



Снежное счастье

КАРИ ЛЕЙБОВИЦ

Снежное счастье



когда за окном темно и холодно,
укутайся в любимый плед,
завари чай и насладись тишиной

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Л42

Kari Leibowitz

HOW TO WINTER: HARNESSING YOUR MINDSET TO
THRIVE IN COLD, DARK OR DIFFICULT TIMES

Copyright © Kari Leibowitz 2024

Лейбовиц, Кари.

Л42 Снежное счастье. Когда за окном темно и холодно, укутайся в любимый плед, завари чай и наслались тишиной / Кари Лейбовиц ; [перевод с английского Ю. А. Воробьевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-220250-6

С последними золотыми листьями, слетевшими с деревьев, с тьмой, которая с каждым днем накрывает все раньше и раньше, с холодным ветром, продувающим насквозь, радость покидает нас, ведь впереди — долгая зима. Никому не под силу изменить погоду, но новаторская книга доктора философии Кари Лейбовиц поможет кардинально изменить свое отношение к самому темному и холодному времени года.

«Снежное счастье» — не просто книга о том, как полюбить зиму. Это обширное исследование психологии мышления, с помощью которого вы сможете сменить внутреннюю оптику, чтобы научиться находить смысл, радость и устойчивость даже в периоды холода и тьмы — как во внешнем мире, так и внутри себя.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Воробьева Ю.А., перевод на русский,
2025

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-220250-6

Для Нэнни и Роба

Нужно мыслить с зимой едино,
Чтоб узреть мороза искусство,
Сосен лик из-под снежного хруста;

И померзнуть, чтоб стало видно
Можжевеловых льдинок щетину,
Пик еловых сиянья картину

В свете январского солнца;
И не слышать таинственных истин
В шуме ветра и выживших листьев,

Что доносится отголоском
Песен ветра далекой страны,
Чьи мелодии также слышны

Для того, кто сквозь снег их ловит,
И, превратившись в ничто,
Видит нечто в том, чего нету,
а в том, что есть, ничего.

«Снежный человек»,
Уоллес Стивенс

Содержание

Введение	11
Предисловие. Мое путешествие в страну зимы	21
Часть первая. ЦЕНИТЬ ЗИМУ	
1. А чего вы ожидали?	47
2. Ловите момент, пора полежать	67
3. Что видишь, то и получаешь	102
4. Вооружитесь словом	135
Часть вторая. СДЕЛАТЬ ЕЕ ОСОБЕННОЙ	
5. В хорошем настроении	165
6. Ночи, огни и обряды	199
Часть третья. ВЫЙТИ НА УЛИЦУ	
7. Вы не сахарные	225
8. Отмокать, потеть или плыть	261
9. Расчищая путь	289
Эпилог. В защиту зимы	315
Благодарности	323
Примечания	330
Дополнительные источники	345

Введение

Если бы много лет назад кто-то сказал, что я буду учить людей, «как пережить зиму», это вызвало бы у меня приступ гомерического смеха. Переезд в заполярный город Тромсё произошел вопреки моему стойкому предубеждению против зимы. Все детство я провела в Джерси, в часе езды к югу от Нью-Йорка, и ненавидела это время года. В выпускном классе подвозила младшего брата-девятиклассника на занятия только с одним условием: тот каждое утро сам прогревает мою машину. Но случилось так, что с 2014 по 2015 год я получила грант Фулбрайта на исследования в Университете Тромсё — самом северном университете мира. Там же впервые столкнулась с явлением полярной ночи — двумя месяцами отсутствия солнца. Именно в Арктике мне предстояло понять, как в условиях одной из самых суровых зим на Земле люди справляются с трудностями этого времени года. Погрузившись в культуру народа, умеющего ценить зимние радости, я занялась изучением окружающего мира. Одной из задач моего исследования была оценка того, как жители Норвегии относятся к зиме, то есть их зимнего менталитета. Попутно и самой удалось выработать новое отношение и влюбиться в это время года.

Проведя в северной Норвегии год, я отправилась в солнечную Калифорнию, чтобы получить докторскую степень по психологии в Стэнфордском университете — надо признать, не лучшее место для усовершенствования

зимних компетенций. Подводя итоги пребывания в Скандинавии, я написала статью о полученном опыте и проведенных исследованиях. Мне казалось, это будет хорошим переходом к работе в Лаборатории психики и тела Стэнфорда, где предстояло изучать влияние наших внутренних установок на здоровье и самочувствие в контексте медицины. Статья «Норвежский город, где не восходит солнце» появилась в журнале *The Atlantic* в июле 2015 года. Несмотря на то, что эссе о зимнем менталитете опубликовали в разгар американского лета, оно стало самым популярным материалом выпуска и уверенно обскакало заметку «Готовим гороховый гуакамоле». Удовлетворившись собственным достижением и рассказанной историей, я приготовилась погрузиться в новую работу и новую жизнь в Пало-Альто.

