

SMULTRONSTÄLLE a LAGOM

S

multronställe (vyslovuje sa „*smul-tron-stelle*“) je podstatné meno s pôvodným významom „záhon lesných jahôd“ (zo švédskeho *smultron*, čiže „lesná jahoda“, a *ställe*, „miesto“), ale od začiatku 20. storočia sa používalo ako synonymum pre odľahlé pastierske obydľie, kam sa jednotliviec mohol utiahnuť pred svetom. V súčasnosti označuje obľúbené tiché miesto, na ktorom si môžeme odpočinúť a zabudnúť na svoje trápenia a ktoré ostatní len tak ľahko nenájdu.

Lagom je príslovka alebo prídavné meno odvodené od švédskeho výrazu *lag*, čiže „družina“. Podľa ľudových povier používali Vikingovia frázu *laget om* alebo „*okolo družiny*“, keď si podávali roh s medovinou a dbali na to, aby sa každému ušiel spravodlivý diel – teda aby nik nevyopil priveľa ani primálo. V súčasnosti sa fráza používa v skrátenej podobe *lagom*, ale jej význam sa nezmenil: „tak akurát“.



ŠVÉDSKO

ŠVÉDSKO



Predstavte si miesto, kam môžete odísť a nik vás na ňom nenájde – a ak náhodou áno, bude vedieť, že vás nemá otravovať. Môžete tam zájsť, vždy keď sa vás zmocní stres, únava alebo pocit, že je na vás všetkého už priveľa. Napríklad tienistý hájik alebo tiché miesto v parku, obľúbená kaviareň či dokonca vaša vlastná záhrada. Ide o skromné, nenápadné útočisko, často so sentimentálnou hodnotou, na ktorom trochu pookrejete. Je to vaše *smultronställe*.

„*Smultronställe* má pre Švédov veľmi osobitý význam,“ vysvetľuje Hanna z dedinky za mestom Malmö. „Každý má svoje vlastné a každý mu pripisuje iný význam. Ja ho vnímam ako miesto, kam chodievam čerpať energiu.“ Švédsko je všeobecne známe ako „šťastná“ krajina plná rovnostárskych ideálov a v celosvetových prieskumoch spokojnosti sa pravidelne umiestňuje na najvyšších miestach. Prispieva teda k švédskemu šťastiu práve *lagom* prístup k životu a záruka vlastného *smultronställe* pre každého? Podľa Hanny áno.

Veľa Švédov sa s pojmom *smultronställe* po prvý raz stretáva v klasickej detskej knižke spisovateľky Elsy Beskowskej *Lesné dietky*, ktorá vyšla v roku 1910 a obsahuje ilustrácie plavovlasých detičiek navliekajúcich lesné jahody na stebľa pevnej, slamovitej trávy (nazývanej *timotei*, ale nemýľte si ju s obľúbenou britskou značkou šampónov). Lesné dietky bývajú hlboko pod koreňmi starej borovice a cez deň sa hrávajú s veвериčkami, zbierajú lesné bobule, a keď prší, schovávajú sa pod muchotrávkami.

„Dodnes si tie ilustrácie presne vybavujem,“ tvrdí Hanna. „Na obrázky z detstva človek nikdy celkom nezabudne. Švédske deti sa navyše takto zabávajú celé leto. Navliekajú si na slamku – pevné steblo trávy – lesné jahody a potom ich jedia. Dnes takto zbieram jahody s vlastnými deťmi – pripomína mi to bezstarostné časy.“ Túto roztomilú idylku, ktorá človeka vracia do čias detstva, majú Švédi zakorenenú tak hlboko v podvedomí, že Ingmar

SMULTRONSTÄLLE a LAGOM

Bergman v roku 1957 nakrútil film s názvom *Smultronställe* o mužovi, ktorý jedného dňa otvorí dvere a nájde za nimi všetko ako z čias svojho detstva.

Smultronställe by však okrem nostalgického výletu do minulosti malo poskytovať aj únik pred svetom. „Moje *smultronställe* je čistinka uprostred neďalekého lesa, kam na jeseň chodievam na kuriatka,“ opisuje Christian z Uppsaly a vysvetľuje mi, že veľa Švédov vyslovene túži po samote, a tak si *smultronställe* vyberajú na ľudoprázdnych miestach. „Šťastie nachádzame v užšom kruhu ľudí a samota nám vôbec neprekáža – skôr si v duchu hovoríme: aké príjemné ticho!“ vysvetľuje Christian.

