

VISUMINĖ SVEIKATA IR DARNA ŠIAURIETIŠKOS KULTŪROS KONSTRUKTO STRUKTŪROJE

Birutė Strukčinskienė¹, Sigitas Griškoniš^{1,2}

¹Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, ²Klaipėdos universitetinė ligoninė

Raktažodžiai: visuminė sveikata, darna, kultūros konstruktas, Šiaurės šalių konceptas, Suomija, *sisu* fenomenas.

Santrauka

Pastaruojamu metu Lietuva ir kitos Baltijos šalys priskiriamos Šiaurės šalių regionui. Tad nestebina siekis atsigręžti į artimiausių kaimynių ir tautų patirtį, tradicijas, nuostatas ir gyvenimo stilių, ieškant darnos sveikatos-gamtos-žmogaus dimensijose ir pritaikant tautinio tapatumo konstruktą mūsų šalyje kontekste. Straipsnyje aptariami suomiško kultūrinio tapatumo komponentai, analizuojamas šiaurietiškas kultūrinis konstruktas *sisu*, jo sąlytis su visumine sveikata ir harmonija, diskutuojama, kaip ugdomas *sisu*.

Sisu – tai suomių kultūros fenomenas, originalios gyvenimo pavyzdys, tradicinės ideologijos konceptas. Tai šiaurietiškas kultūrinis konstruktas, tautinio tapatumo išraiška, savita ilgą laiką tradicinė ideologija, unikalus gyvenimo būdas. *Sisu* – tai nuoseklus ir drąsus požiūris į iššūkius, kurie iš pirmo žvilgsnio atrodo viršijantys žmogaus galias ir pajėgumus. Tai energijos rezervas, skirtas iššūkiams nugalėti, savita drąsa ir atkaklumas, papildomų jėgų sutelkimas ir pasireiškimas, siekiant užsibrėžto tikslo. Pastangos sukaupti papildomą atsarginę energiją, išsiugdyti, surasti savo *sisu* ir taip sustiprinti savo fizinę ir psichiką sveikatą bei harmonizuoti visuminę žmogaus sveikatą – siektinas iššūkis individui ir visuomenei. Konstruktyvaus *sisu* ugdymas padeda didinti atsparumą, atkaklumą, ištvermę bei stiprinti visapusišką sveikatą ir darną. *Sisu* ugdymui svarbūs komponentai yra: sąveika su gamta, gamtos bei miško terapija, pozityvumas, poilsis, atsiribojimas ir atitraukimas, naštos sumažinimas (fragmentizacija), išėjimas iš komforto zonos (maži iššūkiai), perdavimas ir plitimas, fizinė veikla bei fizinis aktyvumas, apdovanojimas, įveikus užduotį.

Įvadas

Interdisciplininiu požiūriu aktualūs fizinės, psichinės, dvasinės, emocinės ir apskritai visuminės sveikatos kon-

tekstai, interakcija su gyvenimu, gyvenimo ideologija bei sinergija su gerove ir gyvenimo kokybe skatina ieškoti sąlyčio su įvairiu kultūrinio konstruktą. Visuminės sveikatos ir vidinės darnos, harmonijos, gerovės suvokimu bei sąveika skirtingose kultūrose jau daugelį metų domėjosi įvairių tautų mokslininkai ir tyrėjai. Lietuvoje buvo akcentuojamas Vydūno visuminis holistinis požiūris į sveikatą, skatinant visuomenę eiti Vydūno keliu į sveiką gyvenimą ir skaidrią būtį. Įžymusis Vilhelmas Storosta-Vydūnas buvo sveikatos ir vidinės darnos propaguotojas, sveikos gyvenimo puoselėtojas, siekęs lietuvių tautos žmones matyti sveikus ir taurius, kvietęs tausoti bei stiprinti sveikatą [1,2]. Istoriniame kontekste kaimyninėse Šiaurės šalyse danai orientavosi į laimės suvokimą *hygge* ir *lykke* esmėje, švedai akcentavo balanso svarbą gyvenime taikydami *lagom* sąvoką, o ištvermingi ir užsigrūdinę suomia jau penkis šimtmečius garsėja savo *sisu* fenomenu [3-7].

Pastaruojamu metu Lietuva ir kitos Baltijos šalys priskiriamos Šiaurės šalių regionui. Tad nestebina siekis atsigręžti į artimiausių kaimynių ir tautų patirtį, tradicijas, nuostatas ir gyvenimo stilių, ieškant darnos sveikatos-gamtos-žmogaus dimensijose ir pritaikant tautinio tapatumo konstruktą mūsų šalyje kontekste. Nacionaliniai nekokybiško gyvenimo rodikliai skatina Baltijos šalis domėtis artimiausių kaimynių – Šiaurės šalių istorine-kultūrine patirtimi, ideologiniu tapatumu. Ypač intriguojantis, imponuojantis *sisu* reiškinys, kaip suomiškos kultūros konstruktas. Analizuojant šį sudėtingai apibrėžiamą ir apibūdinamą kultūrinį konstruktą kyla klausimų, ar tai ilgą laiką tautos ideologija, gyvenimo stilius ar gyvenimo strategija? Giluminis šio reiškinio suvokimas įgalina naujai pažvelgti į žmogaus-gamtos interakcijos galimybes, suvokti gyvenimo-sveikatos glaudumą ir darną. Straipsnyje analizuojama visuminės sveikatos ir darnos šiaurietiškos kultūros konstruktą struktūroje problema.

