

**LIBRIS**

We know  
books

**KATHERINE MAY**

**IERNILE  
SUFLETULUI**

**Despre tihnă și refugiu în perioade dificile**

Traducere din limba engleză și note de  
ANDREEA CĂLIN

ORION

## NOTE

În „Lumină“, mă refer la articolul lui Naveed Saleh, „Vitamin D and Seasonal Affective Disorder Symptoms“, publicat în *Psychology Today* în ianuarie 2015, și la recenziile clinice ale lui Simon Pierce și Tim Cheetham a diagnosticării și managementului deficienței de vitamina D publicată în *BMJ* în ianuarie 2010.

În „Foame“, mă folosesc de articolul lui Tim Flight, „The Wolf Must Be in the Woods“, publicat în *History Today* în mai 2017.

În „Apă rece“, sursa pentru observațiile mele despre efectele biologice ale înotului în apă rece este Srámek et al., „Human Psychological Responses to Immersion in Cold Water“, publicat în *The European Journal of Applied Psychology* în martie 2000.

În „Supraviețuire“, lucrarea lui Galvin et al., „The relaxation response: reducing stress and improving cognition in healthy aging adults“ din *Complementary Therapies in Clinical Practice*, mi-a oferit informațiile despre efectele relaxante ale tricatatului.

În „Cântec“, mă refer la lucrarea lui Robert J. Thomas și Innes C. Cuthill din februarie 2002, „Body mass regulation and the daily singing routines of European robins“ din *Animal behaviour*.

## CUPRINS

PROLOG: SEPTEMBRIE .....	9
Vară indiană .....	11
OCTOMBRIE .....	21
Pregătirea .....	23
Apă fierbinte .....	39
Povești cu fantome .....	54
NOIEMBRIE .....	63
Metamorfoză .....	65
Dormitare .....	73
DECEMBRIE .....	85
Lumină .....	87
Miezul iernii .....	95
Epifanie .....	109
IANUARIE .....	123
Întuneric .....	125
Foame .....	138



## PREGĂTIREA

**F**ac covrigi. Sau, mai degrabă, eșuez spectaculos la făcut covrigi. Rețeta pe care o folosesc menționează o cocă tare; toate bune și frumoase până când a plesnit ceva în mixerul meu și l-a făcut să țipe de parcă l-aș fi rănit. Ca să nu renunț, am pus coca pe blatul bucătăriei și am frământat-o cu mâna timp de zece minute, apoi am pus-o într-un vas uns cu ulei și am lăsat-o să crească într-un loc călduț, pe care-l preferă pisica, de pe podeaua sufrageriei, unde țevile sistemului de încălzire centrală sunt aproape de suprafață.

După o oră, nu părea să se fi întâmplat nimic, așa că am mai lăsat-o o oră înainte să-mi pierd toată răbdarea și s-o modelez, fie ce-o fi, în inele mici. Abia după ce le-am fiert (privind neajutorată cum se desfăceau în forme ciudate de croasant) și le-am băgat în cuptorul încins, mi-a trecut prin cap să verific data de expirare de pe cutia cu drojdie pe care o folosisem: ianuarie 2013. Acum cinci ani. Bănuiesc că am cumpărat-o înainte să se nască fiul meu, ultima oară când avusesem timp să mă gândesc la producerea unor bunătăți pe bază de drojdie.

În mod deloc surprinzător, covrigii nu sunt comestibili. Nu contează. Nu coc pentru că mi-e foame, coc pentru a-mi ține

măinile ocupate. Așa e, covrigii nu ar fi trebuit să fie atât de duri (atât în ceea ce privește textura, cât și dificultatea de a-i face), dar oricum au umplut un gol imens din ziua mea, unde ar fi trebuit să fie munca, iar făcutul lor a pus stavilă gândurilor negre, măcar o vreme.

