

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Eluned Summers-Bremner

*O istorie culturală  
a insomniei*

Colecția

*Dulapul Îndrăgostit*

# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

*O istorie culturală  
a insomniei*

Traducere din limba engleză de Laura Savu



EDITURA  
ART

Colecția „Dulapul îndrăgostit“ este coordonată de Laura Albuлесcu.

Redactor: Georgiana Zmeu  
Corector: Carmen Bitlan  
Machetare și Design: Walter Weidle  
Tehnoredactor: Ecaterina Godeanu  
Design copertă: HighContrast.ro  
Foto: HighContrast.ro  
DTP copertă: Alina Adăscăliței

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**SUMMERS-BREMNER, ELUNED**

**O istorie culturală a insomniei/Eluned Summers-**  
Bremner; trad.: Laura Savu. - București: Art, 2008  
ISBN 978-973-124-205-7

I. Savu, Laura (trad.)

159.963.273

*Insomnia: A Cultural History* by Eluned Summers-Bremner was first published by Reaktion Books, London, UK, 2008

© Eluned Summers-Bremner, 2008  
Carte publicată prin intermediul Agenției Literare SUN  
© Grupul Editorial Art, 2008, pentru prezenta ediție

Ce este insomnia? Medicii specialiști o descriu ca neputința frecventă de-a adormi sau de a rămâne în stare de somn atunci când acest lucru este dorit sau este necesar. Astfel înțelegem, starea de nesomn pare a fi o problemă izolată. Și totuși, specialiștii susțin, de asemenea, că lumea contemporană reproduce neîncetat condițiile pentru manifestarea insomniei. Mulți dintre noi muncim mai multe ore decât părinții noștri, ceea ce ne reduce din timpul liber, iar globalizarea ne restructurează ocupațiile din ce în ce mai mult, înmulțind atât grijile, cât și orele de muncă prestate acasă. Suntem obișnuși să comunicăm în permanență, prin mijloace tehnologice atunci când ceilalți nu sunt de față, și am renunțat în mare parte la momentele libere și disponibile pentru reflecție, în care ne-ar putea fura somnul. Lumini strălucitoare transformă noaptea în zi, iar legi permisibile fac din noapte o petrecere continuă și zgomotoasă. Se pare că tendința lumii moderne occidentale de a șterge toate granițele neprofitabile – într-adevăr, ea a profitat de pe urma ștergerii și retrăsării câtorva dintre acestea – își are corespondentul la granița dintre somn și veghe. Tânjim după uitarea fortifiantă care susține munca neîntreruptă și distracția, și suntem descumpanți când uitarea nu vine.

Însăși noțiunea noastră de somn e oarecum de vină pentru generarea, în lumea în care trăim, a unui climat nefavorabil acestuia. Avem tendința de a asocia noaptea cu somnul pentru că

ambelor le lipsesc lumina și activitatea, dar și pentru că rolul lor obișnuit este de a răsplăti eforturile de peste zi. N-a fost dintotdeauna așa. În ultimele decenii, oamenii de știință au ajuns la o mai bună înțelegere a felului în care ceasurile noastre biologice au evoluat treptat, astfel încât să ne permită să ne adaptăm la schimbările din mediul fizic și social. Aceste ceasuri sunt echivalentul senzației dureroase de foame care ne semnalează când să mâncăm. Ele ar fi fost cu atât mai importante în lumea antică, atunci când somnul nu constituia deloc un eveniment la care oamenii se considerau îndreptățiți să participe sau, ca și vânatul hranei, unul ușor de realizat. Pentru a începe să înțelegem istoria insomniei, noi cei din epoca modernă trebuie să ne gândim la somn în termeni asemănători celor în care vorbim despre pornirea la luptă și gășirea sau acapararea unei surse de hrană. Pentru strămoșii noștri, somnul era, ca și aceste activități, ceva ce necesita străduință, o stare de liniște ce trebuia să fie câștigată.

