

KARI LEIBOWITZ, PhD.

# AKO MILOVAŤ ZIMU

Naučte svoju myseľ zvládať náročné,  
chladné a zamračené dni



MOTÝČ

AKO  
MILOVAŤ  
ZIMU

KARI LEIBOWITZ, PhD.

AKO  
MILOVAŤ  
ZIMU

Naučte svoju myseľ zvládať náročné,  
chladné a zamračené dni



VYDAVATELSTVO MOTÝL

## **HOW TO WINTER**

Copyright © 2024 by Kari Leibowitz

All rights reserved.

Cover illustration © shutterstock.com

Translation © Kristína Horková, 2024

Cover design: Zuzana Ondrovičová

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ, s. r. o., 2024

[www.vydavatelstvomotyl.sk](http://www.vydavatelstvomotyl.sk)

Print: TBB, a. s., Banská Bystrica, Slovakia

**ISBN: 978-80-8164-393-4**

*Pre Nanny a Roba*

Musíš mať zimnú náladu,  
aby si zbadal srieň a vetvičky  
borovic so snehovou polevou;  
a stáť tam dlho na zime,  
žeby si zazrel osuhlinu jalovcov  
a lisnúce sa smreký obďaleč  
v januárovom slnci; pritom nemyslel  
na mizériu vo veternom ohlase,  
v ohlase zopár lístkov jesenných,  
ktorý je echom oblasti  
tým istým vetrom posadlej,  
fučiacim po tej istej prázdnote  
pre poslucháča, ktorý v snehu naslúcha  
a sám súc ničím, nevidí  
nič, čo tam nie je, ani to, čo je.

*Snehuliak*

Wallace Stevens

# OBSAH

<i>Predslov</i> .....	11
Úvod: Moja cesta do zimnej krajiny.....	21

## Prvá časť: **Vážte si zimu**

1 Čo si čakala?.....	47
2 Oddychujte bez výčitiek.....	66
3 Vidíme to, čo chceme vidieť.....	99
4 Použite slová.....	129

## Druhá časť: **Spríjemnite si zimu**

5 Dobrá nálada.....	159
6 Noc, svetlá a obrady.....	190

## Tretia časť: **Chodte von**

7 Nie ste z cukru.....	215
8 Voda, para, ľad.....	249
9 Odhrnuté.....	275

<i>Doslov: Chráňme si zimu</i> .....	301
<i>Podakovanie</i> .....	305
<i>Poznámky</i> .....	317
<i>Odporúčané tituly</i> .....	335



## PREDSLOV

KEDYSI BY BOLO ZNELO AKO DOBRÝ VTIP, že raz budem niekoho učiť, ako milovať zimu. Do arktického mesta Tromsø som sa presťahovala napriek tomu, že som bola proti tomuto ročnému obdobiu celý život zaujatá. Vyrastala som v Jersey Shore, hodinu južne od New Yorku, a zimu som neznášala. V poslednom ročníku strednej školy som odmietala voziť mladšieho brata (prváka) do školy, kým mi každé ráno najprv poriadne nevykúrili auto. V rokoch 2014 a 2015 som však pôsobila ako výskumníčka a štipendistka Fulbrightovho programu na Univerzite v Tromsø – najsevernejšej univerzite na svete. Zažila som tam polárnu noc, čo je dvojmesačné obdobie, počas ktorého nevychádza slnko. Za polárny kruh ma prilákala túžba porozumieť tomu, ako sa ľudia, ktorí zažívajú jednu z najtmavších zím na svete, vyrovnávajú s týmto obdobím. Keď som sa ponorila do kultúry oslavujúcej príležitosti, ktoré zima ponúka, začala som zároveň skúmať aj všetko navôkol. Môj výskum bol zameraný na spôsob, akým ľudia v Nórsku premýšľajú o zime. Nazývam to *zimné nastavenie mysle*. Postupom času som si osvojila nový prístup k zime a sama sa do nej zamilovala.