Tyrimo tikslas – atskleisti suomiškos kultūros fenomeno svarbą visuminei sveikatai ir darnai.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Atliktas kokybinis tyrimas, taikyta hibridinė metodolo-

gija. Naudota mokslinės literatūros analizė, diskurso analizė (sakinys diskursas, pokalbio analizė), patirties analizė ir etnografinės strategijos elementai. Taikytas aprašomasis metodas, apibendrinimas, sisteminimas. Vyko individualūs pokalbiai bei apskritojo stalo diskusijos. Naudotos atmintinės, ir, anot J. Aleknavičienės ir kt. (2020), atmintinės yra tyrimo planavimo ir vykdymo dienoraštis, kuriame fiksuojamos pastabos, klausimai, idėjos bei refleksijos, susijusios su atliekamu tyrimu [8]. Atmintinėse buvo užfiksuotos projekto dalyvių (mokslo bendruomenės, sveikatos ir medicinos bei socialinių mokslų atstovų, sveikatos ir saugos politiką formuojančių savivaldybių sektoriaus lyderių), turinčių ne tik kultūrinės ir gyvenimiškos etnografinės patirties, bet ir pagal savo kompetencijas gebančių perteikti susistemintą informaciją iš mokslinių pozicijų, analizuoti tiriamą reiškinį, įžvalgos bei dalijimasis patirtimi. Mokslinės literatūros analizei naudotos mokslinės literatūros paieškos priemonės, tokios kaip PubMed duomenų bazė, informacijos pateikimo sistema Google Scholar, kompleksinė paieškos platforma ResearchGate ir kitos, socialiniai tinklai.

Tyrimo rezultatai ir jų apibendrinimas

Sveikatos harmonijos ir vidinės darnos siekiamybė.

Lietuvos gyventojų dalyvavimas nuolatinėse socialinių-ekonominių reformų girmose, kurias lydėjo išorinių priežasčių mirtingumo pikai ir sinusoidės, blaškymasis tarp Rytų ir Vakarų, nesibaigiančios auksinio rojaus paieškos ir kloties skrydžiai aukštyn – žemyn neužtikrina visuminės sveikatos stabilumo ir darnos. „Lyderiavimas“ psichikos sveikatos sutrikimų struktūroje, aukštas savijudų rodiklis, žemas jautrumo stresui slenkstis įgalina fokusotis tiek į inovatyvių, tiek į tradicinių prielaidų analizę ir paieškas.

Suirusi visapusiška sveikatos harmonija, išbalansuotos asmenybės proveržiai skatina tirti, stebėti, analizuoti priežastis bei formuoti ir telkti išteklius, stiprinti gebėjimus atkurti harmoniją. Didėjanti socialinė atskirtis (socialiniai netolygumai) didina vidinę įtampą, kelia stresą, išbalansuoja vidinę darną. Dalis šalies gyventojų susiduria su suvaržyta prieiga ir ribotu prieinamumu prie išteklių, kai iššūkiai dideli, bet realios galimybės ribotos.

Daugiau siekiamybių, galimybių, inovatyvių pasiūlymų, technologijų skatina civilizacijos pažangą, tačiau kartu didina įtampą ir griauja vidinę harmoniją. Inovatyvumas bei technologizacija didina įtampą ir negatyviai veikia individo vidinį stabilumą. Daugumos šalies gyventojų, o ypač jaunų žmonių, gyvenimas glaudžiai susijęs su virtualia erdve. Intensyvus dalyvavimas socialiniuose tinkluose, įvairių priemonių (apps, viber, whatsapp, messenger, skype ir pan.) ir sistemų vartoseną didina psichologinį stresą, verčia individą būti priklausomu nuo mobiliojo telefono, plan-

šetės, nešiojamojo kompiuterio. Nuolatinis dalyvavimas neleidžia atitrūkti, išeiti iš darbinės terpės, skatina gyventi nuolat įsitraukusiam į veiklą (angl. always on). Darbo ir poilsio laikas niveliuojasi, persipina, išnyksta darbinės ir asmeninės veiklos, darbo ir poilsio laiko riba. Žmogus dirba darbo metu, grįžęs iš darbo, vakare, dalį nakties, savaitgaliais, per išveigines, poilsio dienas ir t.t. Padidinta rizika greisia dirbantiesiems nuotoliniu būdu, nes jų darbo ir poilsio laikas praranda savo ribas. Žmogus nebegali sustoti, daryti pertraukų, laikytis poilsio režimo, pasireiškia perdegimo sindromas (angl. burn out). Nenutrūkstama informacijos tėkmė, nuolatinis įsipareigojimų, užduočių srautas, neatliktų darbų našta, kaltė atakoja protines galias, vargina individą, sukelia nerimą, gilina stresą, provokuoja nuolatinę įtampą. Negatyviai veikia silpni gebėjimai neapsikrauti, atsisakyti priimti kiekvieną prašymą, pasiūlymą, užduotį ar darbą. Į asmenį nukreipti lūkesčiai, nuolatinis vidinis ir išorinis spaudimas, stresas, negatyvizmas, nihilizmas, per dideli norai, siekiai, nerealių viltys išderina vidinę harmoniją. Totali technologinė visatos okupacija – technologijų paplitimas visose gyvenimo, veiklos srityse, nuolatinis, nenutrūkstamas idėjų kūrimas ir jų pasiūla apkrauna mintis, viršija žmogaus energetines galimybes, veda prie emocinio sprogdimo, perdegimo, pervargimo bei išsekimo.

Atsiranda subalansuotos, darnios psichikos sveikatos poreikis, svariu tampa tvarus tobulėjimas, fizinės, emocinės, dvasinės bei psichikos sveikatos dermės siekis. Išsigrūnina prioritetas tikslas – subalansuotos, stabilios asmenybės kūrimas. Aktualizuojasi tinkamo gyvenimo modelio paieškos, laimės piliulių sintezavimas, siekis, kad gyvensena būtų sveika, saugi, tvari, darni, subalansuota ir tobula. Svarbios tampa idėjos bei pasiūlymai, kokie turėtų būti siekiai, lūkesčiai, strategijos bei veiksmai, padedantys individui tapti sveikesniu ir harmoningesniu. Laikmetis ir intensyvėjantis gyvenimo sukūrys sudaro prielaidas mąstyti, ieškoti kelių ir galimybių, kaip išugdyti bei išsaugoti subalansuotą asmenybę. Svarbus tampa psichinės ir fizinės pusiausvyros lavinimas bei vystymas, remiantis kultūrinėmis praktikomis. Baltijos šalys vis labiau domisi artimiausių kaimynių – Šiaurės šalių tautine patirtimi, šiaurietiškos kultūros konstruktais.

