

Päivi Rantala

Nokkaunia ja tehotorkkuja

Tutkimusmatka päiväunien kulttuurihistoriaan



Nokkaunia ja tehotorkkuja

Päivi Rantala

Nokkaunia ja tehotorkkuja

Tutkimusmatka päiväunien kulttuurihistoriaan

LUP

Lapland University Press

ROVANIEMI 2016



Kansi ja taitto:

Annika Hanhivaara

Takakannen valokuva:

Paula Kassinen

Myynti:

Lapland University Press

PL 8123

96101 Rovaniemi

puh. 040 821 4242

julkaisu@ulapland.fi

www.ulapland.fi/lup

Hansaprint Oy, Turenki 2016

ISBN 978-952-310-963-6 (nid.)

ISBN 978-952-310-962-9 (pdf)

Sisällys

Lukijalle:		Nautintoa ja ajanhukkaa	92
Nukkuminen on taito ja tapa	6	Arjen luksusta ja lepohetkiä	93
Johdanto:		Laiskuutta ja ajanhaaskausta	107
Suuntaviittoa tutkimusmatkalle	12	Päiväunet arjessa	118
Ennenkin nukuttiin	22	Yksin, kaksin tai pienissä ryhmissä	119
Keskiajan ja uuden ajan alun uni	23	Sänky, sohva, viltti ja pehmolepakko	132
Unilukkareita ja tikkupönkkiä	38	Linnunlaulua ja imurin hurinaa	147
Puhtaus, terveys ja hyvä uni	42	Päiväunet ja ajankäyttö	152
Aikakuri ja päiväunet	49	Vapaapäivän nautinto, kaamoksen kaataja	153
Maailma torkkuu	52	Mikrounista koomapäikkäreihin	162
Nokosia ja päivälepoa eri kulttuureissa	53	Salatut ja sallitut päiväunet	169
Siestan aikaan	54	Oikeus päiväuniin	180
Kiinan tuhatvuotinen päiväuniperinne	58	Yhteiskunta torkkuu meissä	186
Japanin inemuri ja aikainen herätys	59	Liitteet	190
Intia: torkkuja missä ja milloin vain	64	Lähteet ja kirjallisuus	192
Tehokas uni, tuottavampi ihminen?	68		
Kansanedustajien torkkupeitot kiistan kohteena	69		
Väheksytty uni ja arvostettu valve	72		
Lääketieteellistynyt ja kaupallistunut uni	74		
Tehotorkut ja parempi elämä	78		
Torkkujat ulos kaapista!	83		
Päiväunet hallinnan välineenä	87		

Lukijalle:
**Nukkuminen on
taito ja tapa**

Puhelin kilkuttaa: kaveri on linkannut Facebook-sivulle sarjakuvan. Avaan linkin. Aku Ankan tuoreimmassa numerossa Aku keskustelee veljenpoikien kanssa, joista yksi ehdottaa: ”Käy tapaamassa tohtori Untamo Z. Koisaa. Tämän mainoksen mukaan hän on johtava torkkologian asiantuntija.” Hihittelen itsekseni. Kaverini tietysti tuntee tutkimusaiheeni – torkkologia voisi olla hauska ja lempeän sarkastinen lempinimi sille hankalasti määriteltävälle ilmiölle, jota olen vuosikausia tutkinut.

Aku Ankan vierailu on vain yksi esimerkki siitä, miten päiväunet, torkut, nokoset, ettonet tai päiväsaikaiset urvahdukset ovat osa jokapäiväistä elämäämme, median kuvastoa ja sosiaalisen median aiheita. Naistenlehdissä on juttuja siitä, miten kannattaa silloin tällöin ottaa voimatorkut. Sanomalehdet ja jopa talousalan lehdet kirjoittavat päivätorkkujen hyvistä vaikutuksista.

Ei ole yhtä ainoa ja oikea tapaa nukkua. Nukkuminen on osa niitä kulttuurisia ja historiallisia käytäntöjä, joihin olemme totuneet. Opimme nukkumaan tietyllä tavalla, tietyissä paikoissa,

tiettyinä aikoina, tietynlaisissa sosiaalisissa tilanteissa, tietynlaisessa materiaalisessa ympäristössä.¹ Myös päiväunille opitaan ja soiaalvistutaan. Ei ole itsestään selvää, että ihminen haluaa, voi tai osaa nukkua päiväunia. Yhdelle lapsuusperheessä yhdessä nukutut päiväunet ovat tapa, jota itse jatkaa omassa perheessään. Toinen on tottunut ottamaan torkut töiden jälkeen, mutta ei voisi kuvitellakaan nukkuvansa kesken työpäivän. Kolmas ei ole koskaan nukkunut päiväunia, eikä koe niitä tarvitsevansa; hän ei voi ymmärtää, miksi joku ottaa torkut joka päivä. Päiväunille voi kuitenkin opetella – jos niille haluaa oppia.

Kun kerron kiinnostuksestani päiväunien nukkumisen kulttuuriin, yleensä kysytään, nukunko itse päiväunia. Moni heittää myös vitsiksi ajatuksen torkuista omalla työpaikalla: ”Olipa sekin, jos meidänkin työpaikalla nukuttaisiin keskellä päivää!” Huvittuneisuutta ovat kohdanneet myös muut nukkumisen tutkijat; esimerkiksi Brigitte Steger ja Lodewijk Brunt kertovat teoksen *Night-time sleep in Asia and the West*² esipuheessa, että nukkumisen tutkimisesta kertominen herättää usein hilpeyttä ja hämmästyystä eikä sitä oteta tosissaan. Samoin nukkumista tutkinut sosiologi Simon Williams kertoo, että monesti ihmiset ajattelevat tutkijan vitsailevan, kun hän kertoo tutkimuskohteestaan.

Minulta on myös usein kysytty, teenkö empiiristä tutkimusta, ja olen vastannut, että totta kai. Nukun päiväunia, ja siitä lähtien kun aloittelin tätä tutkimusta vuonna 2011 olen myös useimmiten kirjannut ylös, missä, miten, miten kauan nukun ja millaisia tuntemuksia ja kokemuksia nukkumiseen liittyy. En kuitenkaan määrittele itseäni sen kautta, että olisin ”päiväunia

1 Marcel Mauss (1979) [1934] puhuu nukkumisen tekniikoista. Ks. myös Valtonen 2014, 40.

2 Steger & Brunt 2003.

nukkuva ihminen”. Viitisen vuotta kestäneen ja hyvin katkokselisen tutkimusprojektin aikana olen tietysti pakostakin joutunut moneen kertaan pohtimaan omaa suhdettani nukkumiseen ja siihen, mitä päiväunet ja uni yleensä merkitsevät paitsi itselleni, myös laajemmin yhteiskunnallisesti ja kulttuurisesti. Aiheena nukkuminen on joka tapauksessa henkilökohtainen minulle, mutta eikö se ole sitä meille kaikille?

Suomeksi päiväunien nukkumisesta on kuitenkin kirjoitettu hämmäntävän vähän. *Nokkaunia ja tehotorkkuja* -kirja on syntynyt ihmetyksestä, jonka tämän arkisen, pienen ja silti – ja siksi – niin tärkeän asian puuttuminen suomenkielisen tietokirjallisuuden piiristä on herättänyt. Nukkumisesta ja päiväunista on lääketieteen piirissä kirjoitettu paljon, mutta nukkumisen kulttuurisia käytäntöjä on hämmäntävän vähän nostettu tieto- ja tutkimuskirjallisuuden kohteeksi.

Otsikossa määrittelen teoksen käsittelevän päiväunien kulttuurihistoriaa. Miellän kulttuurihistorian sekä menneisyyden ihmisten elämisen tapojen tutkimuksena että historian läsnäolon meissä. Myös oma aikamme on osa historiaa. Kirjan yläotsikko, *Nokkaunia ja tehotorkkuja*, taas kertoo erilaisista tavoista ymmärtää ja sanallistaa päiväunien nukkumista.

Tähän kirjaan olen ottanut mukaan niin tieteellisiä keskustelukumppaneita, kyselyaineiston vastaajien ääniä kuin kommentteja ja lähteitä kaunokirjallisuudesta, omista kokemuksestani ja kavereiden kertomuksista. Toivon, että lukija löytää kirjasta jotain tuttua, mutta mahdollisesti myös jotain uutta ja ajatuksia herättävää.

Haluan esittää kiitokseni ensinnä *New Sleep Order* -hankkeen johtajalle Anu Valtoselle, joka vuonna 2011 kysyi, kiinnostaisiko minua olla mukana nukkumisen kulttuurisia järjestyksiä tutkivassa hankkeessa. Anun, Outi Rantalan, Tarja Salmelan ja

muiden hankkeen tutkijoiden kanssa olen saanut pohtia aihetta eri näkökulmista ja jakaa ihmytyksiä ja tieteellisiä ilonaiheita.

Suuret kiitokset myös *Päiväunet ja luova työ* -kyselyyn vastanneille ihmisille. Vastauksienne ja kertomustenne ansiosta ymmärrykseni päiväunien nukkumisesta on lisääntynyt huomasti.

Lämpimät kiitokset myös Lapin yliopiston taide- ja kulttuuriopintojen tutkijaseminaarilaisille sekä *Arkistolähteet analyysin kohteena* -kurssilaisille, erityisesti professori Marja Tuomiselle. Seminaareissa olen saanut sekä hyviä kommentteja että kuullut muistoja ja kertomuksia päiväunista. Usein olen myös todennut, että aihe jostain kumman syystä alkaa aina väsyttää – paperini käsittelyn jälkeen pitäisi aina varata aikaa päiväunille. Ajatus tietokirjasta syntyi juuri tutkijaseminaarissa; kiitos siitähän teille.

Ystävänä Annikka Immonen on ollut mukana tutkimusprosessissa alusta lähtien. Annikka kommentoi jo luonnosvaiheessa kyselylomakettani ja on sen jälkeen ollut paneutuva keskustelukumppani ja tekstien lukija. Annille kiitokset myös päiväreistä Turussa, Espoossa, Lunévillessä ja Rovaniemellä.

Käsikirjoitusta tai sen osia ovat eri vaiheissa lukeneet Veera Kinnunen, Aini Linjakumpu, Tom Linkinen, Mervi Löfgren, Jaika Silkkola ja Anu Valtonen. Kiitokset teille, ystävät ja kollegat, rakentavista ja inspiroivista kommentteista, korjausehdotuksista ja myös kielenhuollosta! Mitäpä tekisi tutkija ilman vertaispalautetta?

Kalle Pihlainen kysyi sopivalla hetkellä, keskitynkö tutkimuksen aiheeseen vai kiertelenkö sen ympärillä – kiitos palauttamisesta asian ytimeen. Sari Niemisalolle kiitos Martta-aineistojen bongailusta ja emäntien ajankäyttöön liittyvien materiaalien lainasta. My warmest thanks also go to colleagues in Cultural History – your comments and questions at ISCH (International Society for Cultural History) conferences have been valuable.

Kiitokset myös kustantajalle, Lapland University Pressin Anne Koivulalle ja Paula Kassiselle, sekä kahdelle nimettömälle referelukijalle, joiden palaute auttoi tekstin muokkaamisessa ja viimeistelyssä. Kirjan suunnitelleelle Annika Hanhivaaralle kiitokset sujuvasta yhteistyöstä ja totutun laadukkaasta kädenjäljestä. Annastiina Gyllingia ja Pekka Korhosta haluan kiittää kuvista.

Suomen tietokirjailijat ry:tä kiitän apurahasta, jolla oli suuri merkitys prosessin etenemiselle ja loppuunsaattamiselle. Kiitokset myös Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran tutkija Liisa Lehdolle avusta ja innosta arkistolähteiden etsinnässä.

Aunen kanssa olen saanut laulaa päikkäreistä, nukkumisesta ja sen vaikeudesta. Pian ja Pikku H:n kanssa olen viettänyt riemukkaita lounashetkiä kirjoittamisen välissä. Vanhempani ovat näyttäneet esimerkkiä siinä, miten torkut voi ottaa mökillä lauantai-iltapäivänä tai nojatuolissa telkkariohjelman katsoessa. Kiitos kiinnostuksesta ja kannustuksesta tekemisiäni kohtaan.

Pietu on jakanut kanssani paitsi päiväunihetkiä, myös tuskaisia unettomuusöitä. Kiitos välittämisestä, rohkaisusta ja rakkaudesta. Puron neideille kiitos siitä, että olen saanut (ainakin useimmiten) nukkua päiväunia rauhassa.

Lopuksi vielä kiitos paikoille: työhuoneille kotona ja työpaikalla, Airbnb-asunnoille Turussa sekä junille, lentokoneille ja kahviloille, joissa tutkimus on saanut kirjallisen muotonsa. Suuri kiitos myös kotisohvalleni, jossa olen viettänyt lukuisia hetkiä paitsi päiväunia nukkumalla, myös pohtien ja kirjoittaen.

Johdanto:
Suuntaviittoa
tutkimusmatkalle

” En ole koskaan ajatellut miksi nukun päiväunia, mutta nyt kun kerran kysyt...” Päiväunet saavat ihmiset kertomaan ja muistelemaan. Kun kerron tutkimusaiheestani, yksi alkaa pohtia omia päiväunirutiinejaan, toinen muistella isoisää, joka nukkui tuvan sohvalla, tai isää, joka töiden jälkeen torkahti nojatuoliin vartiksi. Joku muistaa koiran, jonka kanssa saattoi uuvahata hetkeksi iltapäivän aurinkoon. Päivätorkkuihin, päikkäreihin ja ettoneihin, miksi niitä sitten kutsutaankin, liittyy monenlaisia muistoja ja kokemuksia, omia tai muiden.

Nukkuminen tuntuu itsestään selvältä asialta ihmisen elämässä, mutta onko se sitä? Päivätorkkujen ottaminen koskettaa useimpia meistä tavalla tai toisella. Päiväunien nukkumiseen kuuluu erilaisia tapoja ja käytäntöjä: kuka nukkuu sohvalla, kuka tuvan penkillä, lattialla tai työhuoneen vessassa. Nukkumista tai torkkumista harrastetaan salaa tai sallitusti, tarkoituksella tai vahingossa. Päikkärit rytmittävät päivää ja niillä poistetaan väsymystä, mutta ne ovat myös arjen luksusta.

Tämä kirja käsittelee aikuisten nukkumista päiväsaikaan, ja se keskittyy etenkin muuttuvan työelämän normeihin suhteessa päiväuniin. Yhtäältä työpaikkatorkut ovat paheksuttuja ja niille naureskellaan: mitä siitäkkin nyt tulisi, jos kesken työpäivän kellahtaisin asiakastilan sohvalle pötkölleen! Tai jos pomo nukkuisi kesken päivän! Toisaalta lyhyitä päivänokosia nykyään suositellaan ja jopa monet lääkärit – ja esimiehet – ovat niiden kannalla, koska niiden ajatellaan tehostavan työtä ja auttavan jaksamaan. Kesken työpäivän nukkuminen herättää intohimoisia tunteita.

Päiväunet voidaan ymmärtää tietoisena valintana, toiminnallisena tekona johon varaudutaan, varustaudutaan ja valmistaudutaan. Toisaalta ne voivat olla myös lyhyt torkahtamisen hetki, suunnittelematon ja satunnainen urvahdus. Ensimmäiseen kuuluu nukkumaan meneminen ja suunnitelmallisuus, toiseen se, että nukahtaminen on enemmän vahinko tai sattuma kuin tarkoitettu teko.

Tässä vaiheessa tutkimusprojektia, kun käsikirjoitus on jo valmis, huomaan keskittyneeni enemmän suunniteltuihin päiväuniin kuin vahinkotorkkuihin. Pysin kuitenkin ottamaan huomioon sen, että päiväuni-käsitteen alle mahtuu monenlaisia kokemuksia, ajatuksia, tunteita ja käytäntöjä. Kiinnostukseni on ensisijaisesti nukkumisessa sosiaalisena ja kulttuurisena toimintana, niissä tavoissa, normeissa ja asenteissa, joita päivällä nukkumiseen liittyy. Kirjassa kulkevat sulassa sovussa erilaiset päiväunet eri tarkoituksiin: vapaa-ajan lepoa hetket, työpaikkatorkut esimerkiksi lounastauolla, nukkuminen työnantajan luvalla ja vielä torkut osana omaa työprosessia. Palaan teoksen lopussa tähän päiväunien moninaisuuteen.

Oma suhtautumiseni ja kokemukseni päiväunien nukkumisesta ovat väistämättä läsnä kirjoittamisessani. Nukun itse päivä-

unia satunnaisesti: välillä säännöllisemmin, toisinaan taas on pitkiäkin kausia, jolloin ne eivät ole tarpeen tai niille ei ole aikaa ja mahdollisuutta. Minulla ei ole varsinaista missiota siihen, että päiväunet pitäisi saada osaksi työelämää. Tunnistan myös, että työpaikkoja ja työn sisältöjä on todella erilaisia, eivätkä päivätorkut sovi kaikille työpaikoille tai kaikille ihmisille. Ajattelen silti, että tapa mitata työtä ja suorituksia ajassa ei ole läheskään kaikilla aloilla mielekäs. Ideaalitasolla olen myös sitä mieltä, että jokaisella pitäisi olla oikeus elää omien luonnollisten aikataulukujensa mukaan, ilman pakkotahtisuutta ja tiukkoja normeja. Tiedän kuitenkin, että jos kaikki noudattaisivat omaa rytmiään, yhteiskunta voisi muuttua melko kaoottiseksi – vai muodostuisiko se? Toivon, että kirjasta tulee esiin myös oma ihmetykseni ainetta pohtiessani.

Tämä kirja tarjoaa varsin laajan ja moneen suuntaan kurottavan kattauksen päiväunien kulttuurintutkimusta ja kulttuurihistoriaa. Päiväunien käytännöt, rutiinit ja rituaalit sekä päiväunien nukkumista koskevat normit saavat osansa tarkastelussa. Mukana on myös tapausesimerkkejä siitä, miten päiväunien nukkumiseen on suhtauduttu sekä keskustelua nukkumisen ja työn suhteesta. Teoksen keskeisin juonne onkin se, miten päiväuniin suhtaudutaan osana arkea ja työtä. Päiväunien kautta voidaan tarkastella aikaamme ja yhteiskuntaamme tarkemmin. Mitä se, miten, milloin, kenen kanssa ja missä tilanteissa nukumme, oikeastaan kertookaan meistä? Voisiko päiväunien nukkuminen tehostaa työntekoa – tai olla kapinaa tehokkuusajattelua vastaan?

Kirjan materiaalit koostuvat laajasta kyselyaineistosta, arkistoaineistoista, lehtijutuista, kaunokirjallisista teksteistä ja omista kokemuksistani. Tutkimusotettani voisi luonnehtia etnografiseksi kulttuurianalysiksi, jossa omat havainnot, ympäristön

tarkkailu, katselu ja kuuntelu ovat oleellinen osa niin aineiston hankintaa kuin analyysiäkin. Kulttuurihistorialle tyypillinen tapa lähestyä ilmiötä on pyrkiä ymmärtämään niitä kokonaisvaltaisesti, osana aikaa ja kulttuuria. Teoksessaan *The Secret World of Doing Nothing* Billy Ehn ja Orvar Löfgren kirjoittavat, että heidän tutkimuksensa kohteena olevat asiat – odottaminen, päiväunelmointi, päivittäiset rutiinit – ovat niin arkipäiväisiä ja itsestään selviä, että niistä on tullut meille lähes näkymättömiä. Ehn ja Löfgren lähtivät tutkimuksessaan katsomaan, mitä tapahtuu näennäisen tekemättömyyden takana ja nostivat huomion kohteeksi asiat, joita ei yleisesti pidetä tärkeinä.³ Tunnistamattomien tutkimisessa samantyyppisiä oletuksia: pieni, arkipäiväinen teko tehdään näkyväksi – mitä se kertoo, mitä se paljastaa?

Kaikki aineistot kertovat samasta ilmiöstä ja avaavat siihen uusia näkökulmia. Kaunokirjalliset sitaattit havainnollistavat sitä, miten päiväunia on kulttuurituotteissa käsitelty. Myös omat nukkumista eri tavoin käsittelevät laulutekstini ovat syntyneet prosessin aikana. Ne, yhtä lailla kuin tämä kirja, ovat tutkimuksen tuloksia. Tekstit ovat mukana tässä kirjassa valottamassa omaa ajattelua.

Keskeisen osan kirjassa saa kyselyaineisto *Päiväunet ja luova työ*, joka muodostui Webropol-kyselyn vastauksista. Jaoin linkkiä kyselyyn keväällä 2012 Facebookissa esimerkiksi Päikkärit-ryhmän kautta sekä erilaisilla sähköpostilistoilla taiteilijajärjestöille ja tutkijoille. Kyselyyn saapui 237 vastausta, ja kyselyvastausten laajuus on noin 120 tekstisivua. Kyselyyn vastanneista oli suurin osa naisia⁴, ja eniten vastaajia oli ikäryhmissä 31–40 ja 41–50. Vastauksissa kerrotaan varsin

3 Ehn & Löfgren 2010, 4–5.

4 Naisia on 169 sukupuolensa ilmoittaneista (226), miehiä 57.

monipuolisesti päiväunien nukkumisen käytännöistä, syistä ja omista nukkumistavoista⁵. Kysymykset käsittelivät muun muassa päiväunien nukkumiseen liittyviä muistoja ja päiväunien suhdetta työhön.

Koska en etukäteen tiennyt aiheesta paljonkaan eikä sitä Suomessa ollut tutkittu, olivat kysymykset varsin laajoja ja niitä oli jälkeinpäin ajatellen liikaa. Rajatummalla kysymykset olisivat johtaneet kompaktimpaan aineistoon, mutta toisaalta silloin olisi saattanut jäädä pois jotain kiinnostavaa. Rajaaminen olisi helpottanut siinäkin, että olisin voinut keskittyä vain päiväuniin osana työtä. Toisaalta – jälleen – silloin olisi moni asia jäänyt vaille mainintoja ja aihe olisi kapeutunut.

Vastaajien runsas määrä kertoo kiinnostuksesta aiheeseen. Moni oli täyttänyt kyselyn heti linkin saatuaan, ja paneutuneet vastaukset kertovat aiheen innostaneen vastaajia pohtimaan omia nukkumistapojaan. Kyselyn ensisijaisena kohderyhmänä olivat luovan työn tekijät: oletukseni oli ja on, että verrattuna niin sanottuun perinteiseen palkkatyöhön luovilla aloilla tai luovissa töissä työskentelevillä on mahdollisuus vaikuttaa ajankäyttöön sekä työn luonteeseen ja rytmiin. Luova työ on myös usein päätöksistä eikä asetu niin sanotun perinteisen palkkatyön muottiin. Olin kiinnostunut erityisesti sellaisten taide- ja kulttuurialoilla, tutkimuksen parissa tai muissa luovissa ammateissa toimivien ihmisten nukkumisesta, jotka voivat ainakin teoriassa päättää työnsä aikatauluista, ja ainakin osittain myös työnsä sisällöistä.

Määrittelin luovan työn kyselyn saatekirjeessä väljästi: ”Luova työ (esim. tutkimustyö, kulttuuri- ja taidealan työt) määritellään tutkimuksessa siten, että työn aikataulutus ja sisältö ovat ainakin osin vapaarytmisiä, ja työprosessi sisältää ideointia ja

5 Kyselylomake on liitteenä.

ajatustyötä.” Kyselyyn vastasi kuitenkin monenlaisten ammattien edustajia, niin ravintolatyöntekijöitä, kuvanveistäjiä, opettajia kuin opiskelijoitakin. Päädyin käsittelemään aineistoa kokonaisuudessaan ottaen mukaan myös muut kuin luovan työn tekijät. Suuri osa ammattinsa tai työnsä ilmoittaneista vastaajista työskenteli kyselyn täyttämisen aikaan taide- ja kulttuuri-alalla tai tutkimuksen tai opetuksen parissa. Kyselyn vastauksista näkyy työelämän moninaisuus: monet vastaajista kertoivat värikkäästä työhistoriastaan, johon ovat kuuluneet esimerkiksi opetustyöt, tutkimus, taiteen tekeminen, projektit ja muun tyyppisetkin työsuhteet.

Olen analysoinut aineistoa teemoittelemalla. Keskeisimmät aineistoa lukiessa esiin nousevat teemat olivat syyt päiväunien nukkumiselle tai sille, ettei niitä harrasta, erilaiset päiväunien nukkumisen käytännöt sekä niihin liittyvät keholliset kokemukset ja päiväunia koskevat normit erityisesti ajankäytön suhteen. Olen käynyt koko aineiston läpi manuaalisesti ja tiivistänyt joikaista teemaa koskevat mielestäni oleelliset asiat kirjan lukiin, joissa sitaatit tuovat esiin vastaajien omaa tapaa kertoa päiväunista. Kirjoittamassani tekstissä kyselyn vastaukset keskustelevat muun aineiston, kuten omien kokemusteni ja kauno-kirjallisten tekstien, kanssa.

Empiiristen aineistojen lisäksi käyn keskustelua aiemman tutkimuksen kanssa. Tutkimuksellisia keskustelukumppaneinani toimivat etenkin nukkumisen kulttuurintutkijat, historioitsijat ja sosiologit, mutta myös nukkumista lääketieteellisestä tai psykologisesta näkökulmasta tarkastelevat tutkijat. Ensisijaisena teoreettisena lähtökohtanani ja läpi kirjan kulkevana punaisena lankana pidän nukkumisen sosiokulttuurista tutkimusta, joka on kiinnostunut siitä, miten ”yhteiskunta nukkuu meissä”: millaisia nukkumiseen liittyviä rakenteita,

normeja ja oletuksia kannamme muassamme. Tutkimuksen kohteena voivat olla esimerkiksi se, miten, missä ja kenen kanssa nukumme, miten unesta puhumme ja miten arvotamme nukkumista. Jokapäiväiseen nukkumiseemme vaikuttavat rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät, työn vaatimukset, sosiaalisen toiminnan aikataulut, statuksen ja roolien eroavaisuudet sekä uskomukset nukkumisen luonteesta ja toiminnasta. Sosiokulttuurisessa lähestymistavassa otetaan huomioon myös se, että nukkuminen on yhteiskunnallinen ja poliittinen kysymys.

Nukkumisen tutkimuskenttää on pitkään hallinnut lääketieteellinen näkökulma. Viime vuosina yhteiskunta- ja kulttuurintutkimuksen piirissä nukkumista on tarkasteltu esimerkiksi kuluttamisen, johtamisen ja työn tekemisen näkökulmista. Nukkumisen sosiologiaa ovat kirjoittaneet esimerkiksi Simon Williams ja Sara Arber, antropologiaa taas muun muassa Brigitte Steger ja Ludewijk Brunt. Suomessa Lapin yliopiston New Sleep Order -hankkeessa, jonka johtajana toimii professori Anu Valtonen, on nukkumista tutkittu esimerkiksi kulutuskulttuurin, matkailun ja organisaatioiden toiminnan yhteyksissä.

Kirja koostuu kahdeksasta luvusta, joista neljä ensimmäistä johdattavat lukijan päiväunien nukkumisen käsitteistöön, historiaan ja tapoihin. Toinen luku nostaa esiin päiväunien nukkumisen historiaa Suomessa ja muualla maailmassa: miten keskiajalla tai uuden ajan alussa suhtauduttiin päivällä nukkumiseen? Entä millaisia ohjeistuksia nukkumiseen annettiin suomalaisissa terveysoppaissa 1900-luvun alussa, tai miten kerrottiin käyvän, jos nukkui kirkonmenojen aikaan? Kolmas luku, ”Maailma torkkuu”, käsittelee esimerkkien kautta päiväunien nukkumisen kulttuureita Kiinassa, Japanissa, Intiassa ja siestaa viettävissä

maissa. Neljännessä luvussa pääroolin saavat ohjeistetut unet, tehotorkut, nukkumisen lääketieteellistyminen ja kaupallistuminen sekä unen ”managerointiin” kriittisesti suhtautuva yhteiskuntatutkimus. Kerron myös esimerkkejä torkkukulttuurista: mitä tapahtui, kun Juhana Vartiainen kertoi nukkuvansa päiväunet kesken työpäivän tai kun kansanedustajille hankittiin design-torkkupeitot?

Viidennen luvun teemoina ovat päiväunien nukkumisen syyt tai perustelut sille miksi päiväunia ei nukuta. Kuudennen luvun keskiössä ovat nukkumisen sosiaalisuus tai yksityisyys, paikat ja nukkumisen apuvälineet sekä tunnelmat ja äänimaisemat. Seitsemäs luku paneutuu päiväunien nukkumisen ja ajankäytön suhteeseen: onko nukuttu aika omaa vai varastettua, ja minkä mittaiset päiväunet ovat sallitut ja hyväksyttävät? Luvut antavat käsityksen siitä, miten suomalaiset suhtautuvat päiväunien nukkumiseen – ja miten nukkuminen käytännössä tapahtuu. Lopuksi pohdin, miten päiväunet ovat osa suomalaista työkulttuuria.

Ettonet, torkut, päikkärit

Päiväunet, päikkärit, nokoset, ettonet, torkut, tupluuri, tirsat, nokkaunet... Päiväunilla on lukuisia erilaisia nimityksiä. Sanakirjamääritelmät päiväunesta määrittelevät sen päivällä nukkumiseksi. Esimerkkilauseissa on usein mainittu lasten päiväuni: ”Lapsi nukkuu päiväuntaan”⁶, ”Lapsi meni syönnin jälkeen päiväunille”⁷ tai ”P:untaan nukkuva lapsi”⁸. Eri seuduilla on päiväunille erilaisia nimityksiä, ja nimitykset voivat vaihdella perheittäinkin. Yhdessä perheessä torkutaan, toisessa otetaan tupluurit, kolmannessa nokoset. Ruokalevosta on käytetty ettonet-sanaa ainakin Savossa ja Karjalassa. Suomen murteiden sanakirjassa ettonoida ja pitää ettonetta saavat selityksen ”olla ruokalevolla”. Esimerkkinä ovat lauseet ”nouskee ihmeessä ylös, päivä on kohta puolillaan ja työ vaan ettonoitta” ja ”nuo sikiöt jyskysi jotta ei suanu ettonojja rauhassa.”⁹

Toivo Vuorelan toimittamassa *Kansanperinteen sanakirjassa* ettoneen kerrotaan olevan ”pitempi ruokalepo, joka vanhastaan lienee kuulunut vain Marian päivän (25.3.) ja Pärttylin (24.8.) väliseen kesäpuolen aikaan”. Samaa tarkoittava sana on ruuanperäinen eli savoksi ruuvanperräine. Nykykielessä kenties vieraampi sana on syrjätä, jonka määritellään tarkoittavan samaa kuin levähtää, loikoa tai maata. ”Joka ei syötyään syrjää, sen ei siat sikiä, eikä lampahat levä.”¹⁰ Myös Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistoista löytyy sananlaskuja syrjimisen eli lepäämisen tärkeydestä: ”Ken ei syrji syötyään se ei naura naituaan.”¹¹

6 Kielitoimiston sanakirja 2006.

7 Gummeruksen suuri suomen kielen sanakirja 1998.

8 Nykysuomen sanakirja 2, 1989.

9 Suomen murteiden sanakirja 1988.

10 Vuorela 1979.

11 SKS KRA Turunen, A. 25. Tuupovaara 1909.

**Ennenkin
nukuttiin**

Keskiajan ja uuden ajan alun uni

Päiväunet heinäpellolla työn lomassa; yöunet olkipatjalla savupirtissä; nukkumaanmeno auringon mennessä mailleen ja herääminen auringon noustessa. Millaista nukkuminen on ennen ollut Suomessa? Onko mielikuvamme siitä nostalginen? Entä miten keskiajalla tai uudella ajalla on suhtauduttu nukkumiseen? Tämän luvun tarkoitus on tarjota välähdyksiä nukkumisen historiaan. Esimerkit toimivat kairauskohtina menneeseen: ne eivät anna kattavaa kuvaa nukkumisesta aina, kaikkialla ja kaikkina aikoina, vaan toimivat ennen muuta johdatuksena siihen, miten nukkumiskäytännöt ja unta koskevat normit ovat eri aikoina vaihdelleet.

Sosiologi Simon Williamsin mukaan voidaan puhua salatus-
ta tai piilossa olevasta nukkumisen historiasta: kenen kanssa,
missä, miten ja milloin ihmiset menneisyudessa nukkuivat?¹²
Nukkumisen historiaa käsittelevät tutkimukset pohjautuvat
esimerkiksi kaunokirjallisuuteen, uskonnollisiin teksteihin,

12 Williams 2005, 37.

runouteen ja päiväkirjoihin. Lähteet ovat toki aina tulkinnanvaraisia. Kertooko esimerkiksi uskonnollinen ohjeistuskirjallisuus enemmän siitä, miten asia halutaan nähdä kuin siitä, miten asiat todellisuudessa, ihmisten arjessa ja kokemuspiirissä, olivat? Kirjallisista lähteistä saadaan tietoa jonkun ihmisryhmän toiminnasta, esimerkiksi siitä, miten yläluokkaiset ihmiset järjestivät nukkumisensa, mutta keitä kaikkia jää tekstien ulkopuolelle?

Niin sanottujen tavallisten ihmisten arkinen elämä on noussut tutkimuksellisen kiinnostuksen kohteeksi 1900-luvun viime kymmenillä, eikä esimerkiksi päiväunien nukkumisen historiaa ole kattavasti tutkittu. Toisaalta oma arkinen elämämme saattaa jäädä yhtä lailla kirjaamatta. Myös omassa

ajassamme eläville voi asettaa kysymyksen siitä, kerrotko nukkumiskäytännöistäsi esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, sähköisessä kalenterissa tai työpaikan palaverieissa. Jääkö meidänkään yksityisistä nukkumiskäytännöistämme jälkiä yhteiseen muistiin, vai onko tieto julkisten kirjoitusten ja ohjeistusten varassa?

Siirrytäänpä kuitenkin aluksi ajassa muutama sata vuotta taaksepäin. Keskiajalla uneksittiin ”laiskurilasta” (*Cockaigne*), ja taivaan ja helvetin visiot saattoivat pää-

tyä myös uniin. Keskiajalla uneksittiin myös siitä, että ruoka ei koskaan loppunut, tai ettei tarvinnut tehdä töitä.¹⁴ Lääketieteellisissä teksteissä nukkuminen liittyi terveyteen, uskonnollisissa kirjoituksissa se sai toisenlaisia merkityksiä.

Kirjoituksessaan *De somno et vigilia*, Nukkumisesta ja valveillaolosta, Aristoteles kirjoittaa valveillaolon ja nukkumisen kuuluvan ”samaa eläimen osaan, sillä ne ovat vastakohtia”. Nukkuminen on valveillaolon puuttumista.¹³

13 Aristoteles [2006].

14 Kruger 1992; Pleij 2001.

Antiikin ajoista lähtien länsimaisessa lääketieteessä ajateltiin, että terveys tarkoitti etenkin tasapainoa ja harmoniaa. Näkemykset siitä, mistä osatekijöistä tasapaino muodostui, vaihtelivat kulttuurista toiseen. Mesopotamian ja Egyptin kulttuureista vaikutteita ammentaneessa antiikin Kreikassa vuosina 300–400 eaa. kirjoitetuissa niin sanotuissa hippokraattisissa teksteissä tasapainon ajateltiin koostuvan neljästä ruumiinnesteestä eli humoraalista, jotka olivat veri, keltainen sappi, musta sappi ja lima. Hippokraattisessa *Ihmisen luonnosta* -teoksessa, joka tunnettiin keskiajalla latinankielisenä käännöksenä *De natura hominis*, terveys määritettiin tavalla, johon on myöhemmin usein viitattu. Sen mukaan terveys oli ”tila”, jossa ruumiinnesteet ovat ”sekä voimaltaan että määrältään oikeassa suhteessa toisiinsa nähden ja hyvin sekoittuneina”. Terveys merkitsi niiden välistä tasapainotilaa, ja sairaus puolestaan oli seurausta jonkun ruumiinnesteen lisääntymisestä tai vähenemisestä.¹⁵

Keskiaikainen lääketiede perustui pitkälti antiikin kreikkalaisten tai keskiajan islamilais-arabialaisessa kulttuuripiirissä vaikuttaneiden oppineiden kirjoituksiin.¹⁶ Keskiaikaisessa, sko-

15 Joutsivuo 2014, 36; 2015, 45.

16 Yliopistolisen lääketieteen opetusohjelman muodostivat kreikkalaisten Hippokrateen ja Galenoksen sekä arabialais-islamilaisen lääketieteen suurmiehen Avicennan tuotanto. Hippokratesta (n. 430 eaa) pidetään yleisesti länsimaisen lääketieteen perustajana. Galenos (129– n. 210) taas teoretisoi hippokraattista lääketiedettä, ja hänet tunnettiin myös tuotteliaana ja monipuolisena kirjoittajana. Persialainen lääkäri ja filosofi ibn Sinā eli Avicenna (980–1037) puolestaan systematisoi Hippokrateen ja Galenoksen perintöä samalla muokaten sitä. Galenoksen *Ars parva* oli lääketieteen yleisesitys, jonka ytimen muodosti erilaisen ihmisen kehotyyppien, niiden merkkien ja syiden esittely. Avicennan *Kaanon* sisälsi periaatteessa kaiken tietämisen arvoisen lääketieteestä: sen teoriasta, käytännön hoidosta ja lääkekasveista. Joutsivuo 1995, 34; 2014, 74; 2015, 11–12; Mikkeli 1995, 88.

lastisessa lääketieteessä¹⁷ ihmisen terveyden tasapainoon vaikuttavat tekijät jaoteltiin luonnollisiin, ei-luonnollisiin ja luonnonvastaisiin. Luonnollisiin tekijöihin laskettiin ihmisruumiin rakenne ja sen perustavat toiminnot. Mikäli terveyden tasapaino-tila järkkyy, oli seurauksena sairaus. Sairauksia aiheuttavia tekijöitä kutsuttiin luonnonvastaisiksi asioiksi. Luonnollisten ja luonnonvastaisten asioiden välissä oli kuusi ei-luonnollista asiaa, joiden avulla ihminen saattoi säädellä omaa terveydellistä tasapainotilaansa. Ne oli tarkoin määritelty: ilma eli ihmisen elinympäristö; ruoka ja juoma eli ruokavalio; liike ja lepo eli liikunnan tai työn ja levon välinen suhde ja muodot; uni ja valve eli nukkumisen ja valvomisen määrä ja tavat; täyttäminen ja erittäminen eli ruumiiseen otettujen asioiden ja sieltä poistuneiden asioiden suhde eli laajasti ymmärrettynä aineenvaihdunta; sekä mielen vaikutukset eli tunteet. Myöhäiskeskiaikaisessa lääketieteessä praktinen taito jaettiin usein sairauksien parantamiseen ja terveyden edistämiseen, ja ei-luonnolliset tekijät kuuluivat terveyden ylläpitämisen keinoihin. Ne joko vahvistivat terveyttä tai heikensivät sitä, ja niihin liittyi fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös henkinen hyvinvointi. Ei-luonnollisten tekijöiden oikeanlaiseen hyödyntämiseen kiteytyikin keskiajan skolastisen lääkärin käsitys hyvästä elämästä.¹⁸

17 Antiikin ajan lääketieteelliset tekstit olivat perustana myös skolastiselle lääketieteelle, joka kukoisti erityisesti nykyisten Italian, Ranskan ja Espanjan alueella eli latinalaisessa lännessä. Skolastiseksi lääkäriksi kutsutaan myöhäiskeskiajan eli 1200–1400-luvun yliopistokoulutettua ja oppinutta, ajan käsityksen mukaan rationaalista ajattelua edustavaa lääketieteen ammattilaista. Skolastisen terveystieteiden keskiössä oli kompleksiooppi, jonka mukaan terveyttä hahmotettiin niin kutsuttujen kvaliteettien, kylmän, kuuman, kostean ja kuivan, vaikutuksen kautta. Kompleksioon liittyvät opit alkoivat levitä erityisesti 1270–1280-luvulla, jolloin Galenoksen aihetta koskevat tekstit tulivat tunnetuiksi. Joutsivuo 2015, 11–13.

