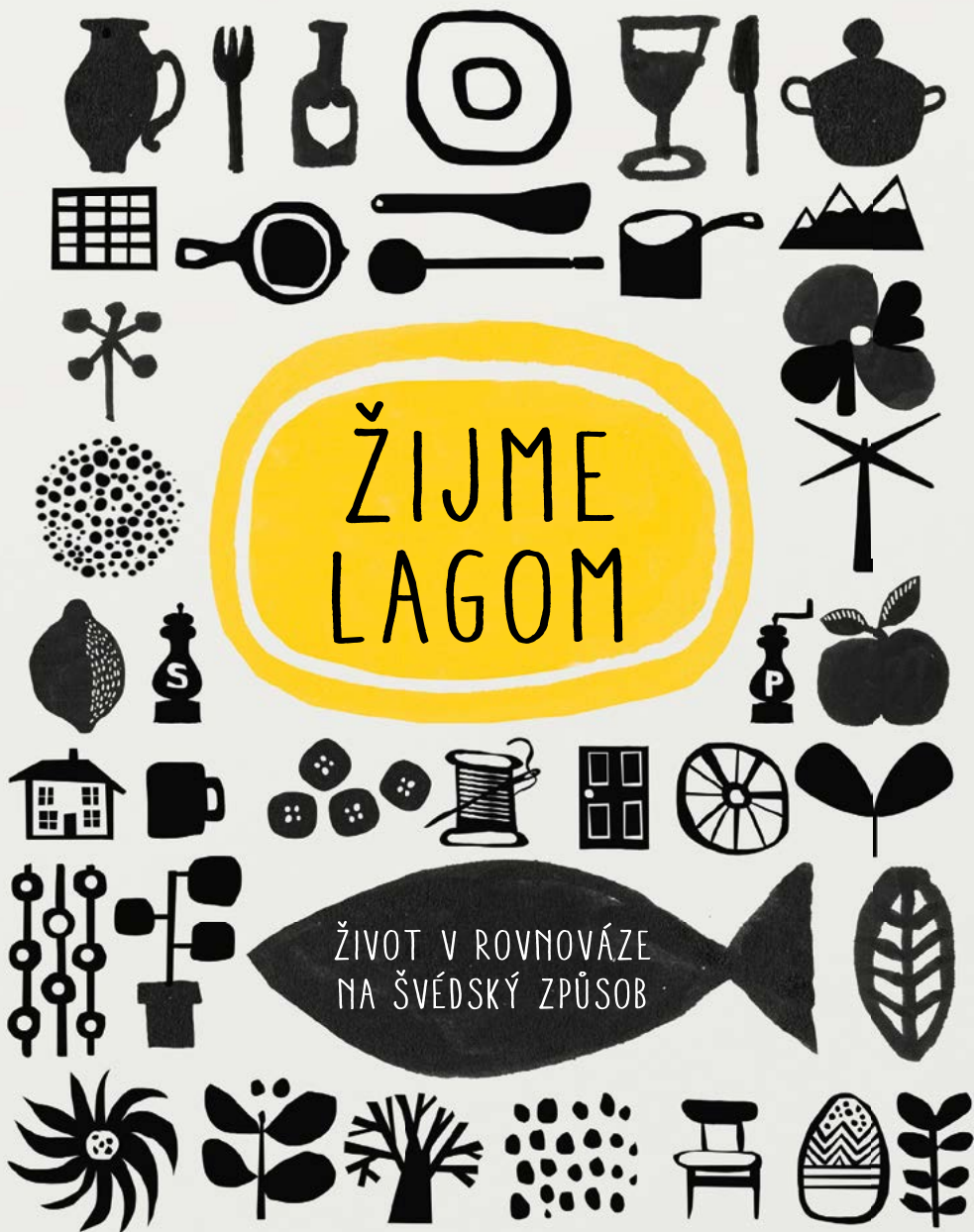




MLADÁ FRONTA

ANNA BRONESOVÁ

Žijme lagom

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.e-reading.cz

www.palmknihy.cz



MLADÁ FRONTA

Anna Bronesová

Žijme lagom – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a.s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.





