

Mörker seende

Under stora delar av året
råder kompakt vintermörker
i norska Tromsö.
Men invånarna klagar
sällan på mörkret.
Tvärtom älskar de sin vinter.
Hur är det möjligt?

TEXT ANNA LILJEMALM FOTO LINN BERGBRANT



D

ET ÄR MIDNATT I TROMSÖ. De snötäckta bergen reflekterar i vattnet. Vid kajkanten står en samling turister och väntar med varsin resväska. De ska strax kliva ombord på ett av Hurtigrutens kryssningsfartyg. Det blåser kallt och halsdukarna är uppdragna till hakorna. Ett gäng taxibilar har radat upp sig längs med gatan, redo att plocka upp de nyanlända nattgästerna.

Så händer det. En svag strimma av grågrönt visar sig på himlen och kryssningsturisterna plockar upp sina kameror. Norrskenet fladdrar och försvinner för att sedan blomma upp igen på en annan del av himlen. Snart lägger fartyget till vid kajen, men många står kvar. Norrskenet är tålamodets skådespel och för dem som väntar dröjer det inte länge förrän färgerna förändras. Plötsligt badar hela himlen i violett och grönt. Det intensiva norrskenet fladdrar som lågan i ett stearinljus. Sedan är det borta.

Tromsö är känt som världens nordligaste metropol och trots att staden bara har cirka 70 000 invånare är den

förknippad med ett stort antal festivaler, konserter och andra kulturarrangemang. Samtidigt är det nära till naturen. I alla riktningar omges staden av vidunderliga snötäckta fjäll och Tromsö fungerar som utgångspunkt för många arktiska expeditioner. Hit kommer också turister, såväl sommar som vinter. Även under den så kallade polarnatten. Under två månader varje vinter letar sig inte solen upp ovanför horisonten en endaste gång. Som en endalång natt.

I Tromsö, på världens mest nordliga universitet, bedrivs världsunik forskning om hur det mänskliga psyket hanterar vintermörker. Bland Tromsöborna är vinterdepressioner förhållandevis ovanliga. I stället verkar en klar majoritet trivas ypperligt under de mörka vintermånaderna. När socialpsykologiststudenten Kari Leibowitz från Stanford university i USA hörde talas om detta blev hon nyfiken.

– Jag funderade på om det var något med människorna i Tromsö som hjälpte dem att stå emot de negativa konsekvenserna av vinter, något som gjorde dem immuna mot vinterdepression. I så fall tänkte

”Jag funderade på om det var något med människorna här som gjorde dem immuna mot vinterdepression”

jag att många skulle vara intresserade av att veta hur de gör, säger Kari Leibowitz.

Hon bestämde sig för att lämna soliga Kalifornien för vintermörkret i Tromsö. Under ett års tid bosatte hon sig i Norge för att ta reda på om det hon hade hört verkligen kunde stämma. Till sin hjälp hade hon Joar Vittersø vid Tromsø universitet. Han är professor i samhällspsykologi och har specialiserat sig på att studera lycka, livskvalitet och personlig utveckling.

– Mörker används ofta som en symbol för det onda, som motsatsen till det goda. Men det behöver inte vara så. Faktum är att mörkret har många kvaliteter, säger Joar Vittersø.

Kari Leibowitz ursprungliga plan var att ta reda på varför Tromsöborna inte var mer deprimerade av mörkret, men ju mer tid hon ägnade åt att prata med människorna som bodde i staden, desto tydligare blev det att hon skulle behöva ändra inriktningen på sin forskning.

– Jag hade en negativ approach. När jag berättade för folk att det här var mitt forskningsämne så fick jag väldigt mycket reaktioner. Många ifrågasatte det. ”Varför skulle jag vara deprimerad? Vintern är så magisk, det är en väldigt speciell tid på året” sa de. Många uttryckte också att de gillade mörkertiden. Jag hörde inte ett enda årstidsrelaterat klagomål under året jag bodde där, säger Kari Leibowitz.

