

СКОЛЬКО СТОИТ СОН

«Образы сна в культуре. Анализ современных философско-антропологических концепций» — так называлась диссертация Алексея Пензина, которую он защитил в Институте философии РАН. Его научным руководителем был философ Валерий Подорога. «Антропология сна» — это про то, как наше банальное похрапывание оказывается в центре культурных и социальных битв

В природе спят все: львы, собаки, киты. Даже у растений, кажется, есть похожее состояние. Мы спим так же?

Человек вообще неестественное животное — звери же не занимаются кулинарией. Волк, к примеру, не перчит обед, не жарит зайца на вертеле. А у человека все биологические вещи подвергаются очень глубокой трансформации. Люди не едят сырое. То же самое и с сексом, и со сном.

Многие биологи считают, что есть некий естественный ритм сна, а современный город его разрушает. Сильно сомневаюсь, что это так. Даже если вы ложитесь в 11 вечера, а просыпаетесь в 7 утра, нельзя сказать, что это естественный сон. Киты не просыпаются по будильнику. Так что, на мой взгляд, естественного ритма сна у человека нет.

Кроме того, если существование животного жестко обусловлено его потребностями, то человек свои потребности может как-то перекодировать. Взять, например, монахов в монастырях — они ведь по какой-то своей особой системе спят, периодически просыпаясь для молитвы. Существует даже религиозная практика бдения, когда люди заставляют себя бодрствовать. Есть и светские соревнования — кто дольше не заснет. Люди не ложатся по 4–5 суток, желая показать, что эту природную зависимость можно побороть.

В человеческих сообществах биологический фактор сна трансформируется, приобретая культурное, социальное и даже политическое измерения. Меня сон интересует как антропологический опыт пассивности, бездействия, изоляции.

А когда люди стали воспринимать сон как нечто большее, нежели просто физиологическое состояние?

Ритуалы, связанные со сном, были еще у древних кочевых племен. А философы занимались этой темой со времен античности. Например, в трактате Аристотеля «О сне и бодрствовании» сон понимается позитивно — как эдакий регулятор, предотвращающий немедленную растрату жизненной энергии.

А вот у Платона сон осмысливается негативно: в его проекте идеального государства сон граждан вообще исключается, поскольку в этом состоянии люди теряют связь как с Логосом, разумным началом, так и с политическим телом общества. В состоянии сна они бесполезны, неуправляемы, неразумны. По сути, спящий ничем не лучше мертвого, говорит Платон.

Элементы этих моделей мы обнаруживаем в философии Нового времени. У Гегеля сон амбивалентен: с одной стороны, это выпадение из порядка всеобщей разумности, с другой — это и высшая форма субъективности. В философии XX века сон понимается более позитивно. Например, Эммануэль Левинас трактует сон как «опору субъекта», как некое убежище от напора мира бодрствования с его анонимной, отчужденной от нас данностью.

Если я правильно понимаю, обществу подход Платона, как правило, оказывается ближе: на протяжении истории сон часто воспринимался как нечто негативное, греховное.

Отношение ко сну было скорее настороженным. Есть источники, утверждающие, что христианам предписывалось спать не больше шести часов. Почему? Потому что, когда человек спит, он подвергается соблазнам, становится уязвимым для сатанинских сил. В сновидениях к нему приходят разные существа, соблазняющие его душу.

Сон — это когда люди изолируются в себе и тем самым как бы отходят от Бога. Когда человек бодрствует, его

душа открыта Богу, он находится с ним в постоянной связи, молится. А когда спит, он закрыт, пассивен.

Интересно, как люди спали во времена Средневековья?

Считается, что единого «стандарта» тогда не было. Согласно гипотезе историка Роджера Экрича, средневековые люди знали два сна: сон до полуночи, потом пробуждение на непродолжительное время, а затем второй сон.

Однако норма сна — что нужно рано ложиться и рано вставать — считается более правильной с очень давних времен. Это есть и в Библии. Существует некое представление о том, что ранний сон и ранее пробуждение соответствуют природным или даже религиозным законам. Поэтому я думаю, что жаворонки как раз воплощают такую нормальную, стандартную модель сна, которая идет еще от христианской культуры.

Протестантизм требовал, чтобы люди вставали рано. Это было связано со становлением капиталистического общества в начале XVI века. Если ты рано встаешь, значит, ты активен, ты хороший христианин, ты все делаешь правильно.

Капитализм, индустриальная революция как-то изменили отношение ко сну?

В Средневековье, по свидетельствам историков, люди не следили за временем так жестко. А вот рынок, индустриальное производство потребовали четкой дисциплины.

В эпоху раннего капитализма время сна было жестко ограничено: рабочий день составлял до 16 часов, а сон сокращался до минимума. Если вы посмотрите примечания к «Капиталу» Маркса, в главе «Рабочий день» найдете массу примеров. Цитирую: «Г-н Уайт приводит случаи, когда один подросток работал 36 часов без перерыва, когда двенадцатилетние мальчики работают до 2 часов ночи, а затем спят на заводе до 5 утра (3 часа!), чтобы затем снова приняться за дневную работу».

