

KATJA PANTZAR

SISU

**Odolnost, síla a štěstí
po finsku**



mladá fronta

Sisu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.e-reading.cz

www.palmknihy.cz



MLADÁ FRONTA

Katja Pantzar

Sisu – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

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

KATJA PANTZAR

SISU

**Odolnost, síla a štěstí
po finsku**



K A T J A P A N T Z A R

SISU

Odolnost, síla a štěstí po finsku



Z angličtiny přeložila Viola Somogyi

MLADÁ FRONTA

Katja Pantzar: *Finding Sisu. In Search of Courage,
Strength and Happiness the Finnish Way*

Original text copyright © by Katja Pantzar, 2018

Original edition published by Hodder & Stoughton, 2018

Czech edition published by agreement with Katja Pantzar
and Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland

Translation © Viola Somogyi, 2018

Photo © Shutterstock

ISBN 978-80-204-4553-7 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-204-5206-1 (ePDF)

ISBN 978-80-204-5205-4 (ePUB)

ISBN 978-80-204-5207-8 (Mobi)

Felixovi

Obsah

Úvod	11
------------	----

KAPITOLA 1

Na sever: ponoření do povzbudivého nového života	21
--	----

KAPITOLA 2

Hledání *sisu*:

vytvořte si správné rozpoložení	45
---------------------------------------	----

KAPITOLA 3

Léčba ledovou vodou: dokáže

plavání v zimě zmírnit depresi, stres a únavu?	61
--	----

KAPITOLA 4

Duše sauny: propotíte se k lepšímu zdraví	81
---	----

KAPITOLA 5

Terapie přírodou:

prospěšnost procházky lesem	95
-----------------------------------	----

KAPITOLA 6

Severská strava: jednoduchostí

k pevnému zdraví a přiměřené hmotnosti	111
--	-----

KAPITOLA 7

Zdraví od samého začátku:

pěstování *sisu* od dětství 129

KAPITOLA 8

Na kole ke štěstí (a zdraví) 149

KAPITOLA 9

Léčivý účinek a výhody pohybu

(a náhodného cvičení) 169

KAPITOLA 10

Severský minimalismus:

vytvořte si jednodušší a udržitelnější životní styl 191

Závěr: jak najít *sisu* 209

Epilog 215

Přílohy 219

Poděkování 223

Literatura 226



Úvod



Z listopadové noční oblohy se snášejí velké nadýchané sněhové vločky a tři mladí muži ve froté županech běží helsinskou ulicí. Tiché, mrazivé ovzduší se plní jejich hlučným smíchem a sníh křupe pod nohama obutýma v plážových sandálech. Pro místní to není nic neobvyklého. Ale pro člověka, který přišel relativně nedávno jako já, je to pozoruhodný výjev, zejména na pozadí velkoměsta.

Mladíci běží podél elegantních stoletých činžáků a míří k vodě. Doběhnou na ostrůvek, který leží jen pár kroků od centra Helsinek, prezidentského paláce a luxusních designových butiků lemujících Esplanádu, a uhánějí k nedalekému molu, kde se chystají skočit do vody.

Za dobu, co žiji tady, vysoko na severu, už jsem slyšela leccos o zimě, ledu, plavání, o noření do ledové vody, protože je to údajně zdraví prospěšné, podporuje to imunitu a snižuje únavu a stres.

Představa, že se někdo dobrovolně ponoří do ledových vod Baltského moře, působí sice jako šílenství, ale v tu chvíli

se rozhodnu, že si to musím aspoň jednou zkusit. Z mladíků totiž vyzařuje nespoutaná energie a otužilost, která jednoznačně souvisí s tím, čím se právě baví.

Poté co to o několik let později opravdu vyzkouším, velice mě překvapí, že zimní plavání mi změní život. Noření do ledové vody se časem ukázalo být přirozeným prostředkem proti záchvatům deprese, kterými jsem trpěla od dětství, a spolu s jinými prvky finského životního stylu mi pomohlo najít mé *sisu*, úžasnou finskou odolnost a schopnost odolávat strastem. Tento zvláštní druh odvahy mi poskytl nástroje, jak najít životní pohodu a vytvořit si způsob existence, který mi vůbec poprvé umožnil vzít svůj život do vlastních rukou.

Při zkoumání konceptu *sisu* jsem se vydala na objevnou cestu, osobní i profesionální. Coby spisovatelka a novinářka se nesmírně zajímám o všechno, co lidi motivuje, a jsem zvědavá na to, jak pečují o své zdraví a pohodu. Proč někteří jen kvetou, ať jim život staví do cesty libovolné překážky, zatímco jiní působí zdeptaným dojmem? Na osobní úrovni cítím, že tato jedinečná kultura odolnosti napomohla mé transformaci ze slabší, pasivnější osoby, která se bála vyzkoušet cokoli nového, v někoho, kdo se cítí lépe fyzicky i duševně.



Znovu je rok 2017 a já stojím na dřevěném molu, které vybíhá do Baltského moře, na stejném místě, kam doběhli před mnoha temnými nocemi ti mladíci.

Přestože rtuť teploměru se pohybuje kolem deseti stupňů pod nulou, mám na sobě jen plavky, vlněnou čepici a neoprenové boty a rukavice.

Slézám po kovovém žebříku k otvoru vysekanému v ledu,

jenž měří asi třikrát tři metry, a vidím v dálce světla města, která lemují inkoustovou tmou. Když se ponořím do vody, zasáhne mě teplotní šok, voda má zhruba jeden stupeň Celsia. Udělám prvních pár temp a mám pocit, jako by se mi do těla zabodávaly stovky jehel a špendlíků.

