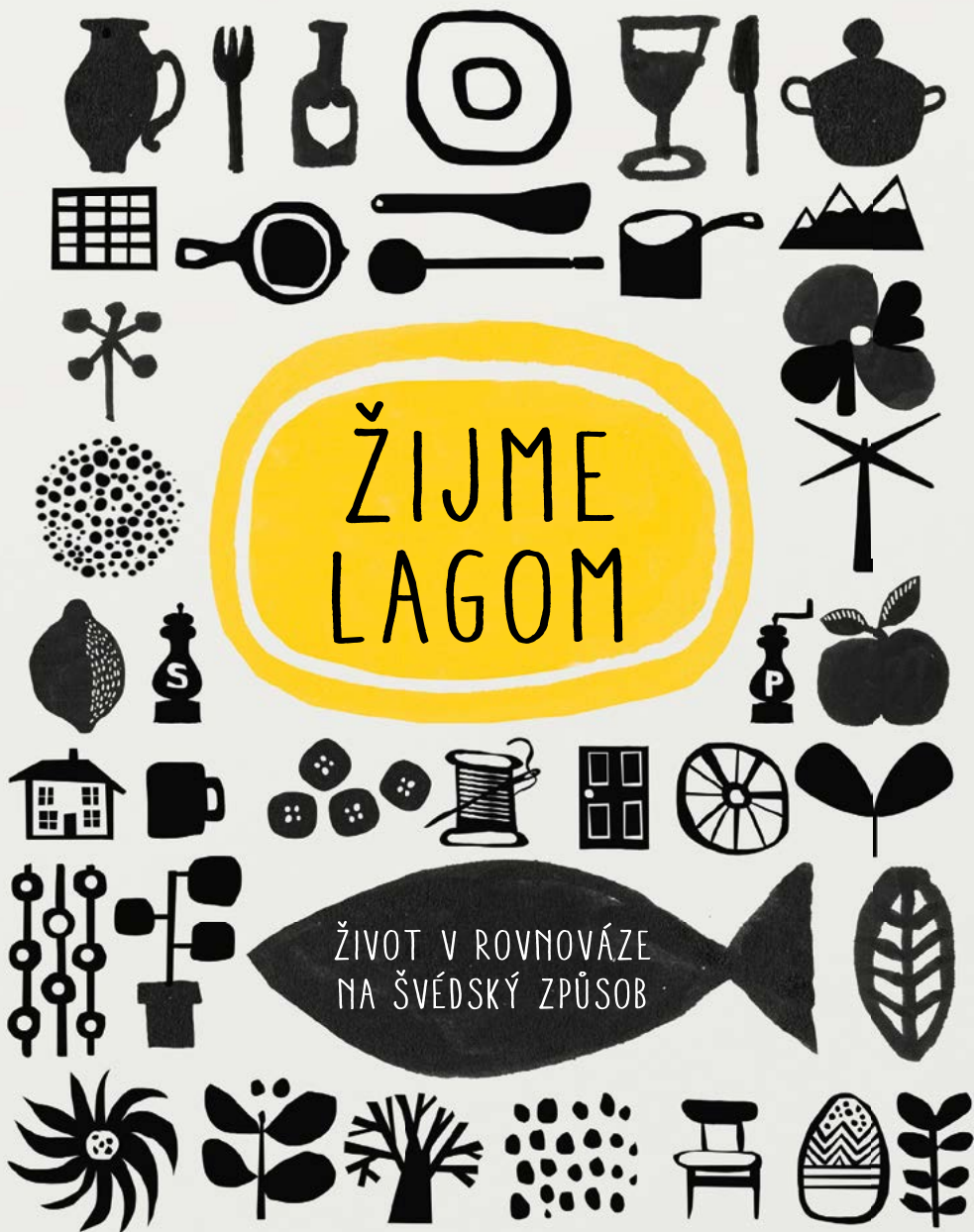




MLADÁ FRONTA

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 Brönes 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 Brönes

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 odiv 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, učešanou, 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“.