H e acasă și în siguranță și chiar a revenit fericit la munca lui. Eu sunt încă acasă. Pentru că ani de zile am trăit la intensitate maximă, nivelul meu de stres a atins un fel de crescendo. Mă simt fizic incapabilă să mă duc la muncă, de parcă aș fi conectată de casă printr-o bucată de elastic ce mă trage înapoi de fiecare dată când încerc să fac naveta. E mai mult decât un simplu mof, este un refuz fizic absolut. Deja, de mult timp, trag de mine în starea asta, dar, într-un final, ceva a plesnit. Poate chiar la propriu. În timp ce H era în spital, am început să observ o forfotă dureroasă în partea dreaptă a abdomenului, ceva ce am presupus că este o reacție de simpatie față de apendicita lui. Dar apoi a continuat și, de fapt, a părut să se agraveze în timp ce el se însănătoșea. Fac grimase la cel mai mic efort. Acum o săptămână m-am trezit ținându-mă de burtă peste pupitrul de la universitate, incapabilă să mă gândesc la altceva decât la durerea pe care o simțeam. Am luat autobuzul spre casă și de atunci am stat aici cam tot timpul.

Am îndurat o discuție rușinoasă cu medicul meu de familie în care am recunoscut că am ignorat în mod sistematic toate indiciile importante ale cancerului de colon timp de aproape un an, m-a trimis să fac de urgență analize și mi-am luat concediu medical. Nu am cum să nu mă gândesc că am lăsat stresul s-o ia razna într-un asemenea hal încât a început să mănânce din mine, că ar fi trebuit să cer ajutor mai devreme. Dar, pe de altă parte, stresul e o treabă rușinoasă, o afirmare a inabilității mele de a face față. Pe ascuns, sunt mulțumită că trebuie să gestionez durerea, mai degrabă decât senzația confuză că mă simt depășită. Cumva, durerea e mai concretă. Mă pot ascunde în spatele ei și pot spune:

„Vedeți, nu sunt incapabilă să-mi gestionez volumul de muncă. Chiar sunt bolnavă.“

Acum am ore întregi în care să mă gândesc la lucrurile astea, iar mintea mea e prea confuză ca să se concentreze pe orice altceva. Am gătit mult de când sunt bolnavă. E un gen mărunț și plăcut de activitate, ceva ce pot face în clipa de față. Nu e ca și cum gătitul ar fi ceva nou pentru mine; mereu am gătit. Dar, în ultimii câțiva ani, gătitul a fost exilat din viața mea împreună cu plăcerea sa pereche de achiziționare a ingredientelor. Viața a fost plină, iar în graba generală a lucrurilor, aceste fragmente vitale ale identității mele au fost lăsate pe dinafară. Mi-au lipsit, dar într-un mod cumva dezarmant. Ce poți face în plus când deja faci totul?

Problema cu „totul“ este că, într-un final, ajunge să semene teribil de mult cu nimic: activitate nebunească, agitată, dezgolită de orice sens. Timpul a trecut atât de repede de când cresc un copil și seriu cărți și am un job cu normă întreagă care adesea se prelungește în weekenduri, încât nu prea pot să mai țin socoteala. Anii dinainte nu sunt chiar un vid, dar sigur sunt încețoșați și ciudat de lipsiți de sens, cu excepția unei senzații de supraviețuire prin agățare. În timp ce întorc pe toate părțile cutia cu drojdie din mâinile mele, îmi construiesc o poveste salvatoare. Mă simt de parcă am căzut prin puțul incredibil de lung al unui lift și tocmai am aterizat la capăt cu o bufnitură. E un loc spațios și plin de ecouri, și tot nu sunt foarte sigură cum să ies de aici. Încerc să găsesc drumul înapoi spre ceva cunoscut.

În *Moominland Mindwinter* de Tove Jansson<sup>1</sup>, Momi se trezește din greșeală din hibernare prea devreme. Obișnuit să doarmă

<sup>1</sup> A cincea carte din seria *Momin*, de Tove Jansson, celebră serie pentru copii, care imaginează un univers idilic și inocent, populat de personaje simpatice și amuzante ce trăiesc în Țările Nordiceilor (mai exact, în Moomilandia). În limba română au apărut la Editura Arctur volumele *Cometă în Moomilandia*, *Aventuri în Moomilandia* și *Pălăria Vrăjitorului* (n. ed.).

toată iarna, este șocat să descopere lumea învelită în zăpadă, iar grădina lui – complet străină. „Toată lumea a murit cât timp am dormit eu“, se gândește el. „Nu mai e potrivită pentru Momini.“ Pentru că se simte cumplit de singur, se duce în dormitor și trage pătura de pe mama lui: „Trezește-te!“ strigă el. „Toată lumea s-a pierdut!“ Mama lui se face covrig pe covorașul de lângă pat și continuă să doarmă. Aceasta este o ilustrare a propriei mele ierni sau a felului în care o simt: toți ceilalți moțâie, în timp ce eu sunt foarte trează și bântuită de spaime teribile.

