

# ATLAS ŠŤASTIA

Cesta okolo sveta, počas ktorej nájdete  
33 spôsobov, ako byť šťastný.



Helen Russell

Ljndeni

# Atlas šťastia

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Lindeni

**Helen Russell**

**Atlas šťastia – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**



**ATLAS ŠŤASTIA**

# ATLAS ŠŤASTIA

Cesta okolo sveta, počas ktorej nájdete  
33 spôsobov, ako byť šťastný

Helen Russell

**Ljndeni**

# OBSAH

Úvod 11

- 1** **Anglicko** Jolly 14
- 2** **Austrália** Fair go 26
- 3** **Bhután** Hrubé národné šťastie 36
- 4** **Brazília** Saudade 46
- 5** **Čína** Sing-fu 56
- 6** **Dánsko** Arbejdsglæde 64
- 7** **Fínsko** Kalsarikännit 74
- 8** **Grécko** Meraki 82
- 9** **Havaj** Aloha 90
- 10** **Holandsko** Gezellig 100
- 11** **India** Jugaad 110
- 12** **Írsko** Craic 118
- 13** **Island** Petta reddast 126
- 14** **Japonsko** Wabi-sabi 134
- 15** **Juhoafrická republika** Ubuntu 142

- 16** **Kanada** Joie de vivre 150
- 17** **Kostarika** Pura vida 160
- 18** **Nemecko** Gemütlichkeit 168
- 19** **Nórsko** Friluftsliv 180
- 20** **Nový Zéland** Tūrangawaewae a Haka 190
- 21** **Rusko** Azart 198
- 22** **Sýria** Tarab 206
- 23** **Španielsko** Tapeo a Sobremesa 214
- 24** **Švajčiarsko** Federerizmus 222
- 25** **Švédsko** Smultronställe a Lagom 232
- 26** **Taliansko** Dolce far niente 242
- 27** **Thajsko** Mai pen rai 252
- 28** **Turecko** Keyif 260
- 29** **USA** Homeyness 268
- 30** **Wales** Hwyl 278
- Podakovanie 286
- O autorke 287

Venujem malým Vikingom,  
ktorí sa nevedeli dočkať knižky s obrázkami.









# ÚVOD



**Vitajte.** Vážne. Len podte ďalej. Tam vonku sa to už niekedy nedá vydržať. Pri sledovaní správ ľahko nadobúdame dojem, že svet sa každou minútou stáva čoraz mizernejším miestom. Že sa čoraz väčšmi izolujeme a žijeme naozaj v bezútešných časoch. Lenže správy a noviny informujú o tom, čo sa deje, a nie o tom, čo sa nedeje. To, že priemerná dĺžka života je stále vyššia alebo že sme jakživ nemali toľko voľného času, sa za „správy“ nepočíta.

Ani z jednej titulnej stránky sa nedozvieme, že vďaka moderným technológiám klesol čas venovaný domácim prácam zo šesťdesiatich na slabých jednásť hodín týždenne (nech žije práčka!). Podľa údajov Rozvojových cieľov tisícročia a najnovšej správy Svetovej banky klesla za posledných dvadsaťpäť rokov miera hladovania vo svete o 40 percent, úmrtnosť detí sa znížila o polovicu a extrémna chudoba klesla o dve tretiny – toto sú hneď tri štatistiky, ktoré sa na Twitteri zrejme tak skoro neobjavia medzi najčítanejšími príspevkami.

## ÚVOD

Keď všetko kľape, ako má, sotva je o čom informovať. Sklon k negativite spôsobuje, že ľudia prežívajú „zlé“ udalosti intenzívnejšie než „dobré“ – a takisto si ich aj lepšie pamätáme. To však neznamená, že okrem „zla“ už nič nejestvuje. Preto sa radšej snažme nezabúdať na všetko dobré a nestrácať nádej, lebo inak nič nezmeníme.

Optimizmus nie je nerozvážny, ale nevyhnutný. Ak sústavné prepádame zúfalstvu a strachu, je celkom prirodzené, že sa napokon vzdáme a na všetko zanevieme. Nesmieme dopustiť, aby cynizmus zvíťazil. Problémy sú na to, aby sa prekonávali. Výzvam treba čeliť. Môžeme si zlé veci uvedomovať a zároveň rozmyšľať o tom, ako ich zmeniť k lepšiemu. Ľudia na celom svete dennodenne nachádzajú šťastie, a to v krajinách, ktoré sa v svetových prieskumoch šťastia umiestňujú na najvyšších, ale i na najnižších miestach. Ich spoznávanie nám môže vnuknúť nové spôsoby, ako šťastie nachádzať a ako si k nemu vzájomne dopomáhať. Empatia je kľúčová, a ak sa budeme zaujímať o to, na čom záleží ľuďom na druhej strane zemegule, pomôžeme sebe aj ostatným. Pochopenie spôsobov, akými rôzne národy nazerajú na šťastie, môže ovplyvniť našu budúcu interakciu.