Přeložila Lucie Johnová

Copyright © Anna Brones 2017

Photography © Matilda Hildingsson +
Nathalie Myrberg 2017

With the exception of pages 138, 143,
144, 147, 149, 150, 155, 156, 161, 162,
167 and 168 courtesy of Anna Brones

First published in 2017 by Ebury Press.

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

Translation © Lucie Johnová, 2018

ISBN 978-80-204-4661-9 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-204-4918-4 (ePDF)

ISBN 978-80-204-4917-7 (ePUB)

ISBN 978-80-204-4919-1 (Mobi)

ŽIJME LAGOM

ŽIVOT V ROVNOVÁZE
NA ŠVÉDSKÝ ZPŮSOB

ANNA BRONESOVÁ

Mladá fronta



OBSAH

ÚVOD	9
1: LAGOM V PRÁCI	41
2: LAGOM DOMA	75
3: LAGOM PRO ZDRAVÍ	173
4: LAGOM A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	189
LEKCE LAGOM	217
PRAMENY/BIBLIOGRAFIE	220
PODĚKOVÁNÍ	221





ÚVOD

Švédsko je zemí extrémů. V zimě jako by tma měla trvat věčně, naproti tomu uprostřed léta slunce téměř nezapadá. V hustých, jen velmi řídce osídlených lesích, najdeme jezera obklopená žulovými skalami, příroda však není nikdy daleko ani ve městě. Přesto v těchto extrémech objevíme rovnováhu, cestičku někde uprostřed, která čerpá inspiraci ze švédského podnebí a okolní přírody. Když uhodí největší mrazy, v oknech se mihotají plamínky svíček, vlídné uvítání vytvářející kontrast ke strohé krajině venku. Léto je zase jedna velká oslava, období, kdy se Švédsko zbaví tmy, která mu vládne po zbytek roku, a život tu jen kvete. Takle severská země je krajinou uklidňujících odstínů, světle šedé skály a modrá obloha přecházejí do teplé žluti slunce, jehož svit proniká do obývacího pokoje. Švédské domy působí spořádaně, jsou funkční, jejich vzhled je výrazem kultury, která jim dala vzniknout.

Ať už jsme ve Švédsku strávili nějaký čas, nebo ne, s největší pravděpodobností tuhle skandinávskou zemi známe a některé z popisovaných scén nás přitahují. Mnoho z nás Švédsko láká, a ačkoli nemá mnoho obyvatel, může se pochlubit značným kulturním vlivem. Aniž bychom se tam kdy vydali, máme pocit, že Švédy známe.

Poslouchali jsme jejich hudbu, četli jejich knihy, ochutnali jejich jídlo, nechali se inspirovat švédským designem. I lidé, které s nikým ve Švédsku nepojí příbuzenský vztah nebo do téhle země nikdy nev kročili, švédskou kulturu milují, uznávají a často také obdivují.

Z kulturního hlediska je Švédsko místem, které často stavíme na piedestal, někdy sníme o tom, že bychom se tam přestěhovali, hledáme v této zemi poučení, jak žít. Stejně jako v ostatních skandinávských státech se i ve Švédsku žije velmi dobře, panuje tu rovnoprávnost, k přírodě se tu chovají s úctou a váží si jí. Švédsko se pravidelně umísťuje na prvních deseti příčkách žebříčku zemí, kde se žije nej příjemněji – s přihlédnutím k sociálnímu zdraví, štěstí i udržitelnosti –, a poskytuje tak ekonomům a politologům nové důvody k tomu, aby svou pozornost soustředili k „severskému modelu“.

Když se na Švédsko díváme zvenčí, vyzařuje z jeho kultury jako celku klid a řád. Jen málokdy se stane, že by se tam objevilo něco nepatřičného, pro zmatek tu není prostor. Nej názornějším příkladem tohoto jevu je skandinávský design. Je jednoduchý a zredukovaný na minimum, nejznámější ukázky švédského designu vypovídají o potřebě funkčnosti a estetické hodnotě. Na švédských textiliích sice najdeme i divočejší barvy a vzory, přesto tu vládne obecný smysl pro racionalitu, nikdy nic není tak přehnané, aby to



člověka vyvádělo z míry, a přitom je toho právě tolik, aby to nepřestalo být zajímavé.

