

EGY ALVÁS VAGY KÉT ALVÁS?

Sokan úgy vélik, hogy a teljesítményre és a termelékenységre helyezett hangsúly, amely az alvást manapság szabályozza, átvette a társadalmat az ipari forradalom előtt állítólag meghatározó nappal és éjszaka ciklusának helyét. Ekkor vált el egymástól az idő két formája is. E. P. Thompson társadalomtörténész szerint az idő az ipari forradalom alatt vált „valutává”, amit nemcsak úgy eltöltünk, hanem kezdünk is vele valamit.¹ Míg az ipari forradalmat megelőző korban a munka mintázatát a konkrét feladatok köré épülő feszített tempó és tétlenség határozta meg, Thompson úgy véli, hogy az iparosodott korszakban már nem a véges feladatok, hanem az akár el is pocsékolható idő felé mozdult el.

Ettől kezdve az ember már nem ugyanazon az időn osztozott, hiszen nagy különbség alakult ki a munkás és a tulajdonos ideje között. A munkás pihenőideje kiesett idő volt a tulajdonos számára. Amikor a munkás nem ment be a gyárba, a tulajdonos idejét pazarolta, és ezt a megosztást maguk a munkások is magukévá tették. Az egységes munkaidőt és az idő pénzre váltását az időmérő eszközök, például a köztéri órák terjedése is kiemelte. Az ipar, a születőben lévő, de még nem teljesen kialakult kapitalizmus által mért idő következtében megváltoztak az órák: nem a 19. század

végén – 20. század elején számos országban bevezetett óráátállítás miatt elvesző óra következtében, sokkal inkább azért, mert maga az idő megélésének addigi formája veszett el.

Amikor a ma álmatlanul hánykolódóval közlik, hogy túlbecsüli az ébren töltött idő hosszát, vajon nem éppen az időnek ezt a megosztottságát tapasztaljuk? Két időről van itt szó: az egyik a domináns, a „helyes”, a másik az egyéni érzékelés szeszélyei szerint alakul. Tulajdonképpen két világkép csap itt össze, a világ érzékelésének és a benne való létezésnek két módja. Bárhogya akarjuk is szépíteni a dolgot – műveletlen, félrevezetett páciensként vagy megfontolt, racionális alvászakértőként –, a rabszolga és a rabszolgatartó ideje közötti különbségről beszélünk. A társadalomban csak akkor tudunk megfelelően működni, ha a rabszolgatartó idejét tartjuk szem előtt.

A két idő közötti eltérést gyakran alkalmazták a társadalmi és politikai megosztottság jelképeként. *Das Passagen-Werk* (Passázások) című művében Walter Benjamin a párizsi júliusi forradalom költői leírását idézi: „Ki hitte volna! Az időtől feldühödött tömeg, / Az utolsó napok Józsuéi az óratornyok lábánál / Az órákra lőttek, hogy megálljon az idő.” A szerzők hozzáfűzik, hogy ez a felkelés jellegzetes vonása volt, „a nép csak ebben a formában indított támadást a köztéri műalkotások ellen. És miféle vandalizmus volt ez! Milyen jól érzékelteti mindazt, ami a szívekben és az elmékben zajlott 28-án este!” A beszámoló szerint „ugyanabban az órában, a város különböző részein” figyelték meg ugyanezt, tehát nem „elszigetelt hóbot, hanem széles körben terjedő, csaknem általános érzület volt”.²

A kétféle idő számolása azokra az alvástudósokra is jellemző, akik a cirkadián ritmusról beszélnek, azokról a hozzávetőleg 24 órás ciklusokról, amelyeket a test belső órája szabályoz.³ Külső hívójelek, úgynevezett zeitgeberek, „időjelzők” – a fény, a hőmérséklet és a társadalmi érintkezés – segítenek a cirkadián ritmus beállításában, ezért ennyire ártalmas az alvásunkra az éjszakai műszak és

az átrepülés az időzónákon. Ha megnézzük a nappal és az éjszaka cirkadián csúcsait és mélypontjait ábrázoló grafikonokat, azt látjuk, hogy az emberi élet a „munka” és az „alvás” között ingadozik, mintha másféle idő nem létezne, nem is lenne lehetséges.

