

D A R I A N L E A D E R

Miért nem alszunk jól?

TEST ÉS LÉLEK

SOROZATSZERKESZTŐ
KOVÁCS ILONA • PLÉH CSABA

D A R I A N L E A D E R

Miért nem alszunk jól?

A L V Á S , A L V Á S H I Á N Y ,
Á L M A T L A N S Á G

F O R D Í T O T T A
G Y Á R F Á S V E R A



TYPOTEX

A fordítás alapjául szolgáló mű:
Darian Leader: *Why Can't We Sleep?*
Copyright © 2019, Darian Leader
All rights reserved.
Hungarian translation © Gyárfás Vera, 2025
Hungarian edition © Typotex, Budapest, 2025
Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

ISBN 978 963 493 339 7

ISSN 1417-6793

Lektorálta Kovács Ilona

Kedves Olvasó!

Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!
Újabb kiadványainkról, akcióinkról a www.typotex.hu
és a facebook.com/typotexkiado oldalakon értesülhet.

Typotex Kiadó

Alapította Votisky Zsuzsa, 1989

A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Németh Kinga

Felelős szerkesztő: Juhász Emese

Szerkesztette és tördelte: Mandl Orsolya

Borítóterv: Tillai Tamás

Nyomta és kötötte: OOK-PRESS Nyomda, Veszprém

Felelős vezető: Szathmáry Attila

TARTALOM

Álomkereskedés	9
Alváshiány	16
Egy alvás vagy két alvás?	26
Amikor kikapcsolunk	34
Fő az egyszerűség	42
Mi is az alvás?	51
Az alvás és a memória	65
A trauma	76
Az álom	85
Freud és az álmok	95
Az alvás és a nyelv	109
Meg kell tanulni aludni	117
Ébredés	133
Alvásdeficit	144
Nem hagy aludni a büntudat	157
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	167
<i>Jegyzetek</i>	169

Imrének és Janetnek

ÁLOMKERESKEDÉS

„Kitűnő alvó vagyok” – írja Freud az *Álomfejtés*ben.¹ De nem mindenki ilyen szerencsés. Legalább minden harmadik felnőtt rossz alvásra panaszkodik, és az elmúlt évtizedekben drámaian nőtt a receptre felírt altatók mennyisége. Valaha ritkaságnak számított az alvásklinika, ma már viszont szinte minden nagyobb kórházban megtalálható, az Egyesült Államokban pedig még bevásárlóközpontokban és fürdőkben is üzemeltetnek ilyet. Nemcsak azért szedünk gyógyszert, hogy sikerüljön elaludni, hanem azért is, hogy másnap ébren tudjunk maradni – és hányan isznak kávét és energiatalt, hogy mesterséges serkentőszerként segítsen nekik az ébrenlét óráiban? Az alvás valaha természetes állapotnak számított, de ma már közönséges árucikké vált: küzdenünk kell a megszerzéséért, és soha nem vehetjük biztosra, hogy hozzájuthatunk.

Az újságok, a weboldalak és a tévéműsorok szinte mindennap beszámolnak valami újdonságról az alvás kapcsán: mennyi alvásra van szükségünk, mi lesz, ha nem jutunk hozzá, és milyen sokat veszít a gazdaság a fáradt dolgozók miatt. Alvásszakértők úgy harsogják tanácsaikat és véleményüket, mintha újabb bölcsek kövére bukkantak volna. Az olyan, emberi léttel járó állapotokat, mint a szorongás, szomorúság és kudarc, ma már a tápláló alvás

hiányának számlájára írják. Nem azt mondják például, hogy az álmatlanság a depresszió következménye, hanem megfordítják az ok-okozati viszonyt: azért vagyunk depressziósak, mert nem alszunk eleget.

Az alvással kapcsolatos több mint százéves összefüggéseket ultramodern kutatási eredményként tálalják.² Már a 19. században is alapos vizsgálatok folytak az alvás és a memória viszonyáról, a régi elméletek mégis úgy terjednek, mintha friss felfedezések lennének. Az alvástudományt övező új keletű izgalom bizonyára csillapodik majd, addig is meg kellene értenünk, mi váltja ki. Annyira szeretnénk univerzális magyarázatot találni a szívfájdalmainkra, hogy az emberi élet egyetlen olyan részéhez folyamodunk, amely nem tud visszavágni? Vagy digitális korunk okozza az alvásproblémák valóságos járványát?

