

ARIANNA HUFFINGTON

REVOLUȚIA SOMNULUI

CUM SĂ ÎȚI SCHIMBI VIAȚA NOAPTE DE NOAPTE

Traducere din engleză de
VIOLETA BIANCA STĂNESCU

CAPITOLUL I

Actuala criză a somnului

PARTEA I

Trezirea la realitate

Alături de cafea, aproximativ în fiecare dimineață, în termen propriu în japoneză (*Kawano*¹⁷), în chineză (*guochan*¹⁸) și în coreeană (*gwansa*¹⁹). În engleză nu există un astfel de cuvânt, dar victoria are în tot cazul. Să descriem este un exemplu extrem al conexiunii nestimulării privative

¹⁷ Goldman Sachs este una dintre cele mai mari companii bancare din lume și unul dintre cei mai prestigioși angajatori în lume.

CAPITOLUL 1

Actuala criză a somnului

ÎN 2015, SARVSHRESHTH GUPTA¹⁹ era analist la Goldman Sachs, în San Francisco, de un an. Copleșit de săptămânile în care muncea câte o sută de ore, s-a hotărât să își dea demisia în luna martie. Curând, însă, s-a reîntors — nu se știe dacă din pricina presiunii sociale sau a uneia autoinduse. O săptămână mai târziu, l-a sunat pe tatăl său, la 2:40 noaptea, și i-a mărturisit că nu dormise de două zile. I-a spus că trebuia să termine o prezentare, dar și să se pregătească pentru o ședință de dimineată și că era singur în birou. Tatăl său l-a rugat insistent să se ducă acasă, dar Gupta i-a zis că mai stă puțin. Câteva ore mai târziu, a fost găsit mort pe strada din fața blocului în care locuia. Sărise de la etaj.²⁰

Moartea din cauza suprasolicitării la muncă are un termen propriu în japoneză (*karoshi*²¹), în chineză (*guolaosi*²²) și în coreeană (*gwarosa*²³). În engleză, nu există un astfel de cuvânt, dar victime avem la tot pasul. Și, deși acesta este un exemplu extrem al consecințelor nesomnului, privarea

* Goldman Sachs este una dintre cele mai mari companii bancare din lume și unul dintre cei mai prestigioși angajatori. (N. trad.)

Respect pentru oameni și cărți

de somn a devenit o epidemie. Este ca o fantomă care bântuie lumea industrializată. Pur și simplu, nu dormim suficient. Iar problema este mult mai complexă — cu mize mai mari — decât realizează mulți dintre noi. Mai rău ca niciodată, atât programul nostru de zi, cât și cel de noapte sunt sub asediu. Numărul de sarcini pe care le înghesuim într-o zi a crescut, așa că valoarea timpului în care stăm treji este mult mai mare.

„Timpul înseamnă bani!”, faimoasa replică a lui Benjamin Franklin, a devenit mantra lumii corporatiste, dar pentru asta am plătit cu lipsa de somn. De la începutul Revoluției Industriale, am început să tratăm somnul ca pe o rudă îndepărtată și plictisitoare pe care o vizităm fără tragere de inimă, doar din obligație, pentru un timp cât de scurt posibil.

Cercetătorii trag un semnal de alarmă și confirmă ceea ce strămoșii noștri știau instinctiv: somnul nu este timp mort. Somnul este un moment de activitate neurologică intensă — un timp generos destinat reînnoirii, consolidării memoriei, curățeniei cerebrale și neurochimice, precum și mentenanței cognitive. Valorificat cum trebuie, timpul pentru somn este la fel de important precum cel în care stăm treji. De fapt, dacă dormim suficient, calitatea fiecărui minut petrecut cu ochii deschiși crește.

