



ODPOČINEK
V NEKLIDU
BIOPOLITIKA
SPÁNKU
A BDĚNÍ

NIKOLA IVANOV (ED.)

HOST



BRNO 2021

ODPOČINEK
V NEKLIDU
BIOPOLITIKA
SPÁNKU
A BDĚNÍ

NIKOLA IVANOV (ED.)

Vychází s finanční podporou
Ministerstva kultury ČR a Státního
fondu kultury ČR



**MINISTERSTVO
KULTURY**



Státní fond kultury ČR

Rex Exsomnia, Sleep and Subjectivity
in Capitalist Modernity © Alexej Penzin,
2012

Chapter one by Jonathan Crary (24/7:
Late Capitalism and the Ends of Sleep,
Verso Books, London and New York, 2013.
Pages 1–28)

Wired by Eluned Summers-Bremner
(*Insomnia: A Cultural History*, Reaktion
Books, London, 2008. Pages 129–149)

Medicalisation or Customisation? Sleep,
Enterprise and Enhancement in the 24/7
Society by Simon J. Williams, Catherine
M. Coveney and Jonathan Gabe (Social
Science & Medicine 79 (2013), online
2012. Pages 40–47)

Power Nap: Visualising Sleep and Neo-
liberal Governmentality © Eilidh Isobel
Urquhart, 2021

Waking the Living Dead-Man: The Bio-
politics of Early Modern Sleep © Matthew
J. Rigilano, 2017

Sleep Is for Sissies: Elite Males as
Paragons of Wakefulness by Alan
Derickson (*Dangerously Sleepy:
Overworked Americans and the Cult
of Manly Wakefulness*, University of
Pennsylvania Press, Philadelphia, 2013.
Pages 1–26). Translated with permission
of the University of Pennsylvania Press

Utopian Sleepers © 2017 by Benjamin
Reiss (*Wild Nights: How Taming Sleep
Created Our Restless World*, Basic
Books, New York, 2017. Pages 171–196).
Published with the permission of Benjamin
Reiss care of The Strothman Agency

Sleeping In by Franny Nudelman
(*Fighting Sleep: The War for the Mind
and the US Military*, Verso Books, London
and New York, 2019. Pages 119–134)

Conclusion: The Futures of Sleep by
Matthew J. Wolf-Meyer (*The Slumbering
Masses: Sleep, Medicine, and Modern
American Life*, University of Minnesota
Press, Minneapolis and London, 2012.
Pages 243–261). Copyright 2012 by the
Regents of the University of Minnesota

Editor, preface, photos © Nikola Ivanov,
2021

Afterword © Filip Vostal, 2021

Translation © Pavel Černovský, Tomáš
Kačer, Jan Táborský, Jana Tomečková, 2021

© Host – vydavatelství, s. r. o., 2021
(elektronické vydání)
ISBN 978-80-275-1007-8 (PDF)
ISBN 978-80-275-1008-5 (ePUB)
ISBN 978-80-275-1009-2 (MobiPocket)

OBSAH

Úvod: Stručné dějiny spánku a zrození biopolitiky <i>Nikola Ivanov</i>	12
Rex Exsomnis: Spánek a subjektivita v kapitalistické modernitě <i>Alexej Penzin</i>	30
24/7: Pozdní kapitalismus a konce spánku <i>Jonathan Crary</i>	44
Propojený bdělý svět <i>Eluned Summers-Bremner</i>	70
Medikalizace, nebo přizpůsobení? Spánek, podnikavost a zdokonalování ve čtyřicetihodinové společnosti <i>Simon J. Williams, Catherine M. Coveney, Jonathan Gabe</i>	100
Power nap: Vizualizace spánku a neoliberální moc <i>Eilidh Isobel Urquhart</i>	130

Probuzení živého mrtvého muže: Biopolitika raně novověkého spánku <i>Matthew J. Rigilano</i>	150
Spánek je pro baby: Mužská elita jako ideál bdělosti <i>Alan Derickson</i>	182
Utopické spaní <i>Benjamin Reiss</i>	228
Experimenty v aktivismu: Spánek jako protest <i>Franny Nudelman</i>	264
Budoucnosti spánku <i>Matthew Wolf-Meyer</i>	284
Závěr: Dobrou noc, nebo dobrý den? <i>Filip Vostal</i>	310
Ediční poznámka	318





PGE
Elektrowerk

ÚVOD:
STRUČNÉ DĚJINY
SPÁNKU A ZROZENÍ
BIOPOLITIKY

TEXT: NIKOLA IVANOV

Spánek se může jevit jako něco naprosto samozřejmého, biologicky daného, statického až ahistorického, jako druh individuální, subjektivní zkušenosti nezapadající do sociálního ani politického rámce. V divadelní hře *Spáči*¹ Barbory Kleinhamplové a Terezy Stejskalové sledujeme dvojici postav snažící se tuto zdánlivou opozici soukromého a veřejného narušit demonstrací, jež požaduje radikální proměnu systému, ve kterém se kvůli pracovnímu vytížení zanedbává tak elementární potřeba, jako je spánek. Kolemjdoucí žena se podivuje nad absurditou toho, že má být právo na spánek vymáháno politickou cestou – vždyť jde o věc osobního rozhodnutí a zodpovědnosti každého z nás. Přehlíží přitom fakt, že pro mnohé nemusí být nedostatek spánku nebo jeho narušení svobodnou volbou, ale prostou nutností vyplývající z podmínek společenského uspořádání, které se vyznačuje zrychlujícím se tempem, vysokými nároky na produktivitu a čím dál tím rozmlženějšími hranicemi mezi prací a odpočinkem.

