

KONCEPTY, FILOZOFIE, SMĚRY A AKTIVITY OVLIVŇUJÍCÍ KVALITU ŽIVOTA S DŮRAZEM NA DÁNSKÝ KONCEPT HYGGE – TEORETICKÁ STUDIE

CONCEPTS, PHILOSOPHIES, GUIDELINES AND ACTIVITIES AFFECTING
QUALITY OF LIFE WITH EMPHASIS ON THE DANISH CONCEPT OF HYGGE –
THEORETICAL STUDY

ZORA JANDOVÁ

Abstrakt: Text se zabývá dánským sociálním a kulturním fenoménem „hygge“, jeho historií i současností a také odbornými výzkumy tohoto pojetí života. Tento mnohvrstevnatý koncept je autorkou práce nazírán z více úhlů pohledu, protože úzce souvisí s kvalitou života (QoL), na kterou působí mnoho rozličných faktorů. Je dáván do kontextu s více než dvaceti obdobnými koncepty, směry a aktivitami z odlišných kulturních prostředí, s podrobnější analýzou dánského konceptu hygge. Text nabízí inspiraci pro možné začlenění některých principů hygge do běžného života v českém prostředí.

Klíčová slova: hygge, kvalita života, QoL, koncepty wellbeing

Abstract: This paper deals with the Danish social and cultural phenomenon “hygge” – its history, current state, and research of this conception of life. This multilayer concept is examined from multiple points of view as it is narrowly related to quality of life (QoL) which is influenced by many different factors. It is put into context of more than 20 similar concepts, trends and activities with different cultural backgrounds, with a more detailed analysis of the Danish concept of hygge. The text offers the inspiration for a possible inclusion of hygge principles in life in the Czech conditions.

Key words: hygge, quality of life, QoL, concepts of wellbeing

ÚVOD

Na kvalitu života – *quality of live (QoL)* – lze nahlížet z mnoha úhlů pohledu, proto není možné vygenerovat pouze jedinou definici, která by obsáhla tak mnohoznačný pojem. Např. v publikaci *Velký psychologický*

slovník Pavla Hartla a Heleny Hartlové definována jako:

„1 vyjádření pocitu životního štěstí; ke znakům patří soběstačnost, pohyblivost, míra seberealizace a duševní harmonie; 2 v sociologii jde o pocity a životní úroveň speciálních skupin, jako jsou staří lidé,

příslušníci etnických a jiných minorit; 3 v lékařství: na jaké úrovni a s jakým omezením žijí lidé s chronickými chorobami (...), čili hledisko omezení svobody; kvalitu života, především ve stáří, zvyšují plánované tělesné a duševní činnosti, aktivní životní styl.“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 277)

Václav Hošek (Hošek, 2016, s. 269) uvažuje o kvalitě života člověka jako o mnohoznačné a složité konstrukci, která „[n]ení chápána ani tak objektivně normativně, jak by se mohlo zdát při asociaci s pojmem kvalita, ale spíše vnitřně, prožitkově s vyústěním do kategorií osobní pohody (well-being) a životní spokojenosti.“

Jaro Křivohlavý upozorňuje v souvislosti s kvalitou života na zvládání životních těžkostí a s nimi spojený stres například kognitivním ovlivňováním, také zdůrazňuje sebeovládání a přijetí osobní odpovědnosti při zvládání zátěže (Křivohlavý, 2001, s. 86). Milada Krejčí s Václavem Hoškem připomínají posilování vnímání *self-efficacy* – sebeúčinnosti a také kladou důraz na *self-transformaci* (sebeproměna, osobní přerod), která může nastolit změnu v osobním přístupu ke zdraví i životnímu stylu a „[u]možňuje udržet sebekontrolu a sebeúctu, a tím vnímat proměnlivost situací v životě v širších souvislostech, tj. s pochopením a nadhledem.“ (Krejčí, Hošek a kol., 2016, s. 179)

Japonský zenový kněz a také profesor environmentálního designu Shunmyo Masuno, působící na japonských i amerických univerzitách, uspořádal ve své knize *Umění prostého života* sto zenových aktivit vedoucích k nastolení pocitu klidu a k nalezení skutečného štěstí. Vyjadřuje mj. myšlenku, že změny jsou příležitostí k lepšímu životu, a proto není nutné se jich bát. „*Pružná mysl změnu přijme a není uvězněna v minulosti. Než by naříkala nad*

změnou, raději v ní najde novou krásu a naději. O takový život je třeba usilovat.“ (Masuno, 2019, s. 109)

Podle britské psychoanalytičky Pearl Kingové se člověk průběžně ocitá ve třech časových úrovních svého života. Všechny tři úrovně mají souvislost s kvalitou života. Biologická úroveň souvisí s tělem, psychologická s aktuálním prožíváním času a na úroveň chronologickou se promítá étos (King, 2005, s. 13). Ve své knize *Životní cyklus rozšířený a dokončený* tuto autorku, resp. tyto tři úrovně zmiňuje vývojový psycholog Erik H. Erikson (Erikson, 2015, s. 105). Ten mj. poukazuje na nadhled a odstup i určité retrospektivní nazírání, které se v průběhu života mění i v souvislosti s kvalitou života člověka. Jinou kvalitu pochopení a nadhledu, jak je zmiňují Krejčí a Hošek, má mladý člověk, jinou člověk na sklonku života, ovšem také vzhledem k životní situaci, ve které se zrovna nachází. Joan Eriksonová rozšířila knihu svého manžela o poslední kapitolu, kde zmiňuje termín *gerotranscendence*, resp. teorii švédského sociologa Larse Torstama. Podle Torstama ke gerotranscendenci dochází v pozdním věku a vyznačuje se nadhledem, ústupem od materiálna a racionálna a také vzestupem životní spokojenosti (Eriksonová, 2015, s. 127; Tornstam, 2005).

Francouzský filozof Henri Bergson klade důraz na moudrý a neútočný nadhled, kterým je podle něj humor. Ve své eseji *Smích (Le rire – Essai sur la signification du comique)* vyzdvihuje důležitou roli humoru, jako protikladu ironie, sarkasmu a satiry, který napomáhá dobrým vztahům i dobrému životnímu pocitu (Bergson, 2011). S humorem lze také snáze zvládat náročné životní situace a tím zlepšit i kvalitu života. Ovšem ústředním pojmem Bergsonova díla je *élan*

vital (životní elán) – životní energie a hybná síla všeho živého (Hartl, Hartlová, 2010, s. 124). Míra této životní energie je u každého člověka jiná a *élan vital* se bezpochyby podílí i na kvalitě života, resp. na jejím hodnocení.

Helena Hnilicová a Vladimír Bencko ve svém článku *Kvalita života – vymezení pojmu a jeho význam pro medicínu a zdravotnictví* kladou důraz na interdisciplinární charakter pojmu kvalita života a rozlišují jeho dvě dimenze – objektivní a subjektivní. Objektivní stránka kvality života se podle těchto autorů dotýká především zdravotního stavu člověka, subjektivní stránku vnímá člověk vlastní kognicí, skrze vlastní emocionální prožívání. Subjektivní stránka kvality života je determinována celkovou spokojeností člověka s vlastním životem (Hnilicová, Bencko, 2005).

Blanka Brůnová ve svém článku *Kvalita života a vidění* rozebírá fenomén kvality života v souvislosti s oblastmi zdraví, vzdělání, práce a kvality pracovního života, času obecně a také volného času, možnosti užívat majetek a služby, i v souvislosti s psychickým prostředím, osobním právem na svobodu a s oblastí právního státu a rovností šancí na účast na veřejném životě. Čím více jsou nároky jedince v souladu se skutečností, tím vyšší kvalitu života pociťuje. Podle Brůnové má na kvalitu jeho života také vliv sociální i politická situace v zemi. Autorka článku upozorňuje i na to, že lidé se zrakovým hendikepem vnímají kvalitu svého života subjektivně negativněji, než jaká je jejich objektivní situace (Brůnová, 2010).

Kvalitu života, resp. zdraví, které je s QoL úzce spjato, lze ovlivňovat i edukací. Výchova ke zdravému životnímu stylu, například i ke správným stravovacím návykům, by měla být započata už

v dětství, nejenom v rodinách, ale i ve školství, protože v raném věku jsou položeny základy k budoucí kvalitě života (Kočí, 2019, s. 68).

Člověk sám může kvalitu svého života ovlivňovat tím, že se naučí vyrovnávat s negativními emocemi, protože ty často vedou k negativnímu, pesimistickému hodnocení kvality života. Martin Seligman, jeden z nejvýznamnějších představitelů a průkopníků pozitivní psychologie, ve své knize *Naučený optimismus* mj. navrhuje postupy a cvičení, které vedou ke změně myšlení a tím i změně kvality života (Seligman, 2013). Na to, zda tento transformační proces, resp. životní úkol, proběhne úspěšně, má vliv mnoho faktorů, například jakou aspirační úroveň si člověk vnitřně nastaví k jeho dosažení a jak subjektivně vnímá jeho složitost (Janoušek, Slaměník, 2008, s. 149).

Ze studie Cathleen M. Connellové a Anthonyho Ramonda D'Augelliho *The contribution of personality characteristics to the relationship between social support and perceived physical health* zabývající se faktory ovlivňujícím zdravotní stav mj. vyplývá, že na zdraví mají zásadní vliv sociální vazby a přítomnost sociální opory, kterou člověk nejenom dostává, ale i sám aktivně poskytuje. Dotázaní respondenti ve věku 30 až 90 let, kteří měli širokou síť sociální opory a také ji aktivně poskytovali, se cítili spokojenější s kvalitou svého života a zdravější (a také skutečně zdravější byli) než osoby bez funkčních sociálních vazeb (Connell, D'Augelli, 1990).

Ve své knize *Vzkvétání* vyzdvihuje Martin Seligman význam propojení pozitivních emocí, stavu *flow* (zaujetí vlastní činností), vědomí smysluplnosti života, úspěšného výkonu a pozitivních vztahů s druhými lidmi. Upozorňuje mj. na význam edukace ve smyslu vzdělávání i výchovy

k pozitivnímu přístupu k životu a přináší nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody (Seligman, 2014). Stav zaujetí vlastní činností zkoumal a definoval další představitel pozitivní psychologie Mihaly Csikszentmihaly, který výraz *flow* použil poprvé, například ve spojení s kreativitou, motivací, s osobnostním rozvojem anebo se smysluplností a kvalitou života. Původně tento stav zkoumal u umělců, ale ve stavu plynutí nebo také v zóně plynutí se může ocitnout kdokoli, kdo je natolik zaujatý nějakým úkolem nebo činností, že přestane vnímat jeho složitost, čas, vnější podmínky apod. Během stavu *flow* se i přes problematičnost vnějších podmínek nevyklučuje pocit štěstí a radosti (Csikszentmihaly, 2004; 2015).

Podle Marie Vágnerové je *štěstí* pocit, který se „[p]rojevuje prožitkem radosti, subjektivní pohody a uspokojení. Jde o optimální emoční stav, který ovšem nelze udržet dlouho, zejména v jeho intenzivní podobě. Důvodem je neschopnost mozku udržet déleodobě takový stav metabolismu, který příslušné emoce vyvolává, a jeho tendence směřovat k rovnovážnému stavu.“ (Vágnerová, 2004, s. 151) Ačkoli tento stav štěstí nelze z fyziologických důvodů udržet permanentně, existují snahy o jeho prozkoumání s cílem jeho udržení na co nejvyšší úrovni a co nejdéle.

Radvan Bahbouh, český lékař, matematik a psycholog, upozorňuje na zrádnost slova štěstí, protože bylo v minulosti často spojováno s nevědeckými disciplínami a aktivitami. Ovšem v současné době je také díky výzkumům obor psychologie štěstí velmi podporovanou a uznávanou psychologickou vědní disciplínou. Bahbouh v publikaci *Pohádka o ztracené krajině – Psychologie sebekoučování* definuje tři základní zdroje štěstí: vzpomínky na něco hezkého,

prožívání něčeho hezkého a těšení se na něco hezkého (Bahbouh, 2010, s. 53-54).

Významu „šťastného způsobu života“, tedy subjektivně vnímané vysoké kvality života, se rovněž významně věnuje Meik Wiking – výkonný ředitel dánského institutu pro výzkum štěstí – v publikacích *A Little Book of Hygge* a *A Little book of Lykke*. Je výzkumným partnerem Světové databáze štěstí a zakládajícím členem Latinskoamerické sítě pro politiku pohody a kvality života. Snaží se porozumět mechanismům, které řídí spokojenost s kvalitou života a vyjadřuje mj. myšlenku, že „[p]rožívání pozitivních emocí má na celkovou pohodu větší vliv než absence negativních emocí.“ (Wiking, 2017, s. 284)

Míru kvality života a rozvoje společnosti, než jakou je hrubý domácí produkt, se odborníci ve stále rostoucím počtu zemí snaží vyjádřit pomocí obecnější veličiny. Tou je *GNH* (*gross national happiness*), tedy hrubé národní štěstí. Koncept *GNH* má původ v Bhútánu.

Kolektiv autorů z bhútánského institutu The Centre for Bhutan & *GNH* Studies¹ Karma Ura, Sabina Alkire, Tshoki Zangmo a Karma Wangdi vydali studii *A Short Guide to Gross National Happiness Index*, ve které se zabývají mnoha faktory, které ovlivňují *GNH*. Jsou to například zdraví, práce, využití času, bydlení, sociální vazby atd. Ale oproti autorům z jiných světadílů podtrhují i význam spirituálních, tedy duchovních a náboženských faktorů majících vliv na *GNH*.