Astăzi, însă, cea mai mare parte a societății încă funcționează sub iluzia colectivă că somnul este, pur și simplu, timp pierdut în fața altor preocupări, că putem tăia la nesfârșit din el pentru a ne satisface viețile tot mai ocupate și listele care dau pe-afară de sarcini. Vedem această iluzie reflectată în fraza „Oricum, voi dormi pe lumea cealaltă”, care a invadat conștiința populară, inclusiv într-un hit al

lui Bon Jovi²⁴, un album al regretatului rocker Warren Zevon²⁵ și un film polițist în care joacă și Clive Owen²⁶. Oriunde te-ai uita, privarea de somn este lăudată și aclamată: „Nu ai fost pe fază, ai pierdut.” Expresia „a trage un pui de somn” este și ea reprezentativă: somnul este ceva făcut pe fugă, ultimul pe lista de priorități din cultura noastră. Rețeta succesului în ziua de azi, cu definiția sa profund eronată — „reușești în viață doar prin suprasolicitare și stres” — combinată cu tentațiile unei lumi conectate 24 de ore din 24, pune în pericol somnul mai mult ca niciodată.

Eu una am plătit deja prețul lipsei de somn când am leșinat din cauza surmenajului și mă doare să văd prieteni apropiați (dar și oameni necunoscuți) trecând prin aceleași încercări. Rajiv Joshi²⁷ este directorul organizației nonprofit B Team — din conducerea căreia fac și eu parte —, fondată de Richard Branson și Jochen Zeitz, pentru a ajuta afacerile să nu mai considere profitul singurul barometru al succesului. În iunie 2015, la doar 31 de ani, în timpul unei întruniri B Team din Bellagio (Italia), Rajiv a suferit un colaps din cauza surmenajului și a privării de somn. Fără să mai poată vorbi, și-a petrecut opt zile într-un spital din Bellagio și câteva săptămâni la ședințe de fizioterapie. Vorbind cu diverși experți medicali, a descoperit că toți avem un „prag al colapsului” și, când nu ne odihnim suficient, ne apropiem tot mai tare de el. Rajiv a trecut acel prag și a căzut în gol. „Lupta pentru o lume mai dreaptă și mai trainică este un maraton, nu un sprint. Nu trebuie să uităm că lupta începe acasă cu rezistența personală”, mi-a spus el când a revenit la muncă.

* În original, *you snooze (ațipești), you lose.* (N. red.)

Potrivit unui recent sondaj Gallup, 40 la sută dintre americani adulți sunt privați de somn și dorm cu mult mai puțin decât cele șapte ore minime recomandate.²⁸ „Să dormi suficient este la fel de important ca o alimentație sănătoasă, activitatea fizică și purtatul centurii de siguranță”²⁹, consideră doctorul Judith Owens, directorul Centrului Pediatric pentru Tulburări de Somn din cadrul Spitalului de Copii din Boston. Dar majoritatea oamenilor nu cred că au nevoie de așa mult somn. De aceea, el este „obiceiul de sănătate cel mai subestimat”³⁰, după cum lămurește medicul Michael Roizen, inspector de sănătate la Clinica Cleveland. Un raport al Fundației Naționale pentru Somn³¹ susține și el această concluzie: două treimi dintre noi nu dormim suficient în timpul săptămânii.

Criza este globală: în 2011, 32 la sută dintre britanicii participanți la un studiu³² au mărturisit că au dormit mai puțin de șapte ore pe noapte în ultimele șase luni. În 2014, numărul deja explodase până la 60 la sută. În 2013, peste o treime dintre nemți³³ și două treimi dintre japonezii participanți la un studiu au recunoscut că nu dorm suficient în timpul săptămânii. De altfel, japonezii au și un termen, *inemuri*³⁴, care, în mare, se traduce „a dormi pe tine” — adică să fii atât de epuizat, că poți adormi în toiul unei ședințe. Acest lucru este apreciat ca semn de dedicare și trudă, dar, în realitate, este încă un simptom al crizei somnului cu care ne confruntăm.

Compania de dispozitive *wearable* Jawbone³⁵ colectează date despre somn de la mii de oameni care folosesc aplicația UP de urmărit activitatea. Ca urmare, avem acum un top al orașelor care dorm cel mai puțin. Locuitorii din Tokyo dorm periculos de puțin — doar 5 ore și 45 minute

pe noapte. Seul înregistrează o medie de doar 6 ore și 3 minute; Dubai, 6 ore și 13 minute; Singapore, 6 ore și 27 de minute; Hong Kong, 6 ore și 29 de minute, iar Las Vegas, 6 ore și 32 de minute. Când dormi mai puțin decât se doarme în Las Vegas, e clar că ai o problemă!