V chaotickém moderním světě tohle všechno působí jako závan čerstvého vzduchu. Toužíme po rovnováze, větší vyrovnanosti a po jednoduchosti. Hledáme něco, co může být těžké přesně pojmenovat, ale přináší nám to pocit spokojenosti s tím, že máme přesně tolik věcí a přesně tolik času, kolik potřebujeme.

A právě pro tuhle vyváženost mají Švédi ten správný pojem: *lagom*. To slovo ve svém moderním smyslu znamená „přiměřeně“ nebo „tak akorát“. Ne příliš mnoho a ne příliš málo... prostě něco mezi, umírněná volba mezi dvěma extrémy. Lagom je vlákno, které spojuje mnoho částí švédské společnosti a kultury, základní kámen chování jednotlivců, etosu designu a celého společenství. Pojem lagom nevypovídá o nějakém kvantifikovaném množství, takže může být těžké pochopit, co přesně obnáší. Lagom je zčásti jakási osobní rovnováha a zčásti společenské porozumění, něco, co je dobré pro nás i okolní svět. Ve chvíli, kdy se snažíme nějak zvládnout svůj každodenní život, může být lagom klíčem, který potřebujeme, aby nám odemkl dveře k účelnějšímu, vyváženějšímu a zdravějšímu způsobu existence.

Jako dcera švédské emigrantky jsem vyrůstala v prostředí, kde styl lagom nebyl zrovna oblíbený. Jistě,

tohle slovo se u nás doma často používalo: „Kolik chceš nandat na talíř?“ „Lagom.“ „Kolik ti mám nalít kávy?“ „Lagom.“ Nicméně lagom jako způsob chování se považoval za nežádoucí. Maminka byla umělkyně, narodila se a vyrostla ve Švédsku. Pro ni představoval styl lagom systém omezujících společenských škatulek, ze kterého se po dvacítce toužila vymanit, a proto se odstěhovala na západní pobřeží USA, kde byla společenská očekávání naprosto minimální, a proto měla pocit, že tam má více svobody být tím, kým být chce. Lagom v očích mé matky nebyl ani tak spojený s rovnováhou a vyvážeností, byl to spíš zdroj společenské rovnosti: něčím, co člověka omezovalo, bránilo mu naplno vyjádřit, kdo je a co chce.

Nicméně později, když jsem už byla starší a začala o stylu lagom uvažovat v širších souvislostech, jsem si uvědomila, že do našeho života přesto nenápadně pronikal, a to tak, že jsme to ani já ani moje matka zřejmě bezprostředně nezaznamenaly. Naše rodina sice byla svým způsobem výstřední, ale zároveň jsme praktikovali i styl lagom, do okolního světa jsme šířili švédský přístup k životu. Vždycky jsme se stravovali vyváženě, jedli jsme spoustu celozrnných potravin a zeleniny a také jsme se snažili co nejvíce omezit negativní dopad veškerých našich činností na životní prostředí. Maminka na zahradě založila kompost a vymývala plastové sáčky, aby se daly



použít znovu. Mé dětství a dospívání provázela mantra, podle které jsou dobré věci drahé, a že když si člověk koupí něco kvalitního, je to dlouhodobá investice, nikoli investice diktovaná módními trendy či pomíjivými zájmy. Rodiče věřili ve význam státní školy, věřili, že společenské blaho nevychází z prospěchu jednotlivce, ale celého společenství. Na pohovce jsme měli vlněné deky a v policích ve skříních složené oblečení z přírodních materiálů. Možná že ve srovnání s našimi americkými sousedy (kteří naše zvyky zřejmě považovali za poněkud extrémní) jsme zase až tak lagom nebyli, rozhodně však náš styl odpovídal spíš švédskému přístupu k životu, který se vyznačuje umírněností a uvědomělostí.

