

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

ARIANNA HUFFINGTON

REVOLUȚIA SOMNULUI

CUM SĂ ÎȚI SCHIMBI VIAȚA
NOAPTE DE NOAPTE





CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
--------------------------	---

PARTEA I Trezirea la realitate

Capitolul 1	
Actuala criză a somnului	23
Capitolul 2	
Industria somnului	56
Capitolul 3	
Somnul de-a lungul istoriei	82
Capitolul 4	
Știința somnului	109
Capitolul 5	
Tulburările de somn	138
Capitolul 6	
Visele	146

PARTEA A II-A
Pe calea cea bună

Capitolul 7	
Cum să stăpânești arta somnului	187
Capitolul 8	
Dormitul în doi	214
Capitolul 9	
Sfaturi practice: ce e bine și ce nu	223
Capitolul 10	
Puiul de somn, zborul cu avionul și fusurile orare	254
Capitolul 11	
Somnul și locul de muncă	267
Capitolul 12	
De la Hollywood și Washington, la spitale și hoteluri: descoperind puterea somnului	281
Capitolul 13	
Suplimentul suprem al lumii sportive	293
Capitolul 14	
Să punem tehnologia la locul ei (nu pe noptieră)	312
Epilog	320
Anexa A: Chestionar de calitate a somnului	325
Anexa B: Meditații ghidate care te ajută să dormi (și să dormi)	329
Anexa C: Revoluția somnului în hoteluri: Meniuri de perne, zone de liniște și paturi pe care vei dori să le iei acasă	337
Anexa D: Să vorbim despre saltele	349
Mulțumiri	355
Note	360
Indice	439

CAPITOLUL 1

Actuala criză a somnului

ÎN 2015, SARVSHRESHTH GUPTA¹⁹ era analist la Goldman Sachs*, în San Francisco, de un an. Copleșit de săptămânile în care muncea câte o sută de ore, s-a hotărât să își dea demisia în luna martie. Curând, însă, s-a reîntors — nu se știe dacă din pricina presiunii sociale sau a uneia autoinduse. O săptămână mai târziu, l-a sunat pe tatăl său, la 2:40 noaptea, și i-a mărturisit că nu dormise de două zile. I-a spus că trebuia să termine o prezentare, dar și să se pregătească pentru o ședință de dimineață și că era singur în birou. Tatăl său l-a rugat insistent să se ducă acasă, dar Gupta i-a zis că mai stă puțin. Câteva ore mai târziu, a fost găsit mort pe strada din fața blocului în care locuia. Sărise de la etaj.²⁰

Moartea din cauza suprasolicitării la muncă are un termen propriu în japoneză (*karoshi*²¹), în chineză (*guolaosi*²²) și în coreeană (*gwarosa*²³). În engleză, nu există un astfel de cuvânt, dar victime avem la tot pasul. Și, deși acesta este un exemplu extrem al consecințelor nesomnului, privarea

* Goldman Sachs este una dintre cele mai mari companii bancare din lume și unul dintre cei mai prestigioși angajatori. (N. trad.)

de somn a devenit o epidemie. Este ca o fantomă care bântuie lumea industrializată. Pur și simplu, nu dormim suficient. Iar problema este mult mai complexă — cu mize mai mari — decât realizează mulți dintre noi. Mai rău ca niciodată, atât programul nostru de zi, cât și cel de noapte sunt sub asediu. Numărul de sarcini pe care le înghesuim într-o zi a crescut, așa că valoarea timpului în care stăm treji este mult mai mare.

„Timpul înseamnă bani!“, faimoasa replică a lui Benjamin Franklin, a devenit mantra lumii corporatiste, dar pentru asta am plătit cu lipsa de somn. De la începutul Revoluției Industriale, am început să tratăm somnul ca pe o rudă îndepărtată și plictisitoare pe care o vizităm fără tragere de inimă, doar din obligație, pentru un timp cât de scurt posibil.

Cercetătorii trag un semnal de alarmă și confirmă ceea ce strămoșii noștri știau instinctiv: somnul nu este timp mort. Somnul este un moment de activitate neurologică intensă — un timp generos destinat reînnoirii, consolidării memoriei, curățeniei cerebrale și neurochimice, precum și mentenanței cognitive. Valorificat cum trebuie, timpul pentru somn este la fel de important precum cel în care stăm treji. De fapt, dacă dormim suficient, calitatea fiecărui minut petrecut cu ochii deschiși crește.

Astăzi, însă, cea mai mare parte a societății încă funcționează sub iluzia colectivă că somnul este, pur și simplu, timp pierdut în fața altor preocupări, că putem tăia la nesfârșit din el pentru a ne satisface viețile tot mai ocupate și listele care dau pe-afară de sarcini. Vedem această iluzie reflectată în fraza „Oricum, voi dormi pe lumea cealaltă“, care a invadat conștiința populară, inclusiv într-un hit al

lui Bon Jovi²⁴, un album al regretatului rocker Warren Zevon²⁵ și un film polițist în care joacă și Clive Owen²⁶. Oriunde te-ai uita, privarea de somn este laudată și aclamată: „Nu ai fost pe fază, ai pierdut.” Expresia „a trage un pui de somn” este și ea reprezentativă: somnul este ceva făcut pe fugă, ultimul pe lista de priorități din cultura noastră. Rețeta succesului în ziua de azi, cu definiția sa profund eronată — „reușești în viață doar prin suprasolicitare și stres” — combinată cu tentațiile unei lumi conectate 24 de ore din 24, pune în pericol somnul mai mult ca niciodată.

