

Der er bud efter Ole Lukøje – og behov for sociologiske perspektiver på søvnen

Søvn er det nye statussymbol.

De ord var på forsiden af Politiken en dag i sommer, hvor journalist Lotte Thorsen dykkede ned i, hvad søvn »er«, set gennem kulturhistoriske og samfundsmæssige briller (Thorsen 2019). Hun konkluderede, at hvor søvn tidligere er blevet set som noget meget privat, er søvn nu noget, vi gerne udbreder os om til nær og fjern. Hun konkluderede også, at der tidligere var status i at mindske sit søvnbehov, mens der i dag er status i at prioritere sin søvn.

Samme konklusion fandt jeg frem til, da jeg i august 2018 forsvarede mit speciale i sociologi på Københavns Universitet med titlen »Der er bud efter Ole Lukøje – et kvalitativt blik på søvnens betydning i det senmoderne samfund.« I mit speciale lavede jeg otte kvalitative enkeltpersoninterviews med folk, der har svært ved at sove, og jeg deltog i forskellige fagforeningers fyraftensmøder om søvn samt i en ledelseskonference om blandt andet søvn og performance. Jeg dykkede også ned i Rockwoolfondens tidsanvendelsesundersøgelse, der startede i 1964, samt Sundheds- og Sygelighedsundersøgelserne. Gennem tidsanvendelsesundersøgelsen kan vi nemlig få en fornemmelse for, hvor meget tid folk bruger i sengen, og Sundheds- og Sygelighedsundersøgelserne har siden 1987 også brugt søvn og træthed som indikatorer for vores trivsel (Christensen m.fl. 2015:3).

For tiden lader der til at være stor interesse for søvnen. Men da jeg i sin tid fortalte folk omkring mig, at jeg ville skrive min kandidatafhandling i sociologi om søvn, blev det ofte mødt med skepsis og løftede øjenbryn, både fra mine fagfrænders side og fra folk uden sociologisk baggrund. For er søvn overhovedet et sociologisk relevant emne? Mit specialeforløb og den seneste tids fokus på søvn har dog kun bekræftet mig i, at ja, søvn er absolut et relevant og højaktuelt emne at undersøge sociologisk. Konklusionen er nemlig klar: Vi jagter den gode nattesøvn. Måske som aldrig før. I de næste afsnit vil jeg derfor tydeliggøre endnu mere, hvorfor vi skal beskæftige os sociologisk med søvnen.

Et temmelig forbigået forskningsområde

Sociologien har en lang og stolt tradition for at sætte hverdagen under lup. Det er nemlig ved at undersøge hverdagen, at vi får den bedste indsigt i vores kulturs udvikling (Elias 2010:x-xv). Og siden arbejderbevægelsen for alvor svingede de røde faner, har hverdagen bestået af »otte timers arbejde, otte timers fritid, otte timers hvile« (Hochschild 2003:212f). Altså, temmelig ideelt set – og temmelig groft sagt. Men det er først og fremmest *arbejdet* og *fritiden*, sociologer gennem tiden har beskæftiget sig med. Faktisk er der kun påfaldende få sociologer, der har set nærmere på søvnen (Williams 2003:169). Også selvom den måde, samfundet er organiseret på, lader til at betyde meget for vores søvnmønstre. Den amerikanske historiker Roger Ekirch argumenterer i hvert fald for dette. Han har nemlig gennemgået adskillige historiske dokumenter fra den vestlige verden, og hans forskning peger på, at vi før industrialiseringen havde en todelt søvn. Vi gik altså i seng, sov nogle timer, var vågne i et par timer, og gik så i seng igen (Ekirch 2015:150). Samfundet lader altså til ikke kun at strukturere vores dage og vores vågne liv, men også vores nætter og vores sovende liv. Søvneksperter sår også tit tvivl om, hvorvidt vi har brug for præcis otte timer hver nat (Williams 2003:180). Noget tyder altså på, at forestillingen om, at vi skal have otte timers søvn i ét stræk, er en idé, der er opstået som følge af industrialiseringen.

