rodziny królewskiej.

Nie pasowałam do tego towarzystwa. Byłam outsiderką, zaproszoną na dość swobodne spotkanie, na którym panował niepisany dress code: wytarte dżinsy, luźne topy dla kobiet i nieco bardziej dopasowane fasony dla mężczyzn. Stopy kryły się w ciepłych, wełnianych skarpetkach.

Wszystko zdawała się spowijać atmosfera powściągliwości. Nikt bez powodu nie chwalił się osiągnięciami, nikt nie dzielił się informacjami na swój temat, póki nie został o to poproszony. Choć członkowie grupy, znający cały świat globtroterzy, władali średnio trzema językami, mówili lekceważąco o swoich umiejętnościach, przypominając, że nie są native speakerami. Kilkakrotnie żarty ustawały, ustępując miejsca przedłużającej się ciszy, a my czuliśmy się w niej całkiem swobodnie. Małe mieszkanie, w którym siedzieliśmy, wypełniało ciepło i zadowolenie.

W tym właśnie momencie lagom pierwszy raz wyłonił się z cienia i wniknął w moją podświadomość świeżo upieczonej mieszkanki Szwecji. Wciąż jednak myślałam, że ta atmosfera wynikała ze skromności bliskich przyjaciół, którzy po prostu dobrze się znali i nie czuli potrzeby, by się chwalić czy dominować.

A jednak znów dostrzegłam „to coś” w zupełnie innym miejscu i wtedy zrozumiałam, że to także niejednorodny, ale powszechny kodeks postępowania, który można nazwać „stosownością”.



Znalazłam się kiedyś w grupie pasażerów, którzy przylecieli do Sztokholmu ze szwedzkiej Laponii. Wszyscy w milczeniu czekali przy taśmie na opóźniony bagaż. Znajomi rozmawiali, ale obcy sobie ludzie nie wchodzili w żadną interakcję przez prawie pół godziny – spóźnienie wyjątkowo się przedłużało. Gdyby to wydarzyło się gdzie indziej, zagadnęłabym któregoś z podróżnych i wspólnie głośno narzekalibyśmy na zaistniałą sytuację.

Ale tu, w szwedzkim ekosystemie, wygłaszanie podobnych oczywistości wydawało się niepotrzebne.

Jeszcze lepiej zrozumiałam tę ideę, kiedy spóźniałam się na lekcję szwedzkiego. Przygotowałam wyjaśnienie, zamierzając przedstawić je nauczycielce. „Nie trzeba – powstrzymała mnie od razu. – Nie musisz się tłumaczyć. Po prostu przeproś za spóźnienie”. Nie musiałam udzielać więcej informacji, niż było to konieczne.

Zwłaszcza gdy o nic mnie nie pytano.

Przypominałam sobie wtedy kolację z muzykami i dostrzegłam regułę w całej jej wyrazistości. Z czasem to, co początkowo było dla mnie czymś ukrytym i tajemniczym, zmieniło się w niewidzialnego anioła stróża, szepczącego do ucha podpowiedzi.



## **„Odwzajemniaj przysługi, dawaj tyle, o ile cię proszą”.**

**Przysłowie szwedzkie**



Słyszałam o tej zasadzie o wiele wcześniej, jeszcze zanim wiele lat temu przeprowadziłam się do Szwecji, a zanurzając się głębiej w szwedzką kulturę, przyjąłam lagom jako podstawę w wielu sferach życia. Książka ta jest odbiciem szczególnej perspektywy – połączenia obiektywizmu osoby patrzącej z zewnątrz i subiektywnego punktu widzenia, który zrodził się z mojego intymnego związku ze Szwecją.

Lagom to znacznie więcej niż tylko zwykły umiar, z którym często wiązane jest to pojęcie.

W niniejszej książce postaram się pokazać, że to niepozorne słówko nie tylko przenika szwedzką psychę (co wyraża się między innymi w starych przysłowiach), ale może też stać się drogowskazem, który pokieruje was w stronę bardziej zrównoważonego życia.

Nie tylko zresztą zrównoważonego, ale i doskonale harmonijnego.





**WSTĘP**  
+  
**ZASTOSOWANIE**

## „Właściwa ilość to najlepsza ilość”.

### Przysłowie szwedzkie



Żyjemy w czasach niepotrzebnego napięcia, które wymaga od nas nieustannego podłączenia do sieci i połączenia z resztą świata, bycia na bieżąco z pojawiającymi się co chwilę newsami i dotrzymywania kroku pędzącemu z zawrotną prędkością postępowi technologicznemu, zmianom stylu życia i kulturowych norm.