18 Joutsivuo 2014, 76; 2015, 14–15; Mikkeli 1995, 88–89.

Skolastinen lääkäri uskoi potilaantuntemuksensa avulla vovan selvittää kunkin ihmisen luonnollisen terveyden. Sen jälkeen lääkäri saattoi sitten määrätä erilaisia luonnollista terveyttä tukevia tai sen palauttavia hoitomuotoja. Keskiajan terveysajattelussa seurattiin pääsääntöisesti Aristoteleen ja muiden antiikin esikuvien näkemyksiä kohtuudesta terveyden ja hyvän elämän perustana. Kohtuus oli ideaali, johon pyrittiin ja johon arjen monia käytäntöjä esimerkiksi syömisen, nukkumisen tai mielen liikkeiden osalta verrattiin. Tämä ei ollut välttämättä yksinkertaista, koska oli monia tekijöitä, jotka vaikuttivat siihen, mikä kenellekin yksilölle oli kohtuullista, terveellistä ja hyväksyttävää. Esimerkiksi ikä, sukupuoli ja elinympäristö oli otettava huomioon ohjeistuksia suunniteltaessa.¹⁹

Oikein käytettynä ei-luonnolliset tekijät tukivat ihmisen luonnollista harmoniaa. Toisaalta niihin liittyi vaaran mahdollisuus, sillä vääränlainen ruoka, negatiiviset mielenliikkeet, huono uni tai pilaantunut ilma johtivat helposti terveyden tasapainon järkkymiseen ja sairauksiin. Ihminen saattoi itse vaikuttaa omaan terveyteensä ei-luonnollisten tekijöiden avulla, ja siten niihin liittyi valinnanvapaus. Tämän vuoksi ei-luonnollisiin tekijöihin liittyi aina myös moraalinen aspekti.²⁰

Skolastisessa ajattelussa uni tarkoitti kognitiivisten kykyjen lepoa ja aistiärsykkeiden ja liikkeen loppumista. Unen aikana sielulliset *spiritukset* kääntyvät sisäänpäin, jolloin aistitoiminnot ja liike lakkaavat lukuun ottamatta välttämätöntä hengitystä, määritteli Bernard de Gordon, ja Arnaud de Villanova oli samoilla linjoilla. Unella oli monenlaisia hyötyjä. Ensiksikin sielun kyvyt saivat unessa lepohetken. Taddeo Alderotti määritteli yhdeksi unen vaikutukseksi sen, että uni vahvisti ja virkisti ”sielun osia” ja soi

19 Joutsivuo 2014, 76; 2015, 14–15.

20 Joutsivuo 2015, 88.

niille lepotauon, jota ilman ihminen sairastuisi. Toinen unen vaikutus oli sen aikana tapahtuva sisäisen lämmön ja *spiritusten* keskittyminen ruumiin sisäosiin, erityisesti vatsaan ja maksaan, mikä tehosti ruoansulatusta. Kolmanneksi ruumiin sisäosat kostuivat tehokkaasti, koska ruoansulatuksessa muodostui höyryä, jotka tiivistyivät unen aikana. Kosteuden ylläpitäminen oli tärkeää koko elämän prosessin kannalta. Kaikille terveille ihmisille uni oli virkistävää ja palauttavaa. Huono uni rinnastui pahimmillaan sellaisiin sairauksiin kuin halvaus, epilepsia ja unitauti. Myös uni itsessään saattoi satunnaisesti vahingoittaa terveyttä, jos sisäinen lämpö syystä tai toisesta ei kulkenut ruumiin sisäosiin vaan ulkosiin. Valveilla olo muodosti normin, johon unta verrattiin. Valveilla ihminen ajatteli, aisti ja liikkui, ja hänen ruumiilliset ja henkiset toimintonsa olivat täydessä käynnissä.²¹

Unen määrä riippui ikäkaudesta ja siitä, millaisessa suhteessa kvaliteetit kylmä, kuuma, kostea ja kuiva olivat ihmisessä, eikä sopivaa unen pituutta yleensä mitattu kellon avulla. Nukkumisen kesto sidottiin ruoansulatukseen: unen tuli kestää niin kauan kuin ruoansulatuselimet työstivät ravintoa. Ihminen heräsi luonnon määräämänä aikana eli silloin, kun ruumis oli kulluttanut ruoansulatuksen tuottaman kosteuden.

Taddeo Alderotti kirjoitti, että ihminen oli nukkunut tarpeeksi, kun hän tunsi päänsä keventyneen. Heräämisen oli tapahduttava heti kun unta oli saatu sopiva määrä, sillä liian pitkä tai liian lyhyt uni heikensi ja turmeli ruumista. Myös Pietro Torrigianon mukaan liian pitkät unet olivat vaarallisia, sillä sisäosiin pakkautunut kosteus alkoi tukahduttaa sisäistä lämpöä, mikä johti ruumiin kylmenemiseen. Vuodenaikojen vaihtelu vaikutti unen tarpeeseen, ja talvella piti nukkua pidempään kuin kesällä.²²

21 Joutsivuo 2015, 135–140.

22 Joutsivuo 2015, 137–138.

Nukkumisen tuli tapahtua yöllä. Päivällä nukkuminen oli vaarallista monestakin syystä: Ensinnäkin päivän valoisuus vaikeutti *spiritusten* paluuta ruumiin sisäosiin ja pakotti näin sisäistä lämpöä tarpeettomaan liikkeeseen. Myös päiväsajan suurempi lämpötila yöhön verrattuna vaikutti tähän liikkeeseen. Toiseksi nukkuminen päivällä aiheutti sisäiselle lämmölle kahden päinvastaisen liikkeen dilemman, koska nukkuessa sisäinen lämpö vetäytyi periaatteessa ruumiin sisäosiin, mutta päivänvalon ja lämmön vaikutuksesta se hakeutui myös ruumiin ääriosiin. Ristiriitainen tilanne ei voinut olla ihmiselle turvallinen, ja päiväsaikaan nukkumista oli siis vältettävä. Kolmanneksi ruoansulatus häiriintyi päivällä nukuttujen unien vuoksi. Päivällä sisäinen lämpö ja *spiritukset* eivät liikkuneetkaan sisään-päin vaan ulospäin, jolloin ruoansulatuksen tarvitsema polte ei ollut riittävän suuri, ja tuloksena oli joukko haitallisia kuonaineita. Uni liittyi siis hyvin vahvasti ruoansulatusprosessiin. Yöllä uni oli myös rauhallisempaa kuin päivällä, koska sitä eivät häirinneet melu, huudot, valo – tai työnteko.²³

Siestaa on todennäköisesti vietetty Välimeren alueella myös keskiajalla. Lääkäri ja lääketieteen professori Bernard de Gordon kirjoitti, että siestasta oli tullut ”monelle tapa ja tavasta toinen luonto”. Päivällä nukkuminen ei kuitenkaan lääketieteellisten tekstien kirjoittajien mielestä ollut luonnollista, vaan päinvastoin: se oli suorastaan vaarallista. Erityisesti Avicenna oli korostanut päiväunien voivan aiheuttaa erilaisia sairauksia. Myös salernolaisissa terveysohjeissa päiväunien vaaroja korostettiin: ”Älä nuku keskipäivällä lainkaan tai vain vähän, sillä keskipäivän unet ovat syy kuumeelle, laiskuudelle, päänsärylle ja kattarille.”²⁴

23 Joutsivuo 2015, 138–139.

24 Joutsivuo 2015, 138–139.

Keskipäivä oli keskiaikaisen psykologian näkökulmasta vaarallista aikaa, koska keskipäivän demoni saattoi aiheuttaa yhtäältä mielen liiallista kiihtymistä, toisaalta henkistä velttoutta ja mikä pahempaa, hengellisestä ponnistelusta luopumista. Taiteilijat, rakastuneet tai mietiskelyyn taipuvaiset, kuten oppineet ja runoilijat, saattoivat kärsiä melankoliasta. Tilan, jossa mieli kiintyy luomaansa sisäiseen kuvaan niin että se kääntyy pois ulkomaailmasta, ajateltiin johtuvan ruumiin nesteiden epätasapainosta. Ruumiin tarpeet, kuten uni ja ravinto, saattoivat unohtua. Luostareissa tämän sairauden aiheuttajaksi nimitettiin keskipäivän demoni, joka saapui kiusaamaan uhriaan keskipäivällä eli kuudentena hetkenä, kun aurinko on korkeimmillaan ja oppineen munkin tuli olla tutkimassa pyhiä kirjoituksia. Keskipäivän demoni aiheutti sen, että mieli lähti harhailemaan, jolloin ihminen hylkäsi todellisuutensa ja harhautui fantasioihin. Mielen harhailua vastaan pitäisi ihmisen kamppailla. Kirkkoisille tämänkaltaisen tila oli vakava synti.²⁵

la kylmältä eikä ikkuna tai räppänä pään suunnassa saanut olla auki. Jalat tuli pestä ennen nukkumaan menoa mutta vain niinä iltoina jolloin ei ollut syönyt illallista. Tästä oli hyötyä kuulolle, näölle ja muistille. Kuun valossa ei myöskään saanut nukkua, sillä kuutamouhoukutteli muun muassa reumaattisia höyryjä ja saattoi siten vahingoittaa terveyttä.²⁶

Skolastisen lääketieteen näkemys yksilöllisestä terveydestä ja jokaiselle ihmiselle kuuluvien terveysohjeiden erityisyydestä

25 Käkelä-Puumala 1998, 103–104.

26 Joutsivuo 2015, 139.

levisi laajempaan tietoisuuteen terveysoppaiden välityksellä. Jokainen yksilö tarvitsi periaatteessa omat ohjeensa, ja terveyden ylläpitämiseen liittyvän valinnan mahdollisuuden myötä terveyteen liittyi myös moraalinen ulottuvuus. Erityisesti kohtuuden korostaminen ja kaikenlaisen äärimmäisyyden vastustaminen oli osa hyvän elämän ohjeistusta. Timo Joutsivuo kirjoittaakin, että ”myöhäiskeskiajan skolastisen lääketieteen terveyden edistämisen politiikka oli omiaan luomaan pohjaa laajemminkin itsekontrollin hyveen esiinmarsseille. [– –] Yksilöllisyyden nousu skolastisella ajanjaksolla olikin todennäköisesti melkoisen laaja yhteiskunnallinen ilmiö.”²⁷

Toisenlaisen näkökulman keskiajalla nukkumiseen saa, jos kääntää katseen lääketieteellisistä ohjeista muun tyyppisiin teksteihin. Tutkija Gabriele Klug on analysoinut saksalaista kirjallisuutta noin vuosilta 1150–1350. Kirjallisuus jakautuu eeppiseen ja lyyriseen ja edelleen maalliseen ja uskonnolliseen. Artikkelissaan *Dangerous Doze* Klug tarkastelee unen ja nukkumisen vaarallisuutta ja haavoittuvuutta. Suhtautuminen uneen oli ristiriitainen: unen välttämättömyys fyysiselle ja henkiselle terveydelle tunnustettiin, mutta nukkumiseen kohdistui sääntöjä, normeja ja varoituksia. Kristillinen traditio, pyhät kirjoitukset ja kirkkoisien, kuten Pyhän Augustinuksen, kirjoitukset suuntasivat ajatuksia unesta ja sen merkityksestä. Keskiajan teologian näkökulmasta tarve nukkumiseen oli jumalallinen rangaistus lankeemuksesta ja jokapäiväinen muistutus ihmiskunnalle sen syntisyydestä, heikkoudesta ja epätäydellisyydestä. Näin nukkuminen nähtiin suhteellisen negatiivisessa valossa, kun unessa ihminen oli erossa Jumalasta ja nukkuminen oli ajan hukkaamista niin hengellisessä kuin taloudellisessakin mielessä. Uni merkitsi myös kontrollin

27 Joutsivuo 2015, 197.

menettämistä ruumiiseen ja sieluun sekä teki ihmisen haavoittuvaiseksi ja alttiiksi monille vaaroille.²⁸

Klug toteaa, ettei nykyajan ihminen voi edes kuvitella niitä kaikkia uhkia, joita uneen keskiajalla liittyi. Vaarat olivat sekä maallisia ja konkreettisia, kuten tulipalot, tulvat, eläinten tai ihmisten hyökkäykset, että hengellisiä tai yliluonnollisia, joista pahimpana pelkona olivat uhat, joita paholainen saattoi unen kautta aiheuttaa.²⁹ Yö oli kuitenkin unelle sopiva aika, ja nukkumista varten oli myös sopivia paikkoja. Keskiaikaisessa lyyrisessä runoudessa uni assosioituu syntiin, ja syntiset vertautuvat päiväunelmoiin ja aikansa yli nukkuihin, jotka vielä lojuvat sängyissään, kun aurinko paistaa. Uni kuvastaa sitä, että ihminen ei ole valmistautunut Jumalan tuloon. Nukkuvat sielut ovat haavoittuvia, ja jos Jumala saapuu heidän luokseen heidän nukkuessaan, ei heitä voida pelastaa, vaan he menettävät iankaikkisen elämän.³⁰ Nukkuvat onnensa ohi, kirjaimellisesti.

Keskiajan teologisissa kirjoituksissa unen nähtiin johdattavan laiskuuteen, ja erityisesti päiväsaikainen uni saattoi olla esteenä pelastukselle. Uni houkutti eroon Jumalasta ja kohti maallisia iloja. Nukkuminen muodosti moraalisen uhan: liika nukkuminen tai nukkuminen yli sopivan ajan saattoi johtaa kunnianmenetykseen. Sosiaalisten ja taloudellisten velvollisuuksien hoitaminen yhteiskunnallisen aseman ja etiikan mukaan edellytti itsekontrollia. Mitä korkeampi oli asema, sitä tärkeämpää unen kontrollointi oli. Jos nukkui liikaa, väärässä paikassa, väärään aikaan tai väärässä tilanteessa, oli sosiaalisesti haavoittuva ja altis yhteisön asettamalle sosiaaliselle rangaistukselle. Ainakin ylemmän luokan edustajien kuului

28 Klug 2008, 32–33.

29 Klug 2008, 33–35, 49.

30 Klug 2008, 33–35, 49.

nukkua yksityisessä paikassa, ja tästä poikkeamista rangaistiin. Rangaistukset vaihtelivat sosiaalisesta häpeästä ja naurunalaisuudesta kunnioituksen menetykseen. Teksteissä on monia mainintoja siitä, mikä määrä unta on sallittua kellekin, ja mitä tapahtuu, ellei onnistu kontrolloimaan untaan.³¹

Uuden ajan alun lääketieteellisessä kirjallisuudessa huomioitiin unen tärkeä rooli. Teksteissä esitetyt käsityksen perustuvat pitkälti Galenoksen teoksiin ja kuuteen ei-luonnolliseen tekijään. Tärkeinä oppaina renessanssiajan lääketieteelle olivat Galenoksen *Tegni* ja *Ars parva* sekä Johannitiuksen (Hunyan ibn Ishaq) *Isogoge ad Tegni Galeni*. Ne olivat osa keskiaikaisten lääketieteellisten tekstien kokoelmaa *Articellaa*, jota käytettiin lääketieteen teorian johdantokursseilla jo 1100-luvulla. Ne painettiin uudelleen 1400- ja 1500-luvulla. Renessanssin lääketieteen ajatukset perustuivatkin pitkälti keskiaikaiseen ja myös sitä edeltävään perinteeseen: vaikutuksia otettiin niin Hippokraattisista teksteistä, Aristoteleelta kuin Avicennalta. Uudella ajalla hippokraattinen traditio lisättyä skolastisten lääketieteen kirjoittajien kommentaareilla oli vahva.³²

Hippokrateen teoksessa *Prognastic* kirjoitettiin nukkumisesta: ihmisten tulisi seurata luonnollista tapaa olla hereillä päiväsaikaan ja nukkua yöllä, ja mikä tahansa muutos tästä tavasta oli huono merkki. Ruokailun jälkeen nukkuminen lämmitti ja kostutti nukkujaa, ja ravinto levisi ympäri kehoa. Avicennan *Kaanonista* oli saatavilla monta painettua versiota jo ennen vuotta 1473. Myös Avicenna kirjoitti unesta ja valveesta, eikä hänkään suositellut päiväunia. Päiväsaikaan ei kannattanut nukkua, koska se aiheutti kosteudesta johtuvia sairauksia. Ruumiin terveellinen väri väheni, ruokahalu katosi ja nukkumisella oli monia

31 Klug 2008, 37–39.

32 Dannenfeldt 1986, 415–417.

muitakin huonoja seurauksia. Jos henkilö oli tottunut nukku-
maan päivällä, tästä tavasta piti ehdottomasti luopua.³³

Erilaisia terveyden edistämisen oppaita ja neuvoja oli kir-
joitettu antiikista lähtien, mutta niiden suosio lisääntyi myö-
häiskeskiajan yhteiskunnallisen murroksen myötä. Yhä suu-
remmalla joukolla ihmisiä oli mahdollisuus ja aikaa kiinnittää
huomiota hyvän elämän rakentamiseen. Terveysoppaista on
säilynyt runsaasti käsikirjoituksia, ja monet niistä painettiin
pian kirjapainotaidon keksimisen jälkeen. Aluksi niitä kirjai-
tettiin ennen muuta yksityisille henkilöille, mutta 1300-luvun
ensimmäisellä puoliskolla alettiin laatia yhä enemmän kaikkil-
le tarkoitettuja yleisoppaita. Juuri terveysoppaissa terveyden
tavoittelusta tehtiin moraalinen velvollisuus ja sille laadittiin
konkreettinen ohjelma.³⁴

Uuden ajan alussa terveydenhoito-oppaiden määrä lisään-
tyi suuresti. Kirjapainotaidon synty helpotti käytännössä
oppaiden painatusta ja leviämistä, ja niille alkoi myös löy-
tyä oppinutta lukevaa ja lukutaitoista yleisöä. Hovien käyt-
töön kirjoitetut terveysoppaat yleistivät 1400–1500-luvulla.
1500-luvulla lääketieteessä mielenkiinto siirtyi antiikin teks-
tien tuntemisesta kohti empiiriseen tietoon perustuvaa lääke-
tiedettä, mutta kansankieliset terveydenhoito-oppaat jäsenyi-
vät 1500-luvulla miltei poikkeuksetta kuuden ei-luonnollisen
tekijän kautta. Oppaiden kirjoittajat eivät useimmiten olleet
yliopistoväkeä, mutta heillä saattoi olla jonkin verran lääke-
tieteen opintoja.³⁵

Populaareissa terveysohjeissa keskityttiin siihen, miten kun-
nollinen uni edisti terveyttä ja pitkää ikää. Yöaika oli nukkumi-

33 Dannenfeldt 1986, 415–417.

34 Joutsivuo 2015, 82, 87.

35 Mikkeli 1995, 91, 99.

selle otollista, koska yö kutsui unen kosteudellaan, hiljaisuudellaan ja pimeydellään, kirjoitti ranskalainen kirurgi Ambroise Paré. Päiväsaikaan nukkuminen oli tarpeetonta ja jopa vahingollista. Montpellierin lääketieteen professori André Du Laurens kirjoitti, että puolenpäivän aikaan nukkuminen on vaarallista: se turvottaa ja tekee kehon raskaaksi. Hän kuitenkin salli sen, että vanhat ihmiset nukkuvat hieman ruokailun jälkeen. Jos paikallinen tai henkilökohtainen tapa vaati nukkumista päiväsaikaan, kengät piti ottaa pois, jotta haittaavat höyryt poistuisivat jaloista eivätkä ajautuisi päähän ja silmiin. Näin kirjoitti englantilainen runoilija William Vaughan. Marsilio Ficino, kuuluisa firenzeläinen filosofi ja lääkäri kirjoitti, että nukkuminen yöllä oli tarpeellista ja siksi aina hyvää, mutta päivällä nukkuminen ei ollut koskaan hyväksi, ellei se ollut juuri tälle henkilölle ehdottoman tarpeellista.³⁶

Siitä, kuinka pitkä uni oli sopiva, ei ollut täyttä yksimielisyyttä. Paré kirjoitti, että unta ei tulisi mitata tunneissa vaan sen mukaan, mikä aika meni ruuan sulattamiseen, ja tämä vaihteli yksilöiden välillä. Joka tapauksessa kirjoittajat olivat samaa mieltä siitä, että unen määrän tuli olla kohtuullinen. Kohtuullinen uni oli hyväksyttävää myös Jumalan silmissä. Kohtuuttomalla unella ajateltiin olevan monenlaisia vaikutuksia: se esimerkiksi huononsi muistia ja vähensi voimia.³⁷

Nukkuminen ja nukkumisjärjestelyt olivat yhteydessä moraalisiin ja arvostuksiin. Unen yhteys ihmisen ruumiillisuuteen ja nautintoon tarkoittivat, että sitä piti säännellä ja valvoa. Aikainen ylösnousu ja unen määrän kohtuullisuus samoin kuin kovalla alustalla nukkuminen olivat suositeltuja. Van Beverwijcin suosittu lääketieteen käsikirja 1630-luvulta esitti muun muassa, että

36 Dannenfeldt 1986, 424–425, 440.

37 Dannenfeldt 1986, 430–431.

ikkunat pitää sulkea ennen nukkumaan menoa. Nukkumista paljaan taivaan alla ei myöskään suositeltu. Vuoteen ja sen ympäristön piti olla puhdas, ja puhtaudella oli selkeä yhteys myös moraalisuuteen. Esimerkiksi hyönteisten puremat liitettiin huonoon taloudenpitoon ja sitä kautta moraaliiin.³⁸ Tällainen ajattelutapa on tuttu myös Suomen historiasta; etenkin 1800-luvun ja 1900-luvun alun teksteissä moraalii ja puhtaus kulkevat käsi kädessä.

Kulttuurihistorioitsija Erin Sullivan on tutkinut 1600-luvulla (1598–1658) eläneen lontoolaisen Nehemiah Wallingtonin kirjoituksia. Muistikirjoissaan tämä käsittelee etenkin omaa hengellistä kehitystään. Wallingtonin kirjoituksista saa käsityksen, että hänen mielestään uni sinänsä ei ole pahasta, mutta uni muulloin kuin yöaikaan oli syvästi paheksuttavaa. Vaikka hän kertoi joskus kokevansa päiväsaikaista väsymystä, hän ei koskaan nostanut esiin mahdollisuutta ottaa torkkuja. Erityisen negatiivisessa valossa Wallington käsitteli kirkossa nukkuvia.³⁹

Myös monissa muissa ajan kirjoituksissa kirkossa nukkuminen tulkittiin synniksi. Erityisesti ajateltiin, että itsehallinnan, ja tietoisuuden menetys unen ajaksi johtaa hengelliseen ja henkiseen laiskuuteen ja uneliaisuuteen, jossa ihminen joutuu eroon Jumalasta. Unessa oleva ihminen on alttiina paholaisen houkutuksille. ”Näinä hetkinä ihminen antautuu Saatanalle, joka johdattaa hänet raukeuteen, keinuttaa kehtoa johtaen hänet uneen joka kuvastaa hänen sielunsa velttoa syntisyyttä”, uhkasi tuntemattoman kirjoittajan kirjoitus vuodelta 1640. Sil-le että kirkossa saattoi nukahtaa, löytyi hyviä selityksiä, kuten korkea ikä, kova työ tai väsymys. Wallingtoniltakaan ei kui-

38 Montijn 2008, 75.

39 Sullivan 2012, 14–15, 18–21, 26.

tenkaan herunut myötätuntoa torkkujille, koska hänen mielestään fysiologisten tarpeiden kieltäminen oli välttämätöntä. Hereillä pysymiseen annettiin ohjeita, ja esimerkiksi nipistely tai pistely pitivät kirkossakävijät hereillä. Vaikka Saatana lauloi unilaulua, Jumala antoi välineitä hereillä pysymiseen.⁴⁰

Jos keskiaikainen ritari tapasi toisen ritarin, joka nukkui avoimessa tilassa ja halusi taistella tämän kanssa, oli hänen velvollisuutensa herättää toinen ennen hyökkäystä. Kunnioitettava kristillinen ritari ei koskaan käyttäisi hyväkseen toisen haavoittuvuutta. Tämän tiesi myös sadun sankari Peter Pan, hahmo jonka J. M. Barrie loi 1900-luvun alussa. Nukkuva ihminen on haavoittuvainen, oli hän sitten omia tai vihollisia. Seuraavassa sitaatissa Peter asettuu ritarilliseksi vastustajaksi näyttääkseen vasta Kaukamaahan saapuvalle Johnille olevansa ihailtava ja sankarillinen esikuva. Peter on parhaillaan lentämässä Wendy, Johnin ja Michaelin kanssa kohti Kaukamaata, kun hän huomaa vihollisen: "Tuolla ruohotasangolla aivan meidän alapuolellamme nukkuu merirosvo," Peter sanoi.

"Jos sinua huvittaa, me voimme mennä tappamaan hänet".

John oli pitkään vaiti, ennen kuin sanoi: "En minä näe mitään merirosvoa".

"Minä näen".

John kysyi hieman käheästi: "Mitäs jos hän herää?"

Peter kuulosti loukkaantuneelta, kun hän sanoi: "Et kai sinä kuvittele, että minä tappaisin nukkuvan merirosvon! Minä herättäisin hänet ensin ja tappaisin vasta sitten. Niin minä aina teen."⁴¹

40 Sama.

41 Barrie 2002 [1911], 66–67.

Unilukkareita ja tikkupönkkiä

75-vuotias Juuso Partanen ja hänen emäntänsä kertoivat vuonna 1916 ettoneen pidosta Samuli Paulaharjulle seuraavasti:

Aterian jälkeen piettiin ettone, penkillä maattiin. [- -] Ettoneelta mentiin taas työhön. Joku isäntä köllähti heti syötyä pitkälleen, sukkelaan söi, ja nousi ylös jo ennen kuin toiset olivat ennättäneet lopettaa syöntinsä.⁴²

Vuonna 1885 syntynyt opettaja kertoi isänsä ettoneista:

Isäni opetti, että oli aivan välttämättä vietettävä ettoneita. Kun oli aamulla kahdeksalta aterioitu, oli asetuttava levolle penkille, uunille tai mihin tahansa ja hiljennyttävä. Eivät edes lapset saaneet äännellä. Ettonessa oli jotain pyhää, jonka loukkaaminen otti unen: ”Joka ei syrji syötyään, sillä ei loista lapset eikä kasva kylvö”.⁴³

Samuli Paulaharju on kirjannut muistiin kainuulaisen kertomaa:

”Kun oli varhain noustu, niin levähettiin penkillä, itekukin penkille pyllähti.”⁴⁴

Suomessakin kirkossa nukkumista on pidetty pahana. Kirkkomatkat ovat olleet monissa seurakunnissa pitkiä, ja matkaan oli lähdetty jo varhain aamulla. Ei siis ihme, että kirkonmenojen aikaan oli alkanut väsyttää. Kirkollisen kansanperinteen arkistossa⁴⁵ on

42 SKS KRA Paulaharju, Samuli 45046. 1947. Kainuu.

43 SKS KRA Railonsala, Artturi 8675. 1967. Kontiolahti.

44 SKS KRA Paulaharju, Samuli. 45034. 1947. Kainuu.

45 Kirkollisen kansanperinteen arkisto sisältää suuren määrän muistitietoa kirkollisista ja uskonnollisista tavoista, arjesta ja perinteistä 1960-luvulta 1980-luvulle. Kirkollisen kansanperinteen keruuprojektista vastasivat Suomen evankelisluterilainen kirkko ja Helsingin yliopiston Suomen kirkkohistorian laitos. Arkisto siirrettiin SKS:aan vuonna 2005. Kirkollisen kansanperinteen arkiston verkkosivut.

monenlaisia kertomuksia kirkossa torkahtelevista ihmisistä ja heitä herättelevästä suntiosta. Auralainen henkilö kertoi: ”Puhuttiin, että unilukkari kävi herättämässä semmosia, kun oikein kovin kuorsasivat, että häiritti.”⁴⁶ Alastarolla taas oli unilukkari, ”joka kävi kepillä nukahtaneita herättämässä, hän löi kepillä penkkiin, niin heräsi.”⁴⁷

Yksi keino hereillä pysymiseen oli silmiin asetellut ”tikkupönkät”, joiden avulla silmät sai pysymään auki. Auttoiko keino myös kuuntelemaan ahkerasti, sitä ei kertomuksessa mainita.

*Kerranhan se oel yks ykko pannu kirkossa tikkupönkät silimiissä. Se oel semmonen juttu kun se oel aena kirkkoaekeaan muanna, niin pappi oel yhen kerran sanona suarnatessaan ”kuuntele sinäkii eläkä aena makkaa”. Ukkopa pisti korvasa taa, ja ens kerralla pisti tikkupönkät silimiissä. Sitten pappi kirkkoaejan jällekeen sanoi. Sinä pakana kun meinasit häntä naarattaa kesken suarnan.*⁴⁸

Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistoista löytyy myös lukuisia kertomuksia ja kaskuja, joissa varoitellaan nukkumasta Herran huoneessa tai kerrotaan keinoja hereillä pysymiseen. Angelniemeltä peräisin olevassa muisteluksessa kertoja mainitsee, että Jumalanpalveluksen aikaan moni nukkui. Unilukkari kävi herättelemässä nukahtelevia, ja kuten Wallingtonin aikana 1600-luvun Englannissa, myös Suomessa oli keinoja pysytellä hereillä saarnan aikana. Jotkut käyttivät neilikoita, joita saattoi pitää taskussa ja tarvittaessa laittaa suuhun imeskeltäväksi. Kirpeä maku piristi. Myös vieressä istuvat auttoivat tuuppimalla nukkuvia hereille. Kertoja itse ei kertomansa mukaan koskaan nukkunut kirkossa mutta mainitsee, ettei se ollut hänen omaa ansiotaan.

46 SKS KKA Aura 6 N, 131, 1974.

47 SKS KKA Alastaro 12 N, 187, 1984.

48 SKS KRA Rossi, Jaakko KRK 117: 7: 1935. Kuopion mlk.

Kun kävin kansakoulua, niin silloinen opettajatar neuvoi meitä, että jos tulee kirkossa uni, niin sanokaa ajatuksissanne oikein tuimasti Mene pois saatana, sillä kirjoitettu on Herraa sinun Jumalaasi sinun pitää rakastamaan ja häntä ainoaa palvelemaan. Olen noudattanut tätä kehoitusta ja kyllä tämä on ainakin minulle auttanut.⁴⁹

Alatorniolainen henkilö muistaa suntion ja tämän vaimon, joka käytti kirkossaoloajan nukkumiseen. Kun kesäaikaan tehtiin pitkiä päiviä, saattoi sunnuntaina kirkossa nukuttaa. Suntion vaimo oli ahkera nainen, mutta kirkossa ”se muori nukku melkein aina. Ei se tienny saarnasta tuon taivaallista”. Kun naapurit olivat kiusallaan kysyneet, millainen tämänkertainen puhe kirkossa oli ollut, emäntä vastasi, että ”se oli niin sommaa, että mie en ennä muistakkaa”. Kertoja kommentoi, että ”[e]ihän se muistanu, ku se nukku”.⁵⁰ Suntion tehtävä oli herätellä nukkuja, mutta ehkä tämä ei raaskinut herättää työstä uupunutta vaimoaan.

Papin puhujantaidoillakin oli merkitystä sille, jaksoiko kirkossa pysytellä hereillä. Jos saarna oli nukuttava, silloin ei auttanut mikään. Jos pappi taas hallitsi kuulijakunnan, ei nukuttanut niin paljon. Jos joku alkoi kuorsata äänekkäästi, unilukkari saattoi tulla nykäisemään, mutta ”en mie sitä paljo kokent”, kertoo antrealainen vastaaja Kirkollisen kansanperinteen kerääjälle.⁵¹

Kirkossa nukkumisella saattoi kertomusten mukaan olla kamalia seurauksia, jopa kuolema, iäinen uni. Esimerkiksi Karvinen-niminen loinen nukkui aina kirkon aikana. ”Kun tuli kuolintautiinsa, niin piti ennen kuolemaansa valvoa koko viikko pöytää vasten nojallaan. Se oli rangaistus, kun makasi kirkkoaikana.”⁵² Kaksi tyttöä taas oli lähdössä kirkkoon, mutta juuri silloin alkoi

49 SKS KKA Angelniemi 1, 19, 1967.

50 SKS KKA Alatornio 2, 98, 1970.

51 SKS KKA Antrea 5 N, 118, 1978.

52 SKS KRA Korhola, T. 161. Polvijärvi 1937.

sataa. Tytöt eivät halunneet kastella hyviä vaatteitaan vaan menivät makuulle. He eivät enää heränneet vaan nukkuivat monta vuotta. Kertoja jatkaa: "[J]a paljo väkee kävi heittii kassomas, ja meinaivat että se oli niin suur synti, kun hei pelkäivät vaatteites kastumist, ja sen tähren jäivät kirkost pois, ett heitin sitävast annettiin sillatavall nukkuu."⁵³ Kertomukset lienevät toimineet pelotteina sille, ettei kirkossa tosiaankaan kannattanut nukahtaa, ellei halunnut jotain paha tapahtuvan.

Oli myös tiettyjä aikoja, jolloin pitkään nukkumisesta ajateltiin olevan seurauksia: jos uniekona nukkuu päivällä esimerkiksi heinänteossa, niin nukkuu seitsemän vuotta, kerrottiin Hauholla 1930-luvulla.⁵⁴ Sanottiin myös, että jos unikeonpäivänä makaa kauan, on koko seuraavan vuoden uninen ja vetelä. Yhä edelleen tunnetaan sanonta, jonka mukaan talossa viimeisenä nukkumaan jäänyt on unieko koko seuraavan vuoden.⁵⁵ Itsekin olen useana vuonna ollut perheen unieko – unikeon päivä kun sattuu heinäkuulle, jolloin lomalaisen

Sanontoja nukkumisesta

Ensin nukkuu ja kun siinä väsy, niin sitten lepää, ja kun siinä väsy, niin sitten makaa, ja kun siinä väsy, niin sitten lakkaa.⁵⁶

Ei kaik nuku, vaik makkava.⁵⁷

Eihä nukkumisest kiitetä ko lapsii.⁵⁸

Joka hereillään makaa, saapi kuunella, mitä nukkuneen pers jakaa.⁵⁹

Ei nukkuvan kati suuhu hiirtä tul.⁶⁰

53 SKS KRA Österberg, M. 119. Lohja 1925.

54 SKS KRA Aarni, Alma. 526. Vanaja 1937.

55 Esim. SKS KRA Tarkkanen, U. J. 109. Laihia-Jurva, 1893; Leino, A. 336. Lammin-Koski 1886; Leino, A. 16. Hollola 1883.

56 Näin sanoi Kalkkimaan pappi eli Petter Abram Herajärvi, alatorniolainen runoilija, 1830–1885.

57 SKS KRA Kallio, Väinö J. 1589. Salon seutu 1912.

58 SKS KRA Seppänen, Hilma 748. Kivennapa 1952.

59 SKS KRA Tyyskä, J. 3057. Askola 1912.

60 SKS KRA Rinne, Akseli 1048. Kaarina 1937. Vaikka Turun seudun murrettä jonkin verran ymmärränkin, sain lukea sananlaskun monta kertaa ennen kuin ymmärsin, että siinä puhutaan nukkuvasta kissasta.

on mahdollista ”völlehtii” sängyssä pitkälti yli aamun. Liekö tällä ollut vaikutusta seuraavan vuoden syys-, kevät- tai kaamosväsymyksiini?

Puhtaus, terveys ja hyvä uni

Suomalaisissa terveysoppaissa nukkuminen yhdistettiin 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa hyvän elämän ohjeisiin. Näihin liittyivät työn tekeminen, puhtaus, hygienia yleensä sekä levon tärkeys elinvoiman palauttajana. Kuten aiemminkin, ohjeistuksia ja terveyttä koskevia kirjoituksia julkaisivat niin lääkärit kuin maallikotkin.

Nukkumista koskevissa opasteksteissä kerrotaan esimerkiksi raikkaan ja puhtaan huoneilman sekä petivaatteiden puhtauden tärkeydestä hyvälle unelle. Osansa saavat myös elintavat ja elämän säännöllisyys sekä sopiva ruoka. Kohtuullisuus on edelleen suositeltavaa niin unen määrässä kuin muussakin elämässä, mukaan lukien työnteossa. Uneen käytettyjen tuntien määräästä ei useimmissa oppaissa annettu yleisiä ohjeita, koska unen tarpeen määrä vaihtelee eri ihmisillä ja erilaista työtä tekevillä. Esimerkiksi Elias Lönnrot kirjoitti Suomalaisen talonpojan kotilääkäriässä vuonna 1838:

Töitä ja toimia seuraava levollinen uni tekee ihmisen tuleviin töihin soveliaaksi. Jota raskaampi työ, sitä suurempi unen tarve. Raittiille, terveelle ihmiselle on kylliksi 6:den eli 7:män tii-man unesta; nuoret kasvavat lapset, heikot ja kivulloiset nukkoot kauvemmin.⁶¹

Vuonna 1913 julkaistussa, *Terveys ja onni* -nimisessä oppaassa kirjoittaja, Julia Sucksdorff ohjeistaa nukkumaan mieluummin

61 Lönnrot 1981 [1839].

aamupäivällä ennen ruokailua. Ruuansulatus ja uni siis yhdistetään 1900-luvunkin kirjoituksissa toisiinsa.

*Illtapäiväuni ottaa sekin yöunen. Se on sitä paitsi epäterveellinen, sentähden että se vaikuttaa häiritsevästi ruuansulatukseen päivällisen jälkeen. Se joka on nukkunut heti aterian jälkeen, tuntee itsensä usein haluttomaksi ja on herätessään pahalla tuulella. Jos on väsynyt ja tarvitsee hetken lepoa päivällä, on paljon parempi nauttia se aamupäivällä vähän ennen päivällistä. Silloin tulee ruumis täysin levähtäneeksi päivälliseen ja kykenee paremmin käyttämään hyväkseen ravinnon.*⁶²

Samassa teoksessa muistutetaan myös, ettei pidä paneutua lepäämään vaatteet päällä, vaan kuten yöunille, myös päiväunien ajaksi tulee riisuutua ja käydä vuoteeseen. Näin siksi, että ”iho työskentelee silloin esteettömämmin, väsymysaineet poistuvat ruumiista perinpohjaisemmin ja ihminen tulee paljoo pitemmin täysin levänneeksi. Maatessa vaatteet yllä, kokoontuvat ihon hiesteet näiden ja ihon väliin ja estävät jälkimmäisen toimintaa.” Kirjoittaja arvelee monen kokevan tämän liian vaivalloiseksi ja vakuuttaa, että ”voitto seuraa jäljestäpäin, ihminen tulee nopeammin työkykyiseksi.”⁶³

Gudmund Magnussen kirjoittaa vuonna 1948 julkaistussa teoksessaan *Uni ja unenhäiriöt* avainunista. Käsite ja ilmiö on edelleen käytössä. Magnussenin antamat ohjeet voisivatkin olla yhtä hyvin 2000-luvun alusta:

Lyhytkin päivällisuni on monelle hyvin merkityksellinen. Sen ei useinkaan tarvitse olla ns. ”avainunta” pidempi. Istuudumme mukavaan tuoliin avainkimppu tai jokin muu sellainen kädessämme ja rentoudumme. Sinä silmänräpäyksenä,

62 Sucksdorff 1913, 61.

63 Sama.

jolloin vaivumme uneen, veltostuvat sormien lihakset, avaimet putoavat lattialle (tahi tarjottimelle, jos lattiamatto on liian pehmeä) ja me heräämme kolahdukseen. Näinkin lyhytaikainen, mutta täydellinen rentoutuminen on useimmille kylliksi. Liian pitkä päiväuni (ja muuten myöskin yöuni) voi vaikuttaa veltostavasti.

Kyky rentoutua kokonaan sekä kehollisesti että sielullisesti lyhyemmän tahi pitemmän ajan, aina tarpeen mukaan, on erittäin arvokas ominaisuus, jota moni liikarasittunut ihminen kovasti kaipaa. Periaate on tässä sama kuin koulussa välitunneilla. Koettakaapa toisinaan kiireellisinä työpäivinä rentoutua kokonaan minuutiksi tai pariiksi silloin tällöin, antaa lihasten veltostua ja ajatustenne pysähtyä, niin te huomaatte, kuinka se lisää työkykyänne. Tällä tavalla voimme saada työpäivästäämme irti monin verroin enemmän.⁶⁴

Magnussen kiistää jo etukäteen lukijan väitteet siitä, ettei rentoutumiseen löydy aikaa, viittaamalla pääministeri Winston Churchilliin, joka ”lepää joka päivä ennen päivällistä, vaikka on vastuussa 40 miljoonasta ihmisestä ja johtaa suurta sotajoukkoa, laivastoa ja ilmavoimia sekä suurvallan ulkopoliitikkaa. Koska hänelläkin on aikaa, niin uskon sitä olevan teilläkin, kun vain tahdotte.”