I STÄLLET FÖR att utgå från att folk ogillade mörkret utformade hon och Joar en enkät som lät människor försöka gradera hur positivt eller negativt de upplevde mörkertiden. Enkäten besvarades av människor i Oslo, Tromsö och på Svalbard. Resultaten var tydliga. Inställningen till vintern hängde

ihop med latituden. Ju längre norrut, desto mer positiva var människorna till vintern. Tvärtemot vad Kari Leibowitz väntat sig.

– Med dagens digitala hjälpmedel hade det ju varit möjligt att stanna kvar i USA och mejla ut min enkät till norrmännen därifrån, men min forskning hade aldrig blivit lika bra om jag inte hade varit där personligen. Att jag bodde i Tromsö och interagerade med folk var helt avgörande för forskningen, säger Kari Leibowitz.

HON KOM FRAM till att norrmännen tycktes omfamna vintern. De gav sig hän åt olika vinteraktiviteter och från sitt kontorsfönster kunde hon faktiskt se hur människor drog på sig pjäxorna och gav sig ut i längdspåren trots att det var mörkt ute. Pannlamporna kastade långa skuggor av ljus i den i övrigt mörka skogen. Cykling och vandring var lika populärt – trots kyla och mörker. Därtill var Tromsöborna också skickliga på att ta vara på inomhusmiljön. Kari Leibowitz pekar ut norskans *koselig* som ett nyckelbegrepp.

– I USA har vi ordet *cozy*, men det används mest för att beskriva platser. Ibland är det också ett snällare ord för att beskriva något som man egentligen tycker är litet. En lägenhet, till exempel. *Koselig* är ett sätt att vara, en känsla och en viktig del av Tromsöbornas identitet. Ordet används för att beskriva en plats, men det kan också vara en tid på året, en konversation eller till och med ett möte. I Tromsö är det *koselig* så centralt. Alla kaféer och restauranger görs mysiga, det är ljus överallt. Till och med när vi åt lunch på psykologinstitutionen på universitetet så tände vi ljus. Vintern blir en säsong

”Mörker används som en symbol för det onda, men det behöver inte vara så”

då man får chansen att göra saker som man inte gör andra tider på året, säger hon.

Joar Vittersø håller med och konstaterar att mörkret medför en behaglig livsrytm.

– Det spelar ingen roll när du gör saker för det är lika mörkt

oavsett. Det är inte ljuset som reglerar när du ska göra något, det är ditt eget tempo. Konceptet ”Nu måste du skynda dig, för om en timme är det mörkt” finns inte. Du behöver inte skynda dig, för det är lika mörkt om tre timmar. Det är ett exempel på en kvalitet med mörker som man kanske inte tänker på, säger Joar Vittersø.

Han får själv lättare att koncentrera sig under mörkerperioden och anser att det blir enklare att hänga sig åt saker när de yttre omständigheterna inte påverkar. Men visst finns det också människor som inte älskar vintern. För några år sedan minns Joar Vittersø att några Tromsöbor gjorde



ÅRSTIDSBUNDEN DEPRESSION

Många i Sverige upplever ökad trötthet under höst och vinter. En del drabbas också av mer uttalade och återkommande depressiva besvär, så kallad årstidsbunden depression. Trots att man sover mer än vanligt känner man en extrem trötthet. I övrigt liknar symtomen andra depressionstillstånd.

VÄRLDSUNIK FORSKNING
Psykologen Joar Vittersø är en av forskarna vid Tromsø universitet som studerar hur det mänskliga psyket hanterar vintermörker.



VINTER-KONSTNÄR
Konststudenten Eirik Abri försöker undvika att göra för dyster konst på vintern.

ett stort nummer av att flytta därifrån. De kallade sig själva för klimatflyktingar. De orkade inte med mörkret och all snö.

– Men jag tror faktiskt att det är mycket mer glädje kopplat till solen och sommaren här än vad det är runt ekvatorn. Där är det alltid samma årstid. Där man tar solen för given. Det gör inte vi, säger Joar Vittersø.

