

Eluned Summers-Bremner

*O istorie culturală
a insomniei*

Traducere din limba engleză de Laura Savu



EDITURA
ART

<i>Introducere</i>	5
Capitolul I	
<i>Nesomnul în lumea antică</i>	15
Capitolul II	
<i>Iubire, muncă și anxietate</i>	52
Capitolul III	
<i>Somnul rațiunii</i>	99
Capitolul IV	
<i>Noaptea imperiului</i>	136
Capitolul V	
<i>Orașe care nu dorm niciodată</i>	181
Capitolul VI	
<i>Interconectat</i>	212
<i>Bibliografie</i>	247
<i>Credite fotografice</i>	256

Nesomnul în lumea antică

Insomnia, așa cum e cunoscută în zilele noastre, nu avea să fie percepută la fel în lumea antică. Anticilor le lipsea „simțul” proprietății individuale și al îndatorării față de timp. Timpul înțeles ca o „marfă” este, de altfel, o invenție modernă. Și totuși, contradicțiile pe care le presupune noțiunea contemporană de insomnie – timpul este și nu este al nostru deoarece timpul înseamnă bani – se regăsesc în nesomnul anticilor. Deși această stare nu-i caracteriza doar pe cei suferinzi, ea ne indică, totuși, importante deosebiri de natură fizică și socială. Ziua și noaptea, nebunia și luciditatea, divinul și umanul reprezentau distincții semnificative în multe dintre societățile antice, și, ca și în perioada modernă, nesomnul putea să marcheze punctul de intersecție al acestor categorii opuse. Însă aceste intersectări rareori favorizau voința sau bună-voința ființei umane suferinde, ci mai degrabă confirmau sau destabilizau locul acesteia din urmă în marea schemă a lucrurilor.

Ca și noi, anticii nu puteau să doarmă din cauza zgomotului, foamei, anxietății, războiului, iubirii, dorinței sexuale și clarului de lună, iar în scrierile antice, chiar și zeii dorm, se trezesc și sunt împiedicați – sau îi împiedică pe muritori – să doarmă. Epopeea babiloniană *Atrahasis*, compusă în prima jumătate a celui de-al doilea mileniu î.Hr., începe cu un război între zei, în care zeii mai în vârstă îșiucid principalul dușman, alcătuind din rămășițele lui primele ființe umane, pe care le condamnă la munca

de jos. Dar oamenii se înmulțesc atât de repede, încât zgomotul produs de aceștia îl împiedică pe Enlil, un zeu important, să doarmă. Năpaste răzbunătoare și alte necazuri se abat atunci asupra oamenilor. În povestea despre geneza lumii, *Enuma Elish*, vociferările zeilor mai tineri provoacă nesomnul și resentimentul celor mai în vârstă, așa cum se întâmplă în cazul neobositului Ghilgameș, care, în cel puțin una din interpretările poemului cu același nume, se remarcă tocmai printr-o vigilență permanentă.¹

Această continuitate complexă dintre divin și uman arată că în vremurile antice cauzele externe din lumea modernă nu erau, de fapt, pur externe, căci atât sentimentele muritorilor, cât și mesajele divine făceau parte integrantă din starea conștientă normală, nefiind mereu separate. Într-o lume în care religia e imanentă, „divinitatea apare ori de câte ori viața o cheamă cu o intensitate deosebită“, așa cum, de exemplu, numele Zeus „s-a ivit ca un strigăt – «duminează!» – și abia mai tâziu a devenit zeul luminii“. Sau, după cum explică Ruth Padel referitor la scena tragediei grecești, din Atena secolului al V-lea, î.Hr., „simți

¹ Stephanie Dalley (coord.), *Myths from Mesopotamia: Creation, the Flood, Gilgamesh and Others*, Oxford, 2000, pp. 9–38; Scott B. Noegel, „Mesopotamian Epic“, în John Miles Foley (coord.), *A Companion to Ancient Epic*, Malden, MA, 2005, p. 241; James B. Pritchard (coord.), *Ancient Near Eastern Texts Relating to the Old Testament*, ed. a III-a cu supliment, Princeton, 1969, pp. 60–72, *apud* Andrea Deagon, „The Twelve Double-Hours of Night: Insomnia and Transformation in *Gilgamesh*“, în *Soundings*, LXXXI/3–4, 1998, pp. 469–470; Benjamin Foster, „Gilgamesh: Sex, Love and the Ascent of Knowledge“, în John H. Marks and Robert M. Good (coord.), *Love and Death in the Ancient Near East*, Guilford, CT, 1987, p. 29.

în funcție de modul în care te afectează lumea din exterior: zei, animale, starea vremii, schimbătoare și agresivă”.² Deși anticii nu ar fi recunoscut diagnoza noastră privind insomnia – pentru doctorii acelor vremuri, nesomnul constituia un efect secundar al altei stări –, ei îi cunoșteau, totuși, foarte bine mediul, fapt pe care noi l-am pierdut. În imaginația antică, întunericul, negrul și noaptea aveau înțelesuri felurite, mult mai revelatoare decât ziua și lumina. Ele erau de respectat și de temut, și a nu te supune lor putea avea implicații morale și etice. Somnul și nesomnul, în acest context, indicau prezența sau absența energiilor nopții.