JAK MŮŽE PŘÍSTUP LAGOM VNÉST DO MODERNÍHO SVĚTA ROVNOVÁHU

V dnešním moderním světě se zpravidla řídíme mottem: „Dosáhni úspěchu, nebo se vrať domů.“ Snažíme se předvést v tom nejlepším světle, abychom před okolním světem vypadali co nejlépe. To vede k životu plnému spěchu. Jsme přepracovaní a přetíženi. Přebíháme od jednoho úkolu ke druhému, žonglujeme se seznamem věcí, které musíme udělat a zařídit, překonáváme vyčerpání. Listujeme luxusními časopisy o životním stylu, kde na spoustě fotek vidíme, jak bychom chtěli, aby vypadal i náš život, srovnáváme sami sebe a svůj domov s naaranžovanými ukázkami skutečnosti. Na sociálních sítích zase sledujeme, jak tam naši přátelé staví na odív svůj báječný život.

Naše představy o tom, co dokážeme a co bychom dokázat měli, daleko přesahují všechno, čeho bychom mohli reálně dosáhnout. Veřejně ukazujeme jen jednu stránku své osobnosti: tu nablýskanou, učesanou, uměle vytvořenou, spokojenou za každých okolností. Tu druhou část své osobnosti si necháváme pro sebe. Čím dál víc nás žije ve stresu a napětí, jsme vyčerpání. To má značně negativní společenské důsledky, o dopadech na životní prostředí ani nemluvě. Stále víc se bojíme lidí kolem

sebe, základem našeho vnímání světa je nenávisť a strach, nikoli soucit a pocit sounáležitosti. Žijeme v čím dál větší hojnosti – svědčí o tom naše domy, naše auta, naše záliby. Globální dopady naší existence na planetu Zemi se stále zvyšují. Začínáme narážet na svá vlastní osobní omezení a podobně i společnost a životní prostředí narážejí na ta svá, mnozí z nás se proto ptají sami sebe, jak bychom mohli věci změnit. Jak bychom mohli žít lépe.

Neexistuje žádný jednoduchý lék, žádný snadný způsob, jak dospět ke zdravému, udržitelnému a vyváženému životnímu stylu, žádný prostředek, který by nám přes noc změnil život, ale součástí řešení by mohl být i přístup lagom. Když o něm přemýšlím, nepředstavuje pro mě tenhle přístup průměrné, všeobecně přijatelné chování, neznamená to, že se člověk bude držet zpátky. Jde v něm o to najít v každodenním životě rovnováhu. Soustředit se na obecné blaho, a nikoli na blaho jednotlivců – vycházet z myšlenky, že když je na tom společnost dobře, jsme na tom dobře i my, její členové. A tato filozofie se pak z naší práce šíří i do okolního prostředí.

Pokud přístup lagom aplikujeme na svůj každodenní život – na to, co jíme, jak se oblékáme, jak žijeme, jak pracujeme –, mohl by to být šikovný způsob, jak dospět k vyváženějšímu a udržitelnějšímu životnímu stylu vycházejícímu především z potěšení ze života, a nikoli z příjem-

ných pocitů spojených s nadměrnou spotřebou. Přístup lagom je koneckonců založený na zásadách jednoduchosti a umírněnosti. Ve světě lagom znamená méně více.

I něčeho dobrého může být příliš mnoho, a pak už to pozitivní ani nevnímáme. Představte si, že si pochutnáváte na kousku lahodného dortu. A představte si, jaké to je, když si dáte druhý kousek: můžete se snažit sebevíc, ale jen naprosto výjimečně se stane, že vám bude připadat lepší než ten první. Stejný princip lze vztáhnout na všechny oblasti našeho života. Pokud ho celý strávíme na dovolené, bude pro nás těžké si dovolenou opravdu užívat. Požitky nám přinášejí uspokojení jen tehdy, pokud si je nedopřáváme pořád. Chceme usilovat o vyrovnanost, která nás udrží v rovnováze.

Tato kniha je úvodem do světa lagom, vysvětlí vám, co lagom znamená, a ukáže vám, jak byste tento přístup mohli aplikovat na různé aspekty svého každodenního života. Nejde ani tak o to, abychom se snažili žít víc jako Švédi, cílem je spíš dosáhnout větší vyrovnanosti a spokojenosti, vymanit se z onoho bezohledného kolotoče moderní společnosti a najít si čas vnímat přítomnost a vědomě si ji užívat. Je to kniha, která přijímá myšlenku „pomalého života“.