Kvalitu života zmiňuje ve své publikaci *Psychologie zdraví* Jaro Křivohlavý (Křivohlavý, 2001, s. 77-91). Je podle něj

¹ CBS – Bhútánská instituce pro výzkum v oblasti společenských věd, která provádí mezioborové studie o Bhútánu za účelem prosazování jeho sociálního, kulturního, ekonomického a politického blahobytu.

definována „[s] ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů určujících směřování jeho života. [...] Cíle směřování života jsou hodnoceny podle hierarchie hodnot (duchovního hlediska).“ (Křivohlavý, 2001, s. 40) Zdraví, jako podstatný činitel ovlivňující kvalitu lidského života, má rozměr nejenom bio-psycho-sociální, ale v nemenší míře také spirituální. I proto Křivohlavý poukazuje na význam duchovních aspektů, víry i náboženství a jejich souvislost s vyšší mírou osobního štěstí, spokojenosti se životem i jeho kvalitou. Náboženskou víru vyzdvihuje jako jednu z forem zvládnání životních těžkostí.

Spirituální složku bio-psycho-sociálního modelu zdraví a také víru v uzdravení zdůrazňuje americký lékař Herbert Benson. Uzdravení vnímá nejenom v rovině zdravotní, ale i v rovině vztahů a v rovině běžného života člověka (Benson, Starková, 1997). Radkin Honzák se ve své knize *Psychosomatická prvouka* mj. zabývá spiritualitou v českých podmínkách. Zmiňuje deklaraci WHO o spiritualitě – duchovním rozměru lidské existence. „*Spirituální dimenzi je třeba chápat jako přirozený nemateriální fenomén, ke kterému patří ideje, víra, hodnoty a etika a který se prezentuje v myslí a ve vědomí. Rozvíjení těchto myšlenek vede následně k rozvíjení myšlenek týkajících se lepšího zdraví.*“ (Honzák, 2017, s. 148; WHO, 1984)

V článku *Quality-of-life and spirituality* uveřejněné roku 2017 v *International Review of Psychiatry* se jeho autoři Raquel Gehrke Panzini, Bruno Paz Mosqueiro, Rogério R. I. Zimpe, Denise Ruschel Bandeira, Neusa S. Rocha a Marcelo P. Fleck zabývali vlivem spirituality na kvalitu života. Analyzovali vyhledávání klíčových slov *spiritualita* a *kvalita života* v odborných medicínských databázích v letech 1979-

2016. Identifikovali spiritualitu jako důležitou dimenzi kvality života. Kvalitu života pak definovali jako nový koncept, který zahrnuje, a navíc i překračuje, koncept zdraví a který se skládá mj. z oblastí fyzické, psychologické a environmentální. Vyzdvihli také to, že v posledních deseti letech se v mnoha zemích světa klade důraz na výzkum kvality života a duchovnosti (i ve smyslu náboženském) nejenom vzhledem ke zdraví (Gehrke Panzini et al., 2017, s. 263-282).

V roce 2011 bylo rezolucí valného shromáždění OSN doporučeno členskými státy následovat výše zmíněný bhútánský koncept hrubého národního štěstí. Od roku 2012 se každoročně (kromě r. 2014) vydává publikace *The World Happiness Report (WHR) – Zpráva o světovém štěstí*, která obsahuje žebříčky více než sto padesáti zemí světa, ve kterých se lidé cítí být šťastni a spokojeni s kvalitou svých životů. Tyto žebříčky vznikají na základě subjektivního hodnocení kvality života obyvatel jednotlivých zemí. Hodnotí se například hrubý domácí produkt (HDP) na hlavu, průměrná délka života, sociální podpora, důvěra ve vládu, svoboda činit životní rozhodnutí aj. Na prvních místech se pravidelně objevují severské země. Dva skandinávské koncepty – dánský *hygge* a švédský *lagom* – byly v roce 2017 předmětem výzkumu a výsledky tohoto výzkumu byly uveřejněny ve výše uvedené zprávě *WHR* (Annesley, 2019). WHO definuje kvalitu života člověka jako „[i]ndividuální vnímání jeho životní situace v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žije, a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, standardům a zájmům.“ (WHO, 2021)

V závěru úvodního slova lze shrnout, že kvalita života, přestože se dá objektivně měřit, například metodou SEIQoL, je

vnímána subjektivně a ovlivňuje ji mnoho faktorů. Nelze proto pro ni nalézt jen jednu jedinou univerzální definici. Ale i přes neexistenci takové definice, je mnoho cest, jak kvalitu života zvýšit nebo jak si ji alespoň udržet. Právě seznámení s vybranými koncepty vedoucími ke zvýšení kvality života prostřednictvím ovlivňování pocitů štěstí, spokojenosti harmonie, vnímáme jako významné přispění k řešení této problematiky.

CÍL A METODIKA PŘÍSPĚVKU

Cílem textu je seznámit čtenáře s vybranými koncepty podpory duševní pohody, spokojenosti a harmonie na základě pečlivé a rozsáhlé rešerše domácích i zahraničních zdrojů a zdůraznění jejich významu pro současnou praxi péče o klienta v oblasti ovlivňování kvality života, wellbeing, duševního zdraví, duševní harmonie.

Koncepty ovlivňující vnímání kvality života

Kvalita života je složitý a velmi široký pojem. Je těžko uchopitelný pro svou multidimenzionalitu a komplexnost. Dotýká se pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zahrnuje hledání klíčových faktorů bytí a sebepochopení. Zkoumá materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka. Komplexní pohled na život postihuje jak vnější podmínky, tak i vnitřní rozměry člověka.

V příspěvku se autorka zaměřuje na různé koncepty, filozofie, aktivity atd., které ovlivňují kvalitu života, soustředí pozornost nejen na tradiční, obvykle zmiňované koncepty, ale i na ty méně známé, přesto velmi inspirativní. Profese pečující o duševní zdraví, pohodu, wellbeing by se měly zajímat i o tato méně známá pojetí právě proto, že přinášejí zajímavé a často

i velmi důležité podněty pro jeho práci. Ke každému klientovi je nutné přistupovat individuálně, a rozšířit spektrum nabídky aktivit nebo doporučení, které by s klientovým osobnostním nastavením mohly rezonovat, je zcela namístě.

Japonsko

Ikigai

Ikigai je složenina japonských slov *iki* (žít) a *gai* (smysl) a vyjadřuje radosti a smysl života. Japonský vědec a počítačový expert Ken Mogi definuje ve své knize *Ikigai* tuto japonskou cestu k nalezení smyslu života. „V japonštině se *ikigai* používá v různých kontextech a může znamenat každodenní maličkosti stejně jako velké cíle. Je to tak obvyklé slovo, že ho lidé používají v běžném životě, aniž si uvědomují, že by mohlo mít nějaký zvláštní význam. Důležité je, že můžete mít *ikigai*, a přitom nemusíte být nutně úspěšní v profesním životě.“ (Mogi, 2018, s. 11) Mogi také odkazuje na pět pilířů tohoto systému, které nemají přesně danou hierarchii a vzájemně se nevyklučují. Podle tohoto autora je důležité začít s málem, oprostít se od sebe sama, dbát na harmonii a udržitelnost, mít radost z maličkostí a žít v přítomném okamžiku – tady a teď (Mogi, 2018, s. 5).

Autoři Héctor García (Kirai) a Francesc Miralles analyzují koncept *ikigai* ve své knize *Ikigai – šťastný a dlouhý život*. Přirovnávají ho k francouzskému *raison d'être* (důvod proč žít, smysl života). Zaměřují se především na faktory, které mají vliv na zdraví a dlouhověkost, a zmiňují i fenomén *blue zones* (modré zóny).

Do tzv. modrých zón se řadí pět oblastí, kde žije vyšší počet dlouhověkých lidí než jinde na světě, a jejich průměrná délka života je vyšší, než je obvyklé. Jsou to: Okinawa (sever ostrova), Japonsko; Loma

Linda, Kalifornie – USA; poloostrov Nicoya, Kostarika; Sardinie, Itálie; Ikaria, Řecko. Tyto zóny poprvé definoval americký publicista Dan Buettner na základě důkazů, které ukazují, proč populace v těchto oblastech žijí zdravěji a mají delší život než ostatní (Buettner, 2009).

García s Mirallem poukazují na fakt, že v délce i kvalitě života jsou v japonských provinciích velké rozdíly. Dlouhověkost v provincii Okinawa je podle výzkumů mj. dána i tím, že tato provincie je v Japonsku jediná, kde nejezdí vlak, ostatní dopravní sítě nejsou husté, lidé proto mají více pohybu. Pohybová aktivita je jedním z pilířů zdraví, resp. zdravého životního stylu. Podle Václava Hoška je „[p]ohyb pro člověka životně důležitý. Má instrumentální povahu, je nástrojem života, a tím je jednou ze základních podmínek kvality života. Pohybová kompetence nabývá na významu především ve stáří.“ (Hošek, 2016, s. 265)

Japonská ekonomika byla na počátku roku 2021 třetí největší ekonomikou na světě – měřeno nominálním HDP v USD. Ovšem ve zmíněné zprávě o světovém štěstí *World Happiness Report* zveřejněné v roce 2021 se Japonsko umístilo až na 56. místě ze 156 zemí světa, navzdory *ikigai*. Dokonce byla v této zemi rozšířena funkce ministra pro regionální rozvoj o částečný úvazek ministra pro osamělost a izolaci (Kordík, 2021). Stalo se tak kvůli zvýšenému počtu sebevražd a dalších sociálních problémů spojených nejenom s pandemií onemocnění covid-19, ale také s přepracováním. *Karoshi* – japonský výraz pro smrt z přepracování – je v přímém rozporu s filozofií *ikigai*. Výše uvedené potvrzuje, že využívání vyspělých technologií i vysoké nominální HDP nemusí být v přímé úměrnosti s *Gross National Happiness Index (GNH)*, resp.

s pořadím ve zprávě o světovém štěstí nebo s prožíváním *ikigai*.

V Japonsku byla v roce 2018 oficiální pracovní doba čtyřicet pracovních hodin týdně, ale pětina zaměstnanců pracovala padesát a více hodin, výjimkou nebyla ani stohodinová pracovní doba (Roser, 2018). Je tedy zřejmé, že faktory příznivé ovlivňující *GNH*, například možnost využití volného času nebo silné sociální vazby, působí minimálně, nemohou tedy pozitivně přispívat ke šťastně prožívanému životu. Bez přítomnosti pozitivních podnětů, sociální opory, smysluplném naplnění volného času apod. nelze dosahovat vysoké kvality života a celkové pohody (Wiking, 2017). Přesto je koncept *ikigai* pro Japonce významný a inspirativní i pro jiné kultury.

Shinrin-yoku

Japonský výraz *shinrin-yoku* (lesní koupel) označuje aktivitu, kterou provozují miliony Japonců na mnoha speciálních lesních stezkách po celé zemi. Od běžné turistiky se „koupání v lese“ liší cíleným vstřebáváním okolí, koncentrací na detaily a ozdravným účinkem této činnosti (Wiking, 2018, s. 149). Výzkumy Japonské společnosti pro fyziologickou antropologii potvrdily, že *shinrin-yoku* snižuje krevní tlak i hladinu kortizolu a pozměňuje mozkovou činnost tak, že dochází k relaxaci (Russellová, 2019, s. 121). Jan Neuman vyzdvihuje význam pohybových aktivit spojených s pobytem v přírodě, poukazuje na příznivý vliv silných emocionálních zážitků spojených s přírodou i na zdravotní benefity pohybu v přírodním prostředí. Zmiňuje koncept *green exercise* (zelené cvičení) – cvičení prováděná v přírodních lokalitách, ale i v parcích nebo v přírodních areálech. Neuman v souvislosti s tímto konceptem zmiňuje také studii vlivu pobytu v přírodě na člověka *Green Exercise: Complementary*

Roles of Nature, Exercise and Diet in Physical and Emotional Well-Being and Implications for Public Health Policy výzkumného týmu z univerzity v britském Essexu. Tato studie podává poznatky nejenom o zdravotních benefitech kontaktu člověka s přírodou, ale i o vztahu přírody a kultury, o vlivu přírody na řemeslné tradice, o ekologické gramotnosti lidí aj. (Neuman, 2016, s. 114; Pretty, J., Griffin, Sellens, Pretty, Ch., 2003).

Za zmínku stojí i rčení často používané na Okinawě *hara hači bu*, které evokuje i české „jez do polosyta, pij do polopita, vyjdou ti naplno léta“². Okinawské rčení se totiž dá volně přeložit jako „břicho na osmdesát procent“. Moudrost japonských i českých předků doporučuje střídmost v jídle. Strava dlouhověkých lidí na Okinawě se vyznačuje jednoduchostí, přesto je velmi rozmanitá, obsahuje málo cukru i soli, skládá se z nejméně pěti pokrmů ze zeleniny nebo ovoce denně a základem této stravy je především rýže. Poněkud překvapivé je, že kromě ryb je na Okinawě nejčastěji konzumovaným masem vepřové, i když jen jednou až dvakrát týdně. (García, Moralles, 2017, s. 131-133).

KonMari

Vedle *ikigai* zaujal mezinárodní veřejnost speciální koncept *KonMari* – pojetí efektivně prováděného úklidu, které v roce 2014 představila ve svém světovém bestselleru *Zázračný úklid – Pořádek jednou provždy* jeho autorka, japonská popularizátorka minimalistického způsobu života Marie Kondo. Ta tento koncept úklidu a organizace domácnosti později rozšířila o pořádek v mezilidských vztazích, v podnikání a ve vztazích

v komunitě. Princip jejího pojetí úklidu spočívá ve zbavování se věcí, ke kterým člověk nemá vztah. Naopak důraz je kladen na vlastnění omezeného počtu věcí, a to navíc pouze těch, které vyvolávají radostný a šťastný pocit (Kondo, 2020). Také tímto způsobem je možné ovlivňovat kvalitu života lidí, přestože to není cesta vhodná pro všechny.