Bodavý pocit však brzy vystřídá euforie: „Jsem naživu!“ Asi třicet sekund rychle plavu, pak se na chvilku zastavím u spodní části žebříku, až po krk ponořená do ledové vody, a potom vylezu zpět na molo.

Od té doby se ze mě stala vyznavačka zimního plavání. Často se rychle smočím ve vodě cestou do práce nebo z práce. Dalo by se říct, že jsem si vytvořila závislost. Ale jsem přesvědčená, že je zdravá. Podle odborníků má třicet vteřin až minutu trvající ponoření do ledové vody stejný efekt, jako když patnáct až dvacet minut běháte nahoru a dolů po schodech. Moje léčba ledovou vodou podněcuje i tvorbu hormonů, které jsou spojeny s pocitem pohody – endorfinů, serotoninu, dopaminu a oxytocinu. O noření do chladné vody je rovněž známo, že zlepšuje odolnost imunitního systému, podporuje krevní oběh, spaluje kalorie a snižuje stres.

Když jdu k budově na břehu, v níž jsou oddělené sauny pro ženy a muže, sprchy a šatny, dostaví se příliv endorfinů a přestane mi být zima. Všechny moje obavy, stres, únava a bolesti zůstaly v moři. Místo toho cítím přirozený rauš, po celém těle se mi šíří mravenčení, po němž následuje vlna horka. Zalévá mě energie a já si připadám téměř nepřemožitelná.

Zimní plavání mi pomohlo napojit se na hluboko uloženou zásobu síly a odolnosti, o níž jsem nevěděla, že ji mám. Moje nejisté, bázlivé já, které by si nejradši přetáhlo příkrývku přes hlavu, je pryč. Tam, kde dříve vládla slabost, jsem objevila svůj smysl pro *sisu*, psychologickou sílu, která mi umožňuje

se vzchopit, i když jsem duševně a fyzicky vyčerpaná. Moji spoluplavci v ledové vodě se mnou sdílejí úžasný příliv endorfinů a triumfální pocit, který se dostaví po koupeli: zdraví mě rozesmátí, nadšení lidé – naprosté protiklady střizlivých Finů –, kteří nadšeně vykládají o tom, jak báječně se cítí.

V tento konkrétní čtvrtetní večer mám čas vychutnat si odměnu po plavání a zahřát se v typicky finské parní lázni, v sauně.

Stáhnou si plavky, čepici, rukavice a boty, opláchnu se pod sprchou, vstoupím do dámské sauny a naběračkou zaliji horké kameny v kamnech vodou. Pak se usadím, na chvíli se zklidním a vychutnávám teplo z horké páry a pak se dám do řeči s ostatními ženami, které sedí kolem mě na dřevěných lavičkách.



Kdyby mi někdo před pěti deseti lety řekl, že mojí ideální večerní zábavou bude skok do ledově studeného moře, nahlas bych se mu vysmála.

Můj bývalý život v Torontu byl na hony vzdálený přírodním živlům a nebylo v něm příliš péče o sebe sama. Moje čtvrtetní večery obsahovaly jen málo toho, co snad souviselo s pohodou. Obvykle jsem trávila takový večer ve společnosti kolegů z mediální branže, posílená koktejly, a obdržela soukromé kluby a bary. Dost často tomu předcházelo potkávání celebrit na křtu nebo tiskové konferenci. Jednou jsem jela výtahem s hercem Chrisem Northem, tehdy proslulým jako Mr. Big v nesmírně oblíbeném televizním seriálu *Sex ve městě*. Jindy jsem seděla vedle Davida Schwimmera (Ross v populárním sitcomu *Přátelé*) a žasla, jak droboučká je ve skutečnosti herečka Minnie Driver, která se účastnila téhož večírku.

Sice jsem pořád fanyinkou *Sexu ve městě* i *Přátel*, ale představa, že jsem kdysi měřila úspěšnost večera počtem vypitých drinků a zahlédnutých celebrit, mi připadá vzdálená světelné roky.

Tehdy byly však všechny aspekty mého života prosáklé posedlostí kulturou celebrit. Protože jsem vyrůstala v Severní Americe, připadalo mi to naprosto normální – dokonce tak, jak to má být –, že většina lidí, které znám, se účastní nekonečného hledání způsobu, jak magicky zlepšit svůj image – obvykle v podobě nové, složité diety nebo náročného cvičení, díky nimž zhubnou, zpevní si postavu, budou vypadat a cítit se líp a budou výkonnější. Pokud bude ta nová řehole mít hvězdnou podporu, abychom se připodobnili celebri-tám, tím lépe.

V té době jsem sdílela kolektivní úzkost mnoha svých seвероamerických přátel: měla jsem dojem, že nikdy nejsem dostatečně hubená, krásná ani bohatá. Připadalo mi, že většina mých problémů by se vyřešila, kdyby se mi nějakým kouzlem podařilo dosáhnout těchto tří věcí.

Trpěla jsem ještě jiným druhem úzkosti, za který jsem se velice styděla, protože jsem ho mylně považovala za známku slabosti. Když mi bylo kolem dvaceti, dozvěděla jsem se, že mám sklon k depresím.

Začalo to tím, že jsem se objednala k lékaři, přesvědčená, že mě postihla vážná, ne-li smrtelná choroba nebo autoimunitní onemocnění. Příznaky přetrvávaly celé týdny. Neměla jsem chuť k jídlu, byla jsem neklidná, neustále vyčerpaná, ale nemohla jsem usnout a na ničem, co mě dříve těšilo, mi už nezáleželo.