LAGOM

PŘÍSLOVCE

PŘIMĚŘENĚ; VHODNĚ; NOG AKORÁT; TILLRÄCKLIGT
DOSTATEČNĚ; MÅTTLIG STŘÍDMĚ, UMÍRNĚNĚ

PŘÍDAVNÉ JMÉNO

PŘIMĚŘENÝ; TILLRÄCKLIG ADEKVÁTNÍ, DOSTATEČNÝ; LÄMPLIG
EL. PASSANDE VHODNÝ; MÅTTLIG UMÍRNĚNÝ, PŘIMĚŘENĚ
STŘÍDMÝ

VÝKLADOVÝ SLOVNÍK NORDSTEDTS ORDBOK

CO JE TO LAGOM

Švédské slovo lagom, ve fonetickém přepisu „la:gom“ – tedy vyslovováno „lágom“ –, má prastarý původ.

Pokud se nějakého Švéda zeptáte na původ tohoto slova, možná vám začne vyprávět o vikinzích. V romanizované verzi si totiž vikingové mezi sebou podávali roh s medovinou a říkali si: *Laget om*. To znamená něco jako „pro celé mužstvo“. Medovinu musel donést ke rtům každý z mužů, a aby se dostalo na všechny, musel si každý dát jen přiměřeně malý doušek. Tento mylný výklad slova *lagom* se všeobecně rozšířil (jde o tzv. lidovou etymologii).

Jeho skutečný původ je o něco prozaičtější a vlastně dost vypovídá o tom, proč lagom jako koncept funguje v moderní švédské kultuře tak, jak funguje. Švédské *lag* znamená mimo jiné i „zákon“ a starošvédské slovo *laguhm* by se dalo zhruba přeložit jako „podle zákona“ či „zákonný“. Jinými slovy tento termín označoval správné a vhodné chování v rámci společnosti. V tomto smyslu je pojem *lagom* sociálním konstruktem vztahujícím se k vytváření spravedlivé společnosti, která bude své členy vést k tomu, aby se řídili nejen psanými zákony, ale i zdravým rozumem.

V současné době se tento původní význam modernizoval a lehce se posunul, společenský dopad však zůstává stejný. Do cizích jazyků se *lagom* často překládá jako „ani moc, ani málo, tak akorát, všeho s mírou“. Je to výraz, který naznačuje, že víme, co obnášejí oba extrémy, a hledáme mezi nimi umírněnější cestu. Znamená to, že se budeme chovat střídme, jídla sníme přiměřené množství a na druhou stranu si toho přiměřeného množství budeme považovat.

Ve Švédsku zahrnuje výraz *lagom* všechno možné a lze ho vztáhnout na téměř kteroukoli oblast společnosti. Dá se použít v souvislosti s jídlem, pitím, pracovní dobou; je spojen s představou, že pokud bude všechno vyvážené a bude toho přiměřené množství, bude výsledkem spra-



vedlivá a rovnoprávná společnost a celkově dobrý život. Slovo *lagom* ovšem můžete použít i tehdy, když chcete naznačit, že něco nebylo nijak zvlášť skvělé. Pokud se o něčem řekne, že to je *lagom roligt*, tedy „lagom zábava“, znamená to, že to žádná velká zábava není.

JE PŘÍSTUP LAGOM JENOM PRO ŠVÉDY?

Pro Švédy je přístup lagom nedílnou součástí jejich kultury. Ta představa je pro ně tak normální, že o ní většina z nich ani nijak často nepřemýšlí. Prostě to tak je. „Copak se dá o lagom napsat celá kniha?“ podivila se moje babička ve svých sto dvou letech, když jí má matka pověděla, na čem pracuju. Svou *mormor* můžu podle mě klidně označit přímo za „královnu lagom“, je to žena, která z našeho rodinného vánočního biskupského chlebičku ukrajuje ty nejtenčí krajíčky, ale přitom maže na chleba štědrou vrstvou másla a v pokročilejším věku si začala k večeři dopřávat sklenku vína, protože jí doktor řekl, že by jí to mohlo dělat dobře. Nepotrpí si na nestřídmost, ví však, jak se radovat i z těch nejnepatrnějších maličkostí. Až do stovky chodívala na procházky, ze kterých nosila květiny a větvičky na kuchyňský stůl. Káva se u ní vždycky podává s nějakou upečenou dobrotou. Snad právě v tom, že je ztělesněním stylu lagom, že si takhle s mírou užívá života, spočívá její tajemství, jak se dožít tak vysokého věku.