Čína

Feng shui

Feng shui (vítr – voda) je tradiční čínské umění práce s energií *chi* v prostoru, kde člověk pobývá, ať už je tím prostředím domov, pracoviště, zahrada nebo dokonce celé město anebo pouze pracovní stůl atd. Principy *feng shui* se v Číně využívají už čtyři tisíce let. Mistři tohoto umění zastávají filozofii, že tak, jak má člověk uspořádané své okolí, takový řád a pořádek pak má ve svém těle a ve svých myšlenkách. Pokud je okolí člověka v harmonii a pokud v něm nerušeně plyne energie *chi*, může být člověk zdravý a vést úspěšný a šťastný život. S principy proudění energie pracuje i tradiční čínská medicína, tradiční čínská cvičení *chi-gong* nebo čínské bojové umění *tai-chi*. Energie však může nerušeně plynout pouze tehdy, když jí v proudění nic nebrání (Lau, 1996; Růžička, Sosík, Wang, 2007).

Blokádu *chi* může podle této filozofie způsobovat nepořádek, hromadění nepotřebných, dlouho nepoužívaných nebo rozbitých věcí a jejich skladování na půdách, ve sklepech, v zásuvkách apod. (Thompsonová, 1996). Simon Brown doporučuje v knize *Feng shui pro šťastný domov* změnit atmosféru vlastního domova – a tím i kvality života – a žít v souladu s prostředím. Zde jsou patrné styčné body například s konceptem *KonMari* anebo s dánským konceptem *hygge*. Brown

² Event. „vyjdou ti dlouhá léta“.

zdůrazňuje význam harmonie energetických sil *jin* a *jang* – vzájemně propojených protikladů, také to, že principy *feng shui* zůstávají stejné, ale rozdíl je v jejich aplikaci do skutečného života podle různých škol (Brown, 2002).

Podle autorky Lilian Too patří k rozproudění *chi* také pohybové aktivity, zejména v přírodním prostředí. Ve své publikaci *Little Book of Feng shui* dává, stejně jako další autoři obdobných publikací, rady a návody, jak v duchu tohoto umění zařídít životní prostor. Často doporučuje různá vylepšení, například změny v rozestavění nábytku, v barevném pojetí domova, bez kterých nelze bezproblémové plynutí energie zajistit (Too, 1998). Naopak britská autorka knihy *Feng shui in 10 simple lessons* Jane Buttler-Bigsová klade spíše důraz na pochopení konceptu než na nekritické přijímání zásad a doporučení, která vyhovují především čínské mentalitě (Butler-Bigsová, 2003). A autorka této diplomové práce navíc doporučuje, že u všech obdobných aktivit je vhodné přizpůsobení vlastnímu kulturnímu zázemí a osobnosti člověka, aby jejich aplikování nepůsobilo v konečném výsledku jako stresor.

Richard Craze (Craze, 2000, s. 6) podtrhuje, že zásady *feng shui* „[n]eobsahují nic tajemného a nepřipomínají žádná kouzla. Pokud někdo žije na venkově, je samozřejmě, že bude zdravější a častěji na čerstvém vzduchu než ten, kdo žije v přelidněném velkoměstě. Ten, kdo přijal učení *feng shuej*, si může důkladně promyslet, kde a jak žije, a učinit takové změny, díky kterým se bude cítit příjemně na pracovišti i doma.“ Závěrem lze shrnout, že *feng shui* je výše jmenovanými autory vnímáno jako jedna z cest ke zlepšení kvality života.

Tai-chi

Tradiční čínské bojové umění *tai-chi* [tajči] lze přirovnat k meditaci v pohybu, pokud ovšem není praktikováno pouze jako soutěžní disciplína bez filozofického kontextu. Přesto i tak – jako jakákoli jiná pohybová aktivita – může příznivě ovlivnit kvalitu života. Cvičí se několik stovek let v sestavách složených například ze dvaceti čtyř, čtyřiceti, ale i sto osmi a více prvků, tzv. forem, se zbraněmi (šavle, meč, hůl aj.), ale i beze zbraně. Tradiční i moderní sestavy mohou mít pozitivní vliv na zdravotní stav cvičících, ale některé zdravotní stav mohou naopak ovlivnit negativně, jsou-li vytvořeny především na efekt a provozovány jako soutěžní sport na vrcholové úrovni. Tai-chi není pro tuto práci zásadním elementem, proto v ní není významně zohledněno.

Chi-gong

Chi-gong [čikung] je tradiční čínské cvičení praktikované oproti *tai-chi* přes tři tisíce let. Ovšem pod tímto názvem se skrývají teprve od období čínské kulturní revoluce praktiky rozvíjející tělo i mysl mající kořeny především duchovních a náboženských filozofiích i směrech, například v taoismu a buddhismu, které byly v komunistické Číně často perzekvované nebo přinejmenším upozadřované. Tato nově pojmenovaná cvičení mohou být složena z několika, ale i z velkého množství prvků. Některá jsou fyzicky velice náročná, jiná nikoli, ale všechna jsou založena na volném proudění tzv. *chi*, na uvolnění vitální energie. Pomáhají nastolit v organismu člověka rovnovážný stav a pozitivním způsobem tak ovlivňují zdraví cvičících, tedy i kvalitu jejich života. V tomto ohledu se blíží indické józe.

Indie

Jóga

V oblastech podél indických řek Saraswati a Indus byly nalezeny sošky lidí v typických jógových pozicích. Stáří těchto archeologických nálezů se odhaduje na pět tisíc let. Tyto nálezy tak slouží jako důkaz některým z mnoha teorií o původu jógy, že tento bio-psycho-sociální a také duchovní systém cvičení a dalších praktik má počátky v daleké minulosti lidstva. Vědecké výzkumy potvrdily, že celý tento obsáhlý systém navozuje rovnovážný stav organismu, přestože existuje více směrů a škol. Působí ovšem nejenom na vnitřní prostředí lidského těla, ale přesahuje i do roviny sociální, čímž ovlivňuje kvalitu života člověka (Knaislová, Knaisl, 2015).

Milada Krejčí ve svém příspěvku *Účinky jógy ve vztahu k wellness a kvalitě života* v publikaci *Wellness* zdůrazňuje, že ačkoli existuje mnoho různých edukačních systémů a škol, koncepce klasické integrální jógy je jediná. Zároveň upozorňuje na to, že dochází ke komerčnímu zneužívání jógových cvičení a jejich benefitů tím, že jsou nabízeny pod novodobými přídomky, jako jsou například *office jóga*, *power jóga*, *yoga&wine* atd. (Krejčí, 2016, s. 244). Rudolf Skarnitzl, jeden z prvních propagátorů jógy v naší republice, vidí přínos jógy, resp. indické filozofie, v rozvíjení pozitivních stránek osobnosti člověka a v eliminaci negativních (Výrost, Skarnitzl, 1998).

Jeden z nejvýznamnějších učitelů jógy a autor mnoha publikací o józe Paramhans svámí Mahéšvaránanda klade mj. důraz na dech, ve kterém spatřuje „pramen života“. Je obecně známý fakt, že člověk vydrží mnoho dní bez jídla, méně už bez vody, ale bez dýchání, resp. bez přísunu kyslíku, brzy selhávají základní životní funkce lidského organismu. Člověk by se

měl proto podle tohoto autora věnovat uvědomělému dýchání, protože dechové techniky harmonizují a zklidňují tělo i mysl, čímž příznivě ovlivňují zdraví (Mahéšvaránanda, 2006, s. 21).

Zdravotními účinky jógy se zabývá i západní medicína, která mnohé prvky přejala do fyzioterapie a rehabilitace, také zdravotní tělesná výchova využívá některá jógová cvičení. Některé metody s vědecky ověřenými zdravotními účinky, jako například Schulzův autogenní trénink, Feldenkraisova metoda, edu-kinestéze, sofrologie nebo také strečink, jsou ve zřetelné souvislosti se systémem tradiční staroindické jógy a tradičním indickým léčebným systémem ajurvédou (Krejčí, 2016, s. 254-255; Krejčí a kol., 2019, s. 21).

Terapeutickými účinky jógy se ve svých publikacích zabývají i mnozí západní autoři. Odkazují mj. na souvislost dechu a latinského citátu *mens sana in corpore sano* (ve zdravém těle zdravý duch), který převzalo jako jedno ze svých mnoha hesel i československé sokolské hnutí. Výrok dalšího významného propagátora a učitele jógy Andrého van Lysebetha „*Díky józe může civilizovaný člověk najít znovu radost ze života.*“ odkazuje na kvalitu života, kterou lze praktikováním jógových cvičení pozitivně ovlivňovat (Van Lisebeth, 1984, s. 13).

Tibet

Karma

Karma je „[p]ojem nahrazující v indickém náboženství osobního boha; zákon platící nejen pro člověka, ale pro celý vesmír, souhrn skutků člověka, které určují jeho další znovuzrození, zdroj duchovního života a duševních projevů.“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 243)

Tento pojem je zde zmiňován přinejmenším ze dvou důvodů. Jednak proto, že mnohdy bývá mezi laickou

veřejností mylně vnímán jako cosi neměnného, co předurčuje život člověka bez možnosti ho aktivně a kreativně ovlivňovat, přičemž kvalitu života ovlivnit lze, jak už bylo v této práci zmíněno. Je zmiňován také kvůli jeho styčným bodům s *hygge*, resp. s duchovním rozměrem tohoto konceptu. Má tedy styčné body s životem v Dánsku, kde v roce 2016 – v roce vydání publikace *Hygge* Meika Wikinga – žilo téměř čtyři pětiny věřících lidí, tzv. narozených do Dánské národní církve včetně panovníků (Flaszová, 2016).

Osud a lidskou existenci lze pojímat jako filozofický i náboženský koncept. Němečtí filozofové Robert Spaemann a Reinhard Löw se v publikaci *Účelnost jako filozofický problém* s podtitulem *Dějiny a znovuobjevení teleologického myšlení* zamýšlejí nad vztahem mezi teologickým nahlížením na přírodu, resp. člověka, a pojmáním člověka z pohledu antropomorfistického. Zabývají se i otázkou, proč v průběhu lidských dějin je některými náboženskými a filozofickými směry pojem osud interpretován jako neměnná danost v životě člověka, světa i vesmíru, a naopak jinými, jako například buddhismus, takto striktně vykládán není (Spaemann, Löw, 2004).

Bytí věcí

Podle francouzského filozofa Emmanuela Levinase chápou západní filozofie otázku bytí jako „bytí věcí“. Ve své knize *De L'existence à L'existant*, poukazuje na to, že méně preferovaná, a přesto důležitější, je otázka vztahu člověka k druhým lidem a dalším živým bytostem, což akcentuje mj. i koncept *hygge*. V tomto ohledu Levinas vidí karmu jako jakýsi etický přírodní zákon, kdy za vědomým činem přichází zpětně následek tohoto činu, kterého by si měl být každý vědom předem. Také vyjadřuje myšlenku, že

o kvalitě své existence rozhoduje člověk především sám nebo ji přinejmenším může ovlivnit, dokonce i za situací a podmínek velice nepříznivých (Levinas, 1993).

Tibetský láma Sogjal-rinpoče ve své knize *Tibetská kniha o životě a smrti* vyzdvihuje mj. význam tvořivosti v životě člověka a její vliv na osud, resp. karmu. Podle tohoto autora schopnost tvořit a měnit usnadňuje cestu ze svízelných situací, z nichž i ty nejstrašnější a beznadějně lze využít k osobnímu růstu a vývoji. Vyjadřuje myšlenku, že „[k]arma je tvořivá, protože můžeme rozhodovat o tom, jak a proč jednáme.“ (Sogjal-rinpoče, 1993, s. 105)

Jeho Svatost čtrnáctý dalajláma ve svém poselství z 1. června 1992 připomíná, že Budhovo učení, resp. tibetský buddhismus, je mj. cestou k dosažení jasné mysli, otevřeného srdce a síly charakteru, kde je v harmonii pragmatismus a povznesení ducha. Všímá si také toho, že sice bylo dosaženo vysokého technického pokroku, ale že je na celém světě stále mnoho lidí bez štěstí.³ Příčinou takového stavu je podle čtrnáctého dalajlámy přikládání příliš velkého významu materiálnímu blahu. „Poznal jsem díky svým nevelkým a krátkým zkušenostem, že štěstí pochází z lásky, pokory a srdečnosti ke všem a ke všemu, co nás obklopuje.“ (Jeho Svatost dalajláma, 2016, s. 11)

Francouzský sociolog Jean Baudillard se ve své knize *De la séduction* (O svádění) zabývá různými lákadly současné doby (nejenom vztahy mezi muži a ženami), které jsou marketingově intenzivně podporované a kterým je proto nesnadné odolávat.

³ To koresponduje s nepřímou úměrou, v této práci již zmíněnou, mezi HDP a indexem *GNH* (*Gross National Happiness Index*).

Marketing ovšem může podporovat i dobré myšlenky, propaganda může být dokonce i pozitivní, záleží pochopitelně na kontextu. Proto přejímání určitých konceptů, filozofií, myšlenek, doporučení apod. na základě obratného marketingu nemusí být z hlediska marketingové a masmediální komunikace vnímáno nutně jenom jako negativní jev (Baudillard, 1980; DePelsmacker, Geuens, Van den Bergh, 2003; McQuail, 2009).