K napísaniu tejto knihy ma inšpirovali fascinujúce svedectvá, ktoré som si vypočula, keď som sa pri príprave svojej prvotiny *The Year of Living Danishly (Rok dánskeho života)* v roku 2013 začala zaoberať skúmaním šťastia. Odvtedy som sa aj na tých najpodivnejších miestach (na verejných toaletách, v lese, v piesočných dunách...) púšťala do reči s cudzincami z celého sveta, ktorí sa neváhali podeliť o jedinečné koncepty hľadania šťastia zo svojich krajín. Vďaka životu v zahraničí ma navyše obklopuje úžasne rôznorodý okruh známych a priateľov zo všetkých kontinentov mi ochotne ponúkali odborné poznatky aj pomoc. Výsledkom je prehľad kultúrnych zvyklostí, ktorý má poskytnúť akýsi prierez rôznymi konceptmi šťastia a názormi na to, čo sa vlastne za šťastný život v rôznych kultúrach považuje. Jednotlivé krajiny som

## ATLAS ŠŤASTIA

zoradila podľa abecedy, aby vám ponúkli nečakanú a neobyčajnú prehliadku mnohých prístupov k šťastiu z rôznych kútov sveta.

Knihá neponúka prehľad najšťastnejších krajín sveta, ale pohľad na vybrané koncepty, ktoré ľuďom v rôznych krajinách prinášajú radosť. Keby sme sa totiž venovali iba štátom, ktoré sa v prieskumoch šťastia v súčasnosti umiestňujú na najvyšších priečkach, ukrátili by sme sa o množstvo postrehov a vedomostí z kultúr, ktoré nám nie sú až tak dobre známe.

Nikde to nie je ideálne. Každá krajina má svoje muchy. Na nasledujúcich stranách sa otvorene vyzdvihujú najlepšie kultúrne prvky jednotlivých krajín, ako aj najvýstižnejšie národné charakteristiky – lebo presne na to by sme sa mali všetci zameriavať. Zoznam konceptov nebude úplný a ja som otvorená ďalším poznatkom – ak som nejaké tajomstvo šťastia vynechala, dajte mi vedieť. Aj malé slová môžu mať veľký vplyv a zdanlivo jednoduché myšlienky môžu celkom zmeniť náš pohľad na svet. Kto by si pomyslel, že *hygge* sa tak uchytí? Dnes ide o svetový fenomén. O tom, ktorý z konceptov na týchto stranách sa preslávi ako ďalší, rozhodujete vy.

Niektoré spôsoby dosahovania šťastia, s ktorými som sa pri svojom výskume stretávala, boli pomerne univerzálne – napríklad trávenie času s rodinou, znižovanie pracovnej záťaže či relax v prírode –, zatiaľ čo iné, ako napríklad fínske popíjanie v spodnej bielizni či japonská úcta k opotrebovanosti, boli nezvyčajne jedinečné. Jedno je však isté: všetci môžeme byť šťastnejší a existuje nekonečné množstvo možností, ako to dosiahnuť.

Ponúkam vám teda 33 návodov na radosť z 30 krajín sveta: inšpirácie dávajúce nádej a útechu každému, kto sa nachádza na pokraji síl. Niektoré si budú navzájom protirečiť – rovnako ako sú kultúry niektorých krajín pravým opakom kultúr v susedných krajinách. To je v poriadku: každý sme iný. Osvojte si, čo vám bude vyhovovať. Čítajte. Čerpajte energiu. A spoznávajte.

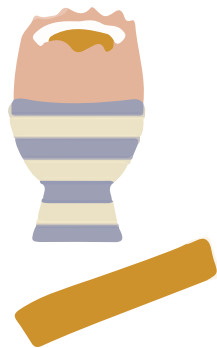
## JOLLY

**J**olly (vyslovuje sa „džoli“) je prídavné meno s významom „radostný“ alebo „veselý“ a vzťahuje sa na náladu alebo vystupovanie. Používa sa aj v rôznych ustálených slovných spojeniach. Ide o výraz s pôvodom v stredovekej angličtine, odvodený od starofrancúzskeho slova *jolif* (staršej podoby prídavného mena *joli*, čiže „pekný“), a používal ho napríklad Geoffrey Chaucer v *Canterburských poviedkach*. V súčasnosti sa toto slovo neodmysliteľne spája so všetkým, čo je pre Angličanov typické.