Та статья не стала заключительным аккордом моей жизни в Норвегии, зато буквально взорвала заряд интереса к пережитому мной опыту. Она вскрыла жажду, почти отчаянную потребность в обретении лучшего отношения к зиме. После публикации я получила сотни запросов от журналистов, которые перед переводом стрелок часов с летнего времени на зимнее хотели получить совет, как читателям найти в зимнем сумраке хоть что-то, кроме уныния и депрессии. Мои исследования стали появляться в разных изданиях, от *National Geographic* до *The Guardian* и *Forbes*. Меня пригласили на *Skavlan*, норвежско-шведское ток-шоу, всего через неделю после появления там певицы Адель¹. Статья «Норвежский секрет умения наслаждаться долгой зимой», вышедшая в журнале *Fast*

¹ Я не смогла, отправилась на конференцию в Сан-Диего. К тому же мне тогда было невдомек, насколько это значимое событие.

Сотрапу, заняла первое место по популярности из всех топовых историй и вылилась в еще одну статью того же автора «Норвежский секрет: как сделать так, чтобы вашу статью переиздали 300 000 раз подряд».

Люди со всего мира писали мне, что любят в зиме, что ненавидят, о счастливых детских воспоминаниях о снежных днях и о том, как зима угнетает. Вместо того чтобы забросить работу над зимним менталитетом, я потратила следующие десять лет жизни на расширение проблематики первоначального исследования. Я взялась за изучение механизмов работы менталитета, его значения для человека, культурных традиций, помогающих успешно проживать самое темное время года, параллельно делясь историями моего пребывания в Тромсё и результатами исследований с международной аудиторией. Похоже, от Сиэтла до Нью-Йорка, от Дублина до Бухареста, от Сиднея до Токио все пытаются найти приемлемый способ пережить зиму.

В то же время в мире есть места — Тромсё в их числе, — где зиму ждут и наслаждаются ею. Пребывание в Арктике научило меня следующему: это время года необязательно воспринимать как нечто неотвратимое, можно формировать собственное восприятие. На тот момент существовала масса исследований, как справляться с сезонной депрессией или как переход на зимнее время влияет на циркадные ритмы человека. Однако экспертов с эффективным планом для тех, кто хочет научиться любить зиму, было шокирующе мало. Тогда я задалась вопросом: что значит уметь принимать какое-то время года? Как найти что-то хорошее в темноте, холоде и сырости? И как на примере зимы убедиться, что менталитет способен формировать восприятие реальности?

Мне показалось, я как никто другой подхожу для поиска ответов на эти вопросы. Как бывший яростный ненавистник зимы, я знала, каково это: изменить собственный зимний менталитет. Жизнь в северной Норвегии, личный опыт погружения в колючую, но прекрасную зиму открыли мне глаза, стали ускоренным курсом по активному постижению этого времени года. Академические наработки, опиравшиеся в числе прочего на коллективную мудрость Стэнфордской лаборатории психики и тела, позволили использовать научный опыт для анализа десятилетий исследований того, как осознанно изменять взгляды, поведение и внутренние установки.

В итоге поиск ответов на эти вопросы вылился в книгу, которую вы сейчас держите в руках.

В лучших своих проявлениях зима ассоциируется с картинками уютных снежных вечеров с чашечкой горячего шоколада с зефиром. Чтением перед камином с собакой у ног, катанием на лыжах, загородным шале, санками, летящими с горы, играми в снежки. Подарками под рождественской елкой, угощением, яркими новогодними вечеринками.

Но для многих эта идеальная картина слишком мимолетна и большую часть времени попросту отсутствует. Зима — это еще и обледеневшее лобовое стекло, когда надо ехать на работу, колючий, сбивающий с ног ветер по дороге в школу или офис. Уходишь на работу — еще темно, возвращаешься — уже темно. Небо давит бесконечной чередой серых дней. Мокрый снег, падающий за шиворот и заставляющий промерзнуть до костей. Грязные снежные наросты по обочинам дорог и тротуаров. Чувство усталости и вялости, насморк и меланхолия.

Зима создает много проблем. В зависимости от того, где вы живете, она может обернуться сильными морозами и горами снега. Или бесконечными проливными дождями, мокрым снегом и градом. А может неделями напролет унылых, однообразных серых дней, холодного, бесконечно морозящего дождя, ветра, в шуме которого не разобрать ни слова, и волосы превращаются в лохматую мочалку. Если только не живете у экватора и в принципе не знакомы с долгой зимой, она всегда гарантированно приводит темноту: ранние закаты, долгие ночи. Подобные климатические условия влияют на человека, темнота провоцирует вялость и усталость, неспособность сосредоточиться. Холодная, промозглая погода не способствует активному отдыху и желанию двигаться, усугубляя апатию. Общаться ни с кем не хочется, да и на себя мы совершенно не похожи. С глобальным изменением климата зимы вообще становятся менее предсказуемыми: приносят холода на территории, не привыкшие к морозам, снежные зимы превращаются в дождливые, и люди вынуждены адаптироваться к видоизмененному времени года в новых для себя условиях. На первый взгляд, проблемы связаны с погодой и климатом. Однако они говорят о гораздо большем: как сильно мы оторваны от годовых циклов света и темноты. Как отчаянно пытаемся приспособить мир природы к нашему расписанию вместо того, чтобы менять ритм жизни в зависимости от времени года. О том, как глубоко в нас засели стереотипы, чему радоваться, а чему нет, когда темно, сыро или холодно.

Зима стойко ассоциируется со смертью. В поэзии, литературе, образных выражениях зима — это суровый и сумрачный период жизни. Противоположность добру, свету, возрождению. Монохромное время года, лишённое