En årsag til, at søvn er et ret udækket sociologisk emne, kunne være, at søvnen er knyttet til kroppens indre processer. Sociologiens forhold til det fysiologiske er nemlig lang og kompleks (Williams et al 2003:2f). Måske fordi Durkheim i sin tid slog følgende fast: »*The determining cause of a social fact must be sought among antecedent social facts*« (Durkheim 1982:134). Durkheim slog også fast, at sociologien skal holde sig til sit eget genstandsfelt, det sociale, med en »*reality which is not in the domain of the other sciences*« (Durkheim 1982:3). Så måske er der en smule berøringsangst overfor at undersøge søvn blandt sociologer, da det at sove jo også er fysiologisk. Der er dog langt fra vandtætte skodder mellem natur og kultur, og i dag anerkender de fleste, at der ikke er tale om et enten-eller, men et både-og, når snakken går på, om noget er sociologisk eller biologisk (Ellis 1996:23).

Men selvom sociologien ikke har en stærk og etableret tradition for at undersøge søvnen, findes der en smule teori og data, der kan give os et fingerpeg på, hvad søvn betyder for os, og hvordan det står til med vores søvn, sociologisk set. Det vil jeg gennemgå i de næste afsnit.

Det fjerde skift og sociologisk opmærksomhed på søvnen

Der er en mindre håndfuld sociologiske teoretikere, der i større eller mindre grad har forholdt sig til søvnen. Fx Arlie Hochschild. I sin bog *The second shift* (1989), der handler om, hvordan grænsen mellem arbejdet og fritiden bliver mere og mere utydelig, skriver hun sådan her om nogle kvinder, hun har interviewet:

»Many women I could not tear away from the topic of sleep. They talked about how much they could »get by on« ... six and a half, seven, seven and a half, less, more. They talked about who needed more or less. Some apologized for how much sleep they needed – »I'm afraid I need eight hours of sleep« – as if eight hours was too much. [...] These women talked about sleep the way a hungry person talks about food« (Hochschild 1989:10).

I bogen *The Second Shift* bruger Hochschild en metafor om skifteholdsarbejde for at beskrive, hvordan vi (især, hvis vi er kvinder) ikke bare går på arbejde for så at holde fri bagefter. Vi går på arbejde (det første skift), og så tager vi hjem til vores ulønnede arbejde bagefter (andet skift). Her smører vi fx madpakker, vasker tøj, kører ungerne til badminton. Men når vi endelig har et øjeblik for os selv, har vi stadig ikke rigtig fri. For så er det tid til det tredje skift, hvor vi bruger en masse krudt på at *»forstå, være opmærksomme og håndtere de følelsesmæssige konsekvenser af det sammenpressede 'andet skift'«* (Hochschild 2003:187). Altså har vi kun helt fri, når vi sover ... Eller hvad?

Ifølge Susan Venn m.fl. (2008), som trækker på Hochschilds teori, kan vi faktisk også tale om et fjerde skift. Dette skift finder sted om natten, når vi sover, eller når vi mener, vi burde sove. Under det fjerde skift kan vi være plaget af bekymringer, af pligter, vi ikke har nået under det første og andet skift, eller vi kan være »plaget« af børn, der vækker os. Det første, andet og tredje skift stopper altså ikke, bare fordi solen går ned (Venn m.fl. 2008: 82-84). I forbindelse med mit speciale lavede jeg også en række interviews med folk, der oplevede at sove utilstrækkeligt. Disse interviews pegede også på, at vi kan tale om et fjerde skift, som måske er mere udbredt blandt kvinder end blandt mænd. Men da jeg kun interviewede fire kvinder og fire mænd, kan jeg kun udtale mig forsigtigt om det.

Men Hochschild og Venn m.fl. er ikke de eneste teoretikere, som læner sig op ad søvnen eller beskæftiger sig mere direkte med den. I bogen *The Civilizing Process: Sociogenetic and Psychogenetic Investigations* (2010) beskriver Norbert Elias bl.a. udviklingen af soveværelsers indretning. Og i 1993 udgav

sociologen Brian Taylor en artikel ved navn »*Unconsciousness and Society: The Sociology of Sleep.*« Endelig har vi sociologen Simon J. Williams. Han har skrevet flere bøger og artikler om søvn fra et sociologisk perspektiv. I det næste afsnit vil jeg derfor redegøre for disse teoretikers syn for sagen.