Poruszamy się w nienaturalnym tempie, starając się nadążyć za innymi, nie stracić swojej pozycji i nie trafić na boczny tor. Wciąż czujemy wewnętrzne napięcie, poddani presji otoczenia – pracy, zabawy, wzajemnych kontaktów i relacji społecznych. Nieustannie zbaczamy z naszych naturalnych, życiowych szlaków, aż przychodzi moment, kiedy musimy się zresetować.

Odlączamy się więc, odtruwamy i odgradzamy od świata, próbując się zrelaksować, odzyskać siły i poddać się emocjonalnej, mentalnej i fizycznej odnowie. Jakkolwiek jednak ożywcze byłyby te rozwiązania w momencie, gdy je stosujemy, są często chwilowe i ulotne. Nieprzerwanie poszukując nowych sposobów uzyskania równowagi i zbliżenia się do naszego „szczęśliwego optimum”, często opuszczamy bezpieczne schronienia, by uczyć się i czerpać pomysły od innych.

W czym warto naśladować ludzi z różnych stron świata? Co zaś robią źle, czego my moglibyśmy uniknąć?

Szwedzkie słowo *lagom* stało się nowym, chętnie wcielonym w życie trendem. Nie po raz pierwszy zresztą pożyczamy obce słowa z innych kultur, traktując je jako inspirację, mającą pomóc nam się skoncentrować i wrócić na właściwą ścieżkę...

Pochodzące z języka suahili hasło „hakuna matata” oznacza „nie martw się”. Zachęca do spojrzenia z dystansu, podpowiada, że

powinniśmy wpuścić do naszego życia więcej spokoju, wydostając się z twardych skorup. Nie znaczy to, że należy do każdej sytuacji podchodzić beztrzęsco, ale raczej, że warto zrobić krok w tył, by spojrzeć z dystansu, zamiast robić z igły widły.

*Carpe diem*, łacińskie „chwytaj dzień”, sugeruje, byśmy wykorzystywali nadarzające się okazje i cieszyli się dniem dzisiejszym, bo jutra może nie być. Przyszłość nie jest czymś zagwarantowanym, powinniśmy więc wypełniać każdy dzień ważnymi doświadczeniami.

Niemieckie słowo *Fernweh* oznacza zamiłowanie do wędrowek i pragnienie podróżowania, nieustanną potrzebę bycia gdzie indziej, w nowym, obcym miejscu. To siła, która wyciąga nas z bezpiecznych myślowych kolein i pcha na poszukiwanie nieznanego.

Kuzyni z Danii dali nam *hygge* – przytulność, intymność i relaks w towarzystwie najbliższych i w samotności – gdy jednak spojrzymy głębiej, okaże się, że to także stan zadowolenia i radości w konkretnych momentach życia.

Teraz Szwedzi ofiarowali słowo *lagom*.

Pojęcie to jest kluczem do tajemnicy nordyckiego sposobu myślenia, to sama istota tego, co to znaczy być Szwedem i żyć jak Szwed, wyjaśnienie sekretu szwedzkiego stylu życia, świadomości społecznej, umiaru i stabilności.

Jak z powodzeniem wprowadzić *lagom* w życie i czego możemy się dzięki niemu nauczyć?

Dlaczego przez wieki Szwedzi powtarzali stare przysłowie „*lagom* jest najlepszy”?

I co to słowo tak naprawdę oznacza?







## DEFINIUJĄC NIEDEFINIOWALNE

Po pierwsze, musimy nauczyć się, jak poprawnie to słowo wymawiać. W przybliżeniu brzmi to jak „la-goom”, z przedłużeniem pierwszej sylaby i akcentem na długie o.

Po drugie, trzeba pogodzić się z tym, że nie ma dokładnej definicji pojęcia lagom – jest za to wiele różnych tłumaczeń, które starają się oddać znaczenie tego szwedzkiego słowa. Można powiedzieć „w sam raz” czy „wszystko z umiarem”, co niesie z sobą poczucie stosowności. Gdy zaś sięga się głębiej, pojawiają się takie odpowiedniki jak skromność, brak przesady, niepotrzebnej wylewności i nieuzasadnionej krzykliwości.