În astfel de momente din viață, trebuie să continui cumva să te miști. În fiecare zi fac o plimbare scurtă și dureroasă până la magazinele locale ca să cumpăr câteva ingrediente. Frigiderul meu, care până de curând era plin ochi cu mâncare comandată online pe care cumva nu apucam niciodată s-o mâncăm, e gol acum. Cumpăr doar ce-mi trebuie; mi-e rușine de risipa pe care până de curând am acceptat-o ca fiind inevitabilă. Dar asta e diferența pe care o face timpul: îmi pot permite schiopătatul scurt până la strada principală ca să văd ce e expus în vitrina magazinului de fructe și legume în acea dimineață. Dacă mi se termină pâinea, pot să cumpăr. Măcelarul poate să-mi vândă cantități fixe de carne, pe care știu că le voi folosi în aceeași zi. Nu mai trebuie să trec prin ciclul de congelare a unui pachet cu carne de pui, decongelarea lui după o săptămână pentru ca apoi să nu am timp să mănânc carnea și s-o arunc.

Săptămâna asta am fiert înăbușit carne de miel, morcovi, cimbru și felii de cartofi deasupra. Mă simt de parcă gătesc în casă însăși toamna. Am cumpărat o cutie cu smochine coapte, delicate, în hârtie cerată, și le-am mâncat tăiate bucățele peste terci de ovăz în trei dimineți succesive. Am făcut o supă cremoasă dintr-un dovleac de un verde palid și un file de somon marinat cu sare, zahăr, mărar și sfeclă, care i-a dat o culoare roșu-aprins.

Ulterior, am murat niște castraveți ca garnitură. Am avut timp. Toate erau posibile și meritau făcute.

M-am bucurat și de setul bun de creioane colorate pe care l-am cumpărat pentru Bert, unele germane marca Lyra, ca eroina ponosită din trilogia *Materiile întunecate* de Philip Pullman. Au un pigment intens și sunt cerate, la ani lumină de cele ieftine pe care le luăm de obicei fără să ne gândim, și i-au schimbat modul în care desenează, făcându-mă să vreau să particip și eu. Aproape că le-am iertat pentru prețul piperat – au rezistat de departe mult mai mult decât altele.

Nu am avut nici cea mai vagă idee cât de mult s-au retras din viața mea aceste plăceri liniștite în timp ce mă grăbeam de colo-colo, iar acum le doresc înapoi: munca liniștită, ritmică, cu mâinile, genul de concentrare ușoară care-ți permite să vi-sezi și senzația difuză de generozitate. Fac omuleți de turtă dulce cu Bert și-mi dau seama că am foarte mare grijă de ei, de parcă ar fi păpuși voodoo inversate. Mi-l imaginez pe fiecare în parte ca pe un act mărunț de frondă la adresa vieții pe care am dus-o. E un soi de magie empatică pentru a gestiona ceva atât de inutil cu o asemenea reverență: am grijă de cei morți, așternând într-o odihnă veșnică un set de valori cu care nu mai am ce face.

Pe măsură ce zilele devin mai scurte, aducem lumina în casă ca să gonim diferitele tipuri de întuneric care ne dau târcoale în ea. Caut lumânări prin dulapuri, atârni ghirlande luminoase în cele mai întunecate colțuri și încep să-mi depăn din nou povestea, chiar dacă numai pentru mine. Asta fac oamenii: ne facem și ne refacem poveștile, abandonându-le pe cele care nu ni se mai potrivesc și încercând să vedem cum ne vin altele noi. Îmi spun acum povestea unui stil de muncă căruia i-am căzut pradă din greșală, pentru că mi-era teamă că n-o să mai reușesc niciodată să mă stabilizez după ce l-am născut pe fiul meu. Nu am făcut

față sarcinii, nu am făcut față perioadei când am avut un bebeluș și am revenit la muncă în încercarea de a-mi croi înot drumul spre uscat. Asta nu a rezolvat nimic, dar mi-a dat înapoi unul dintre aspectele vieții mele în care mă simțeam eficientă.

