

MOTÝĽ



FÍNSKE ŠŤASTIE

- liečba studenou vodou
- pohyb ako liek
- terapia lesom
- zdravé severské stravovanie
- duša sauny
- severský minimalizmus



KATJA PANTZAR



FÍNSKE
ŠŤASTIE

FÍNSKE ŠŤASTIE

Cesta za zdravším a spokojnejším životom

KATJA PANTZAR



VYDAVATELSTVO MOTÝL

Autorka knihy nie je odborníčkou na medicínu, osobnou trénerkou ani výživovou poradkyňou. Myšlienky, postupy a návrhy obsiahnuté v tejto knihe nie sú určené ako náhrada za konzultáciu s vaším lekárom. Autor ani vydavateľ nenesú zodpovednosť za akúkoľvek ujmu, ktorú čitatelia údajne utrpia pri dodržiavaní odporúčaní v tejto knihe.

THE FINNISH WAY

Copyright © Katja Pantzar, 2018

Original edition published by TarcherPerigee, 2018

Slovak edition published by agreement with Katja Pantzar and Elina Ahlback

Literary Agency, Helsinki, Finland.

All rights reserved.

Translation © Dominika Trubačová 2022

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2022

www.vydavatelstvomotyľ.sk

Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

ISBN: 978-80-8164-287-6

Pre Félix



SISU

- Vyslovuje sa „sísu“.
- Fínsky koncept, ktorý vznikol na začiatku 16. storočia.
- Jedinečný druh vnútornej sily, húževnatosti a odhodlania. Návod na to, ako sa nevzdávať, nech čelíme akokoľvek veľkej výzve, môže si ho osvojiť každý.



OBSAH

Úvod		11
Prvá kapitola	BYŤ AKO SEVERAN	21
Druhá kapitola	PO STOPÁCH SISU	45
Tretia kapitola	LIEČBA STUDENOU VODOU	61
Štvrtá kapitola	DUŠA SAUNY	83
Piata kapitola	PRÍRODNÁ TERAPIA	97
Šiesta kapitola	SEVERSKÁ STRAVA	115
Siedma kapitola	ZDRAVÝ ŠTART	135
Ôsma kapitola	ŠLIAPANIE ZA ŠŤASTÍM (A ZDRAVÍM)	157
Deviata kapitola	POHYB AKO LIEK	179
Desiata kapitola	V ÚSTRETY SEVERSKÉMU MINIMALIZMU	203
Záver	NÁJDITE SVOJE SISU	223
Epilóg		229
Príloha		233
Poďakovanie		237
Použitá literatúra		241



ÚVOD

Je tmavý novembrový večer, z nočnej oblohy padajú veľké nadýchané vločky snehu, traja muži vo froté županoch bežia po helsinskej ulici. Svieži tichý vzduch sa naplní zvukom ich burácajúceho smiechu a vŕzganím snehu pod papučami.

Pre miestnych obyvateľov nie je tento pohľad ani trochu neobvyklý. Avšak pre takmer čerstvého prisťahovalca ako som ja, je to pozoruhodný výjav, a to najmä v urbanistickom prostredí hlavného mesta.

Muži prebehnú okolo elegantných, storočie starých obytných budov a zamieria k vode. Na ostrovčeku v strede Helsínk, čo by kameňom dohodil od samého centra mesta, prezidentského paláca a luxusných dizajnových butikov, ktoré lemujú promenádu, sa títo traja mladí muži pretekajú k neďalekému prístavisku, kde začnú plávať.

Odkedy žijem tu, na ďalekom severe, som už počula o zimnom alebo ľadovom kúpaní, o zvyku ľudí ponárať sa do ľadovo studenej vody, čo má množstvo prínosov pre zdravie od posilnenia imunity až po zníženie únavy a stresu.

Nech už znie dobrovoľné ponáranie sa do ľadovej vody Baltského mora akokoľvek divoko a bláznivo, v tej chvíli som sa rozhodla, že to musím aspoň raz skúsiť, pretože radosná energia a húževnatosť, ktorú títo mladí muži vyžarujú, sa zdá byť neoddeliteľnou súčasťou ich zábavy.