ANGLICKO

Angličania zbožňujú všetko, vďaka čomu sa cítia *jolly* – od biskupského chlebička po prechádzky so psom, schopnosť zachovať si chladnú hlavu v zložitých situáciách a vajcia na tvrdo podávané s hriankami. Napriek tomu, že sa toto slovo ujalo aj v Spojených štátoch a hojne sa používa v spojení so Santom a sviatkami, skutočný pôvod má v Anglicku. Ak postavíte slovo *jolly* pred ktorékoľvek iné slovo zo slovníka, svojím vyjadrovaním začnete nápadne pripomínať príslušníčku Ženských pomocných leteckých zborov zo štyridsiatych rokov 20. storočia alebo postavu z románu P. G. Wodehousa. Často slúži na vyjadrenie sympatie – ak je niekto napríklad fajn človek, môžete o ňom povedať, že je „*a jolly good fellow*“, prípadne niekomu môžete pred spaním zaželať „*jolly good night*“. Na vyjadrenie obdivu k niečomu, čo niekto urobil alebo povedal, zase slúži spojenie „*jolly good show*“, ktoré by sa dalo preložiť napríklad aj ako „parádny výkon“. Zvláštnu rázovitou frázou „*jolly hockey sticks*“, doslova „veselé hokejky“, ktorú v päťdesiatych rokoch minulého storočia prvý raz použila herečka Beryl Reidová v rozhlasovej relácii *Educating Archie* (len pre zaujímavosť), môžete opísať rozjarenú, športovo založenú žiačku súkromnej školy. Ako už býva v Anglicku zvykom pri väčšine vecí, aj toto slovo vyvoláva rôzne triedne konotácie. V dnešných moderných časoch tento výraz začujete najskôr z úst príslušníkov vyšších spoločenských vrstiev, hoci vyjadruje univerzálny pocit.



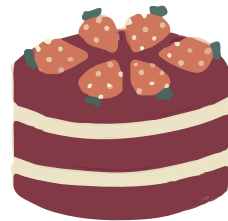
*Jolly* pomenúva typický anglický druh radosti, ktorý z pohľadu priemerného Angličana či Angličanky takmer hraničí so zbožnosťou. Hoci predstava o britskej rezervovanosti možno považovať za prekonané klíšé, stále sa nájde kopa Angličanov, ktorí sa radšej rozprávajú o počasí než o pocitoch. Z prieskumu výskumného centra SIRC zameraného na emocionálny stav národa vyplynulo, že vyše 80 percent populácie podľa vlastných slov za po-



sledných dvadsaťštyri hodín nevyjadriť nijakú emóciu. O počasí pritom v priebehu posledných šiestich hodín rozprávalo neuveriteľných 56 percent. Rozhovorom o pomerne príjemnom anglickom podnebí totiž nikto nič nepokazí. Nikdy tu nebýva horúčava, málokedy mrzne, nevyčíňajú tu prírodné javy, čo by stáli za zmienku, a sme požehnaní štyrmi nezáživne miernymi a sychravými ročnými obdobiami, ktoré okrem potreby nosiť celý rok gumáky nikoho príliš netrápia. Raz fúkalo také silné vetrisko, že nám skoro prevrátilo smetiak, ale to sa nedeje bežne.

Počasie v Anglicku slúži ako vďačná téma na nadväzovanie rôznych *jolly* konverzácií a môžeme sa o ňom baviť až dovtedy, kým nenazbierame dostatok odvahy na rozhovory o vážnejších veciach. A len čo sa dopracujeme k najvyššej únosnej miere dôvernosti, rýchlo sa dáme na ústup a vrátime sa k debatám o počasí. Alebo o záhrade. Alebo o domácich zvieratách. Pre mnohých Angličanov je ľahšie vyjadriť city zvieratu než svojim blízkym (môj svokor nás napríklad rád informuje o vlastnom psychickom rozpoložení rozpráváním o náladách svojho psa). Dobré, priznávam, že si pri týchto zbežných konverzáciách práve nevylietame srdce, ale aspoň udržiavame aký-taký kontakt a dvíhame si hladinu sérotonínu základnou ľudskou interakciou. *Jolly* debaty o počasí, či už leje, alebo len mrholí, teda slúžia ako akýsi obranný mechanizmus na odvedenie pozornosti od nášho vnútorného víru beznádeje. Pretože beznádej má s anglickosťou iba málo spoločné.

