Антон Борисенко

Социальные режимы сна и бодрствования

В статье рассматриваются основные теоретические проблемы социологии сна и представлен анализ базовых понятий этой области знания. Сон понимается как событие, вписанное в социальный порядок. Особое внимание уделяется рассмотрению влияния пластичности и телесности сна на его институционализацию. Предлагается идея контекстуального баланса, находимого во взаимном действии механизмов институционализации и воплощения сна.

Ключевые слова: социология сна, социальные режимы, институционализация, тайминг, контекстуальный баланс бодрствования и сна

Введение

Мы все делаем это. Днем или ночью. На это у нас уходит примерно треть всей жизни. Примерно так начинается каждый первый текст, который можно найти по ключевым словам «социология», «сон», «бодрствование» (и моя статья не станет исключением).

Строго социологический взгляд на проблему сна и бодрствования при желании можно найти уже у Эмиля Дюркгейма, при этом его взгляд может поначалу показаться противоречащим тому, о чем идет речь в статье дальше, но это не совсем так. Разбираясь с содержанием понятия «социальный факт», Дюркгейм утверждает[1], что указанное понятие обычно понимается неточно — как все события, которые представляют собой общий социальный интерес. Но ведь тогда любое событие в обществе может рассматриваться как социальный факт, а это неправильно: «Каждый индивид пьет, спит, ест, рассуждает, и общество очень заинтересовано в том, чтобы все эти функции отправлялись регулярно. Если бы все эти факты были социальными, то у социологии не было бы своего собственного предмета и ее область слилась бы с областью биологии и психологии». Далее Дюркгейм определяет социальные факты как типы чувствования, мышления или поведения, которые, во-первых,

---

Борисенко Антон Геннадьевич — НИУ «Высшая школа экономики», магистерская программа «Комплексный социальный анализ». E-mail: barysenka@gmail.com

1 В работе «Социология. Ее предмет, метод и назначение» (1895).

находятся вне индивида, и, во-вторых, наделены принудительной силой и навязываются индивиду независимо от его желания. В конце рассуждения Дюркгейм приводит такой пример: «...Стоит только обратить внимание на то, как воспитывается ребенок. Если рассматривать факты такими, каковы они есть и всегда были, то нам бросится в глаза, что все воспитание заключается в постоянном усилии приучить ребенка видеть, чувствовать и действовать так, как он не привык бы самостоятельно. С самых первых дней его жизни мы принуждаем его есть, пить и спать в определенные часы, мы принуждаем его к чистоте, к спокойствию и к послушанию».

Другими словами, рассматривая регулярное чередование сна и бодрствования как всего лишь общественно важный механизм, мы не занимаемся социологией (с точки зрения Дюркгейма; сегодня есть, как мы увидим ниже, и другие взгляды на этот вопрос). Но даже из дюркгеймианской перспективы ясно: если мы обращаем внимание на то, как устроены переходы между сном и бодрствованием на индивидуальном и на групповом уровне и как им обучаются, то мы обнаруживаем множество социальных фактов, подлежащих социологическому исследованию.

Саймон Уильямс, один из самых продуктивных современных социологов, занимающихся темами сна, выделяет две повестки в социологическом изучении сна [27]. Первую из них Уильямс называет консервативной, или конвенциональной; в ее рамках практики, связанные со сном, понимаются как составная часть социальной реальности и практик бодрствования, т. е. сон здесь рассматривается лишь как еще одна социологическая тема в ряду прочих. Вторую из повесток Уильямс называет критической, или радикальной; здесь речь идет о проблематизации противопоставления сна и бодрствования, и это позволяет говорить о подлинной социологии сна.

Впрочем, на какой бы повестке ни остановился исследователь, ему или ей скорее всего придется исходить из нескольких предпосылок [15]:

1. Сон следует рассматривать как действие, о котором договариваются;
2. Социологическое исследование сна требует двойного фокусирования на феноменологическом (т. е. на опыте) и дискурсивном (т. е. на репрезентации), на телесном и на культурном, на институциональном и на индивидуальном аспектах сна.
3. В любой аналитическом подходе следует принять, что поворот к чистому социальному конструкционизму отрицал бы физиологические элементы, лежащие в основании сна, что было бы заблуждением.

Я вижу необходимость дополнительно развернуть последнюю из предпосылок. На самом первом, на самом поверхностном уровне, сон представляет собой практически чистое присутствие[1], не связанное со значениями и практиками. Присутствие сна — это просто лежащее в конкретном пространстве конкретное тело, для которого к тому же не существует времени (время возникает только с пробуждением). А для присутствия, следуя логике Гумбрехта, характерна ситуативная структура внезапности и расставания; применительно ко сну — это внезапность погружения в сон и расставание со сном в пробуждении. Может быть, поэтому сон и остается такой неуловимой и ускользающей социологической темой.