Udviklingen i vores syn på søvnen

Norbert Elias skriver, at den vestlige verdens søvnvaner har ændret sig i løbet af det, han kalder civilisationsprocessen. I middelalderen var det fx normalt at modtage gæster i de rum i hjemmet, hvor man sov. Hos overklassen kunne sengene endda gå som statussymboler, da de tit var vældig udsmykkede. (I dag kunne vi passende spørge os selv, om vores forhold til sengene har ændret sig synderligt siden dengang, eller om æstetikken bare er blevet en anden? Måske er det bare et diskret logo, fx fra sengefabrikanten Auping, der kunne udgøre sengens udsmykning i dag?). Det var også normalt at sove flere sammen i det samme rum. Åbenheden omkring søvnen fortog sig dog i løbet af 1700 og 1800-tallet, hvor vi begyndte at se søvnen som noget meget privat. Men mellem første og anden verdenskrig blev vi igen mindre blufærdige, når det gjaldt søvnen (Elias 2010:138-140). Elias' observationer viser altså, at vores forhold til søvnen ikke er en fast størrelse, men at den kan ændre sig over tid.

Der er ikke noget, der tyder på, at vi skulle være blevet mere private omkring vores søvn siden mellemkrigstiden. I hvert fald er det blevet normalt, at vi udbreder os om vores søvn til nær og fjern (Williams 2011:14). Alligevel er det ikke socialt acceptabelt at lægge sig til at sove hvor som helst. Ifølge Taylor bliver vi nemlig forargede (eller morer os kosteligt), hvis en politiker eller et andet prominent menneske bliver taget i at blunde til offentlige arrangementer. Taylor beskriver i sit essay også, at det blandt forretningsfolk er prestigefyldt at kunne klare sig med meget lidt søvn (1993:470f). Så signalerer man nemlig, at man er travl, vigtig og succesfuld, og at man har kontrol over sin krop. Men der er vist sket lidt på den front, siden Taylors artikel blev udgivet tilbage i 1993. I dag ville det sandsynligvis blive mødt med vantro miner, hvis man skulle driste sig til at prale med kun at sove, lad os sige, fire timer i døgnet. I dag er der nemlig status i at have selvdisciplin nok til at holde sine sengetider (Williams 2011:36f). Denne tendens vil jeg beskrive yderligere i det næste afsnit.

Fra en negativ til en »positiv« søvndiskurs

Måden, vi taler om søvn på, kan have betydning for, hvordan vi håndterer og forholder os til søvnen. Med ordene som byggesten skaber vi nemlig bestemte måder at forstå verden på, som vi bagefter kan handle ud fra (Jørgensen og Phillips 2008: 164). Derfor er det vigtigt at undersøge den sproglige, diskursive udvikling, når snakken falder på søvn.

Ifølge Simon J. Williams kan vi overordnet set opdele så godt som al snak om søvn i to diskurser: En negativ og en »positiv.« Williams argumenterer

for, at den negative søvndiskurs var dominerende i ret lang tid (Williams 2011:xiv-xv). Man kunne også tilføje, at den negative søvndiskurs er ret tydelig i mit tidligere udvalgte citat fra Hochschilds bog, hvor kvinderne ligefrem undskyldte, hvis de havde brug for otte timers søvn om natten eller mere. Men den negative søvndiskurs lader efterhånden til at være blevet erstattet af den »positive« søvndiskurs, som priser søvnen.

Der er dog en grund til, at jeg konsekvent vælger at bruge gåseøjne, når jeg skriver, at denne søvndiskurs er »positiv.« På den ene side er den helt klart positivt ladet. Søvn bliver nemlig fremstillet som en essentiel ting i denne diskurs. Men der er også noget løst ved den »positive« søvndiskurs. For den rummer også en trussel. Ifølge den »positive« søvndiskurs vil du nemlig få det dårligt, hvis du ikke får din søvn. Du vil blive stresset, deprimeret, i det hele taget: Syg. Og du vil være til fare for dig selv og andre, hvis du bevæger dig ud i trafikken. Helt ligesom, hvis du havde været fuld (Williams 2011:xiv).