Terveysoppaat oli oletettavasti suunnattu niin terveyden ammatilaisille, koululaisille kuin työssäkävälle väestöllekin. Entä oliko perheenemännällä lepoa hetkeä päivän aherruksen keskellä? Martta-järjestö nosti esiin levon merkityksen ja nukkumisen ja valitsi vuoden 1934 teemakseen vuoteen ja vuodevaatteet. Vuoden aikana kiinnitettiin huomiota esimerkiksi syöpäläisten hävittämiseen ja vuoteenhoitoon ja patjan valmistukseen annettiin ohjeistuksia. Vuosi 1939 taas oli Martoilla lepovuoden

64 Magnussen 1948, 49–50.

si, jonka teemoina olivat vuode, ajankäyttö, lepo ja virkistys ja myös nukkuminen. Vuodevaatekursseja pidettiin sataviisikymmentäkaksi. Osallistujia oli yhteensä lähes kaksituhatta, vaikka sotatilanne sekoitti myös Marttojen toimintaa ja asetti uudenslaisia haasteita.⁶⁵ *Emäntä*-lehden tammikuun 1939 ensimmäisessä numerossa nostettiin esiin kysymys, miksi Martat olivat ottaneet levon ohjelmaansa kokonaiseksi vuodeksi.

*Vastaisimme: lepo on nykytärkeä kysymys. Se on sitä kaikkialla maailmassa ja aivan erikoisesti se on sitä meillä. Suomen kansa on ollut epäilemättä maailman "levollisinta" kansaa eläessään luonnonvaraista elämäänsä, painuessaan illan hämärtäessä yöpuulle noustakseen aamulla päivän keralla sekä nukkuessaan säännölliset ruokaunensa ja ettoneensa työpäivänsä välilläkin. Mutta nopeasti saapunut teollistuminen on tuonut kiireen ja touhun entisen verkkaisen ja rauhallisen elämäntahdin tilalle, kulttuuri kaikkine ilmennysmuotoineen on tuonut uudet menonsa ja harrastuksensa, joihin aikaa saadaksemme on usein päivää jatkettava yöllä. On kuin nuori itsenäisyytemme olisi vaatinut joka miehen toimimaan, kuin ei lepoa saisi ottaa lukuun.*⁶⁶

Kirjoittaja⁶⁷ jatkaa vertaamalla kiireisiä suomalaisia vanhoihin kulttuurikansoihin, jotka ovat ehtineet luoda perinteen päivälevolle ja viikonlopun vietoille luonnon helmassa. Vuonna 1939 kirjoitettu kuvaus kuulostaa tutulta:

Meillä on vielä niin kiire, että aterioimme suorittaaksemme samalla liike- tai virka-asioitamme tai seisoaksemme puhelimessa ruokalajien välillä, illalla suoritamme ylimääräiset työmme ja sunnuntailepoonkaan tuskin riittää aikaa. Kaikkihan emme onneksi tunne itseämme näin tärkeiksi, mutta

65 Haltia 1949, 219–220.

66 *Emäntä* 1/1939.

67 Kirjoittajaa ei ole mainittu, mutta todennäköisesti teksti on Elli Saurion käsialaa.

*vuosi vuodelta näyttää siltä, kuin yhä useampi meistä alkaisi hukkua työn paljouteen.*⁶⁸

Tekstissä nostetaan myös esiin kysymys, onko järkevää tehdä työtä rasittuneena ja väsynein aivoin. Kirjoittaja perustelee järkiperaisena levon järjestämisen yksilön, kodin ja yhteiskunnan velvollisuutena. Yksilön tulisi kirjoituksen mukaan kysyä itseltään, ”[o]nko jokapäiväinen elämäntapani sellainen, että siinä levolla ja virkistyksellä on riittävä osuutensa, vai poltanko elämäni kynttilää yht’aikaa molemmista päistä?” Kodeissa taas pitäisi kirjoittajan mukaan ottaa huomioon kykeneekö kodin päiväjärjestys ja elämä tarjoamaan jäsenilleen todellisia lepo- ja virkistyshetkiä. Lepo yhteiskunnallisena kysymyksenä edellytti sitä, että jokaisen ammattikunnan työehdot on järjestetty niin, että oikea lepo ja virkistys olisi mahdollinen ja virkistystilaisuuksia olisi jokaisen saatavissa.

Lopuksi tekstissä otettiin kantaa kohderyhmän, perheemäntien, lepoon:

*Monessa tapauksessa olisi ehkä syytä tarkistaa perheemännän omaakin päivä- ja työjärjestystä, tokko siinäkään on määrättyä hetkeä jolloin päivän puuhat lakkaavat ja jolloin hän itse, kodin keskus, on valmis rauhallisena ottamaan osaa kodin yhteiseen lepo hetkeen. Ei pidä unohtaa, että levon tarpeen tyydyttäminen on aivan yhtä tärkeää kuin ruoan ja juoman varustaminen sekä vaatteiden ja puhtauden vaaliminen. Sen laiminlyöminen voi kodin onnen kannalta olla ainakin yhtä kohtalokasta.*⁶⁹

Vuonna 1939 kirjoitettu teksti tuntuu ajanmukaiselta yhä vuonna 2016, jolloin tätä tekstiä kirjoitan. Ohjeistuksia ajankäyttöön

68 *Emäntä* 1/1939.

69 *Emäntä* 1/1939.

ja hyvinvointiin löytyy vaikka kuinka paljon, ja levon tärkeys tunnustetaan. Silti moni tekee juuri niin kuin ei pitäisi: syö pikalounaan puhelimen tai tietokoneen ääressä ja paahtaa pitkää päivää ilman lepohetkiä. 2000-luvun keskustelut tehotorkuista eivät ehkä olekaan niin uusia kuin niiden ajatellaan olevan.

Marttojen ohjeistuksissa muistutettiin siitäkin, että huono nukkuminen on uhka paitsi perhe-elämälle, myös ulkonäölle:

*Niukka nukkuminen veltostuttaa myös ihoa; varsinkin keski-
iän ylittäneiden kasvojen piirteissä huomaa heti yhdenkin
”huonon” yön jälkeen ränsistymistä. Nuoretkin katsokoot tans-
siaisyön jälkeen silmiensä ympäristöön ilmestynyttä velttout-
ta. Liian tiheään toistuvat tanssiaishyppyt vanhentavat nuoret
ennen aikojaan. [– –] Hyvä uni on siis mitä parasta ja luon-
nollisinta ihon hoitoa.⁷⁰*

Näissäkin ohjeissa on hämmentävän paljon yhtymäkohtia 2010-luvun teksteihin, joissa todetaan esimerkiksi, että oma hyvinvointi edesauttaa myös muiden hyvinvointia, ja pienten lasten vanhempien tulisi huolehtia myös omasta levostaan.⁷¹ Vaikka aika, kulttuuri ja ideologinen tausta saattavat olla erilaiset, voi silti ajatella, että niin kovin paljon ei kuitenkaan ole muuttunut.

Elli Saurion vuonna 1947 ilmestyneessä tutkimuksessa *Maalaisemännän ajankäyttö* seurattiin kotitaloustöihin ja muuhun arjen työhön käytetyn ajan lisäksi myös nukkumiseen liittyvää ajankäyttöä. Tavoitteena oli selvittää, miten ”suomalainen maalaisemäntä yleensä käyttää vuorokauden 24 tuntia ja miten se jakautuu työ- ja vapaa-ajan toimintojen kesken”. Aineistona käytettiin kilpailun kautta kerättyä kokovuotista ja lyhyempi aikaista ajankäytön seuranta vuosina 1934–1935. Kokovuotiseen ajankäyttökirjanpitoon osallistui viisikym-

70 Kari 1939.

71 Esim. Maas & al. 1998, 128.

mentäkaksi naista ja kahdentoista viikon mittaiseen ajankäytökirjanpitoon 415 naista.⁷²

Työajan käyttö on Saurion tutkimuksessa jaettu yhteentoista osaan, joista viimeinen sisältää kohdat ”Nukkuminen yöllä” ja ”Ettone päivällä”. Tuloksissa ei ole erikseen mainittu, ottivatko tutkimukseen osallistuneet emännät päivätorkkuja, mutta esimerkkinä oleva viikkotaulukko kertoo, että ainakin

yksi henkilö on levännyt iltapäivällä kolmen aikoihin. Kirjanpidossa tosin tämä kohta on otsikoitu ”Lepo ja virkistys, nukkuminen”, eli merkinnästä ei voi päätellä, onko lepo sisältänyt nukkumista. Saurio toteaa, että ”emännän monipuolisessa ja erikoislaatuudessa työssä päivän mittaan satuu kaikenlaisten häiriöiden aiheuttamia työtaukoja, samoin vapaaehtoisia lepotaukoja, jotka tutkimuksessa käytetyn aikayksikön puitteissa eivät ole tulleet merkityiksi ja joista koehenkilöt itsekkin ovat maininneet.”⁷³

Voi olla monia syitä siihen, miksi torkkuja ei näy ajankäyttöpäiväkirjoissa. Päiväunista tai muista lyhyistä lepo-

hetkistä ei välttämättä puhuta, niitä ei ehkä edes ajatella, eikä niitä siten välttämättä merkitä ylös. Kuten seksin harrastaminen, myös torkkuminen tai lepääminen voi tuntua itsestään selvältä ja intiimiltä asialta, eikä niitä siksi merkitä ajankäyttöpäiväkirjaan.⁷⁴

Marttojen *Emäntä-*lehden ohjeet: Kasvatus hyvä-uniseksi

Terve uni on kasvatuksella hankittavissa. Sekä lapsi että aikuinen voidaan siihen kasvattaa, aivan kuin moniin muihinkin hygienisiin toimenpiteisiin. Tämä kasvatus ei ole tahdon voimistamista, vaan ennakkotoimenpiteitä, joilla pidetään huolta uneen tarvittavista perusedellytyksistä ja joissa elämäntavat ovat sellaiset, että edistävät ruumiinelimistöjen, ensi sijassa hermoston, hyvinvointia.⁷⁵

72 Saurio 1947, 18, 22.

73 Saurio 1947, 19, 49.

74 Ks. Anttila 2011.

75 Kari 1939, 103–104.

Aikakuri ja päiväunet

Yhtä lailla kuin nykyään, nukkuminen on keskiajalla ja uudella ajalla ollut välttämätön asia ihmisen elämässä. Sitä on kuitenkin pyritty sääntelemään, kontrolloimaan ja säännöstelemään hyvän ja Jumalalle kuuliaisien elämän saavuttamiseksi. Päiväunet ja nukkuminen väärään aikaan tai väärässä paikassa, kuten kirkossa, on ollut synti, poissaoloa Jumalan luota ja Saatanan juoni ihmisen houkuttelemiseksi. Toisaalta myös lähteiden luonne vaikuttaa tulkintoihin. Uskonnolliset tai lääketieteelliset opaskirjat saattavat kertoa enemmän siitä, miten asioiden haluttiin olevan kuin siitä, miten ihmiset arkisessa elämässään käyttäytyivät ja mitä he ajattelivat.

Kristillinen etiikka ja normisto ovat liittyneet kulttuurisiin ja yhteiskunnallisiin tapoihin ja normeihin, ja ne vaikuttavat edelleen ajatteluamme jokapäiväisessä elämässämme. Protestanttisen työetiikan⁷⁶ näkökulmasta liikaa tai väärään aikaan nukkuminen on synti, yhteiskunnallisessa tulkinnassa se taas on pahe, huono tapa ja väärin yhteiskunnan muita jäseniä kohtaan. Taloudellisessa tulkinnassa nukkuminen on pois tuottavasta ajasta, ja työpäivän aikana nukkuminen on muiden, esimerkiksi työnantajan, ajan varastamista. Jos taas päiväunien ajatellaan tehostavan työtä, tuo aika tuo lisäarvoa työlle ja työnantajalle ja tekee työntekijästä tuottavamman. Kristillinen, yhteiskunnallinen, sosiaalinen, lääketieteellinen ja taloudellinen näkökulma uneen ovat kaikki läsnä omassa ajassamme, ja ne ovat olleet läsnä eri tavoin eri aikoina, rinnakkain ja lomittain. Nämä näkökulmat tai tulkinnat eivät ole erillisiä, ja esimerkiksi protestanttinen, luterilainen työetiikka vaikuttaa vahvasti 2010-luvulle tyypillisen taloudellisen ajattelun taustalla suomalaisessa yhteiskunnassa.

76 Käsitteestä ks. Weber 1980 [1905].

Siirtyminen maatalousyhteiskunnan tehtäväkeskeisestä työstä teollisuustyöhön muutti myös suhdetta aikaan. Jos työpäivän kesto aiemmin noudatteli työn luonnetta ja sen vaatimaa aikaa, uudenlainen aikajärjestys – ja myös aikakuri – perustui työnjakoon, työhön käytettyyn aikaan ja palkkiojärjestelmään. Tärkeää oli yhtäkkiä nimenomaan työhön käytetty aika ja sen arvo, ei vain tehtävä työ itsessään. Työntekijän ajan omisti työnantaja, ja aika oli mitattavissa rahassa. Ajan käyttämistä valvottiin ulkoisesti esimerkiksi kellojen avulla, ja myös työn muodot ja työn tekemisen tavat muuttuivat. Vähitellen aikakuri sisäistyi ja siitä tuli itsestäänselvyys.⁷⁷

Edelleen jaksotamme aikaa: näin paljon päivän tunteja palkkatyöhön, tämän verran palkattomaan. Ostoksilla käyntiin, perustarpeisiin ja luksukseen on varattava aikansa, samoin odottamiseen ja asioiden tekemiseen.⁷⁸ Onko kalenterissamme oma kohtansa lepohetkille?

77 Thompson 1967, 57, 60–61, 86–87, 90; Foucault 2000. Ks. myös Anttila 2011, 624.

78 Thompson 1967, 57, 60–61, 86–87, 90; Nowotny 1994 [1989], 114.

**Maailma
torkkuu**

Nokosia ja päivälepoa eri kulttuureissa

Suomessa päiväunien sallimisesta työpaikoilla keskustellaan ajoittain, mutta torkkuminen julkisilla paikoilla ei ole kovinkaan tavallista. Lentokoneissa, lentoasemilla, junassa tai kesällä uimarannalla saattaa toki nähdä torkkuvia ihmisiä, mutta useimmiten nukkuminen tapahtuu neljän seinän sisällä ja yksityisissä tiloissa. Puistossa tai puun varjossa torkkuminen onnistuu Suomessa kesällä, mutta talvella siinä saattaisi palelluttaa itsensä. Nukahtaa voi yksityisen tilan lisäksi kirjaston lukusalissa, elokuvateatterin pimeydessä tai kulkuvälineessä, kunhan ei kuorsauksella, tuhinalla tai muilla äänillä häiritse muita.⁷⁹

Nukkumistavoissa on kuitenkin kulttuurisia eroja. Monissa maissa ja kulttuureissa on tavallista ottaa torkut loppoaikana tauolla tai kesken työpäivän joko julkisesti tai yksityisessä tilassa. Erilaiset tavat pohjautuvat tietysti eroihin niin ilmastossa, tapakulttuurissa, uskonnoissa, historiassa, elämäntavoissa kuin kaupunkien rakentumisessa. Myös yhteiskunnallinen asema ja työn

79 Ks. Portin 2005, 17.

luonne vaikuttavat siihen, miten, missä ja milloin päiväunia ottaa, jos niitä ylipäänsä harrastaa. Tässä luvussa tarkastelen tutkimusten ja muiden esimerkkien avulla nukkumisen kulttuureja maailman eri kolkissa. Haluan jälleen korostaa, että tarkoitukseni on avata ikkunoita, muutamia näkymiä, kuhunkin kulttuuriin, ei niinkään tehdä kokonaisanalyysiä tiettyjen kulttuurien erityispiirteistä.

Kun kerroin tutkimusaiheestani kulttuurihistorian kansainvälisessä konferenssissa Istanbulissa, Etelä-Afrikassa asuva kollega kertoi, että hänen kotimaassaan työmatkat ovat pitkiä ja ne saattavat kestää monta tuntia. Työntekijät siis lähtevät kotoaan hyvin varhain aamulla, ja tauoilla heidän voikin nähdä ottavan torkkuja varjoisilla paikoilla, kuten puiden alla. Islantilainen kollega taas kertoi, että aiemmin maatalousvaltaisessa maassa tultiin kesken päivän kotiin syömään ja otettiin ruuan jälkeen pienet torkut tai ainakin levättiin hetki. Nykyään tämä tapa on väistynyt.

Yhteiskunnalliset ja sosiaaliset rakenteet vaikuttavat nukkumisen tapoihin, aikatauluihin ja ehtoihin. Nukkuvatko esimerkiksi ylempien luokkien edustajat kaduilla Intiassa? Tai onko nukkuminen ylipäänsä tasa-arvoista – onko kaikilla mahdollisuus torkkua kesken työpäivän, ovatko torkut luksusta pomoille tai pakon sanelema välttämättömyys kesken työläisen raskaan työn? Kiinassa, Japanissa tai Intiassa päiväunia ei säännellä läheskään niin paljon kuin lännessä ja nukkuminen hyväksytään helpommin osaksi päivän kulkua.⁸⁰ Taustalla vaikuttavat kulttuuriset, uskonnolliset ja ylipäänsä elämisen tapaan liittyvät normit, historia ja maailmassa olemisen tavat. Myös nukkumisen rytmit ovat eri kulttuureissa erilaisia.

Siestan aikaan

Ehkä tunnetuin päivälevon muoto on Etelä-Euroopassa, Latinalaisen Amerikan maissa ja Lähi-idässä vietetty siesta. Siestaa on

80 Ks. Steger & Brunt 2003, 11.

pidetty lounaan jälkeen eli päivän kuumimpaan aikaan, jolloin työn tekeminen on kuuman ilmaston vuoksi mahdotonta. Sana siesta tulee latinan sanoista *sexta hora*, kuudes tunti. Ensimmäisellä vuosisadalla ennen ajanlaskun alkua roomalaiset jakoivat päivän jaksoihin, jotka oli tarkoitettu erilaisille aktiviteeteille, kuten rukoukselle, ruokailulle ja levolle. Puolipäivän aikaan tuli mennä vuoteeseen. Siestan vietto on säädellyt esimerkiksi virastojen työaikoja sekä kauppojen aukioloaikoja, mikä kertoo lepohetken kulttuurisesta ja yhteiskunnallisesta arvostamisesta. Julkiset virastot, kaupat, museot ja yritykset ovat sulkeutuneet siestan ajaksi, ja töitä on jatkettu levon jälkeen illalla.⁸¹ Siestaa on vietetty Espanjan lisäksi esimerkiksi Kreikassa, Italiassa, Filippiineillä ja Nigeriassa. Vuonna 2004 tehty eurooppalainen ajankäyttötutkimus kertoo, että päivällä nukkuminen oli tuolloin yleisintä Ranskassa, Unkarissa ja Saksassa. Myös Lähi-idässä vietetään siestaa, ja joidenkin lähteiden mukaan iltapäivälevon alkuperä juontaaakin muinaiseen islamilaiseen maailmaan. Siestan käytäntö oli kirjoitettu Koraaniin ja islamilaiseen lakiin. Myös roomalaiset lepäsivät päivällä.⁸²

Siesta ei aina tarkoita vain lepoa, saati nukkumista. Esimerkiksi eteläisessä Argentiinassa, Chilessä ja pohjoisessa Espanjassa siestaa on vietetty, vaikka ilmasto ei ole yhtä kuuma kuin vaikkapa Etelä-Espanjassa. Tauko työstä kesken päivän on antanut mahdollisuuden viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa ja syödä kunnan lounas. Huolimatta siitä miten siesta-aika on vietetty, se on osa espanjaa puhuvan maailman perinnettä ja kulttuuria.⁸³

Siestan vietto on perustunut pitkälti sukupuolittuneeseen työnjakoon: miehet ovat olleet töissä kodin ulkopuolella, naiset

81 Portin 2005, 44; Mednick & Ehrman 2006; National Sleep Foundationin verkkosivu / Napping around the world.

82 National Sleep Foundationin verkkosivu / History of siesta.

83 National Sleep Foundationin verkkosivu / History of siesta.

ovat huolehtineet kodista, lapsista ja ruuanlaitosta. Lounasaikaan miehet ja lapset ovat tulleet kotiin syömään, ja sen jälkeen on vietetty siesta. Naisten työssäkäynnin yleistyminen on muuttanut tätä kulttuuria, ja kotona syöminen on vähentynyt. Siestan viettäminen on muutenkin ollut vastatulessa viime vuosikymmeninä etenkin Espanjassa. Siesta on saanut antaa periksi turismin, työkulttuurin ja talouden vaatimuksille yhtenäistä työaajoista Euroopan alueella. Tammikuussa 2006 Espanjan hallitus lyhensi hallinnon virkamiesten lounasaikaa siten, että siestan vietto ei enää ole mahdollista. Perusteluna oli, että virkamiehillä on nyt iltaisin enemmän aikaa lapsille. Espanjan virkaajat on siis yhtenäistetty muun Euroopan kanssa. Myös Meksikon hallitus on poistanut lepotaun 50 000 virkamieltä.⁸⁴

Suhtautuminen siestan poistamiseen ei Espanjassa ole mitenkään yksioikoista. Siestan vahingollisuudesta niin Espanjan taloudelle kuin ihmisten terveydellekin on puhunut esimerkiksi professori Nuria Chinchilla, joka väittää, etteivät espanjalaiset ymmärrä miten perinne vahingoittaa heitä. He nukkuvat liian vähän, ja vanhemmat ja lapset ehtivät olla yhdessä illalla vain hetken aikaa. Nyt työpäivät venyvät päivätauon vuoksi pitkiksi, ja illallinen siirtyy yhdeksään tai kymmeneen illalla. Myöskään Espanjan työelämässä tuottavuus ei ole lähellekään sitä, mitä se voisi olla. *Guardian*-lehden haastattelussa espanjalaiset ”kylänmiehet” kuitenkin kommentoivat, että he ovat espanjalaisia ja sillä selvä. He eivät pidä siitä, että ylhäältäpäin tullaan sanelemaan, miten heidän pitäisi olla ja elää.⁸⁵ Toisessa artikkelissa vuodelta 2007 haastateltavana ovat ”siestan uhrit”. He kertovat, että työnantaja pakottaa pitämään lounastauon puoli kahdesta puoli viiteen ja olemaan töissä kahdeksaan asti. Kahden alle kouluikäisen lapsen äiti kertoo, että hän ha-

84 Brunt & Steger 2008, 11, 17; Portin 2005, 44.

85 Hamilos 2013.

luaisi lähteä kotiin aiemmin ja hakea lapset koulusta, mutta yritykset ei salli sitä. Siestan poistamista perustellaankin sekä joustavuudella että tehokkuudella.⁸⁶ Median avulla paitsi kerrotaan ajankohtaisia näkemyksiä ja mielipiteitä, myös muokataan asenteita.

Kreikkalaiseen kulttuuriin on kuulunut tapa viettää iltapäivisin yhteistä hiljaista aikaa, jota kaikki ovat kunnioittaneet. Liikenne hiljenee, ikkunaluukut suljetaan. Auton torvia ei soiteta, eikä puhe- lujä ajoiteta siestan aikaan. Yöunet ovat noin kuusituntisia: aamulla herätään aikaisin, mutta nukkumaan mennään myöhään illalla, koska päivän pääateria syödään vasta illalla töiden jälkeen. Yöunia täydennetään noin tunnin iltapäiväunilla. Siesta on osa jokapäiväistä sosiaalista elämää – tai ainakin on ollut. Traditio saattaa olla muuttumassa, ja naisten lisääntyneen työssäkäynnin vuoksi kreikkalaiset eivät harrasta siestaa ja torkkuja niin paljon kuin aiemmin. Tämä tuli ilmi tutkijoiden kysyessä ateenalaisilta pariskunnilta, harrastavatko he päivätorkkuja. Myöhemmin keskusteluissa kuitenkin tuli ilmi, että he määrittivät siestan tavaksi, jossa koko perhe on kotona samaan aikaan ja viettää aikaa yhteisessä hiljaisuudessa. Pariskunnat kertoivat, että kreikkalaiset edelleen lepäävät iltapäivisin, mutta eivät välttämättä yhtä aikaa eivätkä kotona.⁸⁷

Siestan viettämisen kieltäminen kertoo globalisoinnista ja myös asenteellisista muutoksista. Monin paikoin siesta on alettu nähdä merkinä takapajuisuudesta, jäänteinä ”esimoder- nin laiskuuden ajalta”, kuten A. L. Cangas kirjoitti *Newsweek*-lehdessä kesäkuussa 2000. Siesta on yhdistetty myös huonoon työetiikkaan, laiskuuteen ja tehottomuuteen.⁸⁸ Voikin olla, että kun pitkän päiväleivon, ruokailun ja unen mahdollistava siestä- kulttuuri eteläisissä maissa vähitellen katoaa, pohjoisissa maissa

86 Ward Anderson & Green 2006.

87 Lee & al. 2007, 45–46.

88 Brunt & Steger 2008, 17; Yi 2003, 60.

työpaikkatorkkut yleistyvät lyhyiden tehotorkkujen muodossa.⁸⁹ Ellei sitten käy niin, että siesta tekee paluun.

Kiinan tuhatvuotinen päiväuniperinne

Kiinassa päiväunilla on pitkä traditio. Nykyäänkin kiinalaisissa yrityksissä saatetaan ottaa päiväunet, ja esimerkiksi öljynporauslautoilla oli ainakin vielä 1980-luvulla tyypillistä vetäytyä iltapäivä-nokosille. Etenkin alkuiltapäivästä voi nähdä ihmisiä nukkumassa julkisilla paikoilla, joskus yllättävissäkin paikoissa ja asennoissa. Torkkuminen ei ole kiinni taloudellisesta ja sosiaalisesta asemasta, vaan se on tavallista kaikissa yhteiskuntaluokissa.⁹⁰

Keskipäivällä nukkuminen on elämäntapaan liittyvä kulttuurinen asia, mutta nukkuminen on myös osa politiikkaa. Vuosituhantainen perinne jatkui maolaisessa ajattelussa, jossa päiväunet olivat keino saavuttaa parempi yhteiskunta, ja ”suunniteltu lepo” oli tarpeellinen ”suunnitellulle tuotannolle”. Kiinalaisille päiväunet olivat merkki sosialistisen systeemin paremmuudesta: parempi lepo oli osa tehokkaampaa tuotantoa. Myös asumis- ja työjärjestelyt tukivat lepohetkeä, kun *danwein* eli työyksikön alueella koti ja työ sijaitsivat lähekkäin ja päiväunille lähteminen oli helppoa. Päivätauolle lähdettiin puoli kahdentoista aikaan, ja taukoon sisältyivät ruokailu ja unet. Töihin palattiin noin puoli kolmen aikoihin iltapäivällä. Kiinalaiset tekivät kuusipäiväistä työviikkoa.⁹¹

Viimeisten vuosikymmenien aikana kiinalaiset ovat kuitenkin radikaalisti muuttaneet ajatteluaan päivällä nukkumista kohtaan. Li Yi on tarkastellut ajanjaksoa 1980-luvulta 2000-luvulle sosiaalisten ja poliittisten muutosten valossa ja kirjoittaa, että kriittisissä kannanotoissa päiväunet on nähty merkinä kiina-

89 Ks. Williams 2005, 109.

90 Portin 2005, 44; Richter 2003, 24.

91 Yi 2003, 46–48.

laisten vanhanaikaisesta ajattelusta ja kulttuurista sekä tehotto-
masta työnteosta. Etenkin modernin ajan ajattelun valossa aika
on rahaa, ja tästä näkökulmasta katsottuna myös nukkuminen
kesken päivän kyseenalaistettiin. Kriitikkojen näkökulmasta se
oli ajanhukkaa ja vastuutonta itseä, perhettä ja yhteiskuntaa
kohtaan. Kriitikin huippukohta oli vuonna 1984, jolloin hallitus
ilmoitti virallisesta muutoksesta työaikataulussa: lounastauko
lyhennettiin kolmesta yhteen tuntiin.⁹²

Keskustelu päivällä nukkumisesta kertoo Kiinan ja läntisen
maailman suhteista. Se heijastelee myös ajatuksia siitä, miten Kii-
nan modernisaatio pitäisi toteuttaa ja miten toisaalta pitää yllä
omaa perinteistä kulttuuria. 1980-luvun lopulla kirjoituksissa
kritisoiitiin traditioiden purkamista: niiden mukaan päiväunet ei-
vät ole ajanhukkaa, eikä lännen perässä juokseminen saisi hävit-
tää Kiinan omia traditioita. Vuosikymmenen lopulla keskustelun
suunta muuttui, ja yhteiskunnan eriytyessä ja muuttuessa mo-
niarvoisemmaksi nukkumisesta alkoi tulla enemmän yksilöiden
valinta. 1990-luvun aikana päiväunista onkin tullut enemmän
yksilöllinen tapa kuin julkisen keskustelun aihe. Toisaalta monet
näkevät nukkumisen edelleen paitsi yksittäisten ihmisten toimin-
tana, myös linkkinä sosiaaliseen elämään ja elämäntapaan. Tästä
näkökulmasta päivällä nukkuminen on yhteydessä päivän aktivi-
teetteihin, osa kiinalaista elämäntapaa.⁹³

Kiinan laajuisessa maassa tuskin kuitenkaan on vain yhtä ja
yhdenlaista päiväunikulttuuria.

Japanin *inemuri* ja aikainen herätys

Japanissa *inemuri*-kulttuuri oli yleinen esimodernina aikana,
ja se on ainakin jossain määrin säilynyt näihin päiviin asti. Tut-

92 Yi 2003, 45–61.

93 Sama.

Claes Andersson kirjoittaa teoksessaan *Luova mieli* päiväunista konsipiointina, joka ymmärtääkseni tässä yhteydessä viittaa luovaan prosessiin, kirjoittamisen hahmottamiseen ja esteettiseen muotoutumiseen unessa ja levon aikana.

Nyt taidan mennä pitkäkseni. Älä herätä, jos sattuisin nukahtamaan. Jos avovaimo yllättäen saapuu paikalle, sano sille että nämä eivät ole mitkään tavanomaiset iltapäivätorkut, vaan hienostunut konsipioinnin muoto, monituhatuotisen taolaisen tradition jatkumo. No niin. Hyvää yötä. Makeita unia ja luovaa mieltä.⁹⁴

Anderssonin tekstistä voi toki tulkita myös pienen huumorin pilkkeen; onko selitys päiväunista taolaisen tradition jatkumona varattu juurikin avovaimon lepyttämiseksi?

la, sitä enemmän hän voi nukkua. *Inemuria* voi toteuttaa niin kauan, kun se ei häiritse meneillään olevaa sosiaalista tilannetta. Vaikka nukkuja on henkisesti poissa, hänen pitää kyetä palaamaan sosiaaliseen tilanteeseen heti kun aktiivista osallistumista vaaditaan.⁹⁵

Tätä kirjaa viimeistellessäni kysyin sosiaalisessa medias-
sa ystäväni kokemuksia Japanista. Sain erään kollegan kautta sähköpostia Japanissa pitkään asuneelta suomalaisnaiselta. Hän kertoo oman kokemuksensa olevan, että ”tässä on kysymys kerta-
kaikkisesta kulttuurierosta niin kun niin monessa muussakin

kija Brigitte Steger on perehtynyt nukkumisen kulttuuriin Japanissa ja kertoo, että *inemuri* tarkoittaa lyhyitä torakahtamisen hetkiä – kirjaimellisesti ”nukkua läsnä ollessa”. *Inemuri* on ihmisten edessä nukkumista silloin kun henkilön oletettaisiin tekevän jotain muuta: se voi tapahtua esimerkiksi kokouksessa muiden puhetta kuunnellessa, julkisissa liikennevälineissä, luennoilla tai kurseilla. *Inemuri* viestii siitä, että on niin väsynyt työn teosta, että nukahtaa. Sitä koskevat kuitenkin sosiaaliset säännöt. Esimerkiksi yhtiön uuden työntekijän ei uransa alussa kannata nukkua. Mitä korkeammalla työntekijä on sosiaalisella asteikol-

94 Andersson 2002, 160.

95 Benedictus 2015; McCurry 2014; Steger 2003, 72, 83; Steger 2016.



Työmatkalla voi ottaa torkut. Kuva: Pekka Korhonen.

japanilaisessa jutussa”. Länsimaiset ihmiset ihmettelivät, että ”isokin pomo saattoi nukkua tärkeissä kokouksissa. Kertoipa eräs ystävä, joka työskenteli japanilaisessa yrityksessä, että hänen pomonsa kerran putosi tuolilta nukkuessaan. Japanilaisten käytöstä kansainvälisissä kokouksissa onkin luonnehdittu kolmen S:n linjaksi: Smile, Silence and Sleep.”⁹⁶

Teatterialalla työuransa tehnyt suomalainen mies oli kysellyt tutuilta keski-ikäisiltä teatterintekijöiltä Japanissa nukkumiskäytännöistä. He olivat vastanneet, että ”täällä on aina sen verran kiire, että ihmiset nukkuvat aina kun siihen on mahdollisuus. Aikaisemmin ja maaseudulla erityisesti se oli tapana, mutta ei enää nykypäivän Japanissa.” Omista kokemuksistaan Japanin-matkoilta mies kertoi, että ”Metrossa ihmiset joko näpräisivät kännyköitä tai nukkuivat, myös seisaallaan. Toi-

96 Sähköposti 22.5.2016.

sin sanoen: ei nukuta työaikana vaan matkalla töihin ja sieltä pois.”⁹⁷

Nukkumisen hyvät ja huonot vaikutukset on Japanissa tunnettu pitkään, mutta päivällä nukahtamista koskevat asenteet ovat sielläkin eri aikoina vaihdelleet. Pitkälleen meneminen ei kuitenkaan ole ollut yhtä hyväksyttyä kuin silmien sulkeminen pie-neksi hetkeksi.⁹⁸ Edo-kaudella, noin vuosina 1600–1867, päiväunien nukkuminen on ainakin joidenkin lähteiden perusteella ollut yleistä taiteilijoiden, maanviljelijöiden ja kauppiaiden keskuudessa. Päivälepo ei kuitenkaan ole ollut yleinen käytäntö vaan yksilöllinen valinta. Eroja on ollut myös ammattiryhmien välillä: käsityöläiset saattoivat lounaan jälkeen etsiä rauhallisen paikan levätäksään parikymmentä minuuttia, mutta kaikille päivälepo ei välttämättä näyttäytynyt myönteisessä valossa.⁹⁹

Esimodernin ajan ihanteena Japanissa oli aikainen ylösnousu, pitkät työtunnit ja velvollisuuksien hoitaminen. Vuoden 1873 jälkeen työstä alettiin maksaa tehtyjen tuntien perusteella. ”Aika on rahaa” -ajattelu johti vähitellen ajankäytön kontrollointiin, ja työtä pyrittiin tehostamaan vähentämällä unta aamusta. Monissa nukkumista käsittelevissä kirjoissa kyse onkin itse asiassa ajan säästämisestä enemmän kuin unesta. Vähemmän unta tarkoittaa tämänkaltaisessa ajattelussa samaa kuin enemmän aikaa olla aktiivinen.¹⁰⁰

Japanilaisessa kulttuurissa suositaan aikaista heräämistä. Aikainen ylösnousu kertoo siitä, että ihminen pystyy hallitsemaan tunteensa ja fyysiset tarpeensa ja on siten myös moraalisesti vahva. Aikaisin nousu voidaan yhdistää energisyyteen ja positiivisuuteen. Negatiivisten tunteiden, kuten laiskuuden ja

97 Sähköposti 2.6.2016.

98 Steger 2003, 72, 83.

99 Steger 2003, 72, 77.

100 Steger 2003, 81; 2008, 215.

heikkouden, kieltäminen tai ohittaminen sekä eteenpäin katsominen ja vahvaksi kasvaminen ovat ihailtuja piirteitä. Itsekontrolli ja laiskuudesta irti pääseminen ovat ominaisuuksia, joita arvostetaan työpaikoilla. Aikaista nousua suosittelevat lupaavat monenlaista hyvää, kuten terveyttä ja voimaa, viisautta, onnea ja kauneutta. Tärkeintä on kuitenkin oppia kontrolloimaan tunteitaan ja halujaan. Houkutus laiskuuteen ja heikkouteen tulee kieltää, ja vastoinkäymisten kohtaaminen ja niiden voittaminen tuo positiivista energiaa. Ruumiin kultivoinnissa aikainen nousu on ollut myös henkisessä ja uskonnollisissa mielessä tärkeää, koska se on tehokas keino opetella kieltämyksiin.¹⁰¹

Nukkumiseen käytetty aika on vähentynyt Japanissa viime vuosikymmeninä.¹⁰² Monet japanilaiset ohjekirjat ja uniasiantuntijat kiistävät sen, että ihminen tarvitsisi kahdeksan tuntia unta. Heidän mukaansa kyse on vain tiedosta, tahdosta ja ponnisteluista. He myös kieltävät, että univaje aiheuttaisi sairauksia; päinvastoin, aikainen nousu tuo energiaa. Aivotutkija Matsubara Eita esittää, ettei kahdeksan tunnin yöuni sovi, mikäli asiaa ajattelee arkijärjellä. Hän suosittelee, että aika tulisi jakaa 24 tunnin jaksoihin, jotka sisältäisivät yönun lisäksi torkkuja. Lyhyet torkut eivät vain korvaisi puuttuvaa unta, vaan parantaisivat luovuutta ja toisivat energiaa.¹⁰³ Myös Japanissa on Stegerin mukaan havaittavissa muutosta siinä, että nykyään aikaisen nousun hyötyä ei niinkään ajatella hyötynä perheelle, yhteisölle tai yhtiölle, vaan yksilön hyvinvoinnin näkökulmasta, ”omana aikana” ja lisääntyneenä vapaa-aikana, jonka voi käyttää haluumallaan tavalla. Tässä suhteessa arvoissa on tapahtunut suuri muutos aiempaan verrattuna.¹⁰⁴

101 Steger 2008, 228, 233.

102 Steger 2003, 65.

103 Steger 2003, 65–66; 2008, 215.

104 Steger 2008, 217.

Muutokset nukkumiseen liittyvissä säännöksissä ja moraalisisissa neuvoissa liittyvät työetiikkaan, mutta myös halujen ja tunteiden säätelyyn. Työpaikoilla ei edelleenkään yleensä ole lepomahdollisuutta, ja jos kotirouva kertoo nukkuvansa päivän, tuottaa se mielikuvan vapaasta ja laiskasta elämästä etenkin verrattuna aviomieheen, joka raataa töissä. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että japanilaisnaiset nukkuvat keskimäärin kaksikymmentä minuuttia vähemmän kuin miehet.¹⁰⁵ Voi toki myös olla, että kuten suomalaiset emännät 1930-luvun ajankäyttötutkimuksissa, japanilaisnaisetkaan eivät raportoi lyhyitä torkkuja.