В том пространстве научного знания и научного исследования, которое кратко можно обозначить как социологию сна, можно выделить два теоретических подхода к рассмотрению режимов сна и бодрствования как социальных феноменов. Один из них ведет свое происхождение из функционалисткой парадигмы: от Обера и Уайта [3; 4] через Шварца [18] к Уильямсу [25; 26; 27], Стейджер [21; 22] и Бранту [6; 7]; в рамках этого подхода первоначальным постулатом является тезис о пластичности сна. Другой подход развивается в рамках социологии тела: Мерло-Понти [3], Тэйлор [23], Мидоус [1; 15; 24], Арбер [1; 24] и Хислоп [24]; из такой теоретической перспективы исследователи фокусируются в первую очередь на телесности сна.

Перефразируя один из ключевых текстов о социологическом исследовании сна [3, p. 46], можно сказать, что «тезис настоящей статьи состоит в том, что человеческий сон — это важное социальное событие». В самом деле, «сон обычно понимают как время покоя и безмятежности, то время, когда тело и разум расслаблены и восстанавливаются после дневной активности, то время, когда практически ничего не происходит. Эти предположения частично ошибочны, поскольку сон является в действительности активным процессом» [19, p. 7]. Этот «активный процесс» можно понять как непрекращающийся поиск баланса между динамическим напряжением разных социальных структур: между трудом и отдыхом, между физическим и социальным пространством, между распорядком индивида и распорядком группы.

Вопрос, на который я хочу ответить в настоящей статье таков: как возможно согласование часто противоречивых социальных режимов сна и бодрствования, в которых находят себя индивиды?

---

1 Если использовать термин Ульриха Гумбрехта из его работы «Производство присутствия» (2004).

1. Границы и пластичность сна

1.1. Природный и социальный сон

Одно из базовых различений, применяемых в социологическом анализе сна, — между природным и социальным — есть прямое следствие телесности сна (ведь состояние сна, в первую очередь, — это одно из возможных состояний человеческого тела) [15, pp. 241–242]. С одной стороны, человеческое тело и сон неизбежно находятся в известных биологически заданных границах, но, с другой стороны, социальный контекст, в который погружено тело и в котором тело чередует состояния бодрствования и сна, серьезно ограничивает диапазон возможных биологических, природных проявлений и реакций. Так, Мидоус утверждает [15, p. 241], что сон как действие (т. е. социальные практики, связанные со сном, социальная сторона сна) оказывает влияние на сон как процесс (т. е. на физиологические события, совершающиеся во время сна, на биологическую сторону сна) и наоборот. Далеко за примерами ходить не надо: представим спящего на лавочке в парке (социальное влияет на физиологическое) или перетягиваемое одним из партнеров во сне на себя одеяло (физиологическое влияет на социальное).

Однако дихотомия природного и социального аспектов сна имеет отношение не только к телесности, но подкрепляется другим важным различением — связанным со временем. Действительно, состояние сна характеризуется не только телесностью, но и временной длительностью. При этом длительность сна с физиологической точки зрения и длительность сна с социологической точки зрения обычно различаются. Так, поход в туалет или реакция на звуковые сигналы от мобильного телефона, ненадолго прерывающие сон как физиологический процесс, обычно не считаются бодрствованием.

Таким образом, природный и социальный сон пересекаются, но никогда не совпадают полностью [26, p. 643], и в этом зазоре между двумя феноменами лежит наш исследовательский интерес.

1.2. Биологические границы сна

Отправным пунктом любого социологического исследования сна и связанных с ним социальных практик служит тезис о том, что сон — это физиологическое состояние и биологическая потребность «в одном ряду с сексом, воспроизводством, болезнью, питанием, взрослением, физической болью и так далее» [3, p. 46]. Внимательное рассмотрение и анализ специфических характеристик этого состояния и этой потребности позволяют обнаружить те точки, в которых

биологические импульсы теряют свою стимулирующую способность, уступая место действию социальных сил.

С точки зрения эволюционной биологии, физиологическое состояние бодрствования представляет более серьезную проблему, чем физиологическое состояние сна: «нормальное состояние низших форм животной жизни или человеческих младенцев — сон; пробуждение случается лишь тогда, когда возникает какая-либо специфическая физиологическая потребность, удовлетворить которую возможно только с помощью сознательно управляемой деятельности» [цит. по: 4, p. 4]. Идея о том, что сон является базовым биологическим состоянием (в том числе и) человека, противоречит повседневной интуиции и может показаться вызывающей в отношении социологии, которая обычно интересуется осознанно действующими индивидами. Это противоречие, однако, возможно только на поверхности, ведь биологическая норма связана с социальностью очень опосредованно. Кроме того, в качестве важного эволюционного преимущества у взрослых представителей Homo Sapiens развивается способность к бодрствованию по выбору (за эту способность отвечает участок коры головного мозга в кортикальной области). В отличие от животных, у которых можно наблюдать только сон и бодрствование по необходимости, у взрослого человека добавляется еще два специфических состояния — бодрствование по выбору и сон по выбору. Возможность управлять в определенных пределах пробуждением и засыпанием позволяет говорить о пластичности человеческого сна (и бодрствования) [4; 12].