Маркс увязывал тенденцию к удлинению рабочего дня с внутренним императивом капиталистического производства, в идеале требующего 24-часового непрерывного функционирования: «Удлинение рабочего дня за пределы естественного дня, удлинение за счет ночи действует только как паллиатив, лишь до известной степени утоляет вампирову жажду живой крови труда». Интересно, что таким образом платоновская идея отмены сна как неразумного и непродуктивного состояния получает экономическое обоснование.

Значит, когда люди под знаменами марксизма строили баррикады, они воевали за то, чтобы поспать?

Во всяком случае самоорганизация рабочих, их сопротивление и борьба за сокращение рабочего дня привели к смягчению этих варварских условий. В результате рабочий день уменьшился до восьми часов, а в некоторых развитых европейских странах и до шести.

И как победивший марксизм относился ко сну?

В двадцатых годах прошлого века в СССР разворачивался проект по преобразованию всей повседневной жизни. Скажем, знаменитый архитектор Константин Мельников, веривший в целительную силу глубокого сна, планировал построить специальный город — «СОНную СОНату». Он спроектировал совершенно фантастический тип здания — мембрану с круговым расположением комнат для сна, способную покачиваться, да еще и с музыкой, запахами и массажем. Правда, все это так и осталось на бумаге. Возникшая позднее в сталинской культуре «героика труда» предписывала некий новый аскетизм, способность жертвовать сном ради рекордов производительности.

Ну а капитализм — он смирился со сном?

Не совсем. В эпоху массового потребления причиной, порождающей утопические образы отмены сна, становится уже интенсификация потребления, а не производства. Потребление товаров и услуг на протяжении всех двадцати четырех часов в сутки становится, пожалуй, идеалом современной капиталистической системы.

Помните фильм «Матрица»? Там спящие люди использовались как живые батарейки, источники энергии для захвативших власть машин. Пожалуй, это тайная мечта и аллегория современного капитализма — заставить даже сон приносить прибыль.

Можно ли сказать, что сон перешел в категорию товаров?

Все товар! Я считаю, что мы живем в отвратительной системе, основанной на невероятном прагматизме и

эксплуатации людей. Все бесполезное тут под подозрением. Ты спишь, то есть бесполезно проводишь время — как это так?! Все должно функционировать, приносить пользу. Ценника у сна еще нет, но вы уже смотрите на него как на товар.

Ну а если представить, что ценник уже вывешен, что тогда дороже: сон или бодрствование?

Я думаю, бодрствование все-таки дороже, потому что это товар, который приносит прибыль. Во сне вы лежите и ничего не делаете: вся ваша прибыль — то, что вы восстанавливаете свою энергию, а в состоянии бодрствования вы можете принять целых десять бизнес-решений.

Впрочем, сон тоже штука дорогая. В современном обществе грань между работой и досугом все больше стирается. Это отмечают многие социологи и философы. У вас ведь, например, нет фиксированного рабочего дня с девяти и до шести: вы приходите домой, вдруг вас осеняет какая-то идея по статье — и вы ее записываете. Где ваше рабочее время? Оно бесконечно продолжается! Вся ваша жизнь — это как бы часть сырья для вашей работы. То же и со мной, и с представителями многих современных профессий. Единственным спасением от работы является как раз сон. То есть это уже не товар — это способ бегства. Следовательно, стоимость его повышается.

Отсюда желание распоряжаться сном как неким естественным «капиталом». А значит, как особый товар можно рассматривать средства контроля над своим сном, в том числе фармакологические. Если бы было возможно техническими методами ускорить рекреацию и сократить необходимое для этого время, современный человек, я думаю, предпочел бы вообще не спать. После того как религия перестала играть прежнюю роль в общественной жизни, люди больше не верят в бесконечность существования — они одержимы идеей эффективного использования того конечного времени, которое им отведено. Скажем, один из героев романа Джонатана Коу «Дом сна» говорит: «Если ты проводишь в постели по восемь часов в сутки, значит, сон укорачивает твою жизнь на треть! Все равно что умереть в пятьдесят лет — и это происходит со всеми. Это не просто болезнь, это чума! И ни у кого нет к ней иммунитета, понимаешь?»

Сейчас большим спросом пользуются учебники, описывающие системы эффективного и непродолжительного сна. А в Японии, например, одна из популярных техник предлагает разбивать время сна на несколько частей, то есть ночью спать четыре часа, а потом в течение дня устраивать несколько перерывов на короткий сон минут по двадцать. Кстати, в Японии есть такое явление, как публичный сон: считается нормальным спать на рабочем месте, на собраниях.

Насколько вообще процесс сна связан с какими-то ритуалами?