Jeg påstår ikke, at det er skudt helt ved siden af. Det ville være lige lovlig ignorant at benægte, at der kunne være noget om snakken, når den ene gruppe fagfolk efter den anden fremlægger nødvendigheden af, at vi får vores søvn. De fleste af os kan nok også mærke en stor forskel i, hvor godt vi præsterer, og hvor godt vi har det, alt efter om vi har sovet godt eller skidt. Men man kunne også pege på, at der er et lidt ensidigt fokus på individets egen indsats for at få besøg af Ole Lukøje. Måske er det også muligt at forestille sig, at de mange krav til individet, nedskæringerne i de offentlige budgetter og den klimaangst, mange har udviklet de seneste år, kunne være årsager til vores søvnløse nætter. For bare at nævne nogle eksempler.

Et gammelt ordsprog lyder som bekendt sådan her: »Den enes død, den andens brød.« Det gælder også i »tilfældet søvnløshed.« Der findes nemlig en søvnindustri, der tjener penge på at sælge »drømmen om en god søvn« gennem fx søvnoptimerende kurser og teknologier. Denne industri vil jeg beskrive nærmere i det næste afsnit.

Der er penge i god søvn

Williams skriver, at den »positive« søvndiskurs og det store fokus på vigtigheden af god søvn betyder, at der er kommet en frugtbar grobund for en »kapitalisering af søvnen« (Williams 2011:145). Sagt med andre ord: Nu er der penge i god søvn.

Præcis den vending stødte jeg faktisk på, da jeg skrev mit speciale.

I min specialeproces brugte jeg nemlig et par dage på at finde frem til forskellige arrangementer, der havde med søvn at gøre. Jeg fandt nogle stykker. Bl.a. afholdt en nordsjællandsk coaching- og ledelsesvirksomhed ved navn Acuity World en konference kaldet Acuity Talks. Ud over at handle om søvn handlede konferencen om medarbejdertrivsel, ledelse og performance, og jeg var så heldig at få lov til at komme med på den. I et nyhedsbrev, Acuity World sendte ud før arrangementet, stod der følgende:

Der er penge i god søvn.

Vi går den mørke tid i møde og får naturligt lyst til at sove mere, men det er ikke så ringe endda. God søvn er forbundet med godt humør og bedre performance, og det gavner både din virksomhed og dine medarbejdere.

Ordene var nok en »reklame« for, at to af foredragene på konferencen handlede om søvn – i en ledelsesmæssig kontekst. Den ene blev afholdt af psykolog Torben Jager Petersen fra søvnklinikken Scansleep. Hans foredrag handlede om, hvad søvn »er«, og hvad vi kan gøre – og ikke kan gøre – for at sove bedre. Det andet foredrag blev afholdt af Regitze Siggaard, health manager i Ørsted. Hendes foredrag handlede om, hvordan Ørsted har sat fokus på søvn som et led i deres sundhedsstrategi for deres ansatte. Blandt andet er de ansatte blevet tilbudt at deltage i såkaldte søvncaféer, hvor de kunne lære mere om søvn, og de er blevet tilbudt at downloade en app, som kunne hjælpe dem til at få bedre søvnvaner. Regitze Siggaard lagde stor vægt på at fortælle, at der var tale om frivillige tilbud, og at Ørstedes ansatte generelt var meget interesserede i tilbuddene.

Men vi kunne selvfølgelig også kritisere tiltaget ved at spørge: Hvorfor var interessen så stor? Kunne der mon være tale om en slags gruppepres fra andre kolleger, og var ledelsen med i spillet? En slags »samfundspres?« Ifølge Williams kan blikket på den enkeltes ansvar for at passe sin sengetid nemlig være med til at lede opmærksomheden væk fra mere strukturelle drivkræfter, der også kan stå bag ting som søvnløshed og træthed (Williams 2011:35).

Paradoksalt nok kan angsten for ikke at sove nok i sig selv også give os søvnløse nætter. Derfor kan det være problematisk, hvis vi igen og igen får at vide, at vi sover for lidt, og at det er farligt at sove for lidt (Williams 2011:14). Jeg skulle også mene, at der til tider bliver pisket en stemning op, når det gælder vores søvn. Fx kunne vi i september 2017 læse en artikel i Berlingske med titlen »Søvnprofessor: Vi står midt i en katastrofal epidemi af søvnmangel og søvnløshed« (Jessen 2017). Det er selvfølgelig skidt, at mange oplever at sove dårligt, men måske skulle vi mane en smule til besindighed. Det er nemlig svært at måle, hvor meget vi sover, og derfor bør vi passe på med at drage forhastede konklusioner. Men vi bør selvfølgelig også tage det alvorligt, at flere og flere oplever at sove dårligt.