Пластичность человеческого сна на физиологическом уровне выражается еще в нескольких фактах [4; 12]:

- Не обнаружено физиологических механизмов, которые бы привязывали чередование сна и бодрствования к астрономическим циклам, например, к смене дня и ночи: наступление темноты не вызывает сон, также как и рассвет не приводит с необходимостью к пробуждению.
- Легко наблюдаемый регулярный циклический аспект чередования сна и бодрствования не является унаследованным.
- Точно оценить «минимальное» количество необходимого сна, равно как и физиологическую ценность дополнительного сна (сверх минимально необходимого количества) крайне сложно: это слишком зависит от паттерна сна (сложно судить, даже если рассматривается регулярный сон одним блоком). В общих чертах можно говорить лишь о том, что это количество составляет приблизительно 7±2 часа, и что в детстве люди в среднем спят дольше, а в старости — меньше.

Вот как об этом пишет физиолог Натаниэль Клейтман, особенно глубоко занимавшийся обсуждаемой темой: «Несомненно,

в физиологической природе сна нет никакого унаследованного циклического аспекта. Детей воспитывают так, чтобы они придерживались паттернов человеческого сна, принятых в их обществах, и постепенно дети вырабатывают физиологический ритм, подходящий к этим паттернам. Когда паттерн изменяется, например, во время прохождения воинской службы или на работе со сменным графиком, физиологический ритм соответственно сдвигается, с некоторым временным лагом в несколько недель или месяцев. Паттерны человеческого сна, таким образом, не могут быть объяснены только лишь на основе физиологии» [цит. по: 4, p. 5]. Другими словами, даже такая специфическая характеристика сна как регулярность, обычно рассматриваемая в качестве «естественной», является, скорее, выученной социальной практикой и подлежит, следовательно, тщательному социальному анализу.

Важно отметить также, что сон и бодрствование не являются строго различимыми и взаимно исключающими друг друга состояниями [12, pp. 357–358]. Широко распространенное противоположное мнение основано на ошибочном смешении бодрствования с сознанием, а сна — с отсутствием сознания. Именно на этом заблуждении играет Мерло-Понти, когда пишет: «Когда я сплю — я никогда не сплю полностью» [цит. по: 25, p. 319].

Действительно, можно говорить о том, что сознание в конкретный момент времени либо есть, либо нет: достаточно обратиться к двум критериям — 1) критическая (т. е. не стереотипная) реакция на стимулы и 2) наличие памяти. Тогда в состоянии бодрствования могут обнаруживаться признаки отсутствия сознания, так же как в состоянии сна могут находиться признаки присутствия сознания. Если первая часть утверждения в примерах не нуждается, то для иллюстрирования второй предлагаю вспомнить людей, которые спят в общественном транспорте и которым удается, тем не менее, не пропустить нужную остановку. Другими словами, состояния сна и бодрствования характеризуются плавностью, градиентностью континуального сознания.

Таким образом, пластичность, относительная управляемость и (логически следующая из них) вариативность практик сна коренятся в особенностях физиологического состояния сна.

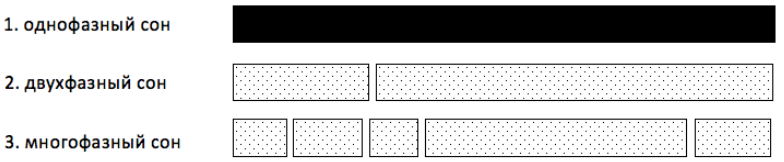
1.3. Разнообразие сна

Когда Саймон Уильямс утверждает, что сон характеризуется «высокой степенью социо-культурной пластичности» [25, p. 314], он не преувеличивает. Действительно, если обратиться к культурам, отличным от европейской (в широком смысле), то многообразие бытующих там практик, связанных со сном, производит сильное впе-

чатление. Примеры таких практик можно найти в работах Л. Бранта об изменениях режима сна и бодрствования в свободных экономических зонах современного Китая [6] или о паттернах сна в Индии [7], а так же в описании Б. Стейджер японского феномена «инэмури», который можно наблюдать и в наши дни [21].

Одним из важнейших результатов этих этнографических работ стала проблематизация привычного и кажущегося естественным («коренящимся в физиологии») современном европейском паттерне сна: регулярный сон, происходящий одним непрерывным периодом в ночное время. Строго говоря, этот вариант лишь один из возможных и получил распространение сравнительно (в историческом масштабе) недавно. Так, Брант [6] предлагает следующую классификацию паттернов сна:

Схема 1. Классификация паттернов сна по структуре[1]