Synonimy to na przykład: wystarczająco dużo, akurat, umiarkowanie, stosownie, właściwie, rozsądnie, średnio, w sam raz, złoty środek, równowaga, precyzja, harmonia...

Lagom to jednak znacznie więcej niż jeden z licznych wyrazów bliskoznacznych oznaczających umiar. W swym najpełniejszym znaczeniu lagom odnosi się do czegoś zbliżającego się do doskonałości i satysfakcji, tak bardzo, jak to tylko możliwe.

Lagom nie oznacza nieosiągalnej „doskonałości”, lecz raczej rozwiązanie optymalne, najbardziej harmonijny sposób, w jaki możemy i powinniśmy działać. Jest jak podświadome marzenie o idealnej sytuacji, gdy konkretna decyzja, jaką podejmujemy w danej chwili, jest najlepsza dla nas jako jednostek lub grup, do których przynależymy.

Gdy próbuje się dotrzeć do esencji lagom, można powiedzieć, że pojęcie to oznacza poszukiwanie życiowej harmonii, która, gdy odnieść ją do wszystkich aspektów egzystencji, prowadzi ku funkcjonowaniu w najbardziej swobodnym, naturalnym stanie umysłu.

W baśni brytyjskiego pisarza Roberta Southeya *Złotowłosa i trzy niedźwiadki* główna bohaterka szuka krzesła, łóżka i miski owsianki, które byłyby dla niej „w sam raz”. Tata miś i mama miś zapewne uważali, że ich

talerze owsianki są dla nich lagom, ale czytelnik nie zastanawia się nad tym, skupiając uwagę na doskonałej porcji dla Złotowłosej.

Poziom lagom może być inny dla różnych ludzi: moje zadowolenie będzie odmienne od twojego, ale koniec końców oboje mamy być usatysfakcjonowani. Lagom symbolizuje optymalny punkt czy też złoty środek, a co ważniejsze, zachęca do działania w takiej sferze, która jest dla ciebie odpowiednia.





## JAK UŻYWAĆ SŁOWA LAGOM W JĘZYKU CODZIENNYM

Lagom umacnia szwedzką mentalność. Najczęściej używa się tego słowa jako przysłówka lub przymiotnika, bardzo rzadko w rzeczownikowej formie *lagomet*, oznaczającej „równowagę” czy „spokój”.

Pojawienie się tego wyrazu w zdaniu zmienia sens wypowiedzi. Obecność słowa *lagom* w rozmowie sygnalizuje słuchaczowi, że do jakiegokolwiek sytuacji odnosiłby się mówiący, należy pojmować ją w świetle zasady „optymalnie” czy „w sam raz”.

Gdybym, na przykład, opisała wam coś jako *lagom*, moje wyobrażenie „doskonałego” stanu nie musiałoby odpowiadać waszemu. A jednak słowo to natychmiast łączy nasze rozumienie ideału i przenosi w odpowiednią przestrzeń porozumienia.

Innymi słowy, moje *lagom* nie musi być waszym *lagom*, ale wszyscy powinniśmy móc działać w najlepszy dla nas sposób.

I to jest właśnie piękno *lagom* w całej swojej istocie.

### Jako przysłówek



Użyte jako przysłówek, zmienia czasowniki, przymiotniki i inne przysłówki, świadomie zachęcając słuchacza, by pojmował rozmowę w kategoriach mierzących „optymalność”.

Gdybym, na przykład, powiedziała:

*Maten är lagom saltad* – „Jedzenie jest odpowiednio posolone”... jak dla mnie – ty, jako słuchacz, możesz wyobrazić sobie odpowiedni dla siebie poziom „słoności”. Być może moje podniebienie woli bardziej słoną wersję, ale ważne, że rozumiesz kontekst.

*Festen var lagom stor* – „Impreza była odpowiedniej wielkości”... na tyle duża, że w razie potrzeby mogłam się schować i podpierać ścianę,



ale na tyle kameralna, bym czuła się intymnie i przytulnie wśród pozostałych gości.

*Det är lagom varmt ute* – „Na dworze jest dość ciepło”... co oznacza, że na zewnątrz jest na tyle komfortowo, że cieszę się przyjemną temperaturą, ale się nie przegrzewam.

*Hen kom precis lagom* – „Przyszedł/przyszła o właściwej porze”... niekoniecznie punktualnie, ale wtedy, kiedy trzeba.

Wiele tych wyrażen odnosi się do indywidualnych sytuacji, ale gdy zastosować je w szerszym kontekście, lagom przyjmuje rolę kodeksu postępowania, zachęca, by utrzymać równowagę między dynamiką grupy a własnymi potrzebami.