Bineînțeles, multe dintre aceste lucruri pot fi puse pe seama muncii — sau, mai degrabă, pe seama definiției pe care o dăm muncii, felului în care definim succesul și ceea ce este important în viețile noastre. Credința absolută că munca trebuie să aibă mereu prioritate în programul nostru a fost una costisitoare. Iar consecințele ei s-au înrăutățit pe măsură ce tehnologia ne-a permis tot mai multora dintre noi să ne luăm munca peste tot — în buzunare și genți, pe telefoane — oriunde am merge.

Casele, dormitoarele noastre — chiar și paturile — sunt invadate de bipuri, vibrații și ecrane luminoase. Trăim cu posibilitatea conectării fără sfârșit — cu prieteni, străini, cu întreaga lume, cu orice emisiune TV sau film realizat vreodată — doar apăsând pe un buton care dă, deloc surprinzător, dependență. Oamenii sunt ființe sociale — suntem programați să ne conectăm. Chiar și când nu ne conectăm digital, suntem într-o constantă anticipare. Fiind în această stare perpetuă, nu putem să ne deconectăm cu ușurință când vine ora de culcare. Nu prea dăm atenție locului unde ne odihnim, deși avem casa plină de mici altare confortabile unde gadgeturile noastre se odihnesc și își pot reîncărca bateriile.

Să fii conectat tot timpul este acum una dintre cerințele succesului, după cum scria Alan Derickson în *Dangerously Sleepy*: „Privarea de somn se sprijină pe un repertoriu de practici considerate esențiale supraviețuirii într-o

lume competitivă. Mai mult decât pe vremea lui Thomas Edison, să te privezi de odihna necesară sau să renunți la ea în favoarea lucrurilor asupra cărora deții controlul este considerat rețeta succesului. În special într-o societate activă 24 de ore din 24, șapte zile din șapte, 365 de zile pe an. Americanii au un raționament ideologic mai puternic ca niciodată, care disprețuiește lipsa de activitate.³⁶

Iar americanii sunt departe de a fi inactivi. Din 1990 până în 2000, angajații americani au adăugat, într-un an, încă o săptămână de muncă.³⁷ Un sondaj realizat în 2014 de Skift³⁸, un site de călătorii, a arătat că peste 40 la sută dintre americani nu și-au luat nicio vacanță în acel an. Mare parte din timpul liber l-au petrecut tot la muncă, și asta sacrificându-și somnul.

Doctorul Charles Czeisler, șeful departamentului de tulburări circadiene și de somn din Brigham și al Spitalului de Femei din Boston, estimează că, în ultimii cincizeci de ani, somnul în timpul săptămânii a scăzut de la opt ore și jumătate la sub șapte ore.³⁹ Treizeci la sută dintre angajații americani mărturisesc că dorm șase ore pe noapte sau chiar mai puțin, iar aproximativ 70 la sută își descriu somnul ca fiind insuficient.⁴⁰ „Descurcatul” cu mai puțin de șase ore de somn este una dintre principalele cauze ale surmenajului prin muncă.⁴¹

Pentru prea mulți oameni din întreaga lume, cercul vicios al privării financiare alimentează și cercul vicios al privării de somn. Dacă ai două sau trei joburi și trăiești de azi pe mâine, să dormi mai mult nu este, probabil, în topul listei tale de priorități. Ca și în cazul îngrijirilor medicale, accesul la somn nu este egal sau corect distribuit. Somnul este tot un caz de inegalitate. Un studiu din 2013 realizat

de Universitatea din Chicago a descoperit că „o poziție socio-economică inferioară este asociată cu o calitate redusă a somnului, somnolență crescută și/sau probleme mai dese legate de somn”.⁴² Paradoxal, cu cât situația noastră este mai grea, cu atât este mai important să ne mărim rezistența ca să facem față provocărilor. Nu degeaba, atunci când avionul decolează și ni se transmit instrucțiunile de zbor, aflăm că mai întâi trebuie să ne punem noi masca de oxigen și abia apoi să o punem și copiilor.

Locul în care trăim ne poate afecta și el somnul. „Nu am văzut niciodată un studiu care să nu arate o legătură directă între calitatea cartierului și cea a somnului”⁴³, a povestit Lauren Hale, profesor de medicină preventivă la Universitatea Stony Brook. Dacă trăiești într-un cartier plin de conflicte între găști și acte neprevăzute de violență, inevitabil somnul tău va avea de suferit — iată încă un exemplu privind legătura dintre privarea de somn și problemele sociale profunde.