Первый вариант, как уже было сказано, характерен для современного европейского общества. Двухфазный сон — из названия понятно, что в этом случае в течение суток человек спит двумя блоками времени, чаще всего разного размера, — наблюдается, например, в культурах, где распространен феномен сиесты или послеполуденного отдыха. Обычно это страны с жарким климатом; впрочем, паттерны двухфазного сна можно наблюдать и в умеренных широтах: достаточно вспомнить, например, «тихий час» в детских садах, пионерлагерях и больницах в Советском Союзе и в пост-советских государствах. Многофазный сон представляет собой чередование нескольких периодов сна и бодрствования в течение суток. В качестве примера этого паттерна обычно приводят уже упоминавшийся феномен «инэмури». Инэмури — это краткие периоды сна в дневное время в публичных местах: работники корпораций или чиновники или студенты жертвуют своим сном ночью, чтобы лучше работать, и поэтому им позволительно вздремнуть днем, если выдалась свободная минута или ситуация, в которой они находятся, не требует их актуального внимания. Другими словами, немного поспать на лекции или на совещании —

1 Схема построена на основе классификации паттернов сна в зависимости от их структуры Лодевийка Бранта [6].

это социально одобряемая практика в Японии [21]. Однако можно найти и не настолько экзотические примеры многофазного сна — этот паттерн наблюдается в современных европейских обществах среди бездомных и бродяг [5, p. 14].

Таким образом, эссенциалистская идея «природного сна» может быть поставлена под вопрос как минимум в двух аспектах: 1) люди могут систематически спать не только ночью, но и днем, и 2) люди могут систематически спать несколько раз в течение суток.

2. Институционализация сна и проблема телесности

2.1. Ремиссия, выпадение из социального мира и восстановление сил

Пытаясь объяснить, почему социологи начинают исследовать сон относительно недавно, Саймон Уильямс утверждает, что «все-таки сон — это пробел или не-событие, более или менее радикальная форма выпадания из общества» [26, p. 640]. Состояние сна действительно можно рассматривать как «универсальное, повторяющееся отсутствие взаимодействия» [3, p. 46] или как «переход из „напряжения“ сознания к пространственно-временному выпаданию из интерсубъективной реальности» [26, p. 640]. Метафора сна как смерти традиционна, даже архетипична, в европейской культуре, да и не только в ней: «О, Сон, брат Смерти», — писал Гесиод [цит. по: 3, p. 47]. Однако какими бы привлекательными не казались подобные идеи на первый взгляд, внимательное обдумывание вопроса не позволяет принять их. Сон — социальное событие, строго вписанное в социальный порядок: не просто «облегчение, освобождение или ослабление» [26, p. 639], но регулярное выпадение из социального мира (т. е. освобождение от повседневных забот и обязанностей этого мира) и восстановление сил (без которого исполнение социальных ролей индивида попросту невозможно [10]). Чтобы ухватить оба аспекта сна в одном термине я, вслед за Обером, Уайтом, Риффом и Шварцем, буду использовать термин «ремиссия».

Функции ремиссий состоят в том, чтобы снять с индивида на некоторое время давление социальных норм и позволить индивиду на это время такие реакции, проявления которых были бы недопустимы в контексте действующих норм. Барри Шварц различает два основных режима ремиссий [18, pp. 485–486]: а) «ремни» ремиссии (т.е. известный диапазон допустимых отклонений во время исполнения какой-либо деятельности, например, напевать в процессе работы) и б) периодические ремиссии (например, каникулы, выходные, вечеринки, запои, кофе-паузы, посещения туалета, сон). Надо признать, что сон

является одним из важнейших форм периодической ремиссии. Вслед за Шварцем, я бы хотел процитировать здесь Толкотта Парсонса: «Всякое социальное действие неизбежно включает в себя напряженность и необходимость наложения всякого рода взысканий и фрустрации. Этот факт лежит в основе возникновения разнообразия ритмических циклов усилия и передышки, дисциплины и разрешенного отдыха и т. п. Сон, безусловно, является одним из наиболее фундаментальных феноменов, снимающих эту напряженность, который, хотя и имеет биологические основания, находится, тем не менее, под глубоким влиянием взаимодействий социо-культурного уровня» [цит. по: 18, p. 486].

Таким образом, социологическое значение сна состоит в том, что это — «самая радикальная форма институционализированного периодического ухода» [18, p. 487] от требований и напряжений социальной жизни.