Keď som o niekoľko rokov neskôr zimné kúpanie konečne vyskúšala, prekvapivo mi zmenilo život. Ľadové kúpele mi spoločne s ďalšími prvkami severského životného štýlu poskytli prírodný liek na opakujúce sa obdobia depresie, ktorými som trpela od detstva, a pomohli mi nájsť moje sisu, jedinečný fínsky druh odolnosti a vytrvalosti pri prekonávaní ťažkostí. Táto jedinečná odvaha ma vyzbrojila prostriedkami, vďaka ktorým dokážem znovu nadobudnúť stratenú duševnú pohodu a vybudovať si životný štýl, ktorého zásluhou som po prvýkrát schopná prevziať kontrolu nad svojím životom.

Moje rozhodnutie preskúmať koncept sisu a moja cesta za jeho objavovaním je osobná a profesionálna zároveň. Ako spisovateľku a novinárku ma nesmierne zaujíma, čo ľudí motivuje, ako sa starajú o svoje zdravie a duševnú pohodu. Prečo sa niektorým ľuďom darí bez ohľadu na to, aké prekážky im život kladie do cesty, zatiaľ čo iní sú ťažko skúšaní? Osobne mám pocit, že mi zoznámenie sa s touto kultúrou húževnatosti pomohlo zmeniť sa zo slabšieho a trochu pasívnejšieho človeka, ktorý sa bál skúšať nové veci, na niekoho, kto objavil prekvapivo jednoduché a rozumné spôsoby, ako sa cítiť lepšie fyzicky aj duševne.



Presuňme sa do roku 2017. Stojím na drevenom móle, ktoré vedie do Baltského mora, na tom istom mieste, kde som pred mnohými tmavými nocami videla tých troch mladých mužov. Aj keď sa ortuť teplomera pohybuje niekde okolo mínus desať stupňov Celzia, mám na sebe iba plavky, vlnenú čiapku, neoprénové topánky a rukavice. Kým schádzam po kovovom rebríku, ktorý vedie do diery v hrubom ľade veľkej asi trikrát tri metre, vidím v diaľke svetlá mesta, ktoré lemujú čiernu tmú ako atrament. Keď sa ponorím do vody, ktorá má približne jeden stupeň Celzia, zasiahne ma šok z chladu. Počas prvých pár záberov mám pocit, akoby mi do tela pichali stovky ihl. Onedlho ich však vystrieda pocit eufórie: „Som nažive!“ Po asi tridsaťsekundovom osviežujúcom plávaní sa skôr než vyleziem na mólo, na chvíľu zastavím pri konci rebríka, po krk ponorená v ľadovej vode.

Dnes už v zime plávam pravidelne. Často sa chodím rýchlo okúpať cestou do práce alebo z práce. Nieкто by mohol povedať, že som sa stala od toho závislá, ale verím, že je to zdravá závislosť. Podľa odborníkov má takýto tridsaťsekundový až minútový kúpeľ mnoho rovnako priaznivých zdravotných účinkov ako pätnásť až dvadsať minút chodenia po schodoch. Moja liečba studenou vodou tiež zvyšuje hladinu hormónov, ako sú endorfín, serotonín, dopamín a oxytocín, ktoré nám pomáhajú cítiť sa dobre. Okrem toho vieme aj to, že tento návyk zvyšuje odolnosť imunitného systému, zlepšuje krvný obeh, spaľuje kalórie a znižuje stres.

Keď kráčam k budove pri brehu, v ktorej sa nachádzajú oddelené mužské a ženské sauny, sprchy a šatne, zaleje ma vlna endorfínov, odrazu necítim chlad. Moja úzkosť, stres,

únava a bolesť zostali v mori. Namiesto nich cítim mravenčenie po celom tele a prirodzené opojenie, kým sa dostaví vlna tepla a prívál energie, vďaka ktorým mám pocit, akoby som bola takmer neporaziteľná.

Zimné plávanie mi pomohlo objaviť v sebe hlbokú zásobu sily a húževnatosti, o ktorej som vôbec nevedela. Zbohom, neistá unavená verzia mňa, ktorá chce len zaliezť pod deku. Tam, kde kedysi vládla slabosť, som objavila svoj zmysel pre sisu, duševnú silu, vďaka ktorej sa dokážem pozbierať, aj keď sa cítim mentálne a fyzicky na dne.