Solen försvinner helt den 20 november och mörkertiden går mot sitt slut först två månader senare. Då råder närmast feststämning i Tromsø. Barnen har ledigt från sina ordinarie lektioner och går ut på gatan i samlad trupp. På universitetet brukar alla på institutonen samlas i ett och samma fönster. Joar Vittersø reser sig upp från sin skrivbordsstol och visar oss. I förgrunden ser vi Tromsø och i bakgrunden en samling spetsiga berg.

– Det brukar vara runt den 21 januari. Då äter alla så kallade solbullar och firar att solen är tillbaka. Första dagen har vi bara solljus i några minuter, man ser bara hur den tittar upp ovanför bergen, sedan är den borta igen. Det är en väldigt speciell känsla, säger han.

”Umgänget blir väldigt viktigt när det är så mörkt, folk umgås mer”

Längst upp på berget Storsteinen, 421 meter över havet, ligger Fjellheisen. Härifrån får man fin utsikt över staden, och Tromsøborna Johan Rustad, Mona Halvorsen och deras fem månader gamla dotter Live har precis åkt linbanan upp på berget. Nu ska de promenera ett tag och njuta av utsikten. De tycker att vintern är den tveklöst bästa årstiden.

– Jag tror att många känner som vi. Jag har mer ro under vintern och gillar verkligen mörkertiden. Man måste se det fina i det. Färgerna, till exempel. Det brukar kallas för den blå timmen. Det är ju mörkt i stort sett hela dygnet, men mitt på dagen får vi ett

blåaktigt ljus på himlen, det är väldigt vackert. Sedan är det beckmörkt igen, säger Johan Rustad.

Han konstaterar också att mörkret på intet sätt är något hinder för den som gillar att vara ute. Utrustad med pannlampa och ficklampa kan man vara säker på att kunna njuta av både skidspår och gångstråk, oberoende av mängden naturligt dagsljus.

NEDANFÖR BERGET, PÅ Tromsø konstakademi, sitter ett gäng konststudenter och äter lunch. Eirik Abri är född och uppvuxen några mil utanför Tromsø och berättar att det främst är de tillresta studenterna som använder sig av mörkertiden i sitt skapande.

– För egen del försöker jag att inte göra dyster konst på vintern. Jag känner mig neutral till mörkerperioden. Jag älskar den inte, men jag hatar den inte heller. Det finns positiva saker. Som att folk umgås mer, till exempel. Umgänget blir väldigt viktigt när det är så mörkt, säger Eirik Abri.

Beate Persdotter Løken är halvsvensk och uppvuxen utanför Göteborg. Nu studerar hon sista året på konstlinjen i Tromsø. Hon berättar att första året med vintermörker var värre än väntat, men nu tänker hon inte på det längre.

– Jag har hört att det ska finnas ett ljusterapikafé på sjukhuset. Jag känner en som varit där och hon tyckte att det var bra. Det är klart att man hör en del som klagar på mörkret. På somrarna får man å andra sidan sjuka energikickar av midnattssolen. Det kanske jämnar ut sig, säger Beate Persdotter Løken.

– Mörkret blir liksom en del av vardagen. Och det är faktiskt inte så farligt med mörker, säger Eirik Abri.



ATT HANTERA VINTERDEPP

För att förebygga årstidsbunden depression kan det hjälpa att försöka vistas mycket i dagsljus under vinterperioden. Fysisk aktivitet är också bra. Även ljusterapi förekommer som behandlingsform, men att detta har effekt är inte vetenskapligt säkert ställt.

JÄMNMOD
Konststudenten Beate Persdotter Løken tror inte att norrmän är gladare än svenskarna på vintern, men däremot att de är bättre på att ta mörkret med jämnmod.

POLARNATT

Polarnatt, eller middagsmörker, är den period då solen aldrig går upp. I stället befinner sig solen under horisonten hela dagen och hela kvällen. Fenomenet inträffar norr om den norra polcirkeln och söder om den södra polcirkeln. Polarnatten kan vara både lång och kort. Strax norr om den norra polcirkeln varar polarnatten bara några dagar varje år. På Kirunas breddgrad varar polarnatten i 27 dygn.