I det næste afsnit vil jeg komme mere ind på, hvordan man kan måle søvnlængden og søvnkvaliteten, og hvilke bias sådanne målinger kan have.

Svært at måle og veje

Der lader til at være en udbredt idé om, at vi sover mindre og mindre (Bonke 2015:385). Også Svend Brinkmann har talt ind i denne forståelse i sin bog *Stå fast – op opgør mod tidens udviklingstrang*, hvori han skriver, at vi i dag sover en halv time mindre end i 1970'erne og op til to timer mindre end i 1800-tallet (Brinkmann 2014:10). I en fodnote, der relaterer sig til denne udtalelse, skriver

han, at dette er påvist af den tyske sociolog Hartmund Rosa. I bogen *Fremmedgørelse og acceleration* skriver Rosa (2014:20) ganske vist også netop dette. Men senere trækker Rosa lidt i land i forhold til, om man kan sige, vi i dag sover mindre end før. Blandt andet fordi vi kun har begrænsede data for tidsforbruget over længere historiske træk (Rosa 2014:28). Men faktisk er det ikke Rosa, der har påvist sammenhængen. Rosa refererer derimod til tal fra Manfred Garhammers bog, *Wie Europäer ihre Zeit nutzen. Zeitstrukturen und Zeitkulturen im Zeichen der Globalisierung* (1999: 377-382). Tallene, der jo er fra før 1999, er desuden et gennemsnit mellem Tyskland, Sverige, Spanien og Storbritannien. Garhammers bog sigtede nemlig efter at få et fingerpeg på *tværeuropæiske* frem for nationale tendenser (Garhammer 1999:22f). Men der kan være store forskelle på søvnlængden fra land til land, og derfor kan Garhammers tal ikke nødvendigvis overføres til en dansk sammenhæng.

Vi er dog så heldige, at Rockwoolfonden siden 1964 har haft gang i en tidsanvendelsesundersøgelse, som bl.a. kan give os en idé om, hvor meget tid vi bruger på at sove. Eller rettere sagt: tidsanvendelsesundersøgelsen viser, hvor meget tid vi bruger i sengen. Det er selvfølgelig heller ikke et optimalt mål, da vi jo også kan ligge søvnløse i sengen, eller lave andre ting end at sove der. Men lige nu er det nok alligevel det bedste mål, vi kan få for søvnlængden og dens udvikling. Tidsanvendelsesundersøgelsen viser dog, at der ikke er noget, der tyder på, at vi siden 1964 skulle være begyndt at bruge mindre tid i sengen (Bonke 2015:390; Bonke & Christensen 2018:51f). I hvert fald gennemsnitligt. Inddeler vi enkelte grupper ud fra fx deres køn, alder og beskæftigelse, er det selvfølgelig muligt, at vi kan finde forskelle.

I det næste afsnit vil jeg komme ind på, hvordan vi selv mener, vi sover.

Flere og flere mener, de sover dårligt

Men selvom vi i gennemsnit bruger lige så lang tid under dynerne i dag som i midten af 60'erne, dør flere og flere af os med søvnbesvær. Det viser resultater fra Sundheds- og Sygelighedsundersøgelserne, der er lavet på baggrund af den tilbagevendende og landsdækkende spørgeskemaundersøgelse »Hvordan har du det?«, som sigter efter at måle de voksne danskeres selvvaluerede helbred (Jensen m.fl. 2017:5). Ud fra Sundheds- og Sygelighedsundersøgelsernes samlede database kan vi se en stigende tendens til, at folk mener, de dør med søvnbesvær og/eller træthed (Statens Institut for Folkesundhed 2018). Den sidste Sundheds- og Sygelighedsundersøgelse er baseret på tal fra 2017, og den viser, at 66,5% af de adspurgte har sagt ja til, at de i de sidste 14 dage har været generet af træthed. 18,8% af dem har krydset af i svarmuligheden »Meget generet«, og de sidste 47,6% har krydset af i svarmuligheden »Lidt generet.« Til spørgsmålet, om respondenterne i de sidste 14 dage har været generet af søvnbesvær og/eller søvnproblemer, har i alt 45,9% svaret ja. Ud af dem har 13,5% svaret, at de er »Meget generet«, og de sidste 32,4% har krydset af, at de er »Lidt generet.« Generelt er kvinder mere tilbøjelige til at svare

»ja« og »meget generet« end mænd til disse spørgsmål. Og aldrig før har så mange sagt ja til, at de sover dårligt, som de gjorde i den sidste undersøgelse (Jensen m.fl. 2017:41f).

