

Kari
Leibowitz

Kaip prisijaukinti žiemą

Šaltos, tamsios ir sudėtingos dienos nušvinta –
tereikia pakeisti požiūrį



Dr. Kari Leibowitz

Kaip prisijaukinti žiemą

Šaltos, tamsios ir sudėtingos dienos nušvinta –
tereikia pakeisti požiūrį

Iš anglų kalbos vertė
Darius Krasauskas



VILNIUS, 2025

Versta iš:

Kari Leibowitz, PhD

*How to winter: Harness Your Mindset
to Thrive on Cold, Dark, or Difficult Days*

Bibliografinė informacija

pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

Dėkojame už sutikimą perspausdinti:

Ūtilykt panaudota gavus „Fischersund“ sutikimą.

Studentų pamąstymai p. 201 ir 221 panaudoti
Alexandrai Daily ir Hardikui Nagrechai leidus.

Copyright © 2024 by Kari Leibowitz, PhD

© Vertimas į lietuvių kalbą, Darius Krasauskas, 2025

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2025

© Leidykla VAGA, 2025

ISBN 978-5-415-02855-9

Močiutei ir Robui

Reikia būti žiema,
Kad regėtųum šerkšną ir pušų šakas
Po sniego pluta,

Kad galėtųum ilgai ilgai išbūti sustingęs
Ir stebėti ledo garbanas ant kadagių,
Tolimuose spinduliuose kyšančias egles –

Tai sausio saulė. Ir kad galėtųum negalvoti
Apie neviltį vėjo kauksme,
Reto palikusio lapo šiurenime,

Nes taip skamba ši žemė,
Ji pilna to paties vėjo,
Staugiančio toje pat plikoje dykroje

Tam, kuris klausos sniege
Ir, pats būdamas niekas, negirdi to,
Ko ten nėra, ir girdi tą nieką, kurs ten yra.

„Sniego senis“
WALLACE STEVENS

TURINYS

ĮVADAS 11

PRADŽIA

Mano kelionė į žiemos šalį 21

PIRMA DALIS

Žiema kaip vertybė

1. Na taip, o ko tikėjotės? 47
2. Leisiu sau pagulėti 66
3. Kaip pažvelgsi, tą ir pamatysi 97
4. Dėmesio – žodžiai 125

ANTRA DALIS

Ypatingų potyrių metas

5. Žiemiškos nuotaikos 151
6. Vakarai, šviesos ir ritualai 181

TREČIA DALIS

Netūnokite namuose

7. Ne cukrinis, neištirpsi 207

8. Vonios, prakaitas ir ledinis vanduo 240

9. Duokit kelią! 267

EPILOGAS

Išsaugokime žiemą 292

PADĖKOS 300

ŠALTINIAI IR PASTABOS 307

NORINTIEMS SUŽINOTI DAUGIAU 322

I V A D A S

JEI VOS PRIEŠ KELERIUS METUS būčiau sumaniusi kam nors aiškinti, kaip dera žiemoti, tai būtų labiau nei juokinga. Ir į Arktyje esantį Trumsės miestą išvykau nusprendusi nepaisyti mane visą gyvenimą lydėjusio neigiamo požiūrio į šį metų laiką. Užaugau Džersio Krante – piečiau Niujorko, iki jo valanda automobiliu – ir nekenčiau žiemos. Paskutinėse mokyklos klasėse savo broliui – jis dar buvo mažius – sakydavau, kad nevešiu į pamokas, jei ryte neprišildys mano automobilio, kad jame būtų karšta it orkaitėje. Tačiau 2014–2015 metais, gavusi „Fulbright Program“ stipendiją, dirbau tiriamąją darbą šiaurėje, Trumsės universitete. Ten man teko patirti poliarinę naktį, kai saulė du mėnesius nepakyla iš už horizonto. Arktis mane viliojo, nes mėginau suprasti, kaip žmonės tokiomis sąlygomis gyvena – juk ten žiemos tamsesnės nei daugelyje kitų planetos kampelių. Pasinėjusi į kultūrą, kurioje džiaugiamasi žiemos teikiamomis galimybėmis, atlikau tyrimą, siekdama įsigilinti į tai, ką regėjau aplinkui save. Mėginau įvertinti, ką Norvegijos gyventojai mano apie žiemą, kaip tariant, bandžiau supras-

ti jų nuostatas žiemos atžvilgiu. O pakeliui išmokau naujomis akimis žvelgti į šį metų laiką ir pati jį pamėgau.