Jako alternativu k spícímu tělu jednotlivce autorky hry nabízejí vizi kolektivního těla spánkově deprivované společnosti, které se vzepře dominujícímu biopolitickému řádu racionální modernity, jež preferuje bdělý stav. Sociolog Simon Williams tvrdí: „Spánek je politický skrz naskrz. Politický ve smyslu, jakým je jasně přítomen ve vztahu k moci, autoritám a expertize, jako zdroj stížností, ale i krizí, debat, kontroverzí a kritik.“² Dosvědčuje tak, že domnělá privátnost spánku je iluzí zakrývající jeho sociálně-historickou konstrukci.

V preindustriálním věku byl spánek samozřejmě ve velké míře závislý na přírodních podmínkách a cyklech. Společnost musela čelit nejen strachu z temnoty, démonických nočních sil a zločineckých aktivit, ale i nástrahám okolní přírody, rozměrům ročních období a dalším rizikům spojeným se zranitelností během spánku. Většina rodin spala pohromadě v jednom pokoji na společném lůžku, privilegium spánku v samostatné místnosti bylo vyhrazeno pouze šlechtě. Historik Roger Ekirch přišel ve své vlivné studii s hypotézou, že před průmyslovou revolucí byl spánek Evropanů rozdělen na dvě části: lidé usínali kolem deváté, probudili se kolem dvanácté až jedné a následně byli hodinu, maximálně dvě aktivní – věnovali se například konverzaci, sexu,

modlení, šití nebo přemítání o snech. Poté následovala další fáze spánku a ranní probuzení. Tento vzorec se začíná měnit až v průběhu osmnáctého a devatenáctého století, kdy dochází k rozšíření umělého osvětlení, které umožnilo prodloužení všech aktivit, do té doby omezených západem a východem slunce, do nočních hodin. Především obyvatelé měst začínají usínat později, postupně mizí dřívější zvyk probuzení se uprostřed noci a konsoliduje se podoba dnešního nepřerušného celonočního spánku.³

Během industrializace společnosti se zcela proměňuje chápání času, které přestává být řízeno přirozenými cykly a začíná se podřizovat potřebám moderní kapitalistické výroby. Střídání dlouhých období práce a nečinnosti, typické pro dřívější způsob života, je nahrazeno monolitickým časem pracovního dne, jehož ústřední složkou je měření hodinami. Vzniká přímý vztah mezi časem, prací, výkonností a ziskem, kdy každé prodloužení nebo pauza (jako například spánek) znamená v kapitalistické logice ztrátu. Z lidského potenciálu se tak majitelé továren snaží vytěžit maximum – v podmínkách kapitalismu devatenáctého století vidíme, že v honbě za co nejvyššími zisky dochází k nehumánnímu přetěžování fyzických i psychických možností dělníků, kteří pracují až šestnáct hodin denně. Sociální reformátor a průmyslník Robert Owen sice už v roce 1817 mluví o nutnosti zavedení modelu osm hodin práce, osm hodin odpočinku a osm hodin spánku,⁴ ale až od první poloviny dvacátého století se začíná po celém světě prosazovat uzákonění čtyřicetihodinového pracovního týdne.

K tomu, aby lidský organismus přešel v industriálním kapitalismu na model strojové výkonnosti, byla potřeba značná disciplinace obyvatelstva a ustanovení kontrolních a intervenčních mechanismů. V osmnáctém století se začíná ukazovat klíčová role dozoru nad zdravím, hygienou, porodností, úmrtností atd. – tedy druh paternalistického dohledu nad těly a průběhem života populace v jeho ryzí biologické podstatě. Jak popisuje Michel Foucault, dřívější svrchovaná moc panovníka zbavit člověka života se v této době transformuje v technologii moci ochraňující život s cílem maximalizace jeho potenciálu. Děje se tak nejprve na individuální úrovni ukázkováním a zdokonalováním těla v rodině, škole, armádě, nemocnici a dalších institucích, později skrze statistická

měření a regulační intervence na úrovni celé společnosti. Foucault tento způsob vlády nazývá biopolitikou nebo biomocí, která „byla nezastupitelným prvkem vývoje kapitalismu; ten mohl být zabezpečen jen za cenu kontrolovaného zapojení těla do aparátu produkce a pomocí přizpůsobení fenoménů populace ekonomickým procesům“.⁵

Giorgio Agamben v návaznosti na Foucaulta připomíná, že v antickém světě platilo přísné rozdělení života na *zoé* – soukromý, biologický nebo jeho slovy „pouhý“ život – a *bios* – život veřejný a politický. V éře moderní biopolitiky je takové rozdělení už nemožné, neboť „se prostor pouhého života, situovaný původně na okraji politického řádu, postupně stále více ztotožňuje s politickým prostorem“.⁶ S biopolitikou souvisí velmi úzce také proces medikalizace společnosti, kterým se v modernitě dříve opomíjené oblasti života rovněž dostaly do sféry specializované lékařské péče a kontroly. Jedním z důležitých objektů politizace a medikalizace je i spánek.