Очень сильно! Разумеется, есть такой древнейший обычай, как пение колыбельных. Существует ритуал и в христианской традиции: вечером перед сном человек должен очистить свой разум от всяческих эмоций — помолиться. Современные психологи советуют перед сном мысленно или даже на бумаге подвергнуть разбору свой день: что было хорошо, что плохо, что удалось, что нет. День — это, по сути, модель всей жизни. Многие нарушения сна, как ни странно, тоже связаны с разными ритуалами. Фрейд, скажем, писал, что невротик не может заснуть, пока десять раз не обойдет свою кровать. Он не больной, не сумасшедший, но это хождение вокруг кровати с точки зрения психоанализа — ритуал, выражение внутренней проблематики, связанной с проблемой навязчивости.

Или возьмем другой пример — ложе. Со времен Древнего Египта оно проделало огромную эволюцию. В той же самой японской культуре спящий человек не поднимается над полом — спит на мате или циновке. А вот европейцы всегда стремились приподнять спящего. Потому что положение в пространстве напрямую увязывалось с местом, занимаемым человеком в обществе. Посмотрите, как спали цари и короли — высокие, большие, обильно украшенные кровати. Это не просто место для сна — это обозначение социального статуса, почти трон.

Насколько я знаю, сон и власть — это отдельная тема ваших исследований.

Уже в рассуждениях средневековых мыслителей появляется фигура неспящего суверена. Вообще ритуалы власти во многих культурах тесно связаны с бдением. Скажем, древние китайские кодексы изображают образцового правителя бодрствующим в ночное время — размышляющим о благе подданных и совершенствовании своего правления. Впрочем, суверен мог также назначить представителей, которые отправляли бы функцию ночного бодрствования. Например, японскому императору позволялось спать, однако в это время его власть представлял специальный дозор. Современное государство ассоциируется у нас с устройствами для мониторинга и слежения, которые никогда не прекращают свою работу, то есть «не спят».

Обязательно ли спать именно ночью? Какие модели предлагают разные культуры?

И на Западе, и на Востоке, и в южных странах есть так называемые полифазные культуры сна, которые разрешают, а то и предписывают сон в дневное время (сиеста, полуденный отдых и т. д.). Правда, сейчас дневной сон пытаются ограничить. Например, в Испании не так давно было законодательно сокращено время сиесты. В Китае во времена председателя Мао рабочим был гарантирован трехчасовой полуденный отдых, однако в восьмидесятые — девяностые там стали звучать голоса, что это, мол, отсталость быта, сдерживание темпов экономики. Сон стал буквально политическим вопросом, и дневной отдых был сокращен до одного часа.

Иногда, впрочем, именно ночь является временем активности. «Сказки тысячи и одной ночи» — яркий тому пример. Ночь вообще особый мир. Особенно важен он был для культуры романтизма — как время разворачивания творческой субъективности. Поэт работает, когда добропорядочные филистеры крепко спят. Ночь — условие его продуктивности. Позднее, я думаю, для Достоевского с его темой подпольного человека ночь была своего рода пространством альтернативных способов жизни.

Сейчас сон все меньше привязывается ко времени суток — все эти круглосуточные службы медицины, транспорта, милиции... Их формирование тоже связано с началом Нового времени, когда возникает современный город, система ночной безопасности. Развивается культура ночной жизни, позволяющая людям быть активными и дома, и вне дома после наступления сумерек. В эпоху перестройки у нас возникают первые ночные клубы, со временем превратившиеся в систему ночного досуга.

А существуют ритуалы пробуждения?

Хороший вопрос — даже не знаю, есть ли какие-то экзотические ритуалы...

Просто образ пробуждающегося человека нещадно эксплуатируется в современной рекламе — к примеру, растворимого кофе.

С пробуждением связано очень много важных мотивов. Скажем, роман Пруста «По направлению к Свану» начинается с долгого описания пробуждения героя: он как бы собирает себя, собственное «я», свою субъективность из бесчисленных воспоминаний о всех прошлых комнатах и местах, в которых он просыпался.

Понятие пробуждения с древних времен становится важной составляющей философских, религиозных и политических дискурсов. Еще Сократ призывал граждан Афин пробудиться — к разумной жизни, устремленной к благу. Мы должны не просто проснуться, как делаем это каждое утро, но еще и пробудиться для более совершенной, более истинной жизни. В этом смысле речь идет о преобразовании нашей субъективности, когда вся предыдущая повседневная жизнь — «Встал, походил, лег», как пел Мамонов, — предстает как некий сон.

Вот вы сейчас сидите, и я сижу. Потом мы с вами походим, а потом, где-нибудь ближе к ночи, приляжем. Вот, собственно, из чего наш день и состоит. А существует другое... Я не люблю эти рассуждения о духовности, но просто действительно есть другой способ использовать свой мозг — тот интеллект, который у нас есть.

Автор: Ирина Ротару © Русский репортер КУЛЬТУРА, МИР 👁 6366 27.09.2010, 13:47 👍 323

URL: <https://babr24.com/?ADE=88622> Bytes: 15150 / 15045 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Ирина Ротару.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)