Jeg vil dog understrege, at Sundheds- og Sygelighedsundersøgelserne ikke nødvendigvis afspejler direkte, hvordan vi har det. Måske især siden 2009, hvor alle kommuner og regioner har skullet gennemføre trivselsmålinger på alle arbejdspladser, har det nemlig grebet om sig med forskellige målinger af vores helbred og trivsel. Selvom man kan argumentere for, at det er vigtigt at fokusere på udviklingen i vores velbefindende, er det dog vigtigt at huske på, at det kan være svært at måle følelser og fornemmelser, som jo hører til i den kulturelle og sociale verden (Keller m.fl. 2010:7-9). Og hvis vi igen og igen bliver bedt om at placere vores følelser og fornemmelser i et spørgeskema, er der en risiko for, at vi begynder at tro, det er meningen, vi *altid* skal have det godt (Cederström og Spicer 2015:99). Måske kan de mange målinger af vores trivsel, kombineret med det store fokus på søvnen, betyde, at vi begynder at få *lidt* for høje forventninger til vores søvn.

I det næste afsnit vil jeg opsummere, hvorfor det er vigtigt, at vi får etableret en »søvnens sociologi« i en dansk sammenhæng, og afrunde dette essay.

Søvnsociologiske temaer, der kalder på at blive belyst

Kort og godt, så er der mange aspekter af søvnen, der trænger til at blive set nærmere på i et sociologisk lys. Med en etableret søvnsociologi på dansk jord vil vi kunne øge bevidstheden om, hvad søvn er og kan. Med en højere bevidsthed om, hvad søvn er og kan, vil vi også have et bedre afsæt for en etisk diskussion af, hvordan eksempelvis arbejdsgivere kan og bør (eller ikke bør) forholde sig til søvnen. Sådan som det er i dag, mangler der nemlig viden om og retningslinjer for det. En etableret søvnsociologi vil også kunne fungere som djævlens advokat, hvis det »stikker af« med den »positive« søvndiskurs. Som søvnsociologer vil vi nemlig kunne nedtone og nuancere det store fokus på individets eget ansvar for at overholde sin sengetid. Vi vil i stedet kunne pege på strukturelle omstændigheder, der kan påvirke vores søvn.

Men det er ikke nødvendigvis nemt at forholde sig sociologisk til søvnen. Når vi sover, er vi nemlig ikke ved vores normale, vågne bevidsthed. Det er derfor umuligt at få direkte adgang til søvnen i sig selv. Vi kommer heller ikke udenom, at det at sove også er en fysiologisk tilstand. Sociologiske undersøgelser af søvnen må derfor lejlighedsvis fungere på nogle lidt andre principper, end vi er vant til. Det er fx meget muligt, at vi som søvnsociologer må forholde os mere aktivt til biologiske indsigter, end sociologer plejer at gøre. Bl.a. kunne man forestille sig, at søvnsociologien kunne have gavn af, at der blev lavet repræsentative undersøgelser med aktigrafiske målere. Det er apparater, man kan bære som en ring eller et armbånd, der ud fra vores puls og bevægelsesmønstre laver et estimat for, hvornår og hvor dybt vi sover, samt for, hvornår vi er vågne i løbet af natten (Jennum m.fl. 2015:42f). Det er også

afgørende, at vi som søvnsociologer ikke reducerer søvnen til kun at være en »social« handling, men at vi er åbne for, at det også er et reelt og basalt behov at sove. For som Williams siger: »*The social construction of the biological within and beyond the discourses of biology and medicine, is only part of the story, however important*« (Williams 2013:179f).

Der er dog grund til at hæfte sig ved, hvad Williams siger om, at det er vigtigt at undersøge den sociale konstruktion af søvnens vigtighed. Det er nemlig ikke uvæsentligt, hvordan vi taler om søvnen og om, hvad søvn betyder for os.