Munceam ziua întregă, impunându-mi sesiuni de planificare a cursurilor la cinci dimineața și deschizând din nou laptopul la nouă în fiecare seară, chiar înainte să mă bag în pat. Furam timp în weekenduri ca să pun note pe lucrări și să scriu ghiduri de curs, oricând reușeam să-mi conving soțul și fiul să facă ceva fără mine. Oamenii mă admirau pentru cât de multe lucruri reușeam să fac. M-am simțit măgulită, dar, în sinea mea, simțeam că încercam doar să țin pasul cu toți ceilalți, iar ei păreau să se descurce mult mai bine. Până la urmă, aveam colegi care răspundeau de obicei la e-mailuri după miezul nopții, mult timp după ce eu adormisem. În realitate, mi-era rușine. Mereu am crezut că eu, cea atât de înțeleaptă, nu voi cădea niciodată în capcana dependenței de muncă. Dar iată-mă, după ce am muncit din greu și un timp atât de îndelungat, m-am îmbolnăvit. Și, mai rău decât atât, am uitat cum să mă odihnesc.

Sunt, inevitabil, obosită. Dar e mai mult decât atât. Sunt pus-tiită. Sunt morocănoasă și iritabilă, mă simt mereu de parcă aș fi vânată, considerând că totul e urgent și că niciodată nu pot să fac suficient. Iar casa mea - preaiubita mea casă - a suferit un soi de entropie în care toate s-au prăbușit, s-au stricat și s-au uzat lent. Pe fiecare suprafață și în fiecare colț s-au adunat resturi, iar eu am fost neputincioasă în fața acestui fenomen.

De când mi-am luat concediu medical, am fost obligată să stau întinsă pe canapea și să mă uit la dezastru ore în șir, mi-rându-mă cum a ajuns să fie atât de rău. Nu mai există niciun loc liniștitor în casă, unul în care să te poți odihni o vreme fără să ți se aducă aminte că ceva trebuie reparat sau curățat.

Ferestrele sunt umbrite de vâlul prăfuit al sutelor de ploii. Vopseaua se ia de pe parchet. Pereții sunt împânziți de cuie cărorora le lipsesc tablourile sau de găuri care ar trebui umplute și acoperite cu vopsea. Chiar și televizorul atârână într-o parte, dezechilibrat. Când mă urc pe un scaun și golesc raftul de sus al șifonierului, îmi amintesc că am vrut să înlocuiesc perdelele de la dormitor de cel puțin trei ori în ultimii câțiva ani și fiecare sul de material pe care l-am cumpărat a sfârșit prin a fi împachetat frumos și pus deoparte, complet uitat.

Faptul că observ aceste lucruri abia acum, când sunt fizic incapabilă să remediez situația e ca un fel de tortură elaborată, pusă la cale de zei greci răzbunători. Dar iat-o: iarna mea. E o invitație deschisă să fac trecerea la o viață mai sustenabilă și să rejau controlul asupra haosului pe care l-am creat. E un moment în care trebuie să intru în starea de solitudine și de contemplație. Mai e și un moment când trebuie să mă îndepărtez de legături vechi, când trebuie să las anumite prietenii să se răcească, chiar dacă numai pentru o vreme. E un drum pe care am mers de nenumărate ori în viața mea. Am deprins setul de abilități necesare pentru a trăi dificila iarnă sufletească.

Chiar dacă nu mi-am dat seama că vine iarna, măcar am prins-o în fazele timpurii. Sunt doar puțin pierdută, atâta tot; doar puțin întunecată, ca ferestrele mele. Sunt hotărâtă să intru conștientă în iarnă, să fac din ea un soi de exercițiu pentru a mă înțelege mai bine. Vreau să evit să mai fac aceleași greșeli din nou. Aproape că mă întreb dacă ar fi posibil ca pe undeva să existe ceva plăcut în ea, dacă aș fi suficient de bine pregătită. Pot să simt că urmează declinul; știu că gătitul supei și coptul nu mă pot susține la nesfârșit. O să fie mai rău de atât: mai întunecat, mai anevoios, mai singuratic. Vreau să-mi aștern un pat din paie, ca lovitura să fie mai blândă când va veni. Vreau să fie totul pregătit.