2.2. Уязвимость сна и необходимость его институционализации

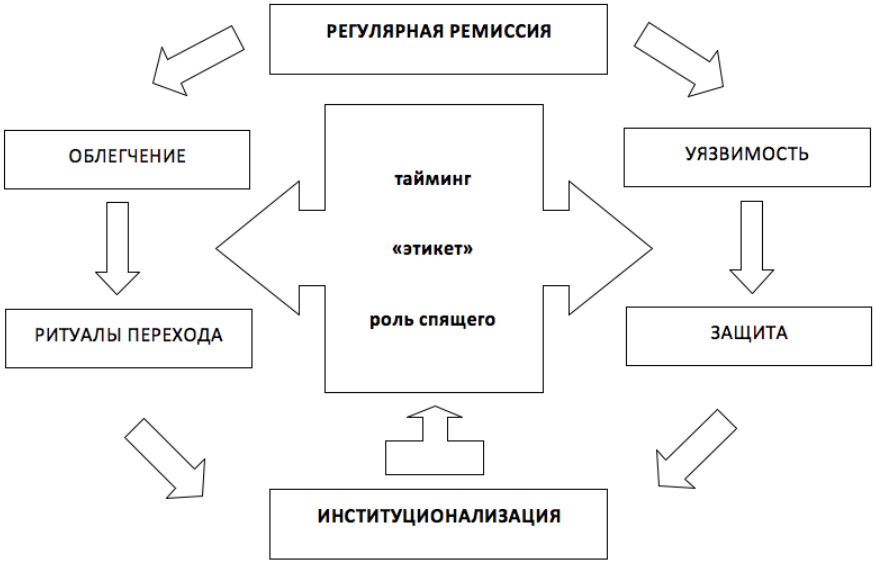
По своей природе, состояние сна — лежащий с закрытыми глазами, максимально расслабленный индивид — характеризуется высокой степенью «беззащитности и открытости» [4, p. 9]. Состояние сна уязвимо в нескольких аспектах: а) спящий не контролирует окружающее пространство и, следовательно, подвергается угрозе внешнего нападения; б) состояние сна уязвимо так же в психическом смысле: из-за опасности высвобождения индивидуального бессознательного. Если в первом случае спящий индивид полагается на службы охраны правопорядка или крепкие замки в своем доме, то во втором — спящего защищают сны, механизм которых представляет собой процесс цензурирования бессознательного [18, pp. 494–495].

Кроме того, поскольку индивид не контролирует собственное тело — ведь спящие тела могут «плохо» себя вести, достаточно представить себе храп, лунатизм, бруксизм (скрежет зубами во сне), синдром беспокойных ног, ночное недержание мочи [25, p. 317], — постольку индивид рискует навредить самому себе и окружающим, например, испортить с ними отношения. В ответ на эту угрозу возникают определенные практики, которые Уильямс называет «социальным этикетом сна» и о которых речь ведется немного ниже.

Хорошее впечатление об уязвимости сна дает предложенная Обером и Уайтом классификация страхов, связанных со сном [3, p. 52]: страх смерти/боязнь не проснуться, страх отделения от повседневности или страх одиночества, страх беспомощности и пассивности, страх неприемлемых внутренних импульсов, страх бессонницы.

Важный вопрос, требующий тщательного изучения, состоит в том, как общество «защищает» сон («если сон сам по себе такой неустойчивый и подверженный непосредственным внешним влияниям, как группы обеспечивают сон своих членов?» [18, p. 494]). То, где, когда, как, с кем спит человек, вплетено в самую социальную ткань (так же как и бодрствование) и социально управляется и институционализируется многими способами [26, p. 642]. В первую очередь, упорядочению подлежат временные и пространственные паттерны сна; паттерны сна сопрягаются с важными элементами идентичности человека: возрастом, гендером, социальным классом, местом жительства и структурой домохозяйства [1; 4; 18; 23]. При этом, «тот аспект сна, который соотносится с расположением и таймингом, помогает определить идентичность индивида, символизируя ее или его позицию в социальном мире. Другими словами, индивид оставляет общество в тех рамках, которые определяют его или ее отношение к обществу» [18, p. 497].

Схема 2. Институционализация сна



Вопрос тайминга, упорядочения сна и бодрствования во времени, имеет решающее значение для институционализации сна. Стоит привести еще один из тезисов Парсонса: «Одна из первоочередных функций институционализации — это упорядочение различных деятельностей и отношений так, чтобы они составили достаточно скоординированную систему, которая поддается управлению актором и в которой минимизированы конфликты на социальном

уровне» [цит. по: 18, p. 487]. В случае сна обычное решение состоит в том, что люди, чтобы не страдать от бессонницы или не просыпаться слишком рано из-за активности других людей, спят примерно в одно и то же время, с незначительными вариациями. Однако синхронизация сна — нетривиальная задача, тайминги часто несовершенны, расписания пересекаются и накладываются одно на другое [1; 4].

2.3. Социальная роль спящего: права и обязанности

Идея о том, что спать это значит играть определенную социальную роль, может показаться необычной и противоречащей тому, что мы привыкли понимать под исполнением социальной роли. Впрочем, ощущение противоречивости быстро пройдет, если подумать о том, что можно притворяться спящим. Человек может на самом деле не спать, а только делать вид, что спит — и пользоваться всеми привилегиями спящего человека [4]: например, чтобы к тебе не приставал твой партнер в постели, если ты этого не хочешь [25, p. 318]. Уильямс, чей пример я только что использовал, указывает на то, что претензия на сон может быть ценным социальным ресурсом в различных контекстах взаимодействия, в частности, предлогом, чтобы покинуть надоевшую компанию или оправдать собственную невнимательность [25, p. 318].