Päiväunilla on ilmeisesti aina kompensoitu puuttuvaa unta. Aiemmin ne eivät kuitenkaan ole olleet keskustelun kohteena. Viime vuosina yhä useammat ihmiset, etenkin lääketieteen edustajat ja bisnesmiehet, ovat Japanissakin alkaneet puhua säännöllisten päiväunien puolesta, koska niiden ajatellaan lisäävän älykkyyttä ja kykyä menestyä. Nykyään niitä käytetään tiedostetusti, metodina. Lisäksi saadaan lisää aikaa iltaan. *Inemuri*-torkkuilla myös osoitetaan sitoutuneisuutta työhön: kun torakahtaa hetkeksi kesken päivän esimerkiksi kokouksessa, se on merkki vähäisestä unesta ja kotona työhön käytetystä ajasta.¹⁰⁶

Intia: torkkuja missä vain ja milloin vain

Intiassa paljon aikaa viettänyt hollantilainen antropologi Ludewijk Brunt on perehtynyt maan nukkumiskulttuuriin omien kokemustensa ja esimerkiksi havainnoinnin, erilaisten tekstien ja valokuvien avulla. Hänen mukaansa nukkuminen on Intiassa kuin hengittämistä: nukkua voi kaikissa mahdollisissa tilanteissa ja olosuhteissa. Jo lentokentälle saapuessa voi nähdä ihmisiä nukkumassa käytävillä, lattioilla ja penkeillä. Kauppiaat,

105 Steger 2003, 67, 77.

106 Steger 2003, 67, 80, 83.



Päivätorkkuilla Haridwarissa. Kuva: Annastiina Gylling.

lipunmyyjät, taksikuskit, ovimiehet ja poliisit ottavat torkkuja tilanteessa kuin tilanteessa. Julkisilla ja avoimillakin paikoilla nukkuminen on yleistä. Brunt kertoo esimerkin miehestä, joka rautatieaseman vilkkaassa odotustilassa kaivoi laukustaan huvan ja kävi sen päälle nukkumaan.¹⁰⁷

Vuosia Intiassa asunut ystäväni kertoi kokemuksiaan paikallisesta kulttuurista. Hänen kertomansa on linjassa Bruntin kokemusten kanssa. Nukkua voi odotellessa, junassa tai asemilla:

Yhteiskunnan tahti on hidas, vaikka ihmisvilinää on kaikkialla. Asioimiseen pankeissa ja virastoissa voi varata koko

107 Brunt 2008, 153, 157–159.

päivän ja unohtaa hyödyttömänä kaiken kiireen. Odottelun lomassa ajan voi käyttää hyödyksi silmät ummistamalla ja kuitata univelkaa. Kukaan ei katso kummastellen, vaikka oikaisisi penkille julkisessa tilassa. On normaalia, että väsyttää. Yleiset kulkuneuvot, bussit ja varsinkin junat ovat usein myöhässä. Asuessani yli kahdeksan vuotta Intiassa en kertaakaan myöhästynyt junasta, vaikka joskus tulin asemalle puolikin tuntia sen jälkeen, kun junan piti jo olla mennyt. Pisin junan odotusaika on ollut n. 11 tuntia. Junien ja bussien odotteluai-ka menee nuokkuessa kuin siivillä. Myös itse matkustaminen menee paljon nukuessa. Ihmiset ovat yleisissä kulkuneuvoissa lähellä, eikä omaa tilaa ole. Joku saattaa antaa lupaa kysymättä nukkuvan pikkulapsen syliisi, kun muualla ei ole tilaa, ja nukkuvan vierustoverin kookosöljyltä tuoksuva pää painautuu olkapäättäsi vasten.¹⁰⁸

Intiassa ei nukuta vain sille varatussa tilassa. Nukkua voi tuoleissa, autoissa, autojen päällä, pyörillä, riksoissa, jalkakäytävillä, ase-
milla, kirkoissa, moskeijoissa, liikennevälineissä, penkeillä, ravintoloissa, teattereissa. Sukupuolella on toki merkitystä, ja miesten nukkuminen julkisilla paikoilla on yleisempää kuin naisten. Nukkumista myös suojataan nukkumalla ryhmissä, kuten työntekijät keskenään tai äidit ja lapset yhdessä. Jatkuva melukaan ei tunnu häiritsevän nukkujia. Brunt kertoo tohtori Desaista, joka kuullessaan keskellä plantaasia eristyksessä sijaitsevasta bungalowista totesi: "Olisi mahdotonta nukkua sellaisessa hiljaisuudessa!"¹⁰⁹

Intialaisessa kulttuurissa länsimaiselle yllättävä asia on unen ja valheen epäselvä raja. Paitsi että nukkua voi monissa paikoissa, myös ajallisesti nukkuminen on vähemmän säädeltyä. Nukahtaa voi esimerkiksi kesken keskustelun tai vierailun. Nukku-

108 Sähköpostikirje 24.8.2015.

109 Brunt 2008, 156, 159, 166, 168.

miselle on yleisesti hyväksytyt ajat, mutta silti kukaan ei tunnu ajattelevan, että vain silloin tulisi nukkua. Intiassa asunut ystäväni kertoo, että ”nukkua voi myös myyntityössä, varsinkin silloin, kun ei ole asiakkaita. Ja vaikka olisikin, ei haittaa, jos nukkuu, kun eivät he kuitenkaan mitään osta. Ja, jos ostaisivatkin, niin kyllä ne sitten herättävät.”

Nukkuminen liittyy ajankäyttöön ja vuorokausirytmiiin. Yöllä tapahtuu paljon, ja esimerkiksi uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistuminen vaikuttaa myös nukkumisrytmiin.

*Päiväunien tarpeeseen Intiassa voi omalta osaltaan vaikuttaa se, että ihmiset yleensä heräävät hyvin aikaisin. Uskonnollisesti hartaat ihmiset esimerkiksi usein heräävät aamuisin ennen viittä peseytymään ennen aamurukouksia ja pujaa. Aurinko nousee Intiassa aina noin kuuden jälkeen aamulla ja jo muutamassa tunnissa lämpötila varsinkin keväisin Etelä-Intiassa nousee niin korkeaksi, että nukkuminen ilman ilmastointia alkaa olla tuskallaa. Myöhään nukkumista ei yleensä myöskään katsota suojelein silmin. Helposti saa laiskan maineen, jos nukkuu pidempään kuin aamuseitsemään. Myös työmatkat voivat olla pitkiä ja ruuhkat ovat yleisiä. Työmatkat isoissa kaupungeissa ja muualakin voivat kestää tunnista pariin tuntiin. On pakko herätä aikaisin, mikäli haluaa ehtiä työpaikalle ajoissa.*¹¹⁰

Siestakulttuureista Intia poikkeaa sikäli, että vaikka siellä nukutaan päivällä, kaupat eivät ole kiinni eikä nukkuminen ole samalla tavalla ajallisesti tai kulttuurisesti yhtenäistä.¹¹¹

110 Sähköpostikirje 24.8.2015.

111 Brunt 2008, 153, 157–159, 166.

**Tehokas uni,
tuottavampi
ihminen?**

Kansanedustajien torkkupeitot kiistan kohteena

Nukkuvatko kansanedustajat päiväunia työpaikallaan? Onko heillä aikaa lepoheikin? Muutama vuosi sitten Suomessa käytiin kiivasta keskustelua siitä, sopivatko eduskunnan sohvapöytätyöpaikoille, paljonko verorahoilla hankittu torkkupeitto saa maksaa ja onko työajalla soveliaista nukkua edes silloin, kun tekee pitkiä työpäiviä. Vaikka esimerkki on muutaman vuoden takaa eli vuodelta 2010, torkkupeittö-gäten muistavat useimmat suomalaiset.

Tapaus sai alkunsa uutisesta, jossa kerrottiin, että kansanedustajille oli Eduskuntatalon peruskorjauksen yhteydessä hankittu 127 euroa kappaleelta maksavat peitot. Uutisointi peittojen hankkimisesta herätti runsaasti keskustelua etenkin iltapäivälehdissä. Eduskunnan rahankäyttöä tutkinut politiikan tutkija Mirja Kananen esimerkiksi kommentoi *Iltalehdelle* pitävänsä peitto-ostosta täysin käsittämättömänä. ”Eduskunta on edelleen yksi tuhlauspesäke”, hän totesi, ja jatkoi: ”Vaikka päivänokosten ottamista suositellaankin, edustajat saivat tuoda

oman peiton, jos sellaista tarvitsevat. Ei siihen veronmaksajien rahoja pidä käyttää.”¹¹²

Kansanedustajat suhtautuivat peittokohuun kiusaantuneesti, ja jotkut uhkasivat lahjoittaa peittonsa pois. Siihen taas eduskunnasta ärhedettiin, ettei valtion omaisuutta noin vain muualle jaella. Peittojen suunnittelija, lammilainen muotoilija Katja Huhmarkangas, oli hämmentynyt ja pahoillaan. Hän ihmetteli, miten suomalaista muotoilua kyllä juhlapuheissa ihaillaan, mutta kun työstä käytännössä pitäisi maksaa, se herättääkin vastalauseita ja kritisointia. Lisäksi suunnittelija kommentoi, ettei tekijälle juuri jää peitoista katetta.¹¹³ Keskustelu peitoista kiteytyi siis aluksi veronmaksajien rahojen käyttöön.

Peittokiista sai varsin hupaisiakin käännteitä: Radio Nova käynnisti unilelueräyksen, ja Torkkumäeksi uudelleen ristitylle Arkadianmäelle tarjottiin helistimiä, tuttipulloja ja mukavia aamutossuja. *Helsingin Sanomien* Poliitiikan kulmapöytä -palsalla julistettiin lukijakilpailu, jonka aiheena oli se, miten kansanedustaja pääsisi kunnialla eroon kuumaksi perunaksi muodostuneesta torkkupeitosta. Kisan palkintona oli, ei ehkä niin yllättäen, torkkupeitto.¹¹⁴

Pari vuotta myöhemmin MTV3 palasi torkkupeittoteemaan ja uutisoi, että peitot eivät ole kovassa käytössä: edustajat ovat niin kiireisiä, etteivät he ehdi torkkua päivän aikana työhuoneellaan. Jos torkut on mahdollista ottaa, se tapahtuu lentokoneessa, junassa tai muussa kulkuvälineessä. Eduskunnan sohvien mainittiin olevan liian lyhyitä suurimmalle osalle edustajista ja siten sopimattomia torkkuihin. Todisteena tästä

112 Isoniemi 2010; Luuppala 2010 a ja b.

113 Ovaskainen 2010; Varpela 2010.

114 Javanainen 2010.

oli kuva Veikko Vennamosta torkkumasta hankalan näköisesti lyhyellä sohvalla. Kuva on tietävästi otettu yöllä, pitkän istunnon jälkeen.¹¹⁵

Torkkupeittojen arveltiin päätyneen käyttöön lämmikkeinä, hartiahuivin tapaan käytettyinä viileissä työhuoneissa ja osan kadonneen. SDP:n eduskuntaryhmän pääsihteeri Jyrki Konola muistutti, että kansanedustajat eivät ole sanan varsinaisessa merkityksessä työsuhteessa vaan hoitavat luottamustehtävää; hänen mukaansa nokkaunet työpäivän aikana olisivat silloin tällöin paikallaan, koska päivät ovat usein pitkiä.¹¹⁶

Viattomista design-peitoista käyty keskustelu herättää monenlaisia ajatuksia, ja torkkupeitto-gate avaakin näkökulman keskusteluun työstä ja sen arvostuksesta. Osansa torkkupeittokeskustelussa oli tietysti hinnalla ja luksus-ajattelulla. Jos kerran kansalaisille kelpaa muutaman euron torkkupeitto, miksei sitten kansanedustajille? Joissain kommentoissa mainittiin eduskuntatyön muutoksesta, että koska eduskunnassa ei enää pidetä istuntoja yöllä, torkkuja ja siten torkkupeittoakaan ei myöskään tarvita. Keskustelussa tiivistyy monia tämän kirjan aiheita ja kysymyksiä: Ovatko päivätorkut osa suomalaisen työpäivää ja jos ovat, millaisissa töissä ja työpaikoissa niitä harrastetaan? Kuka ehtii ja voi nukkua töissä? Millaisia paikkoja levolle on työpaikoille järjestetty, vai pitääkö ihmisen itsensä soveltaa mielikuvitustaan löytääkseen sopivan paikan, tilan ja asennon?

” Joku vuosi sitten mediasa kohuttiin eduskunnan työntekijöiden torkkupeitoista. Tulen usein hyvälle tuulelle ajatellessani Jyrki Kataisen¹¹⁷ työhuoneen torkkupeittoa ja sohvannurkkaa.”¹¹⁸

115 Kotkavirta 2012.

116 Pohja 2012.

117 Vuonna 2012 Jyrki Katainen oli Suomen pääministeri.

118 Kyselyaineisto, mies 31–40 v.

Väheksytty uni ja arvostettu valve

Ei sinänsä ollut ihme, että kansanedustajien torkkupeitot heittäivät keskustelua: töissä tai työpaikalla nukkuminen on ollut vaiettu asia, lähes tabu. Istunnossa torkkuva kansanedustaja, kokouksessa nukkuva virkamies tai näppäimistölle päänsä laskenut toimistotyöläinen ovat koomisia hahmoja kulttuurisessa kuvastossa ainakin meillä. Heinäpellolla torakahtava talkooväki tai rakennuksilla lounaspakettinsa vierellä lepäävä työmies eivät ehkä ole samalla tavalla huvittavia, mutta toisaalta nämä hah-

mot ovat ainakin Suomessa enemmän nostalgisia kuin kokouksissa torkkuvat virkamiehet.

Nukkuminen on usein ymmärretty passiivisena, jopa mystisenä ”pimeyden” tilana, vähempiarvoisena verrattuna rationaaliseen ja aktiiviseen valveeseen. Nukkuminen on useimmiten nähty toisijaisena, pakollisena ja välttämättömänä pahana. Se voi olla nautinnollista, mutta etenkin niin sanotusti väärään aikaan tai liian pitkään nukkumiseen liittyy usein pieni paheen sivumaku. Nykymaailman länsimaisessa, kapitalistisessa ajattelussa ainakin näennäisen tekemätön tila on uhka taloudelle, sillä tuottamaton ruumis ei toimi eikä kuluta.¹²⁰

Kapitalistiseen ajatteluun pohjaa myös käsitys siitä, että sillä aikaa kun nukumme, kilpailijamme voivat saada etumatkaa. Tästäkin syystä kulttuurissamme on tietyt nukkumisajat, samoin esimerkik-

Kirjailija ja kirjoittamisen opettaja Natalie Goldberg kehottaa teoksaan *Avoin mieli* kirjoittamaan nukkumisesta – tuosta niin tavalisesta ja silti usein syrjäytetystä aiheesta.

Unesta on kirjoitettu vähän, vaikka se olisi antoisa aihe. Kirjoita nukkumatavoista, unettomista öistä, päivänuista. Kirjoita, kuinka veljekset tai rakastavaiset nukkuvat keskenään, kirjoita ulkona vietyt yöstä, vuoteista, joissa olet nukkunut, nukkumisesta matkoilla ja vieraisissa maissa. Kirjoita siitä kun uni ei tule.¹¹⁹

119 Goldberg 2004, 75.

120 Ks. Valtonen 2011.

si sovitut ajat, jolloin kaupat ovat kiinni ja muukin yhteiskunta on ainakin suurelta osin pysähtyneessä tilassa.¹²¹ Kulttuuritalouden professori, nukkumisen kulttuurin tutkija Anu Valtonen kirjoittaa, että pötköttely ei näyttäydy meille normaalina. Jos näemme julkisessa tilassa, kuten kauppakeskuksen penkillä, jonkun lepäämässä, ajattelempa todennäköisesti, että tämä on sairas, hullu tai humalassa.¹²² Yksityisessä tilassa loikoilu on tietysti eri asia.

Seisova, virkeä, pystyasennossa oleva (mies)ruumis on kulttuurissamme hierarkkisesti korkeammalla kuin makaava ruumis. Seisova ihmisruumis on valpas ja valmis toimimaan ja nauttii siten myös moraalista arvostusta.¹²³ Pystyssä olevan, valppaan ruumiin ylivallan voi nähdä vaikkapa lehtien kuvituksissa; poikkeuksena toki kuvat eduskunnassa torkkuvista poliitikoista, jolloin tarkoituksena on saattaa kohde huvittavaan valoon. Harvoin otamme vieraita vastaan kotona, saati työhuoneessamme makoillen. En itsekään kutsuisi opiskelijoita tai kollegoita palaveriin niin, että he tullessaan tapaisivat minut makoilemasta tuolissa löhöasennossa tai peiton alla lattialla joogapatjalla maaten. Vaikka kokoushuoneessa olisi sohva, en heittäytyisi sille pitkälleni (vaikka mieli tekisi), elleivät osallistujat olisi kovin tuttuja. Kirjaston sohvallakaan en asetu makuuasentoon, vaikka lukeminen niin olisi paljon miellyttävämpää. Makuuasennossa oleva keho ei ole esimerkki virkeästä, toimivasta ihmisestä – vaikka varmasti suurin osa meistä tietää, että sohvalla silmät kiinni loikoillessa saattaa saada hyviä ajatuksia.

Vaikka nukkuvat ruumiit ovat sekä symbolisesti että materiaalisesti piilossa, ei se tarkoita, että niiden pitäisi kadota myös tutkijoiden katseilta. Muita ihmiselämän jaotteluja, kuten mieli ja

121 Williams & Crossley 2008, 5.

122 Valtonen 2013, 97.

123 Valtonen 2014, 44.

ruumis tai mies ja nainen, on tutkittu, mutta unen ja valveen kahtiajako on pitkään pysynyt tutkimuksen ulkopuolella.¹²⁴ Nukkumisen tutkijat kysyvätkin, miten voimme tehdä yleistyksiä ihmisen käytöksestä ja toiminnasta, jos yksi kolmasosa ole-massaolostamme jätetään kokonaan huomiotta.¹²⁵

Lääkieteellistynyt ja kaupallistunut uni

Vaikka nukkuminen on akateemisessa tutkimuksessa pitkään sivuutettu¹²⁶, monet nukkumisen kulttuurin tutkijat ovat todenneet, että nukkuminen ja uni tulevat nykyään jatkuvasti esiin julkisissa keskusteluissa sanomalehdissä, aikakauslehdissä, radiossa, televisiossa ja netissä. On hyväksyttävää puhua univajeesta tai päiväsaikaisesta väsymyksestä. Yhteiskunta joka elää yötä päivää – 24/7-yhteiskunnaksi kutsuttu – vaatii riittävän pitkää mutta tehokasta ajankäyttöä myös unen suhteen. Keskustelut unen määrästä johtavat moraalisiin pohdintoihin: kenellä on aikaa nukkua, ja nukkuvatko ihmiset riittävän tehokkaasti. Unen vähyyks eli univaje nähdään uhkana esimerkiksi turvallisuudelle, mutta toisaalta liika unikin on pahasta. Media tarjoaa jatkuvasti nukkumisvinkkejä ja kirjoituksia vaikkapa siitä, miten hyvä uni saavutetaan.¹²⁷

Kun kiinnostus unta kohtaan on lisääntynyt, on syntynyt myös uudenlainen ”uniteollisuus”. Tutkija Tarja Salmela kokosi *Unesta elinvoimaa* -hankkeessa työskennellessään katsauksen unen ja levon tutkimuksiin ja unimarkkinoihin. Katsaus näyttää, miten laaja kenttä unen ja nukkumisen yhteyteen on muodostunut. Se sisältää niin tehotorkkujen ympärille rakentuneita palveluita, uniteknologiaan liittyviä sovelluksia, uniturismiin keskittyviä hotelleja kuin erilaisia nukkumiseen

124 Valtonen 2011, 18; Williams 2005, 1.

125 Esim. Steger & Brunt 2003, xii.

126 Ks. Valtonen 2011.

127 Brunt & Steger 2008, 9; Williams 2005, 2.

liittyviä tuotteitakin.¹²⁸ Itseapukirjat, *sleep trackerit* eli unta mittaavat laitteet sekä erilaiset tavat kontrolloida ja tuottaa ”oikeanlaista” unta ovat lisääntyneet huomattavasti viime vuosina. *Sleep podit* eli tuntiperusteisesti vuokrattavat ”nukkumiskapselit” tarjoavat esimerkiksi lentokentillä kiireisille bisnesmatkustajille paikan, jossa on riittävästi yksityisyyttä lyhyille unille. On kehitetty nukkumislaboratorioita, ja nukkumisen ympärille on syntynyt uusia ammatteja unilääketeollisuudesta puhumattakaan. Unesta on tullut kaupallisesti merkittävä kenttä ja kuluttamisen väylä.¹²⁹



Sellon kirjaston torkkutuoli on käytössä musiikkiosastolla. Kuva: Irving Hernandez.¹³⁰

128 Salmela 2012 a ja b.

129 Hancock 2008, 417; Brunt & Steger 2008, 9; Valtonen 2014, 39; Valtonen & Veijola 2011, 178; Williams 2005, 160–161.

130 Kuva on jaettu Creative Commons CC BY 2.0-lisensillä. Kuvan lähde: <https://www.flickr.com/photos/sellonkirjasto/6521068899/in/album-72157628442068039/>

Uni on paitsi kaupallistunut myös medikalisoitunut, mikä tarkoittaa, että nukkumista ja unta on yhä enemmän alettu katsoa lääketieteellisten silmälasien läpi. Nukkumisvaikeudet tulkitaan terveysongelmaksi, joka pitää hoitaa, ja uniongelmiensa kanssa ohjaututaan usein ensisijaisesti juuri lääkärin puheille. Etenkin Yhdysvalloissa on lisääntyvässä määrin havaittavissa teemoja ja keskusteluja, jotka kertovat unen medikalisoitumisesta. Uniklinikoista, unilääketieteestä ja unihäiriöiden diagnosoinnista on tullut osa arkipäivää.¹³¹

Unen lääketieteellistyminen liittyy myös sen ongelmallistumiseen. Anu Valtonen kertoo artikkelissaan *Talous nukkuu meissä*, että kun hän mainitsee tutkivansa nukkumista, ihmiset yleensä alkavat puhua nukkumisen ongelmista. Kun hän täsmentää olevansa kiinnostunut pikemminkin nukkumisen nautinnollisuudesta kuin unettomuudesta, hän saa usein torjuvan vastaanoton. Valtosen mukaan julkinen puhe unesta onkin usein uhkapuhetta, jonka keskiössä ovat unettomuuden kustannukset, haitat ja vaarat. Näin tietynlainen tapa puhua unesta ja nukkumisesta tulee osaltaan oikeuttaneeksi erilaisia uniongelmiensa hoitamiseen suunnattuja tuote- ja palveluratkaisuja ja normalisoineeksi niiden käyttöä. Kun on ongelma, se pitää ratkaista.¹³²

Tästä näkökulmasta voisikin esittää kysymyksen, onko lääkäri oikea ihminen ohjaamaan hyvän unen saavuttamisessa. Entä miksi unesta puhutaan niin usein ongelmallisena asiana, sen sijaan että kerrottaisiin nukkumisen nautinnollisuudesta? ”Nukuinpa hyvin” – kuinka usein tällaisen kommentin kuulee esimerkiksi työpaikan aamiaispöydässä?

Uni on taloudellinen ja yhteiskunnallinen kysymys. Uudenlainen puhe unesta antaa arvoa unelle ja levolle, mutta pitkälti

131 Brunt & Steger 2008, 10; Williams 2005, 154.

132 Valtonen 2014, 45.

talouden ehdoilla. Hyvin nukkunut yksilö on tehokas, innovatiivinen ja luova. Hyvin nukkumisesta on tullut yksilön velvollisuus, josta hänen tulee itse ottaa vastuu. ”Terve, onnellinen ja hyvin nukkunut” voisi olla mottona uudenaikaiselle unen hallinnalle ja yksilölliselle vastuulle unen riittävydestä ja laadusta. Unella esitetään olevan voimauttava, palauttava ja energisoiva vaikutus niin ulkoisesti kuin sisäisesti. Nukkumista hehkutetaan luonnon parannuskeinona ja tienä onnellisempaan, terveempään, kauniimpaan ja tyydyttävämpään elämään. Tällaisen kuvan saa ainakin silmäilemällä 2010-luvun lehtiartikkeleita niin päivälehdissä, talousalan julkaisuissa kuin naistenlehdissäkin. Esimerkiksi *Me Naiset* -lehden jutussa annettiin joulukuussa 2014 ohjeita ruokattomusten muuttamiseen: ”Ota ennen kotiinlähtöä pasteijan sijaan jokin järkävä välipala, vaikkapa jugurttia ja myslä. Jos nälkä kurnii siitä huolimatta kotiovellakin, ota kupponen kahvia ja 15 minuutin voimatorkut, tai lepää silmät kiinni”.¹³³

Nukkumiseen liittyvät ohjeistukset, rituaalit, ympäristöt ja unihygienia¹³⁴, joka pohjautuu tieteelliselle perustalle ja joka on sisäänrakennettuna nukkumiskasvattajien uskomusjärjestelmään. Nukkumisen ongelmiin on olemassa lukuisa määrä itseapuoppaita ja opaskirjoja, joiden kirjoittajat voivat vaihdella psykologeista lääkäreihin ja muihin asiantuntijoihin.¹³⁵ Unesta tulee

133 Rönkkö, 2014.

134 Unihygienialla tarkoitetaan niitä henkilön tapoja ja tottumuksia sekä muita ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat uneen joko sitä edistävästi tai sitä häiritsevästi. Unihygienian piiriin kuuluvat esimerkiksi uni- ja valverytmi, nukkumaanmeno- ja ylösnousuajat, riittävä liikunta ja piristysaineiden, kuten kahvin ja teen, käyttö. (Kronholm 1998, 20.) Ajatuksella unihygienian noudattamisesta hyvän unen takaajana on juurensa historiassa. Esimerkiksi 1600- ja 1700-luvun kirjoituksista löytyy merkkejä siitä, että petivaatteet kannatti pestä silloin tällöin, ja 1800-luvun loppupuolella annettiin ohjeita siihen, paljonko raikasta ilmaa ihminen nukkuessaan tarvitsee. Sopiva ilma, valo ja lämpö sekä puhtaus takasivat hyvän unen. (Crook 2008, 24.)

135 Brunt & Steger 2008, 21; Valtonen & Veijola 2011, 178; Williams 2005, 155.

pitää huolta, koska siitä on hyötyä sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Uni kasvattaa yksilön ruumiillista pääomaa. Huonosti nukkuttu yö on työnantajalle taloudellinen rasite, unettomuus aiheuttaa rahanmenoa ja tehottomuutta, ja muuttuu näin myös moraalisiksi ongelmaksi. Huoli unen määrästä ja laadusta, siitä osaavatko ihmiset nukkua ”oikein”, näkyy esimerkiksi talousalan median lisääntyneissä ”näin huollat untasi” -listoissa ja artikkeleissa. Anu Valtonen kirjoittaakin, että ne ovat jatkumo länsimaisen kulttuurihistorian uihygieniasta, kulttuurisesta säännöstöstä, jonka avulla meitä ohjeistetaan nukkumaan oikein.¹³⁶ Talouden unipuheessa yhdistyvätkin lääketieteellinen sanasto, talous ja erilaisten tuotteiden kuluttaminen.

Tehotorkut ja parempi elämä

Valtion taloudellisen tutkimuskeskuksen ylijohtaja, myöhemmin kansanedustaja Juhana Vartiainen kirjoitti vuonna 2012 *Kodin Kuvalehdessä* ottavansa torkut keskellä työpäivää. Näin hän kertoi työpaikkatorkuistaan osana päiväänsä:

*Päivän lepopetki oli iltapäivällä työhuoneeni antiikkisella sohvalla. Päiväunet virkistävät minua valtavasti. Nousen usein kymmenen minuutin kuluttua, mutta tiedän, että kelpo sihteerini herättää minut viimeistään, kun kokous alkaa.*¹³⁷

Vartiainen oli aiemmin kritisoinut kotiäitejä veltoilusta, ja hänen torkkuilunsa saikin varsin ristiriitaisen vastaanoton. *Ilta-Sanomien* juttua seuranneissa kommentteissa pohdittiin, mitä tapahtuisi, jos kaikki nukkuisivat työajalla. Esimerkiksi eläkkeellä oleva ydinvoimalatyöntekijä arvioi, että Etelä-Suomi olisi varsin autio, jos hän olisi nukahdellut töissä. IT-alalla työskentele-

136 Hancock 2008, 420; Valtonen 2013, 98; Valtonen & Veijola 2011, 178; Williams 2005, 154–155.

137 Akkanen 2012.

vä kommentoija taas mainitsi, että heidän toimistollaan on jopa erikseen varattu tila, jossa voi ottaa nokoset. Lehtijutussa mainittiin Vartiaisen mittava kuukausipalkka, ja juttu herätti kommentoijat miettimään myös sitä, kenellä töissä nukkumiseen on mahdollisuus. Onko Vartiainen laiska, onko hänen työnsä helppoa ja kevyttä, onko hän etuoikeutettu? Esiin nostettiin myös, että hänen työpäivänsä tuskin kestää 7 tuntia 45 minuuttia, joten siinä vaiheessa, kun ”perusduunari voi kotisohvalla ottaa iltapäivätorkut, on Vartiainen vielä töissä”, ja työpäivä jatkuu pitkälle iltaan.¹³⁸

Johtajan torkkuja kommentoitiin niin *Vauva*-lehden keskustelupalstoilla, iltapäivälehdissä kuin muuallakin mediassa. Jopa metropoliitta Ambrosius puolusti Vartiaista sanoen, että ”[h]änhän on skarppi ajattelija. Hän uskaltaa kulkea vastavirtaan. Kyllä silloin väliin pakollisia ’meditaatiohetkiä’ tarvitaan.” Metropoliitta kertoi myös itse ottavansa torkkuja kotona tai työhuoneen sohvalla päivittäin, koska hänellä on joustavien työaikojen – tai työajattomuuden – vuoksi siihen mahdollisuus. Ambrosius kertoo kerran nukahtaneensa maanpuolustuskurssin tylsällä luenolla, ja kun muut virnuilivat, piispa oli todennut: ”Minä nukun, mutta sydämeni valvoo.”¹³⁹

Muutama kuukausi torkkukirjoitusten jälkeen Juhana Vartiainen sai lahjaksi torkkupeiton, jonka hänelle luovutti *Huono Äiti* -blogin kirjoittaja. Blogissa kerrottiin Vartiaisen olleen kiitollinen pehmoisesta lahjastaan ja ajasta, jonka ihmiset sen tekemiseen ovat käyttäneet. Vartiainen oli paikalla lahjan luovuttamistilaisuudessa ja kommentoi peiton olevan hieno taide-teos, jonka hän aikoo säilyttää muistona. Torkkukohuun hän ei halunnut palata, mutta kommentoi nukkumistaan:

138 Kotkavirta 2012.

139 ”Piispa puolustaa torkku-Vartiaista”. *Ilta-Sanomat* 9.10.2012.

Työpäiväni ovat yleensä pitkiä, joskus jopa kymmenentuntisia. Vartin torkut saattavat hyvinkin olla päivän ainoa taukoni. Johtajan roolissa minun pitää olla kokouksissa hyvin perillä asioista, joten pieni lepo hetki tulee usein tarpeeseen. [– –] Koko torkkuminen on ihan väärä ilmaus kuvaamaan tehounia, joilla virkistän itseni 10 minuutissa taas jatkamaan töitä täydellä teholla. Torkkuminen kuulostaa pystyyn kuolleen, velton byrokraatin touhuilta ja sitä en toivottavasti ole!¹⁴⁰

Vartiaisen kertomus tehotorkuistaan havahdutti myös *Talouselämä*-lehden, jossa haastateltiin Työterveyslaitoksen unitutkija Mikael Sallista. Tämä suositteli lyhyitä torkkuja iltapäivän hetkeen, jolloin vireystila on alhaisimmillaan. Jutussa viitattiin myös Kansanterveyslaitoksen professori Mikko Härmään, joka muutama vuosi aiemmin oli samaisessa lehdessä kertonut, että iltapäivällä olisi hyvä torkahtaa hetkeksi. Jutun lopussa todetaan: ”Joten eiköhän suoda Vartiaiselle hänen torkkuhetkensä, jos se saa hänet tekemään parempaa työtä – ja suodaan sama ylellisyys omillekin työkavereille, jos työn luonne sen vain mil-lään sallii.”¹⁴¹

Tapauksessa kiteytyy monta päiväunien nukkumiseen liittyvää keskeistä kysymystä: Kenen aikaa nukkuminen on? Kenellä on oikeus nukkua kesken työpäivän? Kuka maksaa nukkumiseen käytetystä ajasta? Onko päiväuni laiskottelua vai tehokasta ajankäyttöä? Johtajien, päättäjien ja niin sanottujen tavallisten ihmisten päiväunista käydyt keskustelut olivat yksi juonne julkisessa keskustelussa, jota päiväunien nukkumisesta on 2000-luvun alun Suomessa käyty. Keskustelun eri ääripäät tuovat jo esiin sen, miten monimuotoisesta ja erilaisia tunteita herättävästä aiheesta on kyse.

140 Tykki, 2013.

141 ”Torkkumista töissä on turha demonisoida.” *Talouselämä* 8.10.2012.

Juhana Vartiaisen mainitsema tehounet eivät ole uusi ilmiö Suomessakaan. 2010-luvun alussa *power nap* -ilmiöstä on keskusteltu ja sitä on tutkittu Yhdysvalloissa jo ainakin vuosikymmenen ajan. Lentokentillä on paikkoja nukkumiselle, työpaikoilla ja julkisissa tiloissa on ainakin Japanissa ja Amerikassa torkuille varattuja tiloja. Myös Suomessa ”voimatorkut” tai ”tehotorkut” alkavat olla tuttu ilmiö. Päiväunien käyttämisestä työn tehostajana on yritysesimerkkejä, ja keskellä päivää työpaikalla nukkuminen on arkipäivää ainakin joissain yrityksissä. Torkkutila on alettu yhdistää innovatiivisuuteen, luovuuteen ja työpaikkakulttuuriin, jossa lepoon ja palautumiseen sekä työntekijöiden hyvinvointiin kiinnitetään entistä enemmän huomiota.

Jos laittaa Googleen hakusanaksi *power nap*, saa runsaasti osumia. Suurin osa niistä on ohjeita ja vinkkejä siihen, kuinka ottaa tehotorkut, ja lisäksi on linkkejä tutkimuksiin tai yritysjohdajien haastatteluihin, joissa he innostunein sanakääntein kertovat miten hienosta asiasta on kyse. Artikkeleissa nostetaan esiin ensinnäkin aika: viisitoista minuuttia riittää. Toiseksi niissä vedotaan tutkimuksiin, joissa torkkujen hyviä vaikutuksia on todennettu. Monesti nostetaan esiin esimerkiksi David Dingesin, James Maasin ja Sara Mednickin nimet.¹⁴² Myös amerikkalaiset ”tehotorkkugurut” Bill ja Camille Anthony saavat teksteissä asiantuntijan aseman. Jutuissa jaotellaan erilaisia päivätorkkuja ja kerrotaan miksi ja miten ne vaikuttavat. Ohjeistukset ovat varsin teknisiä; kun teet niin, näin ja noin, sinusta tulee torkkujen avulla pystyvämpi, jaksavampi ja osaavampi.

142 Amerikkalainen sosiaalipsykologi James Maas on populaarin nukkumistutkimuksen pioneereja vuonna 1998 ilmestyneellä kirjallaan *Power Sleep*. Psykologian apulaisprofessori Sarah Mednick, jonka yhdessä Mike Ehrmanin kanssa kirjoittama teos *Take a Nap!* julkaistiin vuonna 2006, on tutkinut päivätorkkujen vaikutusta muistiin. Professori David Dinges on tutkimusryhmänsä kanssa todennut, että torkkuminen on hyödyllistä vireydelle, henkiselle kyvyille ja terveydelle.

Kuvahaulla taas löytyy esimerkkejä toimiston pöydän päällä tai alla torkkuvista, pukuun tai jakkupukuun pukeutuneista kauniista, hyvinvoivan näköisistä nuorista tai keski-ikäisistä ihmisistä ja erilaisista *sleeping podeista* eli esimerkiksi lentokenttien ”torkkukapseleista”. ”Unimuna” eli ”kapseli, kupla tai putki, jossa lentokentällä voi odottaessaan ottaa nokoset” pääsi Kotimaisten kielten keskuksen sanatietokantaan vuonna 2015.¹⁴³ *Power nap* on selvästi keskiluokkaisten, (toimisto)työssäkävien länsimaisten ihmisten juttu.

Tehotorkkujen taustalla on huoli unen vähydestä ja väsymyksen aiheuttamista uhkista esimerkiksi vuorotyössä. Muun muassa NASA:n tekemissä tutkimuksissa on osoitettu lyhyiden torkkujen (*naps*) tehostavan vireyttä ja suorituskykyä erityisesti vaativissa tilanteissa, kuten lentäjien suorituskyvyn paranemiseen kriittisissä vaiheissa nousun ja laskun aikana.¹⁴⁴

Myös muissa tärkeissä tehtävissä toimivien univajeesta on oltu huolissaan. Raportissaan *Dream On. Sleep in the 24/7 Society* vuodelta 2004 Charles Leadbeater puhuu esimerkiksi poliitikkojen univajeesta ja siitä, miten nukkuminen hyödyttäisi myös työelämää ja yrityksiä. Hän kritisoi yritysjohdossa ja politiikassa vallalla olevaa vähän nukkumisen ideaalia. Hänen mukaansa huonosti nukkuneet ja ylityöllistetety ihmiset tuskin ovat innovatiivisia, luovia ja joustavia. Erityisen iso ongelma on, jos ylimmät johtajat ovat niin uupuneita, että heidän on vaikea ajatella selkeästi. Leadbeater nostaa ongelman poliittiselle tasolle ja ehdottaa, että tulisi kehittää välineitä, joiden avulla ihmiset saisivat tarpeeksi unta, jotta palautuisivat väsymyksestään. Tässä työnantajilla on suuri vastuu, ja kirjoittaja nostaakin keskeiseksi välineeksi työpaikkatorkut, *workplace nap*. Leadbeate-

143 Huomasin itse uutisen *Me Naiset* -lehden jutusta ”Oletko kartalla”? 1/2016, 7.1.

144 Rosekind & al. 1995; Stampi 1992. Ks. myös Martin 2005, 337.

rin mukaan torkut lisääisivät myös tuottavuutta, ja niitä onkin jo kokeiltu joissain yrityksissä. Hän peräänkuuluttaa poliittista päätöksentekoa, koska nukkumiskäytäntöjen muutosta ei saisi jättää vain itse kunkin oman kiinnostuksen varaan. Julkinen politiikka tekisi yksilöiden ratkaisut ja valinnat helpommiksi.¹⁴⁵ Lyhyitä työpaikkatorkkuja suosittelevat tutkijoista myös ainakin James Maas ja Sara Mednick.

Torkkujen fysiologisiin vaikutuksiin ja keston eli lääketieteellisten asiantuntijoiden ohjeistuksiin lyhyistä, 15–20 minuutin torkuista, palaan kirjan seitsemännessä luvussa. Kiinnostavaa on silti se, etten ole yhdessäkään oppaassa tai lehtijutussa nähnyt mainintaa siitä, ettei torkkuja saisi unta: sehän on vain opettelukysymys! Juttujen perusteella tulee mielikuva, että lukijakunta tuntee aiheen suhteellisen hyvin, on perehtynyt unen eri vaiheisiin tai on ainakin kiinnostunut niistä ja haluaa saada kaiken tehon irti päiväunista.

Torkkujat ulos kaapista!

Toisenlaisen näkökulman päiväuniin tarjoavat populaaritieteelliset kirjat ja oppaat, joissa enemmän tai vähemmän julkilausustusti nousta vastustamaan päiväunien tehokasta hyötykäyttöä talouden palvelukseen. Viihdyttäviä ohjekirjasia päiväunien nukkumisesta ovat kirjoittaneet esimerkiksi Bill Anthony ja Jennifer Eyre White. Tom Hodgkinsonin joutilaan elämän perusteita luotaavassa kirjassa *How to be Idle* (suomennettu nimellä *Joutilaisuuden ylistys*) on myös ohjeistuksia hyviin päiväuniin osana elämää, jossa aikataulut saa itse rakentaa ja jonka tavoitteena on välttää yhteiskunnan porvarillisia vaatimuksia.

Näistä teoksista voi lukea 1990-luvun lopun ja 2000-luvun alun ajatuksia hidastamisesta, itsensä kuuntelemisesta ja hy-

145 Leadbeater 2004, 35–37, 41, 42.

vään oloon pyrkivästä elämäntyylistä. Kuten Billy Ehn ja Orvar Löfgren toteavat, kiire ja tehokkuuteen pyrkiminen synnyttävät myös haaveita epäaktiivisesta, miellyttävän joutilaasta elämästä. Olen heidän kanssaan samaa mieltä siitä, että tämäntyyppiset ”laiskaa elämää” ihannoivat opaskirjat sortuvat usein moralisointiin.¹⁴⁶ Esimerkiksi Hodgkinsonin sinänsä viehättävässä teoksessa minua häiritsi läpi kaikkien tekstien sen elitistiseltä vaikuttava asenne – ja lisäksi se, että kirjan maailma on kovin miehinen.