Historicky spánek ve své neproniknutelné povaze neposkytoval příliš prostoru pro pochopení z fyziologického pohledu, protože jeho zkoumání bylo dlouhodobě založeno na subjektivní zkušenosti, spekulacích a propojení s fenoménem snu. Není přehnané tvrdit, že uvažování o snech a související kulturní a náboženské konotace v minulosti převažovaly nad reflexí podstaty spánku, ačkoliv jsou jen jeho doprovodným jevem. Až do pozdního středověku byla rozšířená Aristotelova teorie, která spánek chápala jako reakci na trávení potravy, respektive na teplý výpar, který trávením vzniká, skrze cévy stoupá vzhůru do celého těla, následně se zastavuje v hlavě, a tím způsobuje ospalost.⁷ Spánek je obecně v historii chápán jako nečinný stav, vypnutí organismu, jako protiklad aktivní bdělosti. Domnělou pasivitu spánku dokázal vyvrátit až vynález EEG pro monitorování mozkových vln a jeho následné použití Alfredem Loomisem v roce 1925 pro záznam spánku, na základě kterého vzniklo rozlišení pěti stádií, jimiž mozek subjektu během spánku prochází.⁸ Dalším milníkem je objev Nathaniela Kleitmana a Eugena Aserického z padesátých let, kteří našli souvislost mezi pohybem očí a sněním v REM fázi spánku, což vedlo ke zvýšenému zájmu o spánek, a tím vzniku

spánkové medicíny jako samostatného oboru. V tuto chvíli se subjekt spánku změnil v objekt vědeckého zájmu – to, co historik Kenton Kroker nazývá „spánek těch druhých“⁹. Dochází k odkouzlení a emancipaci spánku od snu a jeho náboženských, mytologických nebo psychoanalytických významů a soustředění se na jeho fyziologickou a především neurologickou podstatu. Otevírá se tak možnost hlubšího zkoumání poruch, jako je narkolepsie, nespavost, obstrukční spánková apnoe atd., které jsou čím dál tím častěji diagnostikovány a označovány jako zdravotní rizika. O rozmachu spánkové medicíny svědčí i prudký nárůst množství spánkových klinik za posledních padesát let – na území USA začátkem sedmdesátých let existovaly jen tři, na začátku dvacátého prvního století jich bylo už tisíc sedm set.¹⁰

Vůdčí postava spánkové medicíny William Dement jako jeden z prvních dával epidemii spánkových poruch v posledních desetiletích do souvislosti se zrychlujícím se životním stylem a pracovní kulturou a nabádal lidi k tomu, aby si osvojili spánkovou hygienu jako důležitou součást péče o zdraví.¹¹ Medicínská hegemonie a medikalizace či patologizace spánkových poruch však současně vede k obavám a úzkostem z jakékoliv odchylky od normativu standardního zdravého spánku, což se například v případě nespavosti ukazuje jako naprosto kontraproduktivní.

V pozdním kapitalismu tak čelíme paradoxu – na jednu stranu na každém kroku pozorujeme zvyšující se zájem o téma spánku i varování před následky chronicky deprivované společnosti a současně ve velké míře ignorujeme biopolitické pozadí těchto problémů. O nedostatku spánku se referuje jako o příčinně oslabeného pracovního výkonu, ekonomických ztrát a fatálních nehod a o zajištění si dostatku spánku jako o individuální morální zodpovědnosti každého občana – tedy zcela v duchu neoliberální doktríny. V postpanoptikální společnosti dvacátého prvního století se zároveň smazává mocenský rozdíl mezi dozorovanými a dozorujícími: stáváme se posedlými sebekontrolou, mikromanagementem, optimalizací a zdokonalováním sebe sama s cílem maximalizovat vlastní potenciál v dravě konkurenčním prostředí volně tržní ekonomiky. V oblasti spánku na tyto

potřeby trh samozřejmě odpovídá záplavou návodů na lepší spánek, sofistikovaných matrací, dek a polštářů, pilulek a různých preparátů na podporu či potlačení spánku, mobilními aplikacemi na monitorování spánku a přehrší dalších produktů. Oslabení role státu, důraz na individualismus, polarizace společnosti a síla dezinformací pak přispívají mimo jiné k tomu, že biopolitická opatření nařizovaná shora se dnes často setkávají s nepochopením. Pandemie koronaviru přitom znovu ukázala důležitost moci státu nad životem a zdravím obyvatel i katastrofální důsledky, které mohou chaotická biopolitika, konspirační teorie a nedůvěra lidí ve vládní instituce mít.

Civilizace, která funguje čtyřicet hodin denně sedm dní v týdnu, ať už jde o pohyb informací, zboží, nebo finančních toků, vyžaduje čím dál větší časovou flexibilitu, a spánek je v tomto systému logicky jednou z posledních biologických rezistencí. Nicméně snahy o vymazání prodlev a pauz, vlastní modernímu kapitalismu, vedou k devastaci spánku a nárůstu spánkových poruch. V této souvislosti vznikají i nové patologie, jako třeba spánková porucha pracovníků na směny (SWSD – Shift Work Sleep Disorder). Někde jsou dokonce spánkové vzorce řízeny časovými normativy globálních trhů – jako například v Indii, kde operátoři v call centrech pracují v noci, aby mohli vyřizovat požadavky klientů volajících přes den z druhé strany zeměkoule.¹² Existují i korporátní politiky, které se snaží eliminovat ztráty a chybovost, jež sebou nese nevyspalý zaměstnanec, tolerováním krátkých spánků v pracovní době, posunem začátku pracovní doby atd. Většina tržních, medicínských a jiných řešení však nemíří k jádru problému, kterým je přehodnocení našeho širšího vztahu k výkonnosti, práci, volnému času a odpočinku. Určitou nadějí mohou vzbuzovat debaty o zkracování pracovní doby, zavádění základního nepodmíněného příjmu a automatizaci práce, díky které nám zbude více času na odpočinek, a tedy i na spánek. Představy o emancipaci člověka od práce existují už dlouho, ale ta přesto zůstává určujícím elementem našich životů a univerzálním fetišem, kterým se zaklínaly všechny dominující ideologie dvacátého a dvacátého prvního století.