Ludia, ktorí sa venujú plávaniu v studenej vode tak ako ja, zažívajú rovnako úžasný nával endorfínov a víťazoslávny pocit, ktorý prichádza po ľadovom kúpeli. Na rozdiel od stereotypu o zachmúrených Fínoch ma vítajú veselí usmievaví ľudia, ktorí sa chvália, ako dobre sa cítia.

V tento konkrétny štvrtkový večer mám čas, aby som si po plávaní dopriala príjemný pôžitok a zohriala sa v typickom fínskom parnom kúpeli, v saune.

Zvlečiem zo seba plavky, čiapku, rukavice, topánky a opláchnem sa v sprche, skôr než vojdem do ženskej sauny, kde naberiem vodu z vedra, ktorou polejem horúce kamene. V tichosti sedím a premýšľam, užívam si teplo horúcej pary, neskôr sa zapojím do konverzácie s ostatnými ženami, ktoré so mnou sedia na drevených laviciach sauny.



Ak by mi niekto pred piatimi alebo desiatimi rokmi povedal, že súčasťou môjho ideálneho večera bude niekedy skákanie do ľadovej morskej vody, nahlas by som sa rozosmiala.

Môj predchádzajúci život v Toronte bol na míle vzdialený prírode a jej živlom, nezahrňal príliš veľa starostlivosti o seba. Moje štvrtkové noci pozostávali z mála vecí, ktoré by sa mohli považovať za wellness. Typický večer s mojimi kolegami bol poháňaný kokteilmi a pozostával zo zastávok vo VIP baroch a kluboch. Tomu zväčša predchádzalo sledovanie nejakej celebrity na premiére alebo tlačovej konferencii. Raz som šla vo výťahu s hercom Chrisom Nothom, ktorý bol v tom čase známy najmä ako Pán Božský v nesmierne populárnom seriáli *Sex v meste*, ďalší večer som zas sedela vedľa Davida Schwimmera (Ross zo sitkomu *Priatelka*), zatiaľ čo som na tom istom večierku žasla nad tým, aká drobná je herečka Minnie Driver v skutočnom živote.

Aj keď som fanúšičkou *Sexu v meste* aj *Priateľov*, predstava, že som kedysi merala úspech svojho večera podľa počtu drinkov, ktoré som vypila, a podľa slávnych ľudí, ktorých som zazrela, sa mi dnes zdá ako z iného sveta.

V tom čase však posadnutosť celebritami ovplyvňovala každú jednu stránku môjho života. Vyrastala som v Severnej Amerike, a preto som považovala za úplne normálne (a správne), že väčšina ľudí, ktorých som poznala, donekonečna hľadala zázračné riešenie na sebazdokonaľovanie. Zvyčajne v podobe drahej a komplikovanej novej diéty alebo cvičebného programu, čo im malo pomôcť schudnúť, dostať sa do formy, vyzerieť a cítiť sa lepšie, pracovať efektívnejšie. Ak tento nový program navyše propagovali nejaké celebrity, aby sme aj my mohli vyzerieť ako ony, o to lepšie.

Cítila som rovnakú kolektívnu úzkosť ako mnoho mojich severoamerických priateľov – nepretržite som mala pocit, že nie som dosť štíhla, dosť krásna alebo dosť

bohatá. Zdalo sa mi, že by sa všetky moje problémy vyriešili, ak by som nejakým zázrakom dokázala dosiahnuť tieto tri ciele.

Okrem toho som cítila ešte iný druh úzkosti, za ktorý som sa nesmierne hanbila, keď som okolo dvadsiatich piatich rokov po prvýkrát počula svoju diagnózu, považovala som ju za znak slabosti. Mala som depresiu. Keď som sa objednala k lekárovi, bola som presvedčená, že trpím vážnou smrteľnou chorobou alebo nejakým autoimunitným ochorením. Moje symptómy pretrvávali celé týždne, nemala som vôbec chuť do jedla, bola som apatická, ustavične vyčerpaná, no nemohla som spať a veci, ktoré mi kedysi robili radosť, sa mi zrazu zdali úplne nepodstatné.