Když jsem mluvila s příjemným lékařem, který mi udělal celou sadu testů a ptal se, co dalšího se děje v mém životě, dala jsem se do pláče. V slzách jsem se mu svěřila, že jsem

vyvedená z míry, protože se mi právě rozpadl důležitý milostný vztah a mám pocit, že jsem nějakým způsobem neobstála. Tento pocit hlubokého zklamání odstartoval negativní spirálu a já začala nahlížet i na jiné aspekty svého života z podobné perspektivy vlastní neschopnosti. Zhruba ve stejné době zemřel přítel naší rodiny po dlouhém boji s rakovinou a jeho smrt ve mně hluboce rezonovala způsobem, kterému jsem tehdy nedokázala uspokojivě čelit.

Později jsem se dozvěděla, že traumatická či stresující životní událost, například konec vztahu, ztráta zaměstnání nebo smrt milované osoby, může předcházet epizodě deprese. Když se během krátké doby objeví spouštěčů několik, riziko se zvětšuje. Může se to stát úplně každému.

Ted' už také vím, že deprese je nesmírně časté onemocnění – Světová zdravotnická organizace odhaduje, že jí trpí 300 milionů lidí po celém světě –, ale tenkrát jsem to nechápala. Sice jsem už měla název pro ty příšerné, ponuré stavy, které mě ochromovaly a uvrhávaly do zoufalství, jako bych byla odpojená od světa a rozbolely mě všechny buňky v těle, ale místo úlevy jsem pociťovala nesmírný stud. Přestože jsem podobnými stavy trpěla už od dětství, nikdy nebyly tak ochromující jako tahle strašlivá epizoda.

Koneckonců jaké právo jsem měla na smutek? V době, kdy mi diagnostikovali depresi, jsem žila ve Vancouveru, vyhledávaném kanadském městě na západním pobřeží, kde jsem vyrostla ve středostavovské rodině. Tehdy jsem si poprvé pronajala vlastní byt, splatila jsem studentskou půjčku, pracovala jsem jako redaktorka a žila společenským životem se spoustou přátel.

Nic mi nechybělo. Ale přesto jsem občas ve svém nitru pociťovala naprostou prázdnotu. Vyrůstala jsem v osmdesátých a devadesátých letech minulého století v kultuře za-

měřené na pohodlí a konzum, hledala jsem naplnění na nesprávných místech a občas ho zakládala na vnějších faktorech, jako je vzhled a majetek, například drahé oblečení a doplňky nebo luxusní domy.

Vznik úzkostí byl podporován i nevhodným životním stylem – nejedla jsem vždy pravidelně, necvičila jsem, nestravovala se zdravě (zmrzlina k večeři!) ani dostatečně neodpočívala.

Lékaři, které jsem navštívila ve Vancouveru a později v Torontu, mi předepisovali antidepresiva, anxiolytika a psychoterapii. To všechno mi pomohlo dostat se z velmi obtížných stavů a jsem jim za to dodnes vděčná, ale tehdy jsem nechápala, jak důležité je trávit čas v přírodě aktivním pohybem nebo cvičením a vyváženě se stravovat. Nikdo nikdy neudělal rovnítko mezi mým nevhodným životním stylem a mou stále se prohlubující depresí.

V Kanadě jsem měla velké množství příležitostí. Po studiích v Londýně jsem se ve Vancouveru několik let živila jako spisovatelka a redaktorka a pak jsem se odstěhovala do Toronta a začala pracovat v nakladatelské branži.

Přestože jsem vlastnila mnoho vnějších symbolů stability – měla jsem střechu nad hlavou, stálou práci, přítele s luxusním autem (a soukromým letadlem!) a kamarády, v nitru jsem často pociťovala hlubokou úzkost. Několik let poté, co mi diagnostikovali depresi, jsem na čas vysadila antidepresiva, ale průběžně jsem si nechala předepisovat anxiolytika, abych potlačila stále se navracející tísněnou náladu. Připadalo mi, že nedokážu najít klid ani smysl života. Často jsem měla dojem, že funguji mechanicky – obléknu se, jdu do práce, chodím na večírky, usmívám se a chovám se, jako by všechno bylo v pořádku –, ale uvnitř jsem vystresovaný uzlíček nervů, který se strachuje ohledně všeho – peněz, vztahů, práce i smyslu života.

Coby mladá žena kolem třicátky jsem také špatně snášela genderovou diskriminaci, kterou jsem zažívala v médiích a nakladatelstvích. V jednom ze svých zaměstnání jsem zažila několik ostudných, ale zdaleka ne neobvyklých střetů. Kromě toho, že mě oceňovali na základě vzhledu, se mě jeden nadřízený dokonce zeptal, jak daleko bych byla schopná zajít, abych získala práva na vydání děl bestsellerového autora. Bylo to sice řečeno se smíchem, ale připadalo mi to chlápě a naprosto nevhodné.

Protože jsem byla jediné dítě rodičů, kteří byli potomky finských imigrantů, byla jsem stále ve styku se svými kořeny a pravidelně jsem navštěvovala Finsko. Když jsem uvažovala o jiných možnostech zaměstnání – ve Finsku byla v té době poprvé prezidentkou žena –, uchvátil mě severský ideál rovnosti. Měla jsem pas Evropské unie. Co kdybych odjela na rok pracovat do Finska?

Na internetu jsem našla inzerát na práci v Helsinkách, který popisoval napohled ideální místo: editor časopisu v angličtině, který musí být ochoten redigovat, psát a možná i cestovat.

Šance žít v Evropě se mi velice zamlouvala. Naučím se tam něco nového a poznám svět!