Po roku strávenom v severnom Nórsku som zamierila do slnečnej Kalifornie dokončiť doktorát zo psychológie na Stanfordovej univerzite, čo nie je práve najvhodnejšie miesto na štúdium zimy. Ako bodku za pobytom v Škandinávii som napísala článok o svojich skúsenostiach a výskume. Nazdávala som sa, že potom už budem môcť upriamiť pozornosť na nadchádzajúce štúdium v stanfordskom Laboratóriu pre výskum duševného a telesného zdravia, kde som mala z medicínskeho hľadiska študovať, ako nastavenie mysle ovplyvňuje naše zdravie a celkovú pohodu. Článok *Nórske mesto, v ktorom nevychádza slnko* sa objavil v magazíne *The Atlantic* v júli 2015. Napriek tomu, že článok o zimnom nastavení mysle publikovali v Spojených štátoch počas leta, stal sa v ten deň najčítanejším, dokonca veľkolepo tromfol aj článok s nadpisom *Pripravil som hráškové guacamole*. Úspech článku a možnosť podeliť sa o svoj príbeh ma naplnili pocitom uspokojenia, a tak som bola pripravená ponoriť sa do novej práce a nového života v Palo Alte.

Ten článok však vôbec nedal bodku za mojím životom v Nórsku, naopak, stal sa začiatkom úplne novej životnej kapitoly. Objavila som hlad, takmer zúfalú túžbu po lepšom prístupe k zime. Odvtedy dostávam pred koncom letného času a začiatkom zimy od novinárov stovky žiadostí o radu. Pýtajú sa, ako pomôcť ľuďom, aby v tomto období bez nedostatku slnečného svetla dokázali nájsť aj niečo iné ako len sklesnutosť a depresiu. O mojom výskume písali magazíny ako *National Geographic*, *The Guardian* či *Forbes*. Pozvali ma aj do nórsko-švédskej televíznej relácie *Skavlan* týždeň po tom, ako tam hosťovala Adele. (Na natáčaní som sa však nemohla zúčastniť, lebo som bola na konferencii v San

Diegu. Okrem toho, vtedy som si vôbec neuvedomila, aká je to pocta.) Článok magazínu *Fast Company* s názvom *Nórske tajomstvo, ako si užiť dlhú zimu* sa stal najpopulárnejším článkom roka v kategórii *leadership story* a autorku inšpiroval k článku *Nórske tajomstvo, ako dosiahnuť, aby váš článok zdieľali tristotisíckrát*.

Začali mi písať ľudia z celého sveta. Delia sa so mnou o to, čo na zime milujú, neznášajú, opisujú mi veselé spomienky z detstva spojené so snežením alebo mi hovoria o tom, ako ich zima umára. Namiesto toho, aby som svoje zimné nastavenie mysle hodila za hlavu, nasledujúcich desať rokov som rozširovala svoj pôvodný výskum a ďalej som študovala, ako nastavenia mysle fungujú a prečo na nich záleží. Zaoberala som sa kultúrnymi stratégiami zameranými na to, ako prosperovať počas najmenej slnečného obdobia, a prezentovala som svoj výskum a skúsenosti z Tromsø medzinárodnému publiku. Zdalo sa mi, že ľudia sa pasujú so zimou všade – od Seattlu po New York, od Dublinu po Bukurešť, od Sydney po Tokio.

Po celom svete však existujú zároveň aj také miesta, vrátane Tromsø, kde zimu vyčkávajú a vychutnávajú si ju. Čas strávený za polárnym kruhom ma naučil, že zimu nemusíme len pretrpieť. Spôsob, akým toto ročné obdobie prežívame, dokážeme formovať. Zatiaľ čo existovalo množstvo odborníkov zameraných na zvládanie sezónnej afektívnej poruchy alebo na spôsoby, ktorými zimný čas posúva náš cirkadiánny rytmus, našlo sa prekvapivo málo odborníkov, ktorí pri-nášali stratégie pre ľudí túžiacich užiť si zimu. Začala som si klásť otázky: Ako to vyzerá, keď človek prijme zimu? Ako nájsť príležitosti v tme, chlade a vo vlhku? A čo nás môže

zima naučiť o tom, ako spôsob nastavenia mysle pomáha vytvárať našu realitu?