V románu *Muž, který spí* je spánek metaforou lhostejnosti, do které se dostane mladý muž poté, co se rozhodne ukončit studium na univerzitě a rezignuje na veškeré ambice, aktivity a sociální styky. Přes den spí a v noci se bezcílně toulá ulicemi Paříže.¹³ Jinými slovy, jeho život se vymyká konvencím většinové společnosti, a proto je z ní vyčleněn. Toto jednání je do určité míry osobním rozhodnutím. Ti, kteří nejsou schopni z důvodu poruchy (nespavost, narkolepsie, nadměrná denní spavost) synchronizovat svoje spánkové vzorce s převládajícími časoprostorovými normativy, jsou postaveni před dilema buď přijmout farmaka s celou řadou nežádoucích vedlejších účinků, nebo se bez nich ocitnout ve stejné sociální izolaci jako hrdina Perecova románu. Modafinil (na jiných místech této knihy označovaný jako provigil) byl původně vyvinut jako lék na narkolepsii, ale postupně se stal součástí širších debat o vývoji chemických látek omezujících potřebu spánku u zdravé populace. Budoucnost bez naprosté potřeby spánku se stále jeví jako utopie, ale jak uvidíme v jedné z kapitol tohoto sborníku, je zhmotněním snů těch, kteří útočí na spánek jako lenost, ztrátu času a překážku v produktivitě. Jedním z historických kořenů této rétoriky je to, co Max Weber nazývá „protestantskou etikou a duchem kapitalismu“¹⁴ – tedy přesvědčení, že raný kapitalismus nalezl podporu a uplatnění nejvíce právě v těch zemích, kde převažuje protestantská víra a hodnoty, mezi něž patří racionalita, disciplinovanost a pracovitost. Zavrhování spánku a vyzdvihování spánkové deprivace jako strategie osobního růstu a úspěchu se objevuje už v osmnáctém století u protestantských duchovních, politiků a později čelných představitelů průmyslu.¹⁵ Je s podivem, že tento narativ přes veškeré penzum vědomostí o rizicích spojených s nedostatkem spánku, přetrvává až do současnosti. Příkladem hrdiny bdělosti je v českém prostředí Andrej Babiš, který se rád chlubí, že stále „maká“, málo spí, a svůj vztah ke spánku má potřebu manifestovat i v názvu „své knihy“ *O čem sním, když náhodou spím*. Podobným případem je i „superministr“ Karel Havlíček, který vstává dokonce ještě o půl hodiny dříve.¹⁶ Tento étos je snad tou nejvíce negativní biopolitikou spánku, kterou si lze představit.

Jedním z opakujících se tvrzení v této knize je, že byl spánek humanitními a sociálními vědami drtivou část historie až na výjimky téměř ignorován. Za předchůdce dnešních kritických studií spánku můžeme považovat filozofa a sociologa Norberta Eliase. V roce 1939 ve svojí knize *O procesu civilizace* chápe přechod od spaní více lidí v jedné posteli k privátnímu lůžku, nebo dokonce ložnici za jeden z klíčových projevů procesu, v němž se subjekty evropských národních států začaly považovat za civilizovanější než členové jiných společností.¹⁷ Sociolog Talcott Parsons na začátku padesátých let píše o spánku jako o sociálním jednání, které je fundamentálním druhem úlevy od tlaků a požadavků bdělého světa: Spánek má biologické základy, nicméně je hluboce ovlivněn interakcemi na sociokulturní úrovni.¹⁸ O téměř dvacet let později navazuje na Parsonse Barry Schwartz ve studii *Poznámky k sociologii spánku* a načrtává několik oblastí, které se stanou důležitými pro následné zkoumání spánku ze strany společenských věd. Rozeznává spánek jako předmět institucionalizace (například zmiňuje i unifikaci spánku v represivních zařízeních, jako jsou věznice), součást sociálních vzorců a rituálů, problematický aspekt rušného života v moderním velkoměstě a vystavení se zranitelnosti na individuální i kolektivní úrovni, kvůli kterému musí existovat aparát dozoru a ochrany.¹⁹

Zcela vizionářský je pohled sociologa Murraye Melbina v knize *Noc jako hranice: Kolonizace světa po setmění* z roku 1987, kde si všímá čím dál většího množství aktivit, které se kvůli nedostatku denních kapacit přesouvají do noci. Melbin v tomto ohledu varuje před rozrušením cirkadiánních rytmů a spánku, které jsou závislé na střídání dne a noci, jejichž hranice kultura 24/7 stírá. Ochrana spánku značně závisí na sociální hierarchii – autor ukazuje, že na nočních směnách pracují velmi často lidé z nižších vrstev společnosti a že v noci probíhají práce, které mají zůstat skryté, ale současně jsou důležité pro chod společnosti (úklid kancelářských budov, vynášení odpadků před rozedněním atd.). Vyšší společenské postavení znamená větší ochranu přirozeného nočního spánku, což Melbin dokládá na příkladu armády, kde dochází během noci k převelení zodpovědnosti na nižší hodnoty, což může mít v případě napadení fatální důsledek kvůli

nepřipravenosti, zpomaleným reakcím nebo strachu probudit nadřízeného, jehož spánek je posvátný.²⁰