Minfulness

Mindfulness – všímavost nebo také uvědomělé vnímání – je moderní západní metoda napomáhající zvládnání stresu, která má kořeny v buddhismu. Tato metoda byla v dobrém slova smyslu zpropagována prostřednictvím marketingové i masmediální komunikace tak, že se užívá po celém světě. Jon Kabat-Zinn, americký vědec působící především v oblasti medicíny, zkoumal účinky meditačních technik všímavosti, které se naučil od zen-budhistických mnichů. Tyto techniky, ale také poznatky o účinku kognitivní terapie, popisuje ve svých publikacích, mj. ve své knize *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Zjistil, že vedou ke snižování hladiny stresu, ke schopnosti čelit životním výzvám s větší resiliencí a k vymanění se ze stavu „nešťastnosti“ jako opaku pocitu štěstí, že jsou schopny navodit tento pocit štěstí, a proto pozitivně ovlivňují kvalitu života (Kabat-Zinn, 1994).

Závěrem lze shrnout, že i různá náboženství, například i českému prostředí bližší křesťanství, aniž by byla aktivně praktikována, mohou být velkou inspirací. A alespoň částečná orientace v původu určitých cvičení, technik, aktivit atd. nebo dokonce jejich hlubší znalost může být mj. výhodou pro wellness specialistu při

diagnostice klientovy bio-psycho-sociální, ale i spirituální anamnézy.

Nový Zéland

Tūrangawaewae

Maorský výraz *tūrangawaewae* je podstatné jméno, které se dá z maorštiny volně přeložit jako „místo, kde má člověk právo být“. Používá se pro místa, kde se člověk cítí bezpečně, svobodně, propojený se svou komunitou, kde se cítí jako doma, přestože podle tradiční maorské filozofie půda nepatří jedinci, ale je sdílena. Jde tedy o společné místo, o společný domov všech. Spolu s *haka* je to klíčový pojem pro maorské pojetí štěstí (Russellová, 2019, s. 174). Ačkoli Nový Zéland a Dánsko dělí tisíce kilometrů, také filozofie *tūrangawaewae* a dánský koncept šťastného života *hygge* mají mnoho styčných bodů, kterými jsou mj. bezpečí, svoboda, tradice a vazby na komunitu.

Haka

Haka je obecný název pro všechny druhy tanečních nebo slavnostních představení, která zahrnují pohyb a kde tančí nejenom muži, ale i ženy. Je mylně pokládán za tradiční maorský válečný tanec, který bývá v současné době spojován s bojovým naladěním novozélandských ragbistů a dalších sportovců, kteří ho tančí před zápasy. Ovšem podle maorské tradice jde v *haka* o oslavu života a o výraz národního sebevědomí a identity.

Zpočátku žilo původní maorské obyvatelstvo na území současného Nového Zélandu s přistěhovalci v přátelské koexistenci, dokonce i Maorové přejímali pro ně výhodné prvky z cizích kultur. Od 60. let 19. století však docházelo k jejich nucené akulturaci ze strany kolonizátorů a k přivlastňování maorských území koloniální vládou, která tak domorodce připravila

o jejich *tūrangawaewae*. Následovalo dlouhé období útlaku a diskriminace původních obyvatel. Proto tento sborový tanec pomáhal v komunitách původních obyvatel udržovat tradice a zachovávat kontinuitu jejich kultury a společné sdílení hodnot. Dimenze sdílení hodnot je jednou z nejdůležitějších dimenzí mezilidské komunikace, a proto je zkoumána i ve vztahu ke kvalitě života (Karetu, 1993; Maussen a kol., 2018). A také proto jsou *tūrangawaewae* a *haka* zmíněny v této práci.

Sýrie, Egypt

Tarab

Arabský hudební drnkací nástroj *al-úd* je předchůdcem loutny a má dominantní roli v tradiční arabské hudbě. *Tarab* je druh tradiční skladby pro tento nástroj a také druh písně. Tato píseň může trvat pár minut, ale i hodinu a více. Zároveň je tento výraz používán pro s extází, okouzlení a intenzivní emocionální prožitek vzniklé působením určitých arabských hudebních žánrů na publikum i interprety. Egyptská zpěvačka známá v celém arabském světě pod jménem Uum Kulthum uváděla prostřednictvím písní žánru *tarab* publikum ke skupinovému blaženému *tarab*-vytržení. Během jediné písně, trávající často déle než jednu hodinu, improvizovala, komunikovala s publikem i hudebníky, opakovala jednotlivé věty pokaždé s jiným důrazem, což publikum bouřlivě oceňovalo, zároveň bylo často dojata k slzám (Russellová, 2019, s. 210). Důkazem takových vystoupení, českému divákovi svou estetikou a atmosférou možná nepochopitelných, jsou audiovizuální záznamy jejích vystoupení běžně dostupné na hudebních internetových platformách.⁴

⁴ KULTHUM, Uut (2012).

V knize *Mýtus, jazyk a kulturní antropologie* její autor, významný český antropolog Ivo T. Budil, zdůrazňuje, že i když se kultury různých národů, komunit, etnických skupin apod. výrazně liší, nelze považovat jednu kulturu nadřazenější druhé. Podle základní premisy kulturní antropologie je každá kultura rovnocenná jiné a je stejně významuplná (Budil, 1998, s. 20).

Pro *tarab* je nesmírně důležité sdílení emocí účastníků koncertu nebo vystoupení. Výsledky výzkumů společných aktivit, jako jsou například hudba nebo sport, ale také diváctví při těchto aktivitách, prokázaly, že společně sdílená činnost může být přitažlivější a přinášet jednotlivcům větší míru uspokojení než aktivita individuální. Společná aktivita nemusí být nutně skupinová, ale jednotlivec se při ní může mj. identifikovat s někým, koho obdivuje, a tímto ztotožněním si může posílit pocit vlastní hodnoty. (Severová, 1981; Vágnerová, 2004, s. 270; Slepíčka, 2006, s. 171; Janoušek, Slaměník, 2019, s. 121).

Tým italských odborníků ve složení Enzo Grossi, Giorgio Tavano Blessi, Pier Luigi Sacco a Massimo Buscema publikoval studii *The Interaction Between Culture, Health and Psychological Well-Being: Data Mining from the Italian Culture and Well-Being Project*. Cílem této studie byla analýza dopadu zdravotního stavu a účasti na kulturní akci (15 různých druhů kulturních aktivit) na bio-psycho-sociální pohodu – *well-being*, se zvláštním důrazem na faktory, o nichž je známo, že ovlivňují psychickou pohodu. Výsledky ukázaly, že mezi různými zvažovanými potenciálními faktory je kultura, často sdílená společně, neočekávaně uváděna jako druhý nejdůležitější determinant psychologické pohody, bezprostředně po absenci nebo

výskytu nemocí, ovšem nad faktory, jako je zaměstnání, věk, příjem, vzdělání, místo bydlení a další významné faktory (Grossi, Tavano, Blessi et al., 2012).

Interkulturní komunikace, pochopení jiných kultur, mj. i pochopení a akceptování uměleckých aktivit různých národů a etnik, včetně těch velmi odlišných od našich kulturních a estetických zvyklostí, vede k odstraňování komunikačních bariér, předsudků a k větší mezilidské toleranci (Průcha, 2010).

Je zcela jisté, že hudba může velice snadno zprostředkovávat a také vyvolávat emoce. Přední český teoretik v oblasti estetiky Vlastimil Zuska v publikaci *Estetika* vyzdvihuje význam emocionální kvality umění. Emoce jsou podle něj nejdůležitějšími motivátory umění a jejich zásadní funkcí je přenášet na recipienty, tedy příjemce, obsah autorova sdělení a jeho tvůrčí záměr (Zuska, 2001, s. 101). Emoce může na recipienty přenášet nejenom autor uměleckého díla, ale také jako jeho spoluvůrce i interpret, jako například výše zmíněná Uum Kulthum. Autorka této práce má dlouholetou zkušenost s publikem jako herečka a zpěvačka, ale také jako sportovkyně. Díky těmto zkušenostem došla k poznání, že zpětná vazba mezi diváky a interprety, event. sportovci, působí oboustranně, že nálada v publiku se může přenést na interprety nebo sportovce a může dokonce přispět k lepším výkonům na jevišti nebo na hřišti. A naopak neutrálně naladěné publikum je možné vlastním nasazením, působením vlastních emocí – anebo dokonce racionálně zvolenou vhodnou technikou – přivést k pláči nebo také ke společným výbuchům smíchu, ke spontánnímu potlesku apod. Stírá se tak jasná hranice mezi hledištěm a jevištěm, což ve sportu není možné, například kvůli

pravidlům. Přesto lze zmínit například vhadzování čepic a kšiltovek na kluziště, když některý z hráčů ledního hokeje dá tzv. *hattrick*. Je to zažitý rituál hokejových fanoušků a vyjádření jejich nadšení a spokojenosti. I takové momenty přinášejí účastníkům společné aktivity *flow*, radost a zlepšují kvalitu života.

Obdobnou kvalitu přináší i komunitní, sborový zpěv, který má v Dánsku dlouholetou tradici vycházející z křesťanských, v dánštině vedených bohoslužeb a dánsky zpívaných náboženských písní. Meik Wiking zmiňuje nejenom estetický rozměr sborového zpívání, ale i pospolitost a vzájemné sdílení radosti i dobré nálady, které jsou s ním spojeny a které jsou jedním z principů konceptu *hygge*.

Německo

Gemütlichkeit

Německé podstatné jméno *Gemütlichkeit* (útulnost, pohodlí, přívětivost) vzniklo spojením německého slova *Gemüt* (cit, mysl, srdce) a příponami *lich* a *keit*. Poprvé bylo užití tohoto slova zaznamenáno v roce 1892 a v původním tvaru a ve stejném významu se rozšířilo i do francouzštiny a angličtiny. Je také vyjádřením vřelosti, laskavosti a sounáležitosti (Russellová, 2019, s. 150).

Německá etnoložka a pedagožka působící na německých a rakouských univerzitách Brigitta Schmidt-Lauber ve své knize *Gemütlichkeit: Eine kulturwissenschaftliche* analyzuje *Gemütlichkeit* z vědeckého úhlu pohledu, nikoli jako módní trend v bydlení. Pohodlí a útulnost vnímá jako subjektivní pocit spojený s každodenním životem. Rozkrývá jeho socializační charakter, jeho vliv na vztahy a jeho vztah k místu, denní i roční době, atmosféře i se souvisejícími aktivitami. Poukazuje také na to, že

Gemütlichkeit souvisí mj. s osobním vkusem, s pohlavím, věkem a sociálním zázemím člověka nebo s jeho původem. Všímá si i vztahu mezi *Gemütlichkeit* a pohostinností. Podrobuje ho sémiotické i estetické analýze. Podle této autorky může v umění vypadat zobrazení útulnosti nebo osvobození od konfliktu kýčovitě, přesto na hodnotě neztrácí. Zajímavý je její názor, že útulnost netoleruje vzrušení, hádky ani dotěrné starosti nebo že pohodlí je legitimní egoismus (Schmidt-Lauber, 2003).

V této práci již zmiňovaný Meik Wiking porovnává *Gemütlichkeit* s dánským pojetím života *hygge*. Podle tohoto autora se německý koncept stejně jako dánský vyznačuje harmonií, pocitem bezpečí a osvobozením od konfliktů. Přináší klid hektickému tempu. *Gemütlichkeit* je ale mnohem otevřenější vůči vnějšímu prostředí než *hygge*, více se orientuje na společnost, oproti dánskému konceptu i mimo úzké rodinné a přátelské vazby. Typické je jeho spojení s pivním Oktoberfestem, jehož kultovní písní je *Ein Prost der Gemütlichkeit* (Přípitek na *Gemütlichkeit*). V Německu žije podle sociologických průzkumů OECD mnohem méně lidí, kteří věří, že se v případě nouze mohou spolehnout na své přátele, než je tomu v Dánsku. V tomto ohledu se Dánsko umístilo v roce 2017 na třetím místě a Německo až na patnáctém (Wiking, 2017, s. 34; 2018, s. 39).⁵

Nizozemsko

Gezelligheid

Holandské slovo *gezelligheid* se dá do češtiny přeložit jako útulno, pohodlí, ale také malebnost, zdvořilost nebo veselí.

Tento výraz stejně jako *hygge* je obtížné přeložit jedním slovem, protože se prolínají do mnoha oblastí života v Nizozemsku i v Dánsku a užívají se ve velice širokém kontextu. Úskalím může být i jejich interpretace, která, není-li logická, motivovaná a opodstatněná, může přinášet zkreslení, předsudky nebo příliš zjednodušený pohled na danou problematiku. Taková dezinterpretace může být způsobena i zkratkovitým posuzováním někoho, kdo se v problematice orientuje pouze povrchně (Černý, Holeš, 2004, s. 34).

Holandská kulturní a sociální antropoložka Petra Vethmanová byla k napsání knihy *Gezellig! Hoe typisch Nederlands is gezelligheid?* inspirována právě dánským konceptem *hygge*, protože má mnoho společných rysů s holandským způsobem života *gezelligheid*. Podle této autorky je holandský způsob života na rozdíl od dánského více společenský a odehrává se častěji mimo domov. – V tom se blíží více výše uvedenému německému *Gemütlichkeit*. Pro holandský koncept je typická větší okázalost a barevnost interiérů, než jak je tomu v Dánsku, ostatně i celá holandská společnost je kvůli své odlišné historii multikulturnější a pestřejší než dánská. Holanďané si stejně jako Dánové zakládají na hodnotách, jakými jsou například tolerance a svoboda, i náboženská. Oproti Dánům jsou však vstřícnější vůči cizím kulturním podnětům a vlivům (Vethman, 2019).