Atunci când, asemenea strămoșilor noștri, ne luptăm în și cu orele nopții, le calculăm și recalculăm valoarea, deseori reducând din numărul orelor de somn în favoarea altor obligații. Și tindem să ne mirăm când specialiștii în domeniu dezvăluie diversele forme de viață pe care le trăim, fără să ne dăm seama, în timp ce dormim. Strămoșii noștri nu ar fi fost surprinși de acest lucru. Pentru ei, somnul era o parte activă din viață, a cărei singură diferență față de starea de trezie o constituia faptul că se desfășura în întuneric. Se putea întâmpla ca zeii să se abată asupra celui care dormea sau ca un dușman să profite de un somn pripit, dar, la vremea aceea, recompensele pe care le promitea uitarea valorau la fel de mult ca și alte lucruri pentru care merita să trăiești. Spre deosebire de antici, noi suntem mai înclinați să

considerăm somnul ca pe un rău necesar unei vieți productive și fericite.

Diferența esențială dintre noi și cei dinaintea noastră cu privire la insomnie constă în deprecierea somnului pe care a adus-o cu sine condiția modernă. Când somnul este descris într-un limbaj al lucidității (ca în expresia bine intenționată a psihiatru-lui William Dement: „Creierul nu doarme niciodată!<sup>1</sup>“, menită a sugera că somnul este o stare deosebit de activă<sup>1</sup>), trăsăturile sale cele mai întunecoase – misterul său, conotațiile sale de vis sau de moarte – dispar, fiind estompate de lumină. Drept urmare, pentru noi, deși nu ne dăm seama întotdeauna, insomnia înseamnă mai mult decât pierderea somnului. Dar ce înseamnă e greu de apreciat deoarece, pe lângă subestimarea absenței – și ce altceva e insomnia decât absența uitării după care tânjim? – este greu să atribuim o forță activă stărilor de tristețe. Competența nocturnă, un termen pe care l-am utilizat pentru a descrie conștientizarea interacțiunilor complexe ce au loc între diferite manifestări nocturne, denotă o aptitudine mai puțin apreciată de societatea globalizată, astfel încât ne lipsește un vocabular în acest sens. Și atunci când cei din Occident recunosc activitatea nocturnă, o fac, deseori, într-o manieră timidă, dacă nu chiar cu o ironie arhaică. Deși întunericul este din ce în ce mai mult estompat de lumina neonului și de viețile împărțite non-stop între muncă și distracție, el este invocat în continuare pentru a-i dezavua pe alții. De secole întregi, Occidentul globalizat folosește termenul „întunecat“ ca pe o insultă.

---

<sup>1</sup> William C. Dement, „What All Undergraduates Should Know about How Their Sleeping Lives Affect Their Waking Lives“, *Sleepless at Stanford*, 1997, [www.stanford.edu/%7Edement/sleepless.html](http://www.stanford.edu/%7Edement/sleepless.html).

Unde și când s-a petrecut această schimbare? Și cum a devenit ea atât de obișnuită? Cartea de față încearcă să răspundă la aceste întrebări, nu într-un mod definitiv, ci mai degrabă sub forma unei investigații. Ea nu tratează insomnia ca pe un simptom medical, deoarece privarea neintenționată de somn nu a fost dintotdeauna percepută ca o problemă sau, în primul rând, ca o chestiune individuală. Și datorită credinței actuale în progresele din medicină, convingere moștenită din epoca Iluminismului european, merită să privim dincolo de aria de cuprindere a acestor afirmații care, prin identificarea luminii cu rațiunea, nu sunt direct corelate cu interrelațiile dintre o stare opacă, înconștientă (precum somnul) și mediul prin care căutăm să ajungem la această stare: întunericul. Cel puțin un expert a mers atât de departe, încât să susțină că Europa secolului al XVIII-lea, perioada Iluminismului, a dat naștere insomniei moderne<sup>2</sup>, ceea ce înseamnă că trecerea de la noțiunea de somn, înțeleasă ca o stare activă cu propriile sale cerințe, la una de stare pasivă, care pur și simplu se întâmplă, fără a fi măcar întotdeauna dorită, a avut loc în acest moment din istoria Occidentului.