Bill Anthonyn vuonna 1997 julkaistu *The Art of Napping* ja Anthonyn yhdessä vaimonsa Camillen kanssa vuonna 1999 julkaisema *The Art of Napping at Work* ovat torkkujen ylistyskirjoja, jotka yhdistelevät henkilökohtaisia kokemuksia, kuvauksia kuuluisista torkkujista, ohjeita ja jopa uusia sanoja joilla puhua torkkumisesta. *The Art of Napping* vaatii, että torkkujien pitäisi tulla kaapista ja kertoa kokemuksiaan. Kirjassa luodaan yhteishenkeä ja esitetään ajatus, että kaikki haluavat ottaa torkkuja – tai ainakin kaikkien pitäisi – ja että toisaalta ”torkkupoliiseja” on joka paikassa. Torkkujien yhteisö, torkkuylpeys ja torkkuvien roolimallien, kuten Thomas Edisonin, Winston Churchillin ja Leonardo da Vincin, esittely luovat vahvaa yhteishenkeä, mutta myös me–ne-asetelmaa. Kirjassa päivätorkut nostetaankin hyveeksi, ja siitä tulee myös mielikuva, että torkkijat olisivat joku erityinen, muita fiksumpi ihmisryhmä. He osaavat ottaa ilon irti elämästä, ovat tehokkaampia, järkevempiä ja iloisempia kuin ”ne muut”. Kirjan lähestymistapa on leikkimielisyydestään huolimatta vahvasti normittava.

Anthonyn kirjaa voi lukea myös siten, että siinä pyritään – ylilyövän positiivisuuden kautta – päiväunien patologisoinnista niiden normalisointiin perustelemalla, että torkkuminen on

146 Ehn & Löfgren 2010, 6.

normaalia käytöstä eikä esimerkiksi seurausta unihäiriöistä. Kirjoittaja toteaa, että työaikataulut ja torkkuvihamieliset asenteet ovat tehneet torkuista epänormaaleja. Hän myös sanoutuu irti joistain sanonnoista, jotka sisältävät taka-ajatuksia. Esimerkiksi ”varastaa torkut” kertoo asenteesta, että torkut eivät ole suotavia ja että niihin käytetty aika on jonkun muun omaisuutta. Kirjan luettuani aloin itsekkin kiinnittää huomiota sekä omaan kielenkäyttööni että kyselyn vastaajien tapoihin puhua päiväunista: kielen avulla luodaan maailmaa.

Teoksessaan Anthony ehdottaa kansallista torkkupäivää ja torkkukilpailuja sekä esittelee, miten päiväunet voi suunnitella osaksi päiväänsä ja aikatauluun. Päiväunet käsitetäänkin osaksi sosiaalista elämää toisin kuin monissa muissa oppaissa ja ohjeistuksissa. Anthonyn mukaan muut voi totuttaa siihen, ettei ole saavutettavissa tiettyyn aikaan, ja nukkumiseen voi kehittää rutiineja. ”Synkronoidut unet” ovat erityisen tärkeitä perheessä. Ne tarkoittavat nukkumisen aikatauluttamista, jotta kaikki saavat vuorollaan unirauhan.¹⁴⁷

Bill ja Camille Anthonyn kirjan *The Art of Napping at Work* aloitussivulla on ajatus torkuista ilmaisena, luonnollisena tapana kasvattaa tuottavuutta ja tyytyväisyyttä. Tämä onkin teoksen perusajatus. Kirjan voi ajatella olevan suunnattu niin työnantajille ohjeistukseksi ja kannustimeksi kuin työntekijöille, jotka haluavat torkut osaksi työpäiväänsä. Kirja pyrkii edistämään kulttuurin ja asenteiden muutosta työpaikoilla: torkut tulisi nähdä tehokkaana ja mukavana tapana saada työntekijät jaksamaan ja voimaan paremmin. Tämä kuitenkin edellyttäisi kulttuurin muutosta. Tupakointi työpaikoilla on jo lopetettu, vaikka se olisi muutama kymmenen vuotta sitten ollut mahdoton ajatus. Miksei sitten päivätorkkuja voisi sallia? Kirjoittajat

147 Anthony 1997, 11, 16–17, 23, 49.

penäävät yrityksiin asennekasvatusta. Torkkutaouille tulisi olla lupa ja mahdollisuus kahvitaukojen tapaan.

Kirjoittajat esittelevät ohjeita tuottaviin ja tehokkaisiin torkkuihin sekä mainitsevat torkkujen perustuvan molemminpuoliseen luottamukseen työntekijän ja työnantajan välillä. Asenteet työpaikalla ja organisaation sekä julkilausuttu että hiljainen politiikka vaikuttavat siihen, kokeeko työntekijä sopivaksi nukkua kesken työpäivän. Konkreettisesti tämä näkyy esimerkiksi siinä, onko nukkumiselle varattuja paikkoja ja onko siihen mahdollisuuksia. Myös kollegoiden asenteilla on merkitystä. Torkkujen väliin jättäminen on todennäköistä, jos niihin suhtaudutaan negatiivisesti. Kirjoittajat myös kumoavat monia kliseisiä vastauksia siihen, miksi kesken päivän muka ei voisi torkkua: ”Ei minulla ole aikaa sellaiseen” -vastaus kyseenalaistuu, jos puhutaan kymmenestä minuutista tai varttitunnista. Aina sen verran aikaa löytyy!¹⁴⁸

Nostan esiin vielä kolmannen torkkuihin keskittyvän populaarin julkaisun. Jennifer Eyre Whiten pieni kirjanen *The Practical Napper* tarjoaa infotekstejä esimerkiksi torkkujen terveysvaikutuksista sekä vinkkejä torkkujen ottamiseen, lukuisia sanontoja, anekdootteja ja sitaatteja. White vertaa torkkumista syömiseen. Hänestä nokostelu on asia, jota ei pidä ottaa kevyesti, vaikka se onkin itsestään selvää. Kaikki osaavat syödä, mutta silti on olemassa lukuisia keittokirjoja ja oppaita. Miksi ei sitten torkkumisopasta? Johdannon lopussa White kirjoittaa: ”Tulet oppimaan, että torkkuminen on monin tavoin jalo harrastus. Se on hyväksi sinulle, se on hyväksi ympäristölle ja se on hyväksi maailmanrauhalle”.¹⁴⁹ Näiden opaskirjasten taitto ja kuvitus sekä helposti lähestyttävä tyyli houkuttavat lukemaan.

148 Anthony 1999.

149 White 2011, viii.

Päiväunet ovat selvästikin muoti-ilmiö. Mutta jos näin on, mitä tapahtuu, kun muoti on ohi?

Päiväunet hallinnan välineenä

Onko nukkuminen säädeltävissä poliittisella päätöksenteolla? Ja miten käy, jos yksilöiden unta aletaan säädellä politiikan – tai edes työnantajan – keinoin? Monet kulttuurintutkijat ja yhteiskuntatieteilijät ovat osallistuneet keskusteluun päivätorkkujen merkityksestä työelämässä ja ottaneet kriittisesti kantaa hallintaan, joka niihin liittyy. Keskustelun voi tulkita yhteiskuntatieteiden vastapuheeksi yrity maailman puheelle, jossa päiväunet nähdään osana tehokasta ja tuottavaa työntekoa.

Työssä otetut päiväunet nostavat esiin kysymyksen siitä, kehen aikaa työaika on ja saako työajalla nukkua. Varsin sitkeässä elää ajatus siitä, että työaika on työnantajan omistamaa aikaa, jota työntekijä ei saisi käyttää nukkumiseen. Provosoivasti voisi väittää, että harvemmin ollaan huolissaan siitä, jos työntekijä käyttää vapaa-aikaansa työasioiden ajatteluun. Vartti työasioita illalla, vartti omaa aikaa päivällä – tällainen lienee kohtuullinen kauppa? Työpaikalla pitää olla aktiivinen ja läsnä, mikä tarkoit-

Millaista oli downshiftaaminen 1880-luvulla? Jerome K. Jeromen kuuluisa teksti joutilaisuudesta on yhä ajankohtainen. Voiko laiskottelusta nauttia, jos sitä voi harrastaa jatkuvasti?

Joutilaisuus on aina ollut vahva alueeni. En ota siitä kunniaa itselleni – se on lahja. Harvoilla on se. On runsaasti laiskureita ja paljon hidastelijoita, mutta todella joutilaat ovat harvinaisia. Joutilas ei retkota kädet taskussa. Päinvastoin, hänen huomattavin ominaisuutensa on hänen ankara kiireisyytensä.

On mahdotonta täysin nauttia joutilaisuudesta ellei ole runsaasti tehtävää. Ei ole hauskaa olla tekemättä mitään, kun ei ole mitään tehtävää. Silloin ajan tuhlaaminen on enemmänkin työtä ja mitä rasittavinta sellaista. Joutilaisuus on, kuten suudelmat, makeinta pihistettyä.¹⁵⁰

150 Jerome 2007 [1886], 11.

taa hereillä olemista¹⁵¹, mutta työpaikat, työt ja niiden sisällöt ovat hyvin moninaiset, eikä tehdastyön tai virastotyön ideaali sovi läheskään kaikkiin töihin. Asiantuntijatyössä ja erityisesti luovassa työssä, kuten tutkimuksessa ja taiteen tekemisessä, aika ei ole aikaansaamisen mittari. Esimerkiksi Saku Tuominen ja Pekka Pohjakallio kyseenalaistavat vuonna 2012 ilmestyneessä *Työkirjassa* syvään juurtuneen tavan mitata työtä ajassa aikaansaamisen ja lopputuloksen sijaan. Samankaltaisia ajatuksia alkaa nousta esiin yhä useammin.¹⁵² Työpaikkatorkut ovatkin oiva keino herättää keskustelua työstä, sen luonteesta, työtökästä, normeista ja käytännöistä.

Työpaikkatorkut voidaan nähdä osana työhyvinvointikeskustelua, jossa nukkumista arvostetaan sen vaikutusten vuoksi. ”Voimatorkkuja” tai *power nap* -kulttuuria ja käytäntöjä opetetaan seminaareissa, ja samalla puhutaan rentoutumisesta, hidastamisesta ja suoritusten parantamisesta. Nukkumisesta ja unesta on tullut osa laajempaa elämänhallintaa, jokapäiväisen elämän ”managerointia”. Nukkuminen on väline hyvään elämään, hyvinvointiin ja parempaan suoriutumiseen työssä, ei arvo itsessään. Työpaikkatorkuista on myös tullut johdon strateginen keino kehittää työntekijöiden suorituksia ja sitoutumista työhön.¹⁵³

Sosiologit Vern Baxter ja Steve Kroll-Smith pohtivat työpaikkatorkkuja osana laajempaa työelämän muutosta, jossa monissa ammateissa ja monilla sektoreilla muutetaan yksityisen ja julkisen ajan ja paikan rajoja. Työpaikkatorkkujen normalisoituminen voidaan nähdä osana ennen niin selkeiden rajojen häviämistä, kun ennen yksityisessä paikassa tapahtunut toiminta eli

151 Ks. Valtonen 2014, 50.

152 Tuominen & Pohjakallio 2012.

153 Ks. Hancock 2008, 412; Brunt & Steger 2008, 9–10; Valtonen 2014, 39.

nukkuminen muuttuu työpaikalla tapahtuvaksi. Työaika on perinteisesti tarkoitettu vain työlle ja yksityinen aika kaikenlaiselle puuhailulle sekä nukkumiselle ja muulle ajanvietolle.¹⁵⁴

Aiemmin työpaikkatorkut ovat sijoittuneet jonnekin julkisen ja yksityisen ajankäytön välille, kun työntekijät ovat salaa työnantajalta nukkuneet päiväunia vaikkapa työpaikan vessassa, autossa parkkipaikalla tai työhuoneessaan suljetun oven takana. Tällöin torkkuihin on liittynyt tietynlainen kapinallisuus ja vastarinta. Monilla työpaikoilla torkkuja ei edelleenkään sallita, mutta ne alkavat joissain paikoissa olla yleisesti hyväksytty ja näkyväkin käytäntö. Vireyteen ja univajeeseen liittyvät ongelmat tunnustetaan, ja esimerkiksi tietotyössä, asiantuntijatyössä tai muussa henkisessä työssä tarvittava vireys edellyttää luovaa ajattelua, joka harvoin onnistuu väsyneenä.¹⁵⁵

Työnantajan näkökulmasta torkut ovat usein osa laajempaa prosessia, jossa johto sitoutuu työntekijöiden itsenäiseen työskentelyyn: heidän ajankäyttönsä on vapaata, ja odotuksena ja oletuksena on, että projektin parissa työskennellään, kunnes työ on valmis. Ajatuksena on kohdella työntekijöitä kuten aikuisia. Työntekijän ja työnantajan suhdetta määrittelevät luottamus ja sitoutuminen työhön ja sen tuloksiin. Kun työpaikkatorkut sallitaan, työntekijä joutuu itse säätelemään – tai saa säädellä – torkkujen ajankohtaa, pituutta ja paikkaa. Ulkoisen kurin ja säätelyn sijasta työntekijä päättää itse yhdessä yhteisönsä kanssa ajankäytöstään, jolloin ulkoisesta kurista siirrytään ryhmän sisäiseen kuriin ja itsekontrolliin. Samalla nokosten kapinallisuus häviää, kun torkut sallitaan ja ne muuttuvat osaksi työnantajan aikaa.¹⁵⁶ Positiivisesti tällaisten käytäntöjen voidaan ajatella

154 Baxter & Kroll-Smith 2005, 35–41; ks. Pekkala & Salmela 2013, 23.

155 Baxter & Kroll-Smith 2005, 23, 35–44.

156 Sama.

hyödyttävän kaikkia ja lisäävän sekä tehokkuutta että työhyvinvointia. Toisaalta päivätorkkujen tullessa osaksi työaikaa ja työnantajan hallitsemaa tilaa, työnantaja astuu työntekijän yksityisenä pidetylle tontille. Torkkujen salliminen työaikana edellyttää molemminpuolista luottamusta, mutta se myös antaa työnantajalle luvan kontrolloida ennen yksityisen piiriin kuulunutta asiaa.

Läheskään aina työnantajan ja työntekijän roolit suhteessa ajanhallintaan eivät ole näin selviä. Esimerkiksi tutkijan työssä, jota itse olen tehnyt vuosikaudet hyvin itsenäisesti, olen useimmiten saanut päättää omista aikatauluistani, ja työ on ollut tavallaan urakkaluontoista. Työnantaja on yliopisto, mutta työnantajaa tuskin kiinnostaa nukunko päivällä tutkijanhuoneessani vartin, jos artikkeli, kirja, raportti tai muu tuotos valmistuu ajallaan tai jos pidän opetukset suunnitellusti ja hyvää työtä tehden. Myös yksityisyrittäjällä on ainakin periaatteessa valta päättää ajankäytöstään samoin kuin kuvataiteilijalla tai kirjailijalla. Pätkätyöläisellä tai luovan alan tekijällä saattaa olla samaan aikaan parikinkymmentä palkanmaksajaa, jolloin oman työn organisaatiovastuu on pitkälti itsellä.

Sisäistetty kuri ja ajankäyttö näkyvät erityisen hyvin tätä tutkimusta varten kerätyissä kyselyvastauksissa, mutta silti työnantaja–työntekijä-jaottelu elää sitkeästi nukkumisesta käydyissä keskusteluissa. Samoin esimerkiksi työpaikkatorkku-ohjeistuksissa työnantajille oletuksena tuntuu olevan toimisto, *office*, jossa työntekijällä on oma tai jaettu huone, jonka oveen hän voi laittaa lapun. Esimerkkejä vaikkapa hoitoalalta ei näissä teoksissa nähdä. Virastokulttuuriin ja moneen muuhunkin työhön toki kuuluvat säännellyt työajat ja läsnäolo tietyssä paikassa tiettyyn aikaan. Tällainen antaa kuitenkin varsin kaupan kuvan työelämästä.

**Nautintoa
ja ajanhukkaa**

Arjen luksusta ja lepoa

Kirjan seuraavat luvut käsittelevät suomalaisten aikuisten päiväunia niiden teemojen kautta, joita keräämäni laaja kyselyaineisto sisältää. Mukana ovat arjen ja ajankäytön lisäksi työ ja siihen liittyvät arvostukset ja jokapäiväiset valinnat.

Aluksi keskityn siihen, miksi päiväunia nukutaan. Kyselyaineiston perusteella suosituimmat perustelut torkkumiselle ovat nukkumisen nautinto ja väsymys, jota päiväunilla hoidetaan pois. Aina niiden nukkumiselle ei tietenkään tarvitse olla erityistä syytä. Päiväunien nautinnollisuus tuli esiin monissa kyselyvastauksissa osittain sen vuoksi, että sitä suoraan kysyttiin. Vastauksista voi kuitenkin päätellä, että kysymättäkin olisi kerrottu, miten ihanaa on saada hetken verran lepoa. Päiväunien nautinto voi liittyä siihen, että saa hetkisen aikaa itselle, omaa tilaa ja rauhaa. Nautinto voi syntyä myös siitä, että voi hetkeksi nukahtaa ja poistaa väsymyksen tunnetta. ”Väsyneelle uni on mannaa”, toteaa päälle kolmekymppinen mies. Alle kuusikymppinen mies taas kirjoittaa, että ”[H]yvät päiväunet ovat rauhan

paikka metelöivässä ajatusmaailmassa”. Päiväunien nukkumiseen voi myös liittyä muistoja, kokemuksia tai tunnelmia, jotka voivat lisätä nukkujan nautintoa.

”Kyllä päiväunet on parasta, mitä ihminen voi tehdä vaatteet päällä keskellä päivää.”¹⁵⁷

Kun David Dinges 1980-luvulla tutki ryhmineen päiväunien nukkumista, kaksi kolmasosaa tutkimukseen osallistuneista ilmoitti nukkumisen syyksi väsymyksen. Kolmasosa kertoi nukkuvansa, vaikka ei väsyttäisikään. ”Nautiskelijat” nukkuvat sen vuoksi, että nukkuminen itsessään tuntuu hyvältä.¹⁵⁸ Myös Bill Anthony puhuu nautiskelijoista, jotka haluavat nukkua päiväunet siksi, että pitävät niistä.¹⁵⁹

Päivällä nukkumista verrataan yöneen, koska ne ovat monien vastaajien mukaan olemuksellisesti erilaisia. Päiväunien nautinnollisuus liittyy siihen, että nukahtaessa voi keskeyttää arjen hetkeksi, ”on jotenkin lempeää nukahtaa ja unohtaa kaikki muut puuhat”. Eräs vastaaja toteaa, että yöllä uni on velvollisuus, päivällä se on lahja. Alle kolmekymppinen nainen kertoo, ettei koskaan iltaunille mennessä ”tule sellaista ihanaa raukeuden ja nukahtamisen tunnetta, mitä päiväunilla”.

Päiväuni voi olla olemuksellinen, jopa seikkailullinen hetki:

Minulle tärkeintä päivännukkumisessa on sen erityinen tunnelma. Siinä on seikkailua ja salaperäisyyttä. Aivan kuin kävisi lähellä sitä, mitä pohjimmiltaan on, ja mitä ehkä me kaikki olemme. Se liittyy jostain syystä siihen, että nukkuminen tapahtuu työn äärellä. On tietoisuus siitä, että kohta jatkaa mieluisaa työtä, mutta ei kuitenkaan ihan vielä. (Mies 56–60 v.)

157 Kyselyaineisto, mies 31–40 v.

158 Dinges 1992, 120.

159 Anthony 1997, 15–17.

Edellisessä sitaatissa näkyy yksi mielestäni oleellinen asia: päivänunista voi nauttia, kun kohta saa jatkaa mieluisaa työtä. Päiväunet ovat osa työpäivän kokonaisuutta, joka on lähtökohtaisesti miellyttävä ja mukava, ei pakonomainen ja ahdistava.

Päiväunia ei läheskään aina pidetä itsestään selvänä, ja joillekin ne ovat harvinaista herkkua. ”Päiväunet ovat ihanaa arjen luksusta, itsensä hemmottelua ja akkujen lataamista!” kirjoittaa alle nelikymppinen nainen, joka nukkuu päiväunia pienen tyttärensä kanssa. Hän myös kertoo nukkuvansa päiväunia, vaikka olisi nukkunut yöllä riittävästi. Päiväunia kuvailaankin monissa vastauksissa arjen luksukseksi. Ilmaisut ”lahja itselle”, ”palkinto” tai ”hemmottelu” kertovat hyvin siitä nautinnosta, joka tähän hetkeen sisältyy. Päiväunien nautinnollisuus syntyy usein myös hetken harvinaisuuden kautta:

Päiväunet ovat itselle eräänlainen ”luxury item”, jonka käyttö on melko harvinaista. (Mies, 31–40 v.)

Muutamit vastaajat kertovat nukkuvansa päiväunia, koska siihen on mahdollisuus, jota aiemmin ei ole ollut. Joko heidän elämäntilanteensa on muuttunut tai he ovat itse oppineet antamaan itselleen luvan päiväuniin. Yksi vastaaja kertoo, että hän nyt, 63-vuotiaana vapaana pienyrittäjänä, ”ottaa takaisin” sen, ettei aiemmin tulosvastuullisessa projektityössä ja perheen pyörytyksessä koskaan ehtinyt levätä päivisin. Toinen vastaaja kertoo, että oppi iän karttuessa hyväksymään, että ”kannattaa ottaa nokoset sen sijaan että kärvistelee väsymyksen kanssa”.

” Hyvät päiväunet ovat ilmainen hemmotteluhetki vain minulle.”¹⁶⁰

” Iltaisin nukkuminen on normi, päivällä se on lahja itselle.”¹⁶¹

160 Kyselyaineisto, nainen 31–40 v.

161 Kyselyaineisto, nainen 41–50 v.

Nautinnon lisäksi yleisin syy päiväunien ottamiseen on jakaminen: kun nukkuu päivällä hetken, jaksaa illalla paremmin. Päiväunilla korvataan vajaaksi jäänyttä yöunta, edellisen yön valvomista tai viikon aikana kertynyttä univelkaa. Niiden avulla myös rentoudutaan töiden jälkeen tai virkistytään iltapäivän sumeimpana hetkenä. Dingesin tutkijaryhmän mukaan ”korvausnukkujat” ovat heitä, jotka nukkuvat väsymykseen, korvatakseen huonoksi jäänyttä yöunta tai muuten univajeen täyttämiseksi.¹⁶² Unen puutteeseen ja väsymykseen liittyvä torkkuilu torjuvat ja ehkäisevät uupumusta. ”Joskus vain pitää nollata aivot, että jaksaa yöuniin asti”, kirjoittaa alle kolmekymppinen nainen.

Jaksamiseen liittyy tietysti myös väsymys, ja päiväunet otetaan, koska joskus väsyttää niin, ettei yksinkertaisesti jaksaa pysyä hereillä. Yleensä väsymys liittyy tiettyyn elämänvaiheeseen, kuten kiireiseen lapsiperheen arkeen tai vuorokaudenaikaan, useimmiten iltapäivähyydähdykseen. Kuten eräs vastaaja toteaa: ”Nukun silloin kun olen niin väsynyt, etten muuhun pysty”. Päälle kolmekymppinen nainen kertoo, että kahden maissa iltapäivällä yleensä iskee väsymys, ja ilman kahvinjuontia hän nukahtaa, olipa sitten missä tahansa. Hän kertoo myös joskus menevänsä tarkoituksella sänkyyn nukkumaan, jos tietää, että illalla pitää valvoa pidempään. Hän kertoo päiväunien olevan keino ”saada arki toimivammaksi, kerätä voimia ja rytmittää elämää”.

Tulevaa valvomista korvaava etukäteisnukkuminen liittyy tilanteisiin, joissa esimerkiksi tietää olevansa menossa juhlimaan illalla. Silloin voi iltapäivällä ottaa pienet torkut, jotta jaksaa iltamenot.¹⁶³ Tätä kirjoittaessani uudenvuodenpäivänä

162 Dinges 1992, 120; Anthony 1997, 15–17.

163 Dinges 1992, 120; Anthony 1997, 15–17. Bill Anthony käyttää ”korvausnukkujista” nimeä preventive nappers.

2016 luin juuri Facebookista kaverin statuspäivityksen, jossa hän kertoo ottaneensa uudenvuodenaaton iltapäivällä torkut ystävänsä sohvalle ennen illan juhlia. Toinen, tanssijakaveri, taas kertoo nukkuneensa esityksen jälkeen voimistelusalin lattialla jumppamatolla, tekorisissä ja poski patjaan liimaantuneena.

Päiväuni on suhteessa yöuneen. Joskus on pakko ottaa päiväunet, vaikka ei haluaisi, jos yöunet ovat jääneet huonoiksi. Monet vastaajat myös kertovat työskentelevänsä yöllä, jolloin unta siirretään päivällä nukuttavaksi. Joillakin päivällä nukkuminen johtuu öisistä univaikeuksista, jotka vaikuttavat olemiseen ja ajattelemiseen. Toiset taas eivät ehdi yöaikaan nukkua tarpeeksi. Yksi vastaaja toteaa myös, että ”aktiivisen kirjoittamisen aikana unimaailma voimistuu. Näen enemmän unia, ne ovat voimakkaampia ja oudompia”. Itsekin olen todennut, että jos yöllä näkee paljon unia, jotka vielä ovat toiminnallisia, saattaa päivällä tarvita nokoset toipuakseen yöunen vilkkaudesta!

Päiväunien avulla säädellään omaa vireystilaa ja jaksamista sekä rytmitetään päivää. ”Normaali” työrytmi pyörittää yhteiskuntaa, ja monet vastaajat kommentoivatkin omaa rytmiään suhteessa niin sanottuun tavalliseen arkirytmiiin. Kuten seuraava vastaaja toteaa, oma rytmi voi mennä sekaisin yhteiskunnan paineiden alla, ja päiväunet tasapainottavat ja auttavat sopeuttamaan rytmejä toisiinsa.

Nukun (en päivittäin mutta lähes viikoittain). Tutkijan kirjoitusvire ei asetu virka-aikaan. Päikkäreilla (a) lepään jos edellisynä on mennyt yötöiksi tai (b) jatkan aikaisin aamulla alkaneen työpäivän jaksamista ja virettä iltaan asti silloin kun on esim. dead line edessä ja töitä paljon. Päiväunet ovat nautinto. Ne mahdollistavat työn luonnollisen rytmin ja pakottomuuden. (En ole kahdeksasta-neljään -ihminen.) (Nainen 41–50 v.)

Oman vireystilan säätely löytyy kokemuksen ja kokeilujen kautta. Monet tunnistavat, milloin vireystila on parhaimmillaan tai alimmillaan. ”Iltapäivällä tulee hetki jolloin nukahdan vaikka hammaslääkärin tuoliin”, kertoo päälle nelikymppinen mies. Toinen saman ikäinen mies kertoo, että silloin tällöin huono yöni kostaantuu väsymyksenä iltapäivällä, ja vireyden takaisinsaamiseksi on nukkuttava joskus useampikin tunti. Alle kolmekymppinen nainen taas kirjoittaa huomaavansa ajoittain, että etenkin kirjallista työtä tehdessä muutaman tunnin työskentelyn jälkeen ei yksinkertaisesti pysy hereillä ilman nokkaunia.

Unta ja nukkumista käsittelevissä tutkimuksissa puhutaan myös unirytmistä. Erkki Kronholm toteaa, että yhteisö säätelee aina jäsentensä käyttäytymistä, ja elämänmuotomme määrittää pitkälti sen, milloin meidän tulisi nukkua. Ihminen on luonnostaan päivaeläin, mutta unentarve ja biologinen rytmi vaihtelevat: jotkut tarvitsevat enemmän, toiset vähemmän unta, jotkut ovat illanvirkkuja ja toiset aamuvirkkuja. Osa ihmisistä pystyykin helpommin asettumaan sosiaalisiin aika-tiloihin ja yhteiskunnan normirytmiiin, toisille se on vaikeampaa.¹⁶⁴ Markku Hyypä taas kertoo tapaavansa paljon unetomia, joiden rytmit ovat sekaisin. Hänen mukaansa on niin, että ”jos oma apu ei riitä, ammattiauttaja neuvoa ja korjaa rytmin. Kun päivittäin merkitsee nukkumis- ja heräämisaikansa kahden viikon ajalta, havaitsee, kuinka pielessä rytmit ovat. Nukkumistottumuksien tarkkailu ja korjaaminen voivat riittää hoidoksi. Rytmien korjaaminen tähtää kiinteisiin nukkumis- ja heräämisaikoihin, joista ei saa viikonloppunakaan livetä.”¹⁶⁵ Tällainen puhe kertoo siitä, miten yhteiskunnan ja yksilön ryt-

164 Kronholm 1998, 71.

165 Hyypä 1998, 178.

mit eivät sovi toisiinsa. Jos ”väärä” rytmi on ihmiselle luontainen, ja silti joutuu sopeutumaan esimerkiksi työelämässä noudatettuun rytmiin, ei liene mikään ihme, että seurauksena on väsymystä ja uniongelmia.

Monet kyselyyn vastanneet pohtivat omaa nukkumistaan ja tapakulttuuria, jossa nukkuminen, työ ja muu elämä on rakennettu toimimaan tiettyihin aikoihin tietyllä tavalla.

Nukkumiskulttuureja tutkineet Brigitte Steger ja Lodewijk Brunt kirjoittavat, että länsimaissa yksivaiheinen unirytmistötetaan yleensä kyseenalaistamattomana totuutena, ja sitä perustellaan myös fysiologisesti aikuiselle normaalina unirytmiminä. Yksivaiheinen uni tapahtuu yhtäjaksoisesti, jolloin nukkuminen keskittyy yleensä kahdeksan tunnin ajalle yöaikaan. Yksivaiheisissa unikulttuureissa päiväuni on usein sallittu vain vanhuksille, lapsille ja esimerkiksi vuorotyöläisille. Terveiden aikuisten ei oleteta nukkuvan päiväsaikaan. Länsimaisessa unirytmistössä ”normaalina” pidetty uni tarkoittaa yhtä pitkää unijaksoa, ja ”hyvä uni” on alkanut tarkoittaa samaa kuin kahdeksan tunnin keskeytymätön uni yksityisessä sängyssä yöaikaan. Anu Valtonen ja Soile Veijola toteavat, että tämä itsestään selvänä pidetty normi on pitkän sosiokulttuurisen kehityksen tulosta.¹⁶⁷

Toinen nukkumisen tapa, kaksivaiheinen uni, on tyypillinen siesta-maissa. Se sisältää yhden pitkän unijakson yöllä, toisen lyhemmän päivällä. Kolmas tyyppi, monivaiheinen uni, on tyypillinen sellaisissa kulttuureissa, joissa nukutaan kun se on mahdollista. Yleisesti ottaen kaksi- ja kolmivaiheisissa unikult-

” Pysin nukkumaan paljon, 'päiväuni' käsitteenä ei kerro rytmiäni. Päiväuni voi olla yölläkin, riippuu missä on ja mitä tekee. You know.”¹⁶⁶

166 Kyselyaineisto, mies 31–40 v.

167 Steger & Brunt 2003, 15–17; Valtonen & Veijola 2011, 177.

tuureissa päivällä nukkuminen ei vain ”korvaa” yöunta. Kaikki nämä tavat ovat kehittyneet omilla ehdoillaan.¹⁶⁸

Kahdeksasta neljään -työn vaatimat unikäytännöt ja -tottumukset herättivät monet pohtimaan omaa rytmiään ja sen suhdetta ”muun maailman” aikatauluihin. Jos saa elää omassa rytmissään, kuten seuraava vastaaja, ongelmat ovat pienempiä.

Olen iloinen, että epäsäännöllinen työaikani mahdollistaa minulle päiväunien nukkumisen tarvittaessa, ja myös pitkään nukkumisen. Luulen, että erilaisista nukkumistavoista puhutaan nykyään enemmän ja se lisää suvaitsevaisuutta. Olen itse yövirkku ja aamu-uninen ja välillä tuntuu epäreilulta, että yhteiskunta on rakennettu klo 8–16-rytmiseksi. Tunnen olevani epänormaali ja kerron häpeillen, että minun on lähes luonnotonta herätä ennen yhdeksää aamulla. Onneksi äitini kertoi, että nukuin jo lapsena aamulla pitkään, joten olen aina ollut tällainen. (Nainen 26–30 v.)

Haasteita tuo, jos oma luonnollinen rytmi on kovin erilainen kuin puolison tai muun perheen rytmi tai jos työn vaatimusten mukaan on sovitettava aikataulunsa itselle sopimattomaan rytmiiin. Kuten valve on hierarkiassa unta korkeammalla, nousee päivä yleensä yötä tärkeämmäksi. Yössä on silti oma viehätöksensä, kuten seuraavan sitaatin kirjoittaja toteaa.

Itse en haluaisi nukkua päiväunia, haluaisin osata normaalin päivärytmin jossa mennään aikaisin illalla nukkumaan ja herätään aikaisin. En vain osaa enkä pysty. Minulle elämä alkaa iltaisin ja olen silloin luovimmillani ja terävimmilläni. Yössä ja illassa on oma taikansa. En halua nipistää sieltä joten päivästä on pakko nukkua oma osansa jaksakseen. Nykyaikana kaikki halutaan sisällyttää sa-

168 Steger & Brunt 2003, 15–17.

maan päivärytmiin jotta kaikki toimii. Päiväkodista asti lapset totutetaan siihen rytmiin mikä on ”oikea”. En tiedä onko ollenkaan ajateltu sitä ettei kaikille se ole se luonnollisin unirytmii. (Nainen 26–30 v.)

Kyselyn vastauksista voisi päätellä, ettei kahdeksasta neljään töitä ja yhdestätoista seitsemään unta ole suinkaan kaikille se luonnollisin ja paras rytmi. Päiväunilla tasapainotetaan eroa oman ja työelämän rytmin välillä.

Nukkumalla päiväunet saa ikään kuin kaksi päivää yhden sijasta. Päiväunet rajaavat päivää osiin ja helpottavat eronte-koa erilaisten roolien välillä: esimerkiksi töistä tullessa voi ottaa päikkärit, ja niiden jälkeen on taas kotiroolissa. Työpäivän keskellä otetuilla päiväunilla voi myös jaksottaa eri työtehtäviä tai tehdä useamman lyhyen työrupeaman yhden pitkän sijasta. Unet voivat myös olla katko erilaista vireystilaa vaativien roolien ja toimintojen välillä. Sanonta ”Huomenna on uusi päivä” kuvastaa nukkumista syntien ja huoltien pois pyyhkimisenä, uutena mahdollisuutena. Myös päiväunet voivat parhaimmillaan toimia tällaisena uutena aloituksena. Niiden jälkeen voi lähteä ikään kuin uusin silmin kohti iltapäivää tai iltaa. Kyselyvastauksissa parikymppinen nainen kertoo nukkuvansa yöllä riittävästi, mutta päiväuninen ansiosta hän voi aloittaa vapaa-aikansa puhtaalta pöydältä. Päälle kuusikymppinen nainen, kirjailija ja käsikirjoittaja, kertoo, että ”keskitynyt työnteko rasittaa päätä, vaikka ei ruumista pahemmin vaivaakaan. Päiväunien avulla jaksan kaksi aika pitkää työrupeamaa päivässä.”

”Hyviltä päiväunilta herää aina uuteen aikakauteen!”¹⁶⁹

”Päiväunien jälkeen alkaa toinen aktiivinen aika.”¹⁷⁰

169 Kyselyaineisto, nainen 26–30 v.

170 Kyselyaineisto, nainen 60–70 v.

Päiväunet voivat olla kuin piste tai pilkku virkkeessä, pieni seisahdus, hengähdystauko. Jos ei nuku yöllä, päivä jää ikään kuin ilman välimerkkejä. Mikael Niemen romaanissa *Veden viemää* helikopterilentäjä Vincent Laurin kuvailee nukkumattomuuden tuottamaa kaiken jatkumisen tunnetta:

Nyt otsassa asusti unenpuute. Vanha harmaa uupumus, tuntien vatvominen parisängyssä aamunsarastuksen ensi valoa odotellen ennen kuin voisi nousta ja uskotella itselleen että uusi päivä on alkanut. Vaikka entinen ei ollut oikeastaan koskaan päättynytkään. Jäi ilman elämän välimerkkejä, jos ei nukkunut. Päivä vain jatkui loputtoman pitkänä lauseena jota ei saanut päättymään millään. Kuin virtaava joki joka vain kulki eteenpäin, eikä sitä voinut pysäyttää. Jos hän vain voisi rakentaa padon mieleensä. Luukut voisi sulkea yöksi, niin että tulisi hiljaista.

Ne harvat kerrat, kun hänen oli onnistunut uinahtaa, olivat olleet armollisia. Kuin lempeä nunnan käsi hänen kuumesta ihoaan vasten. Viileys joka soi muutaman minuutin lohdun. Sitten hän hätkähti hereille kuin joku olisi vain piruilut. Karjuva kapiainen talviharjoituksissa, joku joka tuli potkimaan teltoja, tömistämään ja huutamaan.¹⁷¹

Omassa laulutekstissäni *Valvon* kuvaan samankaltaista välimerkittömyyden tunnetta. Laulu perustuu pitkälti omiin kokemuksiini unettomista tai huonosti nukutuista öistä. Kun esitin sen ensimmäisen kerran bändikaverini kanssa Kaustisen kansanmusiikkifestivaaleilla kesällä 2015, olin juuri kokenut muutaman viikon unettoman kauden. Ennen festareille lähtöä olin valvonut aamuseitsemään. Uni vain ei tullut, vaikka sitä kuinka odotti.

171 Niemi 2013, 11–12.

*Istun ja valvon ja valvon ja istun
katson kun valo katoaa
Ja kun se jälleen palaa*

*Auringon näen laskevan ja pian sen taas nousevan
on yö niin lyhyt unta kun ei saa
pitkät tunnit ensin venyy, sitten kutistuu
ja lopulta ne aamun valoon katoaa*

*Se sukuvika on, aina valvoi mummokin
kun tietyn iän nainen saavuttaa
niin katoaa unikin*

*Vaikka Nukkumatin kanssa me treffit tälle yölle sovittiin,
se pettää, ei saavukaan
kai nuoremman se löysi ja sen kanssa nyt matkaa
tähtiin kaukaisiin*

*Istun ja valvon ja valvon ja istun ja istun ja valvon...*¹⁷²

Vähäunuisuus ja valvomisen eivät välttämättä ole ongelma, eivät ainakaan silloin, kun ei ole pakko seuraavana päivänä tehdä mitään erityistä tai herätä aikaisin aamulla. Muistan ”produktiivisia valvomisen hetkiä”, öitä jolloin olen herännyt neljältä yöllä kirjoittamaan laulutekstejä tai kirjaamaan ylös tutkimusideoita. Lukeminenkin on usein keskittyneempää vähän väsyneenä. Jos tietää, että aamulla pitäisi olla reippaana pitämässä luentoa sadalle ihmiselle tai neuvottelemassa hankkeen budjetista, on valvomisen yleensä ahdistavaa, usein jopa pelottavaa. *Valvon*-kappaleen teksti viittaa myös monien tuntemieni naisten kertomuksiin siitä, miten iän lisääntyessä uni vähenee. Irlannissa asuessani kuusikymppinen, juuri eläkkeelle jäänyt vuokraemäntäni nukkui vain muutaman tunnin yössä. Kun itsekin saatoin valvoa tai heräillä läpi yön, kuulin kun hän puuhaili asunnossa.

172 Lauluteksti, Rantala 2014.

Kämpin kanssa mietimme monesti, eikö vuokraemäntää ahdistaisi se, että aina valvoo muiden nukkessa. Itse nainen kertoi aina nukkuneensa vähän, eikä se häntä häirinnyt.