Na przykład:

*Skryt lagom!* – „Nie chwal się tak”. Przestań się popisywać. Nawet jeśli zdenerwowałaś tylko jedną osobę, przeszkadzasz całej grupie.

*Ta en lagom portion* – „Weź rozsądną porcję”, taką, żeby inni również dostali sprawiedliwą część. Weź tyle, by zaspokoić apetyt, ale wykorzystaj swą mądrość i powściągliwość, by upewnić się, że dla wszystkich zostanie wystarczająco dużo.

Choć z początku może się to wydawać kłopotliwe, z czasem uczy się, ile dawać, a ile brać, i jak utrzymywać równowagę między naszymi potrzebami a zachciankami.

Równowaga ta prowadzi do wewnętrznego zadowolenia, czyli do miejsca, ku któremu popycha nas lagom.



## Jako przymiotnik



Kiedy *lagom* pojawia się w zdaniu jako przymiotnik, zmienia rzeczowniki i zaimki, opisując szczególną właściwość słowa i wydobywając na powierzchnię jego optymalną wartość. Synonimem byłyby tu epitety „pasujący” lub „odpowiedni”. Stan *lagom* mówiącego wypiera to, co słuchacz uznaje za *lagom*.

Gdybym, na przykład, powiedziała:

*Stå på lagom avstånd* – „Stój w odpowiedniej/rozsądnej odległości ode mnie”, to znaczy nie za daleko, żeby nie było mi niewygodnie, ale nie za blisko, żebym nie czuła się niezręcznie.

*Det är precis lagom för mig* – „To jest dla mnie odpowiednie/wystarczające”, czyli dopasowuje się do moich naturalnych potrzeb.

*Min lägenhet är lagom* – „Moje mieszkanie jest dla mnie odpowiednie”, to znaczy, że naprawdę nie potrzebuję większego ani mniejszego. To, które mam, odpowiada mi w tym konkretnym momencie życia.





## ZMIENNOKSZTAŁTNY LAGOM

Zrozumienie, co oznacza słowo *lagom* i jak często bywa używane, ma kluczowe znaczenie, ponieważ *lagom* jest również zmiennokształtny i określa rozmaite rzeczy w różnych kontekstach.

Zależnie od sytuacji *lagom* może być nacechowany emocjonalnie lub obojętny, jakościowy i ilościowy, pozytywny i negatywny. Może sygnalizować ironię i pochwałę. Może oznaczać realizm, logikę i zdrowy rozsądek.

W kolejnych rozdziałach będziemy odkrywać, jak *lagom* ujawnia się w naszych domach, związkach, w społeczeństwie, w pracy i w różnych sytuacjach, w których codziennie się znajdujemy.

Największą korzyścią powinno być jednak to, czego się nauczymy, kiedy zobaczymy, jak *lagom* funkcjonuje w takich momentach.

W jaki sposób możemy korzystać z tych lekcji, by wzbogacić własne życie w konstruktywny sposób, nadając sens naszym decyzjom?

Co *lagom* może nam dać w domu, w pracy i podczas zabawy?

Koniec końców, rolą *lagom* jest poprowadzenie nas ku własnej, naturalnej równowadze, poprzez usunięcie barier stawianych przez różnorodne napięcia i osiągnięcie pełni zadowolenia.





Ani nadmiar, ani brak nie dają zadowolenia.

Lagom, czyli **dokładnie tyle, ile trzeba**,  
to czerpanie radości z małych rzeczy, życie w zgodzie  
z naturą, pielęgnowanie związków, okazywanie  
szacunku sobie, innym oraz przedmiotom,  
które nas otaczają.



To znacznie więcej niż błoga chwila  
z książką i kubkiem gorącej czekolady.  
To przepis na pełniejsze i szczęśliwsze życie.



Dowiedz się, jak być bardziej lagom.  
Przeczytaj o szwedzkim sekrecie dobrego życia  
i wprowadź kilka drobnych zmian, które sprawią,  
że każdy dzień powitasz z radością,  
a pożegnasz z zadowoleniem.

*Lagom to skandynawski trend 2017, który uczy, jak osiągnąć  
szczęście. Poznaj następcę duńskiej myśli hygge!*

**ELLE**



cena 37,90 zł

[www.marginesy.com.pl](http://www.marginesy.com.pl)



9 788365 780621