Prețul somnului pierdut

Cu toate beneficiile ei, industrializarea a accentuat relația noastră defectuoasă cu somnul. Ne sacrificăm somnul în numele productivității, dar, în mod ironic, deși lucrăm peste program, privarea de somn ne face să pierdem peste 11 zile de productivitate pe an.⁴⁴ Per angajat, acesta este echivalentul a 2 280 de dolari. Pentru economia americană, privarea de somn se traduce în pagube anuale totale⁴⁵ de 63 de miliarde de dolari, sub forma absențelor și a „prezenteismului” (când angajații sunt prezenți fizic la muncă, dar nu se concentrează).

„Americanii nu lipsesc de la serviciu din cauza insomniei. Ei își fac treaba în continuare, doar că realizează mult mai puțin pentru că sunt obosiți. Într-o economie bazată pe informații, este greu să găsești o stare care să aibă un efect mai mare asupra productivității”⁴⁶, spune Ronald C. Kessler, profesor la Școala Medicală Harvard.

Tulburările de somn costă Australia peste cinci miliarde de dolari pe an, din cauza îngrijirilor medicale și a costurilor adiacente.⁴⁷ „Scăderea calității vieții” a adăugat costuri echivalente cu monstruoasa sumă de 31,4 miliarde de dolari pe an. Un raport intitulat ironic „Retrezirea Australiei” corelează lipsa de somn cu scăderea productivității și cu accidente din trafic și de la locul de muncă.

În Marea Britanie, un sondaj a arătat că unul din cinci angajați a lipsit de curând de la serviciu sau a întârziat din cauza privării de somn.⁴⁸ Cercetătorii estimează că acesta este echivalentul unei pierderi de peste 47 de milioane de ore de lucru pe an.⁴⁹ Din cauza scăderii productivității, pagubele ajung la 453 de milioane de lire.

Aproape o treime dintre angajații britanici au mărturisit că se simt obosiți în fiecare dimineață. Chiar dacă oamenii au început să conștientizeze importanța somnului, puține companii îi dau prioritatea cuvenită, luând în considerare efectele lipsei de somn asupra profitului. În Canada, 26 la sută dintre angajați au mărturisit că s-au învoit de la serviciu pentru că le era rău din cauza privării de somn.⁵⁰ Aproximativ două treimi dintre adulții canadieni au spus că se simt obosiți „în majoritatea timpului”.⁵¹

Se pare că femeile au nevoie de mai mult somn decât bărbații, iar lipsa de somn are mai multe efecte negative asupra stării lor mintale și fizice.⁵² Cercetătorii de

la Centrul Medical Duke au descoperit că femeile sunt expuse unui risc mai mare de boli cardiace, diabet de tip 2 și depresie. „Am descoperit că, pentru femei, somnul deficitar duce la niveluri mai ridicate de stres și la sentimente puternice de ostilitate, depresie și supărare. Acestea nu sunt asociate, în aceeași măsură, cu tulburările de somn la bărbați”⁵³, a declarat Edward Suarez, autorul principal al studiului.

Deși femeile au intrat de mult pe piața muncii — o piață creată mai ales de bărbați și care se folosește de disponibilitatea noastră de a lucra peste program până la epuizare, ca garanție a implicării și a dedicării —, acestea poartă încă și grijile gospodăriei. Consecința este că femeile retrag și mai multe fonduri de la „Banca Somnului”. „Au atât de multe responsabilități, încât somnul ajunge adesea pe ultimul loc. Poate că sunt conștiente că somnul trebuie să fie o prioritate, dar — știi cum e — trebuie să termine de făcut și ultimul lucru de pe listă. Și atunci totul se duce de râpă”, a explicat Michael Breus, autorul cărții *Beauty Sleep*.⁵⁴

Potrivit doctorului William Dement, fondatorul Clinicii pentru Tulburări de Somn Stanford (prima de acest gen), mamele care lucrează și au copii mici acasă și-au adăugat, din 1969, 241 de ore de muncă și timp pierdut pe drumuri, în fiecare an.⁵⁵