A franciák a *métro*, *boulot*, *dodo* – „metró, meló, szunyó” – kifejezést használják a lélektelen, gépies életre, a cirkadián ritmus grafikonjai mégis pontosan ebből indulnak ki, a napközbeni szunyókálásról vagy az alvás mintázatának eltéréseiről például megfélekednek. A gyártulajdonosok természetesen éppen ezt tették, a munka és az alvás idejére osztották fel a napot – érdekes lenne látni, hogyan festene ez az ember napjainak bonyolultabb valóságában ábrázolva. Mindenki tudja, hogyan próbáljuk szaporítani az időt, főleg kémiai átmenetek segítségével: itallal ünnepeljük a munkanap végét, vagy megpróbáljuk pontos időponthoz kötni a lefekvést, és ennek érdekében egyre később kerülünk ágyba.

Egy páciensem kifejtette, hogy ő nem éjszaka, hanem hajnalban alakította ki a maga külön bejáratú alvás-ébrenlét határát. Hajnali 3-kor megszólal az ébresztője, olyankor naplót ír, eszik valamit és olvas, aztán visszafekszik, és a hagyományos 7:30-as időpontban ébred a lakótársaival együtt, akik mit sem tudnak erről a kis szokásáról. Ő éppen ezt élvezte a legjobban, hogy ez az ő titka, mint ha kettős életet alakított volna ki, úgy fogalmazott, hogy „ez az idő csak az enyém”. Minél inkább mások ideje, az ő beosztásuk és sürgető igényeik szerint élünk, annál csábítóbb ez az egyedül töltött idő, és ha sikerül sort keríteni rá, sokféle, számunkra immár különleges értékkel bíró tevékenységre használhatjuk.⁴

Ezek az időpontok ellentmondhatnak az alvás-ébrenlét ciklusokhoz hozzájáruló cirkadián ritmusoknak, ahogy a késői kapitalizmus alváskövetelményeinek is. A cirkadián ritmusok felfedezése önmagában is a modern piachoz illeszkedett, hiszen rámutatott, hogy a test egymást követő folyamatai nem kizárólag a napfelkeltehez és a napnyugtához kapcsolódnak. Ez azt jelentette, hogy a cirkadián ritmus a dolgozó termelékenységének kontextusában

is feltérképezhető, és különválasztotta az egyéni és a társadalmi testet, ami a tisztán endogén ritmus és a beállítást segítő környezeti hívójelek, a zeitgeberek megkülönböztetésében is megnyilvánult.

A történések szerint a 19. században kissé átalakult a cirkadián ritmus,⁵ részben a mindenütt megjelenő mesterséges világítás hatására.⁶ Így megnyílt a lehetőség azelőtt, hogy a test működésébe kívülről beavatkozzunk, és azt is megfigyelhetjük, hogy a technológiában használt nyelvezetet lassan magunkra is alkalmazni kezdtük: az órához és a mérőhöz hasonlóan a biológiánk is „visszaállítható”. Érdekes módon mintha az alvás-ébrenlét ciklusa lenne a legismertebb fiziológiai ritmus, pedig a nap folyamán több száz testfunkció ingadozik a maximális és a minimális érték között, a legújabb kutatások szerint pedig valamilyen formában testünk valamennyi sejtje méri az időt.

Logikus fejlemény volt, hogy az alvásidő behatoljon a piacra. Nem hagyhatták parlagon heverni az emberi élet egyharmadát jelentő időszakot, ennek megfelelően a 19. század végén és a 20. században az alvást segítő tinktúrák és gyógyszerek árusításának ősi gyakorlata vált a legjövödelmezőbb üzletággá. A technológiai, gyógyszer- és matracvállalatok súlyos összegeket fektettek a termékeik reklámkampányába. Új algoritmusok és az alvást nyomon követő eszközök ígérnek az alvás és minőségének számszerűsítését, és arra biztatnak, hogy ugyanannyira aggódjunk az éjszakai teljesítményünkért, mint a nappali tevékenységeinkért. Amikor az alvást összefüggésbe hozták az emlékek bevésoedésével – erre később még visszatérünk –, ebben a formában is ki lehetett használni az alvással töltött időt, és egy időben széles körben hirdették az alvás közben tanító eszközöket, amelyek szavakat és információkat igyekeztek elültetni az alkalmazott fejében.