Když mi místo nabídli spolu se smlouvou na dobu určitou, bez váhání jsem ho přijala. Tehdy jsem si myslela, že ve Finsku zůstanu tak rok dva, osvěžím si finštinu (moje rodina emigrovala do Kanady z Finska přes Nový Zéland v sedmdesátých letech dvacátého století) a trochu víc prozkoumám své kořeny.

V životě by mě nenapadlo, že se zamiluji do pragmatického severského životního stylu, vybuduji si tam kariéru, provdám se a narodí se mi dítě.

Tenkrát mě teprve čekalo objevování jedinečné finské odolnosti – *sisu* – a všeho, co jsem díky této schopnosti později měla poznat.

Bez ohledu na to, kde žijeme nebo co děláme, musíme všichni čelit obtížím a výzvám každodenního života a všem by se nám mohla hodit trocha odvahy a výdrže navíc. Na těchto stránkách se s vámi chci podělit o to, co jsem se naučila – o prosté a rozumné způsoby, jimiž jsem našla své *sisu*, a jak je můžete začlenit do svého života, aby se *sisu* podařilo najít i vám.

Pomocí tohoto pojmu jsem totiž objevila mnoho prvků prostého severského životního stylu, jež mi pomohly významně zlepšit kvalitu mého života.



KAPITOLA 1

Na sever: ponoření do povzbudivého nového života



Během prvních několika měsíců strávených ve Finsku prochází můj každodenní život transformací, změnou. Není nijak nápadná a neuplatňuji žádná nová přísná pravidla. Ale jak moje každodenní návyky získávají tvar, pomalu, ale jistě se začíná vynořovat nový životní styl, aniž bych si toho nějak příliš všímala.

Místo abych pracovala dlouho do noci, jak jsem to často dělávala v Torontu, můj pracovní den v Helsinkách začíná v devět ráno a končí zhruba v pět odpoledne. Dodržujeme hodinovou pauzu na oběd, na který všichni chodí do nedařlé kafetérie nebo do kantýny pro zaměstnance, kde se podává teplé jídlo, na které firma přispívá. Vždycky se dá vybrat z několika jídel – vegetariánské pokrmy, kuřecí, rybí či jiné maso a k tomu bohatý salátový bar a výběr čerstvého pečiva.

Přestože kdokoli, kdo se stravoval ve finských kantýnách pro zaměstnance, by se jen zasmál představě, že nabízejí severskou stravu – nepochybně je to jídlo dodávané ve velkém, připravované pro stovky zaměstnanců –, podávané pokrmy přece jen poněkud severské jsou. Znamená to, že jsou jednoduché a cenově dostupné, s důrazem na lokální a sezonní produkty – zeleninu, ovoce, bobule, celozrnné ovesné nebo žitné pečivo, zvěřinu, ryby a mléčné výrobky. Místo zákusku se často podává ovoce nebo tvaroh s borůvkami, jen málokdy dorty nebo sladké pečivo.

Tenhle nový zvyk pořádně obědvat vytvořil možnost změnit mé stravovací návyky: hlavní jídlo dne už nejím večer, ale v poledne – jako miliony lidí ve Skandinávii. Místo toho, abych nad klávesnicí zhltnula sendvič jako předtím, sedím spolu s kolegy a dáváme si kvalitní, vyvážené jídlo a probíráme, co se zrovna děje. Už nemusím celý den hladovět a těšit se na pozdní večeri, tělo má dostatek živin.

Začala jsem podobně jako mnozí mí kolegové jezdit do práce na kole. Nejdřív na čtyřicet let starém, jasně moderním bicyklu značky Jopo, bytelném klasickém kousku s finským designem, bez přehazovačky, který mi půjčili teta se strýčkem. Tohle kolo bez ozdůbek symbolizuje severskou prostotu a design – nemusí mít milion rychlostí, aby se na něm dalo jezdit.

V několika městech, v nichž jsem žila, jsem jezdila (nebo se snažila jezdit) na kole do školy nebo do práce. Ale v Londýně, Torontu i Vancouveru mi to připadalo mnohem složitější, protože tam ne vždy byla k dispozici síť dobře vyznačených a udržovaných cyklostezek, které by vedly na místa, kam jsem se potřebovala dostat, a znervózňovalo mě, když jsem se musela motat v hustém provozu. To se ale postupně všude mění: města po celém světě udělala v posledním

desetiletí významné kroky podporující jízdu na kole jako druh dopravy.

Helsinky, podobně jako jiná severská hlavní města, jsou protkané vyznačenými cyklostezkami. Chodník bývá namalovanou čarou rozdělen na dvě části – jedna je pro chodce, druhá pro cyklisty.

Rychle jsem jízdě na kole propadla. Je to nesmírně praktický způsob, jak se dostat, kam potřebujete, a poskytuje mi každodenní cvičení, aniž bych musela vynaložit zvláštní úsilí, jako když se po dlouhém dni v práci vydám do fitka. Moje šestikilometrová trasa na čerstvém vzduchu, vedoucí lesem, městem a po mořském břehu, mě ráno krásně osvěžila. Začala jsem vnímat přírodu a změny ročních období tak, jak jsem to dosud nikdy nedělala. Všimla jsem si, že lépe spím, což potlačuje mou úzkost.

Když šlapu z práce domů, zbavuji se nahromaděného stresu. Brzy si uvědomím, že když nejedu do práce na kole, chybí mi to a jsem letargická.

Místo přestávky na kávu chodí někteří moji kolegové plavat nebo se věnují aqua-joggingu, což je běh ve vodě se záchranným pásem. Vyrazí do zaměstnaneckého bazénu, stráví tam čtvrt hodiny a vracejí se duševně i tělesně osvěžení. Rozhodla jsem se, že to také vyzkouším, připojila jsem se k nim a pocítila blahodárný účinek zvýšené hladiny energie a lepšího soustředění.