Počas rozhovoru so sympatickou lekárkou, ktorá mi urobila sériu vyšetrení a pýtala sa, čo iné sa ešte deje v mojom živote, som sa rozplakala. Popri tom, ako som slzila, som sa jej zverila, že som rozrušená, pretože môj posledný vážny vzťah sa skončil rozchodom a mám pocit, akoby som nejakým spôsobom zlyhala. Tento stav hlbokého sklamania sa len stupňoval a odrazu som sa cítila absolútne neschopná vo všetkých aspektoch svojho života. V približne tom istom čase umrel po dlhom boji s rakovinou rodinný priateľ. Jeho smrť mnou otriasla spôsobom, ktorý som v tom čase nedokázala pochopiť.

Neskôr som sa dozvedela, že traumatická alebo stresujúca životná udalosť, ako je koniec vzťahu, strata práce, alebo smrť blízkeho človeka, môže vyvolať depresívnu epizódu. Riziko depresie je ešte vyššie, ak sa takýchto spúšťačov nazbiera hneď niekoľko za krátky čas. Môže sa to stať každému.

Dnes už tiež viem, že depresia je nesmierne bežná. Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ňou trpí 300 miliónov ľudí po celom svete. V tom čase som si to však neuvedomovala. Aj keď som konečne mala pomenovanie pre svoje príšerné chmúrne obdobia, počas ktorých som sa cítila na dne a nebola som schopná ničoho, akoby som bola odpojená od sveta a každá bunka v mojom tele ma bolela, namiesto úľavy som cítila nesmierny pocit hanby. Napriek tomu, že som tieto temné obdobia mávala od detstva, nikdy neboli také ochromujúce ako táto strašná epizóda.

Aké som mala vôbec právo byť smutná? V čase, keď mi lekári stanovili túto diagnózu, som žila vo Vancouvri, ospevovanom kanadskom meste na západnom pobreží, kde som vyrástla v dobre zabezpečenej rodine. Žila som vo svojom prvom podnájme, splatila som všetky študentské pôžičky, pracovala som ako redaktorka a môj spoločenský život bol plný priateľov.

Nechýbalo mi takmer nič. Vo vnútri som však často cítila prázdnotu. Vyrastala som v 80. a 90. rokoch v kultúre pohodlia a konzumu, a preto som hľadala uspokojenie na nesprávnych miestach. Často som si ho spájala s vonkajšími faktormi, akým je fyzická krása, a s materiálnymi vecami, či už to bolo dizajnové oblečenie alebo luxusné domy.

Niektoré z mojich pocitov úzkosti boli poháňané mizerným životným štýlom, ktorý som viedla. Nie vždy som pravidelne jedla, cvičila, mala vyváženú stravu (zmrzlina na večeru!) alebo dostatočne odpočívala.

Lekári, ktorých som navštevovala vo Vancouvri a neskôr v Toronte, mi predpísali antidepresíva, lieky proti úzkosti a psychoterapiu. Všetky tieto veci mi pomohli dostať

sa zo zlého stavu, za čo som dodnes vďačná, no v tom čase som ešte nechápala, aké dôležité je tráviť čas vonku, byť aktívna, cvičiť a venovať dostatočnú pozornosť tomu, čo jem. Nikto mi nepovedal, že moje zlé rozhodnutia týkajúce sa životného štýlu a moja depresia spolu súvisia.

V Kanade som mala veľa príležitostí. Po tom, ako som dokončila vysokú školu v Londýne, som pracovala niekoľko rokov ako spisovateľka a redaktorka vo Vancouvri a neskôr som sa presťahovala do Toronta, kde som pracovala v knižnom vydavateľstve. Hoci som mala všetky vonkajšie znaky stability – strechu nad hlavou, stabilnú prácu, priateľa s luxusným autom (a malým lietadlom!) a kamarátov – vo svojom vnútri som často cítila hlbokú úzkosť. Niekoľko rokov po počiatkovej diagnóze depresie som na pár rokov vysadila antidepresíva, no neprestajne som mala na predpis lieky proti úzkosti, ktoré mi pomáhali bojovať s ustavične sa vracajúcim pocitom vnútorného nepokoja. Zdalo sa, že nedokážem nájsť svoju pohodu alebo zmysel života. Veľakrát som mala pocit, akoby som životom len mechanicky prechádzala – obleč sa, choď do práce, choď na večierok, buď usmiata a správaj sa, akoby bolo všetko v poriadku. Vo vnútri som však bola kľbkom nervozity a stresu, robila som si starosti so všetkým od vzťahov cez financie a prácu až po zmysel života.