A nyomon követés és a felügyelet ebben az esetben általában pusztán jó szándékot tükrözne, hogy gondoskodhassunk magunkról és fejlődhessünk. Egyes új matracok már beépített technológiával gyűjtenek adatokat a tulajdonos alvásáról, és sok esetben itt

is érvényesül a piac törvénye, hogy a méret egyenesen arányos az értékességgel. Ahogy a Big Mac is jobb a közönséges hamburger-nél, úgy az új matracokban is kétszeres, háromszoros és négyszeres vastagságú a hab- és szövetréteg. Míg a tündérmesében még a királyi vér próbájának bizarr és tolakodó része az egymásra fektetett matracok használata, ma már ez is a pihentető éjszakai alvás egyik sokszorosára nagyított követelménye.

A 19. század elejétől kezdve nemcsak az alvásnak szentelt idő rögzült egyre határozottabban, hanem maga az alvás formája is. Roger Ekirch történész nagy hatású cikksorozatban és *At Day's Close* (A nap végén) című könyvében kifejtette, hogy korábban kétfázisú volt az emberi alvás alapvető formája. Az ember nem egyhuzamban aludt, hanem volt egy első és egy második alvása. Este 9-10 körül lefeküdt, éjfélig vagy hajnali 1-ig aludt, aztán egy-két órára fölkelte – ez volt az úgynevezett „megfigyelés”, ami nem „nézelődést” jelentett, hanem „ébredlést” –, majd következett a reggelig tartó „második” alvás. A történelem során és földrajzi régiók szerint változott az első és a második alvás kezdete, de a kétfázisú mintázat nagyjából állandó volt.

A különböző kultúrákban és korszakokban különféleképpen viszonyultak az alvás felosztásához és a két alvás közé beékelte tevékenységekhez is. E tevékenységek közé tartozhatott a szex, a varrás, a főzés, az álomfejtés és egy sor más időöltés is. Az „első” és „második” alvás megkülönböztetésének különböző változatai azonban minden kultúrában, minden régióban megjelentek. Egyes kultúrákban az első alvásnál a jobb oldalukra, a másodiknál a bal oldalukra fordultak, innen ered a „bal lábbal kel fel” angol változata, a *get out of bed on the wrong side*, vagyis „az ágy rossz oldalán kel fel”.

Ez az alapvető biológiai jelenség néhány évtized alatt megszűnt.⁷ Az 1800-as évek közepére egyre kevesebbet emlegették a kétfázisú alvást, egyre inkább az egységes alvás vált normává. Ekirch először

a mesterséges világítás elterjedéséhez kötötte ezt a változást, a 17. században megjelent utcai olajlámpások helyét ugyanis átvették a gáz-, majd a villanylámpák. Ezek a technológiai változások azzal jártak, hogy az üzletek és egyéb vállalkozások tovább tarthattak nyitva, sőt kialakult az éjszakai élet merőben új kultúrája is. A városi élet elképesztő átalakulásáról a történészek is beszámoltak: az első és hamarosan az egyetlen alvás határai kitolódtak.

A mesterséges fény új lehetőségeket teremtett, megváltoztak a világossághoz és a sötétséghez társított képzetek, csábítóbb és egyszerűbb volt a késői lefekvés. Az 1730 és 1830 között eltelt száz évben változott legnagyobb mértékben a lefekvés ideje az éjszakai tevékenységek miatt. Londonban körülbelül 5000 olajlámpás égett 1736-ban, 1823-ra viszont már 40 000 gázlámpa világította meg az utcákat, Párizsban pedig 1835 és 1839 között, mindössze négy év alatt 200-ról 13 000-re nőtt a gázlámpák száma. A lámpákra nem az „utcai lámpa”, hanem a „rendőrlámpa” nevet aggatták, jól érzékeltetve ezzel a világosság és a biztonság közötti összefüggést, ám a felügyelet képzelete mindkét irányban működött. Új szokások is elterjedhettek, például sötétedés után is be lehetett lesni mások otthonába. A köztéri és magánvilágítás elterjedése egészen más fényviszonyokat teremtett: míg az egyszerű gázlámpa fénye csak 12-szer volt erősebb az olajlámpásénál és a gyertyáénál, a 19. század vége felé megjelenő elektromos izzó már nagyjából százszoros fényerővel égett.

Bár – egy korabeli szerző szavaival élve – „az éjszaka gyermekei” a vagyonosabb rétegek közül kerültek ki, az új kultúra segítségével mind gyakoribbá váló összejövetelek és bálestek árnyékában egy sokkal szélesebb körű és radikálisabb változás folyamata zajlott.⁸ A kevésbé szerencsések sokszor tovább dolgoztak, hiszen az új technológiának köszönhetően a boltok és egyéb vállalkozások később zártak. Az alvásnak évszázadokon át megvolt a maga spirituális jelentése mint a megtisztulás és a pihenés ideje, de ez most semmivé foszlott. Az ipari forradalom beköszöntével az alvás már

nem a megújulás értékes és nagyrészt személyes terét jelentette, hanem egyre inkább azt, hogy... az illető nem dolgozik.