Можно выделить следующие легитимные, «законные» права спящего человека [27, pp. 144–145]:

1. право на регулярное периодическое восстановление сил в определенное время и в определенном месте,
2. право на регулярную периодическую приостановку исполнения нормальных ролевых обязанностей,
3. право на свободу от беспокойств и помех сну или, другими словами, на неприкосновенность сна.

(Замечу в скобках, что сон как ресурс оправдания связан с двусмысленностью ремиссии, которая оставляет возможность приостановить исполнение обычных социальных ролей под предлогом необходимости восстановления сил.)

Неприкосновенность сна возникает как форма коллективной защиты этого уязвимого состояния и носит характер императива. Потрясающий пример этого нормативного требования можно найти в пьесе Генрика Ибсена «Борьба за престол»: ярл Скуле видит колыбель со своим внуком и, одновременно, принцем, т. е. помехой королевским амбициям ярла; в помещении больше никого нет; и все же Скуле не убивает беззащитного конкурента, а говорит: «Во сне — охрана». Как формулируют Обер и Уйат [3, p. 54]: «форма интеракции со спящими может быть определена как избегающая,

бесконтактная; она имеет преимущество перед прочими социальными отношениями».

Впрочем, требование неприкосновенности сна соблюдается лишь до известных пределов; у социальной роли спящего есть так же вполне определенные обязанности, не следование которым лишает спящего многих из прав. Среди подобных обязанностей Шварц перечисляет [18, pp. 492–493]:

1. Не требовать слишком большого уважения к своему сну;
2. Не подвергать окружающих неприятной необходимости наблюдать «знаки животного происхождения» спящего (храпу, почесываниям, испусканию газов и т. д.);
3. Спать в положенном месте в положенное время.

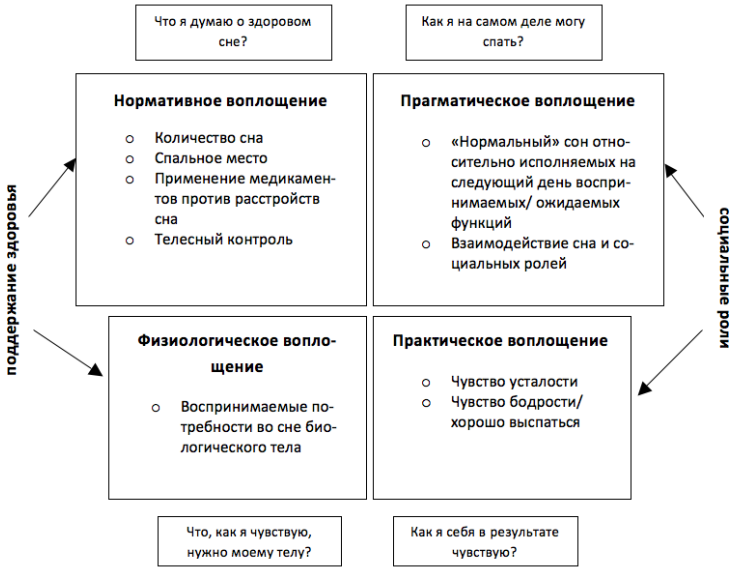
В случае несоблюдения эти правил можно даже говорить об аномическом [18] исполнении роли спящего или о «бесцеремонном» спящем [25] (пример: бродяги в парке, сосед в общественном транспорте, роняющий голову тебе на плечо). В этой связи возникает тема социального этикета сна, правильных и неправильных способов спать [26] — правила подобного этикета осваиваются и заучиваются еще в детстве [4].

Последнее, о чем следует сказать в этом разделе, — практики перехода от бодрствования к сну и наоборот, которые встроены в социальную роль спящего. Нельзя просто так взять и проснуться, точно так же как нельзя и мгновенно заснуть; ритуалы перехода между состояниями сна и бодрствования формируют то, что Эрвин Гофман называл «мембраной взаимодействия», позволяющей сгладить болезненные разрывы между сильно различающимися деятельностями [18]. Ритуалы перехода играют ключевую роль в оформлении и упорядочении регулярной ремиссии.

2.4. Телесное воплощение сна

Одним из самых важных для социологии сна представлений является понятие воплощения сна, т. е. сон — это социальная практика, которая осуществляется посредством человеческого тела. И что нужно особенно подчеркнуть, такое телесное воплощение носит «договорной», согласованный характер, который можно наблюдать сразу на нескольких уровнях — внутриличностное согласование своих представлений с реальностью своего тела и согласование с другими, окружающими людьми [15]. Этот понятие подробно разрабатывает Роберт Мидоус, ссылаясь в том числе на работы Хислопа и Арбер (например [24]: женщины в возрасте за сорок жертвуют своим сном ради спокойного сна партнеров и детей) и Уотсона (у него Мидоус заимствует концепт «быть в форме» и общую аналитическую схему [см. 15]).