Ako pomerne mladá žena na prelome tridsiatky som bola frustrovaná z rodovej diskriminácie, ktorú som zažívala v knižnom a mediálnom priemysle. Na jednej z pozícií, na ktorej som pracovala, som mala hneď niekoľko takýchto šokujúcich, aj keď nie neobvyklých, zážitkov. Nielenže som bola hodnotená na základe vzhľadu, ale pri

jednej príležitosti sa ma môj nadriadený dokonca spýtal, ako ďaleko by som bola ochotná zájsť, aby som získala práva na knihu slávneho autora. Podal to ako žart, no aj tak to pôsobilo vulgárne a jednoducho neprístojne.

Vyrástla som ako jedináčik v rodine kanadsko-fínskych prisťahovalcov a k svojim koreňom som mala vždy blízko. Do Fínska som sa pravidelne vracala a ako som tak zvažovala svoje pracovné možnosti, priťahoval ma severský ideál rovnosti. Fínsko malo v tom čase svoju prvú prezidentku. Mala som európsky pas. Čo keby som strávila rok pracovne vo Fínsku? Pri surfovaní na internete som narazila na pracovnú pozíciu v Helsinkách, ktorá sa zdala byť ideálnou pracovnou príležitosťou – anglicky hovoriaca redaktorka časopisu, ktorá musí byť ochotná a schopná robiť redakčnú činnosť, písať a pravdepodobne aj cestovať.

Príležitosť žiť v Európe ma veľmi lákala. Mohla som sa naučiť nové veci a vidieť svet.

Keď mi ponúkli túto pozíciu na dočasnú zmluvu, ani chvíľu som neváhala. Vtedy som bola presvedčená, že zostanem vo Fínsku rok alebo dva, oprášim svoju fínčinu (moja rodina emigrovala do Kanady z Fínska cez Nový Zéland v 70. rokoch) a zistím niečo viac o svojich koreňoch.

Rozhodne by mi nikdy nenapadlo, že sa nakoniec zamilujem do skromného nenáročného severského životného štýlu, že si vo Fínsku vybudujem kariéru a život, vydám sa a budem mať dieťa.

V tom čase som ešte len mala objaviť ich jedinečný druh húževnatosti (sisu) a všetko, čo mi mal neskôr odhaliť. Práve vďaka tomuto konceptu som zistila, ako výrazne zlepšiť

svoju celkovú životnú pohodu jednoduchými a rozumnými spôsobmi, ktoré je možné používať kdekoľvek.

Bez ohľadu na to, kde žijeme a čo robíme, si myslím, že všetci vo svojom každodennom živote čelíme výzvam a prekážkam, pri ktorých by sa nám hodila sila navyše. Na týchto stránkach sa s vami podelím o to, čo som sa naučila.



Prvá kapitola

BYŤ AKO SEVERAN

Úvod do jednoduchého
a rozumného životného štýlu a sisu

Počas prvých mesiacov vo Fínsku prešiel môj každodenný život zásadnými zmenami, akousi premenou. Nešlo však o žiadnu drastickú premenu, každá zmena v mojom životnom štýle sa udiala bez toho, aby som si to vôbec všimla, a stala sa súčasťou mojej novej každodennej rutiny.

Namiesto toho, aby som pracovala neskoro do noci, tak ako som to robievala v Toronte, sa moje dni v Helsinkách začínali okolo deviatej ráno a končili približne o piatej poobede. Mala som poriadnu pauzu na obed, ktorú takmer každý trávil v neďalekej kaviarni alebo závodnej jedálni, v ktorej podávali teplé jedlá, na ktoré prispievala firma. Vždy sme si mohli vybrať z niekoľkých možností: vegetariánske jedlo, kuracie, ryba alebo iný druh mäsa, okrem toho sme mali k dispozícii šalátový bar a veľa čerstvého pečiva.