Od nového tisíciletí pak můžeme vysledovat zvyšující se zájem o spánek nejen ze strany sociologie, ale i historie, filozofie, antropologie a kulturní teorie. Začátkem milénia přichází historik Roger Ekirch s již zmiňovanou přelomovou studií o spánkových vzorcích preindustriální společnosti.²¹ Sociologové Steve Kroll-Smith a Valerie Grunter na počátku třetího tisíciletí jako první explicitně propojují spánek s konceptem biopolitiky (v rámci studie zaměřené na způsob, kterým se referuje o ospalosti v masových médiích).²² Antropologové Lodewijk Brunt a Brigitte Steger s pomocí týmu dalších vědců zkoumají rozdílné spánkové vzorce po celém světě, především v Asii.²³ Kenton Kroker mapuje historii spánkového výzkumu²⁴ a filozof Jean Luc-Nancy zasazuje spánek do fenomenologické tradice.²⁵ Pro diskurz, na který se soustředí tato kniha, je zcela zásadní úloha sociologa Simona Williamse, který se už bezmála dvacet let zabývá spánkem jako komplexním biopolitickým fenoménem ve vztahu ke čtyřiadvacetihodinové společnosti, medikalizaci spánkových chorob, komodifikaci spánkových produktů, otázkám občanství, kontrole a zodpovědnosti, korporátní kultuře a mnoha dalším tématům.

Kniha, kterou držíte v ruce, je složena z ukázek textů od roku 2008 do současnosti, které se různými způsoby vztahují ke spánku jako biopolitickému fenoménu v rámci témat, jež jsem už naznačil v předchozích řádcích.

Cílem antologie je seznámit českého čtenáře s poprvé přeloženými díly autorů, která přes rozdílnost perspektiv podle mého názoru tvoří souvislý diskurz dokumentující zvýšenou pozornost, které se tématu dostalo v posledních zhruba patnácti letech. Jelikož má zájem o spánek hluboké kořeny v USA, není překvapením, že velká část vybraných autorů pochází právě odsud. To samozřejmě znamená, že část textů je ovlivněna specifiky americké kultury a historie. Nicméně věřím, že to není nutně jejich slabinou, protože jak už se mnohokrát ukázalo, tendence patrné na území USA se procesem westernizace a globalizace postupně stávají univerzálními.

Antologii otevírá esej filozofa Alexeje Penzina *Rex Exsomnia: Spánek a subjektivita v kapitalistické modernitě*, který vznikl v roce 2013 pro mezinárodní výstavu umění *Documenta*, konanou jednou za pět let v německém Kasselu. Autor v eseji stručně shrnuje dějiny myšlení o spánku, rozdílné filozofické metody, kterými se ke spánku přistupovalo, způsoby, jakými spánek vytváří subjektivitu, a jeho postavení v kapitalismu.

Ukázka z první kapitoly knihy *24/7: Pozdní kapitalismus a konce spánku* od uměleckého kritika a esejisty Jonathana Craryho je zřejmě nejznámějším ze všech zde publikovaných textů. Základní premisou tohoto textu je přesvědčení, že spánek je poslední přirozenou bariérou bránící uplatnění nonstop režimu permanentní bdělosti, projevující se potřebou nekonečné práce, spotřeby a komunikace. Efektivnost světa 24/7 podle Craryho tkví v rozporu mezi lidským životem a světem, ve kterém jsou veškeré pauzy, prodlevy a vypnutí eliminovány. Spánek tedy autorovi slouží jako východisko k radikální kritice současného kapitalismu, který obviňuje z přílišné technologizace života, zrychlujícího se tempa všech inovací, a tedy i jejich zastarávání, přehlčení obrazy, šíření pasivity, nerovnosti, ztráty autentického prožívání, pocitu osamění a odcizení, neustálého dohledu a drancování přírodních zdrojů.

Na tento text plynule navazuje kulturní teoretička Eluned Summers-Bremner kapitolou *Propojený bdělý svět* z knihy *Nespavost: Kulturní historie*, v jehož úvodu mluví o zesílené ostražitosti americké politiky po 11. září. Tato metaforická rovina rámuje širší souvislosti nespavosti, jež je v současnosti nejvíce rozšířenou spánkovou poruchou. Její historie začíná už v antice, což Bremner dosvědčuje v celé knize velkým množstvím kulturních odkazů. Příspěvek pochází již z roku 2008, takže některá tvrzení působí lehce zastarale, přesto jsem přesvědčen, že text do sborníku pro svou nadčasovou kvalitu patří, mimo jiné i proto, že z velké části předjímá témata, která budou později pro biopolitiku spánku klíčová.

Následuje studie *Medikalizace, nebo přizpůsobení? Spánek, podnikavost a zdokonalování ve čtyřiaadvacetihodinové společnosti* britského sociologa Simona Williamse a jeho kolegů

Catherine Coveney a Jonathana Gabea, která navazuje na Williamsovu stěžejní knihu *The Politics Of Sleep*. Studie je zaměřena na způsoby, jakými je spánek medikalizován a přizpůsobován ve jménu vyšší produkce a efektivity, především na příkladu tolerování krátkého spánku na pracovišti a užívání modafinilu, který potřebu spánku omezuje.