Šiaurietiškos kultūros konstruktas ir gyvenimo ypatumai: Suomijos pavyzdys. Mokslininkai, tyrinėję Šiaurės šalių kultūrinius ypatumus, išskirtinį dėmesį skyrė unikaliai suomiškai kultūrai ir gyvenimui bei originaliam *sisu* fenomenui [6,7,9-16]. Apžvelgiant Suomijos kultūrinę realiją, pastebėta, kad suomia pasizymi puikia savitvarda, susitelkimu, darbštumu, atsakingumu bei pareigingumu. Šios tautos gyventojai išsiskiria gebėjimu išlikti ramiais ir išmintingais iškilus problemoms, kliūtims ar netikėtumams. Svarūs sprendimai priimami remiantis racionalių protu, iš-

vengiant impulsyvumo ar jausmingumo. Imponuoja jautrus suomių sąlytis ir ryšys su gamta [9-11], pirmenybės teikimas natūralumui, ekologiškumui, minimalizmui, subalansuotos asmenybės siekis. Aukšti šalies pasiekimai garsina šalį edukologijos, technologijų, skaitmeninės sveikatos mokslų srityse, kartu su laimėjimais ir pažanga žmogaus gyvenimo kokybės, saugos, kultūros bei humanizmo kontekstuose. Pažymėtina, kad Suomija pastaruoju metu buvo du kartus paskelbta laimingiausia šalimi pasaulyje (2018 m. ir 2019 m.), o remiantis socialiniais ir aplinkos rodikliais įvardinta pažangiausia (2016 m.), stabiliausia (2017 m.), saugiausia (2017 m.) ir laisviausia (kartu su Švedija ir Norvegija) planetos valstybe [10,17,18].

Suomijoje nacionaliniu lygmeniu svarbus vaidmuo teikiamas lyčių lygybei užtikrinti. Tai vyksta jau 140 metų [19,20]. Suomiško tapatumo kontekste ženklus lygiavertiškumo komponentas, lyčių lygybės išlaikymas, vengiant tiek patriarchališko, tiek matriarchališko menkinimo, žeminimo, išnaudojimo apraiškų. Tai stebima pradedant nuo artimos aplinkos – šeimos, tarpusavio santykių lygmens iki pozityvių pavyzdžių nacionaliniu (valstybės valdymo, prezidentinio) lygiu. Suomių šeimose vyrauja darbų pasidalijimas, vyro ir moters pareigų pusiausvyra. Tėvystės konstrukte svarbus laikas sau (angl. alone time), nes buvimas vienuoje sudaro galimybes autonomiškam laisvalaikiui, padeda pailsėti ir susigrąžinti jėgas, jaustis stipriu ir džiaugtis sau skirtu laiku. Suomių šeimos sutuoktinių kasdieniame gyvenime išryškėja trys domenai: šeimos gyvenimas, poros gyvenimas ir individo gyvenimas [21]. Pažymėtina, kad individo gyvenimas, tiksliau asmeninis laikas yra skiriamas atokvėpiui, poilsiui, asmens darnos atkūrimui [21]. Suomių visuomenėje skatinama lyčių lygybė namuose. Kasdienio gyvenimo logistika gali būti varginanti, nežiūrint asmeninių santykių lygiateisiškumo. Tolygus veiklų ir darbų pasidalijimas, neatskleistų lūkesčių aptarimas, pagiriamasis bei paskatinamasis žodis mažina įtampą ir atveria sklandesnio bendravimo galimybes [9]. Vienodai vertinti vyro ir moters indėlių namų aplinkoje suomiams yra itin svarbu.

Suomių kultūrinis savitumas atsiskleidžia per bendrus tautos požymius, savybes bei ypatumus. Suomia – saugantys savo tautinį identitetą, prisirišę prie savo žemės, papročių ir įpročių, tęsiantys iš ainių paveldėtas tradicijas, aktyviai puoselėjantys šiaurietiškos gyvenenos ypatumus, nepaisant klimatinėlių sąlygų, daug laiko praleidžiantys lauke. Jie praktiški, daug dirbantys, aktyvūs, su būdinga gyvenimo nuostata „padaryk pats“ (angl. do-it-yourself, DIY) [11]. Namuose, butyje mieliau viską daro patys (pvz., tvarko namus), negu samdo pagalbos tarnybas. Jiems būdingas taupus vartojimas. Suomia yra žiedinės ekonomikos ir tvaraus vartojimo atstovai – stengiasi sutaisyti senus, sulūžusius ar sugadintus

daiktus, suteikti jiems naują gyvenimą, neskuba išmesti senų ir pirkti naujų daiktų. Nelinkę parduoti, bet mieliau renovuoja, remontuoja savo namus, yra dvasiškai artimai susiję su gimtine ir sentimentaliai brangiomis apylinkėmis, vietoje, kurioje gimė ir užaugo, gerbia tėvų ir protėvių žemę. Buvimas gamtoje, paprastų darbų atlikimas, buitines tvarkymas, kasdienė fizinė veikla – svarbūs šiauriečiams. Manoma, kad pagarba kitiems bei gamtai, humaniškumas, santūrumas, sauga bei pasitikėjimas yra suomiškos laimės paslaptis.

Suomia laiko save kukliais, santūriais, darbščiais, mąstančiais žmonėmis, kurie neatsitraukia ir niekada nepasiduoda [13]. Būti tokiais jiems padeda tradicinė suomių kultūrinė ideologija, vadinama originaliu žodžiu *sisu*.