Med andre ord kunne det være interessant at undersøge den negative og den »positive« søvndiskurs mere til bunds. For selvom den »positive« søvndiskurs lader til at være dominerende i dag, er den faktisk ikke en helt ny opfindelse. Roger Ekirch har i hvert fald vist, at man også tidligere, mere konkret omkring år 1900, har talt ind i, hvad jeg nu vil klassificere som den »positive« søvndiskurs. Omkring dette tidspunkt begyndte man nemlig at tale om søvnløshed som en anomali. Før dette tidspunkt brugte man i stedet ordet vågenhed om at være vågen om natten, hvilket må siges at have en mere neutral ordlyd (Ekirch 2015:163-165). Mellem 1920 og 1923 skrev Franz Kafka også, at »*Søvnen er det uskyldigste væsen, man kan tænke sig, og det søvnløse menneske det skyldigste*« (Kafka 1969:11). Jeg kan i hvert fald svært forestille mig en sætning, der kunne indfange essensen af den »positive« søvndiskurs bedre. Og det er trods alt længe siden, Kafka skrev den. Men overordnet set var den tidlige industrialisering præget af den negative søvndiskurs. Der var i hvert fald prestige i at stå tidligt op, og der fandtes endda engelske og amerikanske foreninger, der slog et slag for »early rising« (Ekirch 2015:156f). Få år før Kafka skrev ovenstående linje, udtalte opfinder Thomas Edison også, at det at sove ikke er andet end en absurd vane, som vi må komme af med hurtigst muligt (Edison i Marshall 1914:1). Altså er det tydeligt, at den negative og den »positive« søvndiskurs længe har eksisteret samtidig. Spørgsmålet, der mangler at blive udførligt besvaret, er bare, hvordan det er gået til, at det i dag er den »positive« søvndiskurs, der dominerer, og hvilke konsekvenser den kan have.

Man kunne dog også passende kritisere, hvordan det nuværende fokus på søvn først og fremmest beskæftiger sig med velstillede menneskers søvn. Blandt velstillede mennesker ses søvnen nemlig som afgørende for vores ve og vel og som noget, vi skal værne om i højere grad. Til gengæld lader vi til ikke at kære os specielt meget om de mest udsatte borgers søvn. De sidste par år er mange offentlige bænke og pladser nemlig blevet ændret, så man ikke længere kan sove der (Søgaard 2014). Vi kunne derfor spørge os selv, om det at sove er en menneskeret, og om hvem der i så tilfælde »er menneske nok« til at have ret til det? Er gadesoverne mennesker nok? Er flygtninge? En undersøgelse, der handler om de socialt udsattes ret til søvn, kunne fx tage udgangspunkt i Hannah Arendt og Giorgio Agambens teorier om menneskerettighederne og de retsløse (Agamben 2016; Arendt 1972).

Der er altså mange veje, man vil kunne gå indenfor søvnens sociologi. Sikkeret også flere end mine forslag her. Der er veje, som vil være »nemme« at gå til ud fra en klassisk sociologisk tilgang, mens man på andre veje vil skulle forholde sig mere aktivt til en integration med biologien. Men spørger du mig, så er det smukt at stå dér på kanten af sociologiens traditionelle enemærker. Med Williams ord, så er det at undersøge søvnen gennem sociologiske metoder og teorier:

»An opportunity or invitation to think in challenging, non-reductionist, non-dualist ways which themselves open up to a variety of exciting new agendas and possibilities [...]. It is also an opportunity to augment our ways of thinking and to grasp the complex reality we seek to study, shorn of former (reductionist) baggage« (Williams 2003:180).

Jeg håber, at jeg med dette essay har fået pustet lidt ekstra til den glød, der kan antænde en endnu større interesse for søvn som en sociologisk og samfundsmæssigt relevant og højaktuel problematik.