Sarah Bunton, mamă și trainer de aptitudini cognitive, și-a descris experiența într-un articol din *Huffington Post*: „Ai avut vreodată una dintre acele zile în care vrei să apeși butonul de pauză? Permite-mi să reformulez: ai vreodată o zi în care nu vrei să pui pauză?... Pentru majoritatea mamelor, ziua nu se termină niciodată, fie că au serviciu, fie că nu. Pentru ele, nu există nici început, ci doar o

continuare a haosului care a precedat un moment de liniște... Mami vrea, pur și simplu, să tragă un pui de somn.”⁵⁶

„Să recunoaștem, femeile din ziua de azi sunt obosite. Suprasolicitate. Terminate. Varză”, este de părere Karen Brody, fondatoarea programului de meditație Bold Tranquility. „Eu sunt antrenor personal pentru multe femei ocupate și toate îmi spun: «Mi-am petrecut ani întregi din viață ca să am o educație și acum nu mai am energie să muncesc.»”⁵⁷

Doctorul Frank Lipman, fondatorul Centrului de Întreținere Eleven Eleven din New York, a văzut atât de mulți pacienți privați de somn și epuizați, încât a inventat propriul termen ca să-i denumească. „Am început să le spun *ofiliți*, pentru că așa mi se par”⁵⁸, a scris medicul. Această situație îi amintește de perioada pe care a petrecut-o în zonele rurale din Africa de Sud: „Acolo am văzut atât de multe boli cauzate de sărăcie și malnutriție, dar nu am văzut pe nimeni *ofilit*, așa cum văd astăzi în New York.”

Lumea e prea mult pentru noi; târziu și devreme,
Adunând și cheltuind, ne irosim puterile...
Pentru asta, pentru tot, suntem dezacordați.

William Wordsworth, „The world is too much”⁵⁹

La fel cum somnul este universal, așa este și credința că nu avem timp să dormim suficient. Dar, de fapt, avem mai mult timp liber decât credem. Secretul este să aruncăm o privire onestă la felul în care ni-l petrecem.

Să luăm exemplul lui Sherry Turkle, profesor de studii sociale ale științei și tehnologiei, în cadrul MIT*. În timpul

* MIT, acronim pentru *Massachusetts Institute of Technology*, este considerată una dintre cele mai bune universități din lume, ocupând locul 6, conform Times Higher Education. (N. trad.)

liber, după ce lucra la noua ei carte, Sherry obișnuia să se relaxeze la televizor. Se uita la seriale precum *Mad Men*, *Homeland* și *The Americans*. „Simțeam că mi-am câștigat dreptul la aceste recompense speciale”, mi-a povestit ea. „Îmi amintesc că am spus: «*Portocaliul este noul negru*» e replica mea!», după ce am terminat capitolul «Prietenie» din cartea mea *Reclaiming Conversation* [Recâștigarea conversației]. În timp ce lucram la capitolul «Romantism», se difuza *House of Cards*. Nu aș fi recunoscut niciodată că pun pe primul loc serialele TV. Mă șochează că nu m-am gândit niciodată să spun: «Somnul este prioritatea mea.»”⁶⁰

În ciuda prețului privării de somn, acesta este cazul a milioane de oameni din întreaga lume. Incidența morții⁶¹ din orice cauză crește cu 15 la sută când dormim cinci ore sau mai puțin pe noapte. Într-un articol din 2015⁶², publicat de CNN.com, bazat pe ultimele descoperiri ale Academiei Americane de Medicină a Somnului și intitulat sugestiv „Dormi sau mori”, se discuta legătura dintre lipsa de somn și riscul crescut de infarct, diabet și obezitate. Cu alte cuvinte, lipsa de somn e o problemă de viață și de moarte.

Chiar și când nu ne omoară, privarea de somn ne face mult mai puțin sănătoși. Doctorul Carol Ash, directorul de medicină a somnului de la Meridian Health, consideră că dacă pierdem chiar și o oră de somn pe săptămână — ceea ce mulți dintre noi facem fără nicio ezitare — poate crește riscul de infarct.⁶³ Chiar și schimbarea orei poate să ne afecteze temporar ritualul de somn.

* În original, *Orange Is the New Black*, serial de comedie american, difuzat începând cu anul 2013. (N. trad.)