Suomiškas *sisu* fenomenas: aktualizacija ir praktinės įžvalgos

***Sisu* fenomenas.** Kas įkvepia Suomijos tautą, iš kur ji semiasi stiprybės ir vidinio kovingumo, kas yra tas magiškas žodis *sisu*, kodėl svarbūs *sisu* kultūrinio konstrukto tyrinėjimai? A. Duckworth savo pirmoje knygoje „Ištvermingumas: aistros ir atkaklumo galia“ (angl. Grit: The Power of Passion and Perseverance) užsiminė apie 1940 metais *Time* žurnale publikuotą straipsnį, kuriame buvo teigiama, kad suomia turi kažką, ką jie vadina *sisu*. Tą mįslingąjį *sisu* sudaro drąsa ir narsa, atkaklumas ir jėga, gebėjimas kovoti, kovoti tvirtai trokštant laimėti [12]. Žodis *sisu* suomiams labai brangus [13]. E. Lahti (2014), tyrinėjusi *sisu*, siekė ne tik apibendrinti šį kultūrinį konstruktą veiklos tyrimuose (angl. action research), bet ir pasidalinti rezultatais su globalia visuomene, siekiant perteikti šią gerą patirtį kitoms tautoms, kitoms kultūroms [6]. Šiaurės šalies Suomijos kultūrinis konstruktas, žinomas kaip *sisu*, naudojamas apibūdinti enigmatinę galią, kuri padeda priimti nepakeliamus iššūkius, įveikti neįveikiamas kliūtis, psichiškai ir fiziškai sudėtingas situacijas. Tai tarsi veikimo mąstysena (angl. action mindset), nuoseklus ir drąsus požiūris į iššūkius, kurie iš pirmo žvilgsnio atrodo viršijantys žmogaus galias ir pajėgumus [6,7]. Suomiškas žodis *sisu* yra neišverčiamas. Apytiksliai tai reikėtų valios, ryžto ir atkaklumo galią [13]. K. Pantzar (2018) *sisu* sieja su gerovės pojūčiu, nebrangiais, paprastais sprendimais, kuriems nereikia specialių programų, įtaisų ar brangios įrangos, ir tai prieinama daugeliui žmonių, nepaisant laiko ar biudžeto apribojimų [10]. *Sisu* yra gebėjimas atlaikyti didelį stresą. *Sisu* remiasi suomiška dvasia, siekiu ryžtingai kovoti ir laimėti [22]. Šios šiaurietiškos būties esmė – imtis priemonių padidinti protinę ir fizinę gerovę, pagerinti savijautą, siekti sveikesnio ir laimingesnio gyvenimo. *Sisu* siekinys – iššūkius paversti galimybėmis [11].

Sisu yra 500 metų senumo suomių konstruktas, pasižymintis originalia dvasia ir stiprybe, leidžiančia žmonėms

atkakliai išgyventi sunkumus, nepaisant jausmo, kad jie jau yra pasiekę savo fizinių ar protinių galimybių ribą. *Sisu* yra gebėjimas išverti didelį stresą. *Sisu* yra tai, nuo ko žmogus priklauso, kai nieko nebelieka. *Sisu* suteikia žmogui paskutinį įgalinimo postūmį, kai šis nesiryžta veikti [14]. Pagal šiaurietiško kultūrinio konstrukto ideologiją, *sisu* ugdymas tiek vyrams, tiek moterims yra vienodai svarbus [9].

Sisu – tai gebėjimas atsitiesti po pakartotinių nesėkmių ir atkakliai tęsti užduotį bei siekti tikslo. Tai postūmis ne tik žengti pradinį žingsnį, bet ir skatinimas eiti pirmyn. Kokiomis akimirkomis pririekia griebtis savo *sisu*? Pavyzdžiui, esant už komforto zonos ribų (pvz., kai liko 6 mylios maratonui baigti, bet jaučiate, kad apleidžia jėgos; jaučiate, kad padarėte viską, ką galite, kad pasiektumėte tikslą, tačiau jo dar nepasiekėte; kai ruošiatės kelti sunkesnį svorį nei tas, kurį anksčiau kėlėte; kai ilgą pasipriešinimo ir ištvėrmės išbandymas, atrodo, niekada nesibaigs) [6,14]. Suomė Emilia Lahti sistematiškai aprašė *sisu* kaip žmogaus viduje slypinčios universalios latentinės energijos fenomeną. Pagrindiniuose jos tyrimų rezultatuose atsiskleidė *sisu* kaip galios rezervo suvokimas, leidžiantis nepaprastiems veiksams įveikti psichiškai ar fiziškai sudėtingas situacijas [6,7]. Daugybę kartų gyvenime žmonės susiduria su iššūkiu, kuriuos turi priimti drąsiai ir ryžtingai. Daugeliui tokiose situacijose pasireiškia begalinis pasipriešinimas, atsiranda baimė, kaip tai išverti. Susidūrus su akimirkomis, kuriose jaučiamasi pasiekus savo galimybių pabaigą ir matant tik begalinį drąsos ir atkaklumo eiti pirmyn poreikį, pririekia ypatingos vidinės stiprybės išgyventi ir įveikti šį iššūkį [14].

Ar tai tik suomių galimybė? Ar gali kiekvienas išsiugdyti atsparų suomišką stilių? Rasti savo *sisu*? [11]. Suomijai kaip *sisu* iniciatorei gali priklausyti pradinis *sisu* kaip kultūrinio konstrukto monopolis. Tai universali galia, kurios potencialą turi visi individai. *Sisu* padeda suvokti žmogaus atsparumo determinantes – atsparumą lemiančius veiksmus, ir suprasti, kaip stiprinti atsparumą, taikant *sisu* [6].