Aj keby sa ľudia, ktorí jedia v závodných jedálňach vo Fínsku, asi zasmiali predstave, že sú stelesnením škandinávskych stravovacích návykov, pretože nepochybne ide ešte vždy o jedálenskú stravu varenú pre stovky zamestnancov, ich ponuka aspoň približne spĺňa základné pravidlá severského stravovania. To znamená: jednoduché, cenovo dostupné jedlo, ktoré kladie dôraz na miestne a sezónne produkty – zeleninu, ovocie a lesné plody, celozrnné výrobky zo žita alebo z ovsa, ryby, zverinu a mliečne produkty. Ako dezert je často v ponuke ovocie, brusnice so šľahačkou alebo tvaroh s čučoriedkami, málokedy koláče alebo zákusky.

Tento nový zvyk – mať poriadnu obednú pauzu, mi tiež pomohol zmeniť stravovacie návyky. Namiesto toho, aby som hlavné jedlo dňa jedla večer, začala som ho tak ako milióny Škandinávov jesť uprostred dňa. Zatiaľ čo v minulosti by som do seba rýchlo vpratala sendvič nad klávesnicou, naučila som sa sedieť s kolegami a jesť poriadne, nutrične vyvážené jedlo pri diskusii o témach dňa. Namiesto toho, aby som bola celý deň hladná a vyčkávala večeru, som plná energie.

Tak ako mnohí moji kolegovia, aj ja som začala chodiť každý deň do práce na bicykli, pretože som nemala auto. Na začiatku to bol štyridsaťročný krikľavo modrý Jopo, masívny klasický fínsky model bez prevodov, ktorý mi požičala teta a strýko. Tento strohý bicykel je symbolom škandinávskej jednoduchosti a dizajnu, ich bicykle nepotrebujú mať milión prevodov na to, aby sa hýbali vpred. Na bicykli som jazdila (alebo sa snažila jazdiť) do školy alebo do práce vo viacerých mestách, v ktorých som žila.

No v Londýne, Toronte a vo Vancouvri to bolo pre mňa oveľa ťažšie, pretože v nich neexistovala sieť dobre značených a udržiavaných cyklistických trás, ktoré by viedli tam, kam som potrebovala ísť, a znervózňovalo ma bojovať s rušnou premávkou. Dnes sa to však mení, Londýn, Toronto aj Vancouver spravili za posledné desaťročie obrovské pokroky, aby podporili cyklistiku ako jeden z druhov verejnej dopravy. V Helsinkách, rovnako ako v ostatných severských hlavných mestách, je po celom meste vyznačených množstvo cyklistických chodníkov, často je chodník rozdelený namaľovanou čiarou – jedna strana pre chodcov, druhá pre cyklistov.

Od bicyklovania som sa rýchlo stala závislá, je to nesmierne praktický spôsob, ako sa presúvať po meste a zároveň cvičiť bez dodatočnej námahy, ktorú si vyžaduje návšteva posilňovne po dlhom pracovnom dni. Moja šesťkilometrová trasa viedla cez les, mesto a po pobreží, kde ma ráno prebúdza čerstvý vzduch. Pozorovala som prírodu a meniace sa ročné obdobia celkom novým spôsobom. Všimla som si, že som začala v noci lepšie spať, vďaka čomu zároveň cítim oveľa menšiu úzkosť.

Po práci som tak vždy na bicykli zošliapala zo seba stres celého dňa. Čoskoro som si uvedomila, že v dňoch, keď nechodím do práce na bicykli, mi to chýba a cítim sa lethargicky.

Tiež som si všimla, že mnohí moji kolegovia si namiesto pauzy na kávu urobili čas na plávanie alebo aqua jogu, pri ktorej človek behá vo vode s plávacím pásom. Idú do zamestnaneckého bazéna na pätnásť minút cvičenia a vracajú sa fyzicky aj psychicky oddýchnutí. Rozhodla som sa