Eu una am plătit deja prețul lipsei de somn când am leșinat din cauza surmenajului și mă doare să văd prieteni apropiați (dar și oameni necunoscuți) trecând prin aceleași încercări. Rajiv Joshi²⁷ este directorul organizației non-profit B Team — din conducerea căreia fac și eu parte —, fondată de Richard Branson și Jochen Zeitz, pentru a ajuta afacerile să nu mai considere profitul singurul barometru al succesului. În iunie 2015, la doar 31 de ani, în timpul unei întruniri B Team din Bellagio (Italia), Rajiv a suferit un colaps din cauza surmenajului și a privării de somn. Fără să mai poată vorbi, și-a petrecut opt zile într-un spital din Bellagio și câteva săptămâni la ședințe de fizioterapie. Vorbind cu diverși experți medicali, a descoperit că toți avem un „prag al colapsului” și, când nu ne odihnim suficient, ne apropiem tot mai tare de el. Rajiv a trecut acel prag și a căzut în gol. „Lupta pentru o lume mai dreaptă și mai trainică este un maraton, nu un sprint. Nu trebuie să uităm că lupta începe acasă cu rezistența personală”, mi-a spus el când a revenit la muncă.

* În original, *you snooze (ațipești), you lose. (N. red.)*

Potrivit unui recent sondaj Gallup, 40 la sută dintre americani adulți sunt privați de somn și dorm cu mult mai puțin decât cele șapte ore minime recomandate.²⁸ „Să dormi suficient este la fel de important ca o alimentație sănătoasă, activitatea fizică și purtatul centurii de siguranță”²⁹, consideră doctorul Judith Owens, directorul Centrului Pediatric pentru Tulburări de Somn din cadrul Spitalului de Copii din Boston. Dar majoritatea oamenilor nu cred că au nevoie de așa mult somn. De aceea, el este „obiceiul de sănătate cel mai subestimat”³⁰, după cum lămurește medicul Michael Roizen, inspector de sănătate la Clinica Cleveland. Un raport al Fundației Naționale pentru Somn³¹ susține și el această concluzie: două treimi dintre noi nu dormim suficient în timpul săptămânii.

Criza este globală: în 2011, 32 la sută dintre britanicii participanți la un studiu³² au mărturisit că au dormit mai puțin de șapte ore pe noapte în ultimele șase luni. În 2014, numărul deja explodase până la 60 la sută. În 2013, peste o treime dintre nemți³³ și două treimi dintre japonezii participanți la un studiu au recunoscut că nu dorm suficient în timpul săptămânii. De altfel, japonezii au și un termen, *inemuri*³⁴, care, în mare, se traduce „a dormi pe tine” — adică să fii atât de epuizat, că poți adormi în toiul unei ședințe. Acest lucru este apreciat ca semn de dedicare și trudă, dar, în realitate, este încă un simptom al crizei somnului cu care ne confruntăm.

Compania de dispozitive *wearable* Jawbone³⁵ colectează date despre somn de la mii de oameni care folosesc aplicația UP de urmărit activitatea. Ca urmare, avem acum un top al orașelor care dorm cel mai puțin. Locuitorii din Tokyo dorm periculos de puțin — doar 5 ore și 45 minute

pe noapte. Seul înregistrează o medie de doar 6 ore și 3 minute; Dubai, 6 ore și 13 minute; Singapore, 6 ore și 27 de minute; Hong Kong, 6 ore și 29 de minute, iar Las Vegas, 6 ore și 32 de minute. Când dormi mai puțin decât se doarme în Las Vegas, e clar că ai o problemă!

Bineînțeles, multe dintre aceste lucruri pot fi puse pe seama muncii — sau, mai degrabă, pe seama definiției pe care o dăm muncii, felului în care definim succesul și ceea ce este important în viețile noastre. Credința absolută că munca trebuie să aibă mereu prioritate în programul nostru a fost una costisitoare. Iar consecințele ei s-au înrăutățit pe măsură ce tehnologia ne-a permis tot mai multora dintre noi să ne luăm munca peste tot — în buzunare și genți, pe telefoane — oriunde am merge.

Casele, dormitoarele noastre — chiar și paturile — sunt invadate de bipuri, vibrații și ecrane luminoase. Trăim cu posibilitatea conectării fără sfârșit — cu prieteni, străini, cu întreaga lume, cu orice emisiune TV sau film realizat vreodată — doar apăsând pe un buton care dă, deloc surprinzător, dependență. Oamenii sunt ființe sociale — suntem programați să ne conectăm. Chiar și când nu ne conectăm digital, suntem într-o constantă anticipare. Fiind în această stare perpetuă, nu putem să ne deconectăm cu ușurință când vine ora de culcare. Nu prea dăm atenție locului unde ne odihnim, deși avem casa plină de mici altare confortabile unde gadgeturile noastre se odihnesc și își pot reîncărca bateriile.

Să fii conectat tot timpul este acum una dintre cerințele succesului, după cum scria Alan Derickson în *Dangerously Sleepy*: „Privarea de somn se sprijină pe un repertoriu de practici considerate esențiale supraviețuirii într-o