Sen lisäksi että päiväunet jaksottavat ja rytmittävät päivää, ne virkistävät mieltä ja kirkastavat ajatuksia. Yhtäältä ne toimivat ideoinnin apuna, kun väsymys valtaa mielen eikä uusia ajatuksia enää synny. Virkistyneenä voi jatkaa prosessia. Toisaalta päiväunet saattavat tuottaa materiaalia: joillakin unet ovat vahvoja ja värikkäitä, toiselle ne ovat tapa selventää ajatuksia käsillä olevan työn, kuten maalauksen, suhteen tai keksiä ratkaisuja ongelmiin. Yksi vastaaja kertoo nokosten olevan välttämätön ajatustukokseen selventäjä, koska ne kirkastavat ajatuksen ja auttavat jatamaan kirjoittamista selkeämmin. Eräs taidemaalari taas kertoo, etteivät päiväunet riipu mitenkään yönistä, koska päiväunilla on eri tarkoitus ja ne ovat työn kannalta tärkeitä.

Päiväunet voivat toimia myös metodina luovalle ajattelulle. Kolmekymppinen nainen kertoo, että ”ideat eivät varsinaisesti synny unen aikana, mutta joskus nukkuminen avaa ’polun’ niiden luo. Joskus herätessä on kiire tallentamaan tekstiä sellaisenaan, ennen kuin arki ehtii tarttua siihen, tai ennen kuin elävä kuva ehtii muuttua stabiiliksi.” Päälle nelikymppinen nainen taas kertoo nukkuvansa enemmän päiväunia aikoina, jolloin hän kirjoittaa öisin. ”Yökirjoittaminen toimii joskus hyvin, koska silloin on todellinen keskittymisrauha. Usein väsymys tuo ’tilan’, jossa uusia ideoita lähtee liikkeelle tai teksti kulkee kuin itsestään”, hän kirjoittaa.

Tila juuri ennen nukahtamista tai hetki ennen heräämistä ovat monelle tärkeitä. Unen ja valveen rajamaata on usein kuvattu luovaksi tilaksi, jossa saattaa syntyä loistavia ideoita – sellaisia, joita ei valvetilassa edes tulisi mieleen. ”Unen ja valveen rajamailla on tiedostamisen ja erilaisen ajattelun (usein visuaa-

lisen ajattelun tai kokemisen) tila, jossa yritän viipyillä”, kertoo päälle viisikymppinen nainen. Itsekin tunnistan tuon hetken jossain unen maisemissa: silloin tekee mieli kirjoittaa, tehdä näytelmäprojekti tai laulun sanat. Läheskään kaikkia ideoita ei tule toteuttaneeksi, eikä niitä välttämättä jaksaa nousta kirjaamaan ylös. Kun horrostila on ohi, ovat myös ideat kadonneet; silti tunne säilyy ja saattaa kantaa pitkällekin.

New Sleep Order -hankkeen tapaamisissa olemme joskus pohtineet, miksi vain valvetilaa ja virkeyttä pidetään luovina ja tuottavia: joskus sopiva väsymys on huomattavan paljon tuottoisampi ja antoisampi kuin täysin vireä, järkipерäinen tila. Tunnistan tämän myös itsessäni. Vaikka väsymys voi olla ahdistavaa, etenkin jos pitää jaksaa tehdä töitä tai muita velvoitteita, se on joskus hyvinkin hedelmällistä. Väsyneenä aivot eivät käy ylikierroksilla ja keskittyminen saattaa olla jopa parempaa kuin virkeänä. Yön tai iltapäivän väsymyshetkinä vaikkapa kirjoittaminen kulkee joskus kuin itsensä, ilman turhaa itesesensuuria.

Esimerkiksi lyriikoita kirjoittaessa mikään ei ole yhtä antoisaa kuin hiljaisuudessa ja hämärässä mietiskely, ajattelu, ja lopulta nukahtaminen. Unessa ajatus lähtee kiitämään, ja ideoita syntyy. Hyvä päiväuni on aktiivista mielikuvituksen ja ajatuksen juoksua. Oloni vaihtelee herättyä. Toisinaan olo saattaa olla väsynyt, mutta pääosin kuitenkin nautinnollinen jos ajatuksia on syntynyt ja työ etenee sen myötä. (Mies 31–40 v.)

Kaikille uni tai unen rajoilla oleminen ei ole apukeino tai menetelmä työn tekemiseen, ja monet kertovatkin, että paras hetki

”Unen ja valveen raja on luovin tila minkä tiedän. Sen saavuttaa päähtyneenä tai päivätorkuin.”¹⁷³

” En usko, että unessa saa ideoita, päiväunessa sen enempää kuin yöunessa. Ideat tulevat työtä tehdessä ja kehittyvät omaa rataansa. 'Lause siittää lauseen', kuten Veijo Meri inspiraatiosta sanoi. Teos rakentaa itse itsensä sitä mukaa kuin työ etenee. Ja valveilla työ etenee ripeämmin kuin väsyneenä ja unisena. Siispä, tervetuloa, päiväuni, herääminen on unen paras tuokio.”¹⁷⁴

työskentelylle on nukkumisen jälkeinen vireä tila tai muuten vain rauhallinen hetki jolloin on aikaa ajatuksille. Myös liikkumisen, esimerkiksi kävelyn, merkityksestä ideoinnissa on aineistossa lukuisia mainintoja. ”Haluaisin ajatella, että päikkäreiden aikana syntyy uusia ideoita, mutta niin ei ole koskaan käynyt. Oikeastaan päinvastoin – parhaat ideat syntyvät liikuntaa harrastaessa”, kirjoittaa alle kolmekymppinen mies. Päiväuni voi kuitenkin auttaa virkistymään ja sitä kautta edistää työntekoa.

Minulle uni ei ole mikään taiteilijoiden (surrealistien) mystifioima metodi – vaikka ajattelu- ja kuvittelutyö ilman muuta jatkuu ja muuntuu unessa. Mutta virkeänä on joka tapauksessa helpompi ajatella, nähdä metsä puilta ja arvioida asioita. En siis etsi unesta vastauksia, joita en virkeänä kykenisi keksimään hereillä ollessanikin. (Nainen 41–50 v.)

Päiväunet voivat ideoinnin lisäksi toimia niiden suodattajina. Viisikymppinen nainen kertoo uusien ideoiden pulpahtelevan mieleen enimmäkseen ennen nukahtamista, ja nukkumisen avulla hän rauhoittaa itsensä ”liialta ideoinnilta”. Luomisprosessin aikana syntyvät uudet ja uusiin projekteihin liittyvät ajatukset häiritsevät keskittymistä juuri sillä hetkellä meneillään olevaan työhön. Hän kirjaa jotkut ideat ylös mahdollista myöhempää käyttöä varten. ”Usein annan niiden kuitenkin tulla ja mennä, sillä koen etten millään ehdi elämäni aikana toteuttaa kaikkea, mitä 'keksin', uskoen omaan luomisvoimaani myös jat-

174 Kyselyaineisto, mies 70– v.

kossa. Päiväunien aikana en siis varsinaisesti luo uutta, vaan ne toimivat ikään kuin ideajarruna tai -seulojana.” Liiallisen ideoinnin hallinnasta kertoo myös päälle nelikymppinen nainen: ”Työ on nautinto mutta tarvitsen lepoa. Haluan olla pirteä kun perhe on tullut kotiin. Myös liiallinen ideointi pysyy aisoissa levolla. Teoksia pitää myös tehdä valmiiksi.”

Päiväunia nukutaan hyvin monista syistä, ja ne ovat osa elämää sen eri vaiheissa eri tavoin. Seuraavaksi siirryn kertomaan, mistä syistä päiväunia ei nukuta.

Laiskuutta ja ajanhaaskausta

Tarvitsevatko kaikki unta kesken päivän? Osaavatko kaikki nukkua, vaikka haluaisivatkin?

Onko päivällä nukkuminen laiskottelua, ja kenelle se sallitaan? Kyselyssä oli mukana kysymys siitä, miksi vastaaja ei nuku päiväunia. Kysymykseen vastasivat sekä sellaiset henkilöt, jotka eivät omien sanojensa mukaan koskaan nuku päiväunia, että sellaiset, jotka haluaisivat nukkua ainakin joskus, mutta eivät ehdi tai pysty nukkumaan.

Yksi syy siihen, ettei nuku päiväunia, on se ettei saa unta vaikka haluaisi. Nukahtaminen vaatii rauhoittumista, eikä se onnistu, jos mielessä pyörii tuhat ja yksi asiaa. Monet kertovat, ettei uni tule, jos olo on levoton ja päivän aikana kertyneet asiat askarruttavat ja pyörivät mielessä. Vaikka päiväunille olisi aikaa, aina ei pysty rauhoittumaan ja nukahtamaan. Monet myös kertovat, etteivät ole nukkuneet päiväunia kuin lapsena, jos silloinkaan.

Päiväunien ottaminen on taito: joku osaa sen luonnostaan, toiselle se edellyttää harjoittelua. Kaikkien ei tietenkään tarvitse nukkua päivällä, mutta jos tekisi mieli ottaa torkut eikä silti saa unta, nukahtamattomuus voi olla rasittavaakin. Joillekin riittää pieni lepo, mutta jos päivällä ei pysty rentoutumaan ja lepää-

mään, voi illasta tulla pitkä. Nukkumattomuudelle voi olla myös monia syitä, kuten seuraavalla vastaajalla:

En ole riittävän väsynyt nukahtaakseni (nukun öisin hyvin) ja mielessäni pyörii asioita, jotka tulisi saada tehtyä. Tai esim. hyvän kirjan tai lehden lukeminen houkuttaa nukkumista enemmän. Lepohetki voikin olla esim. lukuhetki. (Nainen 31–40 v.)

Monet taas kertovat, etteivät tarvitse päiväunia. Jotkut mainitsevat, että kun valoa on riittävästi, ei nukuta. Vuodenaika siis vaikuttaa unen tarpeeseen. Joku toteaa, että vapaalla ollessa ei koe tarvetta virkistymiselle kesken päivän. Joistain vastauksista voisi päätellä, että työpäivien rasitus vaatii lepo hetken, mutta jos itse saa päättää tekemisistään, sellaista ei tarvitse. Kysymykseen vastanneista monet kokevat, etteivät todellakaan itse tarvitse päiväunia ja muistelevat myös lapsuuttaan jolloin päiväunet oli pakko nukkua.

En ole nukkunut päiväunia sitten vauvaiän. Siihen vaikuttaa se, etten koe mitään tarvetta päiväunille – yöunet riittävät minulle. Jos on tullut yöllä valvottua, nukun sitten seuraavana yönä, mutten päivällä. En tajua, miten päiväajan aktiviteetteja voisi nimetä päikkäreitä korvaaviksi toiminnoiksi. Eivätkö enemmän päikkärit ole ”pakoa” arjesta? (Nainen 31–40 v.)

Maininta päiväunia korvaavasta toiminnosta ja päiväunista pakona arjesta liittyy kysymyksessä olleeseen jatkokysymykseen siitä, miten ”korvaa” päiväunet. Kysymyksen muotoilu oli huono tai ainakin ohjaava ja kertoi omista oletuksistani enemmän kuin vastaajien maailmasta. Tarkoitukseni oli kuitenkin saada tietää, millä virkistyy, jollei nuku päiväunia. Useimmat vastasivat tekevänsä pienen kävelylenkin, juovansa kahvia, jotkut polttivat tupakkaa tai lepäsivät hetken. Siteeratussa vastauksessa

tulee esiin se, miten päiväunet voi mieltää monin eri tavoin: se, mikä yhdelle on tärkeä ja nautinnollinen osa päivää, jopa osa työtä, on toisen mielestä pakoa arjesta. Vastauksesta näkyy mielestäni hyvin se, miten valve on ainakin päivällä arvoasteikolla korkeammalla kuin uni, jota pitää kontrolloida ja jolla ei ole sijaa osana arkista päiväajan elämää.

Se, että ei nuku päiväunia, tulkitaan monessa vastauksessa positiivisena, energisyyteen ja aktiivisuuteen liittyvänä ominaisuutena. Vastauksista voikin löytää paljon itsemäärittelyjä: en tarvitse päiväunia, koska olen tarmokas, energinen ja touhukas. Uni tulkitaan merkiksi velttoudesta, laiskuudesta, saamattomuudesta ja passiivisuudesta. ”Pidin päiväunia tylsänä jo tarhaikäisenä, koska on paljon mukavampi touhuta ja tehdä kuin käyttää aikaansa nukkumiseen”, kirjoittaa parikymppinen mies. Viisikymppinen nainen taas kertoo, että ”olen virkeä, innostunut tekemisistä ja kohtuullisen energinen, en tarvitse yleensä päiväunta.”

Eräs vastaaja kertoo, että päiväunet on ollut pakko opetella päälle nelikymppisenä, kun keho ja aivot ei enää jaksaneet kuoromitusta. Tarmokkuuden vähentyessä ovat unet tarpeen; nukkumista ei näissä vastauksissa nähdä tarmokkuuden osoituksena. Nukkuminen rinnastuu joutenoloon ja ei-minkään-tekemiseen.¹⁷⁵ Nukkuminen ei ole laatu-aikaa, valveillaoloaika on. ”En ole koskaan harrastanut päiväunia. Valveillaoloajan olen aktiivinen, ja nukun normaalit runsasuiset yöunet. Passivoivassa ympäristössä kuten sairaalassa minulla on päiväsaikaan horroksenomaisia unijaksoja ’kun ei ole muutakaan tekemistä’”, kirjoittaa päälle kuusikymppinen mies. Kolmekymppinen miesvastaaja taas pohtii valveillaoloajan riittävyttä: ”Jos on liian vähän laatu-aikaa eli valveillaoloaikaa tai oma normi nukkumaanmeno on

175 Ks. Anttila 2011.

lähellä muutenkin niin en viitsi nukkua vaikka väsyttää. Sitten kitkuttelee sinne asti.”

Itsemäärittelyt ovat usein suhteessa ajankäyttöön ja tekemiseen sekä tehokkuuteen. Unen, nukkumisen, ajankäytön ja sallittujen tai kiellettyjen päiväunien kautta määrittellään itseä ja muita. Vastauksissa näkyvät häkellyttävänkin selkeästi protestanttisen länsimaisen etiikan tavat normittaa nukkumista, sille sopivaa aikaa ja unen kestoa. Kuten jo aiemmin on tullut esiin, ”aikaisin nukkumaan ja aikaisin ylös” sekä ”aika on rahaa” -ajattelu ovat keskeinen osa länsimaista ja pohjoiseurooppalais-ta kulttuuriamme ja työetiikkaamme.¹⁷⁶ Vaikka nukkumista ei ulkoapäin kontrolloitaisikaan, eivät kaikki anna itselleen lupaa nukkua kesken päivän. Sisäistetty itsekontrolli ja kuri ajankäytön suhteen, joista etenkin Michel Foucault kirjoitti *Tarkkailla ja rangaista* -teoksessaan, on siis omaksuttu hyvin. Nukkuminen on pois työnantajan ajasta – ja jos työnantajaa ei ole, on se ainakin pois työhön käytettävästä ajasta, ellei nukkumista sitten ajattele työn tekemisenä. Harva ajattelee.

Yhden kyselyyn vastanneen mielestä yöt ovat nukkumisaikaa, eikä päivällä nukkuminen ole sallittua ainakaan ilman pätevää syytä. Toinen mainitsee, että toisinaan sisäinen vahtikoira estää ”laiskottelun”, vaikka kuinka väsyttäisi. Kolmas taas pohtii, miten päiväunien nukkumiseen vaikuttaa eniten asenne: ne kantavat mukanaan saamattomuuden ja laiskuuden leimaa. Tuon ajatuksen vuoksi päiväunia vältetään. Pälle kolmekymppinen nainen kertoo, että ”osasy päiväunien harvinaisuuteen on päänsisäinen tehokkuusajattelu” ja jatkaa: ”Annan itselleni luvan levätä sitten kun olen ensin tehnyt sen ja sen ja sen. Yleensä kaikkea ei ole saanut tehtyä ennen kuin tilaisuus päivä-

176 Ks. Hancock 2008, 413; Nottingham 2003, 192; Ollitervo 2005, 148; Aubert & White 1959, 12.

uniin on ohitse.” Toinen saman ikäinen nainen pohtii: ”Joskus vain tiedän, että syy väsymykseen on unen puute ja silloin vain päiväunet auttavat. Mutta useinhan väsymys voi olla vain muuta ’löysyyttä’ ja liikunta elämäntapana auttaa sellaiseen.” Osa vastaajista suhtautuu aiheeseen havainnoiden omaa suhtautumistaan: vaikka haluaisi nukkua, sisäinen piiskuri ei sitä salli.

Päiväunet jätetään nukkumatta joskus myös siitä syystä, että niiden ei vain koeta sopivan itselle tai niistä tulee fyysisesti huono olo. Tämä liittyy usein unien jälkeiseen tokkuraan. Päiväunien jälkeen olo voi olla sekava, ja unesta elpyminen voi kestää kauan. ”Varsinaisia päiväunia en voi nukkumalla nukkua, koska sen jälkeen heräämiseen kuluu yhtä paljon aikaa kuin aamulla. Ylös voi nousta, mutta ajatukset vaativat aikaa heräämiseen”, kertoo päälle viisikymppinen nainen. Päälle kolmekymppinen mies kirjoittaa, että ”päiväunet pilaavat kykyä tehdä töitä ja keskittyä; päivällä nukkumisesta tulee disorientoitunut ja epätodellinen olo. Unenpuutteessa työskentely on helpompaa. Jos onnistunut saamaan 15 minuuttia unta tai puoliunta, siitä voi olla hyötyä, mutta helposti kerran nukahdettua on vaikea päästä ylös.” Vaikka päiväunia ei nukkuisikaan, voi oletus nukkumisen jälkeiseen oloon liittyvästä sekavuudesta olla este yrittämiselle:

Oletan, että olisin päiväunien jälkeen tokkurainen. Hyvin harvoin nukumme puolison kanssa joskus klo 17–18 tienoilla puolen tunnin unet, mutta päiväaikaan en uskaltaisi kokeilla. Jami mistä löytää aikaa unille kesken työpäivän! (Nainen 31–40 v.)

Päiväunien jälkeinen huono olo johtuu unien pituudesta ja ajan kohdasta sekä tietenkin yksilöllisistä eroista. Kaikille päivällä nukkuminen ei vain yksinkertaisesti sovi.

Pidän eniten tunnelmasta kun on unen ja valveen rajamaille ja tietää että on nukahtanut ja saa vielä palata unimaail-

maan vaikka käykin lähellä valvetta. Monesti kun herää kokonaan on ihan pöpperöinen olo eikä enää jaksaisi käynnistyä. Äitini on kertonut että olin pienenäkin aina päiväunien jälkeen pitkään kiukkuinen ja pöpperöinen. (Nainen 31–40 v.)

Päiväunien nukkuminen, etenkin jos niihin ei ole tottunut, vaikeuttaa ilman muuta päivän rytmittämiseen ja myös yöuniin. Monet kertovatkin, että eivät nuku päivällä, koska eivät saisi illalla unta tai yöunet siirtyisivät myöhemmäksi.

Uni ei ole vain yksilön asia. Arkisin unille ei aina löydy aikaa, paikkaa tai mahdollisuutta. Yksi vastaaja kertoo, että päiväunien nukkuminen ei ole mahdollista, koska hän on pienen lapsen äiti ja ainoa aikuinen perheessä. Synkronoidut unet, aikataulutettu nukkuminen joka sallii jokaiselle lepo hetken, eivät siis auta asiaa. Toinen vastaaja kirjoittaa, että arkisin ei päiväunille ole aikaa työntekijöiden ja työmatkojen vuoksi. Kaikille työrytmi ei salli päiväunia, eikä useimmilla työpaikoilla ole mahdollisuutta ottaa kesken päivän omaa aikaa torquille. Vaikka nukkuminen ei veisi enempää aikaa kuin vessassa käyminen – jos nukkuu vartin tehotorkut – saattavat nukkumiseen valmistautuminen ja heräily viedä enemmän aikaa.

Monet vastaajat kertovat tekevänsä useaa työtä tai kulkevänsä työpisteiden välillä. Esimerkiksi taiteilijan työ saattaa sisältää myös opetuspäiviä, tai tutkijalla voi olla projektihalintoa tai kokouksia, joiden vuoksi työpäivät ovat vaihtelevia myös ajankäytöltään. Silloin päiväunet hajottaisivat päivää entisestään. Päiväunille ei aina ole tilaisuutta, ja virkistyksek-

” Yleensä ihminen ei ehdi nukkua päiväunia.”¹⁷⁷

” Nukkumiseen ei ole mahdollisuutta eikä tarvetta. Illalla aikaisin nukkumaan ja aamulla aikaisin ylös. Työ työnä ja vapaa-aika perheen kanssa.”¹⁷⁸

177 Kyselyaineisto, nainen 26–30 v.

178 Kyselyaineisto, nainen 26–30 v.

si voikin vaikkapa käydä haukkaamassa happea. Joku kertoo ottavansa muutaman minuutin mikrounet työpöydän ääressä tai bussissa, ja monet mainitsevat virkistävänä kahvin tai tupakan avulla.

Muutamat kyselyyn vastanneet kertovat tehneensä järjestelyjä, joiden avulla päiväunet ovat mahdollisia, kuten tuoneet joogamaton työhuoneen lattialle. Työnantajan tarjoamista torkkupaikoista aineistossa ei ole mainintoja. Monet myös kommentoivat vastauksissaan sitä, ettei työajalla nukkuminen ole mahdollista, vaikka se tehostaisi työtä ja rytmittäisi päivää. Kolmekymppinen nainen pohtii päiväunia työpaikalla: ”Päivissä ei ole sellaisia koloja, että unille olisi tilaisuus. Työpaikalla ei ole tullut tehtyä järjestelyjä (kuten retkipatja huoneeseen, pitäisi olla aika väsynyt että ryhtyisi erikoiselta vaikuttavaan toimintoon), että pystyisi nukkumaan. On pyrittävä nukkumaan tarpeeksi pitkä jakso yöunia.” Kuusikymppinen nainen taas kertoo kokeilleensa päiväunia työpaikalla aikaan, jolloin hänellä oli terveysongelmia. Nukkuminen ei kuitenkaan onnistunut, koska ”ihmiset tulivat kurkistelemaan ovelta, kun makasin voimistelumatolla lattialla. Ei siinä voinut rentoutua ja siihen aikaan puhelin soi jatkuvasti.”

Sohva tuntuu olevan usein päiväunien symboli; siitä kertovat niin Sara Mednick, Anu Valtonen, Bill Anthony kuin monet kyselyyn vastanneista. Itsekin nukun parhaat päiväunet juuri sohvalla. Harvoissa työpaikoissa kuitenkin on sohva, ainakaan sellaista, jolla olisi hyvä nukkua. Klassinen esimerkki lienee aiemmin esittelemäni eduskunnan lyhyet ja epämukavat sisustussohvat, jotka eivät todellakaan sovellu torkkumiseen.

Nykyisin nukun päiväunia vain harvoin. Keskeinen syy tähän on, että en ole keksinyt, kuinka saisin työhuoneelle sohvan. Oletuksena on ilmeisesti, että ajattelu tapahtuu istuultaan;

näin ei tietenkään ole. Siksi koko työhuoneen käyttö on jäänyt nykyään vähemmälle. (Mies 26–30 v.)

Avokonttori tai monen hengen työhuone ei houkuttele päivätöille. Olen itse monesti työmatkoilla kaivannut paikkaa, jossa voisi hetkeksi sulkea silmät; julkisista tiloista sellaisia harvemminkin löytyy, eikä työpaikallakaan välttämättä kehtaa nukahtaa, jos on mahdollisuus tulla nähdyksi ja häirityksi. Nukkuminen vaatii monien mielestä omaa tilaa ja rauhaa. ”Töissä ei yleensä pysty, koska on liikaa hälinää. Joutuu käyttämään lieviä psykoosilääkkeitä kuten nikotiinia”, kertoo alle kuusikymppinen mies ystävistä, joiden vuoksi ei nuku työpaikalla.

Päiväunille ei myöskään aina yksinkertaisesti ole aikaa. Perheellisellä oma aika on usein minuuttipeliä, ja jokainen hetki on käytettävä hyödyllisesti. ”Muu perhe noudattaa tavallista aikataulua. Kun poika tulee koulusta kotiin en enää voi täysin keskittyä työhöni, siksi yritän tehdä sen koulupäivän aikana”, kirjoittaa viisikymppinen mies. Kolmekymppinen mies kertoo samoin perheen rytmiin mukautumisesta: ”Perheellisen työssäkäyvän vuorokausirytmii on niin paljon riippuvainen muista kuin itsestä, että päikkäreille on liian vaikea järjestää aikaa.”

Monet tekevät itse omat aikataulunsa ja järjestävät ja jaksottavat päivänsä. Päiväunet ovat kuitenkin usein se kohta, josta luovutaan kun aika ei tunnu riittävän. Näin teen itsekin, vaikka unille olisi tarvettakin.

Olen vuosikymmenet tehnyt epäsäännöllistä luovaa työtä, jolloin nukkuminen yöllä ja valvominen päivisin tuo elämään säännöllistä rytmiä. En usko, että päikkärien ottaminen (jos niitä ottaisinkin) ainakaan parantaisi tai helpottaisi työntekoani millään tavalla. (Nainen 41–50 v.)

Muiden suhtautuminen on joillekin syy olla menemättä nukkumaan. Eräs vastaaja mainitsee, että ”kun puolisolllani ei ole mitään mahdollisuuksia nukkua päiväunia, vaikka hän tekee erittäin pitkää päivää, olen joskus hiukan häpeissäni nokosisista”. Tässä nukkumattomuus voidaan tulkita myötätunnoksi toista kohtaan.

Omassa havainnointipäiväkirjassani on maaliskuun kolmantena päivänä vuonna 2015 kirjoitettu muistiinpano siitä, millaisia kommentteja olen kuullut, kun olen kertonut työpaikkamme lepohuoneen olemassaolosta. Kommentit ovat tulleet niin yliopiston muiden tiedekuntien työntekijöiltä kuin muilla aloilla työskenteleviltä tuttaviltakin. Yksi kysyi, onko huoneessa valvontakameraa. Toinen totesi, että ”niin, saahan omalla ajallaan nukkua, vaikka lounastauolla”. Yläkouluikäinen sanoi, että koulussakin pitäisi olla lepohuone. Työkaveri ihasteli ajatusta ja jatkoi, että ”jos on vaikka pää kiipeänä, sellainen olis hyvä olla että voi mennä lepäämään, eikä tarvitse lähteä heti kotiin”. Itse huomasin perustelevani vähän vieraammille ihmisille lepohuoneen käyttöä sillä, että menen sinne lukemaan. Oman havaintopäiväkirjan pitäminen olikin hyvä muistutus siitä, miten monenlaisia haasteita liittyy lepohteen työpäivän keskellä. Vaikka lepohuone on

” Ihmisen täytyy saada nukkua edes likimain tarpeeksi. Joskus ihmisiä huvittaa, kun he kuulevat päivärystmistäni. Jotkut ovat jopa sanoneet, ettei se sovi ikäiselleni ihmiselle. He ovat usein samoja ihmisiä, jotka nimeävät luovan työn harrastukseksi.”¹⁷⁹

” Töissä useimmat ovat vähän huvittuneita, ja palaverien mielenkiintoisuutta mitataan sen mukaan, miten pysyn hereillä. Varsinaista paheksuntaa en ole koskaan kohdannut, lähinnä ihmiset ymmärtävät, että unentarve ja unirytmii ovat yksilöllisiä.”¹⁸⁰

179 Kyselyaineisto, nainen 31–40 v.

180 Kyselyaineisto, nainen 31–40 v.

olemassa ja se jo olemassaolollaan mahdollistaa hetken levon keskellä työpäivää, on vaikea irrottautua arjesta ja sallia se, että hetkeen ei ole tavoitettavissa. Sinänsä tämä on omituis- ta – itse kuitenkin työskentelen työyhteisössä jossa on totuttu siihen, ettei työ läheskään aina ole aikaan ja paikkaan sidottua vaan sen voi rytmittää omalla tavallaan.

Ei ole yhtä yksiselitteistä syytä sille, miksi päiväunia ei nukuttaisi. Syyt ovat niin asenteissa kuin käytännöissäkin. Miksi nukkua, jos ei unia tarvitse? Oma asenne ja tavat kuitenkin voivat vaikuttaa myös siihen, miten suhtautuu muiden päiväuniin. Jos ei koskaan ole kärsinyt univaikeuksista, on sellaisia vaikea ymmärtää. Sekin voi tuntua oudolta, että joku tarvitsee säännölliset päiväunet yöunien lisäksi – tai että joku voi aidosti järjestää päivänsä niin, että unille on aikaa. Nukkuminen voi olla myös kateuden kohde.

**Päiväunet
arjessa**

Yksin, kaksin tai pienissä ryhmissä – nukkumisen sosiaalisuus

Sen lisäksi, että kysytään missä, miten ja kuinka ihmiset nukkuvat, voidaan kysyä myös, kenen kanssa nukutaan.¹⁸¹ Vaikka uni on yksityistä ja monet ajattelevat päiväunien olevan nimenomaan omaa aikaa, saattaa nukkuminen olla myös sosiaalinen tapahtuma.¹⁸² Se voi olla puolisoiden, perheen tai ystävien yhteistä aikaa. Nukkumisen sosiaalisuus tulee esiin esimerkiksi siinä, miten nukkumistilanteeseen hakeutuu, miten siitä ilmoittaa muille ja miten muut suhtautuvat toisten nukkumiseen. Uni on kiinni ihmisen arjessa ja ruumiillisessa todellisuudessa. Anja Portin toteaaakin, että unen tarina on ”ennen kaikkea jokapäiväisen arjen ja siihen liittyvien tapojen, sosiaalisten käytäntöjen ja uskomusten historiaa.”¹⁸³

Nykyään länsimaissa lapset opetetaan useimmiten nukkumaan yksin, omassa sängyssään, jo pienenä. Aasiassa taas mo-

181 Ks. Taylor 1993, 465.

182 Ks. Aubert & White 1959, 46; Valtonen & Närvänen 2015b; Meadows 2005, 240.

183 Portin 2005, 16–17.

nin paikoin yksin nukkuminen on poikkeus. Vieraat voidaan pyytää mukaan päivätorkuille, eikä yhdessä nukkumiseen välttämättä liitetä mitään epäsopivuuden merkkejä.¹⁸⁴

Nukkumisen siirtyminen yksityiseen tilaan on ollut esimerkiksi Norbert Eliasin tutkimusten kohteena. Hän luo näkymän vaihtuviin nukkumisjärjestelyihin läpi vuosisatojen, etenkin ”makuuhuoneen etikettiin”. Keskiajalla nukkumista ei erotettu yksityiseksi tai muusta sosiaalisesta elämästä erillään olevaksi asiaksi. Nukkuminen oli suhteellisen julkista ja siihen tarvittu fyysinen tila jaettiin muiden kanssa: ylemmissä sosiaaliluokissa herra ja rouva nukkuivat palvelijoidensa kanssa, alempien sosiaalisten luokkien miehet ja naiset samassa huoneessa. Myös vieraat saattoivat yöpyä samassa tilassa, jopa sängyssä perheenjäsenten kanssa.¹⁸⁵

Majataloissa sängyn jakaminen oli tavallista 1800-luvulle asti. Myös mahdolliset vierailijat sijoitettiin samaan petiin, ja ”petikoodi”, nukkumista koskevat käyttäytymissäännöt olivat tarkat. Esimerkiksi Irlannissa oli tavallista, että vanhin tytär nukkui seinän puolella, ja muut sitten järjestyksessä siitä ovelle päin. Oikeanlainen käytös oli tärkeää, ja onnekasta oli, jos sopiva *bedfellow* eli nukkumiskumppani sattui kohdalle. *Pillow talk* ja salaisuuksien jakaminen, sielunkumppanin löytäminen ja läheisyys olivat yhdessä nukkumisen parhaita puolia – ellei samassa sängyssä sitten nukkunut huonosti käyttäytyvä öykkäri. Puolisolle nukkumaanmeno-aika ja sängyssä vietetty aika ennen nukahtamista oli tärkeää yhteistä aikaa, joskaan ei aina välttämättä niin onnellista tai sopuisaa.¹⁸⁶

184 Steger & Brunt 2003, 12; Schwartz 1970, 494; Taylor 1993, 466.

185 Elias 1978 [1939], 163–168.

186 Ekirch 2006, 278–282; Bryson 2011, 358.

1600-luvulla uuden julkisen tilan rinnalle ilmaantui yksityinen tila, ja makuuhuone levon ja yksityisyyden paikkana on peräisin tältä aikakaudelta. Nukkuminen yksilöllistyi: jokainen nukkui omassa vuoteessaan.¹⁸⁷ Nukkuminen oli siis vielä muutama vuosisata sitten enemmänkin yhteisöllinen kuin yksityinen ja intiimi tapahtuma. Yksityisyyden lisääntyminen muutti nukkumisen ensin perheen sisäiseksi ja myöhemmin perheenjäsenten omaksi asiaksi.¹⁸⁸

Vaikka nukkuminen on pitkälti yksilön henkilökohtainen ja perheen sisäinen asia, se on myös vahva keino luoda, tuoda ilmi ja vahvistaa sosiaalisia siteitä. Päiväunikyseilyn vastauksissa nokoset liitetään usein läheisyyteen ja lämpimään tunnelmaan, jaettuihin hetkiin. Nukkumiseen liittyy myös fyysinen läheisyys – kokemus, joka jaetaan puolison, lapsen tai etenkin lapsuudessa vanhemman tai isovanhemman kanssa. Nelikymppinen nainen kertoo, että on alkanut nukkua päiväunia aikuisiällä ”yleensä oman rakkaan kainalossa”. Toisen kyselyyn vastannut nainen taas kertoo päiväunien olevan mukavimmat silloin, kun ne otetaan hyvän aterian jälkeen lusikka-asennossa. Sama nainen kertoo ottavansa huovan mukaan, jos avomies ei ole vieressä lämmittämässä. Toisen tuoma lämpö on siis sekä konkreettista, fyysistä että henkistä läheisyyttä. Päiväunille toisten seuraan myös etsiydytään: kömmittään kainaloon, asetaudutaan vierekkäin pitkälleen, käperrytään kylki kylkeen kiinni.

” Nukun sohvalla, sängyssä, lattialla, melkein pä missä vain, yleisesti ottaen makuuasennossa, yksin, kaksin, tai pienissä ryhmissä, (yleensä) vaatteet päällä, ilman peittoa, toisinaan jopa ilman tyynyä ja aina kun mahdollista ilman taustamelua (radio tms.).”¹⁸⁹

187 Chartier 2001, 18; Goulemot 2001, 331.

188 Portin 2005, 82.

189 Kyselyaineisto, mies 31–40 v.

Aikanaan lapset kömpivät kainaloon, nykyisin pääasiassa mies. Tosin päiväunet yksin ovat erilaiset kuin päiväunet ”tandem”. (Nainen 41–50 v.)

Vastausten perusteella monilla pariskunnilla on omat tapansa päiväunien nukkumiselle, yhteisesti muotoutuneet käytännöt, tavat ja nukkumispaikat. Eräs päälle kuusikymppinen nainen kertoo nukkuvansa selällään ”mukavassa nojatuolissa, jonka selkänojan saa puolimakaavaan asentoon”. Hän kääriytyy lämpimään huopaan, ja radio soi hiljaa taustalla. Kumppani nukkuu omat päiväunensa usein viereisellä sohvalla. Toinen hieman nuorempi nainen kertoo päiväunista sohvalla miehen nukkuessa sohvan toisessa päässä. Vaikka sohva on kahdelle kapea, se ei haittaa.

Erotiikkaa ei mainita kuin parissa vastauksessa, mutta joskus päiväunihetki sisältää sitäkin. Yksi keski-ikäinen nainen kertoo, että päiväuniin liittynyt erotiikka on tehnyt niistä entistä nautinnollisempia ja rentouttavampia. Toinen saman ikäinen nainen kertoo, että

viikonloppuisin nukun mielelläni päikkäreitä oman rakkaani kainalossa, joskus musiikkia taustalla. Tähän hetkeen liittyy joskus myös hellimistä. (Nainen 41–50 v.)

Anu Valtonen kirjoittaa, että nukkumisen ja seksin välinen symbolinen yhteys on kulttuurissamme hyvin vahva. Esimerkiksi sanonta ”he nukkuvat yhdessä” ymmärretään yleensä viestinä seksuaalisesta suhteesta. Tämä side sisältää myös oletuksen, että pariskuntien tulisi nukkua yhdessä, samassa vuoteessa. Vuoteen jakamista pidetään helposti myös parisuhteen tilan kuvastajana: eri vuoteisiin siirtyminen saatetaan tulkita merkiksi suhteen hiipumisesta tai ainakin fyysisen kanssakäymisen ja myös seksuaalielämän väljähtymisestä. Erillään

nukkuminen tulkitaan helposti sen merkiksi, että suhteessa on jotain vialla.¹⁹⁰

Vuoteen jakaminen on merkki intiimiydestä, molemminpuolisesta luottamuksesta ja myös haavoittuvuudesta. Pariskunnan nukkuminen samassa, yhteisessä sängyssä läpi yön on moderni tapa ja myös vaihtelee kulttuurista toiseen. Tavan juurien ajatellaan olevan Euroopan ja Pohjois-Amerikan kulttuureista viime vuosisadalta. Kulttuurienväliset antropologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisyhteisöissä on tyypillisempää nukkua yhdessä, esimerkiksi perheittäin, kuin yksin tai edes kaksin. Kahden nukkuminen on ollut tyypillisempää vastasyntyneen tai sylilapsen ja äidin välillä. Kulttuuriset normit ja viihdeteollisuus ovat kuitenkin tehneet pariskunnan nukkumisesta yhteisessä sängyssä suosittua.¹⁹¹

Yhdessä nukkumiseen liittyy myös haasteita. Anu Valtonen kirjoittaa, että nukkuva ja lepäävä ruumis ei ole liikkumattomassa, staattisessa tilassa, vaan monitasoisessa liikkeessä. Ensinnäkin nukkumaan käydessä on mukavan asennon löytäminen työ sinänsä. Vaatii ruumiinjäsenten välistä sovittelua, jotta jalat, kädet, pää, hartiat ja selkä löytävät oman paikkansa. Jos vieressä on vielä toinen hyvää nukkumisasentoa etsivä ruumis, on jo kyse pienimuotoisesta arjen koreografiasta.¹⁹² Ystäväpiiristäni olen kuullut kertomuksia puolison kuorsauksesta, joka karkottaa läheltään erityisesti herkkäunisen puolison, tai vuolaasti hikilevasta ihmisestä, joka kastelee joka yö vuodevaatteet ja haisee aamulla puolisonsa määritelmän mukaan viililtä. Itse olen todennut, että suhteen alussa riittää hyvin 120 cm leveä sänky, joskus jopa kapeampi. Vuosien myötä alkaa kaivata omaa tilaa.

190 Portin 2005, 77 (viittaa Anu Valtosen haastatteluun); Valtonen & Närvänen 2015a, 7; Williams 2005, 92.

191 Kloesch & Dittami 2008, 96, 99; Williams 2005, 92.

192 Valtonen 2013, 95.

Eräät ystäväni nukkuivat suhteensa alussa yhteisen peiton alla, mutta hankkivat molemmille oman peiton, kun toisella oli aina nukkuessa kuuma ja toisella kylmä. Toinen myös hakeutui aina kohti sängyn päätä, toinen valui sängyssä kohti jalkopäätä. Muutaman vuoden ajan he viettivät tuon yhteisen peiton hylkäämisen muistoksi ”oman peiton päivää”, muistutuksena siitä, miten suhteen alkuvaiheen huuma vaihtui arkiseen realismiin – ja samalla molempien omien nukkumistapojen tunnustamiseen.

Tutkimuksissa on tullut esiin, että naiset nukkuvat yhteisessä vuoteessa huomattavasti enemmän kuin yksin, miehet taas paremmin. Naisilla oli pariskunnan yhdessä nukkuessa enemmän häiriöitä unessa.¹⁹³ Yhdessä nukkuminen vaatii neuvotteluja eikä ole ongelmatonta. Puolisot saattavat tarvita eri määrän unta, yksi haluaa mennä nukkumaan aikaisin ja herätä myös aikaisin, toinen haluaisi lukea sängyssä mutta valo häiritsee puolisoa. Puolison kuorsaaminen saattaa häiritä niin, että eri huoneissa nukkuminen on välttämättömyys. Erilaisiin nukkumisrytmeihin ja -tapoihin pitää keksiä ratkaisuja, jotka vaativat näiden tapojen avaamista ja perustelemista toiselle.