Hanna s ním súhlasí: „Samotu máme radi. My Švédi vo všeobecnosti bývame skôr uzavretí a o svojich pocitoch veľa nerozprávame. Niekomu by sa mohlo zdať, že veľmi šťastní nie sme, ale my sa o tom iba nerozkrikujeme.“ Pri práci so Švédmi, ako aj pri pracovných či súkromných návštevách tejto krajiny som v povahe národa spozorovala akúsi melanchóliu, ktorá je tu podľa všetkého úplne tolerovaná, ba dokonca žiaduca. Akoby sa tu čas na hlbokú sebareflexiu pokladal za súčasť ľudskej prirodzenosti a nemali by sme sa jej vzpierať. Podobne ako v Nórsku aj vo Švédsku útrapy zvyšujú hodnotu príjemných chvíľ. Väčšina Švédov je navyše so svojím životným údelom spokojná – inými slovami, žijú si „tak akurát“.

Tieto riadky píšem v jednom gotlandskom hoteli, údajne štvorhviezdičkovom, pri pobreží Stockholmu. Pôsobí čisto a obstojne, ale od „luxusu“ má ďaleko. Majú tu posteľ, ražný chlieb na raňajky a sprchu. To je tak všetko. Zvyšok je funkčný minimalizmus, s ktorým som v krajine, kde vzniklo slovo *lagom*, akosi počítala.

„*Lagom* vyjadruje spôsob, akým sa väčšina Švédov pozerá na život,“ vysvetľuje Chris-



ŠVÉDSKO

tian, ktorý sa s týmto pojmom zoznámil už v útlom veku. „Medzi prvými spomienkami z detstva sa mi napríklad vynára, ako sa ma doma pýtajú: ‚Koľko jedla chceš?‘ a ja odpovedám ‚Lagom‘. Alebo: ‚Najedol si sa dosť?‘, ‚Najedol som sa lagom.‘ Alebo: ‚Je ti to nové oblečenie dobré?‘, ‚Áno, sedí mi lagom.‘“ *Lagom* znamená, že je niečo „postačujúce“, že je toho „dosť“ alebo „presne toľko, koľko treba“, a tento pojem ideálne vystihuje švédsky prístup k životu. Christian sa predtým zmieni o takzvanom zákone mesta Jante – desiatich pravidlách škandinávského života (pozri „Dánsko“) – a vysvetľuje: „Od detstva žijeme v presvedčení, že chvastať sa nepatrí. Dokonca sa nepatrí ani nosiť príliš nápadné oblečenie...“

Zahľadím sa na svoj „extravagantný“ sveter s volánmi na rukávoch a vlasmi sa usilujem zakryť obrovské náušnice. „Nemáme radi hluk,“ pokračuje tichým hlasom, ktorý aj mňa prinúti ubrať zopár decibelov, „a zaberáť priveľa miesta je nám Švédom tiež proti srsti. Nie sme ako...“ zarazí sa, skôr než povie: „Američania“ a radšej svoju myšlienku preformuluje: „Nezvykneme len tak pribehnúť k hociakeému cudzincovi a...“ pri týchto slovách začne teatrálné mávať rukami a vzápätí sa nad svojím demonštratívnym gestom zahanbí, akoby už len napodobňovaním extrovertnejšieho národa práve narušil môj osobný priestor. „Chcem tým povedať, že ešte aj Dáni sú oveľa spoločenskejší než my. O Nóroch a ich lyžovaní či pozitívnej nálade ani nehovorím...“ Rozpráva, akoby išlo o niečo zlé. „Keby sme mali Škandinávcov zoradiť na stupnici spoločenskosti, najspoločenskejší by boli Nóri, za nimi by nasledovali Dáni, niekde v strede by boli Švédi a najväčší introverti by boli Fíni,“ tvrdí Christian. „Na Fínov je aj *lagom* príliš. Veľa toho nenavracia. Zvykneme žartovať, že na rozdiel od nich si my Švédi aspoň pri pripíjaní povieme *skål* (na zdravie), lenže Fíni len mliečky slopú. Čosi však máme aj spoločné – lásku k prírode,“ tvrdí.



SMULTRONSTÄLLE a LAGOM

Smultronställe pomenúva hlbokú lásku k prírode a pocit pokoja i pookriatia, ktorý v nej mnohí Švédi nachádzajú. Švédčina však prekypuje množstvom ďalších veľavravných výrazov vyjadrujúcich rozličné aspekty života pod šírým nebom. Slovo *gökotta*, čiže „ranná kukučka“, opisuje včasné vstávanie, vďaka ktorému si môžeme vypočuť prvý ranný spev vtáčikov. Ešte väčšmi sa mi páči poetický výraz *daggfrisk* s významom „čerstvý ako rosa“, teda



pocit čistoty, keď sa po dobrom spánku svieži prebúdžeme za východu slnka. Len čo sa trochu vyčasi a ortuť na teplomere vystúpi nad nulu, Švédi sa vyberú na túru, idú si zabehať alebo zabezkovať a potom si zídu na obed pod šírým nebom na niektoré z početných obecných miest vyhradených na grilovanie či pikniky.