Uvedomila som si, že práve ja som dokonale vhodná na zodpovedanie týchto otázok. Ako napravená odporkyňa zimy som veľmi dobre vedela, aké to je zmeniť vlastné zimné nastavenie mysle. Život v severnom Nórsku – moja prvá ochutnávka náročnej, ale očarujúcej zimy – mi otvoril oči. Bol to rýchlokurz, ktorý ma naučil aktívne prijímať toto ročné obdobie. A v neposlednom rade je tu moje akademické vzdelanie – budované najmä na základoch spoločného vedeckého bádania pracovníkov stanfordského Laboratória pre výskum duševného a telesného zdravia –, vďaka ktorému som nadobudla odborné schopnosti analyzovať desaťročia výskumu zameraného na úmyselnú zmenu svojej perspektívy, správania a nastavenia mysle.

Výsledkom môjho pátrania po odpovediach na tieto otázky je kniha, ktorú držíte v rukách.

V TOM LEPŠOM PRÍPADE zima vyvoláva obrazy príjemných zasnežených dní a horúcej čokolády s penovými cukríkmi, čítanie pred kozubom so psom odpočívajúcim vo vašom lone, lyžovačku na rustikálnej chate, sánkovanie v plnej rýchlosti, guľovačku, darčeky pod vianočným stromčekom, vyprážené podkovičky z kapra a nablýskané silvestrovské večierky.

Mnohí z nás si však počas väčšiny zimného obdobia neuzívajú takéto idealizované výjavy. Zima totiž znamená aj zoškrabovanie ľadu z čelného skla auta pred cestou do školy alebo práce a predieranie sa ulicami v mrazivom vetre. Do práce odchádzate ráno za tmy a za tmy sa vraciate domov.

Obloha na vás padá v nekonečnom rade sivých dní. Mrazivý dážď so snehom vám napadá za golier a vy ste premrznutí ešte celé hodiny. Odporný nahromadený sneh, ktorý takmer okamžite zhnedne, sa drží na krajoch ciest a chodníkov. Cítite sa unavení a letargickí, máte upchatý nos a ste melancholickí.

Zima so sebou prináša množstvo výziev. V závislosti od toho, kde žijete, môže zima znamenať ostrý mráz a kopu snehu. Inde prinesie bičujúci dážď, dážď so snehom a krúpy. Môže vás na nekonečné týždne obklopiť fádna monotónna šed', mráz a neustále mrholenie, ale aj vietor, ktorý vám vyrazí dych a vlasy zamotá do veľkého uzla. Okrem oblastí v blízkosti rovníka, kde zimy takmer vôbec niet, prichádza spoločne so zimným obdobím aj množstvo tmy, skoré západy slnka a dlhé noci. Tieto klimatické podmienky nás ovplyvňujú. V tme sa môžeme cítiť spomalení, unavení a neschopní sústrediť sa. Chladné a mokré počasie odrádza od aktivít v prírode a pohybu, čo ešte viac prispieva k letargii. Menej sa socializujeme a necítíme sa vo svojej koži. V dôsledku klimatickej zmeny sú zimy čoraz nepredvídateľnejšie a prinášajú chlad aj na miesta, kde ľudia na mrazivé teploty nie sú zvyknutí. Zasněžené zimy sa menia na daždivé, čo si vyžaduje, aby sme svoj prístup k zime prispôbili novým podmienkam. Tieto problémy zdanlivo súvisia len s počasím a podnebí. Odrážajú však oveľa viac: našu odpojenosť od ročných cyklov svetla a tmy. Zúfalo sa snažíme vtesnať prírodu do vlastných harmonogramov namiesto toho, aby sme svoje rytmy menili podľa jednotlivých období. Stotožnili sme sa s rámcom vytyčujúcim, čo si môžeme a nemôžeme užívať, keď je vonku tma, mokro a zima.