Se harrastaako toinen – tai muu perhe, jopa ystävät – päiväunia, vaikuttaa omille unille asettumiseen ja niiden aikatauluihin. Jos muut eivät nuku, voi oman ajan ottaminen olla vaikeaa.

Kun menin töihin, nukuin työpäivän jälkeen. En kuitenkaan enää sen jälkeen, kun olen asunut yhdessä avomieheni kanssa. Jos hän on kotona tullessani töistä, en mene nukkumaan. (Nainen 31–40 v.)

Mieheni ainakin toivoo toisinaan, että nukkuisin hänen kanssaan päiväunia, mutta kieltäydyn useasti sillä minua ei väsyttä tarpeeksi. (Nainen 26–30 v.)

193 Kloesch & Dittami 2008, 96, 99.

Toinen voi myös mukautua ja tulla leposeuraksi, vaikka ei itse unia kaipaisikaan.

Päiväunien nukkumiseen ei liity yhtä vahvoja yhdessä nukkumisen normeja kuin yöuniin. Yhdessä nukkuminen, tai ainakin samassa huoneessa oleskelu toisen nukkuessa, koetaan kuitenkin mukavaksi ja turvalliseksi. Yksi kyselyyn vastannut nainen kertoo, että ”puoliso katsoo televisioita sillä aikaa kun torkun. Joskus kinastelemme siitä, kumpi saa mennä sohvalle torkkumaan.” Päiväunien nukkuminen voi siis olla yhteinen harrastus, vaikka vain toinen nukkuisi. Toisen läsnäolo ja se, nukkuuko kumppani päiväunia, vaikuttavat siihen, tuleeko asetuttua unille. Vaikka nukkumisesta ei käytäisi sanallisia neuvotteluja – kenen vuoro on nyt nukkua, kuka esimerkiksi katsoo lasten perään sillä aikaa – se voidaan ymmärtää kehollisena neuvotteluna ja ”arjen koreografiana”, jossa sisäistetyt, kehoillistuneet oletukset ja tavat, toiminnot, käytännöt ja normit tulevat näkyviksi.¹⁹⁴ Etenkin naisille tuntuu olevan tyyppilistä, että päiväunille mennään vasta kun kaikki muut asiat on hoidettu alta pois, kun talo on tyhjä ja itselle jää aikaa. Sisäistetyt hoivaamis- ja huolehtimisvelvoitteet kenties vaikuttavat arjen pieniin valintoihin.

Vaikka normaalisti ei ottaisi päiväunia tai kokisi olevansa niiden tarpeessa, monet vastaajat kertovat, että äitiys- tai isyyssloman aikana päiväunet tulivat tarpeeseen ja olivat jollain tavalla sallitumman tuntuisia. Päiväunet lapsen kanssa voivat olla jokapäiväinen tapa levätä hetki. Aineistossa onkin monia mainintoja lapsen kanssa nukutuista päikkäreistä. Lapsen uni mahdollistaa aikuisellekin lepo hetken. Kun lapsi lopettaa päiväunensa, ei tällaiselle ole aikaa ja mahdollisuutta. Pienen lapsen kanssa elämä on hektistä, ja monen elämään kuuluu siinä vai-

194 Ks. Meadows 2005, 241–242.

heessa jatkuva univaje ja väsymys. Uni on otettava silloin kun siihen on mahdollisuus. Joskus nukuttaja nukahtaa lapsen vieren, toisinaan taas koko perhe käy torkuille samaan sänkyyn.

Nykyään saatan nukahtaa lapseni kanssa päiväunille, koska pelkkä makuuasentoon siirtyminen on signaali keholleni nukahtaa. (Nainen 31–40 v.)

Aikuisen nukkuminen tai makoilu hiljaa lapsen lähellä tuo turvaa ja auttaa myös lasta nukahtamaan. Toisen unesta huolehtiminen ja huolenpito etenkin lapsen unesta näkyy myös päiväunien kohdalla. Esimerkiksi yksi päälle kolmekymppinen mies kertoo nukahtavansa usein lukiessaan lapselle unikirjaa. Monet muut vastaajatkin kertovat omista päiväunistaan lapsen vieressä tämän nukkuessa, ja samaa ovat kertoneet monet ystäväni. Muistan itse omilta nuoruusvuosiltani kesätyön päiväkodissa ja siihen liittyvät nukkumishetket: kun lapset nukkuivat, saattoi itse vaipua horteeseen, vaikka uneen asti ei uskaltanutkaan. Eräässä päiväkodissa kerrottiin tarinaa sivaripojasta, joka oli nukkunut niin sikeästi, että herättelemiseen oli tarvittu useampi ihminen. Lasten mielestä nukkuva aikuinen oli suunnattoman hupaisa. Joku vuosi sitten sosiaalisessa mediassa kiersi video lastaan nukuttavasta isästä, joka lopulta nukahtaa itse lapsen jäädessä leikkimään isän vieren sänkyyn.

Anu Valtosen tutkimustaan varten haastattelema Minna muistelee, miten lapsuuden päiväunista syntyi isän kanssa jaettu yhteinen hetki, jona aika tuntui pysähtyvän.¹⁹⁵ Kyselyaineistossani kerrotaan eniten puolison tai lapsen kanssa jaetuista nukkumishetkistä, mutta mukana on muistoja myös lapsuuden päiväunista:

Rakkain muistoni päiväunia nukkuvasta ihmisestä on mumuni. Hänen kanssaan olen viettänyt lapsuuteni onnellisim-

195 Valtonen & Närvänen 2015b.

mat (muistamani) hetket. Näihin hetkiin liittyy yhdessä olemista kaikessa rauhassa kahdestaan ja päiväunet yhdessä. Olen monilapsisesta perheestä, jossa vanhemmilla ei maatalon töiden takia ollut meille liemmin aikaa. Mummu korvasi tätä puutetta ja tarvetta. (Nainen 31–40 v.)

Vastausten joukossa on vain pari mainintaa kollektiivisista tai kaverien kanssa nukutuista päiväunista. Joko niistä ei kerrota, tai niitä ei harrasteta. Myös vastaajien ikä saattaa vaikuttaa; kaveriporukalla otetut päiväunet liitän ainakin itse nuoruus- ja opiskeluaikoihin. Yksi tätä tekstiä kommentoineista kollegoista kertoi, että hänen opiskeluaikanaan oli harrastettu ”kimppapäikkäreitä” esimerkiksi juhlia seuraavina päivinä. Vastajaista suurin osa on työikäisiä, eivätkä työelämään taida yhteiset päiväunet kuulua. Poikkeuksiakin toki on:

Päiväunet kollektiivisesti otettuna ovat hauska tapa, kuten kaverin, poikaystävän tai mummonkin kanssa (jonka kanssa unirytmisi sujuu oikein hyvin). Pystyn ottamaan päikkärit missä vaan, koulussa, autossa, junassa. Yleensä se hauskuuttaa muita. Innolla myös aina kannustan ihmisiä tapaan. (Nainen 20–25 v.)

Kun kerroin tutkimuksestani tutulle yhdeksänvuotiaalle ja mainitsin, että Turussa on ollut paikka johon on voinut mennä päiväunille, hän oli hyvin ihmeissään. Miten sinne muka voisi mennä nukkumaan, jos siellä on vieraita ihmisiä? Vaikka monet meistä ovat lapsuudessaan nukkuneet päiväunia päiväkodissa tai esimerkiksi serkkujen kanssa mummolassa siskonpedissä, tuntuu ajatus yhteisnukkumisesta vieraalta, ellei se sitten tapahdu jossain erityisessä ympäristössä kuten vaelluksella eräkämpässä.¹⁹⁶ Toisaalta kysely saattoi ohjata tietynlaisiin vastauksiin

196 Siskonpedistä ks. Valtonen & Närvänen 2015a, 15.

suunnitelluista päiväunista, jolloin esimerkiksi torkahdukset ystävän sohvalla jäävät mainitsematta.

Varsin kuvaavaa on, etten itsekään muistanut kaikkia ystävien tai sukulaisten kanssa nukkumiani päivätorkkuja, kun aloin tehdä tätä kirjaa. Vasta käsikirjoituksen luettuani mieleen palautuivat torkut esimerkiksi ystävän asunnolla. Hän ei koskaan ollut harrastanut päiväunia, mutta kun minä menin sängylle pötkölleni, hän teki samoin. Minä heräsin noin tunnin päästä, ja kahden tunnin jälkeen aloin herätellä ystävääni, jotta ehtisimme syömään ennen ravintoloiden sulkeutumista. Sen jälkeen olemme nukkuneet yhdessä päiväunia silloin tällöin, ja hän kuulemma harrastaa niitä edelleen. Jokin aika sitten sain häneltä Whatsappissa viestin, jossa oli teksti: ”Ystävä on sellainen, jonka kanssa voit ottaa torkut”. Allekirjoitan lauseen täysin.

Erityisen hellyttäviä kyselyn vastausten joukossa ovat kertomukset siitä, että päiväunikumppaneina ovat kissat tai koirat. Eräs kollegani nukkui vuosikausia päiväunet miehensä ja koiransa kanssa. Miehen kanssa he asettuivat töistä tultua sohvalle vastakkaisiin päihin, ja koira tuli makaamaan lattialle sohvaviereen. Kun päiväuniaika alkoi olla käsillä, koira osoitti selviä hermostumisen merkkejä mikäli mitään ei tapahtunut. Lopuksi se alkoi ulvahdella ja ajaa ihmisiään kohti sohva: Mikä kumma siinä nyt on ettei nukkumaan mennä kun on sen aika! Koira rauhoittui vasta, kun omistajat olivat omilla paikoillaan sohvalla ja lepohetki saattoi alkaa.

Muutkin kertovat siitä, miten koira voi tulla pyytämään päiväunille. Eläin oppii nopeasti ihmisen tavoille – tai sitten ihminen tulkitsee koiran käytöstä. Ehkä koiran ”pyyntö” päiväunille menosta voi toimia myös perusteluna sille, että asettuu levolle, vaikka ei oma-aloitteisesti tulisi päikkäreille menneeksikään?

Lapsuudenkotini koira tuli ottamaan päikkäreitä kanssani ja usein se jopa tuli pyytämään, että eikö mentäis ottamaan tirsat. (Nainen 60–70 v.)

Päiväunokokemusten muistelu tuo mieleen erilaisia tilanteita ja hetkiä sekä niihin liittyviä ihmisiä ja eläimiä. Joskus saattaa olla, että tietty hetki on jäänyt mieleen erityisen selvästi. Yksittäiset päiväunet tietyssä tilassa ja tilanteessa voidaan muistaa selvemmin kuin arjessa päivittäin toistuvat. Toisaalta kertomus yhdestä päiväunilanteesta saattaa edustaa vuosien aikana muodostuneita tapoja. Seuraavassa kertoja muistelee aluksi lapsuutensa päiväunia koirien kanssa ja siirtyy sitten kertomaan myöhemmistä vaiheista, joihin liittyy toinen, oma koira. Päiväunihetket tiivistyvät tyttären piirtämään kuvaan, joka tuo mieleen nämä hetket ja niihin liittyvät tunnelmat. Lapsen piirros kertoo myös, että äidille on annettu mahdollisuus nukkua.

Ne koiran kanssa nukutut päiväunet [joista on kertonut aiemmin vastauksissa] olivat aika kivoja. Ensin lapsuuskodin koiran kanssa, sittemmin oman koiran, joka on nyt jo tuonpuoleisissa. [– –] Minulla on seinällä kuva, jonka tytär piirsi 5-vuotiaana päikkäreitä vetävästä äidistä. Äiti hymyilee unissaan autuaana ja koira nukkuu jaloissa. (Nainen 60–70.)

Yhteisistä päiväunihetkistä kerrotaan vastauksissa elävästi, niin että lukija pystyy mieleessään näkemään tilanteen ja samastumaan päiväunihetkien leppoisaan tunnelmaan. Yli nelikymppinen nainen kertoo kymmenen vuoden ajan ottaneensa torkut koiran kanssa. ”Toinen puoli sohvasta on hänen ja toinen minun. On ihanaa kun jalat ovat lämpimässä hänen vatsan alla. Tosin jalkojani en saa suoraksi, mutta tää on meidän sellainen ’yhteinen juttu’, niin ei se haittaa”, kertoo nainen. Toinen saman ikäinen nainen kertoo, että useimmiten toinen kahdesta koirasta on peiton alla

jalkopäässä. Nainen kirjoittaa myös, että joskus on vaikea nukkua, ellei koira ole ”omalla paikallaan”. Eläimen läheisyyteen, lämpöön ja läsnäoloon tottuu yhtä lailla kuin ihmisenkin. Voisi myös ajatella, että koira on esimerkiksi lasta ”luotettavampi” torkkukaveri. Lapsi kasvaa ja muuttuu, koiran kanssa vietetyt päiväunet voivat olla elämässä useita vuosia ja toistua samanlaisina päivästä toiseen luoden jatkuvuutta arkeen.

Moni pienen lapsen vanhempi kertoo, että unisatua lukiessa itsekkin usein nukkahtaa lapsen viereen. Unisena tuhiseva lapsi on unettava näky, mutta myös eläimen uni saattaa kutsua päiväunille.

Mun kissa nukkuu päiväunia ja sen näkeminen houkuttelee minuakin nokosille. (Nainen 51–55 v.)

Kuten koirilla, myös kissoilla on oma paikkansa sängyssä tai sohvalla: jalkopäässä, vieressä tai rinnan päällä. Kissa tietää yleensä

oman paikkansa. Ystävälläni oli vuosia sitten kissa, joka tiesi, ettei paljaalle iholle saanut tulla makaamaan. Aamulla ystäväni heräsi usein siihen, että kissa oli pikku hiljaa hivuttanut peitonkulmaa vyötäröltä ylöspäin ja makasi lopulta omistajansa

kaulalla. Kissan alla saattoi olla pikkuruinen pala kangasta, mutta kissa itse oli selvästi sitä mieltä, että se oli noudattanut sopimusta.

Kissaa ei voi pakottaa nukkumisseuraksi, mutta sen seurauttaa nukkumaan – jos tämä seura torkkujalle suodaan:

Teevee yleensä pauhaa taustalla, ja hyvällä tuurilla kissa kehittää mahan päällä. (Nainen 20–25 v.)

Jos päiväunille haettaisiin symbolia eläinmaailmasta, kerälle kiertynyt, kehräävä kissa saattaisi olla ykkössuosikki – ainakin, jos päiväunien ajatellaan olevan leppoisa ja kiireetön hetki arjen keskellä. Vartin tehotorkkuihin kehräävää kissaa ei niin helposti tule yh-

” Nukun kissan kanssa, jos hän suo.”¹⁹⁷

197 Kyselyaineisto, nainen 60–70 v.



Aslan päiväunilla. Kuva: Annastiina Gylling.

distäneeksi. Monesti olen lukenut Facebookissa kissanomistajakaverien kommentteja siitä, miten kissa kannustaa tietynlaiseen rauhoittumiseen, jopa meditatiivisuuteen. Kissan istuessa sylissä kehräten ei kaipaa muuta: hitaat hetket torppaavat kiireen ja saavat mielen ja kehon rauhoittumaan. Takavuosilta muistan kaverin päivätyksen, jossa hän kertoo myöhästyneensä töistä, kun arka ja ihmisiä kartteleva kissa vihdoinkin päätti tulla syliin ottamaan torkut.

Päiväunet voivat olla perheen yhteinen hetki, mutta monille ne ovat rauhallinen tuokio vain itselle. Päiväunihetki voi merkitä ajattelu-aikaa, rauhoittumista ja latautumista. Kolmekymppinen mies kertoo:

Minusta päiväunet "kuuluu" nukkua yksin. Vaimonkin kanssa nukumme päiväunemme joskus samaan aikaan, mutta yleensä eri huoneissa. Ei, emme ole riidoissa, jos sitä ajattelit!
(Mies, 26–30 v.)

Loppukommentti nostaa jälleen esiin odotukset siitä, että puolisoiden "pitäisi" nukkua yhdessä – myös päiväunilla. Vaikka suo-

malaisessa kulttuurissa yksin oleminen ja oman rauhan kaipaaminen ja hakeminen on todennäköisesti sallitumpaa kuin monissa muissa maissa, voidaan nukkumiseen liittyvä oman tilan kaipuu tulkita itsekkyydeksi. Näin se voi jäädä toiveajatteluksi, kun toista ei halua loukata vetäytymällä yksin nukkumaan. Toisaalta monessa perheessä pieni oma hetki töiden jälkeen on sallittu äidille tai isälle. Puolisoni kertoo, että hänen isänsä vetäytyi joka päivä ruuan jälkeen, tasan kuudelta, puolen tunnin torkuille, jolloin häntä ei saanut häiritä. Sen jälkeen isä oli taas perheen käytettävissä.

Joskus yksin nukkuminen voi olla hiukan haikeakin:

Silloin harvoin kun nukun päiväunia, nukun sängyssä makuulla. Peiton alla, unityyny kainalossa. Jos mahdollista, niin olisihan se mukava jos päiväunia voisi nukkua toisen kanssa, mutta tämä on mahdollista vain harvoin. (Nainen 41–50 v.)

Vastauksesta ei selviä, miksi toisen kanssa nukkuminen on mahdollista vain harvoin. ”Toinen” johon viitataan voi olla esimerkiksi töissä oleva puoliso, koulussa oleva lapsi tai harvoin kylässä käyvä lapsenlapsi, eikä yhteisiin päiväuniin normaalisti ole aikaa. Kyse voi olla myös menettämisestä. Ehkä joskus on ollut hetkiä, jolloin päiväunille on voinut kömpiä toisen viereen, mutta eron tai toisen kuoleman jälkeen siihen ei enää ole ollut mahdollisuutta. Toisen viereen nukahtaminen on merkki luottamuksesta ja läheisyydestä. Silloin kun mahdollisuus läheisyyteen on olemassa, sitä saattaa pitää itsestään selvänä. Kun sen menettää, voi eniten kaivata arkipäiväisiä pieniä hetkiä, kuten juuri päiväunille nukahtamista.

Sänky, sohva, viltti ja pehmolepakko – päiväunien nukkumisen paikat, tilanteet ja apuvälineet

Päiväunien nukkumisen paikoista kerrotaan kyselyvastauksissa paljon ja yksityiskohtaisesti. Suosituimmat nukkumispaikat ovat oma kotisohva tai -sänky, mutta myös työhuone, jopa työ-

paikan vessa mainitaan. Julkisia tiloja tai ulkotiloja ei juurikaan vastauksista löydy. Ehkä heinäpellolla tai rakennuksella nukahduttaminen on nostalgialta tai mennyttä aikaa.

Päivänokosia tai -lepoa käsitteleviä historiallisia kuvauksia voi löytää pilkkauksina esimerkiksi kaunokirjallisuudesta. Realistisen kuvauksen mestarina tunnettu Kalle Pääatalo aloitti kirjailijanuran vuonna 1958 ilmestyneellä esikoisteoksella *Ihmisiä telineillä*. Kirjassa on parikin kuvausta nokosista. Vaikka kyseessä on fiktiivinen teos, voisi hyvin kuvitella Pääatalon kertovan teoksessa omista kokemuksistaan rakennuksilla. Kohtauksessa ollaan ruokatauolla tapahtuvassa tiukassa rakennuksen valmistumista koskevassa keskustelutilanteessa, mikä ei kuitenkaan estä torkuille paneutumista:

– *Onko tämä meidän piiskuri samaa mieltä? Joensivu kääntyi Mäkisuon puoleen, joka oli heittäytynyt seinustalla olevalle penkille selälleen ja katseli kuitulevyillä päällystettyä kattoa kuin almanakan tekijä, kädet ristissä takaraivon alla.*

– *Tämän rakennustyömaan mahdollisesti valmistuessa joskus hämärässä tulevaisuudessa kokoontuu suuri raati, joka päättää, hirtetäänkö työssään aikataulua ylittänyt Mauno Joensivu lähimpään sähköpylvääseen vai riittääkö hänelle rangaistukseksi saamattoman rakennusmestarin maine, kuului Mäkisuon arvoituksellinen vastaus. – Olisi Suomessakin kehitetty elementtirakentamista, niin ei oltaisi ainakaan rappareiden armoilla.*

– *Ei se kunnian kukko kiekaise huonosti hoidetun rakennustyömaan työnvalvojallekaan, sanoi Joensivu.*

Mutta tähän vastaukseksi öyhki Mäkisuo leveän haukotuksen joukosta:

– *Ooo-hoi, kun tuntuu ramaisevan. Olkaa nyt hiljaa, niin otan pienet nokarit.*¹⁹⁸

198 Pääatalo 1963, 365.

Päätalon kirjassa kuvataan tamperelaisen talon vähittäistä valmistumista. Vaikka urakan aikataulu on tiukka ja työmaalla on jatkuva kiire, ehtii ruokatunnilla silti ottaa nokoset.

*Rakennustyömaan työntekijöiden ruokailusuojaan vietettiin päivällistuntia. Miehet istuskelivat penkeillä poltellen ja tarinoiden. Yksi nuoremmista miehistä veteli unia suojan nurkkauksessa. Hän oli antanut vartalonsa kallistua seinien muodostamaa kulmausta vasten, ja toinen jalka oli nostettu-
na penkin päälle – tällä toimenpiteellä hän oli ankkuroinut vartalonsa yläosan nyökähtämästä kumaraan.¹⁹⁹*

Kartoittajana työuransa tehnyt isäni kertoi, että ruokatunnille mennessään hän leimasi itsensä ulos ja ruokailun jälkeen ennen sisään leimaamista otti silloin tällöin torkut työhuoneensa pitkällä apupöydällä. Kerran oli esimies sattunut tulemaan huoneeseen kesken torkkujen ja ihmetelty, että täälläkö sitä nukutaan. Selittelemisiä ei kuitenkaan tarvittu, koska isäni oli vielä ruokatunnilla. Tuttu 1930-luvulla syntynyt arkkitehti taas kertoi, että hänen työuransa alussa oli tavallista, että rakennusmiehet torkahtivat lounaansa syötyään hetkeksi.

Se, että päiväunet, kuten muutkin unet, nukutaan useimmin yksityisessä tilassa, ei ole mitenkään yllättävää. Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa nukkuminen yleensä yhdistetään paitsi yöhön myös yksityisyyteen. Uni on ainakin ylemmissä yhteiskuntaluokissa myös suojeltua ja turvattua. Unelle on varattu erityiset paikat, sänky, oma huone, jopa erilaiset vaatteet, jotka kaikki kertovat siitä, että nukkuja on fyysisesti haavoittuva, vähiten sosiaalisesti aktiivisessa tilassa. Yö on aikaa, jolloin suurin osa ihmisistä on palannut töistä kotiin, ja he sulkeutuvat makuuhuoneisiinsa. Yleensä julkisella paikalla nukkuminen koetaan

199 Päätalo 1963, 342.

epämiellyttävänä, niin päivällä kuin yölläkin, sekä mahdollisen uhan ja vaaran että muiden suhtautumisen ja ihmettelyn vuoksi. Uhat ja vaarat ovat ainakin osin myös sukupuolittuneita, erilaisia eri sukupuolille. Julkisilla paikoilla kuten puistoissa, asemilla tai kujilla nukkuvia usein ihmetellään, jopa paheksutaan. Toisaalta liikennevälineissä tai esimerkiksi lentokentän penkillä nukkuminen on Suomessakin varsin yleistä, eikä uimarannalla tai kesäisellä uimalan nurmikolla torkkuvaakaan juuri ihmetellä. Ehkä yksityinen uni onkin ideaali tai normi, jota oikeastaan huomaamatta rikotaan usein erilaisissa tilanteissa?

Sosiologi Norbert Eliasin mukaan makuuhuoneesta on hitaasti mutta varmasti tullut yksi kaikkein yksityisimmistä ja intiimeimmistä paikoista. Nukkuminen on siirtynyt sosiaalisen elämän kulissien taakse, ydinperheen piiriin.²⁰⁰ Oma sänky ja makuuhuone ovat kodin yksityisimmät tilat ja nukkuminen hyvin intiimiä toimintaa. Oman sängyn merkitys on kulttuurisamme nykyisin niin suuri, että on oikeastaan erikoista, miten uusia asioita vuoteen yksityisyys ja makuuhuoneen rauha loppujen lopuksi ovat.²⁰¹

Sängyssä nukutaan myös päiväunia. Osa pimentää huoneen ja menee peiton alle nukkumaan, mutta aika moni – kuuluu myös itse tähän joukkoon – nukkuu päivävaatteissa ja sänkypeiton päällä, viltti peittona. Päiväunille ja yöunille asettautuessa monilla on erilaisia tapoja ja rutiineja. Parikymppinen nainen kertoo, että hänen nukkumiselleen tärkeää on täysin pimentävät verhot. Toinen saman ikäinen nainen kertoo niin ikään, ettei osaa nukkua valoisassa tilassa, joten hän pimentää huoneen sälekaihtimilla tai käyttää unimaskia. Lapsen kanssa päiväunille käyvä päälle kolmekymppinen nainen kertoo myös laittavansa

200 Elias 1978 [1939], 163.

201 Portin 2005, 82.

pimennysverhot kiinni, riisuutuvansa päällysvaatteista ja menevänsä peiton alle nukkumaan.

Sosiologi Barry Schwartz kirjoittaa nukkumisen kulttuurintutkimuksen klassikkotekstiksi muodostuneessa artikkelissaan *Notes on the Sociology of Sleep* vuodelta 1970, että nukkumaan menoon valmistaudutaan. Siihen liittyvät sopiva ajankohta, tuttu sänky, pimeä ja hiljaisuus. Ihminen saattaa nukahtaa pelkästä tottumuksesta vaikka ei olisi edes väsynyt. Hän puhuu myös nukkujan roolista: aamulla siirrytään rutiinien kautta valvojan, aktiivisen toimijan rooliin, illalla päinvastoin.²⁰² Nukkuminen seuraa kaavaa, jota muut yhteiskunnassamme noudattavat, ja näin ollen mekin totumme siihen. Vaikka nukahtaminen on tahdonalaisen toimintamme saavuttamattomissa, voimme silti harjoittaa samanlaisina pysyviä rituaaleja, joilla voimme niin helpottaa unen saamista kuin kontrolloida sitä muilla tavoin.²⁰³ Päiväunien nukkumiseen valmistaudutaan esimerkiksi tuulettamalla huone, varaamalla peitot, tyyntä ja muut ”apuvälineet” lähelle, tai hiljentämällä puhelimen. Monilla nukahtamista auttaa pimennetty huone, pehmolelu, viltti, tyyntä, tai ehkä radion tai television ääni taustalla.

Ennen nukuimme miehen kanssa päiväunet makuuhuoneessa. Vuoteissamme on aina kahdet peitteet. Päiväpeitteen päällä vuoteen jalkopäässä on laskostettuna sisustukseen sopivaan pussilakanaan laitettu päiväunipeite. Nykyisin nukun useimmiten sohvalla. Hyvä tyyntä ja lämmin villainen torkkuhuopa ja radio soimaan sopivan hiljaiselle. (Nainen 60–70 v.)

Kyselyaineistossa on jonkin verran mainintoja tietokoneista, puhelimesta ja muista nykyajan laitteista, mutta yllättävän vähän siihen nähden, miten yleisiä ne ainakin Suomessa ja muissa länsimaissa ovat. Teknisten välineiden voisi olettaa olevan osa

202 Schwartz 1970, 491.

203 Williams & Crossley 2008, 4; Pekkala & Salmela 2013, 17.

päiväunien nukkumisen käytäntöjä. Ne pitää hiljentää tai laittaa pois päältä, niitä pitää vilkaista ennen nukahtamista ja heti heräämisen jälkeen, tai niistä voi kuunnella ”unisatuja” tai musiikkia. Kuulokkeissa voivat soida esimerkiksi Mozartin piano-konsertot tai taustalla voi kuulua Radio Puheen asiaohjelmia.

Sängyn lisäksi sohva on suosittu päiväunien nukkumisen paikka. Myös sohvalla nukkumaan asettautuessa monet tekevät valmisteluja kuten juovat kupin teetä, syövät voileivän, katselevat ulos ikkunasta. Varusteena on usein kevyt peite ja tyyny.

Työpäivän aikana työtilassa otetut torkut vaativat kutakuinkin rauhallisen tilan. Joillain työpaikoilla, joko julkisissa tiloissa tai työhuoneessa, on sohva, jopa sänky, johon pötkähtää unille. Anu Valtonen toteaa, että sohvan läsnäolo työpaikalla saattaa aiheuttaa kulttuurisia törmäyksiä – mistä sen tietää, mihin sitä sohvaa käytetään? Sohva on kuitenkin merkitykseltään erilainen kuin sänky, ja ehkä sen läsnäolo on työpaikoilla siten myös hyväksytympää. Sohva kutsuu paitsi istuskelemaan myös torkahtaman. Se on paikka, jossa voi *pistäytyä* unten mailla.²⁰⁴ TV-sarjassa *Mentalisti* päähenkilö Patrick Jane harrastaa työpaikkatorkkuja ruskealla nahkasohvallaan. Sen hän vaatii mukaansa myös uuteen työpaikkaansa, vaikka muut ovat kiivaasti vastaan. Sohvaan voi liittyä vahvoja tunteita. Kyselyaineistooni vastauksista voisi päätellä, että useimmilla joilla on sohva työhuoneessa, se on yksityinen tila, johon muilla ei ole pääsyä eikä siten sanomista siihen, miten huoneen sisustaa. Virastoissa, kouluissa, toimistoissa tai muissa julkisissa tiloissa sohva toki saa erilaisia merkityksiä ja sen käyttö on erilaista.

Työhuoneen sohvalla nukkuminen vaatii asettautumista, jos sohva ei ole suunniteltu nukkumista varten. Pälle nelikympäinen nainen kertoo:

204 Valtonen 2014, 51.

Työhuoneella on tosi lyhyt sohva, johon sovin selälleen niin, että polvet ovat käsinojan päällä. Pää, selkä ja pyly siis so-pivat nippa nappa suoraan. Jokin tuki niskan alle, huopa lämmikkeeksi vartalon päälle ja menoksi. Joskus olen jättänyt pään käsinojaa vasten mutta se ei kannata: niska tulee hir-veän kipeäksi ja päänsäryt pahenevat. (Nainen 41–50 v.)

Lähemmäs kuusikymppinen mies kertoo nukkuvansa päivä-unet työhuoneen sohvalla puolenpäivän aikaan, aterian jälkeen. Peittona hänellä on vanha makuupussi. Hän kertoo nauttivansa siitä, että nukkuu nimenomaan työhuoneessa: ”Melkein kuin olisi teltassa tai veneessä.” Mikäli työhuoneessa ei ole sohva, pitää järjestelyjä mukavan asennon saavuttamiseksi tehdä vielä enemmän. Työpöydälle viritetystä torkkupaikasta saa kohtalai-sen mukavan, kertoo päälle nelikymppinen nainen: ”Asetan työ-tuolin sopivalle korkeudelle, jolloin kädet nojaa polviin ja pää pöytään. Hätävirityksessä niska tulee kipeäksi, mutta on hintan-sa väärtti.”

Jokunen vastaaja kertoo vieneensä työhuoneelle kokoon-taitettavan sängyn, jotta päiväunien nukkuminen olisi tar-vittaessa mahdollista. Työpaikkatorkut vaativat usein luovia ratkaisuja sekä kiikkeriä ja epämukavia asentoja. Esimerkiksi alle kolmekymppinen nainen kertoo torkkuvansa työhuoneen lattialla matolla ja joskus myös pöytään nojaten. Toinen saman ikäinen nainen kirjoittaa, että ”työtuolissa tai työpöytään no-jaten on hyvä ottaa noin kymmenen minuutin unet, sillä siinä nukkumisasento on sen verran huono, että herää automaatisesti”. Työpaikat voivat olla hyvinkin erilaisia; toimistotiloja, kouluja, päiväkoteja, kauppoja, vuokrattuja työhuoneita. Myös nukkumisjärjestelyt vaihtelevat sen mukaan, millainen työ-paikka on. Yksi päälle kuusikymppinen nainen kertoo nukku-vansa kesällä ”ulkona lepolassessa, jos on yrityksessä hiljaista.

Asiakkaiden tullessa havahdun kyllä.” Nainen päättää vastauksensa hymiöön.

Kolmekymppinen nainen muistelee aiempaa työpaikkaansa, jossa päiväunien ottaminen kesken päivän ei ollut suotavaa. Tuolloin hän oli joskus nukkunut salaa työpaikan vessassa muutaman minuutin. Työpaikan vessa pääsi mukaan myös omaan laulutekstiini *Päikkäreillä*: ”Toimistomme vessassa villapaita pään alla. Joskus piikkimatolla, tai vaikka lattialla. Näppikselle pääni lasken, oveen laitan lapun: Nyt mä nukun. Päikkäreitä nukun.”²⁰⁵

Kun eräässä seminaarissa kerroin kahvitauolla tutkimusaiheestani, keski-ikäinen nainen kertoi työpaikastaan, yksityisestä yrityksestä, jossa on sänky lepohuoneessa. Huoneen saa pimennettyä, ja sinne voi mennä ottamaan torkut. Hänen mukaansa huonetta käytetään varsin usein, eikä kukaan ihmet-



Kirjan kustantaja kävi testaamassa lepohuoneen Lapin yliopistolla. Kuva: Paula Kassinen.

205 Lauluteksti, Rantala 2014.

tele, jos joku lähtee välillä pitämään pienen lepotauon. Oman työpaikkani lepohuone ei ole kovin aktiivisessa käytössä, mutta silloin tällöin vieraskirjaan on ilmestynyt merkintä siitä, että joku on käynyt lepäämässä hetken. Kommentit ovat helpotuneita ja positiivisia: on ihanaa päästä hetkeksi pitkälleen, lukemaan rauhassa tai ottamaan torkut. Joku kertoo myös jooganneensa huoneessa. Lepohuoneessamme on sänky, jossa on petivaatteet ja torkkupeittoja, sekä Fatboy-lepotuoli. Itse asetun useimmiten sängylle, päiväpeiton päälle, ja vedän torkkupeiton päälleni. Tyyny on pään alla, ja sen suojana kerta-käyttötyynyliina jota kannan mukani lepohuoneeseen mennessä. Huoneessa on myös korvatulppia, ja oveen voi laittaa ”Ethän häiritse” -lapun. Joskus menen huoneeseen lukemaan joko työhön liittyvää kirjaa tai opiskelijoiden esseitä, ja silloin asetun lepotuoliin. Ensimmäisellä vierailullani lepohuoneessa 17.2.2015 olen kirjoittanut päiväkirjaan:

Klo 13.15. Yllättävän vaikeaa irtaantua työstä. [– –] Aamulla töihin kävellessä ajattelin, että ihanaa, iltapäivällä saa nukkua vähän aikaa. Huomasin, että se auttoi jaksamaan – lupaus lepohetkestä tuo siis jo itsessään jaksamista. En kuitenkaan saanut lähdettyä tänne yhdeltä jolloin olin ajan varannut, vaan vasta vähän yli. Kävin vielä vessassa. Puhelin on äänettömällä, kello soimassa reilun puolen tunnin päästä. [– –] Käytävältä kuuluu ääniä, vähän sellainen olo, että saakohan täällä olla rauhassa. Lappu on ovesa, korvatulppiakin olisi tarjolla. Nyt laitan hetkeksi silmät kiinni. [– –] Lepäilin puolisen tuntia, tuntui lyhyemmältä ajalta. Sydämen laukka tasoittui hiukan, päässä pyöri asioita, mutta sain kuitenkin rentouduttua. Aika – yllättävän – sitkeässä on ajatus, että nyt pitäisi olla jossain muualla tekemässä jotain muuta, olla ta-voitettavissa.

Päiväunipaikaksi käy myös nojatuoli eli makuuasento ei ole välttämätön unen saamiseksi. Itsekin muistan nukkuneeni nojatuoleissa: väitöskirjani ohjanneen professorin olohuoneessa kesäkuisena keskiviikkona, kukkienkastelureissulla ja ystävän asunnossa Turussa, viltti jalkojen päällä, jalat sängyllä ja kirja sylissä. Myös lattialla voi nukkua, joko työhuoneessa tai kotona. Jokunen vastaaja kertoo päiväunista olohuoneen matolla.

Kyselyaineistossa ei ole kovin montaa esimerkkiä ulkona nukkumisesta, mutta ne muutamat vastaukset, joissa maininta löytyy, kertovat tällaisten päiväunien nautinnollisuudesta. Päälle kolmekymppinen mies kertoo mukavimman päiväunimuis-ton olevan appivanhempiensä kesämökiltä, pihan huvimajasta, ”jossa oli viileä ja raikas ilma sekä hiljaista”. Viisikymppinen nainen kertoo ottaneensa edelliset nokosensa sunnuntaina parvekkeella, ”auringon paistaessa ja lintujen liverrellessä”. Nämä ulkotilat ovat yksityisiä tiloja. Parveke, mökin piha tai riippukeinu ovat paikkoja, joihin ei odoteta vieraiden pääsevän, ja niihin liittyy raikkaan ulkoilman lisäksi turvallisuuden tunne. Itse muistan nukkuneeni päiväunia kaupunkiasunnon parvekkeella jumppamatolla, ja nykyisessä kodissani parvekkeen sohvalla.

Tilanne, jossa päiväunia nukutaan voi pitää sisällään esimerkiksi ilmanlaadun, lämpötilan, pimeyden tai valoisuuden, äänimaailman ja keholliset tuntemukset. Nukkumiseen liitetään ainakin länsimaisessa nykyajan yhteiskunnassa myös erilaiset materiaaliset nukkumisen varusteet.²⁰⁶ Lähes kaikissa vastauksissa mainitaan torkkupeitto tai jokin muu peite, jonka alle voi vetäytyä. Itsekään en saa nukahdettua, jollei ole peittoa jota vetää suojaksi. Peitto suojaa nukkumisen aikana tulevalta viluiselta ololta, mutta se toimii myös muunlaisena suojana tai turvana, jonkinlaisena eristeenä maailman ja nukkujan välillä.

206 Ks. Valtonen & Närvänen 2015b.

Päiväunien valmistelu ja niihin varustautuminen voi liittyä paitsi nukkumaan menemiseen, myös heräämiseen. Monet kyselyyn vastanneista tuntevat hyvin omat tapansa. Esimerkiksi seuraavasta sitaatista voisi päätellä, että päiväunen aikana syntyy ajatuksia, jotka pitää kirjata muistiin heti herättyä.

Nukun mieluiten sohvalla, niin että joku kirja on käsillä heräämistä varten. Usein myös muistiinpanovälineet ovat lähitöillä. (Mies 31–40 v.)

Hampaiden pesu, vessassa käynti, kenties iltatee, lukuhetki tai joku muu nukkumaan menoa edeltävä toiminta kuuluu iltaunille menoon – mutta onko nukkumaan asettautumisen raja päiväunille mennessä yhtä selvä? Ja liittyykö päiväuniin samantyyppisiä valmisteluja ja rutiineja? Monet ainakin kirjoittavat juuri ikkunan avaamisesta tai sulkemisesta, raikkaasta ilmasta, pimeydestä, äänistä ja lämmöstä joka on välttämätöntä unen saamiselle. Torkkupeitot – ne parjatut – sekä viltit, peitot, tyynt, pehmolelut, eläimet ja myös toinen ihminen tuovat lämpöä, suojaa ja turvaa. Muutamissa vastauksissa näkyvät oletukset siitä, mitä nukkumishetkeen kuuluu, miten uni *tehdään*²⁰⁷: pitää *tietysti* olla pimeää tai hiljaista, nukun *tietysti* sängyssä.