Tohle je jen několik změn v životním stylu, které jsem přirozeně a téměř bez povšimnutí uskutečnila.

Finsko je samozřejmě plné soukromých fitness studií, která nabízejí všechno možné – od osobního trenéra po spinning, crossfit a jógu. Můj první dojem však byl, že pro spoustu lidí jsou cvičení a pocit pohody spojené s jednoduchými a praktickými možnostmi, jako je chůze, jízda na kole a plavání.

Jsou přístupné všem a mohou se stát přirozenou, téměř náhodnou součástí všedního dne spíš než nuceným doplňkem.

AHOJ SISU

V pozadí téměř všech aspektů mého postupného noření do severského životního stylu – musím přiznat, že mi chvíli trvalo, než jsem se mu přizpůsobila a začala jej plně oceňovat (Cože, my budeme mít teambuilding venku, v přírodní rezervaci? Vždyť sněží!) – se nachází jedinečná finská síla vůle, odhodlání nevzdávat se ani se nevydat cestou nejmenšího odporu. Prostě kvanta *sisu*.

Zpočátku jsem tuto finskou vlastnost zaměňovala za tvrdohlavost, výstřednost nebo šetrnost, která je mi neznámá a považuji ji za naprosto zbytečnou.

Například jsem vyrostla v kultuře, kde mají auta přednost přede vším, a líbí se mi, že jednou z výhod zaměstnání u velké mediální společnosti je příspěvek na taxík, abyste mohli jezdit na různé akce, třeba rozhovory či tiskové konference, nebo na letiště, když potřebujete služebně do zahraničí.

K mému velkému překvapení se však jeden z mých kolegů, který má právo na tento příspěvek, často rozhodne, že pojeď na služební akci, která je v přijatelné vzdálenosti, na kole, než aby naskočil do taxíku placeného zaměstnavatelem.

Tohle mě tenkrát naprosto zmátlo. Proč se proboha někdo dobrovolně rozhodne pro namáhavější řešení? Šlape na kole, místo aby se nechal pohodlně odvézt?

Až mnohem později jsem si uvědomila, že toto rozhodnutí je založené na severské praktičnosti doplněné pořádnou porcí odhodlání. Když sedím několik hodin v kanceláři, co může být lepšího než trocha pohybu na čerstvém vzduchu?

Nemluvě o tom, že o jedno auto méně na silnici prospěje klimatu. Někdy se dokonce dostanete na místo určení na kole rychleji, protože nerušeně šlapete po cyklostezce a nemusíte sedět v zácpě.

Teď zpětně mě napadá, že mnoho těchto příkladů, jež mi poskytli moji kolegové a jiní lidé, které jsem poznala ve Finsku, jsou drobné každodenní projevy *sisu*.

Ale trvalo mi ještě hodně dlouho, než jsem k tomuto závěru dospěla.

Jedinečná finská síla vůle, odhodlání nevzdat se a nevysadit se cestou nejmenšího odporu.

Jeden z prvních okamžiků, kdy jsem si začala všímat pojmu *sisu*, nastal, když jsem se druhou zimu svého pobytu ve Finsku odhodlala jezdit na kole navzdory teplotám pod nulou a sněžením. Soused, který mě viděl, jak vjíždím s kolem na dvůr našeho činžáku, mi řekl: „*Olet sisukas!*“ – „Máš kuráž!“ Považovala jsem to za kompliment a přeložila si to tak, že jsem drsňačka, která má *sisu*, protože podniká něco fyzicky náročného v obtížných povětrnostních podmínkách. Podobnou pochvalnou větu jsem si později vysloužila také při provozování zimního plavání.

Slovo *sisu* jsem znala už z dřívějšíka, ale nikdy jsem nad ním moc nepřemýšlela. Nyní si začínám uvědomovat, že *olet sisukas* znamená mnohem víc, než jen že jsem drsňačka, a o něco později se rozhodnu, že se o tomto pojmu, který se ve Finsku vynořuje snad úplně všude, dozvím víc. Je to například značka velice oblíbených lékořicových pastilek, které se vyrábějí už od roku 1928. *Sisu* je také součástí neoficiálního hesla země: „*Sisu, sauna a Sibelius*“, které má podle mého názoru shrnout podstatu Finska a jeho identitu.

Saunu a Sibelia asi není potřeba nijak obsáhle vysvětlovat.

Země saunami úplně přetéká, soukromými i veřejnými – odhaduje se, že Finsko s 5,5 milionem obyvatel má asi 3,5 milionu saun – a že finská parní lázeň je neoddelitelnou součástí životního stylu a kultury, o tom není sporu. Vlastně je téměř nemožné navštívit Finsko a vyhnout se pobytu v sauně, nebo aspoň pozvání do ní.

Pokud jde o Sibelia, je to Jean Sibelius (1865–1957), jeden z nejslavnějších finských hudebních skladatelů. Jedním z jeho mnoha děl je vzdorná skladba „Finlandia“ – neoficiální národní hymna, která byla za vlády Ruska (ta skončila v roce 1917) zakázána. Nezávislost Finska je téma, které vzbuzuje ve Finch nesmírnou hrdost – šest století jim totiž vládli Švédové a pak se země v roce 1809 stala součástí Ruské říše coby velkoknížectví. To možná vysvětluje řevnivost mezi Finy a Švédy ve všech oblastech, ať jde o lední hokej, nebo o mezinárodní umístění v čemkoli.