Litteratur

- Agamben, Giorgio (2016). *Homo Sacer: Sovereign Power and Bare Life*. Stanford: Stanford University Press. <https://doi.org/10.1017/s0034670500041851>
- Arendt, Hannah (1972). *Det totalitære samfundssystems oprindelse. Del 2: Imperialismen*. Danmark: Notabene.
- Bonke, Jens (2015). »Trends in short and long sleep in Denmark from 1964 to 2009, and the associations with employment, SES (socioeconomic status) and BMI.« *Sleep Medicine* (16): 385-390. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.10.021>
- Bonke, Jens og Anders Eiler Wiese Christensen (2018). *Hvordan bruger danskerne tiden?* København: Gyldendal med støtte fra Rockwoolfonden.
- Brinkmann, Svend (2014). *Stå fast: et opgør med tidens udviklingstvang*. København: Gyldendal
- Cederström, Carl og André Spicer. (2015). *Wellnesssyndromet*. Hägersten: Tankekraft.
- Christensen, Anne Illemann, Michael Davidsen, Ola Ekholm, Heidi Amalie Rosendahl Jensen og Knus Juel (2015). *Søvn. Resultater fra Sundheds- og Sygelighedsundersøgelsen 2013*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Durkheim, Émile (1982). *The Rules of Sociological Method*. New York: Free Press.
- Ekirch, Roger A. (2015). »The Modernization of Western Sleep: Or, Does Insomnia have a History?«. *Past & Present*, vol. 226 (1):149-192. <https://doi.org/10.1093/pastj/gtu040>
- Elias, Norbert (2010). *The Civilizing Process: Sociogenetic and Psychogenetic Investigations*. Malden, Mass: Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2303.2010.00550.x>
- Ellis, Lee. (1996). »A Discipline in Peril: Sociology's Future Hinges on Curing its Biophobia«. *American Sociologist* 27 (2):21. <https://doi.org/10.1007/bf02692016>
- Garhammer, Manfred (1999). *Wie Europäer ihre Zeit nutzen. Zeitstrukturen und Zeitkulturen im Zeichen der Globalisierung*. Berlin: Lucius & Lucius Verlagsgesellschaft.

- Hochschild, A.R. (1989). *The Second Shift*. New York: Penguin Books.
- Hochschild, A.R. (2003). *Tidsfælden: når familien bliver arbejde og arbejdet bliver familie*. København: Munksgaard Danmark.
- Jennum, Poul m.fl. (2015). *Søvn og sundhed*. København: Vidensråd for forebyggelse.
- Jensen, Heidi Amalie Rosendahl, Michael Davidsen, Ola Ekholm og Anne Illemann Christensen (2017). *Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. Sundhedsstyrelsen.
- Jessen, Bodil (2017). »Søvnprofessor: Vi står midt i en katastrofal epidemi af søvnmangel og søvnløshed«. *Berlingske*, 28.09.2017. Sektion 1, s. 11 (Nyheder)
- Jørgensen, Marianne Winther og Louise Phillips (2008). *Diskursanalyse som teori og metode*. 1. udg. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Kafka, Franz (1969). *Breve til Milena*. København: Gyldendal.
- Keller, Hanne Dauer, Palle Rasmussen og Nanna Friche (2010). »Ledelse af trivsel – skaber trivselsmålinger øget trivsel?« Aalborg: Center for Industrial Production, Aalborg University.
- Marshall, Edward (1914). »The Future Man Will Spend Less Time in Bed«. *New York Times*, 11.10.1914. P. 1.
- Rosa, Hartmund (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. København: Hans Reitzel.
- Statens Institut for Folkesundhed (2018). »Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne«. Hentet 11. oktober 2019. Link: <http://susy2.si-folkesundhed.dk/susy.aspx>
- Søgaard, Lise (2014). »Større byer opruster mod hjemløse i det offentlige rum«. *Kristeligt Dagblad*, 19. juni 2014.
- Thorsen, Lotte (2019). »Godnat og sov blæret«. *Politiken*, 13. juli 2019.
- Venn, Susan Sara Arber, Robert Meadows, & Jenny Hislop (2008). »The Fourth Shift: Exploring the Gendered Nature of Sleep Disruption among Couples with Children.« *The British Journal of Sociology* 59 (1): 79-97. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2007.00183.x>
- Williams, Simon J. (2003). »Liminal' Bodies? Sleep, Death and Dying«. In: *Debating biology: sociological reflections on health, medicine, and society*. London; New York: Routledge. P. 169-181.
- Williams, Simon J., Lynda I.A. Birke, og Gillian Bendelow (2003). »Introduction«. In: *Debating biology: sociological reflections on health, medicine, and society*. London; New York: Routledge. P. 1-11.
- Williams, Simon J. (2011). *The Politics of Sleep – Governing (Un)consciousness in the Late Modern Age*. Hampshire: Palgrave MacMillan.