Sisu įkvepia atkakliai siekti tikslų, kovoti dėl sėkmės, nepaisant sunkumų, net kai atrodo, kad jau yra pasiektos žmogiškųjų galių ribos. Atkaklumas (angl. perseverance), ištvėrmė (angl. stamina), tvirtumas (angl. steadfastness), tamprumas, gebėjimas greitai atgauti jėgas, pozityvus mąstymas, energijos kaupimas – yra glaudžiai susiję su *sisu* reiškiniu [6,7,10,11].

Sisu neturi nieko bendro su altruizmu, humaniškumu ar pagalba. Pertekliniai veiksmai, perteklinė veikla – nesusiję su *sisu*. *Sisu* esmė – išlikti (angl. to survive). *Sisu* esybės išraiška praktiniame kontekste – tai maudynės šaltame vandenyje, saunos galia, gamtos terapija, laimės siekis, judėjimas sveikatai stiprinti, sveikas maistas, šiaurietiškas minimalizmas, fizinės ir protinės veiklos dermė. Ugdyti ir

rasti savo *sisu* – iššūkis individui, o kartu ir visuminės sveikatos, darnos ir pilnatvės prielaida.

***Sisu* ugdymas: praktinės išvalgos.** Manoma, kad *sisu* yra lanksti kokybė, ir *sisu* galima sąmoningai lavinti. Dauguma *sisu* tyrimuose dalyvavusių respondentų teigė, kad jie suinteresuoti ugdyti ir plėtoti šį gebėjimą [6,7]. *Sisu* ugdymas, atsarginės, papildomos energijos kaupimas, atkaklumo, valios, darnos stiprinimas sietini su tokiais komponentais, kaip *sąveika su gamta, gamtos bei miško terapija; pozityvumas; poilsis ir rekreacija; atsiribojimas ir atsitraukimas; naštos sumažinimas (fragmentizacija); išėjimas iš komforto zonos (maži iššūkiai); perdavimas ir plitimas; fizinė veikla, fizinis aktyvumas; apdovanojimas, įveikus užduotį.*

Sąveika su gamta, gamtos bei miško terapija (angl. nature therapy, forest therapy). Atotrūkis nuo gamtos bei natūralumo ir posūkis į sintetinį gyvenimą suardė žmogaus simbiozę su natūralia visata, pasmerkdamas jį nuolatinei įtampos, streso, baimių ir nesaugumo būklei. Gamtos poveikis suteikia žmogui daugybę pozityvių efektų. Gamta mažina stresą, leidžia ilsėtis, „išvalyti“ mintis, būti savimi.

Sakoma, kad pati ramiausia vieta pasaulyje yra Suomijos miškas. Ganėtinai saugi Suomijos gamta yra garsi sielą raminančia tyluma. Gamta yra didingas variklis, padedantis auginti suomiškąjį *sisu* [9]. Sąlytis su gamta [10,11] yra svarbus žmogui, jo dvasiai, sveikatai ir darnai. Tai, kas šiaudien vadinama gamtos terapija, miško terapija, suomiams buvo ir yra natūralus, įgimtas patyrimas. Atsigrėžimas į gamtą teikia mintims ramybę, ramina sielą ir įkvepia naujiems iššūkiams. Gamta – tai atokvėpis mąstymui, galimybė pabūti tyloje, poilsis mintims.

Suomiai rekomenduoja ilsėtis gamtoje ir ją stebėti. Pvz., susirasti gamtoje vaizdingą vietą ir tyloje stebėti aplinką. Stebėti skrendantį lapą, paukštį, drugelį, debesėlį, augančius grybus, pajusti vėjo dvelksmą veide. Užmerkti akis ir įkvėpti, stengiantis susieti kvapus su jausmais ir prisiminti. Susiradus medį, prie kurio norėtusi priglusti ir pailsėti, paliesti jį ir pajusti ryšį su gamta ir augalija. Pabandyti prisiglausti prie medžio užmerktomis akimis ir paklausti savęs – ką jaučiu [9].

Pozityvumas. Pozityvumas yra svarbus ir galingas. Analizuojant poveikį, kurį daro komplimentas, pastebėta, kad komplimentas priverčia žmogų išsitiesti, šypsotis, elgtis kitaip. Pozityvumas akivaizdžiai pakylėja. Pozityvumas „nu stato bendrą gyvenimo sistemose toną“ [23]. Pozityvus mąstymas įgalina nepasiduoti, „nenuleisti rankų“ [7]. Teigiamą požiūrį galima sąmoningai ugdyti. Dispozicinis optimizmas, t.y. tikėjimas, kad nutiks gerų dalykų, gali mažinti vienišumo jausmą bei didinti toleranciją skausmui. Pozityvumas yra pagrindinis kūrybiškumo komponentas ir tiek nuolatinei laimė, tiek trumpalaikės malonumo akimirkos padeda geriau

„išspręsti įžvalgos dėlionės“. Gera nuotaika padeda atsipalaiduoti, o atsipalaidavus smegenys pasirengia užmegzti pozityvius ryšius [23]. Pozityvi adaptacija, pozityvūs, „prikeliantys gyvenimui“ pokyčiai individo gyvenime, pozityvi kokybė yra glaudžiai susiję su *sisu* ir sėkmės pavyzdžiais suomių istorijoje [7]. Pozityvumas daro įtaką ne tik pačiam individui, bet ir aplinkiniams žmonėms bei sistemoms, su kuriomis jis bendrauja. Visi gali būti pozityvūs. Moksliniai tyrimai rodo, kad galima išmokyti priimti reikiamą mąstyseną. Strateginis optimizmas (nepainiojant jo su per dideliu pasitikėjimu) gali padėti susitvarkyti gyvenimą, tikėti, kad viskas išsispręs, o problemos nesužlugdys asmens gyvenimo [23].