Zima sa spája so smrťou. V poézii, literatúre a metaforách sú zimy kruté neproduktívne obdobia. Sú protikladom dobra, svetla a rastu. Bezfarebné obdobia bez štipky radosti. V psychologických výskumoch sa zima najčastejšie skúma v spojitosti so sezónnou afektívnou poruchou alebo zimnou depresiou. Mnohí ľudia vnímajú zimu ako prirodzenú hrozbu pre duševné zdravie. Pre niektorých je zima sama osebe deprimujúca. Raz som sa päťročného dievčatka menom Alma spýtala, aké je jej najobľúbenejšie ročné obdobie. „Nesmej sa mi. Zima,“ odpovedala. Dokonca aj päťročné dieťa vie, že mať v oblúbe zimu nie je v pohode.

TO, ŽE ZIMU LEN PRETRPÍME, si vyberá svoju daň. Prinajlepšom len prepasieme radosti tohto výnimočného obdobia, ktoré ponúka jedinečné možnosti na hĺbanie, spojenie a potešenie. Prinajhoršom však tretinu roka (alebo aj dlhšie) fungujeme ako námesační a dobrovoľne sa vzdávame celých mesiacov svojho života. Či už si to uvedomujeme, alebo nie, nastavenie mysle ovplyvňuje to, ako prežívame zimu.

V Nórsku ma obklopovali ľudia, ktorí k zime pristupovali inak. Napriek dlhým tmavým a chladným zimám dokázali severania nájsť radosť, komfort a vzrušenie aj v tomto ročnom období. Môj výskum v Nórsku ukázal, že mnoho tamojších ľudí má takzvané *pozitívne zimné nastavenie mysle*. Tí, ktorí obľubujú zimu, sa vo všeobecnosti sústredia na jej zázraky: útulnú atmosféru a stretnutia pred kozubom, svieži vzduch a hviezdne nebo, pomalé rituály a príležitosti na odpočinok. Pre ľudí s týmto nastavením mysle zima nie je obmedzujúcim ročným obdobím, ktorého sa treba desiť, ale čas naplnený príležitosťami, na ktoré sa tešia. V Nórsku

som sa naučila, že nie sme odsúdení premrhať zimné mesiace, zanevrieť na celé ročné obdobie a snívať o jari. Môžeme zmeniť svoje nastavenie, a teda spôsob prežívania zimy – aj svojho života.

Takéto zimné nastavenie mysle nie je žiadna mágia a na to, aby ste si ho osvojili, nepotrebujete škandinávsku výchovu. Viac ako desať rokov študujem, ako je možné zmeniť nastavenie mysle a prijať zimu. Aby som prišla na to, ako milovať zimu, spojila som svoje poznatky zo psychológie s osobnou skúsenosťou, kultúrnym pozorovaním a konverzáciami s ľuďmi z celého sveta. Navštívila som miesta, kde vládnu tie najextrémnejšie zimy na svete. Celé týždne som nevidela východ slnka. Odpovedala som na otázky novinárov v desiatkach krajín a zhovárala som sa s tisíckami ľudí o tom, ako dokáže iný prístup k zime odomknúť dvere k novému spôsobu bytia počas celého roka. V reakcii na žiadosti zo strany škôl, podnikov a zimných festivalov som vyvinula *Seminár zimného myslenia* – interaktívny seminár, ktorý účastníkom predstavuje konkrétne stratégie na pestovanie adaptívnejších spôsobov myslenia o zime. So seminárom som navštívila Konferencie o zimných mestách v kanadskom Saskatoone a Edmontone, Veľký severský festival v Minneapolise v Minnesote, prednášala som na zimných pobytoch pre zamestnancov technologických spoločností, členom najprominentnejších spravodajských organizácií, pozvali ma prednášať na hodinách psychológie, ale aj študentom celoživotného vzdelávania a v centrách zdravého životného štýlu na univerzitách, so seminárom som navštívila dokonca aj múzeá, umelecké centrá a neziskové organizácie a raz aj vtáčiu rezerváciu. Rok čo rok sa mi ozývali ľudia,

ktorí potrebovali pomôcť s prístupom k zime a ktorí neskôr našli v tomto období väčší zmysel a potešenie vďaka zmene nastavenia mysle. Na vlastné oči som videla, že zmena myslenia o zime nie je len možná – je transformačná.