Nizozemci stejně jako Dánové patří, podle již citované zprávy *World Happiness Report* z roku 2021, do první pětičky zemí, kde se lidé cítí šťastni a velice spokojeni se svým životem. Tomu, že se Nizozemsko umísťuje na předních místech ve zprávě *WHR*, může napomáhat i velmi krátký pracovní týden – v průměru

⁵ Česká republika se v této statistice umístila na místě dvacátém.

30,4 hodiny, a tím i větší množství volného času, který mohou obyvatelé země věnovat svému soukromému životu a seberealizaci (Russellová, 2019, s. 168).

Kringverjaardagen

Podle Vethmanové je pro Nizozemce typické pít velkého množství kávy a mléka, konzumování sýrů, pořádání grilovacích a fondue večírků a také *kringverjaardagen*. Tento výraz se dá přeložit jako „oslava narozenin v kruhu“, přičemž tím není míněn tzv. rodinný kruh. Oslava spočívá v tom, že se sejdou příbuzní a známí a postaví si židle a sedací nábytek do kruhu, aby každý měl k sobě stejně daleko svůj protějšek. Zajímavostí je, že je při této příležitosti společenskou povinností poblahopřát všem, že gratulace nepatří jenom oslavenci (Vethman, 2019). Dalo by se říct, že *kringverjaardagen* připomíná terapeutickou techniku skupinové terapie *magic circle* (magický kruh), kdy účastníci sezení sedí v kruhu a také probírají osobní záležitosti. Autorem této techniky, která je ve Spojených státech také využívána na školách, aby podpořila růst motivace k učení, je americký psychiatr William Glasser (Hartl, Hartlová, 2010, s. 273). Pro wellness specialistu může být tato aktivita inspirativní při skupinové práci, například s dětmi nebo seniory. Při *kringverjaardagen* je důsledně uplatňován princip rovnosti. Dánský koncept *hygge* se vyznačuje rovným přístupem ke všem bez rozdílu a bez ohledu na jeho společenský status, přestože oslava narozenin „v kruhu“ pro Dánsko typická není.

Norsko

Koselig

Koselig je koncept, který je hluboce zakořeněný v norské kultuře. Je v mnoha

ohledech norskou verzí *hygge*. Ostatně dánské slovo *hygge* má původ v norštině. Oba koncepty jsou o pocitu útulnosti, sounáležitosti a hledání radosti z maličkostí. Norský koncept se však liší od dánského v tom, že je ještě více zaměřen na sociální kontakty a také na úzkém spojení s přírodou a pobytem venku.

Norové mají rádi pobyt v jednoduchých chatkách u lesa, u moře nebo jezera, které často nejsou vybaveny tekoucí vodou. *Koselig* je způsob, jak najít radost v těch okamžicích, kdy to může být obtížné nebo přinejmenším nepohodlné, ale je to relevantní po celý rok. V temném a dlouhém zimním období je zapotřebí mít něco pozitivního, na co se lze těšit a co vyvolává pocit štěstí. Podstatou je pozitivní přístup k životu. Lze ho získat například pobytem v přírodě, bez ohledu na počasí. V Norsku je oblíbené rčení „Neexistuje nic jako špatné počasí, jen špatné oblečení.“, protože zima je mnohem snesitelnější, pokud je člověk vhodně oblečen. *Koselig* může být lyžování a bruslení, stejně tak i procházky se psem (Wiking, 2017; Obstad, 2020).

Friluftsliv

Norský výraz *friluftsliv* se dá do češtiny přeložit jako „život na volném vzduchu, život pod širým nebem“. Tento pojem se stal v Norsku populární díky norskému dramatikovi Henrikovi Ibsenovi. Použil ho ve své básni *Na výšinách* z roku 1859. Smyslem takového života bylo dosažení psychické, fyzické, ale také duchovní pohody. Tento koncept je přejímán i v dalších skandinávských zemích (Ibsen, 1899, s. 33; Rusellová, 2019, s. 180).

Norsko je přibližně pětinasobně větší než Česká republika, ale má zhruba o polovinu méně obyvatel. Hustota obyvatel se v Norsku pohybuje okolo 15 osob na jeden

kilometr čtvereční. V České republice je to 136 obyvatel. Norové mají oproti obyvatelům ČR větší příležitost k pobytu ve volné přírodě, kde takřka nikoho nepotkají, pokud nechtějí.

Lidé historicky pobývali ve volné přírodě kvůli potravě a přežití. V současné době je to kvůli rekreaci a kvůli aktivitám, které jsou fyzicky i psychicky náročné a svým způsobem simulují přežití, ale jsou dobrovolné a jsou také součástí rekreace. Norové si zakládají na dovednostech a vlastnostech spojených s pobytem a životem v přírodě. I obyvatelé velkých měst mají blízko do nedotčené a divoké přírody. Norská krajina je velice rozmanitá, poskytuje vyžití na horách, v lesích, okolo jezer, na březích řek i moře (Mytting, Bischoff, 2008).

Jan Neuman a Ivar Mytting vydali společnou studii *Friluftsliv – svobodný život na čerstvém vzduchu*, ve které zkoumali, k čemu by mohl *friluftsliv*, tak, jak se vyvinul v 19. století, přispět ke kvalitě života současného moderního člověka. Připomínají tradiční činnosti, například rybolov, lov krabů, ústřic, zvěře i sbírání plodů, které jsou aktuální i dnes, za kterými do Norska přijíždějí turisté z celého světa (Neuman, Mytting, 2007).

Neuman uvádí v samostatné kapitole *Přírodní prostředí a wellness* výše zmiňované publikace *Wellness* i definici tohoto konceptu: „*Friluftsliv je pobyt a tělesná aktivita ve volné přírodě a volném čase s cílem získávat prožitky a zkušenosti z přírody. Je to podpora motivací a schopnosti účastnit se aktivit v přírodě dnes i v budoucnu.*“ (Neuman, 2016, s. 125)

Norský cestovatel a také experimentální archeolog a antropolog Thor Heyerdahl byl mj. propagátorem myšlenky návratu k přírodě. Svými experimenty, například dlouhodobým pobytem v divočině na

ostrově Fatu-Hiva ve Francouzské Polynésii, dokázal, že i pro současného člověka je možné se přiblížit životu dávných obyvatel Země. Paradoxně byl pro něj návrat do civilizace stejně obtížný jako pobyt v džungli (Heyerdahl, 1981). Jeho asi nejznámějším počinem byla v roce 1947 cesta z Peru do Polynésie na replice voru z balzového dřeva. Tímto svým experimentem podpořil difuzionistické teorie o vzniku a mezikulturním šířením kulturních prvků, například myšlenek, náboženství, technologií, či zvyků mezi jednotlivými kulturami (viz *Difuzionistická antropologie – Portál*, 2004). Inspiroval mnoho lidí po celé zeměkouli.

Významný norský teoretik i praktik konceptu *friluftsliv* a ochránce přírody Nils Faarlund je zastáncem tradicionalistického pojetí pobytu ve volné přírodě a kritizuje jeho komercializaci. Snaží se nabízet návrat k přírodě jako alternativu k honbě za úspěchem (Faarlund, 2015). Svou filozofií se přibližuje myšlenkám zenových mistrů, tak jak je formuluje v této práci několikrát zmiňovaný Shunmyo Masuno. Inspirací nemusí být nutně takový extrémní příklad, jakým byly Heyerdahlovy experimenty, ani tradicionalistické koncepty pobytu v přírodě, které prosazoval Faarlund. Prolínání kultur je v globalizovaném světě přirozeným jevem, který má pozitivní i negativní dopady na jednotlivé kultury. Záleží pak na jednotlivci, kterou cestu si vybere.

Například Richard Neuwirth definuje pojem cesta takto: „*Cesta je soubor aktivit, o které se jedinec zpočátku zajímá, dále se rozhodne pro jejich provozování, a nakonec je přijímá za své, jako součást svého života. Každý z nás si pak může vybrat kombinaci způsobů, cest a aktivit, které jsou pro daného jednotlivce nejpřitažlivější a nejlépe odpovídají jeho*

osobnosti, zkušenostem a zvykům.“
(Neuwirth, 2019, s. 104)

Finsko

Sisu

Pro finské pojetí života *sisu* je obtížné najít ekvivalent v jiných jazycích. Je spojením odhodlání, odvahy, otužilosti, odolnosti a síly vůle tváří v tvář nepřízni osudu, klíčem k úspěchu a spokojenosti s kvalitou života. Kořen tohoto slova, které se ve Finsku používá více než pět set let, má význam „uvnitř“. *Sisu* tedy vyjadřuje i vnitřní sílu, která pomáhá v nových zátěžových situacích a dodává odvahu aktivně jednat. *Sisu* však není vždy jen pozitivní kvalitou. Doslovně přeložený finský výraz *pahansisuinen* znamená „ten, kdo má špatné *sisu*“, což je popis nepřátelské a nepříjemné osoby (Marten, 2018).

Finská publicistka Joanna Nylund ve své knize *Sisu – The Finnish Art of Courage* pokládá *sisu* za finské „umění odvahy“ a za univerzální životní filozofii, která pomáhá čelit velice náročným, ale i snáze zdatelným překážkám běžného života, přispívá k fyzické a duševní pohodě a usnadňuje mezilidskou komunikaci. Autorka knihy vysvětluje, že *sisu* má důležitou úlohu i ve světově uznávaném finském vzdělávacím systému, že je možné vychovávat děti, aby měly *sisu*, a že tento koncept lze také použít jako základ pro vedení aktivního a zdravého života (Nylund, 2018).

Aktivistka za lidská práva, finská ultraběžkyně a koučka *sisu* Emilia Lahti studovala pozitivní psychologii pod vedením v této práci již zmiňovaného významného představitele tohoto psychologického směru Martina Seligmana. Byla první, která se na akademické půdě věnovala výzkumu finského konceptu *sisu*. Dospěla k poznání, že je ho možné – jako univerzální sílu –

zdokonalovat a rozvíjet. Člověk se pak díky ní dokáže povznést nad problémy, přizpůsobit se novým podmínkám a vyjít z těžkostí posílený. Takový pozitivní přístup vede k pocitu spokojenosti s kvalitou života. Lahti je přesvědčená, že *sisu* je zdroj skryté energie, která je vrozená každému, a že pro přístup k její transformační síle je třeba ji jednoduše přijmout a podporovat (Lahti, 2020).

Její poznatky mj. korespondují s principem salutogenetické triády, tedy se stavem, kdy je v souladu energetická rovnováha, otužilost a zdraví, a s principem „diskomfortem ke komfortu“, jak je pojmají Milada Krejčí s Václavem Hoškem v publikaci *Wellnes*. Koncept *sisu* vede bezesporu i ke zvládnutí stresu, podporuje resilienci. Ta je významným osobnostním rysem, který je možné rozvíjet i díky edukaci, a tak příznivě ovlivňovat kvalitu života (Hošek, 1997; Krejčí, Hošek, 2016, s. 154).

Nordic walking

Původně mimosezónní tréninková metoda pro běžce na lyžích *nordic walking* vznikla ve Finsku. V průběhu devadesátých let minulého století se však začala šířit po celém světě jako rekreační aktivita. Je nadstavbou přirozené chůze, která je nejpřirozenější lokomocí člověka. Je nutné zvládnout správnou techniku, zkoordinovat při chůzi pohyby trupu a paží za použití speciálních hůlek. Tato pohybová aktivita je vhodná i pro seniory, protože hůlky pomáhají zajistit stabilitu a tím i bezpečný pohyb, pochopitelně ve vhodně zvoleném terénu a za příznivého počasí. Výhodou této pohybové aktivity je, že je možné ji provádět za určitých podmínek i ve skupině (Kolisko, 2012; Šikulová, 2021).

Společné (i pohybové) aktivity naplňují potřebu člověka být v sociálním kontaktu

s ostatními lidmi. Dokonce pak mohou působit motivačně (Švamberg Šauerová, 2019, s. 136). Takových aktivit s vhodně zvolenou a cílenou motivací je možné využít například pro nastartování cesty ke zdravému životnímu stylu a docílit tak vyšší kvality života.

Všechny doposud uvedené koncepty i aktivity, které posilují úzký vztah s přírodou, mohou být i významnou prevencí syndromu vyhoření. Pobyt v přírodě působí jako významný preventabilní i protektivní faktor v péči o zdraví a celkový *well-being*, také přirozeným způsobem zvyšuje ekologickou gramotnost obyvatelstva (Neuman, 2016, s. 115; Švamberg Šauerová, 2019, s. 15).

Sauna

Finské slovo *sauna* původně označovalo malá stavení nebo místnosti, které se vyhřály pomocí kamen a používaly se jako ohřívárna při saunování. Ve Finsku jsou velmi oblíbené chaty v blízkosti jezer, jejichž ledová voda sloužila a – kromě dalších způsobů ochlazování – stále slouží ke zchlazení po vyhřátí v sauně. „*Za saunování se standardně považuje pobyt v tzv. finské sauně s vysokou teplotou blížící se 100 °C a s nízkou relativní vlhkostí vzduchu 10-15 %.*“ (Malcová ed., 2016, s. 40; Šmíd, 2016, s. 76)

Finský životní styl si nelze představit bez saunování. Sauně se dostalo velké propagace při olympijských hrách konaných před druhou světovou válkou. Finští sportovci vždy v místě konání předem vybudovali sauny, což následně vedlo k popularizaci saunování, které se postupně rozšířilo po celé Evropě i mimo ni (Křížek, 1987, s. 62). Saunování jako otužující procedura tak plně zapadá do konceptu *sisu*, protože zvyšuje nejenom fyzickou, ale i psychickou odolnost člověka.