Metus praleidusi Norvegijos šiaurėje, atsidūriau Stanfordo universitete – reikėjo užbaigti daktaro disertaciją, nors, ketinant gilintis į žiemojimo niuansus, saulėtoji Kalifornija, suprantama, ne pati tinkamiausia vieta. Skandinavijoje praleistą laiką ketinau vainikuoti straipsniu, kuriame aprašiau ir savo mokslinę veiklą, ir visa, ką ten patyriau. Tikėjausi, kad tai padės man žengti į priekį, juolab kad Stanfordo universiteto Proto ir kūno laboratorijoje turėjau toliau gilintis į asmeninių nuostatų įtaką žmogaus sveikatai. Rašinį „Norvegijos miestas, kuriame nepakyla saulė“ 2015 metų liepą išspausdino žurnalas „The Atlantic“. Nors jame kalbama apie žmonių nuotaikas žiemą, o JAV buvo vidurvasaris, mano tekstas tądien tapo pačiu populiariausiu ir net prestižiškiausiu žurnalo skaitiniu, aplenkusiu pasakojimą „Aš pasigaminau gvakamolę iš žirnių“. Šis pasiekimas mane pamalonino, tad, išpasakojusi skaitytojams savo išpūdžius, nėriau į naują veiklą ir naują gyvenimą Palo Alte.

Tiesa, netrukus paaiškėjo, kad tas rašinys, užuot užbaigęs mano norvegiškąjį etapą, tik pravėrė patirčių skrynią. Pajutau kone desperatišką norą geriau perprasti žiemą. Tuomet ir vėliau į mane šimtus kartų kreipėsi žurnalistai – artėjant laikrodžių persukimui į žiemos laiką ir pačiai žiemai, jie kaskart prašydavo patarimų: kaip stojusioje tamsoje žmonėms atrasti ne vien niūrumą ir depresiją. Mano tyrimą aprašė įvairiausi leidiniai, nuo „National Geographic“ ir „The Guardian“ iki „Forbes“. Mane kvietė į bendrą Švedijos ir Norvegijos televizijų pokalbių laidą „Skavlan“, kurioje prieš savaitę buvo dalyvavusi Adele'ė. (Nuvykti negalėjau, nes dalyvavau konferencijoje

San Diego. Be to, anuomet nesuvokiau, koks prestižinis buvo tas kvietimas.) Žurnale „Fast Company“ publikuotas rašinys „Norvegiška paslaptis. Kaip mėgautis ilga žiema“ tapo pačiu populiariausiu tų metų tekstu lyderystės temomis ir paskatino mane parašyti dar vieną, jis vadinosi „Norvegiška paslaptis. Kaip pasiekti, kad straipsniu būtų pasidalinta 300 000 kartų“.

Man rašė žmonės iš viso pasaulio. Vieni pasakojo, kodėl žiema jiems patinka, kiti – kodėl jos nekenčia; kai kurie prisiminė su snieguotomis dienomis susijusias gražiausias vaikystės akimirkas; dalis skundėsi, kad žiema lenkia juos prie žemės. Tad artimiausią dešimtmetį aš ne tik nepamiršau *žmoniškųjų nuostatų žiemos atžvilgiu temos*, bet ir praplėčiau pirminio tyrimo lauką – analizavau, kaip tos nuostatos formuojasi ir kodėl jos mums svarbios, domėjausi strategijomis, kurias taiko įvairių kultūrų atstovai stojus tamsiausiam metų laikui, tarptautinei auditorijai pasakojau apie tai, ką man teko patirti gyvenant Trumsėje ir ko moko mano atliktas tyrimas.

Turiu pagrindo manyti, kad žiema tampa bėda įvairiausiose vietose – nuo Sietlo iki Niujorko, nuo Dublino iki Bukarešto, nuo Sidnėjaus iki Tokijo – gyvenantiems žmonėms. Kita vertus, daugybės vietovių gyventojai (trumsiečiai – vieni jų) žiemą mėgsta ir jos laukia. Arktyje praleisti mėnesiai mane išmokė, kad visa tai nenukrenta iš dangaus, – mes patys galime formuoti savo požiūrį į šį metų laiką. Daugybė psichologų pasirenkę konsultuoti sezoninio afektinio sutrikimo valdymo klausimais ir geba paaiškinti, kaip persukus laikrodžio rodyklės pakinta žmogaus cirkadinis ritmas. Tačiau specialistų, patariančių žmonėms, kurie mėgina pamilti žiemą, taip nedaug, kad net keista. Man kilo ne vienas klausimas. Ką daryti norint prisijaukinti šį metų laiką? Kaip tamsoje, šaltyje ir darganoje

atrasti sau naujų galimybių? Ko žiemą galima išmokti, turint galvoje, kad asmeninės nuostatos padeda formuoti mūsų asmeninę tikrovę?

Suvokiau, kad ieškant atsakymų mano pozicija unikali. Aš nekenčiau žiemos, bet ėmiau žvelgti į ją kitomis akimis, tad žinojau, ko reikia, kad požiūris į žiemą pakistų. Norvegijos šiaurėje praleistas laikas tapo tarsi asmeniniu žygiu į priešo teritoriją – žiemą, kuri problemiška, bet žavi. Tas žygis atvėrė akis ir per trumpą laiką leido daug ko išmokti, tad jaučiausi aktyviai besipratinanti prie šio metų laiko. O mano akademinė veikla, ypač Stanfordo universiteto Proto ir kūno laboratorijoje įgytos žinios, tapo moksliniu pamatu, leidusiu perprasti per kelis pastaruosius dešimtmečius sukauptą medžiagą, susijusią su sąmoninga požiūrių, elgsenos ir asmeninių nuostatų korekcija.