Înainte de acel moment, și chiar mai târziu în unele culturi neoccidentale, relațiile dintre agenții întunericului, cum ar fi somnul și noaptea, nu erau văzute ca inexistente, iar absența somnului putea indica prezența altor stări importante ale ființei. În India medievală, exista credința că dragostea zeului Krishna pentru păstorița Radha provoca o stare de nesomn atunci când îndrăgostiții erau despărțiți – o cauză a insomniei ce a dominat, de altfel, literatura și arta occidentală medievală –, noaptea

---

<sup>2</sup> Roger Schmidt, „Caffeine and the Coming of the Enlightenment“, în *Raritan*, XXIII/I 2003, pp. 129–149.



fiind, de asemenea, și momentul în care cei care lucrau pământul auzeau povestindu-se această istorie. Într-o lume influențată de forțe nevăzute, precum ciclul anual al ploilor musonice – care îi despărțea pe îndrăgostiți, forțându-i, la izbucnirea furtunilor, să-și vadă fiecare de treburile sale – și în condițiile în care cerul întunecat ceda locul unor nopți pline de dor și durere, cauzate de absența iubitului sau iubitei, nesomnul constituia nu atât o tulburare a ritmului vieții, cât o expresie a absențelor care îi confera semnificație. Când îndrăgostiții din Europa medievală sufereau de insomnie departe unul de celălalt, acest fapt era, de asemenea, interpretat drept un semn convingător al dragostei lor. Insomnia este absența uitării necesare pe care o implică somnul, iar dragostea este schimbul între doi oameni al unui alt fel de absență: absența certitudinii despre viitor, împotriva căreia cei doi își afirmă iubirea pe care și-o împărtășesc unul altuia.

Chiar și așa, a existat o perioadă în istorie când insomniacii au fost priviți ca vinovați ori suspecți din punct de vedere moral, această percepție însoțind creșterea în importanță a individului în societate și aducând cu sine ideea raporturilor individuale cu timpul. Insomnia a fost mereu legată de timp datorită ceasurilor biologice care, asemenea unor alarme care se declanșează în corpurile noastre, ne semnalează că trebuie să dormim. Pierderea de vreme a devenit pentru prima oară un păcat în secolul al XIV-lea, iar în noua economie mercantilă care a urmat, idei diferite, opuse chiar despre timp operau simultan. Opoziția religioasă față de negustori se baza pe faptul că practica împrumuturilor bănești a schimbat valoarea timpului, valoare pe care numai Dumnezeu, care o crease, i-o putea acorda. Noul timp comercial provoca anxietate – de obicei, în privința destinului fiecăruia în

viata de apoi, la sfârșitul timpului –, iar starea de neliniște determinată de percepția timpului reprezintă un aspect semnificativ al insomniei.

Diavolul este numai un exemplu de ființă fără somn pusă pe rele, însă insomniacii cu o moralitate dubioasă puteau fi găsiți, odată ce capitalismul și-a întezit pașii, și printre habotnici. Calvinistii olandezi din secolul al XVII-lea se simțeau ofențați de faptul că dovada statutului lor fericit de după somnul de veci, cel al morții, consta în indiferența față de avere, timp în care munca grea și cedarea profitului în folosul economiei, considerate paradoxal și ele dovezi de devotament religios, complicau și mai mult problema. Un ciclu asemănător insomniei a fost generat astfel, în care temerile legate de ceea ce aduce somnul final se intensificau, pe măsură ce preocupările materiale produceau mai mulți bani. Acest scenariu circular este una din modalitățile prin care economia monetară, ale cărei mecanisme ne sunt mereu doar în parte vizibile, tinde să crească, exacerbând și insomnia în cultura modernă occidentală. Desigur, lenea, o stare ce trebuie cultivată într-o anumită măsură pentru ca somnul să ne cuprindă, a fost profund disprețuită, mai ales în America, unde mișcarea evanghelică, cunoscută sub numele de *Great Awakening* (*Marea Trezire*), a creat o alianță activă între habotnicie, pe de o parte, și sânguința în muncă și afaceri, pe de alta. Munca de mântuire a sufletelor era descrisă în termeni comerciali, iar puritanii din secolul al XIX-lea au făcut până și din ziua lăsată pentru odihnă una de devotament neobosit.