Sisu – tai požiūris, skatinantis pozityvius veiksmus, inspirojuojantis įprastines jėgas išaugti ir išsiveržti iš savo ribų. Tuo *sisu* parodo jo akivaizdžią vietą pozityviojoje psichologijoje („moksle apie laimę“) [9]. Savigrauža, savęs alinimas negatyviomis mintimis, pozityvumo stoka nukreipia ir „stumia“ individą į depresiją, liūdesį, neviltingumą, beviltiškumą. Negatyvios mintys, kaip teigia K. Pantzar (2018), „traukia žemyn kaip sūkuryse“ [10]. Bendravimas su pozityviu žmogumi, pozityvi veikla, pozityvus požiūris bei mąstymas (nenukrypstant į infantiliškumą), pozityvus susitikimas, pokalbis, skambutis ar laiškas įkvepia pozityviam gyvenimui, darbingumui, kūrybiškumui. Pozityvumas bei emocinės sveikatos stiprinimas yra svarbūs ugdant *sisu*.

Poilsis (individo poilsis) ir rekreacija. Darbo ir poilsio dermė, individo poilsis, rekreacija, subalansuotas dienos režimas yra svarbūs ugdant *sisu*. Darbo ir poilsio kaita yra būtina, nes nepertraukiamas darbas nualina ir sunaikina protą, sielą ir kūną. Paprasta suomiška formulė – 8 valandos darbo, 8 valandos poilsio (laisvalaikio) ir 8 valandos miego padeda išlikti subalansuota, kūrybinga, atsparia gyvenimo iššūkiams asmenybe.

Nuolatiniai trukdžiai, pasyvi gyvensena, laikysenos ir regos problemos verčia suomių tausoti savo protėviškas šaknis ir gebėti atsiriboti nuo nesibaigiančių darbų ir užduočių. Tradicinės išvykos savaitgaliais į užmiestį, į gamtą įgalina atitrūkti nuo darbo ir pailsėti.

Suomiai mano, kad būtina skirti laiko buvimui vienuoje. Patariama kasdien rasti laiko prisėsti nuošaliau nuo kitų dvidešimčiai minučių (ar bent penkioms) ir nieko nedarant, tiesiog kvėpuojant, pasėdėti užmerktomis akimis. Taip pabūti su savimi ir pamąstyti – kas vyksta, ką jaučiu. Taip susikoncentruoti į save ir atverti kelią vidinei stiprybei – savo *sisu* [9]. Individo poilsis papildo jėgas, grąžina energiją, ugdo tvirtumą ir atkaklumą.

Atsiribojimas ir atsitraukimas. *Sisu* ideologijoje svarbus atsiribojimas nuo veiksmų ir įvykių, kurių negalima pakeisti (pvz., liga, mirtis, negalia). Susitaikymas su neišvengiamumu, priėmimas reiškinį, kuriems negali daryti įtakos,

stiprina asmenybę, ugdo atsparumą ir pusiausvyrą. Be to, svarbus yra ir atsiribojimas „nuo to, kas ne tavo“ – nuo svetimų vaidmenų, užduočių, pareigų, atsakomybės. Asmuo negali gyventi kitų žmonių gyvenimo, sirgti kitų ligomis, atlikti visų užduotis. Atsiribojimas nuo svetimų problemų didina stabilumą, grūdina sielą, ugdo savitvardą ir stiprina dvasią. Tai leidžia taupyti energiją, pajėgumus, saugoti emocinę sveikatą, susitelkti tikslų ir rezultatų siekiui.

Sisu ugdymui yra svarbus gebėjimas atsitraukti. Atsitraukimas būtinas jėgų taupymo veiksnys. Perteklinės kovos yra nereikalingos ir žalingos. Kiekvienas mūsų neturi būti beprasmis, ypač, jeigu jėgos jam nugalėti yra nepakankamos. Protingas atsitraukimas yra svarbiau, negu nereikalingas jėgų eikvojimas. Konstruktyvus *sisu* yra ne aklas ir obsesinis, bet lankstus, adaptyvus ir susietas su priežastimi [7]. Yra situacijų, kai, užuot kovojus, verčiau priimti situaciją, susitaikyti su ja ir kartais pasitenkinti tuo, ką turi [7]. Kai kuriose situacijose *sisu* ugdymui yra svarbus lankstumas (angl. flexibility).

Naštos sumažinimas (fragmentizacija). Naštos sumažinimas, suskaldymas į mažesnius fragmentus arba fragmentizacija *sisu* ideologijoje įgalina paprasčiau siekti norimo tikslo. Sumažinus milžinišką iššūkį ir jį suskaidant į mažesnes užduotis, palengvėja nuoseklus norimo rezultato siekimas. *Sisu* yra susijęs su problemų, diskomforto ir iššūkių įveikimu. *Sisu* fenomenas pabrėžia intensyvų trumpalaikių užduočių atlikimą, o ne ilgalaikį siekinį bei susitelkimą ties dideliais, visaapimančiais gyvenimo tikslais [7]. Žingsnis po žingsnio paeiliui atliekant mažesnes užduotis, prieinama prie galutinio siekiamo taško. Anot E. Lahti (2014), atkaklumas siekiant ilgalaikio tikslo, gali būti traktuojamas kaip fiksuota kokybė. *Sisu* konstruktas yra lanksti kokybė, kurią pasitelkus tikslas yra suskaidomas ir jo siekiama lanksčiai – dalimis (fragmentais) [6].