Galiausiai mano pastangos rasti atsakymus į ką tik minėtus klausimus virto knyga, kurią dabar laikote rankose.

PATYS JAUKIAUSI su žiema susiję vaizdai – tai gražūs snieguoti peizažai, karštas šokoladas ir visokie skanėstai. Galima skaityti įsitaisius prie židinio ir ant kelių pasisodinus šunį, galima užmiestyje stotis ant slidžių, rogutėmis baisiu greičiu lėkti nuo kalnų arba taškytis sniego gniūžtėmis. Nepamirškime dovanų po Kalėdų eglute, riebių blynelių ir triukšmingo Naujųjų Metų sutikimo.

Tačiau daugelis mūsų didžiumą žiemos praleidžia anapilto ne tokioje idealizuotoje aplinkoje. Žiemą mes priversti pirmiausia nugramdyti ledą nuo langų ir tik tuomet sėstis į automobilį, o pakeliui į mokyklą arba darbą kęsti vėjus žvarbiuose tuneliuose. Iš namų išiname tamsoje, sugrįžtame irgi tamsoje. Dangus slėgte slegia, o nykios dienos, regis, niekuomet

nesibaigs. Šlapdriba, tad kaklu varva vanduo ir kelias valandas tenka drebėti. Tas nesibaigiantis sniegas – jo kalnai kyla greitkelių bei miesto gatvių pakraščiuose ir paruduoja. Nuolat jaučiamės pavargę, melancholiški ir norime miego.

Žiema – įvairiausių iššūkių metas. Vienur žiemos gali atnešti geliančius šalčius ir gausybę sniego. Kitur nuolat čaižys lietūs, šlapdriba ir kruša. Dangus kelias savaites gali išlikti pilkas, nykus ir monotoniškas. Gali siausti žvarbios vėtros, nuolat lynoti. Vėjai gali įsisiausti taip, kad lauke nė išsižioti nesinorės, o plaukai susimazgys į raizgalą. Žiema neišvengiamai reiškia tamsą – saulė leidžiasi anksti, naktys ilgos, nebent gyvenate netoli pusiaujo – tokiu atveju žiema pas jus visai neužsuka. Klimatas veikia mus: tamsoje neretai tampame vangūs ir jaučiamės pavargę, sunku sutelkti dėmesį. Šaltis ir dargana neskatina eiti iš namų ir aktyviau judėti, todėl pasijuntame dar labiau apsnūdę. Kartais nesinori su niekuo bendrauti, bent jau ne tiek, kiek geriausiomis dienomis. Be to, planetoje keičiantis klimatui žiemos tampa sunkiau prognozuojamos: į kraštus, nepratusius prie žemų temperatūrų, dažniau atkeliauja šalčiai, o kitur žiemą iš dangaus krinta ne sniegas, o lietūs. Visa tai verčia mus keisti asmeninį požiūrį į šį metų laiką ir prisitaikyti prie naujų sąlygų. Žvelgiant paviršutiniškai, galima sakyti, kad bėda – klimatas ir oro sąlygos. Tačiau nesunku įžvelgti ir kur kas gilesnį sluoksnį – kaip mes atitolę nuo kasmet pasikartojančio šviesos ir tamsos virsmo. Kaip desperatiškai mėginame išsprauti gamtos pasaulį į mūsų dienvakarę, užuot bandę kiekvienu metų laiku keisti savo gyvenimo ritmą. Kaip giliai mumyse įsėdusios nuostatos, esą jei lauke tamsu, darganota ar šalta, mums telieka tik tas, anas ir dar štai šis malonumas, daugiau nieko.

Žiemos asocijuojasi su mirtimi. Poezijoje, prozoje ir posakiuose žiema – niaurus, bergždžias tarpsnis. Gėrio, šviesos ir augimo antitezė. Bepalvis metas, kuriame nelikę jokio džiaugsmo. Psichologijoje žiema dažniausiai nagrinėjama sezoninio afektinio sutrikimo, dar vadinamo žiemos depresija, kontekste. Daugeliui atrodo, kad šis metų laikas natūraliai kelia grėsmę žmogaus psichikos sveikatai. Esama tokių, kurie žiemą laiko iš principo depresyvia. Kartą penkerių metų mergaitės Almos paklausiau, kuris metų laikas jai labiausiai patinka. „Nesišaipykite iš manęs. Žiema“, – atsakė.

Net penkiamečiai žino, kad mėgti žiemą ne visai normalu.