Všetky škandinávске krajiny majú podobné zákony, ktoré ľuďom umožňujú chodiť a stanovať, kde sa im zachce, pokiaľ sa k okolitej prírode, divej zveri a miestnym obyvateľom správajú ohľaduplne, a Švédsko nie je výnimka. Vyše 80 % obyvateľov býva necelých osem kilometrov od národného parku, prírodnej rezervácie alebo chránenej krajinej oblasti a z výskumov Lango novho medicínskeho centra Newyorskej univerzity vyplýva, že čas v prírode znižuje hladinu stresu, podporuje duševné zdravie, a dokonca znižuje krvný tlak. Švédi sa učia vážiť si prírodu už od útleho veku, päťročné deti chodia vajú do sobotnej „školy v prírode“ a staršie deti si osvojujú základy hľadania potravy v lese a čítania máp.

„Švédi vyhľadávajú sezónne, miestne a ekologické potraviny,“ vraví Liselotte z Uppsalý, ktorá sa živí písaním článkov o gastronómii. „Radi si jedlo hľadáme sami. V lese bežne vidíme rodiny s plastovými vedierkami zbierať lesné plody alebo huby a z nazbieraných potravín sa dá pripraviť viacero

ŠVÉDSKO

tradičných švédskych jedál, ako napríklad žihľavová polievka s vareným vajíčkom alebo čučoriedkový koláč.“

Podľa švédskeho štatistického úradu Statistics Sweden má vyše polovica obyvateľov záhradnú besiedku alebo vidiecku chatku, ako aj silnú motiváciu pravidelne sa vracieť do prírody a tráviť čas vonku – a to hlavne cvičením. Švédi si chodia zabehať v daždi, snehových prehánkach aj v mrznúcej hmle a naposledy som dokonca videla, ako pred raňajkami skupina bežcov vyrážala do ulíc vo fujavici. V meste Skellefteå sa každoročne konajú škandinávске majstrovstvá v zimnom kúpaní, kde odvážlivci plávajú vo vode s teplotou 0,3 °C a majú na sebe len plavky a čiapku (povinne, aby sa nepodchladili).

Veľa švédskych firiem podporuje zamestnancov v tom, aby si v kalendári vyhradili voľno na pohyb v prírode, a vláda dokonca za propagáciu cvičenia ponúka spoločnostiam daňové úľavy. A keď napokon chlad, tma a nedostatok slnečného svetla začnú v zime Švédov deprimovať, utiahnu sa do svojich domovov a vytvoria si v nich *mys*. Zatiaľ čo *smultronställe* pomenúva únik pred svetlom, ktorý sa zvyčajne spája s prírodou, *mys* označuje pohodlie domova.

„*Mys* – alebo útulnosť – sa spája hlavne so sviečkami, pohovkou a rozprávaním,“ vysvetľuje Christian. „Máme ešte aj *fredagsmys*, teda takzvané útulné piatky, cez ktoré si doprajeme nejaké výnimočné jedlo pri sviečkach. Zvyčajne osamote.“ *Rozumiem... A čo také dobré si zvyknete dopriať?* „Najčastejšie asi čipsy.“ *Akože zemiakové lupienky? Tie považujete za „výnimočné“?* Christian prikyvuje. Podotknem, že podľa mňa sú skôr podradné. „Sú *lagom*,“ opraví ma. Jednohubky a rôzne chuťovky sa tu podľa všetkého považujú za výnimočné len preto, lebo nik nemusí variť ani umývať kopy špinavých hrncov a panvíc. Keďže Švédi si pri cvičení dávajú riadne do tela a ich pestrá strava pozostáva z vlastnoručne nazbieraných, miestnych a sezónnych pochúťok, piatkové (pravdepodobne) čipsové seansy považujú za príjemnú zmenu.

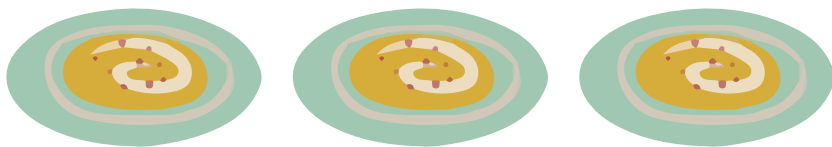
SMULTRONSTÄLLE a LAGOM

„Ide hlavne o to, že atmosféru *mys* si vychutnáš len doma. Domov je pre Švédov nesmierne dôležitý. Ako hovorí jedno naše príslovie: Všade dobre, doma najlepšie,“ vysvetľuje Christian. To vieme aj od Dorotky z *Čarodejníka z krajiny Oz*, ale chápem, čo tým Christian myslí.