Išėjimas iš komforto zonos (maži iššūkiai). Nedideli iššūkiai (išėjimas iš komforto zonos) gyvenime yra reikalingi. Maži iššūkiai ugdo kūrybingumą, paverčia gyvenimą dinamišku, skatina tobulėti, ieškoti sprendimo, veikti, judėti, eiti pirmyn. Komforto zonos yra naudingos, tačiau, norint augti ir tobulėti, reikia iššūkių. Komforto zona – tai psichinė būseną, kurioje prioritetizuojamas individo egzistavimas. Tai aplinka, kurioje žmonės paprastai leidžia savo kasdienybę, darydami dalykus, kuriuos geriausiai moka atlikti. Kai individas priima iššūkius ir aktyvuoja savo *sisu*, jis gali pasiekti nuostabių rezultatų. Priimant pernelyg sudėtingus iššūkius, gali būti sukeliamas per aukštas streso lygis, todėl nerimas, atėjęs su iššūkiu, turi būti kontroliuojamo lygmens [9]. Saikingais iššūkiiais galėtų tapti naujos vietovės aplankymas, naujo pomėgio išbandymas, neįprastos ar sudėtingesnės užduoties atlikimas. Iššūkiu galėtų būti ir pastangos išmokyti naujų

dalykų (tiek profesinėje veikloje, tiek laisvalaikio aplinkoje).

Perdavimas ir plitimas. *Sisu* fenomenai būdingas ideologinis transformavimas, gyvenamosios stiliaus perdavimas, plitimas (angl. spreading), sklidimas, spinduliavimas (angl. radiation). *Sisu* patyrimas perduodamas iš kartos į kartą (angl. generation - to - generation). Be to, žinios apie *sisu* transformavimas vyksta ir horizontaliuoju plitimu (angl. horizontal spreading) visuomenėje. Žinia apie *sisu* turi sklirti, įkvėpti naujus šeimos narius, bendruomeniškai sujungti giminaičius, paskatinti juos siekti stiprybės susitelkti ypatingam veiksmui. Sukaupti perteklines jėgas, surasti savyje neįprastinės stiprybės, ugdyti vidinę darną, susitelkimą ir harmoniją tėvai ir senoliai moko savo atžalas gyvu pavyzdžiu, pasakojimais ir paskatinimu. Tėvai vaikams yra pavyzdžių, vaidmenų modeliai (angl. role models). Kaip nugalėti, įveikti iššūkius vaikai išmoka iš tėvų, iš šeimos narių. Tėvai paskatina vaikus siekti tikslo, juos padrąsina, palaiko, padeda šiems suformuoti nuostatas. Panašus vaidmuo tenka ir mokytojams, tačiau šeimos pavyzdys yra prioritetas. *Sisu* gali tapti iššūkiu tėvams, jeigu jie stengiasi palengvinti vaikams užduotis ir atima iš vaikų galimybę pasimokyti iš sunkumų ir iššūkių. *Sisu* yra kultūrinis paveldas, kuris plinta visuomenėje. *Sisu* atsiranda visuomenėje ir toliau spinduliuojamas į visuomenę.

Fizinė veikla ir fizinis aktyvumas. Judėjimas ir fiziniai pratimai padeda stiprinti sveikatą ir ištvermę, o tai didina *sisu* [10]. Suomų mokslininkai konstatuoja, kad geriausi žmogaus būties aspektai yra tai, kad žmogus gali mąstyti ir judėti [24]. Fiziniai pratimai sumažina stresą ir depresiją. Per didelį stresą didina mirtingumą nuo širdies ir kraujagyslių ligų bei psichikos sveikatos sutrikimų riziką. Fiziniai pratimai sustiprina galvos smegenų ląstelių veiklą. Fizinio aktyvumo poveikyje padidėja nervinių ląstelių šakos ir pagerėja atmintis [24]. Fizinė veikla didina atsparumą, užgrūdina, padeda kaupti vidinę energiją.

Apdovanojimas, įveikus užduotį. Ar būtina padėkoti sau, apdovanoti save, įveikus užduotį? Viena vertus, sėkmingas tikslo pasiekimas jau savaime yra didžiausias atlygis. Atlikto darbo, pasiekto rezultato, pergales džiaugsmas yra savaiminis atpildas už įdėtą pastangą. Kita vertus, įveikus sunkumus ir įvykdžius užduotį, galima save apdovanoti. Tai gali būti laikas daryti tai, ką mėgsti. Savaitgalis su šeima, su vaikais, laisvalaikis su draugais, laikas, praleistas su augintiniais, pasivaikščiojimas miške ar prie jūros. Specialus prizas vaikui taip pat gali būti atpildas už pastangas ir įtemptą darbą.

Išvados

Lietuvai ir kitoms Baltijos šalims aktuali artimiausių kaimynių – Šiaurės šalių originali kultūrinė patirtis, nuostatos, gyvenimo stilius, ieškant darnos sveikatos-gamtos-žmogaus dimensijose. Straipsnyje analizuojamas šiaurietiškas

kultūrinis konstruktas *sisu*, jo sąlytis su visumine sveikata ir harmonija. Tai suomių kultūros fenomenas, originalios gyvenamosios pavyzdys, tradicinės ideologijos konceptas. *Sisu* – nuoseklus ir drąsus požiūris į iššūkius, kurie, iš pirmo žvilgsnio, atrodo viršijantys žmogaus galias ir pajėgumus. Tai energijos rezervas, skirtas iššūkiams nugalėti, savita drąsa ir atkaklumas, papildomų jėgų sutelkimas ir pasireiškimas, siekiant užsibrėžto tikslo. *Sisu* padeda didinti atsparumą, atkaklumą, ištvermę bei stiprinti visapusišką sveikatą ir darną. Pastangos sukaupti papildomą atsarginę energiją, išsiugdyti, surasti savo *sisu* ir taip sustiprinti savo fizinę ir psichikos sveikatą bei harmonizuoti visuminę žmogaus sveikatą yra siektinas iššūkis individui ir visuomenei. Konstruktyviam *sisu* ugdymui svarbūs komponentai yra *sąveika su gamta, gamtos bei miško terapija, pozityvumas, poilsis ir rekreacija, atsiribojimas ir atsitraukimas, naštos sumažinimas (fragmentizacija), išėjimas iš komforto zonos (maži iššūkių), perdavimas ir plitimas, fizinė veikla bei fizinis aktyvumas, apdovanojimas, įveikus užduotį.*

Padėka

Nuoširdžiai dėkojame už geranorišką pagalbą, įkvėpimą, įžvalgas ir vertingas diskusijas kolegoms ir draugams Suomijoje, o ypač prof. Seppo Meri, prof. Tarja Suominen, p.Yrjö Heimonen, doc. Minna Koskimäki ir doc. Jari Kylmä.