Spôsob, akým pristupujeme k zime, je dobrým ukazovateľom toho, ako zvládame iné temné a náročné obdobia v živote. Ako reagujeme na situácie, ktoré nemáme pod kontrolou? Ako reagujeme na okolnosti, ktoré sme si nevybrali? Stratíme samých seba a poddáme sa tlaku alebo sa vedome obrátíme do svojho vnútra a pestujeme si momenty radosti? Sústreďíme sa na frustráciu alebo hľadáme záznaky a kontakt, ktoré nám pomôžu ju prekonať? A čo je najdôležitejšie, ktoré nastavenia mysle nás motivujú či už vedome, alebo nevedome? Brzdia nás alebo nás poháňajú vpred? Zima nie je len ročné obdobie súvisiace s prírodou. Zima – čas plný výziev, problémov či žiaľu – môže prísť do našich komunit, domova a života celkom nečakane a akýmkoľvek spôsobom. Vo svojom výskume som pozorovala stratégie, ktoré ľudia po celom svete uplatňujú pri vychutnávaní si zimy a vďaka ktorým sa môžeme naučiť, ako prečkať akúkoľvek búrku – snežnú či inú. Rovnaké praktiky, ktoré nám pomáhajú prijať a užívať si zimu, nám pomáhajú prekonať aj náročné životné obdobia.

ZMENU UVAŽOVANIA O ZIME som začala vnímať ako odrazový mostík k vedomému pestovaniu nastavenia mysle v náš prospech, uvedomenému používaniu našej pozornosti a jazyka a akceptovaniu počasia a tmy, ktoré nemôžeme kontrolovať. Videla som na vlastné oči, ako zmena zimného nastavenia mysle dokázala ovplyvniť nielen zážitok zo zimy,



ale aj prístup k vnímaniu života počas celého roka. Túto knihu som napísala s cieľom podeliť sa o všetko, čo som sa naučila. Dúfam, že vám pomôže vnímať zimu inak. Ak ste milovníkmi zimy, dúfam, že v nej nájdete ďalšie spôsoby, ktorými možno toto obdobie oslavovať. Ak zimu neznášate ako kedysi ja, verím, že vám pomôže nájsť záblesky svetla uprostred tmy a navedie vás, ako si také momenty vytvoriť. Najviac zo všetkého dúfam, že vám táto kniha odhalí skryté spôsoby, ako nastavenie mysle ovplyvňuje naše prežívanie, a aký je to mocný, no tak málo využívaný nástroj na prekonanie akýchkoľvek výziev, ktoré vám život postaví do cesty.

# ÚVOD

## MOJA CESTA DO ZIMNEJ KRAJINY

NÓRSKE TROMSØ leží viac ako tristo kilometrov nad polárnym kruhom. Toto mesto je charakteristické extrémnymi a výnimočnými zimami, počas ktorých sa svet často zafarbí namodro, snehová prikrývka utlmí mesto a na oblohe sa roztancuje polárna žiara. Počas polárnej noci, ktorá trvá od konca novembra do konca januára, slnko vôbec nevychádza. Tromsø dostane v tomto období maximálne šesť hodín nejasného súmraku denne, zatiaľ čo slnko sa skrýva pod horizontom. Počas najkratšieho dňa roka trvá úplná tma takmer devätnásť hodín a vonku to o štvrtej popoludní vyzerá ako o druhej v noci.\*

Do Tromsø ma prilákala v prvom rade polárna noc. V roku 2013 som ako čerstvá absolventka vysokej školy

---

\* Keď sa polárna noc skončí, dni sa postupne predlžujú až do obdobia polárneho dňa, ktorý trvá od mája do júla, a slnko počas tohto obdobia nezapadá.

hľadala príležitosť na výskumnú prax. Bolo to ešte skôr, než som si poslala prihlášku na doktorandúru zo psychológie.