Pokud však jde o podstatu *sisu*, definice je poněkud prchavější. Když se ptám lidí, co si myslí, že *sisu* znamená, dostane se mi řady odpovědí, které by se daly shrnout zhruba takto: „Znamená to nevzdávat se, hlavně když jde do tuhého.“

Finové také rádi vyprávějí o významných výkonech v rámci *sisu*, například o velkých vítězstvích ve válce nebo ve sportu.

Nejčastěji se mluví o triumfálním vítězství Finů nad Sovětským svazem za takzvané zimní války. Časopis *Time* v roce 1940 barvitě vylíčil tuto jedinečnou schopnost odolávat: „Finové mají cosi, čemu se říká *sisu*. Je to směs šílené odvahy a statečnosti, zuřivosti a houževnatosti, schopnosti vytrvat v boji, i když většina lidí by se vzdala, a vůle zvítězit. Finové slovo *sisu* překládají jako ‚finský duch‘, ale tohle slovo vyjadřuje mnohem větší odvahu.“

Zimní válka začala v listopadu 1939 sovětskou invazí do Finska a skončila Moskevskou mírovou dohodou v březnu 1940. Přestože Rusové měli třikrát více vojáků, třicetkrát více letadel a stokrát více tanků, finské armádě se podařilo přelstít a zastrašit sovětskou armádu v krutém mrazu, někdy až čtyřicetistupňovém. V tomto období byla zde, vysoko na severu, navíc po většinu dne tma.

Fotografie finských vojáků na lyžích v bílých uniformách, prostém, ale účinném maskování na zasněženém pozadí, se staly symbolem zvláštního druhu odolnosti a síly vytrvat ve zdánlivě předem ztraceném boji. Navzdory tomu, že Rusové měli početní převahu téměř na všech frontách, Finové vytrvali a dosáhli míru. Finsko sice muselo postoupit SSSR část území, ale tento malý severský národ si dokázal uchovat nezávislost na mnohem větší mocnosti.

Jiné oblíbené příklady *sisu* se týkají úžasných sportovních výkonů, například neuvěřitelného comebacku finského olympijského běžce Lasseho Viréna, který v roce 1972 na letních olympijských hrách v Mnichově upadl při závodě na 10 000 metrů. Nejenže vyskočil a běžel dál, ale vyhrál zlatou medaili – a vytvořil nový světový rekord. To je skutečné *sisu*, aspoň mnozí Finové to tvrdí.

Je však *sisu* kulturně podmíněné? Nebo si takovou výdrž na finský způsob dokáže vybudovat kdokoli?

Velice mě zajímá zasazení *sisu* do rámce mého vlastního hledání zdravějšího a konečně i šťastnějšího života.

Jsem přesvědčená, že napojení na zásobu výdrže a odolnosti, o níž jsem nevěděla, že ji mám – ať už tak, že se přinutím plavat každé ráno v ledové vodě, nebo tak, že jezdím na kole bez ohledu na počasí –, bylo zásadní, protože mi poskytlo nástroje ke zvýšení mé duševní i tělesné pohody. Umožnilo mi opustit „naučenou bezmoc“ – postoj, který byl

podle mého názoru nezměnitelný, zbývalo mi jen přijmout, že jsem mírně otupělá, depresivní osoba, která má občas problém vstát ráno z postele –, a proměnit se v člověka, jenž vstává brzy a stihne si ještě zaplavat, než odjede do práce.

Když jsem se snažila lépe pochopit koncept *sisu*, sestavila jsem si seznam otázek. Je *sisu* duševní síla, nebo sval, který se dá napnout? Odkud se bere? Je to kulturní konstrukt, součást image země, nebo slogan? Nebo (což je moje podezření) jakýsi celostní postoj, duševní i fyzický, na který se dokáže napojit kdokoli? Při snaze o proniknutí do jádra této věci jsem ji zpočátku hojně používala k popisu vlastnosti, kterou, jak jsem si všimla, sdílí mnozí Finové: drsný, přírodní (bez ohledu na počasí), samostatný přístup k životu.

I když jde jen o domácí práce, jako je úklid domu nebo mytí oken, na které by se snadno dal někdo najmout, zdá se, že pro mnohé Finy je naopak zdrojem hrdosti a uspokojení, když se tohoto úkolu ujmou sami.

Je *sisu* duševní síla, nebo sval, který se dá napnout?

Pozoruji, že tento svépomocný přístup také zahrnuje snahu věci spravit, než se vyřítíte pořídít nové, a opravy v bytě provádět samostatně, nenajímat si řemeslníky. Dělání místo kupování.

Pokud jde o tuto speciální otužilost, všimla jsem si, že pravděpodobně souvisí s postojem „zážitky jsou důležitější než vlastnictví“. Mnozí z mých kolegů během typického pondělního oběda vyprávějí o tom, co podnikli o víkendu. Odpovědí na otázku „Co jsi dělala o víkendu?“ nebo „Jak ses měl?“ bývá jen zřídka nakupování nebo získávání hmotného majetku. Mezi nejobvyklejší odpovědi patří aktivity venku nebo v přírodě, bez ohledu na roční období nebo počasí: „Byli jsme

v lese a sbírali borůvky nebo houby, rybařili jsme na chatě, koupali jsme se v jezeře, lyžovali jsme, byli jsme na minidovolené ve Stockholmu, Tallinnu, Londýně nebo Berlíně.“

Tím nechci říct, že jsem se během svého dospívání v Kanadě nesetkala se zálesáckými typy, ale připadá mi, že tady ve Finsku je pravidelný pobyt v přírodě zřejmě pevnou součástí každodenního penza. Částečně je to vlivem poměrně pozdní urbanizace Finska, k níž došlo až v 50. a 60. letech 20. století. Před druhou světovou válkou žilo 75 % Finů na venkově, ale nyní téměř 85 % populace obývá města a žije v aglomeracích. Ale navíc je nesmírná láska a úcta k přírodě zřejmě součástí finské DNA.