Další text *Power nap: Vizualizace spánku a neoliberální moc* umělkyně Eilidh Urquhart, vzniklý speciálně pro tuto publikaci přepracováním stejnojmenné diplomové práce, využívá podobnou komparativní metodu jako předchozí text od Williamsa a kol. Autorka využívá aplikace Sleep Cycle a reality show *Shattered*, ve které se soutěží o to, kdo vydrží delší dobu beze spánku, jako příkladu propisování neoliberálních idejí do sféry médií.

Následuje studie literárního teoretika a historika Matthewa Rigilana *Probuzení živého mrtvého muže: Biopolitika raně novověkého spánku*, která rovněž vznikla zkrácením a úpravou stejnojmenné původní studie z roku 2017. Autor se v ní zaměřuje na fascinaci zvláštnostmi spánku a jeho odchylkami v raně novověké společnosti a v přímé návaznosti na Jonathana Craryho a další autory zasazuje tento fenomén do současného kontextu biopolitiky spánku.

Kapitola „Spánek je pro baby: Mužská elita jako ideál bdělosti“ z knihy historika práce a zdraví Alana Dericksona *Nebezpečně ospalí: Přepracovaní Američané a kult mužné bdělosti* popisuje, jak ve Spojených státech od osmnáctého století posiloval již popisovaný maskulinní étos zavrhování spánku jakožto projevu lenosti a ztráty času a vyzdvihování spánkové deprivace coby receptu na úspěch. Nezřídka tento kult heroické bdělosti prosazovali slavní muži jako Thomas Edison, Charles Lindberg nebo Donald Trump. Derickson současně ve své knize ukazuje na příkladu stevardů ve vlacích nebo řidičů kamionů, jaké spánkové deprivaci musela v americké historii čelit pracující třída, a jak dlouho odborovým svazům trvalo, než se povedlo právo na odpočinek a spánek zakotvit v legislativě.

Klíčovou otázkou následující kapitoly „Utopické spaní“ z knihy kulturního teoretika a historika Benjaminu Reisse *Divoké*

nocí: Jak zkrocení spánku vytvořilo náš svět bez odpočinku je, proč když pravidla ovládající moderní spánek mnoha lidem nevyhovují, tak s tím nikdo nic zásadního nedělá? Reiss dokládá, že v současnosti i v minulosti existovaly různé utopické alternativy spánku, a to především v prostředí náboženských komunit. Reiss se ve své knize velmi často odkazuje na klasické dílo americké literatury *Walden* Henryho Thoreaua, které chápe jako svědectví o přechodu ze světa řízeného přírodními cykly do industriální společnosti řízené potřebami kapitalistické výroby.

Kulturní historička Franny Nudelman se v knize *Boj proti spánku* soustředí na následky, která zanechávají na veteránech válečná traumata, jež se projevují nočními můrami, častým probouzením nebo nespavostí. Autorka analyzuje vědecká zkoumání vlivu těchto traumat na mozek po 2. světové válce pomocí navození hlubokého spánku a anestetickou metodou tzv. šerospánku (způsobující stav podobný hypnóze), která vedla k vývoji technik vymývání mozku využívající paměti a spánku jako zbraně. Ve zde otištěné kapitole „Experimenty v aktivismu: Spánek jako protest“ autorka ukazuje možnosti spánku jako nástroje politického odporu, když se veteráni z války ve Vietnamu rozhodli protestovat proti válce přenocováním na National Mall ve Washingtonu, což vyvolalo velký odpor vládních institucí a několik právních bitev.

Antologii uzavírá kapitola „Budoucnosti spánku“ z knihy *Spící masy: Spánek, medicína a moderní americký život* antropologa Matthewa Wolf-Meyera. Autor v této kapitole rekapituluje historii a současnost vědeckého zkoumání a pojetí spánku. Ukazuje, jak normativní vzorce moderní společnosti a farmaceutický průmysl ovlivňují pohled na spánkové poruchy. Na základě toho vyvozuje možné scénáře budoucnosti spánku, ať už v rámci vědecké reality, nebo science fiction.

Sborník textů vznikl původně jako má diplomová práce na UMPRUM v roce 2018, kdy mě téma biopolitiky spánku zcela pohltilo a připadalo mi jako velká škoda, že se s texty na toto téma (včetně těch již přeložených do mnoha světových jazyků) nedá seznámit v češtině. Nicméně omezené časové možnosti i rozpočet vedly k tomu, že kniha byla vytištěna jen v nákladu několika

málo kusů a pouze s pěti texty. Citelně chyběl čas i prostředky pro pečlivější redakční práci a celkové profesionální zpracování, jaké si podobný druh publikace žádá. Jsem proto velmi vděčný nakladatelství Host, které umožnilo oficiální vydání sborníku v podobě aktualizované o více než dvojnásobek nových textů (z nichž několik vzniklo v posledních třech letech). Kniha nemá za cíl být vyčerpávajícím přehledem, ale spíše úvodem k debatě nad tématem, které bylo v českém prostředí až na malé výjimky opomíjené. Biopolitiku spánku chápu jako rámec, pomocí něhož můžeme nazírat širší souvislosti práce a odpočinku v systému, kde nevyhnutelně dochází ke kolizi biologických limitů a požadavků na výkon a nepřetržitou produkci. Možná že v tomto světle rozeznáme subversivní potenciál spánku v opozici vůči neustálé bdělosti světa 24/7.