Un coș cu gutui sosește în geanta unui curier, trimis de o prietenă care spune că pomul ei a dat mai multe roade anul ăsta decât în oricare alt an. Nu sunt foarte sigură când se pun în mișcare lucrurile astea, dacă am avut o primăvară deosebit de fertilă sau o vară care a menținut echilibrul perfect între ploaie și secetă, dar și prunul meu a dat roade din abundență, prima oară în cei nouă ani de când l-am plantat. Afară, pe faleză, tufișurile sunt pline de mure, iar șirurile de gard viu sunt punctate de măceșe de un roșu-aprins, precum lampionii chinezești. Vara împărtășie daruri în plină agonie.

Mama e genul de persoană care face de obicei conserve și am moștenit și eu nițel din priceperea ei. Ne duceam în grădina mătușii mele o dată pe an să dăm iama prin goldani, mere Bramley pentru gătit, prune și mure, noi femeile sporovăind laolaltă, cu degetele pătate de suc. Resturile aveau să fie transformate în gemuri și *chutney*<sup>1</sup> de mere în cratița largă, pentru conserve, a bunicii mele, pe care o mai am încă. Bunicul mura cepele cultivate de el, iar mama făcea borcane cu tocană de legume de un galben strălucitor și varză roșie. Toate astea erau păstrate până la Crăciun, când aveau să fie turnate în castroane, pentru prânzul de Boxing Day.<sup>2</sup>

Există o regulă tacită referitoare la conservele noastre: nu se plătește pentru ingredientul principal. Ar trebui să facă parte din ceva ce există din abundență, ceva ce altminteri nu ar fi dorit, sau ar fi imposibil de utilizat, sau ar trebui luat din sălbăticie, unde nu ar face decât să putrezească fără intervenția noastră. Nu e nevoie

<sup>1</sup> Un preparat din bucătăria indiană, din fructe sau legume, fierte la foc mic cu oțet, condimente și zahăr.

<sup>2</sup> Sărbătoare tradițională, originară din Marea Britanie, care are loc pe 26 decembrie, scopul ei inițial fiind acela de a face cadouri celor săraci.

să te uiți cu multe generații în urmă ca să-ți dai seama că aceste conserve erau un supliment esențial al produselor proaspete, greu de găsit în lunile de iarnă, deși în zilele noastre probabil că sunt mai mult un moft, ceva care ține de personalitatea mea, la care nu aș vrea să renunț. Câteodată mai fac câte un borcan de *chutney*, deși rareori am timp pentru mărunțit și amestecat, pentru sterilizarea borcanelor, și nu-mi place deloc mirosul deranjant de oțet și de ceapă crudă care rămâne în casă zile în șir după aia.

Nu, nevoia mea de a face conserve are o explicație mult mai puțin practică. În primul rând, în general conserv doar lucruri care mă fac curioasă, doar ca să văd ce se întâmplă. Anul ăsta am pus la murat o rădăcină japoneză de daikon<sup>1</sup> pe care am găsit-o redusă la zece penny la supermarket și nu am rezistat să nu o iau, o legătură minusculă de castraveți care se agățau de viață, neudați, într-un ghiveci pe veranda mea, și vreo două mâini de brâncă de mlaștină, adunate dintr-un entuziasm impulsiv și disperat în timpul unei plimbări. Nu-mi folosesc la nimic, niciunul dintre lucrurile astea, și e foarte probabil că voi ajunge să mă uit la ele cum se vor face cenușii în borcanele lor înainte să apuc să le arunc. Se pare că, de obicei, am tendința să vreau să pun la murat chestii neapetisante. De curând, m-am trezit uitându-mă infometată la o rețetă pentru murat poame de frasin, semințele lemnoase ale copacului care-mi veghează grădina.

Mai grav, mediul meu preferat de conservare este alcoolul. Am obiceiul să cheltuiesc o mică avere pe cantități industriale de gin în care scufund prune în exces, soc sau poame de porumbur. Fructul poate să fie sălbatic, dar rezultatul este o extravaganță prost deghizată, mai ales pentru că nu simt vreo pasiune deosebită pentru dulciuri. Am acum pe suportul meu de vinuri de sub scară

<sup>1</sup> Plantă rădăcinoasă originară din Japonia, de culoare albă și o formă asemănătoare cu napul.