Když jsem se na to, co si představuje pod pojmem *lagom*, zeptala své dobré švédské kamarádky Kerstin, začala to téma probírat s kolegy z práce. To, že o tom museli přemýšlet, vedlo podle ní k zajímavé diskuzi.



„*Precis som man vill ha det*,“ prohlásil jeden z kolegů a měl tím na mysli „Právě tak, jak chcete, aby to bylo.“

Mně se tenhle výklad přístupu lagom líbí, vychází z představy, že ve vašem životě je všeho přesně tolik, aby vám to vyhovovalo. Což ovšem neznamená, že ve Švédsku není ničeho nadbytek. Někdo může poukázat na tamní kulturu konzumace alkoholu nebo na hojnost jídla o Vánocích. Jistě, i ve švédské kultuře se najdou momenty, kdy se lidé od střídmosti a umírněnosti odklání, celkově je však Švédsko zemí, kde se tento přístup přenesl do chování jednotlivců, do módy, jídla i dalších oblastí. Nám, kdo přecházíme z extrému do extrému, v jednu chvíli si v jídle nezřízeně dopřáváme a v další podstupujeme různé detoxy, může přístup lagom připadat lákavý, je to způsob života, díky němuž si můžeme užít ode všeho trochu. Švédské rčení *lagom är bäst*, tedy „lagom je nejlepší“ by se dalo přeložit i jako „všeho s mírou“. Kolik požitků bychom si měli dopřávat? Všeho s mírou. Kolik hodin bychom měli pracovat přesčas? Všeho s mírou. Ať už děláte cokoli, nepřehánějte to, nepřekračujte tu správnou míru. Ve švédštině se používá i zesílená verze slova *lagom*, spojení *precis lagom* – přesně to správné množství.

Pojem *lagom* – jako slovo i jako společenský koncept – prostupuje švédskou kulturou natolik, že se o Švédsku

někdy mluví jako o „zemi lagom“, *landet lagom*. Za hranicemi Švédska vnímáme tohle spojení už dlouho, často nás přitom ovlivňuje švédský politický model, díky němuž je Švédsko považováno za zemi, která nachází úspěch nikoli v extrémech, ale někde uprostřed.

To vedlo mnoho lidí k přesvědčení, že slovo *lagom* existuje pouze ve švédštině, že je tenhle přístup výhradně švédský, že ho jen Švédi dokážou pochopit a ztotožnit se s ním. Je snadné vytvářet si o lidech různé předpoklady na základě jejich jazyka, pojďme se však na okamžik ponořit do světa lingvistiky, který nás učí, že skutečnost, že v nějakém jazyce existuje určité slovo, ještě neznamená, že chování spojené s oním slovem je specifické pouze pro danou kulturu.

Vezměme si například dánské slovo *hygge* („útulno“), dávný koncept v dánské kultuře, který však v roce 2016 dobyl svět. Z jazykového hlediska možná nemá v ostatních jazycích přesný ekvivalent, Dánové však rozhodně nejsou jediní, kdo by se věnoval pěstování příjemných chvil. „Přístup *hygge* praktikují i lidé v jiných zemích, dokonce i když pro něj nemají zvláštní slovo,“ tvrdí Mikael Parkvall, autor knihy *Lagom finns bara i Sverige och andra myter om språk* („Lagom existuje pouze ve Švédsku a další mýty spojené s jazykem“), který učí na katedře lingvistiky na Stockholmské univerzitě.