Výše zmíněná Emilia Lahti doporučuje, aby *sisu* i další obdobné koncepty nejenom z Finska, ale i z jiných kultur, byly podrobovány dalším výzkumům v oblasti pozitivní psychologie a aby poznatky z nich vzešlé mohli využít lidé po celém světě ke svému seberozvoji a self-transformaci (Lahti, 2020).

Švédsko

Lagom

Vedle dánského konceptu *hygge*, který se v roce 2016 uchytil po celém světě díky perfektní mediální a marketingové komunikaci monografické případové studie, resp. knihy *Hygge* Meika Wikinga, existuje jeho švédský protějšek *lagom*. Tento výraz je možné přeložit jako „přiměřeně, akorát“. Odpovídá švédskému rčení *Lagom är bäst*, které se dá vyložit jako „správné množství je nejlepší, všeho akorát a přiměřeně“ apod. Koncepty šťastného a spokojeného života nejsou neslučitelné, v mnohém se překrývají, mají mnoho styčných bodů. Mike Annesley uvádí, že *lagom* je „*[k]ombinací rovnováhy, zdrženlivosti, jednoduchosti, férovosti, dobrého občanství a vděčnosti za nejlepší dary života.*“ (Annesley, 2019, s. 141)

V lednu roku 2017 vyšel v life-stylovém magazínu *Vogue*, který je jedním z nejvýznamnějších influencerů v oblasti módních trendů, článek publicistky Madeleine Luckelové *Forget Hygge: 2017 Will Be All About Lagom* (Zapomeňte na *hygge*: rok 2017 bude ve znamení konceptu *lagom*), ve kterém autorka doporučuje čtenářům, aby v roce 2017 obrátili svou pozornost od dánského konceptu ke švédskému, protože vzhledem k současnému stavu světa může být vhodnější cestou k tomu, jak žít skromnou, ale plodnou existenci (Luckel, 2017). Toto doporučení nejspíš

nerezonovalo se zájmy čtenářek a čtenářů *Vogue*, zaměřených většinou na vnější efekt, protože nenastal celosvětový odklon od *hygge*. Naopak se zájem o tento dánský koncept šťastného života zvýšil po vydání dalšího Wikingova bestseleru *Lykke* s podtitulem *Tajemství nejšťastnějších lidí na světě*. Zde je na místě připomenout, že Meik Wiking je prezidentem Institutu pro výzkum štěstí, což je oficiální dánská instituce se sídlem v Kodani, a že kniha *Lykke* je sociální analýzou a případovou studií (Wiking, 2007; 2018).

Přední český ekonom Tomáš Sedláček se ve své knize *Ekonomie dobra a zla* mj. zamýšlí nad neustálou snahou člověka po uspokojení tužeb a nad jeho neustálou nespokojeností, protože si neumí říct „dost“ (Sedláček, 2012, s. 231). Zato autorka knihy *Live Lagom* Anna Brones nabízí cestu, jak lépe využít vlastní potenciál při práci, jak si zjednodušit život, jak skloubit pracovní aktivity se zábavou, ale zároveň inspiruje ke zpomalení a hledání štěstí v každodenní rovnováze v duchu *Lagom är bäst* (Brones, 2017). S touto cestou se zajisté ztotožní mnoho čtenářů knihy, na druhé straně lze souhlasit s výrokiem zenového kněze Shunmyo Masuna, že „[n]existuje jen jediný možný způsob“. (Masuno, 2019, s. 198) Je totiž nepochybné, že všechny doposud zmiňované cesty ke šťastnému a spokojenému životu nemusí vyhovovat každému nebo mu nemusí vyhovovat v určité fázi jeho života.

Fika

Americká spisovatelka a autorka kuchařských knih Lynda Balslevová zaznamenala v souvislosti se švédským konceptem šťastného a spokojeného života další švédský fenomén, který k němu přispívá. Je jím *fika* (káva), resp.

„čas na kávu“ a celá atmosféra, která se pojí s konzumací kávy. Ve skandinávských zemích se káva konzumuje ve velkém množství a tak, jako je například britský „čaj o páté“ tradičním odpoledním rituálem, je pití kávy rituálem ve Švédsku. *Fika* je nezbytnou součástí životního stylu *lagom*, ale není omezena na konkrétní dobu. Je jednoduchým uměním udělat si čas na přestávku, někdy i víckrát denně, a užít si teplý nápoj a sladkou pochoutku především s přáteli. Tím se liší od britské tradice, kterou Britové zachovávají, i když jsou doma sami (Balslev, 2018).

Fredagsmys

Švédský výraz *fredagsmys* je složeninou dvou slov – *fredag* (pátek) a *mysighet* (útulnost). Dá se volně přeložit jako „pohodový pátek“ a je to večer strávený doma s rodinou po náročném pracovním týdnu, v příjemné atmosféře u svíček nebo u krbu. V pátek odpoledne Švédové v supermarketech nakupují *tacos*, *chipsy* a sodu. Večer vše společně připravují a konzumují. Je to typický švédský páteční rituál, navzdory tomu, že *tacos* je mexické jídlo. Většina Švédů si užívá *fredagsmys* alespoň jednou měsíčně a páteční sledování televize nebo filmů by nenahradila jinou aktivitou (Savage, 2021).

Dánsko

Hygge

Výraz *hygge* vznikl v severním Norsku. Na přelomu devatenáctého a dvacátého století se přesunul také na jih, do Dánska, kde začal být používán v moderní dánštině. Jeho starší formy mají širší a na domov méně orientované významy než ty modernější, z nich také vyplývají významy odkazující na inteligenci, kontemplaci a zvládnutí nějakého intelektuálního problému. Stará severská forma *hyggja*

(myšlenka, mysl, odvaha) je příbuzná se staroanglickým *hycgan* a starogermánským *huggen* (myslet). Středověká dánština má pro tento výraz význam „utěšení, povzbuzení“ (Thomsen Britsová, 2017, s. 16-17).

Ze zjištění autorky této diplomové práce vyplývá, že se autoři publikací o *hygge* většinou shodují v tom, že je tento dánský koncept „každodenního spokojeného a šťastného života“ složité popsat a vysvětlit nebo najít jeho ekvivalent v cizích jazycích. Jeppe Trolle Linnet, dánský antropolog, odborník na *hygge* a na konzumní kulturu, ho však ve své sociální analýze *Money Can't Buy Me Hygge. Danish Middle-Class Consumption, Egalitarianism, and the Sanctity of Inner Space*. (Hygge za peníze nekoupíš. Spotřeba, rovnostářství a posvátnost vnitřního prostoru dánské střední třídy.) velice důkladně a podrobně analyzuje. *Hygge* může být podle tohoto autora bezpečné stanoviště, zážitek pohodlí a radosti, zejména v domácnosti a rodině, starostlivá péče soustředěná například na děti, civilizovaný způsob chování, s nímž ostatní lidé snadno souznějí a který je uklidňuje. Znamená také být ve společnosti dobrých přátel nebo s něčí rodinou či partnerem, v pohodě se bavit, ale ne příliš vzrušujícím způsobem – nejde o večírek jako takový. *Hygge* je uvolněné žertování, také třeba společné sledování filmů nebo hraní deskových her. Nejběžnějším prostředím pro *hygge* je domov, i když sociální interakci na jiných místech lze také snadno považovat za *hyggelig* (přídavné jméno od slova *hygge*). Lidé při této interakci pociťují blízkost, často založenou na sdílení jídla a pití, s alkoholem nebo bez alkoholu (Trolle Linnet, 2011).

Ve své práci *Dwelling in the cozy⁶ café: Commercial place-building through the sedimentation of sociality* Trolle Linnet zmiňuje termín „*the 3rd place*“ (třetí místo). Je jím míněno místo pro příjemný život. Vedle „prvního“ a „druhého“ místa, kterými jsou domov a místo, kde člověk pracuje, kde je zaměstnán, tedy místa, kde člověk stráví většinu aktivního života, Linnet tím „třetím“ označuje místo, kterým člověk pravidelně prochází, než jde do zaměstnání, anebo když se vrací z práce domů. Takovým útulným *hyggelig* místem je pro většinu Dánů jejich oblíbená kavárna nebo restaurace, kde se scházejí s přáteli mimo domov. Může tam ovšem vzniknout i sociální komunita vázaná pouze k tomuto místu, kde se člověk cítí být „mezi svými“, přestože to nejsou jeho blízcí přátelé. Také toto místo musí mít *hygge* atmosféru, aby mohlo být označeno jako „třetí“ (Trolle Linnet, 2013).

Mike Annesley, jako *hyggelig* místo, kde člověk tráví spoustu času „mezi prací a domovem“, označuje přírodu. V souvislosti s ní zmiňuje *mindfulness* – všímavé vychutnávání si okamžiku, ale také užívání si pobytu v přírodě během celého roku (Annesley, 2019, s. 63).

Signe Johansenová, norská antropoložka, vnímá *hygge* nejenom jako slovo používané v norštině a v dánštině, do které z norštiny přešlo, ale všímá si obdobných nebo dokonce stejných rysů norského a dánského pojetí života. Poukazuje na stejný vztah Norů i Dánů k přírodě, ve které je pohyb zdravější a přínosnější než pohyb v posilovnách s umělým osvětlením. *Mindfulness* pokládá za cestu do nitra člověka, *hygge* je podle ní cesta směrem ven, do společnosti

⁶ Anglický výraz pro přídavné jméno *hyggelig* – znamená „útulný“, přesto podle Linneta nevystihuje dánský výraz v jeho šíři.

blízkých lidí. Johansenová se věnuje i antropologii jídla, vyzdvihuje družnost a pospolitost při společně konzumovaných domácích pokrmech. Zároveň však doporučuje všem, kteří nežijí ve Skandinávii a skandinávský způsob života jim není vlastní, brát *hygge* pouze jako inspiraci, nikoli jako recept na život (Johansenová, 2017). Ostatně i v této diplomové práci jsou uvedeny příklady jiných konceptů i aktivit, které mohou inspirovat jednotlivce i celou společnost nejenom v místech svého původu.

Výše zmíněný Jeppe Trolle Linnet si všímá mj. toho, že koncepty, aktivity atd. obdobné jako *hygge* se praktikují v různých kulturách a přinejmenším v některých místních jazycích se pro ně užívá specifický termín tak, jak se ve Skandinávii používá *hygge*. Například německé *Gemütlichkeit*, holandské *gezelligheid*, kanadské *hominess* a americké *homeyness* (útulnost), ruské *уют* (útulno) aj. patří mezi kulturní jevy, které vzešly z mezilidské komunikace podobně jako dánský koncept. Trolle Linnet ve své práci zmiňuje i slovo *pohoda*⁷ jako český ekvivalent výrazu *hygge* (Trolle Linnet, 2011, s. 42).

V případové studii z roku 2012 *Cultural Semantics and Social Cognition – A Case Study on the Danish Universe of Meaning* se její autor Carsten Levisen, dánský lingvista a kulturní antropolog, mj. zabývá i fenoménem *hygge*. Považuje ho za neoddelitelnou součást dánské kulturní tradice, za klíčové kulturní slovo zakořeněné hluboko v dánské společnosti a za základní kulturní hodnotu Dánska. Zabývá se jím i ze sémiotického úhlu pohledu. Domnívá se, že *hygge* je jedním

ze slov, která jsou nepřeložitelná, resp. že se k němu obtížně hledají odpovídající ekvivalenty v jiných jazycích, protože velmi úzce souvisí s dánským myšlením a způsobem života, neboť v průběhu dánské historie došlo v souvislosti s kulturními a společenskými změnami k rozšiřování jeho významu (Levisen, 2012). V tom se shoduje s názory například polské lingvistky Anny Wierzbicka, ale i s dalšími odborníky.

Wierzbicka vydala v roce 1992 publikaci *Semantics, Culture, and Cognition: Universal Human Concepts in Culture-Specific Configurations*, ve které mj. vyjadřuje myšlenku, že ne ke všemu, co lze říci v jednom jazyce, je možné najít ekvivalent v jazyce dalším, zvláště když jde o překlad do jazyka s odlišným kulturním zázemím. Uvádí například problém s překladem slovanských zdobnělin do angličtiny nebo němčiny, také slov emotivně zabarvených a souvisejících s národní povahou, ale i problém s překladem mnohovrstevnatého pojmu *hygge*, ačkoli je dánština angličtině nebo němčině blízká (Wierzbicka, 1992, s. 62).

V eskymáčtině existuje mnoho výrazů pro sních, pouštní národy rozlišují mnoho druhů písku, zelená barva má v podmínkách deštných pralesů desítky označení, argentinští gaučové rozeznávají mnoho barev koňské srsti apod. Překládat tyto výrazy je proto tak obtížné, že jde o příliš velkou rozmanitost v členění mimojazykové reality. Nejde totiž pouze o rozdíly mezi jazyky. Jedná se o rozdíly ve zkušenostech se světem. V takovém případě je i rozdílná a obtížně uchopitelná slovní zásoba (Černý, Holeš, 2004, s. 124-125). I dánské slovo *hygge* je podle Levisena podobně různorodé, a proto může překladatelům způsobovat kvůli výše uvedeným skutečnostem problémy.

⁷ Tento termín bude zohledněn ve výzkumné části této práce.