TAČIAU STENGDAMIESI vargais negalais įveikti žiemą nemažai prarandame. Geriausiu atveju netenkame su šiuo metų laiku susijusių smagybės ir malonumų, nes žiema siūlo unikalių galimybių susikaupti, pabendrauti su žmonėmis ir pasidžiaugti. Blogiausiu atveju trečdalį metų, jei ne daugiau, gyvename tarsi per miegus, o tai reiškia, kad savo noru kelis mėnesius bent iš dalies išbraukiame iš gyvenimo. Net jei to nesuvokiame, mūsų vidinės nuostatos žiemos atžvilgiu turi įtakos mūsų žemiškiems potyriams.

Norvegijoje mane supo žmonės, į žiemą žvelgiantys kitoiomis akimis. Ten žiemos ilgos, tamsios ir šaltos, tačiau šiauriečiai jose atranda džiaugsmų bei malonumų ir jaučiasi komfortiškai. Norvegijoje atlikau tyrimą, kurio rezultatai rodo, kad daugelis tenyškščių gyventojų turi tai, ką vadinu „pozityvia vidine nuostata žiemos atžvilgiu“. Šį metų laiką mėgstantys žmonės dažniausiai orientuojasi į ypatingas žiemos dovanas: galimybę jaukiai draugėje susėsti aplink laužą, tyrą orą ir žvaigždėtą dangų, sulėtėjusią kasdienybę ir galimybę pailsėti.

Taip nusiteikę žmonės žiemos nelaiko tarpsniu, kuris riboja veiklą ir kurio dera bijoti; jiems tai netikėtų galimybių metas. Norvegijoje suvokiau, kad mes nesame pasmerkti žūtibūt įveikti žiemos mėnesius ir, taip visus juos tarsi išmesdami į šiukšlių dėžę, vien svajoti apie pavasarį. Asmenines nuostatas galima keisti, o tuomet pasikeis tai, ką patirsime – ir artimiausią žiemą, ir apskritai gyvenime.

Nuostatos žiemos atžvilgiu – tai ne kokie stebuklai, ir juo lab ne vien Skandinavijoje užaugęs žmogus gali jų laikytis. Aš daugiau nei dešimtmetį tyriau, kaip žmonės keičia požiūrį į žiemą ir mokosi ją prisijaukinti. Mėgindama perprasti žiemojimo niuansus, aš savo kaip psichologės žinias derinau su asmeniniais potyriais ir kultūrinės aplinkos stebėseną, kalbėjau su žmonėmis iš viso pasaulio. Gyvenau ar bent lankiausi kraštuose, kur žiemos tokios, kad ekstremalesnių mūsų planetoje reta. Kartais kelias savaites neregėdavau pakylančios saulės. Atsakinėjau į dešimtyse valstybių dirbančių žurnalistų klausimus. Su tūkstančiais žmonių kalbėjau apie tai, kaip aktyviai gyventi visus metus, – tereikia pakeisti požiūrį, ir nauji keliai atsivers savaime. Reaguodama į mokymo įstaigų, verslo organizacijų ir švenčių organizatorių prašymus, sukūriau interaktyvų „Žiemiškų nuostatų“ seminarą, kuriame pristatau konkrečias strategijas, kuriomis siekiama formuoti adaptyvesnes vidines nuostatas žiemos atžvilgiu. Šiuos seminarus vedžiau organizacijos „Winter Cities Shake-Up“ konferencijose Saskatūne ir Edmontone (Kanada) bei Didžiajame šiaurės festivalyje Mineapolyje (Minesotos valstija, JAV), o taip pat informacinių technologijų bendrovėms, didelių žiniasklaidos įmonių darbuotojams, psichologijos kursų lankytojams ir studentams, universitetinių sveikatinimo centrų personalui,

muziejininkams, meno centrų ir nepelno organizacijų darbuotojams, o kartą – laukinius paukščius globojantiems entuziastams. Kasmet tekdavo bendrauti su žmonėmis, nusiteikusiai prisijaukinti žiemą ir iš pradžių ieškojusiais pagalbos, o vėliau galiausiai atradusiais joje daugiau prasmės ir malonumų, nes jiems pavyko pakeisti asmenines nuostatas. Tad aš nesykį tiesiogiai įsitikinau, kad pakeisti su žiema susijusį mąstymą ne tik įmanoma, bet ir naudinga.

Nes mūsų požiūris į žiemą – tai visai neblogas lakmuso popierėlis, leidžiantis nustatyti, kaip mes elgiamės įžengę į kitus niūrius ar sudėtingus tarpsnius. Kaip reaguojame į situacijas, kai nuo mūsų maža kas priklauso. Kaip elgiamės patekę į netikėtas aplinkybes. Susigūžiame ir nuslopstame ar sąmoningai atsigręžiame į save ir mėginame džiaugtis gražiomis akimirkomis? Pasiduodame frustracijai ar ieškome stebuklo ir žmogaus, galinčio išvesti mus į šviesą? Ir svarbiausia – kokios vidinės nuostatos mus sąmoningai ar nesąmoningai motyvuoja. Ar tos nuostatos stumia į priekį, o gal neleidžia mums pajudėti iš vietos? Žiema – ne vien metų laikas. Žiema, kaip iššūkių, kovos ir liūdesio laikotarpis, gali pasireikšti mūsų bendruomenėje, namuose ir gyvenime visiškai nelauktai ir netikėtai. Kadangi stebėjau, kokių strategijų žmonės įvairiuose pasaulio kraštuose laikosi atėjus žiškai, žinau, kad tie patys metodai gali padėti mums atsilaukyti kilus audroms – ir sniego, ir kitokioms. Praktiniai žingsniai, padedantys mums prisijaukinti žiemą ir ją mėgautis, be kita ko, gali būti naudingi pakliuvus į sudėtingą gyvenimo situaciją.