S lagom je to naprosto stejné. „Je možné, že Švédí jsou na lagom [od přírody] lépe naladěni, přesto bychom měli být opatrní a nespojovat jazyk s lidmi,“ uvádí Parkvall. „Lidé jiných národností si možná také myslí, že by věci měly být lagom, jen pro to nemají specifické slovo.“

Má tím na mysli, že nemusíme být Švédí, a přesto můžeme přístup lagom chápat, či dokonce přijímat. „Na světě není člověk, který by nechápal, že existuje něco mezi příliš mnoho a příliš málo,“ dodává Parkvall. Koncept umírněnosti a života v rovnováze skutečně není vyhrazen jen pro Švédy, je daleko globálnější. Přístup *pan metron ariston* – „všeho s mírou“ – znali už staří Řekové. Podle Parkvalla mají termín s podobným významem jako *lagom* i další moderní jazyky, je zde například estonské *paras* a finské *sopiiva*. V angličtině existuje rčení „all good things in moderation“, tedy „všeho dobrého s mírou“. (Pokud jde o tohle přísloví, jsme v Česku trochu přísnější, takže říkáme „dobrého pomálu“. Nicméně význam slova *lagom* se dá v češtině vyjádřit hned několika způsoby, ať už „s mírou“, „tak akorát“ nebo „přiměřeně“. Pozn. překl.)

Je snadné obecně tvrdit, že Švédsko je zřejmě ve své podstatě více lagom než jiné země. Zvláště pokud člověk vyrůstal ve Spojených státech amerických. Mohla bych to generalizovat a říct, že švédská kultura je založena na



přístupu lagom a ta americká na pravém opaku. V očích okolního světa má Švédsko celkově pověst, že se nachází někde mezi extrémy, že jsou Švédové klidní, rozvášní a neukvapení. Vždycky se najdou výjimky, ale mnohé z nás Švédsko okouzlují proto, že v zásadě celá země i její obyvatelé jako by našli rovnováhu, díky které jsou zdraví, šťastní a úspěšní. I v případě, že jsou švédské politické strategie progresivní – a to často jsou –, jako by byly sladěné a v rovnováze s tím, jaké by věci měly být.

Svou pověst národa, který vyznává přístup lagom, by Švédi mohli podle Parkvalla „vnímat pozitivně i negativně“. Podle něj můžete stejně dobře narazit na člověka, kterému přístup lagom vyhovuje, jako na někoho, kdo vám řekne: „Proč my Švédi musíme být neustále tak lagom?“ Ne všichni Švédi mají tenhle přístup rádi. Někteří v něm vidí vůdčí princip, jiní ho vnímají jako něco omezujícího, co jim brání vyniknout, dusí je a nedovoluje jim posouvat hranice. „Není to tak, že by slovo *lagom* představovalo ve Švédsku národní náboženství,“ uzavírá Parkvall.

MÁ PŘÍSTUP LAGOM I SVOU TEMNĚJŠÍ STRÁNKU?

Přístup lagom nemůžeme zkoumat bez přihlédnutí ke švédské politické a společenské struktuře. V zemi, kde je politika ochrany životního prostředí inovativní a víc než polovina energie se získává z obnovitelných zdrojů, kde rodiče dostanou na každé dítě víc než roční placenou rodičovskou dovolenou (mají během ní nárok na téměř osmdesát procent původního platu), kde je průměrná délka života přes osmdesát let, zkrátka v zemi, která patří k deseti nejšťastnějším na světě, se žije dobře. Švédský model ve všech ohledech vytvořil sociální a ekonomickou strukturu, která jde většině lidí k duhu.

Základním principem švédské politiky je snaha o blaho celé skupiny, nikoli o co největší blaho jednotlivců, a představa, že by měli mít všichni stejná práva a výhody. Právě tyto společenské a politické zásady tvoří jádro přístupu lagom. To, čeho je rozumné množství, prospívá nám všem. Když jsou si všichni rovni a celá společnost k tomu tak přistupuje, pak prosperuje a součástí přístupu lagom je, že se lidé podílejí na komunitní společnosti: neberou si příliš málo, ani příliš mnoho.

S tímto přístupem souvisí i takzvaný *Jantelagen* – „zákon Jante“ –, který je vnímán podstatně negativněji. Je to jakýsi seznam společenských norem, který pochází z knihy Aksela