

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 lemuujících 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 chvíli 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 obíhala 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.

