

## Mulțumiri

---

---

‘Incursiune în sociologia somnului *sau* Fragmente dintr-o călătorie’ cuprinde părți ale activității de cercetare desfășurate în perioada studiilor doctorale 2010 – 2013; textele incluse în carte fiind scrise în aceeași perioadă. Mulțumiri Universității din București pentru sprijinul financiar acordat. Călătoria doctorală a fost posibilă cu ajutorul domnului profesor Lazăr Vlăsceanu, conducătorul meu de doctorat, față de care îmi exprim recunoștința pentru susținere și îndrumare. Îi mulțumesc domnului profesor Liviu Chelcea, ale cărui sugestii au dus la focalizarea și structurarea cercetărilor prezente în carte. Îi mulțumesc domnului profesor Gabriel Jderu pentru îndemnul de a face călătoria doctorală și pentru încurajările și sprijinul oferite pe toată durata acesteia. Le rămân profund recunoscătoare tuturor cadrelor didactice ale Facultății de Sociologie și Asistență Socială și doamnelor profesoare Alina Duduciuc și Loredana Ivan care mi-au oferit cu generozitate viziunea lor sociologică despre somn. Mulțumirile mele se îndreaptă și către colegii de doctorat și către studenții avuți (între anii 2010 și 2013) care m-au inspirat și mi-au susținut entuziasmul și curiozitatea sociologică. De asemenea, le mulțumesc doamnei profesoare Valentina Marinescu și doamnei Ioana Boja pentru sprijinul acordat demersurilor mele doctorale și postdoctorale.

*Mulțumesc familie mele fără al cărei sprijin această călătorie doctorală nu ar fi fost posibilă.*

„Cu privire la somn și veghe, trebuie să ne gândim la ceea ce sunt – fie sunt stranii pentru suflet și corp, fie comune pentru amândouă; și dacă sunt comune, cărei părți ale sufletului sau corpului îi aparțin; mai mult, din ce cauză apar de sunt atribute ale animalelor și, fie toate animalele le au pe amândouă, fie unele au parte doar de una, altele de cealaltă, fie unele de nici una și câteva de amândouă.

Mai mult, pe lângă aceste întrebări, trebuie să fim introspectivi cu privire la ce sunt visele și din ce cauză cei care dorm uneori visează și alteori nu; sau dacă este adevărat că adormiții visează mereu, dar nu își aduc aminte mereu (visul lor) și dacă asta se întâmplă, care este explicația.”

(Aristotel, 350 BC, *On Sleep and Sleeplessness*)

## Introducere

---

### **SOCIOLOGIA SOMNULUI - EXPLORÂND PARTEA ÎNTUNECATĂ A VIEȚII SOCIALE**

Despre timp, Sfântul Augustin (în *Confesiuni*) scria: „dacă nimeni nu încercă să afle asta de la mine, știu; dacă însă eu aș vrea să explic noțiunea cuiva care mă întreabă, nu știu”. Afirmatia lui rămâne valabilă și dacă ne uităm la un alt aspect la fel de ubicuu – somnul. Prezent în toată istoria umană, cu origini ce ajung în anii de dezvoltare a primelor organisme pluricelulare, somnul a scăpat analizei sociologice. Toți știm să îl practicăm, dar ne este greu să-l explicăm căci lipsește obiectul și singurele aspecte pe care ni le amintim, dacă ni le amintim, sunt visele. O privire asupra cercetărilor sociologice relevă că majoritatea acestora au urmărit identificarea, înțelegerea și explicarea socialului din timpul zilei, ignorând socialul de fiecare noapte. Partea întunecată a vieții sociale a început să fie iluminată sociologic din a doua jumătate a secolului XX o dată cu publicarea primelor trei analize teoretice (Aubert și White 1959a, 1959b; Schwartz 1970) asupra unei posibile sociologii a somnului. Studiul sociologic al somnului s-a intensificat abia la începutul secolului prezent, tematica abordată cuprinzând: boli ale somnului și determinările lor sociale; managementul problemelor de somn; transformări istorice ale patternurilor și practicilor somnului apărute ca urmare a procesului de civilizare sau a dezvoltărilor economice; modelarea și organizarea socială

a somnului. Titlul cărți de față este explicat de multitudinea temelor sociologice – eterogene – abordate de către cercetători în investigarea somnului.