Nikola Ivanov je intermediální umělec, který se ve svojí práci zabývá problematikou času, temporality, kulturní paměti a biopolitiky. V současnosti studuje doktorský program na UMPRUM a pracuje na disertačním projektu, který navazuje na jeho dlouhodobý zájem o téma biopolitiky spánku a soustředí se na kolonizaci nočního času.

- ¹ Kleinhamlová, Barbora, Stejskalová, Tereza: *Spáči*. Dostupné z: <https://vimeo.com/118726235>.
- ² Williams, Simon J.: *The Politics of Sleep: Governing (Un)consciousness in the Late Modern Age*. Basingstoke: Palgrave Macmillan 2011, s. 7.
- ³ Ekirch, Roger: „Sleep We Have Lost: Pre-Industrial Slumber in the British Isles“, *The American Historical Review*, roč. 106, č. 2, 2001, s. 343–386.
- ⁴ Birch, Charles, Paul, David: *Life and Work: Challenging Economic Man*. Sydney: University of New South Wales Press 2003.
- ⁵ Foucault, Michel: *Dějiny sexuality I. / Vúle k věděni*, přel. Čestmír Pelikán. Praha: Herrmann & synové 1999, s. 163.
- ⁶ Agamben, Giorgio: *Homo sacer: Suverénní moc a pouhý život*, přel. Naděžda Bonaventurová. Praha: OIKOYMENH 2011, s. 16.
- ⁷ Aristotelés: *Člověk a příroda*, přel. Antonín Kříž. Praha: Svoboda 1984, s. 378–383.
- ⁸ Williams, Simon J.: *The Politics of Sleep: Governing (Un)consciousness in the Late Modern Age*. Basingstoke: Palgrave Macmillan 2011, s. 112.
- ⁹ Kroker, Kenton: *The Sleep of Others*. Toronto: University of Toronto Press 2007.
- ¹⁰ Wolf-Meyer, Matthew: *Slumbering Masses: Sleep, Medicine, and Modern American Life*. Minneapolis a London: University of Minnesota Press 2012, s. 29.
- ¹¹ Dement, William C.: *The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night's sleep*. New York: Delacorte Press 1999.
- ¹² Wolf-Meyer, Matthew: *Slumbering Masses: Sleep, Medicine, and Modern American Life*. Minneapolis a London: University of Minnesota Press 2012, s. 181.
- ¹³ Perec, Georges: *Muž, který spí*, přel. Lukáš Prokop. Praha: Rubato 2016.
- ¹⁴ Weber, Max: *Metodologie, sociologie a politika*, přel. Miloš Havelka. Praha: OIKOYMENH 2009, s. 182–242.
- ¹⁵ Derickson, Alan: *Dangerously Sleepy: Overworked Americans and the Cult of Manly Wakefulness*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press 2014.
- ¹⁶ „Mám budik na pátou. Čeho asi budu ministrem?“ 18. července 2020. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/v-kolik-vstat-aby-me-babis-nevyhodil-site-si-strili-z-vladni-souteze-o-ranni-ptace-112919>.
- ¹⁷ Norbert, Elias: *O procesu civilizace I*, přel. Josef Boček. Praha: Argo 2006, s. 237–240.
- ¹⁸ Parsons, Talcott: *The Social System*. Glencoe, IL: Free Press of Glencoe 1951, s. 396.
- ¹⁹ Schwartz, Barry: „Notes on the Sociology of Sleep“, *The Sociological Quarterly*, roč. 11, č. 4, 1970, s. 485–499.
- ²⁰ Melbin, Murray: *Night As Frontier: Colonizing the World after Dark*. New York: Free Press 1987.
- ²¹ Ekirch, Roger: „Sleep We Have Lost: Pre-Industrial Slumber in the British Isles“, *The American Historical Review*, roč. 106, č. 2, 2001, s. 343–386.
- ²² Kroll-Smith, Steve, Gunter, Valerie: „Governing Sleepiness: Somnolent Bodies, Discourse, and Liquid Modernity“, *Sociological Inquiry*, roč. 75, č. 3, 2005, s. 346–371.

²³ Brunt, Lodewijk, Steger, Brigitte: *Night-time and Sleep in Asia and the West: Exploring the Dark Side of Life*. London: Routledge 2003.

²⁵ Nancy, Jean-Luc: *Tombe de sommeil*. Paris: Éditions Galilée 2007.

²⁴ Kroker, Kenton: *The Sleep of Others*. Toronto: University of Toronto Press 2007.





REX EXSOMNIS:
SPÁNEK
A SUBJEKTIVITA
V KAPITALISTICKÉ
MODERNITĚ

TEXT: ALEXEJ PENZIN
PŘEKLAD: JANA TOMEČKOVÁ

Poznámky a citace z připravované knihy¹

Je jasné, že spánku nemůžeme odpustit zapomnění, ztrátu našeho „já“ — tedy to samé, po čem zároveň tolik toužíme.