Literatūra

1. Vydūnas. Sveikata, jaunumas, grožė. Tilžė, 1928.
2. Vydūnas. Raštai. Vilnius: Mintis, 1991;2.
3. Wiking M. The little book of Hygge: Danish secrets to happy living. The Happiness Research Institute, Copenhagen. New York: HarperCollins Publishers 2017.
4. Wiking M. The little book of Lykke: The Danish search for the world's happiest people. London: Octopus Publishing Ltd 2017.
5. Dunne L. Lagom: The Swedish art of balanced living. London: Octopus Publishing Ltd, 2017.
6. Lahti E. Above and beyond perseverance: An exploration of *Sisu*. Doctoral dissertation. Philadelphia: University of Pennsylvania 2014.
7. Lahti E. Embodied fortitude: An introduction to the Finnish construct of *sisu*. International Journal of Wellbeing 2019; 9(1):61-82.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v9i1.672>
8. Aleknavičienė J, Pocienė A, Šupa M. Kaip parašyti mokslinį rašto darbą? Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2020.
9. Nylund J. *Sisu*: The Finnish art of courage. London: Gaia, Octopus Publishing Group Ltd 2018.
10. Pantzar K. Finding *sisu*: In search of courage, strength and happiness the Finnish way. London: Hodder& Stoughton Ltd 2018.
11. Pantzar K. The Finnish way: Finding courage, wellness, and

- happiness through the power of *sisu*. New York: TarcherPerigee 2018.
12. Duckworth A. Grit: The power of passion and perseverance. New York, NY: Scribner, 2016.
 13. Sinkkonen J. The land of sauna, *sisu* and Sibelius - an attempt at a psychological portrait of Finland. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 2013;10(1): 49-52. <https://doi.org/10.1002/aps.1340>
 14. Velázquez M. *Sisu: Beyond perseverance*. 2014. <https://positivepsychologynews.com/news/marta-velazquez/2014121530618>
 15. Amato-Henderson S, Slade D, Kempainen A. Measuring *Sisu*: Development of a tool to measure mental toughness in academia. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* 2014;58(1):1434-1436. <https://doi.org/10.1177/1541931214581299>
 16. Taramaa R. Stubborn and silent Finns with "sisu" in Finnish-American literature: An imagological study of Finnishness in the literary production of Finnish-American authors. Oulu: Oulu University Press 2007.
 17. Helliwell JF, Layard R, Sachs JD (eds.). *World happiness report 2019*. New York: Sustainable Development Solutions Network 2018.
 18. Helliwell JF, Layard R, Sachs JD (eds.). *World happiness report 2019*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2019.
 19. Finland is a gender equality pioneer. Ministry of Social Affairs and Health, Helsinki, Finland 2020. <https://stm.fi/en/finland-is-a-gender-equality-pioneer>
 20. Gender equality is a core value in Finland. Ministry of Social Affairs and Health, Helsinki, Finland 2020. <https://stm.fi/en/140-years-of-gender-equality>
 21. Bөөk ML, Mykkänen J. Finnish mothers' and fathers' constructions of and emotions in their daily lives. *Scandinavian Journal of Educational Research* 2019;63(3):412-426. <https://doi.org/10.1080/00313831.2017.1376351>
 22. Cohen JV. *Sisu* - the ability to keep fighting after most would quit. *JAMA Oncology* 2018;4(10):1329. <https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2018.1571>
 23. Hämäläinen RP, Jones R, Saarinen E. *Being better better: Living with systems intelligence*. Helsinki: Aalto University Publications, Nord Print, 2014. http://sal.aalto.fi/publications/pdf-files/being_better_better_living_with_systems_intelligence.pdf
 24. Meri S. Lenkille ja lukemaan! *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 2019;135(5): 419. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/5/duo14811>

COMPREHENSIVE HEALTH AND HARMONY IN NORDIC CULTURAL CONSTRUCT

B. Strukčinskienė, S. Griškonis

Keywords: comprehensive health, harmony, cultural construct, Nordic concept, Finland, *sisu* phenomenon.

Summary

Today Lithuania and other Baltic countries belong to the Nordic Region. It is therefore not surprising that there is a desire to look at the experiences, traditions, attitudes, and lifestyles of closest neighbours and nations, for seeking harmony in the health-nature-human dimensions, and for adapting the construct of national identity to our context.

The article discusses the Nordic cultural construct *sisu* in the context of its relation to comprehensive health and harmony. It is a phenomenon of Finnish culture, an example of original lifestyle, a concept of traditional ideology. *Sisu* is a consistent and courageous approach to challenges that seem to exceed human powers and capabilities. It is an energy reserve designed to overcome challenges. The paper analyses the components of Finnish cultural identity, discusses how to educate constructive *sisu*, and how it contributes to building resilience, perseverance, grid, and to comprehensive health and harmony promotion.

The efforts to accumulate additional reserve of energy, to develop, to find *sisu*, and thus to strengthen physical and mental health and to harmonize the comprehensive human health is an achievable challenge for the individual and society.

Important components for developing *sisu* are: *interaction with nature, nature therapy, forest therapy; positivity; relaxation and recreation; dissociation and stepping back; reduction of burden (fragmentation); leaving the comfort zone (small challenges); spreading and radiation; physical activity; and reward for completing a task.*

Correspondence to: birutedoctor@gmail.com

Gauta 2020-12-01