În carte, organizată în trei capitole, am realizat o metaanaliză succintă a studiilor realizate de către sociologii somnului urmată de prezentarea rezultatelor a două cercetări: prima despre medicalizarea somnului și cea de-a doua despre relația dintre muncă și somn.

În primul capitol am prezentat temele existente în sociologia somnului. Scopul demersului a fost de a arăta importanța studiului sociologic al somnului, de a stabili cadrul acestuia și de a identifica teme rămase neabordate, astfel realizând cadrul investigației empirice al cercetărilor din capitolele doi și trei. O atenție deosebită am acordat lipsei de investigație sociologică a somnului, explorând posibile motive ale acestei lipse. De asemenea, am identificat cinci mari teme ale sociologiei somnului: ‘civilizare și culturi ale somnului’, ‘tehnici și practici ale somnului’, ‘somn, gen și vârstă’, ‘somn, boală și sănătate’ și ‘somn și muncă’. Surprinderea acestor teme ajută la stabilirea direcțiilor rămase neabordate pentru cercetările viitoare care vor contribui la reducerea treptată a caracterului fragmentar și eterogen al studiilor sociologice asupra somnului. În capitolele doi și trei am prezentat două direcții: medicalizarea somnului și relația dintre somn și muncă.

În cel de-al doilea capitol al lucrării am analizat transformările prin care trece somnul la apariția modernității, ca urmare a acțiunii procesului de medicalizare. Cercetători din sociologia somnului și din ce a corpului au abordat medicalizarea somnului ca proces cu etapă unică. Plecând de la această constatare, în primul studiu am căutat răspunsul la

întrebările: există o etapizare a medicalizării somnului? Care ar fi etapele și cum ar contribui la înțelegerea socialului somnului? Metodologia folosită a fost analiza de documente sociale (istorii și tratate de igienă și medicină socială, îndrumare pentru igienă și sănătate, reviste și cotidiene) din societatea românească de la sfârșitul secolului al XIX-lea și din prima jumătate a secolului XX. Pe baza datelor culese, am propus regândirea procesului de medicalizare a somnului printr-o etapizare a sa, cu sprijinul indiciilor din lucrările asupra medicalizării corpului. Am avansat ideea existenței unei etape holiste a medicalizării somnului care se manifestă în a doua jumătate a secolului al XIX-lea și prima jumătate a secolului XX, ce corespunde perioadei de afirmare a medicinei științifice. Etapa identificată este premergătoare și pregătitoare tipului de medicalizare abordat de studiile sociologice actuale ale somnului, a medicalizării atomiste inaugurate de afirmarea medicinei somnului în anii 1950. Am găsit indicii ale medicalizării holiste a somnului într-o serie de studii de sinteză de igienă și medicină, publicate în spațiul românesc în cea de-a doua jumătate a secolului al XIX-lea și prima jumătate a secolului XX.

În ultimul capitol al lucrării m-am oprit asupra unei alte direcții din studiul sociologic al somnului: relația dintre muncă și somn, pe efectele muncii în schimburi asupra orelor de somn și consecințele acestora în viața socială. Am studiat relația printr-o anchetă sociologică calitativă pe bază de interviu comprehensiv (Kaufmann 1998 [1996]) în rândul angajaților unui call center din București ce își desfășoară activitatea în sectorul de servicii delocalizate. M-am concentrat asupra transformărilor prin care trece programul de somn al muncitorilor în termenii sincronizării și desincronizării cu practica obișnuită de somn, punând accentul pe consecințele acestui fapt. Am identificat trei astfel

de transformări: prima este desincronizarea care se referă la ruptura dintre programului de somn al muncitorilor și practica obișnuită de somn; a doua este sincronizarea cu ceilalți angajați din call center și ce-a de-a treia este resincronizarea în care se restabilește simultaneitatea dintre somnul lucrătorilor și cel al majorității societății.

În concluzii „Sociologia somnului - câmp fragmentat”, pornind de la concluziile celor trei capitole incluse în lucrarea - meta-analiza, medicalizarea somnului și relația dintre muncă și somn – am realizat un crochiu al modul în care studiile viitoare vor putea dezvolta și consolida sociologia somnului ca subdomeniu specific de investigație.

Activitatea de cercetare a fost realizată în perioada 2010-2013 cu sprijinul financiar al Programului Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013, co-finanțat de Fondul Social European, prin proiectul POSDRU/107/1.5/S/80765.