Míg az ágyban időzünk, felgyűlnek az e-mailek, az sms-ek és a közösségi média bejegyzései, ami olyan érzés, mintha végtelen követelményeket támasztana felénk a külvilág. Sokan még közvetlenül lefekvés előtt is a telefonjukra pillantanak – van, aki alvás közben is megteszi –, és amint felébrednek, már nyúlnak is érte. Az alvástudomány szerint a képernyő kék fénye megzavarja az elalvás folyamatát, de maguk az elvárások nyilván károsabbak. Nem lazíthatunk. Állandóan szólnak hozzánk, mutatnak valamit, kérnek valamit, köteleznek valamire – ha pedig elmulasztunk valamit, már érkezik is az emlékeztető. Ahogy a telefonunk „alvó üzemmódja” is csak a „bekapcsolt” állapot egy formája, úgy mi magunk sem kapcsolhatunk ki, egy pillanatra sem.

Ez azt jelentené, hogy éppen ez lenne a dolgunk: sürgősen kapcsolni magunkat? Mindebben az az ironikus, hogy egyfelől a követelmények könnyörtelen láncolatától szenvedünk, másfelől immár az alvás is a követelmények listáját gyarapítja. Mintha az áram alatt lévő villanykörte azt az utasítást kapná, hogy az áram segítségével kapcsolja ki magát. A környezetünket alakító üzenetek és felszólítások végeérhetetlen áradatát most már az az üzenet

is tetézi, hogy állítsuk meg az áradatot. Míg a fürdőkben és a wellnessközpontokban korábban a jó módúak békére lelhettek, ma már magát az alvást reklámozzák az egyéni nyugalom helyszínéként.

Komoly gazdasági lehetőségekről beszélünk. Míg a fürdők csak a kivételezett gazdagokat szólították meg, az alvás mindenkit érint, gazdagokat és szegényeket egyaránt. A valaha ritkaságszámba menő matrachirdetések ma már rendszeresen feltűnnek a reklámblokkokban és az interneten, és az alvást segítő eszközök iparága a becslések szerint csak 2019-ben 76,7 milliárd dolláros forgalmat fog generálni.³ Az 1950-es években az Edinburghi Egyetem vizsgálata még megállapította, hogy ugyanannyit alszik az ember a kemény deszkán és az elegáns rúgós matracon, napjainkban viszont az unalmas, téglalap alakú matrac az alvás nélkülözhetetlen kapuja.⁴ Nem annyira a szorongástól hanykolódunk álmatlanul, hanem mert nem a legújabb matrac van alattunk.

A matracyártók abból élnek, hogy óriási nyomás nehezedik ránk a kielégítő alvás kapcsán. A médiából folyamatosan ömlik ránk, hogy mit együnk, és milyen testmozgást végezzünk, és most már azt is elmondják, hogyan és mikor aludjunk. És minél szélesebb körben terjesztik ezeket a normákat, annál inkább „rendelenségnek”, „betegségnek” érzékeljük a normáktól való eltéréseket. Néhány évtizede még csak néhány alvászavart ismertek, ma már hetvennél is többet tartanak számon. A több alvászavar pedig több gyógy módot, több szakértőt és több bevételt jelent.

Elfeledkezünk valamiről, ami egyszerre nyilvánvaló és láthatatlan. Hiába mondják el, hogyan kell aludnunk, az utasítás feldolgozását nem könnyítik meg. Ha egy cikkben szépen elmagyarázzák, hogy nyolc óra alvás szükséges a jó egészségi állapothoz, és tanácsot adnak ennek biztosításához is, akkor a helyes alvással kapcsolatos nyomás vajon nem áll az alvásunk útjába? Az álmatlansággal küszködők évek óta ezt hajtogatják: minél jobban koncentrálunk

az alvásra, annál nehezebben alszunk el. A világunk mégis lankadatlanul arra kényszerít, hogy éljünk egészségesen, foglalkozzunk a testünkkel, tegyünk meg mindent a mély és pihentető alvás érdekében.

Amint felébredünk, máris azon jár az eszünk, hogy sikerült-e eleget tennünk az elvárásnak, vagyis eleget aludtunk-e. Az emberi evolúció híveinek kijózanító ez a kép: évszázadokkal ezelőtt csak felébredtünk és nekiláttunk a napi teendőinknek, ma viszont első dolgunk az órára nézni, hogy az alvásunk megfelelt-e a normának. És minél nagyobb a norma nyomása, annál többen lesznek azok, akik nem felelnek meg neki. A más területeken oly nagyon ünneptelt sokféleség itt megszűnik, mert aki máshogy alszik, annak alvászavara van. Sokan tehát kudarcra ébrednek, azzal a belső értékítéllettel indulnak a napnak, hogy nem sikerült teljesíteniük a feladatot, és aggódnak, hogy mi lesz ennek a következménye.