MŪSŲ vidinių nuostatų žiemos atžvilgiu pokytį ilgainiui ėmiau laikyti atskaitos tašku – momentu, kai pradėdame są-

moningai formuoti mums naudingą mąstyseną, specialiai kreipiamė į ją dėmesį ir, pasitelkę atitinkamą leksiką, klimatą ir tamsą priimame kaip faktorių, kuriam negalime daryti įtakos. Pastebėjau, kad keičiantis asmeninei pozicijai žiemos atžvilgiu transformuojasi ne tik santykis su ja, bet ir su gyvenimu apskritai, nepriklausomai nuo metų laiko. Šią knygą parašiau, nes norėjau pasidalinti viskuo, ką sužinojau. Tikiuosi, ji padės jums pažvelgti į žiemą kitomis akimis. Jei žiema jums ir anksčiau patiko, viliuosi, kad knyga skatins atrasti naujų džiaugsmą dovanojančių jos aspektų. Jei žiemos nekenčiate – aš andai irgi buvau tokia, – tikiuosi, kad padėsiu jums tamsoje aptikti šviesos spindulių ir susikurti jų savarankiškai. O labiausiai norėčiau, kad perskaitę knygą pradėtumėte kreipti dėmesį į anksčiau nepastebėtus niuansus, susijusius su jūsų vidinėmis nuostatomis ir jų įtaka viskam, ką patiriate, nes jūsų asmeninis požiūris yra galingas, bet nepakankamai išnaudojamas įrankis kovojant su įvairiausiomis gyvenimo kelyje pasitaikančiomis negandomis.



PRADŽIA

Mano kelionė į žiemos šalį

TRUMSĖ – Norvegijos miestas, esantis maždaug 350 kilometrų šiauriau poliarinio rato, tad žiemos čia ekstremalios ir ypatingos: viskas dažną sykį atrodo tarsi užlieta melsvu rašalu, sniegas panardina miestą į ramybę, o danguje šoka Šiaurės pašvaistė. Stojus poliarinei nakčiai – ji trunka nuo lapkričio pabaigos iki paskutinių sausio dienų, – saulė apskritai nepasirodo. Tuo metu Trumsės žmonės gyvena niūkioje prieblandoje, bet ir toji trunka ne ilgiau kaip šešias valandas, kol saulė slenka dangumi nepakildama virš horizonto. Trumpiausią metų dieną visiška tamsa gaubia miestą beveik devyniolika valandų, tad ketvirtą popiet tamsu lygiai taip pat kaip antrą nakties.*

Pirmučiausiu mane į Trumsę atviliojusių dalyku tapo poliarinė naktis. 2013 metais, vos baigusi mokyklą, aš ieškojau

* Pasibaigus poliarinei nakčiai, dienos pamažu ilgėja, o gegužę prasideda poliarinė diena – iki liepos saulė nenusileidžia už horizonto.

galimybių imtis tiriamojo darbo, nes vėliau ketinau studijuoti psichologiją ir rašyti disertaciją. Mane traukė pozityvioji psichologija ir žmogaus psichikos sveikata, o dargi norėjosi patenkinti nuotykių troškulį, tad ėmiau domėtis Joaro Vittersø darbais. Jis – Trumsės universiteto profesorius ir vienas labiausiai pasaulyje vertinamų specialistų, nagrinėjančių žmogaus laimę. Savo darbuose jis hedonistinį pasitenkinimą, t. y. tai, kas smagu ir teikia malonumo, skiria nuo eudemonizmo – visa to, kas mūsų gyvenimą paverčia prasmingu ir tikslingu. Joaras analizuoja asmeninio augimo ir pasitenkinimo gyvenimu aspektus, mėgina apibrėžti prasmingo gyvenimo kriterijus.

Jo darbai mane sužavėjo, o apie nuotykius fjorduose seniai svajojau, tad susisiečiau su Joaru ir pasiteiravau, ar nesutiktų tapti mano patarėju atliekant tyrimą, jei tik man pavyktų gauti jam finansavimą. Jis maloniai sutiko ir tarsi tarp kitko užsiminė, kad jo universitetas, kartais vadinamas Arktiniu, yra šiauriausias pasaulyje.