Gennadij Ajgi: „Spánek-a-poezie“

PŘÍZNAK PŘÍTOMNOSTI

Biologie a medicína v dnešní době dokážou s vysokou přesností popsat fyziologii a neurologii spánku, z medikalizace spánkových poruch, která je na vzestupu, se stal nový prostředek hromadění biokapitálu. Naše čtyřiaadvacetihodinová společnost, vyznačující se nepřetržitou produkcí, komunikací a spotřebou, ze spánku dělá problematický a nejistý aspekt běžného života a v rámci mobilního, pragmatického a neoliberálního společenského řádu, posedlého myšlenkou plného využití omezené lidské existence, jej dokonce vnímá jako nečinnost nebo ztrátu času. Úzkost spojená s tématem spánku (o níž svědčí rozmach vědeckého výzkumu v této oblasti, záplava svépomocných příruček a všudypřítomná diskuse o nejrůznějších technikách umožňujících dobrý spánek) je pro naši přítomnost příznačná. Spánek je také metaforou politické dřímoty, z níž se lidé v současném ekonomickém zmatku probouzejí pořádáním protestů a aktů občanské neposlušnosti.

Poznámka 1. Margaret Thatcher se neproslavila jen neoliberálním sloganem „Neexistuje nic takového jako společnost.“, ale také tvrzením, že jí stačí pouhé čtyři hodiny spánku denně. Možná vyspávání vnímala jako překážku hospodářského růstu. Tuto myšlenku vtipně zobrazil britský spisovatel Jonathan Coe v románu o skupině nadšených výzkumníků spánku, v němž se odehraje například následující rozhovor:

„Spáček je bezmocný, bezbranný. Spánek dokonce i ty nejsilnější lidi vystavuje na milost těm nejslabším a nejméně otrlým.

Dokážete si představit, co to musí být pro ženu, jako je paní Thatcher, pro její morální charakter, když se musí každý den složit na lopatky v té poloze naprosté podřízenosti? Kdy mozek nefunguje, svaly jsou netečné a ochablé? To musí být nesnesitelné.“

„Takhle jsem o tom nikdy nepřemýšlel,“ přiznal Terry. „Spánek, který vyrovnává všechny rozdíly.“

„Přesně tak. Přesně v tom to je: vyrovnání všech rozdílů. Jako v tom zasraném socialismu.“²

Ale souvislý kritický diskurz o spánku jakožto společenském, politickém a filozofickém problému jako by vůbec neexistoval. Spánek je stále chápán pouze v rovině přirozeného a historického rytmu: den a noc, soumrak a rozbřesk, usínání a probouzení. „Přirozené“ předpoklady pro spánek však zároveň stále posouvá, mění, nebo dokonce ničí nepřetržitý běh naší neustále připojené, globalizované ekonomiky, ve dne v noci pracujících médií, bezpečnostních kontrol a naší vlastní snahy si spánek odeprít, aby nám zbylo více času na práci, spotřebu a zábavu. Až na pár zajímavých a plodných výjimek z poslední doby – především z oboru sociologie a antropologie³ – je spánek předmětem, jímž se filozofie, kritická teorie ani humanitní vědy obvykle nezabývají.

MODERNITA

Klíčem ke zpochybnění široce přijímaného postoje, že ke kapitalistickému uspořádání ekonomiky, společnosti a politiky neexistuje žádná alternativa, se stalo kritické zkoumání toho, kde leží hranice kapitalistické modernity coby postupné komplexní racionalizace životních forem s cílem hromadění kapitálu a dobývání zisku. Právě regulace a kontrola tak přirozeného jevu, jakým je spánek, se dá vnímat jako příklad této racionalizace každodenního života v době kapitalistické „hypermodernity“.

Poznámka 2. Karl Marx v kapitole „Pracovní den“ *Kapitálu* píše: „Prodlužování pracovního dne za hranice přirozeného dne až do noci působí jen jako paliativum (hojivý prostředek), jen do jisté míry hasí upírů žízeň po živé krvi práce. Proto je imanentní snahou kapitalistické výroby přivlastňovat si práci po celých 24 hodin dne.“⁴

Upír-kapitál útočí v noci, ve spánku. Kapitál je mrtvá práce, s živou – spící – subjektivitou pracovní síly je nesouměřitelný. To vede k předpokladu, že v prostoru kapitálu nezbyvá na spánek místo vůbec, jde pouze o to, jak vyřešit praktický problém odpočinku, reprodukci pracovní síly a organizaci její nepřetržité práce. (Ve stejné kapitole *Kapitálu* Marx popisuje první stupeň tohoto stavu – zavedení nočních směn.)

V době pozdní modernity je následně spánek obehnan celým dispozitivem kontroly, a to nejen za účelem vyšší produkce, ale také ve jménu neustálé spotřeby, komunikace a zábavy (ve skutečnosti je samozřejmě taková kontrola fungující do důsledku spíše neoliberalní iluzí, protože komunikace je dnes nezbytnou součástí produkce). V postfordistické společnosti nehmotné práce, kde pracovní doba splývá s dobou bdělosti jako takovou, zároveň spánek získává novou hodnotu jediného času, kdy se nepracuje.

Toto komplexní a ambivalentní postavení spánku v modernitě si žádá politický a filozofický archeologický průzkum.

SPÁNEK A MOC

Výjimečné postavení spánku není jen pasivním výsledkem kapitalistické modernity. Spánek a bdělost utvářejí paradigma, v němž je možné chápat mocenské operace, které tento řád umožňují. Například Ernst Kantorowicz ve svém klasickém díle *Dvě těla krále: Studie středověké politické teologie* v poznámce pod čarou zmiňuje fascinující postavu Rexe Exsomniae, bdícího krále, který nesmí spát, aby se nezastavil výkon svrchované moci a nerozpadl se společenský řád.⁵ Moderní režim moci, jehož známý popis