Počas hľadania príležitostí, ktoré by mi pomohli rozvíjať záujem o pozitívnu psychológiu a duševné zdravie – a zároveň uspokojili môjho dobrodružného ducha –, ma upútala práca Joara Vittersøa. Joar, profesor psychológie na Univerzite v Tromsø, je jeden z najvýznamnejších svetových expertov na ľudské šťastie. Jeho výskum rozlišuje medzi hedonistickou pohodou (veci, ktoré sú uspokojujúce a príjemné) a eudaimonistickou pohodou (veci, ktoré dávajú nášmu životu zmysel a cieľ). Joar skúmal životnú spokojnosť a osobnostný rast a snažil sa rozlusknúť, čo znamená žiť naplnený život.

Jeho práca ma uchvátila. Keď som ho kontaktovala s cieľom zistiť, či by so mnou nechcel spolupracovať na štúdiu a viesť ma ako školiteľ, ak by mi udelili grant, v duchu som už pred sebou videla fjordy. Joar veľkoryso súhlasil a medzi rečou spomenul, že univerzita, na ktorej pôsobí – Nórska arktická univerzita –, je najsevernejšie položenou univerzitou na svete.

Tromsø sa nachádza tak ďaleko na severe, že mu patria mnohé „najsevernejšie“ prvenstvá: najsevernejšia botanická záhrada, najsevernejší vonkajší bazén, najsevernejšia mešita, najsevernejší semafor, najsevernejšie akvárium a najsevernejšie položený Burger King a 7-Eleven – a to je len pár z nich. Dozvedela som sa tiež o tromsøskej extrémnej zime a polárnej noci. Zdalo sa mi zaujímavé, že Joar, jeden z najpoprednejších expertov na ľudskú pohodu na svete, žije na mieste, kde dva mesiace v roku slnko vôbec nevychádza. Navrhla som, aby sme s Joarom spoločne skúmali sezónne zmeny v duševnej pohode ľudí, aby sme pochopili, ako tromsøská

zima vplýva na ich duševné zdravie. Predpokladala som, že negatívne. Joar odpovedal niečo v zmysle: „Môžeš to skúsiť, ale výskumy v Tromsø neukázali žiadne významné rozdiely v duševnej pohode ľudí v priebehu ročných období.“

AKO AMERIČANKA SOM SA DOMNIEVALA, že tromsøské dlhé a tmavé zimy budú mať na duševné zdravie škodlivé účinky. Vyrastala som v Jersey Shore, kde som sa bahnila v kultúre, ktorá verila – a vedela –, že leto je jednoznačne najlepšie ročné obdobie. Tie najkrajšie činnosti môjho rodného mesta, ako výlety na pláž, zmrzlina na promenáde či koncerty pod holým nebom sa spájali výlučne s letom. Zima prinášala obmedzenia: počas tohto obdobia sme zostávali uväznení vnútri, triasla som sa od zimy aj v rifliach, pred odchodom do školy som si musela zoškriabať námrazu z čelného skla a až do Dňa obetí vojny boli vyludnené všetky miesta, kde sa trávil voľný čas. Navštevovala som Univerzitu v Atlante v Georgii sčasti aj preto, aby som ušla pred americkými zimami na severovýchode krajiny.

Očakávala som, že výskyt sezónnej afektívnej poruchy či zimnej depresie bude v Tromsø vysoký. Sezónna afektívna porucha je vzorec klinickej depresie, ktorý sa prejavuje sezónne, zväčša v zime. Keďže proti tejto poruche účinkuje terapia svetlom, psychológovia reverzne dospeli k teórii, že príčina zimnej depresie musí spočívať v nedostatku denného svetla počas zimného obdobia. *Hypotéza zemepisnej šírky* pri sezónnej afektívnej poruche uvádza, že čím viac sa vzdialenosť od rovníka zvyšuje a denné svetlo sa počas zimy exponenciálne znižuje, tým viac by mal narastať výskyt sezónnej afektívnej poruchy. Na základe toho by bolo možné logicky