Totuși, deși insomnia poate fi generată de condițiile specifice unui anumit climat cultural, nu poate fi pusă în întregime pe seama acestora. Dubla absență pe care o presupune insomnia –

cea a stării inconștiente și cea a somnului – indică unde anume societatea își pierde influența asupra individului tocmai prin dedublarea modului în care acesta își pierde propriul control. Astfel înțelegea, insomnia pune, adeseori, în lumină zone în care societățile se folosesc – în mod complex și, deseori, contestat – de absența pe care nu o pot controla pe deplin, ca în cazul adoptării de către Biserica Protestantă Reformatoare a unor versiuni cu totul și cu totul noi despre viața de după moarte – o stare pe care nimeni din cei care au cunoscut-o nu s-au întors s-o descrie și, deci, o enigmă pentru cei care trăiesc – sau în cel al gustului din ce în ce mai puternic în rândul britanicilor pentru produse precum: cafea, ceai și zahăr (produse asociate, după cum știm, cu starea de veghe), furnizate de sclavi nevăzuți din Africa și Caraibe. În ambele scenarii, somnul devine un dezi-derat greu de atins datorită noilor dorințe antrenate și contradicțiilor materiale create de acestea.

Și deoarece insomnia este genul de stare ale cărei cauze pot fi mascate – viața lucidă, de zi cu zi, nu ne racordează automat la cerințele inconștientului –, continuă să dobândească înțele-suri sociale mai largi, chiar dacă conștientizarea lor, într-o lume ce favorizează din ce în ce mai mult interesele individuale, poate scădea. Intensificarea insomniei în cultura occidentală din seco-lul al XVIII-lea, de exemplu, s-a datorat nu doar unei devalorizări a somnului, ci și noțiunilor complexe despre întuneric generate în această perioadă, noțiuni care, merită precizat, au căpătat parțial tărie tocmai prin faptul că nu erau imediat accesibile conștiinței. Traficul cu sclavi a produs primii capitaliști la scară largă, obse-dați de valoarea investițiilor lor în viitor. Afacerile cu sclavi se încheiau, de obicei, în cafenelele Angliei din secolul al XVIII-lea,

locuri în care cafeaua îi ținea treji pe amatorii de bârfe și dezbatere politice, asistați și de ziarele pe care le găseau aici. Datoriile, cafeaua și speculațiile financiare care le urmau cauzau emoții, riscuri și agitație nu doar în rândul cititorilor de ziare din cafenelele londoneze, ci și în sistemul comerțului global. Practica împrumutului și produse precum zahărul și cafeaua păreau să conducă noua rețea economică, împreună cu speranțele celor care investiseră în ea, cu o viteză trepidantă spre viitor. Totuși, ca și insomnia, comerțul cu sclavi reprezenta un fenomen întunecos – întunecos pentru că rămânea nevăzut, deseori îndepărtat de locul investiției și al tranzacției –, precum și o absență: a posibilității de a vedea cum să administrezi o economie în lipsa lui.