TUR

Att gå "på tur" är starkt förknippat med hurtiga normän som ger sig ut, oavsett väder. Forskarna tror att den inställningen kan vara en nyckel till en positiv syn på vintermånaderna.

Kari Leibowitz har flyttat tillbaka till Kalifornien, men hon har inte släppt taget om vintermörkret. Hennes forskning har fått stor uppmärksamhet i USA. Så stor att hon har bestämt sig för att fortsätta arbetet på hemmaplan. I den norska studien såg hon att människor var mer positiva till vintern ju närmare nordpolen de bodde, och nu vill hon ta reda på om det går att se samband mellan breddgraden människor som bor på och vilken inställning de har till vintern.

– Inom psykologin är inte en studie tillräckligt för att bevisa att ett fenomen existerar. Är det här ett koncept överallt? Eller är det ett fenomen som bara existerar i Skandinavien eller till och med bara Norge? Det finns fortfarande många frågor, säger Kari Leibowitz.

TANKEN ÄR ATT den norska och den amerikanska studien ska publiceras samtidigt och hon tycker att det är intressant att USA är ett land med så stora kontraster, att klimatskillnaderna är så extrema mellan de norra och södra delarna. Kari Leibowitz berättar att hon ägnade förra vintern åt att samla in data från delstaterna Massachusetts, Georgia, Kalifornien, Colorado och Minnesota. Just nu jobbar hon med analysen av siffrorna hon samlat in. Precis som innan samarbetar hon med Joar Vittersø.

– I Norge såg vi också att människor som hade en positiv inställning till vintern var mer nöjda med livet över lag. Vi vet inte om det beror på att människor som är gladare och mer nöjda njuter av vintern mer eller vice versa, att människor som gillar vintern mer är gladare och mer nöjda med sina liv, säger Kari Leibowitz.

Traditionell psykologi fokuserar ofta på vad som går fel,

”Människor som hade en positiv inställning till vintern var mer nöjda med livet över lag”

vad som orsakar depression, schizofreni, ilska och konflikter. De senaste årtiondena har det forskats allt mer om allt positivt som människor upplever, förmågan till tacksamhet, anknytning och medlidande, till exempel. Kari Leibowitz tycker att det känns kul att vara en del av forskningen om positiv psykologi.

– All forskning om säsongsskillnader i måendet har ju fokuserat på årstidsbundna depressioner. Den enda referensramen för hur människor mår på vintern är vinterdepression. Det förknippas automatiskt med det. Det är det som är så spännande med den här forskningen, att den lägger till en annan komponent. Det finns

människor som bor i Tromsø och andra delar av Norge som verkligen gillar och uppskattar vintern. Det fanns inga sätt att mäta det tidigare, säger hon.

Kari Leibowitz berättar att hon själv aldrig gillat kyla. Innan hon flyttade till Tromsø hatade hon vintern. Men året i Norge fick henne på andra tankar. Nu uppskattar hon vintern och berättar att hon försöker ta med sig det norska *koselig* hem till USA. Även om det inte faller snö i Kalifornien blir dagarna mörkare och kortare under vintern. Perfekt för att umgås mer med vänner, tända ljus och annat som inte är kopplat till sol och värme.

– Tänk om det går att använda våra resultat för att hjälpa människor som är nedstämda på vintern – folk som är känsliga för mörker eller kanske rent av är i riskzonen för vinterdepression. Jag försöker inte föreslå att en person med fullt utvecklad vinterdepression bara kan rycka upp sig genom att träna sitt *winter mindset*, men det kanske kan användas i förebyggande syfte. Det vore min dröm, säger hon.

Anna Liljemalm är frilansjournalist och Linn Bergbrant är frilansfotograf.

WINTER MINDSET

Tromsöborna Johan Rustad, Mona Halvorsen och deras dotter Live tycker att vintern är den tveklöst bästa årstiden.