Na rozdíl od jiných autorů zaujímá Levisen i kritický pohled na koncept *hygge*. Upozorňuje v souvislosti s ním na reálné nebezpečí etnocentrismu, tedy názoru, že kultura vlastní skupiny je nadřazena kultuře jiných skupin, ať už jde o přesvědčení vědomé či nikoli. Do kontrastu s etnocentrismem však staví dánský etnopragsmatismus, související s historií Dánska a působící jako obrana před vlivem cizích, zejména norských, expanzí v minulosti. Když podrobuje sémiotické analýze výraz *lykke* (štěstí) a poukazuje na jeho význam pro dánskou kulturu, pokládá zároveň otázku, zda jsou Dánové skutečně nejšťastnějšími lidmi na světě (Levisen, 2012, s. 198).

Na tuto otázku částečně dává odpovědi Meik Wiking v knize *Lykke*. Vyjadřuje například tuto myšlenku: „*Dánsko sice většinou obsazuje vrchní příčky na seznamu nejšťastnějších zemí světa, ale je potřeba si uvědomit, že se tato měření zakládají na průměrných hodnotách. Například v poslední Zprávě o štěstí ve světě dosáhli Dánové na stupnici od nuly do deseti hodnoty 7,5. Z toho mimo jiné vyplývá, že zatímco některé věci fungují naprosto výborně, jiné věci jsou shnilé ve státě dánském. [...] Život v Dánsku mě naučil, že zatímco se od skandinávských států můžeme všichni hodně učit, co se týče kvality života, štěstí se můžeme učit od lidí všude na světě.*“ (Wiking, 2018, s. 18-19)

Jante

Jedním z důvodů, proč se Dánové podle *WHR* cítí být jedním z nejšťastnějších národů, může být tzv. *Janteho zákon*. Tento fiktivní zákon formuloval v roce 1933 ve své satirické knize *A Fugitive Crosses His Tracks* dánsko-norský spisovatel Aksel Sandemose. „Zákon“ vyjadřuje záměrné

směřování Dánů k průměrnosti, resp. k tomu, aby nevyčnívali, aby se nelišili. Ve stejnosti údajně tkví jejich spokojenost (Sandemose, 2018).

Levisen v Sandemosově literárním útvaru spatřuje skrytou zprávu o sebevědomí a uvědomění si vlastní hodnoty Dánů. Zároveň však upozorňuje na to, že v současném Dánsku existují tendence o zpochybnění egalitarismu, který tento „*Janteho* koncept rovnosti“ vyjadřuje (Levisen, 2012, s. 149-158).

Například Meik Wiking v knize *Lykke*, stejně jako americká publicistka Lilla MacLellanová ve svém článku *The happiness of the Danes can easily be explained by 10 cultural rules*, uvádějí deset pravidel *jante*:

„*Nebudeš si myslet, že jsi víc než my.
Nebudeš si myslet, že jsi lepší než my.
Nebudeš si myslet, že jsi chytřejší než my.
Nebudeš si myslet, že záleží jenom na tobě.
Nebudeš si myslet, že víš víc než my.
Nebudeš si myslet, že jsi důležitější než my.
Nebudeš si myslet, že ty něco zvládneš lépe než my.
Nebudeš se nám smát.
Nebudeš si myslet, že znamenáš víc než my.
Nebudeš si myslet, že nás můžeš něco naučit.*“

(Wiking, 2018, s. 94; MacLellan, 2016).

MacLellanová ve svém článku dále vyjadřuje myšlenku, že ačkoli je *Janteho zákon* fiktivní, odráží současnou dánskou mentalitu, přinejmenším mimo hlavní město Kodaň. Trolle Linnet spojuje koncept *jante* především se střední třídou, která podle něj vyzdvihuje hodnoty rovnostářství. A ačkoli se už možná v dánské společnosti stává překonaným, je stále kulturně relevantní (Trolle Linnet, 2011).

Folkeoplysning

Myšlenka celkového lidového osvícenství *folkeoplysning* vzešla od Nikolaie Frederika Severina Grundtviga, dánského filozofa, teologa, básníka, spisovatele, lingvisty a také politika – jedné z nejvýznamnějších osobností dánské historie. Žil a tvořil v období romantismu, dvě století po Janu Amosovi Komenském, ke kterému ho lze přirovnat například pro jeho pedagogické reformní snahy. Byl vedoucí postavou osvícenského hnutí pro dánské lidové střední školy, které nabízely celoživotní vzdělávání. Na obdobném principu v Dánsku fungují dodnes. Ovlivnil zásadním způsobem dánskou církev, politiku i školství (Thomsen Britsová, 2017, s. 17).

Pomocí výuky písní, především náboženských, utvrzoval dánskou národní identitu a položil základy významné dánské tradice sborového zpěvu. Jím sebrané písně jsou obsaženy ve zpěvníku, který se dá dodnes nalézt v různých vydáních ve většině dánských domácností. Komunitní zpěv vyjadřuje Grundtvigovu celoživotní filozofii vzájemnosti, sounáležitosti a prosté, čisté jednoduchosti. V této souvislosti je dobré si uvědomit, že liturgickým jazykem těchto náboženských písní byla dánština, byl tedy lidem srozumitelný. Pro věřící bylo proto snazší se identifikovat s obsahem písní, event. tyto písně předávat dalším generacím. Čistou jednoduchostí interiérů i exteriérů, oproti středoevropským katolickým kostelům, se vyznačuje i protestantská architektura, což mělo vliv i na estetické cítění účastníků bohoslužeb. (Christensen, 1998).

Lze vyvodit, že jednoduchost a čistota stylu konceptu *hygge*, také v souvislosti s architekturou a interiérovým designem, má své kořeny mj. zapuštěny v protestantismu. Ostatně i v Čechách a na Moravě, resp. ve

střední Evropě, je možné najít protestantské církevní stavby, které jsou dokladem architektonicky jednoduchého stylu.⁸ (Altová, Nešpor, 2013, s. 493).

Tak jako je Jan Amos Komenský nazýván „učitelem národů“, tak je Grundtvig nazýván „učitelem Dánů“. Češi si v souvislosti s Komenským vybaví jeho koncept „škola hrou“, který ovšem neznamená hru a zábavu namísto vyučování, ale rozmanitost a „příjemnost“ výuky (Komenský, 2004, s. 56-59). Dánům se vybaví hodiny zpěvu – „škola zpěvem“.⁹

Autorka této práce na základě vlastní umělecké a pedagogické praxe ví, že sborový zpěv a společné „muzicírování“ posiluje sociální vazby. Nezanedbatelný je i vliv hudby na rozvoj estetického cítění nejenom dětí, ale i dospělých.

Současný dánský vzdělávací systém se zaměřuje mj. i na výuku kompetencí pro život, ve školách probíhá dokonce výuka empatie. Systém je zaměřený na studijní, sociální, ale i emocionální rozvoj dětí (Wiking, 2017, s. 209-211). Je pravděpodobné, že když se děti naučí projevovat a zvládat své emoce, korigovat svou špatnou náladu, využijí tyto mechanismy i v dospělosti.

Nálada má vliv i na to, jak bezpečně se člověk cítí. Pod vlivem špatné nálady má sklon vnímat okolní svět jako méně bezpečný, koncentruje pozornost na negativní jevy, což zpětně posiluje špatnou náladu. Dobrá nálada má vliv opačný, usměrňuje koncentraci na příjemné jevy, a tím se posiluje (Atkinsonová, Atkinson, Smith et al., 1995, s. 450-451). Z výše

⁸ Na rozdíl od skandinávských zemí byly v Čechách a na Moravě velikost, proporce i výzdoba protestantských kostelů zejména z období protireformace určovány normami a omezenými finančními zdroji (Altová, Nešpor, 2013, s. 493).

⁹ Viz příloha č. 1.

vedeného lze usuzovat, že i odtud pramení spokojenost Dánů s kvalitou jejich života a že i proto se Dánsko řadí mezi země s nejšťastnějšími obyvateli.

ZÁVĚR

V příspěvku je popsáno více než dvacet dalších inspirativních konceptů, filozofií, směrů, aktivit apod. z celého světa – všeobecně známých, ale i celosvětově málo rozšířených, v zemích jejich původu příznivě ovlivňují kvalitu života. Umožňují lépe pochopit složitost a nejednoznačnost „štěstí“ jako důležité kategorie kvality života ve všech jeho složkách i vrstvách, a hlouběji tak proniknout k jejich principům.

Podrobněji se autorka věnovala detailnější analýze *hygge*, neboť nelze přehlížet celosvětový zájem odborné i laické veřejnosti o tento fenomén dánského pojetí života. Dánský koncept je od té doby analyzován také kvůli jeho možné aplikaci i do jiných sociálních a kulturních podmínek, do různých oblastí lidského života. Většinou je však v mnoha zemích světa veřejnosti předkládán jako módní trend a je přejímána především jeho formální, zejména vizuální složka. Nejinak je tomu i v České republice. Autorka je přesvědčena, že koncept *hygge* má potenciál inspirovat mnohem šířeji než pouze jako lifestyleový trend. Také proto představuje tento koncept v širších souvislostech. Ať už koncept *hygge* zůstane i nadále celosvětovým fenoménem anebo nikoli, bylo by dobré ve výzkumu tohoto inspirativního pojetí života pokračovat a výsledky i výstupy výzkumu v této práci uveřejněné využít jako východisko k dalšímu zkoumání.

LITERATURA

- ANNESLEY, Mike. *Hledání štěstí*. Praha: Euromedia Group, 2019. 1. vydání. ISBN 978-80-7549-911-0.
- ATKINSONOVÁ, Rita L., ATKINSON, Richard C., SMITH, Edward E. et al. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. 1. vydání. ISBN 80-85605-35-X.
- BAHBOUH, Radvan. *Pohádka o ztracené krajině – Psychologie sebekoučování*. Praha: Qed Group, 2010. ISBN 978-80-86149-61-5.
- BALSLEV, Lynda. *The Little Book of Fika: The Uplifting Daily Ritual of the Swedish Coffee Break*. Kansas City: Andrews McMeel Publishing, 2018. ISBN 978-1449493356.
- BAUDILLARD, Jean. *De la séduction*. Paris: Éditions Galilée, 1980. ISBN 9782718601526.
- BENSON, Herbert., STARKOVÁ, Marg. *Moc a biologie víry v uzdravení*. Praha: Práh, 1997. 1. vydání. ISBN 82-8325-137-4
- BERGSON, Henri. *Smích*. Praha: Naše vojsko, 2011. 1. vydání. ISBN 978-80-206-1249-6.
- BRONES, Anna. *Live Lagom*. London: Ebury Publishing, 2017. ISBN 978-1785037283.
- BROWN, Simon. *Feng shui pro šťastný domov*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2002. 1. vydání. ISBN 80-7181-693-0.
- BRŮNOVÁ, Blanka. Kvalita života a vidění. In: *4oci.cz* [online]. Poslední změna 3. září 2010. [Cit 30. června 2021] Dostupné z: https://www.4oci.cz/kvalita-zivota-a-videni_4c127#:~:text=Podle%20definice%20Sv%C4%9Btov%C3%A9%20zdravotnick%C3%A9%20organizace,c%20%ADl%C5%AFm%C2%20o%C4%8Dek%C3%A1v%C3%A1n%C3%ADm%20a%20b%C4%9B%C5%BE%C3%BDm%20vyklostem.

- BUDIL, Ivo T. *Mýtus, jazyk a kulturní antropologie*. Praha: Triton, 1998. 3. vydání. ISBN 80-7254-001-7.
- BUETTNER, Dan. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. New York: National Geographic, 2009. ISBN 978-1426204005.
- BUTLER-BIGGSOVÁ, Jane. *Feng-šuej v 10 lekcích*. Praha: Svojtka, 2003. 1. vydání. ISBN 80-7237-914-3.
- CONNELL, Cathleen M., D' AUGELLI, Anthony R. The contribution of personality characteristics to the relationship between social support and perceived physical health. *Health Psychology*. 1990. **9**(2), 192-207. ISSN 2331978.
- CRAZE, Richard. *Feng-šuej*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2000. 1. vydání. ISBN 80-7181-383-4.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow*. Praha: Portál, 2015. 978-80-2620-918-8.
- De PELSMACKER, Patrick, GEUENS, Maggie, Van den BERGH. *Marketingová komunikace*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0254-1.
- ČERNÝ, Jiří, HOLEŠ, Jan. *Sémiotika*. Praha: Portál, 2004. 1. vydání. ISBN 80-7178-832-5.
- ERIKSON, Erik. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.
- ERIKSONOVÁ, Joan. Gerotranscendence. In: ERIKSON, Erik. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.
- FAARLUND, Nils. *Friluftsliv*. Oslo: Ljø forlag, 2015. ISBN 9788299976114.
- FLASZOVÁ, Karolína. Křesťanů v Evropě valem ubývá, církve opouštějí stovky tisíc lidí. In: *e15.cz* [online]. 2016. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.e15.cz/zahranicni/krestanu-v-evrope-valem-ubyva-cirkve-opousteji-stovky-tisic-lidi-1324689>.
- GARCÍA, Héctor, MIRALLES, Francesc. *Ikigai. Šťastný a dlouhý život*. Voznice: LEDA, 2017. 1. vydání. ISBN 978-80-7335-501-2.
- GEHRKE PANZINI, Raquel et al. Quality-of-life and spirituality. *International Review of Psychiatry*. 2017. **29**(3) 263-282. DOI: 10.1080/09540261.2017.1285553.
- GROSSI, Enzo et al. The Interaction Between Culture, Health and Psychological Well-Being: Data Mining from the Italian Culture and Well-Being Project. *Journal of Happiness Studies*. 2012. **13**(1), 129-148. DOI: 10.1007/s10902-011-9254-x.
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. 4. vydání. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HEYERDAHL, Thor. *Fatu-Hiva*. Praha: Mladá fronta, 1981. ISBN 23-103-81.
- HNILICOVÁ, Helena, BENCKO, Vladimír. Kvalita života – vymezení pojmu a jeho význam pro medicínu a zdravotnictví. In: *Praktický lékař* [online]. 2005. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: [Prakt. Léč. 2005; 85\(11\): 656-660](http://Prakt. Léč. 2005; 85(11): 656-660).
- HOŠEK, Václav. Pohyb a život. In: KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav a kol. *Wellness*. Praha: Grada, 2016. 1. vydání. ISBN 978-80-271-0010-1.
- HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karlova univerzita, 1997. ISBN 80-7066-976-4.
- HONZÁK, Radkin. *Psychosomatická prvouka*. Praha: Vyšehrad, 2017. 1. vydání. ISBN 978-80-7429-912-4.
- CHRISTENSEN, Bent. *Omkring Grundtvigs vidskab: en undersøgelse af N.F.S. Grundtvigs forhold til den erkendelsesmæssige side af det kristeligt nødvendige livsengagement*.