Trumsė taip toli šiaurėje, kad čia daug kas šiauriausia: šiauriausias pasaulyje botanikos sodas, šiauriausias atviras baseinas, šiauriausia mečetė, šviesoforas, akvariumas, šiauriausi „Burger King“ ir „7-Eleven“, šį sąrašą galima tęsti. Be kita ko, aš pasidomėjau ekstremaliomis tenykštėmis žiemomis ir poliarinėmis naktimis. Man pasirodė įdomu ir net nustebino, kad Joaras – priminsiu, jis vienas žymiausių mokslininkų pasaulyje, tiriančių laimę, – gyvena mieste, kuriame du mėnesius per metus visai nematyti saulės. Pasiūliau Joarui kartu tirti vietos gyventojų nuotaikas ir jų kaitą priklausomai nuo metų laiko. Tikslas – nustatyti, kaip žiema veikia trumsiečių psichikos būseną (neigiamai – tai maniausi nuspėjusi iš

anksto). Joaro atsakyme nuskambėjo maždaug tokia mintis: „Be abejo, mėginkite, nors anksčiau Trumsėje atlikti tyrimai jokių ypatingų psichikos sveikatos skirtumų priklausomai nuo metų laiko nenustatė.“

KAIP AMERIKIETĖ maniau, jog ilgos ir tamsios žiemos gali neigiamai veikti žmogaus psichiką. Užaugau Džersio Krante, kur žmonės mano – ką ten mano, jie tvirtai įsitikinę, – kad pats puikiausias metų laikas, be jokios abejonės, yra vasara. Mano gimtajame mieste įprasta leisti laiką paplūdimyje, valgyti pajūrio promenadoje nusipirktus ledus, eiti į koncertus po atviru dangumi – ir visa tai mes darome tik vasarą. Žiema mums – ribojimų metas: jaučiamės įkalinti namuose, aš drebu net apsitempusi džinsus, prieš važiuodama į mokyklą privalau nutirpdyti apšerkšnijusį priekinį automobilio stiklą ir žinau, kad tikrus vakarėlius iki Atminimo dienos* galima pamiršti. Ir studijas Atlantoje (Džordžijos valstija) pasirinkau iš dalies todėl, kad norėjau pabėgti nuo JAV šiaurės rytuose įprastų žiemų.

Iš anksto dariau prielaidą, kad sezoninio afektinio sutrikimo (žiemos depresijos) atvejų Trumsėje bus daug. Sezoninis afektinis sutrikimas – tai depresijos rūšis, pasireiškianti tam tikru metų laiku, dažniausiai – žiemą. Kadangi šis sutrikimas veiksmingai gydomas šviesos procedūromis, psichologai apvertė teoriją aukštyn kojomis: tikėtina, kad žiemos depresiją sukelia šviesos stygius. Egzistuoja ir su šiuo depresijos tipu siejama „platumos hipotezė“, ji postuluoja, kad didėjant platumai ir atitinkamai žiemą trumpėjant šviesiam paros metui sezoni-

* Žuvusių JAV karių atminimo diena, pažymima kasmet paskutinį gegužės pirmadienį (*vert. past.*).

nis afektinis sutrikimas turėtų pasireikšti dažniau. Remiantis šia prielaida, logiška manyti, kad Trumsėje, kur žmonės du mėnesius gyvena poliarinės nakties sąlygomis, o žiema trunka 6–8 mėnesius, žiemos depresijos atvejų turėtų būti daug.

Tačiau man į rankas pakliuvusio tyrimo išvados patvirtino Joaro tezė ir privertė suabejoti „platumos hipotezė“. Nors Trumsė labai toli nuo pusiaujo ir žiemos čia tamsios, minėtame darbe rašoma, jog miesto gyventojai žiemą depresiją patiria stebėtinai retai. Tai nereiškia, kad jie apskritai niekuomet ja nesiskundžia, tačiau, turint galvoje tenykščių žiemų ekstremalumą, žiemos depresijos atvejų kur kas mažiau, negu būtų galima tikėtis. Ištyrus beveik devynis tūkstančius šio miesto gyventojų paaiškėjo, kad psichikos sutrikimų, susijusių su metų laikais, lygis Trumsėje varijuoja labai nesmarkiai, o tai reiškia, kad trumšiečiams, iš visko sprendžiant, įtamos, depresijos ar nevilties žiema atneša ne ką daugiau negu bet kuris kitas metų laikas. Šio tyrimo autoriai išvadose nurodė, kad negatyvus žiemos poveikis žmogaus psichikos sveikatai labiau vadintinas paplitusiu mitu, o ne moksliskai pagrįstu faktu. Apie sezoninį afektinį sutrikimą plačiau kalbėsime antrame skyriuje, o čia tik pažymėsime, kad minėtame tyrime nurodoma: Norvegijos šiaurės gyventojai žiemą kankinasi kur kas menčiau nei kituose kraštuose; paradoksalu, bet piečiau – šiltesniuose ir saulėtesniuose kraštuose – gyvenantys žmonės žiema skundžiasi gerokai dažniau.