Ako príklad uvediem kamarátku Caroline. Caroline má v poslednom čase plné ruky práce. Zarába si pečením toriet a máva kopy objednávkov, takže to myslím doslova aj obrazne. Kombinácia zdravotných, finančných a rodinných problémov a syn, ktorý rád maľuje po gauči (je to moje krstňa, takže to nazývam „umením“), však spôsobujú, že nevie, kam skôr skočiť, a často sa cíti úplne vyštvavená. „Lenže fňukaním si nijako

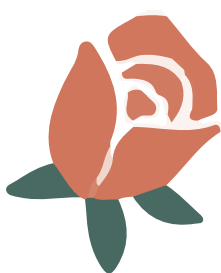


nepomôžem,“ hovorí mi jedno utorkové ráno, zatiaľ čo vonku leje ako z krhly. Caroline je pre mňa hotové slniečko, stelesnenie šťastia vo všetkých jeho podobách, no napriek tomu – vďaka bohu – nemá problém schuti si zanaďovať alebo si dopriať zopár pohárov vína, ak si to situácia práve vyžaduje. Podľa mňa je zosobnením všetkého, čo je na Anglicku dobré, a navyše predstavuje dokonalý príklad toho, čo znamená byť *jolly*. „Asi som sa taká už narodila,“ tvrdí, „ale zároveň ide o typickú črtu Angličanov.“

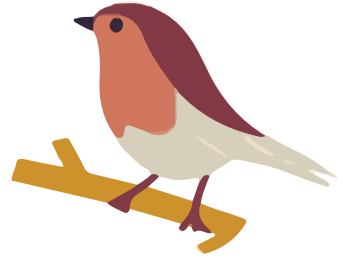
Na kráľovskom ostrove sa vždy snažíme všimnúť si veselšie stránky života, svedčí o tom napríklad aj pieseň *The Laughing Policeman* či komédia *Život Briana* z dielne skupiny Monty Python. „Len ťažko by som sa vydržala pre niečo dlho trápiť,“ priznáva Caroline. „Dnes ráno ma napríklad začala chytať depka – z rodinných aj finančných problémov – a zrazu som si všimla, ako sa pred Lidlom pokúša nejaký pes tlačiť nákupný vozík. Hneď mi zlepšil náladu: ‚Aha, aký milý havko!‘ Alebo sa len tak prechádzam po vonku, zrazu zazriem zajaca a deň je hneď krajší: ‚Jéj, zajko!‘ V podstate si pripadám trochu ako blázon... No mám pocit, že my Angličania v sebe máme nejakú povahovú črtu, vďaka ktorej sa dokážeme tešiť z maličkostí. Pomáha nám to nevzdávať sa,“ tvrdí.

S Caroline nás pred dvadsiatimi rokmi zblížila láska k Mary Poppinsovej. Čítate dobre: POPPINSOVEJ. Alebo, lepšie povedané, láska k Julii Andrewsovej vo všetkých jej rolách. Ak netušíte, o kom rozprávam, Julie Andrewsová

je anglická herečka, speváčka a hviezda výborných muzikálov ako *Za zvukov hudby*, *Správne dievča* a, prirodzene, *Mary Poppinsová*, kde hrá „prakticky dokonalú“ anglickú pestúnku. Herečkin život však mal od začiatku od dokonalosti poriadne ďaleko. Narodila sa ako nemanželské dieťa do žalostne biednych pomerov, najprv vyrastala s jedným a neskôr s druhým otčimom, z ktorého sa podľa jej autobiografie vykľul násilnícky alkoholo-