Az új egészségügyi narratívából fakadó önostorozás és az üdvözülésre vonatkozó számíttatás kísértetiesen emlékeztet az egyház egykori szerepére. Ahogy az egyház viselkedési kódexe formálta a lelket és a testet, és az előírásaival közvetlenül hatott a hívők életére, úgy változtatunk az életmódunkon és a gondolkodásunkon a nyugati világ uralkodó hitrendszere, a biomedicina hatására. Ez a narratíva nagymértékben befolyásolja, hogy mennyi gyümölcsöt fogyasztunk, hogyan sportolunk és hogyan alszunk. Míg az egyház a bűnöket és a törvénysértéseket számolgatta, mi a gyümölcsöket, a lefutott köröket, a lépéseinket és az alvással töltött óráinkat mérjük.

A teológusok vég nélkül vitáztak a spirituális számolgatások érvényességén, ma pedig újra és újra megváltozik a vitaminbevitel, a gyümölcsfogyasztás, az elegendő mennyiségű alvás, a koleszterinszint és a vérnyomás küszöbértéke.⁵ Most tekintünk el attól, hogy van-e értelme ennek a gyakori változtatásnak, csak tegyük fel a kérdést, hogy nem arról tanúskodik-e, hogy számokkal szeretnénk meghatározni a testünket. Hogy nem vágyunk-e egy állandó

számra, amely választóvonalként működik az egészség és a betegség, a jó és a rossz között. Emögött az a feltételezés húzódik, hogy ha a testet számokkal jellemezzük, az megerősíti az állítások igazságát, még ha az igazságot rendre kétségbe is vonják vagy felülbírálják.

Éveken át hallgattuk, hogy napi öt darab gyümölcsöt és zöldséget kell fogyasztani, a legújabb kutatások szerint azonban inkább tízet.⁶ Holott az öt és a tíz között meglehetősen nagy a különbség. Az ilyen nagyságrendű változtatások nemigen erősítik meg a modern tudományba vetett hitet, pedig a tudomány és az orvostudomány története bővelkedik a radikális újraszámolásokban, legyen szó a világegyetem koráról, a sötét anyag mennyiségéről, a neuroglialis sejtek és az idegsejtek arányáról: ezek mind több mint kétszeresére növekedtek az évek során. Képzeljük csak el, mi történne, ha az alvásszakértők azzal állnának elő, hogy nem nyolc, hanem tizenhat óra alvásra van szükségünk.

A nyolc mindenképpen mágikus szám. A huszonnégy egyik osztója, és évszázadok óta kapcsolódik az alváshoz, már Maimonidész és Nagy Alfréd is kardoskodott mellette. Az utóbbi által készített híres gyertyaóra három részre osztotta a napot: egyrészt az olvasás, az írás és az ima, másrészt a birodalom ügyeinek intézése, harmadrészt a „test felfrissülésének” idejére. Egy 16. századi orvos azonban így vélekedett: „A régi orvosok szerint nyáron nyolc, télen kilenc óra alvás elegendő, de szerintem figyelembe kell venni az egyéni különbségeket is.”⁷ Mindig elismerték az egyéni eltéréseket, az aggodalmainkat azonban csak mostanában alakítja és fokozza a számokba öntött norma.

Nemcsak arra utasítanak, hogy nyolc órát aludjunk, hanem ezzel a mágikus számmal árulják az ágyakat is. Jon Mooallem író szerint a matrac egykor „névtelen fehér téglalap volt”, ma viszont „holisztikus egészségügyi és wellneszgép”.⁸ Senkinek eszébe sem jutott rendszeresen lecserélni a nehéz darabokat, ma viszont ránk

kényszerítik, hogy matracot cseréljünk... méghozzá nyolcévente! E szám marketingkampányhoz való társítása éppen arra a kondicionálásra épít, amely vitathatatlanul az elalvás része. Amikor fáradtak vagyunk, ezért lefekvéshez készülődünk, az is lehet, hogy éppen az előkészületek közben fáradunk el... ugyanígy az elegendő éjszakai alvást jelképező szám is a matrac megvásárlásának megfelelő pillanatává válik.