SEVERSKÁ JEDNODUCHOST

Jak plynul čas a já se vracela do Severní Ameriky navštívit rodinu, uvědomila jsem si, jak komplikovaný je každodenní městský život.

Jednoho deštivého prosincového dne ve Vancouveru jsem sledovala aktivního šestiletého syna své přítelkyně, který do slova šplhal po stěnách bytu, kde bydleli. Kamarádka prohlásila, že možná bude potřebovat medikaci, aby se uklidnil. Nevěřícně jsem na ni pohlédla a co nejtaktněji jsem naznačila, že by možná stačilo, kdyby se vyřádl a vyběhal venku. „Je úplně normální, že takové malé dítě má spoustu energie,“ uklidňovala jsem ji. A co mi odpověděla? Nechce se jí se synem chodit ven, protože by zmokli.

Ze severské perspektivy mi připadá zvláštní, že první, co ji napadlo, byla medikace, ne pohyb nebo jiná činnost, a že neměla v úmyslu investovat do kvalitního nepromokavého oblečení. Protože Vancouver patří mezi kanadská města,

kde velmi často prší, v průměru tam mají přes 150 deštivých dnů ročně.

Jindy jsem v témž městě čekala v kavárně na dobrého přítele. Když dorazil, celý udýchaný, a stěžoval si na dopravu a že nemohl dlouho najít místo na zaparkování, ze všeho nejdřív mě napadlo, že se ho zeptám, proč nešel pěšky nebo nejel autobusem, protože bydlí jen pár kilometrů odtud.

Tu otázku jsem nakonec nepoložila, částečně z obavy, že by to znělo povýšeně, ale částečně i proto, že odpověď jsem už znala. Oba jsme vyrůstali v Severní Americe koncem osmdesátých a v devadesátých letech, kdy bylo vlastnictví auta (mnohde to tak stále ještě je) čímsi jako prodloužením vaší osobnosti, základním právem. Představa, že nejezdíte autem, byla a stále ještě je téměř nepředstavitelná.

Z mého nového pohledu mi také připadá, že mnoho Kanadánů má příliš komplikovaný a nákladný vztah k dalším oblastem pohody, jako jsou diety a cvičení.

Jedna moje kamarádka z New Yorku neustále experimentuje s novými dietami, ať jsou nízkosacharidové, vysokosacharidové, bez sacharidů nebo co zrovna velí poslední trend. Jedna z nejbizarnějších sestává z toho, že pojídáte výhradně polévku v prášku, kterou vám každý týden doručí až ke dveřím kurýr ve speciálním balení, do kterého stačí přidat vodu. Jiná kamarádka také vyzkoušela všemožné diety, živila se výhradně burákovým máslem nebo kuřecím masem. K tomu přidejte výplach střev, půsty, kterým dodávají na lesku celebrity, a všemožné druhy detoxů.

Kdykoli se někdo rozplývá nad nejnovější dietou – která tentokrát „všechno změní“ –, napadne mě vždycky totéž: „Dodržovat něco takového je nezdravé a nemožné. Proč proboha nejí rozumnou vyváženou stravu a nevynechá sušenky, zákusky a slazené nápoje?“

S tím nápadně kontrastuje postoj mnoha Seveřanů, které znám a kteří sdílejí jednoduchý, nijak nepřikrášlený pragmatický přístup ke zdraví a tělesné a duševní pohodě. I zde samozřejmě žijí lidé, kteří se podrobují přísným dietám a cvičebním programům, ale velmi často se stává, že finský kolega, který zhubl a ptají se ho, jak to udělal, odpovídá: „Přestal jsem jíst moučníky, nejedl jsem pozdě večer, zařadil jsem do jídelníčku víc zeleniny a začal se pravidelně hýbat, plavu nebo víc chodím pěšky.“ Lidé jen zřídkakdy říkají, že drželi dietu anebo cvičili podle posledního trendu.

Nechci vám tím rozhodně podsouvat, že je jakkoli špatné najít si cvičební nebo dietní program, který vám vyhovuje a těší vás. Připadá mi jen, že hodně lidí klade rovnítko mezi vlastní pocit pohody a drahé, časově náročné a těžko zvladatelné programy, které nefungují a vlastně nejsou ani moc zdravé.

Ve Finsku a v sousedních zemích, Švédsku a Norsku, je ve srovnání s jinými částmi rozvinutého světa méně lidí s nadváhou. Podle Světové zdravotnické organizace bylo klasifikováno 1,9 miliardy dospělých na světě jako osoby s nadváhou, což se považuje za epidemii. Neznamená to, že štíhlost je totéž, co zdraví, ale s nadváhou jsou spojována vážná zdravotní rizika, například zvýšený krevní tlak, který vede ke kardiovaskulárním onemocněním, diabetu druhého typu a jiným nemocem spojeným s životním stylem.

Ve Finsku jsem si postupně všimla různých pozitivních postojů souvisejících s pocitem pohody a body image – vztahu k vlastnímu tělu.

Seveřané mají zřejmě ke svému tělu mnohem méně výhrad. Možná nejsou se svojí postavou úplně spokojeni, ale rozhodně s ní nevedou válku jako mnozí Američané a Britové, které znám.