lik. Julii sa však napriek nepriazni osudu podarilo zostať *jolly*. Už od útleho veku vedela „prakticky dokonale“ spievať a jej spev všetci obdivovali. Ona však o svojom štvoroktávovom rozsahu sebakriticky tvrdila len toľko, že keď začne spievať, „privoláva psy z okruhu niekoľkých kilometrov“. Počas celej kariéry sa vyhýbala smutným, depri-mujúcim, znepokojujúcim či molovým piesňam, lebo tie jednoznačne nie sú *jolly*, a spievala radšej „veselé a optimistické“ pesničky. Keď ste totiž Mary Poppinsová, tak vám na *jolly* záleží. V roku 1997 podstúpila operáciu hrdla, pri ktorej jej odstraňovali uzliny. Operácia sa však skomplikovala, natrvalo jej poškodila hlasivky a namiesto prenikavého sopránu Julii ostal krehký alt. Keďže však bola odjakživa bojovníčka, nedala sa odradiť a údajne vyhlásila, že sa teraz aspoň bude môcť „poriadne oprieť do *Old Man River*“, čiže piesne, ktorá je legendárna svojimi náročnými hĺbkami. Predviedla tak, že si zachovala *jolly* pohľad na svet, odhodlanosť i chladnú hlavu, uplatnila sa ako spisovateľka, moderátorka a herečka a v súčasnosti si vo veku osemdesiattri rokov vychutnáva novú kariéru (a aby ste vedeli, ešte vždy vyzerá fantasticky). Julie, ak si toto náhodou čítate, spolu s Caroline vám skladáme poklonu, pretože vás navždy budeme považovať za stelesnenie princípu *jolly*.



Angličania si pozitívny prístup k životu obľúbili natoľko, že každý, kto sa s ním nestotožňuje, u nich často upadá do nemilosti – alebo ho aspoň prestanú pozývať na čaj a koláčiky. „V spoločnosti pesimistov sa necítim najlepšie,“ priznáva Caroline, „lebo sama taká nie som a dlho s nimi nevydržím. Len čo sa niekto začne ponosovať, hneď si vravím: ‚Ale no tak! Načo toľko frfleš? Veď sa už stažuješ celé hodiny!‘“ Väčšinou sa cítim rovnako. Keď som dnes ráno viezla deti do školy, jedna mamička na mňa trochu zazrela, a skôr než som si stihla uvedomiť, že má možno len zlý deň, prichytila som sa pri tom, ako šomrem: „Niekomu tu asi uleteli včely.“



*Jolly* víťazí nad mrzutosťou dokonca aj v každej detskej rozprávke, spomeňme si napríklad na Oslíka z *Mac-ka Pú*, riaditeľku Trunchbullovú z *Matildy* a pána McGregora z kníh Beatrix Potterovej. Je predsa všeobecne známe, že: „Mrzutí bývajú len zloduchovia.“ Aspoň tak vravieva môj syn. Miesto vešania hlavy by sme sa všetci mali vzchopiť – vybrať sa na rezkú prechádzku, aby sa nám uvoľnili endorfíny, alebo si dopriať čaj a koláčiky. Alebo sa zasmiať na psovi pred Lidlom. Nech už urobíme čokoľvek, mali by sme sa sústrediť na prekonanie slabej chvíľky a návrat do stavu *jolly*.

Trucovať sa nepatrí a prekypovanie hnevom alebo nenávisťou je tu ľuďom takisto proti srsti. „Samozrejme, že ťa niečo môže nahnevať,“ pripúšťa Caroline, „ale radšej sa na hnev čo najskôr vykašli, vráť sa k *jolly* a vychutnaj si zvyšok dňa!“

Mnohým deťom vyrastajúcim v Anglicku vstúpili starí rodičia, ktorí zažili druhú svetovú vojnu, už od útleho veku podobný prístup k životu. „Vlastnosti ako zdržanlivosť a rozvaha im za vojny boli skutočne blízke, a preto ich odovzdávali ďalším generáciám,“ spomína Caroline. Pamätáme sa na to asi všetci, ktorí sme sa narodili pred rokom 1980, a mnohí sa usilujeme nadobudnuté poznatky odovzdávať aj vlastným deťom. Tým však nechcem povedať, že na druhú svetovú vojnu spomíname s nostalgiou. Ani náhodou. Angličania navyše takmer neprestajne zápasia s pocitom kolonizátorskej viny, keďže pod patronátom „Britského impéria“ sami rozohrávali „nečistú hru“ častejšie, než by sa bolo patrilo. Povzbudivý postoj k životu v duchu hesla „*keep calm and carry on*“ (zachovaj pokoj a choď ďalej) nám neslúži ako zámienna na to, aby sme sa vyhli pocitu viny a ignorovali dôsledky vlastných činov. Takisto ani *jolly* prístup neospravedlňuje naše strkanie hlavy do piesku (ktorý zrejme pôvodne aj tak patrilo niekomu inému...). No nech už si o nesláv-