- København: Gads Forlag, 1998. ISBN 87-12-03246-8.
- IBSEN, Henrik. *Básně*. Praha: Alois Wiesner, 1899. ISBN nevedeno.
- JANOUSEK, Jaromír, SLAMĚNÍK, Ivan. Sociální motivace. In: VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan (Eds.). *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.
- JEHO SVATOST DALAJLAMA. *Malá kniha buddhismu*. Praha: Omega, 2016. 978-80-7390-447-0.
- JOHANSENOVÁ, Signe. *Hygge. Fenomén útulna*. Praha: Euromedia Group, 2017. 1. vydání. ISBN 978-80-7549-223-4.
- KABAT-ZINN, Jon. *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Loughton: Judy Piatkus Publishers, 1994. ISBN 9780749914226.
- KARETU, [Timoti S.](#) *Haka!: The Dance of a Noble People*. Auckland: Reed, 1993. [ISBN 978-0-7900-0290-3](#).
- KING, Pearl. The life cycle as indicated by the nature of the transference in the psychoanalysis of the middle-aged and elderly. London: Routledge, 2005. ISBN 9780429484056.
- KOLISKO, Petr a kol. *Stezky zdraví v Plzeňském kraji*. Praha: Sdružení rozvojových aktivit o. s., 2012. ISBN 978-80-2603645-6.
- KOMENSKÝ, Jan Amos. *Didaktika analytická*. Brno: Tvořivá škola, 2004. ISBN 80-903397-1-9.
- KNAISLOVÁ, Ivana, KNAISL, Jan. *Encyklopedie jógy*. Olomouc: Rubico, 2015. 1. vydání. ISBN 978-80-7346-180-5.
- KOČÍ, Jana. *Vztah stravovacích návyků a znalostí o výživě u žáků devátého ročníku základních škol a návrh nutričního edukačního programu*. Praha, 2019. Disertační práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta pedagogická.
- KONDO, Marie. *Zázračný úklid – Pořádek jednou provždy*. Praha: Pragma, 2020. 1. vydání. ISBN 978-80-242-6448-6.
- KORDÍK, Jiří. Japonsko jmenovalo ministra pro osamělost a izolaci. Země chce zastavit vzestup sebevražd. In: *ČRo Radio Wawe* [online]. Poslední změna 15. února 2021. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://wave.rozhlas.cz/japonsko-jmenovalo-ministra-pro-osamelost-a-izolaci-zeme-chce-zastavit-vzestup-8426795>
- KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav. Rozvoj osobnosti, pozitivní self-transformace. In: KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav a kol. *Wellness*. Praha: Grada, 2016. 1. vydání. ISBN 978-80-271-0010-1.
- KREJČÍ, Milada. Účinky jógy ve vztahu k wellness a kvalitě života. In: KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav a kol. *Wellness*. Praha: Grada, 2016. 1. vydání. ISBN 978-80-271-0010-1.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 2. vydání. ISBN 80-7178-774-4.
- KŘÍŽEK, Vladimír. *Obrazy z dějin lázeňství*. Praha: Avicenum, 1987. 1. vydání. ISBN 08-096-87.
- KULTHUM, Uut. Al Tarab. In: *You Tube* [online]. Nahráno 17. května 2012. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Jde5oPnYxVc>.
- LAHTI, Emilia. Introducing Gentle Power. In: *Elina Ahback Literary Agency* [online]. 2020. Poslední změna 2. září 2020. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.ahlbackagency.com/2020/09/introducing-gentle-power-by-emilia-lahti/>
- LAU, Kwan. *Feng-šuej*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-351-5.
- LEVINAS, Emmanuel. *De L 'existence à L 'existant*. Paris: Librairie

- philosophique J. Vrin, 1993. ISBN 978-2-7116-0489-0.
- LEVISEN, Carsten. *Cultural Semantics and Social Cognition. A Case Study on the Danish Universe of Meaning*. Berlin: De Gruyter Mouton, 2012. ISBN 978-3110294606.
- MacLELLAN, Lila. The happiness of the Danes can easily be explained by 10 cultural rules. In: *Quartz* [online]. 2016. Poslední změna 29. září 2016. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://qz.com/794740/the-happiness-of-the-danes-can-easily-be-explained-by-10-cultural-rules/>
- MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí. *Jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta, 2006. 1. vydání. 80-204-1277-8.
- MALCOVÁ, Alena (ed.). *Vybrané wellness procedury*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, 2016: ISBN 978-80-87723-29-6.
- MARTEN, Peter. The Sisu within You: The Finnish Key to Life, Love and Success. In: *This is Finland* [online]. 2018. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://finland.fi/arts-culture/sisu-within-finnish-key-life-love-success/>.
- MASUNO, Shunmyo. *Umění prostého života*. Brno: JOTA, 2019. 1. vydání. ISBN 978-80-7565-550-9.
- MAUSSEN, Jana a kol. Shrnutí závěrečných zpráv expertních skupin pro identifikaci relevantních indikátorů kvality života v ČR. In: *Úřad vlády České republiky* [online]. Poslední změna 31. března 2018. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: https://www.cr2030.cz/strategie/wp-content/uploads/sites/2/2018/05/kvalita-%C5%BEivota_celek.compressed.pdf.
- McQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-574-5.
- MOGI, Ken. *Ikigai*. Praha: Pragma, 2018. 1. vydání. ISBN 978-80-7549-937-0.
- MYTTING, Ivar, BISCHOFF, Annette. *Friluftsliv*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 2008. ISBN 9788205382183.
- NEUMAN, Jan. Přírodní prostředí a wellness. In: KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav a kol. *Wellness*. Praha: Grada, 2016. 1. vydání. ISBN 978-80-271-0010-1.
- NEUMAN, Jan, MYTTING, Ivar. Friluftsliv – svobodný život na čerstvém vzduchu. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. 2007, č. 8, s. 69-75. ISSN 1214-603X.
- NEUWIRTH, Richard. Interkulturní kompetence jako součást manažerských znalostí ve wellness. In: KREJČÍ, Milada a kol. *Interkulturní aspekty ve wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, 2019. 1. vydání. ISBN 978-80-87723-51-7.
- NYLUND, Joanna. *Sisu The Finnish Art of Courage*. London: Octopus, 2018. 978-1856753807.
- OBSTAD, Ingrid. Koselig – the norwegian concept that will help you though winter. In: *That Scandinavian Feeling* [online]. 2020. Poslední změna 27. října 2020. [Cit. 30. června 2020] Dostupné z: <https://www.thatscandinavianfeeling.com/lifestyle/norwegian-concept-koselig>.
- PRETTY, Jules N., GRIFFIN, Murray, SELLENS, Martin, PRETTY, Chris. Green Exercise: Complementary Roles of Nature, Exercise and Diet in Physical and Emotional Well-Being and Implications for Public Health Policy. In: *ResearchGate* [online]. 2003. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/237471176_Green_Exercise_Complementary_Roles_of_Nature_Exercise_and_Diet_in_Physical_and_Emotional_Well-Being_and_Implications_for_Public_Health_Policy.

- PRŮCHA, Jan. *Interkulturní komunikace*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3069-1.
- ROSER, Christoph. The Dark Side of Japanese Working Society. In: *AllAboutLean.com* [online]. 2018. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.allaboutlean.com/dark-side-of-japan/>.
- RUSSELLOVÁ, Helen. *Atlas štěstí*. Brno: JOTA, 2019. 1. vydání. ISBN 978-80-7565-442-7.
- VETHMAN, Petra. *Gezellig! Hoe typisch Nederlands is gezelligheid?* Amsterdam: Ambo/Anthos, 2019. ISBN 978-90-263-4650-7.
- RŮŽIČKA, Radomír, SOSÍK, Rudolf, WANG, Yingwu. *Tradiční čínská medicína v denním životě*. Olomouc: Poznání, 2007. 2. vydání. ISBN 978-80-86606-59-0.
- SANDEMOSE, Aksel. *A Fugitive Crosses His Tracks*. Morrisville: Lulu Press, 2018. ISBN 978-8252501476.
- SAVAGE, Maddy. Nights out may be back on in many countries, but the Swedish concept of 'fredagsmys' champions spending Friday evenings on your sofa – preferably with tacos. In: *BBC* [online]. 2021. Poslední změna 28. května 2021. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.bbc.com/worklife/article/20210521-fredagsmys-the-unlikely-symbol-of-swedens-cosy-friday>.
- SEDLÁČEK, Tomáš. *Ekonomie dobra a zla*. Praha: 65. pole, 2012. ISBN 978-80-87506-10-3.
- SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014. 1. vydání. ISBN 978-80-87270-95-0.
- SELIGMAN, Martin E. P. *Naučený optimismus. Jak změnit své myšlení a život*. Praha: Pavel Dobrovský – BETA, 2013. 1. vydání. ISBN 978-80-7306-534-8.
- SEVEROVÁ, Marcela. Schéma struktury motivačních procesů a její začlenění do celku psychického řízení činnosti. In: JANOUŠEK, Jaromír a kol. *Sociální psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. ISBN neuvedeno.
- SLEPIČKA, Pavel. Psychologické aspekty sportovního diváctví. In: SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav, HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. 1. vydání. ISBN 80-246-1290-9.
- SOGJAL, GAFFNEY, Patrick, ed. a HARVEY, Andrew, ed. *Tibetská kniha o životě a smrti*. Překlad Dušan Zbavitel. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996. 404 s. ISBN 80-7205-006-0.
- SPAEMANN, Robert, LÖW, Reinhard. *Účelnost jako filosofický problém*. Praha: Oikoymenh, 2004. ISBN 80-7298-111-0.
- ŠIKULOVÁ, Jitka a kol. Co to je Nordic Walking? In: *MultiSport* [online]. 2021. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://multisport.cz/novinky/co-to-je-nordic-walking/>
- ŠMÍD, Milan. Legislativa a vnitřní prostředí wellness. In: KREJČÍ, Milada, HOŠEK, Václav a kol. *Wellness*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0010-1.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Sociální psychologie a její využití v pomáhajících profesích*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, 2019. 1. vydání. ISBN 978-80-87723-46-3.
- THOMPSONOVÁ, Angela. *Feng shui. Frýdek-Místek: ALPRESS, 1996. 1. vydání. ISBN 80-85975-95-5.*
- THOMSEN BRITSOVÁ, Louisa. *Hygge. Tajemství spokojeného života. Skandinávské umění dobře žít*. Praha: Euromedia, 2017. 1. vydání. ISBN 978-80-7549-104-6.

- TOO, Lilian. *Little Book of Feng shui*. Shaftsbury, Boston, Rinwood: Element Books, 1998. ISBN 1 86204 514 3.
- TORNSTAM, Lars. *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer Publishing, 2005. ISBN 0-8261-3134-4.
- TROLLE LINNET, Jeppe. Dwelling in the cozy café: Commercial place-building through the sedimentation of sociality. In: *academia.edu* [online]. 2013. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: https://www.academia.edu/2640234/Dwelling_in_the_cozy_caf%C3%A9?email_work_card=view-paper.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. 1. vydání. ISBN 80-246-0841-3.
- VAN LYSEBETH, André. *Jóga*. Praha: Olympia, 1984. 3. vydání. ISBN 27-014-84.
- VÝROST, Jozef, SKARNITZL, Rudolf. *Poznááme své já*. Praha: Onyx, 1998. ISBN 80-85228-51-3.
- WIERZBICKA, Anna. *Semantics, Culture, and Cognition: Universal Human Concepts in Culture-Specific Configurations*. Oxford: Oxford University Press, 1992. 1st edition. ISBN 978-0195073263.
- WHOQOL: Measuring Quality of Life WHO. WHO [online]. 2021. [Cit. 30. června 2021] Dostupné z: <https://www.who.int/tools/whoqol>. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-Rev-2012-02>
- WIKING, Meik. *Hygge*. Brno: JOTA, 2017. 1. vydání. ISBN 978-80-7565-111-2.
- WIKING, Meik. *Lykke*. Brno: JOTA, 2018. 1. vydání. ISBN 978-80-7565-270-6.
- ZUSKA, Vlastimil. *Estetika. Úvod do současnosti tradiční disciplíny*. Praha: Triton, 2001. ISBN 80-7254-194-3.

KONTAKT

MgA. Zora Jandová, Ph.D.

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

PALESTRA

zorajanda@gmail.com