Схема 3. Структура воплощения сна[1]



Мидоус говорит о четырех взаимосвязанных режимах воплощения сна:

1. Нормативное воплощение, или представления индивида о «здоровых» практиках сна, безопасности, податливом/управляемом теле;
2. Прагматическое воплощение, или сон и функции индивида в состоянии бодрствования;
3. Практическое воплощение, или осуществление сна в конкретном контексте;
4. Физиологическое воплощение, или внутреннее самоощущение индивида.

На режимы воплощения сна оказывают влияние такие дополнительные факторы, как социальные роли, которые исполняет индивид, и стремление «быть в форме», т. е. к поддержанию здоровья. Первый из этих двух факторов влияет на прагматическое и практическое воплощение, второй — на нормативное и физиологическое. Кроме того, еще пара факторов оказывает ощутимое влияние на все режимы воплощения сна сразу — это индивидуальная биография (паттерн сна неизбежно связан с биографией, телом и возрастом [26, p. 647]) и наличие партнера и /или детей.

1 Схема объединяет в себе две (переработанные) схемы Роберта Мидоуса: «Четыре формы воплощения сна» и «Аналитическая схема для социологического анализа сна» [15, pp. 247–248].

2.5. Идея контекстуального баланса режимов сна и бодрствования

Событие сна как ремиссия и событие сна как воплощение по необходимости является результатом поиска некоторого равновесия относительно разнонаправленных требований: должное исполнение социальной роли и временного снятия напряжения от этого исполнения, восстановление сил и безопасность, представление об эффективности и желание хорошего самочувствия и т. п. Все эти требования и представления характеризуются высокой контекстуальной изменчивостью, а результирующей силой подобных напряжений будет некоторый баланс, который будет выражаться во времени отхода ко сну, во времени пробуждения, а так же в месте сна.

Я бы хотел привести в качестве примера фрагмент одного из последних предвыборных интервью оппозиционного кандидата в мэры Москвы на выборах 2013 года Алексея Навального[1]:

«— У меня остался всего лишь один вопрос. Как себя сейчас чувствует кандидат Навальный? После „Кировлеса“, после этой кампании и с возможной перспективой второго тура?

— Кандидат Навальный чувствует себя прекрасно. Это тяжелая работа, но очень интересная работа. Когда я прихожу в штаб, я вижу сотни волонтеров, и это самое воодушевляющее зрелище, которое только может быть. Я понимаю, что это очень большая ответственность — оправдать надежды этих людей, не разочаровать их, продолжать вести их за собой, вне зависимости от результатов выборов. Усталость есть, но она проходит. Надо просто лечь поспать.

— И много вам спать удается?

— Все же познается в сравнении. Я бы мог сейчас находиться в следственном изоляторе или в колонии общего режима, где у меня было бы много возможностей спать, но меньше возможностей давать интервью „Газете. Ru“. Поэтому сейчас в любом случае я чувствую себя прекрасно».

Кандидат Навальный находит себя в ситуации тяжелой, но интересной работы, угрозы тюремного заключения и возможности находиться в окружении толп поклонников; в этом контексте количество его сна ощутимо сокращается и ощутимо растет усталость. Тем не менее, просто немного поспать достаточно (скорее всего, даже неважно, дома или в офисе избирательного штаба), чтобы усталость прошла: во-первых, практическое воплощение сна позволяет поддерживать хорошее самочувствие, во-вторых, ясно, что

1 http://www.gazeta.ru/politics/2013/09/05_a_5639617.shtml

такой порядок будет иметь довольно короткие сроки, ограниченные длительностью избирательной кампании. Когда Навальный говорит, что чувствует себя прекрасно, ключевые слова здесь: «сейчас в любом случае». Другая возможная логическая форма для выражения контекстуального баланса: «при определенных условиях всегда».

Выводы

Ясное различение биологического и социального аспектов сна позволяет глубже понять специфику социального события сна как по необходимости регулярной ремиссии, связанной одновременно с восстановлением сил и уязвимостью индивидов. Необходимость ремиссии обосновывает институционализацию сна и бодрствования, т. е. процесс упорядочивания расписаний и ролей членов группы (на самых разных уровнях). При этом социальное событие сна воплощено в телесности индивида и носит по необходимости согласованный характер.

Обе перспективы — функционализма и социологии тела — пересекаются в идее контекстуального баланса: между исполнением социальных ролей и периодическим временным освобождением от их исполнения, между расписаниями и местами сталкивающихся между собой индивидов и групп, между физиологическими требованиями, прагматическими задачами и нормативными представлениями отдельных индивидов и т. д.