Napriek snahe tráviť čo najviac času v prírode čelí v zime veľa Švédov dvadsaťštyrihodinovej temnote, ktorá ich v kombinácii s mínusovými teplotami núti zostávať doma. Zo švédskych domovov sa tak stávajú útočiská, a preto sa niet čo čudovať, že si potrpia na dizajne. Švédska estetika sa preslávila na celom svete, a to nielen značkou Ikea, ale aj nábytkom vo všeobecnosti, módou či dokonca štýlom písma. V roku 2014 sa štýloví Švédi rozhodli podporiť svoje obchodné značky vytvorením vlastného fontu s názvom *Sweden Sans*. (Dá sa vôbec vymyslieť názov, ktorý by bol viac *lagom*?) Švédske ministerstvá, úrady a korporácie si totiž žiadali jedinečnú vizuálnu identitu, z ktorej by priam vyžaroval švédsky ráz – a tak sa zbavili všetkých zbytočných ozdôbok, až napokon ostalo len *lagom Sweden Sans*.

Jediné, v čom Švédi nepoznajú mieru, je káva. Patria medzi najväšňivejších kávičkárov na svete (viac jej vypijú už len Holanďania a Fíni, ktovie prečo...) a tejto čiernej tekutiny vypijú až toľko, že si museli vymyslieť slovo *tretår*, čiže „tretie doliatie“.

„Toto všetko tvorí súčasť prístupu *fika*, čo je niečo podobné ako *hygge*, ale na rozdiel od Dánov o ňom nepotrebujeme v jednom kuse rozprávať. Radšej podľa neho žijeme,“ vysvetľuje Hanna. *Fika* pomenúva chvíle, keď si Švédi patrične vychutnajú svoju dávku samoty a cítia sa pripravení na spoločnosť, rozhovory, kávičku a koláčiky. *Fika* je bez koláča úplne nepredstavi-



ŠVÉDSKO

telná (verte mi, pýtala som sa na to viacerých a miesto odpovede mi vždy venovali len pohoršený pohľad). Podľa Švédskeho výboru pre poľnohospodárstvo a štatistiku zje priemerný Švéd 316 škoricových slimákov ročne (ale vôbec to na nich nevidno). Medzi významné princípy *fika* patrí aj pravidlo, že sa nikto ani len neopováži vziať si posledný koláč alebo škoricového slimáka.

„Môžeš posledný kúsok rozkrojiť na polovicu a jednu si vziať,“ vysvetľuje Christian vážne, „zvyšnú polku potom môžeš rozpoliť ešte raz. A potom znova a znova, až kým neostane len posledná omrvinka.“ *A to už prečo?* „Pretože vziať si posledný kúsok a ostatným nenechať nič by nebolo *lagom*. To sa skrátka nerobí!“ Ochote podeliť sa s koláčom teda Švédi pripisujú taký veľký význam, že sa na ňu vzťahuje aj morálny kódex.

Christian mi vysvetľuje, že väčšina Švédov sa v živote teší z maličkostí – a stačí, keď ich je tak akurát (až na kávu, ktorú si radšej dolejú aj trikrát). Na *lagom* prístupe k životu pracujem už od roku 2013, keď som sa pristahovala do Škandinávie, a mám pocit, že sa v ňom postupne zlepšujem. Môj dom je *lagom*, moje auto je *lagom*. Dokonca aj šesťročný sveter, ktorý mám práve na sebe a na rukávoch sa mu už porobili hrčky, ale stále príjemne hreje, je *lagom*. A keď začínam cítiť, že je na mňa všetkého priveľa a potrebujem si oddýchnuť, nabrať sily a navodiť si dobrú náladu, mám svoje *smultronställe*. A škoricové slimáky. A kávu.





Helen Russell
ATLAS ŠŤASTIA

Prvé slovenské vydanie

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v roku 2021 v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,
so sídlom Mickiewicza 9, Bratislava, Slovenská republika.

Číslo publikácie 2 386

Zodpovedná redaktorka Tatiana Floreková

Technická redaktorka Jana Urbanová

Z anglického originálu *The Atlas of Happiness: The Global Secrets of How to Be Happy*
vydaného v roku 2018 vydavateľstvom Hodder and Stoughton, an imprint of Hachette
publishing group, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ, UK

preložila Nikoleta Račková

Redakčná a jazyková úprava Diana Senecká

Návrh obálky Lucia Lukáčová

Sadzba Alias Press, s. r. o., Bratislava

Tlač TNM PRINT, s. r. o., Chlumeck nad Cidlinou

Cena uvedená výrobcom predstavuje
nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:

www.albatrosmedia.sk

eshop@albatrosmedia.sk

tel. č. 02/4445 2046


ALBATROS MEDIA