Ekirch ezeket a társadalmi és gazdasági dimenziókat is felsorolta a kétfázisú alvás megszűnésének okaiként, nem csak a városi közvilágítás terjedésére és fejlődésére hivatkozott. A munka értelmezésének átalakulása, a több műszakos munka és az ütemterv megjelenése, az új technológiák és azok termelési folyamatokra gyakorolt hatása, az időgazdálkodás fogalma és az ipari kapitalizmushoz illő „munkaerkölcs” mind hozzájárult az egységes alvás modelljének létrejöttéhez. Ekirch egyértelműen úgy látta, hogy az emberi társadalom változása tönkretesz egy eredendően biológiai folyamatot.

Amikor Ekirch tudomást szerzett Thomas Wehr alváskutató Nemzeti Mentális Egészségügyi Intézetben (National Institute of Mental Health) folyó kísérleteiről, úgy tűnt, megtalálta az elmélete biológiai bizonyítékait.⁹ Wehr elzárta a résztvevőket a modern élet mesterséges fény/sötét felosztásától, és kiderült, hogy sokan nem egy, hanem két részletben alszanak. Megpróbálta a nappal és az éjszaka téli ciklusához közelíteni a fényviszonyokat: az önkéntesek 10 órát töltöttek a fényben, majd 14 órára bevonultak egy sötét helyiségbe. Az ipari forradalom előtti kor Ekirch által vizsgált népességéhez hasonlóan a kísérleti személyek is felébredtek éjfél után két-három órára, majd újra elaludtak. A bármikor elérhető mesterséges fény, az Ekirch történeti vizsgálataiban azonosított fő bűnös kivonásával „természetesen” alakult ki az ébrenlét, a „megfigyelés” szakasza. Úgy tűnt, az egységes alvás valóban az ipari forradalom terméke, és az emberi test eredeti ritmusának a kétfázisú alvás felel meg.

Ma már sokan vitatják ezeket az állításokat.¹⁰ Tagadhatatlan, hogy a kétfázisú alvás számos kultúra sajátja volt a 19. század előtt, az már azonban kérdés, hogy valóban ehhez tér-e vissza a test, ha megfosztják a mesterséges fénytől. Wehr kísérletei ezt erősítették meg, más kutatók viszont bizonytalanabb eredményekre jutottak,

bár az alvásmintázatok szinte minden esetben a megszakított alvás felé mutattak. E kutatások nagy része ugyanakkor egy fantázia-képre épül, nevezetesen arra, hogy az emberi test elszigeteltségben talál rá a természetes állapotára.

Az alvás eredeti, primitív ritmusának felfedezése érdekében az érintettet elzárják a társadalmi hatástól. Elszigetelik egy barlangban, föld alatti bunkerben vagy speciális alváslaborban, ahol különféle technológiák segítségével figyelik az alvásciklusokat, a testhőmérsékletet, a hormonszintet stb. Bár ennek köszönhetően fontos adatokra derülhet fény a fiziológiai folyamatokra ható környezeti hívójelekkel kapcsolatban, a „természetes” alvásról nem sokat árul el, hiszen az emberek egymás mellett vagy egymás közelében élnek, és mint látni fogjuk, a közelség is fontos szerepet játszik az alvás alakulásában.

Az alvás fiziológiáját alakító fontos változók szinte mindegyike megváltozik, ha a csecsemő az anyjával alszik, legyen bár szó a neurokémiai anyagok szintjéről, a mély alvás mennyiségéről vagy a légzésről. Az alvó aktív elkülönítésével járó kísérletek arra emlékeztetnek, amikor II. Lajos elszigetelte a kisbabákat az emberi nyelvtől, mert arra volt kíváncsi, hogy héberül vagy latinul mondják-e ki az első szavakat. Nem az a hiba, hogy a nyelvet – és az alvást – a társas kapcsolatok részének tekinti valaki. Az alvást és a nyelvet is el kell sajátítanunk. Nem csak egyszerűen alszunk: gyermekkorunkban elaltatnak, később, felnőttkorunkban pedig magunkat altatjuk el, még hozzá egyre bonyolultabb megoldásokkal.