În societățile umane cele mai timpurii, cerul nopții reprezenta cupola sub care dormeau oamenii. Luna plină împiedica sau amenința somnul în mod normal, dar cum acest lucru se întâmpla, probabil, și cu animalele, perioada extinsă de lumină era folosită pentru cules și vânătoare, tot așa cum luna nouă era considerată mai potrivită pentru împerechere și somn. Dar o cupolă cerească presupune, în același timp, inexistența zidurilor: un studiu arată că până și în secolul al XIX-lea, în India, când sătenii dispuneau de arme și de mijloace de organizare, „tigrii au sfâșiat în jur de 300 000 de fermieri indieni, precum și animalele acestora”. În vremurile antice, amenințarea unui astfel de atac din partea animalelor sălbatice era mai mare,

² Carl Kerényi, *Zeus and Hera: Archetypal Image of Husband and Wife*, Princeton, 1975, pp. 3–20, *apud* Jules Cashford, *The Moon: Myth and Image*, Londra, 2003, p. 25; Joshua T. Katz, „The Indo-European Context”, în Foley, *A Companion to Ancient Epic*, pp. 22–23; Ruth Padel, *Whom Gods Destroy: Elements of Greek and Tragic Madness*, Princeton, 1995, p. 13.

Respect p necesitând un somn mai ușor, fie și pentru a supraveghea focul ce le ținea la distanță. În Atena antică, ceremoniile religioase aveau loc sub clar de lună, iar „confruntările militare și navale importante“ puteau fi influențate de previziuni după gradul de strălucire a lunii într-o anumită noapte.³ Astfel, nesomnul putea să varieze în funcție de strategie sau anotimp. Dar dacă noi, locuitorii lumii moderne, înțelegem de ce clarul de lună, luptele și fiarele făceau somnul imposibil, merită să reținem că existau și alte feluri în care noaptea și, mai ales, manifestările lunii afectau relațiile anticilor cu somnul.

Deoarece fenomenele cerului din timpul nopții sunt mai vizibile – și cu atât mai mult pentru antici, care nu dispuneau de lumină artificială – decât cele din cursul zilei și par și mai la îndemână, se crede că la început cele mai multe din popoarele de pe Glob numărau zilele în funcție de nopți. La polinezieni, un popor care naviga după cursul stelelor, noaptea era numită „po“, a doua zi „apopo“ sau „noaptea nopții“, iar ziua precedentă „poi-i-nehe-mei“, adică „noaptea care-a trecut“. În sanscrită, „cuvântul pentru «zilnic» era «noapte de noapte», *nicanicam*, și cuvântul saxon *den* («zi») – ca în «bună-ziuă» – însemna, de fapt, «noapte» sau, *ad literam*, «o zi cu lună bună».⁴ Noi asociem ziua cu prezența și activitatea publică, noaptea

³ Geoffrey Blainey, *A Short History of the World*, Ringwood, NJ, 2000, pp. 8, 67–69, 592; Anthony F. Aveni, *Empires of Time: Calendars, Clocks and Cultures*, New York, 1989, p. 33.

⁴ Martin P. Nilsson, *Primitive Time-Reckoning: A Study in the Origins and First Development of the Art of Counting Time among the Primitive and Early Culture Peoples*, Lund, 1920, pp. 13–16, *apud* Cashford, *The Moon*, p. 41; Barbara C. Walker, *The Women's Encyclopedia of Myths and Secrets*, San Francisco, 1983, p. 83, *apud* Cashford, *The Moon*, p. 42.

constituind doar suportul lor intim, însă pentru antici noaptea însemna prezență și plenitudine, ziua fiind asociată cu răgazul și absența.

Relația oamenilor cu manifestările schimbătoare ale lunii și cu cerul nopții era concretă și practică. Când o întâmplare neobișnuită, precum căderea unei stele, era vizibilă, „cerul nopții... vorbea“. În Indiile de Est, a unsprezecea și a douăsprezecea zi din ciclul lunii erau cunoscute în trecut drept „luna purceluș“, respectiv drept „luna porc“, pentru că în aceste zile luna, trecută deja în faza convexă, când lumina era mai puternică decât întunericul, stârnea porcii să iasă din țarc și să alerge pe câmp, stăpânii fiind nevoiți să meargă să-i prindă. Aborigenii din teritoriile vaste și periferice ale Australiei aprindeau focuri noaptea pentru a comunica unii cu alții. Dar se credea că luna se afla și la originea gândirii abstracte, precum și, în ultimă instanță, a propriului nostru sistem de administrare a timpului. Această credință provenea din observații făcute de-a lungul timpului. Observând că luna trecea prin patru faze de activitate și că numai trei din ele erau vizibile, predecesorii noștri au atribuit înnoirea ciclului de creștere și descreștere fazei întunecoase a lunii. Astfel, luna a devenit o „idee, și nu [doar] un obiect direct al simțului“.⁵