Možná jejich větší uvolněnost, co se týče body image, souvisí s tím, že vyrůstali v saunové kultuře. Sauna, v podstatě parní lázeň, známa též jako „chudšova lékárna“, poskytuje vrcholné uvolnění a očistění – sedíte v horké páře a pocením se zbavujete toxinů.

Za starých časů byla sauna posvátná. Ženy v ní rodily, protože to bylo tehdy díky horku jedno z nejsterilnějších míst. Studie prokázaly, že finská sauna nejenže prospívá svalstvu a uvolňuje endorfiny, ale potlačuje bolest a napomáhá předcházení demence.

Upoutalo mě, že sauna je také velmi rovnostářská. Když vyrůstáte a vídáte v ní lidi bez oblečení, nahota není nic tak zvláštního. Vyrůstáte také s vědomím, že těla jsou všech tvarů a velikostí. A tohle je normální a přirozené, nikoli stylizované obrazy „dokonalých“ těl, které známe ze sociálních médií nebo exkluzivních časopisů.

Finská sauna má ještě další důležitý aspekt: rovnost. Neplatí tu žádný VIP systém, bývalý prezident se klidně usadí vedle prodavače. Sauna svým způsobem představuje nehierarchickou strukturu severské společnosti. Shrnuje to populární finské rčení: „Všichni lidé jsou si rovni, ale nikde víc než v sauně.“

Vypadá to, že skoro každý, koho jsem na severu potkala, je kulturně naprogramován, aby po celý rok trávil co nejvíce času v přírodě: lidé zejména v zimě a v létě odpočívají, nabírají síly a dávají se dohromady na rodinných chatách.

Většina Finů ví, které houby a bobule jsou jedlé a jak se sbírají, což je užitečná dovednost zejména v dobách hospodářských krizí. Po celé zemi jsou tisíce pozemků či zahrádkářských kolonií (*siirtolapuutarhat*). Pokud bydlíte v bytě a nemáte vlastní zahradu, můžete si pronajmout nebo koupit kousek země a vypěstovat si na ní koš místní zeleniny.

Koncept místních potravin byl pevnou součástí severského způsobu života dlouho předtím, než se z něj stal mezinárodní trend.

SEVERSKÝ POCIT POHODY

„Pocit pohody“ a „životní styl“ jsou nyní módní slova a mezinárodní tisk se pravidelně věnuje zkoumání rozdílů v kvalitě života v zemích celého světa.

Zpráva o štěstí ve světě z roku 2017, vytvořená agenturou pro řešení udržitelného rozvoje při OSN, zařadila Finsko mezi pět nejšťastnějších zemí na světě spolu s jeho severskými sousedy Dánskem, Islandem a Norskem.

A v roce 2016 bylo Finsko zvoleno nejpokrokovější zemí světa. Podle Přehledu společenského pokroku americké neziskové organizace Social Progress Imperative jsou všechny severské země zařazeny do první desítky, Finsko je na prvním místě.

Na přehledu společenského pokroku je fascinující, že nezahrnuje hrubý domácí produkt, ale vyhodnocuje sociální a environmentální indikátory vycházející ze „základních lidských potřeb, základů pocitu pohody a možností“.

Moji pozornost upoutala definice společenského pokroku vytvořená touto organizací: „Schopnost společnosti uspokojit základní lidské potřeby svých obyvatel vytváří stavební kameny, které umožňují občanům i společnostem zlepšovat a udržovat kvalitu jejich života a vytvářet podmínky pro to, aby každý jedinec dosáhl svého maximálního potenciálu.“

S touto definicí se dokážu ztotožnit. Finská infrastruktura a síť sociálního zabezpečení mi pomohly vytvořit zdravý a fungující životní styl, který mně a mému manželovi umožnil

vychovat syna a zároveň pracovat na plný úvazek. Měla jsem štěstí, i pokud jde o kariéru. Mnoho let jsem pracovala ve velké mediální společnosti, ale pak jsem se rozhodla odejít „na volnou nohu“. Díky práci spisovatelky, editorky a rozhlasové redaktorky jsem se podívala do světa. Naskytly se mi i kariérní možnosti, například krátké působení jako hlasatelka v televizních zprávách v době, kdy už mi bylo kolem čtyřiceti, o nichž si nejsem jistá, že bych je dostala v zemích zatížených stereotypy o vzhledu v televizním vysílání.

Zjistila jsem, že mnoho prvků severského životního stylu poskytuje skvělý základ pro snazší, zdravější, udržitelnější a vyváženější život, který je v těsném sepětí s přírodou.

Všimla jsem si také, že Finsko zaujímá čelné pozice v mnoha dalších mezinárodních srovnáních. V roce 2017 bylo podle Indexu křehkých států prohlášeno nejstabilnější zemí na světě. Spolu se Švédskem a Norskem je to nejsvobodnější země na světě a podle Zprávy o konkurenceschopnosti cestování a turistiky Světového ekonomického fóra i nejbezpečnější.

Finsko není v žádném případě dokonalé – to není žádná země. Život v něm má mnoho náročných aspektů, například dlouhé, mrazivé a temné zimy doprovázené zvláštní trudnomyslností, kterou mají severské země společnou. Tato ponurá nálada bývá často zachycena v severské noirové literatuře a filmech.

Finsko je sice vůdčí zemí v oblasti moderních technologií – je známo, že je rodištěm Nokie, Linuxu a Supercellu a mnoha různých digitálních zdravotních přístrojů – ale nejhlubší smysl pro pohodu a *sisu* jsem našla v přirozeném, offline severském životním stylu. Jedná se o levná, jednoduchá řešení, která nevyžadují zvláštní aplikace, důmyslné pří-