Pabendravusi su Joaru ir perskaičiusi tyrimą suvokiau, kad mano mokslinio darbo objektu turi tapti ne žiemos depresija, o jos retumas. Man parūpo išsiaiškinti, kaip Norvegijos šiaurėje gyvenantys žmonės apsisaugo nuo žiemos grėsmių. Kodėl net atėjus tokioms atšiaurioms žiemoms jie nesijaučia labiau

slegiami depresijos. Be to, man knietėjo panagrinėti, ar trumsečių žiemojimo strategijas galima taikyti kitur, o jei taip, ar jos ir kituose kraštuose bus tokios pat veiksmingos.

2014 metų balandį gavau JAV ir Norvegijoje aprobuotą „Fulbright Program“ stipendiją, leidusią Trumsėje gilintis į ką tik išvardintus klausimus, tad hipotetinis nuotykis staiga tapo absoliučiai tikroviška artimiausia ateitimi. Nejau išties teks susipakuoti visą savo ligtolinį gyvenimą ir persikelti į Arktį?

TRUMSĖJE ATSIKIRDAU 2014 metų rugpjūtį. Jaučiausi kiek pakylėta, bet baimės manyje buvo kur kas daugiau. Bijojau svečios šalies, kur nepažįstu nė vieno žmogaus. Bijojau naujos kultūros ir nesuprantamos kalbos. Ir, taip, be abejo, šiek tiek bijojau žiemos ir šalčių. Ruošdamasi kelionei apie tą miestą perskaičiau viską, ką tik pavyko rasti. Daugumoje turistams skirtų leidinių rašoma apie jo grožį: kokie nuostabūs fjordai, kalnai ir Šiaurės pašvaistės. Tačiau riedėdama 42-ojo numerio autobusu iš Langneso oro uosto į savo naujuosius namus pasijutau persmelkta visuotinės pilkumos. Dangus užtrauktas debesų, iš jų vangiai leidosi į rūką panaši dulksna. Aplink vien pilki debesys, pilkas vanduo ir pilki kalnai. Norvegijos pietuose gyvenanti kolegė mokslininkė iš Jungtinių Valstijų vėliau savo tinklaraštyje aprašė norvegiškos pilkumos atspalvius: minkštučių pūkų pilka, atsisveikinimo su šviesa pilka, tako į niūrumą pilka, rimto speigo pilka, lapkričio vidudienio dangaus pilka. Visi pakelėje matyti pastatai atrodė pramoniniai ir utilitaristiški. O kur žadėtieji spalvoti mediniai namukai? Kur Norvegijos provincijos architektūra?

Įžengusi į naujuosius namus – studentišką butą, kuriame gyvensiu su trimis kolegėmis, – pirmiausia sužinojau, kad čia

nėra *Wi-Fi* ryšio. Tuomet, suvokus, kad nė negaliu pranešti namiškiams, jog atvykau, ir apskritai negaliu su kuo nors susisiekti, teko pulti į paniką ir paverkti, tačiau ašaros tapo naujo nuotykio pradžia: atsidūriau kitoje pasaulio pusėje ir tokioje situacijoje, kai kuprinė jau permesta per tvorą ir nieko kita nelieka, tik sugalvoti, kaip pačiai tą tvorą įveikti. Pirmuoju mėginimu perlipti tvorą ir įsilieti į naują gyvenimą Trumsėje tapo kambaryje buvusių baldų perstumdymas. Langai – pats šauniasias mano kambario atributas. Vienas – mažytis ir aukštai, pro jį tematyti debesys, o kitas – didelis, kvadratinis, pro jį kitoje gatvės pusėje buvo galima stebėti dieną naktį žydra spalva šviečiantį „Ahlseil“ ženklą (tai didžiausias Šiaurės šalyse instaliavimo produktų, įrankių ir medžiagų prekybos tinklas), tolėliau buvo matyti siauras vandens ruožas fjorde, o už jo – į dangų kylantys kalnai, jau žemyninėje dalyje.

Man atvykus baldai kambaryje stovėjo taip, kad atsigulusi į lovą būčiau galėjusi gėrėtis tik durimis. Stengdamasi nepulti į ašaras pasukau lovą 90 laipsnių, kad gulint matytųsi vaizdas pro langą. Galvodama apie Norvegijoje praleistas dienas pirmiausia prisimenu, kaip sėdžiu savo lovoje ir stebiu į Trumsės uostą ir iš jo pūškuojančius laivus ir laivelius: greitaeigius katerius, kuriais norvegai plaukia į poilsiui skirtus namukus, komercinei žvejybai skirtus laivus ir galingąjį kruizams šiaurėje skirtą keltą „Hurtigruten“*. Baigiantis vasarai, kai sodrią žalumą ėmė kąsti pirmosios rudens šalnos, stebėjau, kaip iš debesų krinta miglos pavidalo purkšna, kaip merkia liūtytis ir lengvas snaigių šokis virsta siaučiančia balta siena. Stebėjau, kaip trumpėja dienos ir ilgėja naktys. Kartais jos tamsios, nors į akį durk, o kartais tamsa minkšta, tarsi kiek mėlynoka, nes

* Taip vadinamas ne keltas, o paslaugas teikianti laivybos bendrovė (*vert. past.*).

ją atspindi sniegas ir vanduo. Jei praverdavau langą ir iškišdavau galvą laukan, kartais matydavau danguje mirguliuojančią Šiaurės pašvaistę. Sykį išvydau pabėgioti išėjusį vyrą trumpomis kelnėmis. Lauke siautė pūga.