Gândirea ivită ca urmare a absenței lunii în întuneric nu e insomnie, dar există, totuși, o legătură între ele. Creierul lucrează mai mult când e confruntat cu un obiect sau o stare pe care nu o poate vedea, dar de care se teme. El are nevoie să suplimenteze sau să interpreteze întunericul. Numărarea zilelor după nopți

⁵ Blainey, *A Short History of Time*, p. 7, respectiv p. 68; Aveni, *Empires of Time*, p. 108; Cashford, *The Moon*, p. 30.

era ceva normal în societățile timpurii, deoarece luna, și nu soarele, era cea care trecea prin fazele diferite ale unui ciclu repetat sau printr-o succesiune a diverselor părți dintr-un întreg. Gândirea intervine aici (cum nu se întâmplă în cazul parcursului soarelui), căci fazele ciclului lunar constituie părțile unui întreg, iar întregul este vizibil numai în aceste faze, ducându-ne cu gândul „dincolo de cadrul simțurilor“, spre o speranță mai mare și spre speculație. Ciclul lunar, deși el însuși invizibil, „conține fazele vizibile, ca și când vizibilul ar proveni din și s-ar întoarce în invizibil – ca atunci când te naști, mori și reînvi“. ⁶ Dacă întunericul și lipsa lunii sunt identificate cu moartea, renașterea trebuie să fie și ea imaginată în vreun fel. Gândirea, întunericul și viața formează împreună o relație ciclică regenerativă.

Într-una din versiunile sale antice, mitul despre fazele lunii este interpretat ca unul despre succesiune (masculină), în care luna vizibilă doboară „diavolul întunericului“ și ajunge la maturitate: astfel, fața lunii „radiază triumfător la apogeul parcursului său – luna plină. Dar, apoi, diavolul începe să roadă din ea până ce aceasta descrește, slăbește și se ofilește la bătrânețe“. ⁷ Înțelegând astfel noaptea, ca o perioadă străbătută de forțe puternice, devine limpede că somnul ne apare ca ceva ce noaptea poate permite sau nu, mai degrabă decât ca un drept natural al oamenilor, cum suntem tentați să-l privim. Iar acest fapt, la rândul său, face ca insomnia antică să fie mai greu de conceptualizat, deoarece misterioasa stare de veghe este însăși condiția lumii vaste și necunoscute, mai ales în timpul nopții. Yahweh nu avea cum să sufere de insomnie când, conform mitului

⁶ Cashford, *The Moon*, p. 31.

⁷ Aveni, *Empires of Time*, pp. 107–108.

R biblic al creației, a cugetat în întuneric pe întinderea apelor (Facerea, I: 1–2), căci încă nu crease noaptea, dar adâncul apelor era ca și noaptea, precum în versiunea lui Hesiod, unde cele nouă Muze apar „înfășurate în mantia Noptii“, prevestind luminarea. Și în versiunea istoricului grec, mai întâi a fost Haosul, „înaintea Pământului cu pieptul larg“, de unde rezultă că o activitate obscură sau nesomnul trebuie să ne fi precedat existența.⁸

Cum să ne întoarcem la acest mod de gândire dispărut de mult este o problemă a cărei soluție o găsim în etimologia termenului de „insomnie“, care sugerează imposibilitatea înțelegerii celei mai profunde întunecimi – moartea – prin ascunderea ei. Fondatorul interpretării viselor din secolul al II-lea d.Hr., Artemidorus din Daldi, a distins două feluri de vise: pe cele ale muritorilor, legate de dorința visătorului și inspirate de trecutul său (*enbupnia* sau, în latină, *insomnia*) de cele trimise pe cale divină sau profetice (*oneiroi* sau *visa*). În timp ce noi deosebim somnul tulburat de vise – înțelesul original al termenului – de neputința de a dormi, folosind cuvântul *insomnie* pentru a ne referi la aceasta din urmă, atât Artemidorus, cât și Macrobius mai târziu le consideră drept dovada și rezultatul „dorinței noastre

⁸ Aude Engel, „Hesiod“, în Patricia F. O’Grady (coord.), *Meet the Philosophers of Ancient Greece*, Aldershot, 2005, p. 21; Hesiod, *Theogony*, trad. R.M. Frazer, Norman, OK, 1983, pp. 116–117 [Hesiod, *Opere (Nașterea zeilor. Teogonia)*, Editura Univers, București, 1973]. Vezi și Heinrich Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization* [1953], Joseph Campbell (coord.), Washington DC, 1946, pp. 78–79, pentru ediția indiană. Și zeii pun Noaptea pe primul loc în scrierea norvegiană *Elder Edda*, traducere de Patricia Terry, Philadelphia, 1990, p. 1.