Desigur, insomnia poate rezulta și din simpla goană după plăcere. Cel mai vechi erou din literatură, Ghilgameș, care suferă de o insomnie severă, nu poate dormi, în primul rând, din cauza energiei sale prea mari pentru muncă și petrecere. Până în secolul al XIX-lea, orașele europene profitau din plin de capacitatea lămpilor cu gaz de a dezvălui spectacolul obscur și imprevizibil al nopții. Chiar și astăzi, în țări precum India, unde iluminatul public nu este bine centralizat, comerțul urban și activitățile de agrement pot să continue mult timp în noapte. Și totuși, dacă definim insomnia ca absența somnului atunci când somnul este dinadins *căutat*, ne găsim într-un impas al explicațiilor istorice. Insomnia contrazice ideea potrivit căreia o anumită perioadă istorică deține propriile sale înțelesuri – „[P]lictiseala este atât o cauză, cât și un efect al modernității”<sup>3</sup> –, deoarece aceasta din

---

<sup>3</sup> Elizabeth Goodstein, *Experience Without Qualities: Boredom and Modernity*, CA, Stanford, 2005, p. 1.

urmă nu conține doar lumea pe care mai apoi o reproduce, ci se situează în punctul de intersecție a tendințelor epocii respective. A te trezi din somn înseamnă a-ți găsi locul în lume și a fi transformat de aceasta, iar a suferi de insomnie înseamnă a nu putea să vezi, datorită unui blocaj de gânduri excesive, cum starea conștientă împiedică manifestările inconștiente. Un astfel de blocaj ne amintește că a te lăsa cuprins de somn este fizic necesar, dar psihologic de neînțeles.

Putem, atunci, să definim insomnia ca păstrarea relației noastre cu lumea materială la nivel elementar? Nevoia de somn a omului este universală, ceea ce înseamnă că este concretizată de fiecare din noi, într-un mod specific, dar și inconștient, căci felul nostru de a fi în lume este ceva ce noi înșine nu putem vedea niciodată. Poetul Charles Simic, el însuși deseori lipsit de somn, exprimă perspectiva ironică deschisă de insomnie asupra argumentelor de natură pozitivistă și ne redă maniera teatralizată prin care aceasta ne expune singularitatea la un „Congres al Insomniacilor“, unde sala de bal a unui hotel, „înconjurată de oglinzi“, ascunde un vorbitor nevăzut:

„Iată o scenă, un podium,  
 Un plasator de bilete cu o lanternă.  
 Cineva se va adresa totuși acestei adunări  
 Din patul său de cuie.“<sup>4</sup>

„Cineva“ deschide însă ușa tuturor acelor chinuți de insomnie, „patul de cuie“ fiind singura condiție a apartenenței la această

---

<sup>4</sup> Charles Simić, „The Congress of the Insomniacs“, în *Frightening Toys*, Londra, 1995, p. 71.

comunitate. Carnea străpunsă de cuie reprezintă primul pas către pătrunderea într-o temporalitate ciudată: cea a lui „încă“, unde sfârșitul insomniei este singurul lucru pe care nu se poate conta, chiar dacă este și unicul lucru la care fiecare membru al comunității de insomniaci trebuie să continue să spera. A sta întins pe un „pat de cuie“ înseamnă a suferi o durere permanentă, poate chiar una simbolizând continuitatea patimilor nocturne de-a lungul istoriei. Dar „patul de cuie“ reprezintă și un simbol potrivit pentru situația istorică a fiecărui insomniac, care, ca și durerea, nu poate fi asumată de altcineva, devenind, astfel, o dovadă a izolării, la fel ca insomnia în zilele noastre. Totuși, în locul în care cuiele străpung carnea, individul chinuit de nesomn e legat de alții, care ocupă și ei un loc nedeterminat în timp, timpul așteptării. Insomnia e o suferință stranie, marcând separarea omului de restul comunității tocmai prin evidențierea unei nevoi pe care toate ființele umane o împărtășesc. În lumea contemporană, în care plăcerile și senzațiile tari sunt fabricate în serie, nu putem ignora problema și istoria insomniei, nu doar pentru ceea ce lumea din jur nu știe despre noi în singurătatea și nesomnul nostru, ci, mai ales, pentru ceea ce noi nu știm, poate, despre noi înșine.