TRUMSĖ – NEDIDELĖ SALA, jos plotas maždaug toks pat kaip Manhatano*, nuo jos į rytus – žemyninė Norvegija, o į vakarus – kur kas didesnė Kvaleja (Ruonių sala). Jei žemėlapyje Trumsė nebūtų pažymėta, rasti ją būtų labai nelengva, nes ji beveik niekuo nesiskiria nuo šimtų kitų Norvegijos pakrantėje pabirusių salų. Trumsė – trečiasis pagal gyventojų skaičių pasaulio miestas už poliarinio rato; čia gyvena maždaug 80 tūkstančių žmonių. Centre veiksmo nestinga, čia rasite visa, ko reikia: prekybos centrą, tris gatves su įvairiomis parduotuvėmis, kelis kino teatrus. Tačiau aš vis tiek jaučiausi atskirta nuo pasaulio ir svetima. Vis pagalvodavau: kadangi žinau, kur Trumsė žemėlapyje (ji tarsi pasodinta Žemės rutulio viršuje), įdomu, kiek šis žinojimas prisideda prie pojūčio, kad dabar gyvenu pasaulio pakraštyje?

Pažintį su Arktimi pradėjau Trumsės universiteto Psichologijos fakultete ir išsyk pasijutau nebe tokia vieniša. Kai po beveik metus trukusio susirašinėjimo elektroniniu paštu pirmąsyk susitikau su Joaru, jo pirmieji žodžiai buvo: „O, tai jūs egzistuojate!“ Be to, jis supažindino mane su savo kolege, kuriai buvo lemta tapti viena artimiausių mano draugių Norvegijoje, – mokslų daktare Ida Solhaug; šioje knygoje rasite ne vieną jos išvalgą. Ji – pirmoji iš daugybės Trumsėje sutiktų žmonių, paneigusių stereotipinę nuostatą, esą skandinavai

* Trumsės sala (beveik 22 km²) pagal plotą lygintina su Kėdainiais, Ukmerge arba Elektrėnais (*vert. past.*).



Dr. Kari Leibowitz yra tarptautiniu mastu pripažinta sveikatos psichologė, rašytoja ir pranešėja, psichologijos mokslų daktaro laipsnį įgijusi Stanfordo universitete. Kaip JAV ir Norvegijos Fulbraito stipendininkė ji gyveno į šiaurę nuo poliarinio rato – Trumsėje (Norvegija), – kur žiemą saulė nepakyla du mėnesius, ir stebėjo, kaip vietiniai žmonės geba ne tik priimti šį tamsų metų, bet ir juo mėgautis.

Kari veda seminarus visame pasaulyje apie mąstysenos galią, jos rašiniai buvo publikuoti „The New York Times“, „The Atlantic“ ir „The Washington Post“, o jos darbus aprašė „The Guardian“, CNN, „National Geographic“, „Forbes“, BBC ir „New Scientist“.

Pakeisti orų neįmanoma, tačiau dr. Kari Leibowitz knyga „Kaip prisijaukinti žiemą“ padės iš esmės pakeisti žiemos patirtį. Remdamasi savo išsamiais doktorantūros tyrimais, patirtimi Trumsėje ir įžvalgomis iš viso pasaulio kultūrų, autorė siūlo praktinių, suprantamų ir lengvai įgyvendinamų patarimų, kaip žiemą paversti laukiamu, džiaugsmingu ir maloniu metų laiku, užuot nekantriai laukus, kol ji pasibaigs.

Įkvėpimo, kaip jaukiai ir turiningai praleisti žiemą, verta pasisemti iš Trumsės gyventojų, kurie gyvena vienovėje su gamta, prisitaiko prie kelis mėnesius truncančios poliarinės nakties ir sulėtinę tempą daugiau ilsisi; iš japonų, mėgstančių mirkti garuojančiose onseno voniose, kurios gerina miegą ir mažina širdies smūgio riziką; iš Luiso salos gyventojų, puoselėjančių bendruomenės ryšį susibūrimais prie tamsoje liepsnojančių laužų.

Veiksmingos strategijos, kaip ugdyti palankią žiemos mąstyseną, padės ne tik drąsiai pasitikti pilkus, šaltus metų mėnesius, bet ir tamsesnius bei sunkesnius gyvenimo laikotarpius.