A mai alvástudomány gondosan kihasználja ezt a kondicionálást, egyszersmind tudomást sem vesz róla. A könyvek és a tudományos cikkek elmagyarázzák például az alkohol ártalmas hatásait, és arra is felhívják a figyelmet, hogy a lefekvés előtti ital nem segíti, hanem kifejezetten akadályozza a pihentető alvást. Na de ha az ivó fejében már összekapcsolódott az ital és az alvás? E kondicionálás hatása akár kifejezetten erős is lehet, mégis megfélemedeznek róla, ugyanakkor az alvástudomány előszeretettel ajánlgatja álmatlanság ellen a hasonló kondicionálásra épülő kognitív terápiákat. Ezek a terápiák sokak számára hasznosak, ugyanis abban segítenek, hogy bizonyos viselkedésminták az elalváshoz társuljanak.

Érdekes módon az 1950-es évek szakkönyvei még azt hirdették, hogy mindenkinek nyolc óra alvásra van szüksége, az 1960-as évek tudományt népszerűsítő kiadványaiban viszont már William Dement alváskutatóhoz hasonlóan hibásnak nevezték és kigúnyolták ezt az elméletet.⁹ 1968-ban két amerikai szerző így fogalmazott: „Számítalan tényező határozza meg az elalvás pillanatát, az alvás mennyiségét és mélységét, ezért az orvos nem követelheti minden egyes betegétől, hogy korán fekdjön, azonnal aludjon is el, és általában az úgynevezett tankönyvi számú órát aludja végig, és nem alakíthatja mindenki számára érvényes orvosi rutinná az elvárásokat. Tulajdonképpen az alvásproblémák és azok egyéni variációinak túlhangsúlyozása önmagában is tünet, amely egyaránt sújthatja a páciens és az orvost is, és bizonyos szempontból ugyanolyan súlyos lehet, mint maga az alvásprobléma.”¹⁰ A szerzők hitetlenkedve csóválják a fejüket, hogy van még, aki hisz a „nyolc

óra szabályában”, az „örömteli álomba merülésben”, pedig a mai alvásszakértők éppen ezt propagálják.

A gyógyszervállalatok hirdetésekben figyelmeztetnek minket, hogy akár alvászavarunk is lehet, és gyógyszert javasolnak, ha nem alszunk eleget, nincs energiánk a feladataink teljesítéséhez – például a családi időtöltéshez vagy a munkahelyi kötelességekhez –, vagy ha mentális fáradtságot, testi kimerültséget, elégtelen motivációt és koncentrációs nehézségeket tapasztalunk. Matthew Wolf-Meyer alvástörténész szerint azonban ezek csak a modern élet velejárói, és ami azt illeti, már évszázadok óta ezt az életet éljük.¹¹ Amikor pedig a matracgyártó cég a hirdetése elején felteszi a kérdést, hogy vajon a néző nehezen koncentrál-e, memóriazavarai vannak-e, és túl sok közhelyet használ-e beszélgetés közben, akkor nem az a válasz, hogy ezek bizony a modern életből fakadó nyomás, a hosszadalmas ingázás és a pozitív munkahelyi kép fenntartásával kapcsolatos elviselhetetlen elvárások következményei, hanem annak a csalhatatlan jelei, hogy ideje matracot cserélni.

Az alváshiányos emberről szóló leírások nagyjából illenek mindazokra, akik városi társadalomban élnek. Mégsem a társadalmi-gazdasági terhek és a belső fájdalom hatásáról beszélünk, hanem a zavartalan alvás új lencséjén át definiáljuk újra az emberi nehézségeket. Ha elfeledkezünk valamiről, vagy kudarcot vallunk, akkor nem ébredtünk boldogan és felfrissülve a csodálatos alvásból. A feledékenység egyik leghíresebb történetében Alfréd király a vikingek elől menekülve egy szegény parasztasszony házában lett menedékre. Az asszony megkérte a királyt, hogy amíg ő elvégzi a feladatait, Alfréd figyeljen a süteményre, de a király gondolatai elkalandoztak, a sütemény hamuvá égett. Vajon mikor áll elő egy alvásszakértő azzal, hogy a szórakozott király a saját ajánlása ellenére nyilván nem aludt nyolc órát? Ha eleget aludt volna, nem égett volna oda a sütemény, és Angliának nem kellene a *Sütimester* segítségével orvosolnia az odakozmált sütemények csúfos örökségét.