Библиография

1. *Arber S., Meadows R., Venn S. Sleep and Society // The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders, eds. Colin A. Espie and Charles M. Morin, Published to Oxford Handbooks Online: Sep-12.*
2. *Asgeirsdottir T. L., Zoega G. On the Economics of Sleeping // Mind and Society, December 2011, v. 10, iss. 2, pp. 149–64.*
3. *Aubert V., White H. Sleep: A Sociological Interpretation. I // Acta Sociologica. 1959, Vol. 4, Issue 2, pp. 46–54.*
4. *Aubert V., White H. Sleep: A Sociological Interpretation. II // Acta Sociologica. 1960, Vol. 4, Issue 3, pp. 1–16.*
5. *Biddle J. E., Hamermesh D. S. Sleep and the Allocation of Time // Recent Developments in Labor Economics. Volume 1., 2007, pp. 213–34.*
6. *Brunt L. Sleeping people in India // «Negotiating Daytime Sleep: An Intercultural Comparison of Social and Cultural Aspects of Sleep Patterns»/A joint symposium of the WFSRSMS and the ESRS, 2005.*
7. *Brunt L., Li Y. The politics of daytime sleep: the rapid economic growth in China as sleep thief // «Negotiating Daytime Sleep: An Intercultural Comparison of Social and Cultural Aspects of Sleep Patterns»/A joint symposium of the WFSRSMS and the ESRS, 2005.*

8. *Buboltz Jr. W., Jenkins S. M., Soper B., Woller K., Johnson P., Faes T. Sleep Habits and Patterns of College Students: An Expanded Study // Journal of College Counseling. Fall2009, Vol. 12 Issue 2, pp. 113–124.*
9. *Crook T. Norms, Forms and Beds: Spatializing Sleep in Victorian Britain // Body & Society; Dec, 2008, 14 4, pp. 15–35. Special Issue.*
10. *Grosscup, E. A. The Value of Rest and Sleep // Journal of Educational Sociology, Dec1931, Vol. 5 Issue 4, pp. 245–249.*
11. *Kalenkoski C. M., Pabilonia S. W. Time to Work or Time to Play: The Effect of Student Employment on Homework, Sleep, and Screen Time // Labour Economics, April 2012, v. 19, iss. 2, pp. 211–221.*
12. *Kleitman N. Sleep, wakefulness, and consciousness // Psychological Bulletin 1957 Jul; Vol. 54 (4), pp. 354–360.*
13. *Kraftl P., Horton J. Spaces of every-night life: for geographies of sleep, sleeping and sleepiness // Progress in Human Geography. Aug2008, Vol. 32 Issue 4, pp. 509–524.*
14. *Kroker K. The Sleep of Others and the Transformations of Sleep Research. Toronto: University of Toronto Press, 2007.*
15. *Meadows R. The'negotiated night': an embodied conceptual framework for the sociological study of sleep // Sociological Review, May2005, Vol. 53 Issue 2, pp. 240–254.*
16. *Michelson W. Sleep Time: Media Hype vs. Diary Data // Social Indicators Research, Apr2011, Vol. 101 Issue 2, pp. 275–280.*
17. *Robinson J. P., Michelson W. Sleep as a victim of the «time crunch»—A multinational analysis // Electronic International Journal of Time Use Research, Nov2010, Vol. 7 Issue 1, pp. 61–72.*
18. *Schwartz B. Notes on the Sociology of Sleep // Sociological Quarterly. Fall 1970, Vol. 11 Issue 4, pp. 485–499.*
19. *Sloan E. P., Shapiro C. M. An Overview of Sleep Physiology and Sleep Disorders // Shapiro, C. and McCall Smith, A. (eds), Forensic Aspects of Sleep, Chichester: John Wiley and Sons (1997).*
20. *Stearns P. N., Rowland P., Giarnella L. Children's Sleep: Sketching Historical Change // Journal of Social History. Winter, 1996, Vol. 30, Issue 2, pp. 345–366.*
21. *Steger B., Getting smart by napping in class: making sense of Japanese high school students sleep patterns // «Negotiating Daytime Sleep: An Intercultural Comparison of Social and Cultural Aspects of Sleep Patterns»/A joint symposium of the WFSRSMS and the ESRS, 2005.*
22. *Steger B., Kroll-Smith S. Normalizing the workplace nap: blurring the boundaries between public and private space and time // «Negotiating Daytime Sleep: An Intercultural Comparison of Social and Cultural Aspects of Sleep Patterns»/A joint symposium of the WFSRSMS and the ESRS, 2005.*
23. *Taylor B. Unconsciousness and Society: The Sociology of Sleep // International Journal of Politics, Culture & Society, 1993, Vol. 6 Issue 3, pp. 463–472.*
24. *Venn S., Arber S., Meadows R., Hislop J. The fourth shift: exploring the gendered nature of sleep disruption among couples with children // British Journal of Sociology, Mar2008, Vol. 59 Issue 1, pp. 79–97.*
25. *Williams S. J. The Social Etiquette of Sleep: Some Sociological Reflections and Observations // Sociology. Apr2007, Vol. 41 Issue 2, pp. 313–328.*
26. *Williams S. J. The Sociological Significance of Sleep: Progress, Problems and Prospects // Sociology Compass 2/2 (2008): pp. 639–653.*
27. *Williams S. J. Vulnerable/dangerous bodies? The trials and tribulations of sleep. // Sociological Review Monograph, 2007, Vol. 55 Issue 1, pp. 142–155.*