TICHO
– pro Finy velice výmluvné

Jeden vtip říká, že „Finové dokážou mlčet několika jazyky“. Je to vtipné, ale zároveň hodně výstižné.

Pokud jsou Finové málomluvným národem, je to proto, že všeobecně vzato nemáme rádi žvanění. Můžete to nazvat pragmatismem, neomaleností nebo prostě drzostí, ale pravda je taková, že nad tím, co chceme říct, nejdříve přemýšlíme a potom to vyslovíme – a to bez jakýchkoliv příkras. Ale věci se mění. V devadesátých letech Finsko se svým telefonním gigantem Nokia začalo revoluci v oblasti mobilních telefonů se sloganem „Spojujeme lidi“ (Connecting people). Od té doby jsme začali být mnohem hovornější – tedy alespoň po telefonu. Ale cizince ještě pořád znervózňuje naše kolektivní mlčení, které může někdy trvat i několik minut (a to i mezi přáteli). Jeden můj britský kolega jednou šílel z nadcházející pauzy na kávu. „Já to prostě nesnesu! Všichni sedí a v tichosti pojídají dort. Mě to vždycky tak vystresuje, že začnu žvanit.“

KLÍČEM JE SLOVO „VLÍDNÝ“

Je to pocit, že ačkoli nikdo nemluví, trávíme společně klidnou chvíli, mimo společenský tlak. Když si na to zvyknete, začnete si cenit té dobré stránky věci – že je vám dovoleno relaxovat. Když mluvíte, je to v pořádku; pokud ne, je to stejně tak v pořádku, a my vás za to nebudeme soudit – právě naopak. Moudrý člověk mlčí, nemá-li co důležitého říci. Také známe to trapné ticho, které následuje poté, co někdo řekl něco nevhodného, ale dlouhá mlčení, na kterých se shodujeme, nám nejsou nepříjemná. Samozřejmě že i v rámci finské kultury existují rozdíly a někteří lidé tvrdí, že je kolektivní mlčení denervuje stejně jako mého britského kolegu.

„Finové vnímají ticho jako zdroj, nikoli jako důvod k rozpakům.“

OSLAVA NEPOHODLÍ
– základní vlastnost *sisu*

Na konci června, od Svatojánské noci (viz str. 35), kolektivně opouštíme svůj každodenní život a stěhujeme se do přírody. Tři nebo čtyři týdny strávené na chatě (*mökki*) jsou základem finské představy o ráji na zemi. Mnoho Finů má to štěstí ji vlastnit, jiní se o ni dělí s širší rodinou, nebo si chatu půjčují či pronajímají.

Po dlouhé zimě si tady konečně vydechneme a užijeme si dlouhé hodiny denního světla. Plaveme, rybaříme, jezdíme na loďce… a hlavně se pohybujeme v tak trochu neupraveném stavu – pro muže je běžný tzv. letní plnovous.

Chata, ke které můžete dojet autem, nemá tak vysoký status jako ta, ke které se lze dostat pouze ve člunu. Nedostatečná síť silnic naznačuje, že vaše chata stojí na odlehlém ostrově, což znamená, že co se týče dokonalého letního úkrytu, vyhráli jste jackpot. Na jihozápadním pobřeží Finska není dokonce ani nic neobvyklého vlastnit ostrov. Domácí melancholicky mluví o tom, jak je skvělé „vypadnout z toho všeho“ na chatu – většinou na ostrově, nebo i dále na moře.

Po zbytek roku lidé žijí v pohodlných domech (dvojitá skla, dobrá izolace, díky vám). Chata pro ně znamená odklon od pohodlí. Většina chat má krb, který dává teplo a dá se na něm vařit, ale málokdy je v chatě ústřední topení a někdy je i bez elektřiny.

Voda z kohoutku je další moderní vymožeností, nad kterou pravověrní chataři vraští čelo. Dřepnout si k jezeru a umýt tam nádobí ve studené vodě je totiž podle nich strašně romantické.

Něco na moderním pohodlí popuzuje finský ideál soběstačného *sisu*. Naši předkové se stali tak odolnými díky náročnému obdělávání půdy. Uctíváme tento ideál tím, že se na dlouhé týdny uchýlíme na své chaty, sami si sekáme dříví do krbu, nosíme vodu a vůbec bereme život takový, jaký je, a užíváme si dlouho očekávané finské léto.

BDĚLÁ POZORNOST PO FINSKU
– klid duše hledejte v přírodě

Výzkumy ukazují, že pobyt v přírodě funguje jako přírodní antidepresivum. Příroda pomáhala lidem v nalézání rovnováhy už dávno předtím, než byly systematicky popsány různé metody meditace. Vliv přírody na člověka se těžko vysvětluje, ale je nepopiratelný. Do přírody si chodíme pro klid a opětovné spojení se svým hlubším zdrojem síly.

Příroda je místem odpočinku. Nabízí onu vzácnou komoditu – ticho – a možnost přerušit neustálý tok myšlenek a představ, které proudí našimi mozky. Pokud jí to dovolíte, příroda vás okamžitě ukotví.

Následující cvičení bdělé pozornosti vyvinul Finský spolek pro ochranu přírody. Vyberte si klidné místo, ideálně les nebo svah kopce, a vyzkoušejte si je.

RELAXUJTE A POZORUJTE

Najděte si pěkné stanoviště. V tichu chvíli velice pozorně sledujte své okolí. Vnímáte něco, co kolem vás nebo nad vámi létá, vznáší se ve vzduchu nebo se pohybuje v křoví? Spatřili jste například mouchu, list ze stromu, houbu, ptáka, oblak nebo motýla? Pocítili jste závan větru na své tváři? Něco jiného?

ČICHEJTE KOLEM SEBE

Nejtrvalejší lidské vzpomínky bývají většinou svázané s vůní. Zavřete oči a vdechujte. Nechte svou představivost usadit se na jakékoli asociaci. Jaký pocit ve vás určitá vůně vyvolává? Co vám připomíná? Pokuste se tu vzpomínku vystopovat až ke kořenům.

NAJDĚTE SI SVŮJ OBLÍBENÝ STROM

Přemýšlejte, o jaký druh stromu byste se rádi opírali, když potřebujete klid a osvěžení. Najděte ve svém okolí strom a položte na něj ruku. Jaký je to pocit? Pak se stromu dotýkejte se zavřenýma očima. Co cítíte?