Myös nukkumisasennolla on merkitystä. 1600-luvun kirjoituksissa opastettiin sopiviin nukkuma-asentoihin, ja esimerkiksi painajaisten välttämiseksi suositeltiin välttämään selällään nukkumista.²⁰⁸ Vuonna 1939 Kaarina Kari kirjoitti *Emäntä*-lehdessä oikeanlaisesta nukkumisasennosta:

Uneen vaipumiseen ja hyvään nukkumiseen vaikuttaa myös makuuasento. Syvässä unessa jokainen ojentaa itsensä täydellisesti, jopa jotkut vievät kätensäkin vielä pään yläpuo-

207 Ks. Williams & Bendelow 1998, 174–175, 185.

208 Ekirch 2006, 272.

lelle. Monelle on ehkä tuttua se että hän yhtiäkkiä potkaisee niin, että herää siihen. Tällöin ojentautuminen suoraksi tapahtuu äkkinäisesti. Ketä tällainen vika häiritsee, hänen tulee asettautua siis heti suoraksi, mieluummin selälleen. Joku voi kyllä kylmissään vetäytyä aivan kippuraan, mutta sellaisessa asennoissa hän ei voi vaipua uneen, vaan vain horrokseen, josta helposti herää. Siksi on maata pannessa huolehdittava, että esim. jalat ovat lämpimät niin, että kernaasti ojentaa itsensä suoraksi.²⁰⁹

Nukkumisasennosta puhutaan myös kaunokirjallisuudessa. Heli Laaksosen näytelmässä *Lukkosulaa ja lumpeenkukkia* on varsin hersyvä ja yllättävä esimerkki siitä, miten äidin asento on vaikuttanut nyt jo aikuisiin kaksospoikiin, Simoon ja Petteriin. Veljekset miettivät, miten voivat olla niin erilaisia keskenään. Petterin mielestä veli on hänen oman maanis-depressiivisyytensä vastapainoksi ”Latteus-tylssyssiivine. Laimeus-haaleussiivine. Arkipäiväs-tavanomasussiivine”. Simo soittaa monta vuotta sitten kuolleelle äidilleen taivaaseen (fiktiossa sekin on mahdollista) ja kertoo selityksen veljesten erilaisuuteen:

Hän sanos et orotusaikan hän ol nukkunu ain oikkial kyljel ja sää oli ollu alimmaisen. Sunsse o valunuk kaik mum piirte. Sää olet saanu mun temperamenttin ja koko luantte, nii et pursu yliki. Mul o jääny vaa see verra, et mää pysty ilma ohjekirjoi kaupas valitteema, otank mää ostoskori vai kärry.²¹⁰

Veljekset keskusteleivat myös nukkumisesta. Petter kivahtaa Simolle tämän olevan niin kunnollinen, että tämä uskoo äidin huoneentaulun ohjeeseen: Aamusta päivä paras. ”Sää olet juur tommone... sää ole yä-nukkuja!”²¹¹ Laaksosen kirja kuvaakin

209 Kari 1939.

210 Laaksosen 2008, 38.

211 Laaksosen 2008, 17.

varsin mainiosti kahden erilaisen ihmisen, ”yönukkujan” eli tunnollisen ja sääntillisen sekä toisen, herkän, tunteellisen ja taiteellisen veljen suhdetta.

Päiväunien, kuten myös yöunien, asennot vaihtelevat. Monet kertovat nukkuvansa päiväunet eri asennossa kuin yöunet. Tämän tunnistan itsekini: kun yöllä nukun kyljelläni, jalat kippurassa (toisin kuin *Emäntä*-lehden Kaarina Kari ohjeistaa!) ja sängyssä, päivällä nukun yleensä sohvalla selälläni. Mistä tämä johtuu? Sitä on vaikea sanoa, näin vain on.

Nukun sängyssä, mutta aina päiväpeiton päällä. Jokin torkkupeitto silti pitää olla. Nukun usein poikaystävän vieressä ja kissa tulee aina jalkopäähän tai sitten rinnan päälle makoileen. Nukun selällään päiväunet, kun yönulle yleensä käyn kyljelleen. (Nainen 20–25 v.)

Selällään tai kyljellään nukkuminen tuntuvat olevan asennoista tyypillisimpiä. Vatsallaan nukkumisesta on yksi maininta, ja monet nukkuvat myös istuallaan esimerkiksi nojatuolissa tai työpöydän ääressä, kuten jo aiemmin on tullut esiin. Ellen kyse-lyssä olisi erikseen kysynyt nukkumisen tavoista ja asennoista, niistä tuskin olisi kerrottu. Nyt monet kertovat hyvinkin yksityiskohtaisesti, missä asennossa nukkuvat.

Lepohuoneessa kirjoittamassani päiväkirjassa on kuvauksia myös siitä, miten sopivan asennon löytyminen ei ole helppoa, tai miten on vaikea asettautua vain olemaan työpaikalla olevassa tilassa ja vaatteissa, joita ei ole tarkoitettu lepäämiseen.

13.4.2015 Peiton alla on tosi lämmin. Makaan selälläni, silmät kiinni. Sänky on pehmeä. Otin avaimet pois taskusta. Rintsikat painaa. Jos nyt olisin kotona, vaihtaisin mukavimmat vaatteet. Nyt en viitsi enkä kehtaa riisuutua. [– –] Sydän hakkaa, en nuhkahda. Ajatukset kuitenkin rauhoittuvat ja tasaantuvat.

Muutamaa viikkoa myöhemmin päiväkirjasta löytyy hyvin samantapainen kuvaus, josta voi päätellä myös sen, miten ulkoapäin tulevat häiriötekijät ja omat keholliset tuntemukset lomittuvat.

Kauhean kova ramppaus käytävällä. Väliovi käy koko ajan, askelia, juttelua. Ei oikein rauhallista, sydän hakkaa taas ja maha on liian täynnä. Ja pissattaa. Pystynköhän enää koskaan nukahtamaan oikeasti päiväunille?

Kuten peitot, myös tyyny ovat monille oleellinen osa nukkumishetkeä. Tyynyä pidetään paitsi pään alla, myös vaikkapa jalkojen välissä. Yksi alle kolmekymppinen nainen kertoo käärivänsä viltistä ja tyynyistä ”erilaisia putkiloita, joiden kanssa leikin tai halailen”. Saman ikäinen nainen kertoo nukkuvansa olohuoneen sohvalla ”viltin ja parin sohvatyynyn kanssa kylkiasennossa, yksi tyyny kainalossani ja kaksi koiraa nukkuvat jalkojeni päällä”.

Joillekin nukahtaminen on hyvin yksinkertaista, eikä siihen tarvita sen kummempia varusteita tai valmisteluja. ”Lasken käteni ristiin rinnalleni. Ei sen kummempaa”, kertoo päälle viisikymppinen mies. ”Taju lähtee heti kun silmät suljen”, kirjoittaa taas päälle kolmekymppinen nainen. Muutamat vastaajat kertovat nukkuvansa ”missä vain ja milloin vain”. ”Työhuoneen sängyllä tai sohvassa, bussissa, metrossa, kotona keinutuolissa, sängyssä ja jopa method putkisto-tunnin alku-keskittymisessä”, kertoo päälle viisikymppinen nainen. Päikkärit-kappaleeni säe ”missä vain ja milloin vain ja aina kun on mahdollista, nukun, päikkäreitä nukun” sai alkunsa seuraavan sitaatin innoittamana:

Sänky, pöytä, pitkä penkki, lattia eli mikä tahansa paikka käy, missä voin olla selälläni. Istuallani pystyn nukkumaan junassa, bussissa tai autossa (tuntuu että vempelen pitää olla liikkeessä). En tarvitse kummempia kommervenkejä... Tyynyksi käy

vaikka mytätty paita tai paperipino. Silmille kyllä laitan paitaan tai jonkin, että vintissä paremmin pimenee. (Mies 41–50 v.)

Nukkuminen ei aina ole tarkoituksellista; ero tarkoituksellisen nukkumisen ja vahingossa nukahtamisen välillä ei välttämättä aina ole selkeä.

Nukahdan helposti myös esimerkiksi kosmetologilla jos värjätään ripsiä ja silmät pitää laittaa kiinni ja olla hiljaa... sama tapahtuisi myös kampaajalla, mutta he puhuvat yleensä niin paljon ettei onnistu. Ainakin muiden mielestä uskomattomin paikka jossa olen nukahtanut, on hammaslääkäri. Sitä tosin ei ole tapahtunut monesti, mutta pari kertaa kuitenkin. (Nainen 51–55 v.)

Uni ja nukkuminen ovat sopimuksenvaraisia, eikä kaikissa tilanteissa tietenkään ole mahdollista nukahtaa, ei etenkin muiden läsnä ollessa. Monet eivät halua nukkua julkisella paikalla tai muiden nähden, koska unen aikana omaa toimintaansa ei pysty kontrolloimaan, eikä voi olla varma siitä, miten ääntelee tai miltä näyttää. Suupielestä valuva kuola tai unen aikana mahdollisesti päästetyt äänet – kuorsaus, äännähdykset, pierut – nolottavat. Samasta syystä en itse koskaan kuuntele musiikkia kuulokkeilla esimerkiksi junassa, sillä saatan huomaamattani alkaa laulaa mukana. Vaikka nolouden juuri sietäisikin, tuntuu silti siltä, että noloja tilanteita kannattaa välttää, jos vain voi.

Lepo on toki luvallista erilaisissa välitiloissa, kuten lentokennillä, joissa on nykyään nimenomaan levähtämiseen ja päivä-torkkuihin tarkoitettuja tiloja. Vetäytyminen makuuhuoneeseen tai sohvalle voi kodin sisällä tai joskus esimerkiksi vierailulla toimia eristäytymisenä tai sulkeutumisena omaan tilaan, silmien sulkeminen taas on merkki että ei halua vuorovaikutusta juuri nyt. Omat kokemukseni pelimannifestivaaleilta kertovat, että jos joku haluaa nukkua majoituspaikkana toimivassa luokka-

huoneessa keskellä päivää, toive yleensä otetaan huomioon; so-
pimus rauhasta luokassa on sanaton, mutta joskus myös kirjattu
majoituspaikan sääntöihin. Julkisella paikalla, kuten junassa tai
odotustilassa, silmien sulkeminen ja huivin, hatun tai lehden ve-
täminen silmille oikeuttaa sen, ettei tarvitse olla vuorovaikutuk-
sessa sillä hetkellä. Nukkuvan annetaan yleensä olla rauhassa,
jos tilanne muutoin on sellainen, että
se sallii nukahtamisen.²¹²

Luennolla, konsertissa tai kokouk-
sessakin voi nukahtaa, jos ei häiritse
 muita. Eräs ystäväni on tunnettu sii-
tä, että hän menee konsertteihin nuk-
kumaan. Toinen ystävä oli kanssani
teatterissa ja heräsi huomatakseen,
että toinen pääosan esittäjistä tuijotti
häntä suoraan silmiin. Joskus saattaa
käydä kuten erälle yliopistossa opet-
tavalle kollegalle, joka tuli opettamasta puuskahtaan: ”Pidin niin
tylsän luennon, että itsekin meinasin nukahtaa.”

” Mielestäni aivot ja kroppa
kertovat, milloin on unien aika.
Viimeksi nukahdin istualtaan
promootiokirkossa perjantaina,
papin saarnaa kuunnellessa. He-
räsini portaikosta kuuluviin puhe-
ääniin. Aina ei siis olosuhteiden
tarvitse olla samanlaiset, tyyny
niskan alla jne.”²¹³

Linnunlaulua ja imurin hurinaa – päiväunien ääniä

”Hiljaista pitää tietysti olla”, on yleisin päiväunien äänimaisemaa
koskeva kommentti aineistossa. Mitä hiljaisuus sitten on, mitä se
pitää sisällään? Ja mikä on hiljaisuuden vastakohta? *Sata suoma-
laista äänimaisemaa* -kirjassa Heikki Uimonen kirjoittaa, että
suomalaisten kirjoituksissa hiljaisuus usein yhdistetään miellyttä-
vään ja rauhoittavaan tilanteeseen ja tapahtumaan sekä häiritse-
vien äänten poissaoloon, ei niinkään täydelliseen äänettömyyteen,

212 Aubert & White 1959, 9; Valtonen 2013, 97.

213 Kyselyaineisto, nainen 41–50 v.

joka saattaa olla jopa uhkaavaa ja painostavaa.²¹⁴ Hiljaisuus voikin tarkoittaa monenlaisia asioita, ei vain äänten puuttumista: se voi tarkoittaa esimerkiksi äänten tasaisuutta ja ennakoitavuutta tai turvallista oloa. Usein myös tutut arjen äänet ovat osa hiljaisuutta.²¹⁵

Päivällä nukkumisen äänimaisema vaihtelee täydellisestä hiljaisuudesta kodin turvallisiin ääniin ja median tuottamiin ääniin, kuten television tai radion hiljaiseen taustaaäneen. Ylimääräiset äänet pyritään poistamaan hiljentämällä puhelin, käyttämällä korvatulppia tai sulkemalla ikkunat. Luonnon äänistä ei yleensä häiriinnyt. Mökillä tuulen suhista koivuissa voi torkahtaa vaikkapa kuistin riippumatossa, eikä esimerkiksi lintujen ääniä yleensä koeta meluna, elleivät ne ole häiritsevän voimakkaita tai yllättäviä. Herkkäunista haittaa pieninkin rasahdus, mutta myös täydellinen hiljaisuus saattaa häiritä nukahtamista. Uni tulee paremmin musiikin tai ympäriltä kuuluvien äänien saattelemana. ”Tavallisiin” ääniin harvoin kiinnittää huomiota, mutta esimerkiksi vieraassa ympäristössä saatamme häiriintyä äänistä, joihin emme ole tottuneet, kun taas kodin tai muun tutun ympäristön pienet rasaukset, hurinat tai kolinat eivät häiritse nukahtamista. Äänetkin ovat kulttuurisidonnaisia, ja esimerkiksi Suomessa oletetaan että yöllä on hiljaista, kun taas Kreikassa odotetaan siesta-aikana annettavan rauha päivälevolle.²¹⁶

Normaalin elämän äänet eivät välttämättä häiritse nukahtamista. ”Jos on oikein väsynyt pystyy nukahtamaan vaikka muksut möykää vieressä”, toteaa nuorehko nainen. Oma havainnointipäiväkirjani pitää sisällään kuvauksen siitä, miten nukun päiväunet

214 Uimonen 2006, 36.

215 Olemme yhdessä Anu Valtosen kanssa kirjoittaneet artikkelin ”Päiväunilla, äänten virrassa”, joka on julkaistu Marjo Kaartisen toimittamassa kirjassa *Hiljaisuuden historia* (Rantala & Valtonen 2015). Tästä artikkelistamme lukija voi halutesaan etsiä lisää tietoa päiväunien äänimaisemista ja hiljaisuuden kokemuksista.

216 Aaltonen 2006, 72; Portin 2005, 70.

samalla kun puoliso katsoo formulakisoja samassa huoneessa ja lapsen leikin koira-laukkarata kulkee yli sohvan jossa pötkötän. Päiväunien ajaksi voidaan koti kuitenkin myös rauhoittaa ja toisen unta suojella:

Mieheni nukkuu myös päikkäreitä, ja meillä on jonkinlainen sanaton sopimus siitä, että päikkäri- rauha annetaan, mutta normaalin elämän ääniä voi kuulua.

(Nainen 41–50 v.)

Kodin taustäänät tuovat monelle myös tunteen siitä, että elämä jatkuu taustalla, mutta minun ei tarvitse reagoida sen tapahtumiin juuri nyt. Tuttuuden ja mukavuuden lisäksi äänitila on ainakin suurimmalta osin ennakoitavissa, ja toistuvat äänet luovat myös tunnetta hallinnasta ja turvallisuudesta.²¹⁸ *Sata suomalaista äänimaisemaa* -aineiston yhdessä kirjoituksessa kolmekymmentävuotias vastaaja kuvailee äänimaisemaa joka usein vallitsi hänen kotonaan näyttelijävanhemman ensi-iltakaronkoissa. Se sisälsi äänten kakofoniaa ja puheensorinaa, hiljaista musiikkia ja jopa äänekkäitä nauruja ja huudahduksia. Hänelle nämä äänet merkitsivät turvaa: nuku rauhassa, et ole yksin. *Sata suomalaista äänimaisemaa* -aineistossa kuvattiin heräämiseen liittyviä turvallisia ääniä. Aikuiset puuhut, tulen sytyttäminen, aamupalan kattaminen ja muut kotoiset äänet toivat herätessä lämpimän tunteen.²¹⁹ Nämä kokemukset liittyvät yöunilta heräämiseen, mutta samankaltaisia kokemuksia voi liittyä myös päiväuniin:

Ei tarvitse olla välttämättä hiljaista, päinvastoin on jotenkin rauhoittavaa jos ympäriltä kuuluu muiden touhuilua, jutustelua, ruohonleikkurin ääntä tms... (Nainen 31–40 v.)

|| Nukahdan helposti turvallisuuden tunteeseen (mieheni sanoo, että päässäni on vatupassi: nukahdan siis todella helposti kun pää osuu tyynyyn).²¹⁷

217 Kyselyaineisto, nainen 31–40 v.

218 Ks. Kytö 2013, 23.

219 Järviluoma 2006, 30.

Nukun päikkärit etenkin viikonloppuisin perheen touhutessa. Paradoksaalisesti sekin tuo levollisuutta (lienee turva, kun on tuttuja ääniä). (Mies 51–55 v.)

Toisille nukahtaminen vaatii täyttä hiljaisuutta tai ainakin tilanteen, jossa ei ole pelkoa tulla häirityksi. Pitää olla ”tunne siitä, että kukaan ei ole kohta kysymässä jotakin”, kertoo päälle nelikymppinen nainen vaatimuksistaan rauhalliselle päiväunihetkelle. Monet myös kertovat vetäytyvänsä hiljaiseen tilaan tai käyttävänsä korvatulppia. Omaan lepohuoneessa kirjoitettuun päiväkirjaani olen 18.3.2015 kirjannut huomioita yliopiston alakerran käytävän äänimaailmasta:

Kamala trafiikki taas. Just kun olin rauhoittumassa, joku kailotti kovalla äänellä käytävässä: ”Jaa, mitähän tuolla tapahtuu!” Nuori nainen, naureskeleva kommentti. Teki mieli huutaa, että ei kuule yhtään mitään, kun tulit siihen huutamaaan. Aargh.

Ovi kolisee, askelia, puhetta koko ajan. En oikein saanut vaivuttua lepotilaan, ja vähän jäi väsynyt ja pörröinen olo.

Päiväunikyselyn vastaajat kertovat myös median läsnäolosta päiväunilla. Radion puheohjelma tai musiikki auttavat rauhoittumaan ja tuovat tunteen elämän jatkumisesta ympärillä. Lapselakin unisatu ja lukijan rauhallinen ääni auttavat unen tulossa, ja myös aikuista sopivan rauhaisa ääni tuudittaa levolliseen tilaan, jossa voi nukahtaa. Radion ääni voi myös auttaa sulkemaan pois muita hälyääniä ja muodostaa tasaisen taustan nukkumiselle.

Taustaaänet saattavat myös häiritä, jos niihin alkaa keskittyä liikaa. Jos radiosta, televisiosta tai toisesta huoneesta kuuluvaa puhetta alkaa seurata, saattaa uni kaikota. Monille televisio toimii kuitenkin taustahälynä, ja ohjelmien avulla unta myös ajoitetaan. Itsellenikin on tuttu tunne, että ohjelman tunnusmusiikin kuulee alussa ja lopussa – kaikki sillä välillä tapahtunut on

tapahtunut tietämättäni. Päälle nelikymppinen nainen kertoo ottavansa päiväunet olohuoneen sohvalla, television ollessa auki, peiton alla. Hän kertoo, että alkaa katsoa jotain ”hömppöohjelmaa”, mutta oikeasti vain odottelee unen tuloa. Television äänestä voi myös hieman arvioida, kauanko on tullut nukuttua.

Päiväunille nukahtamista kuvataan lähes kaikissa vastauksissa positiivisena ja lämpimänä kokemuksena, kauniilla, pehmeillä ilmaisuilla: nukkumaan mennessä olo on väsynyt mutta onnellinen, rauhaista ja raukeaa, ja tuttu ympäristö tuo suojaa ja turvaa. Uneen vaipumista kuvaillaan houkuttelevilla mielikuvilla: putoaminen pumpuliin, pehmeän makeaa, mannaa väsyneelle. Parhaimmillaan nukkuminen vertautuu leppoisaan sunnuntai-iltapäivään ja tuo vapaapäivän levollisen tunnelman arkeenkin. Myös äänimaailmasta kerrottu kuvastaa lämpöä, turvaa ja levollisuutta. Ääniin ja muistoihin kiteytyy koettu ja eletty elämä, sen eri vaiheet ja ikäkaudet aina lapsuuden muistoista lähtien.

Päiväunille asetun viltin alle, koko talo hiljenee (esim. joulun aikaan aivan ihanaa), voidaan jutella hiljaa ennen nukahtamista. Ei missään nimessä radiota tai televisiota! Lapsena isän rannekellon tikitys kuului nukahtamiseen isän kainaloon. (Nainen 41–50 v.)

Päiväunilla äänet ja hiljaisuus, tuoksut, lämpö tai viileys, tuntoaistimukset, värit ja valot sulautuvat yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Silmät kiinni ihminen tukeutuu tavallista enemmän muihin aisteihin kuin näköön, ja nukahtamisen aikoihin aistit saattavat myös sulautua toisiinsa. Kuvaukset päiväunihetkestä ovatkin varsin herkullisia. Arkipäivän pienet hetket saavat niissä sanallisen muodon. Konkreettiset kokemukset ja aistimukset, kuten pehmeä tai vastaavasti muhkurainen tyyny, ikkunasta käyvä ilmavirta ja kainalossa viihtyvä pehmolelu, tulevat ikuistetuiksi kuvauksiin. Päiväunien tunnelmaan kuuluu mukava ympäristö. Se on kokonaisvaltainen ja moniaistinen kokemus.

Päiväunet ja ajankäyttö

Vapaapäivän nautinto, kaamoksen kaataja – päiväunet eri elämäntilanteissa

Joillekin ihmisille päiväunet ovat jokapäiväinen tapa, mutta useimmat taitavat kuitenkin ottaa torkut vain silloin tällöin. Kuten jo aiemmin on tullut esiin, päiväunet saattavat liittyä tiettyyn elämänvaiheeseen, kuten äitiyslomaan tai eläkkeelle jäämiseen, tai tiettyyn tilanteeseen, kuten loman aloittamiseen tai sunnuntai-iltapäivään. Myös vuodenaikojen vaihtelut ja valon määrä vaikuttavat siihen, miten paljon unta tarvitsee. Tässä luvussa nostan esiin niitä erilaisia elämäntilanteita, ajanjaksoja tai vaiheita, joihin päiväunet liittyvät.

Monet yhdistävät päiväunet viikonloppuun tai vapaapäiviin, jolloin nukkua saa rauhassa eikä unilta tarvitse herätä kellon kanssa. Unia saatetaan nukkua perjantaina työviikon päätteeksi tai juhlien jälkeisenä päivänä. Vapaapäivien, erityisesti viikonlopun päiväunet tuovat myös mieleen muistoja, ja ne liitetään usein perheen yhteisiin hetkiin. Itse muistan sekä joulunajan lukuisat päivätorjut että kesäistä ukkoskuuroa edeltävän vä-

symystilan. Vuosikausia lauantai-iltapäivän radiokuunnelma *Knalli ja sateenvarjo* oli – viihdyttävyydestään huolimatta – keholleni merkki nukahtaa hetkeksi.

Erityisesti päiväunien nukkuminen kuuluu sunnuntaipäiviin. Suomalaisessa kulttuurissa juuri sunnuntai on pitkään ollut lepöpäivä, johon ovat liittyneet paitsi kirkossa käyminen ja hiljentyminen, myös aikatauluttomuus, perheen kanssa yhdessä oleminen ja päiväunet. Keski-ikäinen nainen esimerkiksi kertoo, että lapsuudenkodissa nukuttiin päiväunia kesälomalla ja mökillä, mutta sunnuntaipäikkärit ovat ”olleet elämässä aina jos mahdollista”.

Toisille taas päiväunet liittyvät lomiin ja yhdessäoloon. Yhden vastaajan ystäväpiirissä ”päiväunia pidetään luksusnautintona ja arvostetaan nimenomaan vapaa-aikaan liittyvänä”.

Vapaapäivien päiväunet koetaan nautinnollisina hetkinä, ja hyvän ruoan jälkeen voi nauttia vapaa-ajasta ja kiireettömästi yhdessäolosta.

Päiväunet kuuluvat monen mielestä lomaan. Ne ovat omaa aikaa, rauhallinen hetki, seesteisen tunnelman tuoja. Lomalla ei tarvitse huolehtia siitä, riittääkö päiväunien jälkeen unta vielä yölle. Myös ympäristö on usein toinen kuin arjessa. Ehkä torkut tuntuvat sallitummilta ja niille on helpompi mennä, jos ei ole pakko tehdä – tai omatunto ei vaadi tekemään – normaaleja arjen askareita kuten puuttumaan likaisiin tiskeihin, pyykkikasoihin tai työpäivän aikana kesken jääneisiin asioihin?

Kesällä menen pihakeinuun, muka lukemaan. Laitan kirjan rinnan päälle ja nukahdan. Koira makaa maassa keinun vieressä. Se herättää, jos joku tulee pihaan. (Nainen 56–60 v.)

Suomalaisesta lomailukulttuurista kertoo se, että monet kertovat päiväunista nimenomaan mökillä. ”Mökille kun menen, niin

ensimmäisen päivän melkein nukun”, kertoo viisikymppinen nainen. Hiljaisuus, rauha, ympäristön äänet; kaupunkilaisasujalle mökkielämä tarjoaa arjesta poikkeavan hetken ja tilan.

Kesälomalla, mökin viileydessä, kärpästen pörinässä päiväunet tuntuvat sallituilta, hetken uinahukselta loman raukeassa tunnelmassa. (Nainen 41–50 v.)

”Ruuanperräiset” eli ruokalepo on myös edelleen tapana monissa perheissä. Lounaan jälkeinen pieni lepo on kuulunut suomalaisen kulttuuriin etenkin maaseudulla, mutta myös esimerkiksi rakennuksilla vielä muutama vuosikymmen sitten. Energiatasot laskevat hetkellisesti, etenkin kun syöminen usein ajoittuu aikaan, jolloin muutenkin iskee iltapäiväväsähdys. Kyselyaineistossa on muutamia mainintoja ruokalevosta, ja esimerkiksi viisikymppinen mies kertoo, että ”mökillä monet meistä vanhemmista miehistä ottavat tupluurit ruoan päälle”. Miehen vastaus kertoo myös siitä, että mökillä vietetään aikaa yhdessä sukulaisten tai ystävien kanssa. Päikkärit, tai tupluurit ruuan päälle, voidaan siis myös ottaa yhdessä tai ainakin yhtä aikaa.

Joskus päiväunet liittyvät siirtymävaiheisiin, kuten uuden työn aloittamiseen. Alle kolmekymppinen nainen kertoo, että uudessa työssä aloittamisen jälkeen hän on tarvinnut päiväunet työpäivän jälkeen. ”Kai sitä käy niin kierroksilla, että tarvitsee latautumis- ja nollaushetken ennen iltaa”, hän toteaa. Vaikka muuten ei nukkuisi päiväunia, saattavat ne olla osa elämää poikkeuksellisissa tilanteissa. Silloin koko tuon hetkinen tilanne saattaa jäädä mieleen pitkäksi aikaa.

Elämäni parhaat viikot vietin viime kesänä ollessani kirjoittamassa mökillä väikkäriäni. Nukuin, uin, kirjoitin, luin ja kävin kävelyllä juuri silloin, kun parhaimmalta tuntui. (Nainen, 41–50 v.)

Itse muistan päiväunet joululomalta poikkeuksellisen raskaan syksyn jälkeen. Olimme muuttaneet uuteen asuntoon alkusyksystä, ja kaikki vapaa-aika tuntui menneen asunnon laittamiseen ja järjestelemiseen. Sairastelin koko syksyn pientä flunssaa, mutta töistä ei oikein voinut olla pois; asiantuntijatyössä ei ollut ketään sijaistamaan, ja hommat, kuten rahoitushakemukset, oli kuitenkin tehtävä ajallaan. Joululomalla rytmini muuttui täysin – palauduin pikkuvauvan unirytmiiin. Nukuin tunnin tai kaksi, valvoin pari tuntia, söin, ja taas nukuin. Kaupungilla käydessä alkoi jo tunnin jälkeen tuntua, että on pakko päästä kotiin nukkumaan. Onneksi muutama päivä riitti palauttamaan voimat.

Yksi keskeinen tilanne päiväunien ottamiselle näyttääkin olevan työn aiheuttama stressitila. Monet kertovat, että päiväunien nukkuminen auttaa hallitsemaan työpaineita tai ainakin pitämään epätoivon hetkiä loitolla. Päiväunet työn hektisessä vaiheessa saattavat helpottaa, koska stressi vaikuttaa yöunta heikentävästi ja siten lisää väsymystä päivällä. Päiväunilla vähennetään väsymystä, ja ne auttavat toimimaan tehokkaammin. Niiden avulla yritetään myös siirtää epätoivoa hiukan kauemmaksi, kuten seuraavassa:

Hyvin väsyneenä ja työtehtävien alla epätoivoisena saatan nukkua puolen tunnin päiväunet, joiden jälkeen olo on hetken sekava mutta ehkä hieman vähemmän epätoivoinen. (Mies 31–40 v.)

Toisaalta joillekin ajatus päiväunista keskellä kiireistä työtä tai aktiivista luomisjaksoa on mahdoton; kun päässä tapahtuu, ei unta välttämättä saa eikä aina edes tarvitse. Nelikymppinen nainen kertoo, että kovan työpaineen aikana päiväunet eivät edes tule mieleen. Toinen saman ikäinen nainen pohtii unen merkitystä osana tieteellistä luomisprosessia ja kertoo, että intensiivisten kirjoitusjaksojen avulla prosessi kypsyy parhaiten yöunen

aikana. Päiväunet ovat hänelle enemmän rentoutumista ja akkujen lataamista. Hän mainitsee myös, ettei edes usko kykenevänsä nukkumaan päiväunia intensiivisten työjaksojen aikana, koska ”sitä on ikään kuin ylikierroksilla”.

Myös armeija-ajan voi ajatella kuuluvan tavanomaisista poikkeaviin olosuhteisiin. Tarja Salmela ja Joni Pekkala tutkivat osana *New Sleep Order* -hanketta kadettien nukkumiskäytäntöjä ampumaleirillä. Varusmiehet nukkuivat ampumaleirillä runsaasti päiväunia, ellei heillä ollut päiväsaikaan pakollista tekemistä. Päivällä nukkuminen oli osin ajanvietettä ja mahdollisuus levätä käytettiin hyödyksi. Ne vartiomiehet, jotka valvovat vartiokopeilla 24 tunnin vuorossa saivat nukkua päivällä, ja nukkumiseen myös kannustettiin järjestämällä kahden vartiomiehen vuoroja ja sijoittamalla vartiokoppiin sänky nukkumista varten. Vartiokoppiin sijoitetun sängyn kuvastaa nukkumisen sosiaalista hyväksyttävyyttä. Kirjoittajat toteavat, että ampumaleirillä ei juuri puhuta nukkumisesta ja väsymyksestä. Päiväunien nukkuminen on yhtäältä tabu ja toisaalta sosiaalisesti sallittua mikäli siihen on olemassa perustelu. Päiväunien nukkuminen voi olla myös armeijassa opittu taito, jota hyödynnetään tarpeen tullen.²²⁰

Iän myötä kertynyt kokemus oman unentarpeen tunnistamisesta vaikutti leirillä olevien päätökseen lähteä nukkumaan päivällä, ja joskus päiväunet olivat tarpeen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Päiväuniin jopa kannustettiin, koska muu porukka tiesi kaverin tulevan takaisin virkeänä. Päätös ottaa päiväunet oli kuitenkin aina loppujen lopuksi yksilön vastuulla, ja taustalla saattoi vaikuttaa käsitys mallisotilaasta, jonka nukkumisen tarve saatetaan olettaa pienemmäksi kuin niin sanotulla tavallisella kansalaisella. Toisaalta päivällä nukkumiseen liittyi leirillä myös

häpeän tunteita, koska vakituisen henkilökunnan keskuudessa eli vahvana se normi, että nukkuminen kuuluu yöaikaan. Kun henkilö ”yllätettiin” päiväunilta, hän tunsu joutuvansa selittelemään tekoaan ja perustelevaan sitä huolimatta siitä, että päiväunet olisivat tarpeelliset myöhään yöllä tehtyjen töiden takia. Joskus päiväunet myös jätettiin ottamatta tai niiden pituutta säädeltiin sen vuoksi, että ne olisivat siirtäneet yöunia. Pekkala ja Salmela toteavatkin, että päiväunien ottamiseen voitaisiin oppia yhteisötasolla, kun ylempi johto näyttäisi esimerkkiä ja tekisi täten toiminnasta hyväksyttävän yhteisön keskuudessa.²²¹

Joskus päiväunet voivat olla pakoa arjesta, monessakin mielessä. Nukkumalla voi hetkeksi unohtaa ikävät asiat, karata todellisuudesta omiin maailmoihin pakoon surullisia tai hankalia tilanteita tai asioita. ”Jos vetää peiton korville ja nukahtaa, ei todellisuus voi saada minua kiinni”, kirjoittaa alle kolmekymppinen nainen masennuksensa aikana nukkumistaan päiväunista. Yli kuusikymppinen nainen taas kertoo, että ”kun oli taloudellisia huolia, silloin nukuin eniten. Toivoin, että kun herään, olisi kaikki asiat järjestyksessä”. Kolmekymppinen nainen kertoo olleensa yläaste- ja lukioaikoina koulupäivien jälkeen niin väsynyt, että nukkui joka päivä päiväunet. Jälkikäteen hän arvioi, että päiväunet olivat tapa paeta raskasta todellisuutta. ”Oli ihana uppoutua omaan unimaailmaan.” Hän on myös myöhemmin käyttänyt päiväunia keinona paeta tai selviytyä raskaista elämäntilanteista.

Kerran opittua keinoa voi siis hyödyntää myöhemminkin. Jos nukkumisesta on ollut apua vaikeassa tilanteessa, unta on käytetty lääkkeenä ja hoitajana myös myöhemmin elämässä. Nelikymppinen nainen kertoo sairastuneensa masennukseen viisitoista vuotta aiemmin. Nukkuminen auttoi häntä paljon, ja hän kertoo

221 Pekkala & Salmela 2013, 75–78.

kokeneensa unen hoitavana. ”Nyt kun olen taidemaalarin ammatissa olen hyödyntänyt tuota oppimaani keinoa keskittymisen ja vireyden hankkimiseksi.” Toinen, viisikymppinen nainen taas kertoo, että hänellä oli usein nuoruusvuosina migreeni, jota hän hoiti ainoastaan nukkumalla. Kolmas, myös nelikymppinen nainen kertoo myös päiväunista, jotka migreenin takia ovat ”pakollisia”. Hän kirjoittaa, ettei ole pitänyt päiväunia koskaan ”mitenkään erityisenä asiana”. ”Kun päästä särkee, otetaan tabletti ja mennään nukkumaan. Kun on kuukautiskivut, otetaan tabletti ja mennään nukkumaan jne. Kai unella on jokin parantava voima minulle...” Päiväunet eivät siis hänen tapauksessaan ole mikään erityinen ”juttu”, vaan luonteva osa elämää.

Pakokeinon ja hoitomuodon lisäksi päiväuni saattaa tarjota myös ratkaisuvaihtoehtoja tai ainakin poistaa ahdistusta, jolloin päätöksen tekeminen on helpompaa. Jos joku asia huolestuttaa tai ystäväporukka ei osaa päättää jostain asiasta, ”nukutaan tunti ja katotaan sitten”, kertoo kolmekymppinen nainen. Hän jatkaa, että saattaa myös ”ottaa tauon ikävästä olosta nukkumalla hetken, toivoen kai että tilanne on herätessä parempi. Olo usein onkin vaikei tilanne olisikaan.” Keskeistä vastauksessa on mielestäni juuri se, että oma olo paranee. Vaikka asiat eivät muutu, niihin voi – parhaimmillaan – päiväunien jälkeen löytää ratkaisuja tai ainakin uuden näkökulman. Aina huolien unohtaminen nukkumalla ei tietenkään onnistu, mutta moni tuntuu kuitenkin käyttävän nukkumista keinona ainakin hetkeksi unohtaa ikävät asiat tai kerätä voimia niiden kohtaamiseen.

” Olen huomannut myös, että kun vituttaa ja masentaa nukun melkein koko ajan.”²²²

” Jos miehen kanssa riitelee, kunnon unet sen jälkeen palauttaa perhesovun.”²²³

222 Kyselyaineisto, nainen 51–55 v.

223 Kyselyaineisto, nainen 60–70 v.

Myös sairastaessa unen tarve lisääntyy, ja kipeänä nukutuista päiväunista kertovat myös monet, jotka eivät päiväunia muuten nuku. Kyselyyn vastanneet pohtivat myös unen tervehdyttävää vaikutusta ja sitä, miten eri tilanteissa kokemus nukkumisesta, ja myös unen laatu ja määrä, vaihtelevat.

Päiväuni on usein hyvin syvää ja elämäntilanteesta riippuen erilaista; toipumisvaiheen uni voi olla jopa haudanomaisen syvää. Terveenä ollessa uni on eri tavalla syvää. Sen kokee eri tavalla kuin yöunen ehkä sen lyhyemmän keston vuoksi. Olen kokenut, että erityisesti sairastaessa uneen liittyy tärkeä tervehdyttävä ulottuvuus. (Nainen 56–60 v.)

Unen määrään ja tarpeeseen vaikuttavat tietysti myös vuodenaika ja sen myötä valon määrä. Keinovalon keksimisellä oli valtaisa vaikutus nukkumisen rytmeille, eikä talven tai yön pimeys vaikuta enää samaan tapaan elämäämme kuin edellisillä vuosisadoilla.²²⁴ Silti talvella, etenkin pohjoisen kaamoksessa, moni kertoo tarvitsevansa enemmän unta kuin valoisaan aikaan. Pimeät talvi-iltapäivät houkuttelevat nokosille, kun taas kesällä ei välttämättä päiväunille ole yhtä lailla tarvetta – paitsi ehkä kovalla helteellä, jolloin kuumuus uuvuttaa pitämään siestää. Muutama vastaaja kertoo nukkuvansa päiväunet kaamosaikaan talvella.

Nukun yöllä riittävästi, mutta en ole aamuihmisiä, joten työhön lähteminen katkaisee luonnollisen rytmini. Työelämä alkaa liian aikaisin! Nukahdan töiden jälkeen sohvalle tai nojatuoliin. Keväällä, kesällä ja syksyllä tätä tarvetta ei ole, koska valoa on riittävästi hereillä pysymiseen. Haluaisin elää luonnollisen rytmin mukaisesti eli nukkua silloin kun on pimeä ja/tai väsyttää. (Nainen, 31–40 v.)

224 Esim. Maver 2003, 127, 140.

Neurologi, lääketieteen tohtori Markku Partinen kertoo kirjassaan *Terve uni*, että hän itsekin nukkuu päiväunia, ja pohtii torkkuja osana suomalaista työkuulttuuria.

Kun nukun päiväunia, sanon ystävälleni, että pidän lounaan jälkeen lukutuokion – silloin voin nukahtaa hyvällä omalla-tunnolla. Olenko ainoa, joka tuntee näin? Vaikka päiväunien edut ovat kiistattomat, Suomessa nokoset sallitaan vain päiväkotilapsille ja vanhuksille. Työpaikalla otetut tirsat kuvastavat laiskuutta. Saksassa on tavallista keskeyttää työnteko kuuden-tunnin aikaan ja pitää siestaa. EU:n muissakin maissa siesta on tavallista. Tuntuu epäoikeudenmukaiselle, että valoisassa Espanjassa siesta on sallittua, mutta ei pimeässä, pohjoisessa Suomessa. Jokin aika sitten Tiede-lehden päätoimittaja Jukka Ruukki kyllä ehdotti, että palkankorotusten sijasta (koska niihin ei ole varaa!) työmarkkinakerrokselle otetaisiin unitupo Suomen kansainvälisen kilpailukyvyyn nimissä – sohvia työpaikoille ja vartin tupluurit kaikille.²²⁵

Vuodenajan lisäksi myös säätila vaikuttaa unen tarpeeseen ja siihen, haluttaako ryhtyä nukkumaan vai käyttäkö ajan muulla tavoin. Yli kuusikymppinen nainen esimerkiksi kertoo, miten mökillä ollessa unen tarve riippuu säästä. Jos on kaunis ilma, ”mieli palaa pihapuuhiin”. Kurjalla ilmalla taas ruokailun jälkeen vetäydytään levolle.

Päiväunien tarve saattaa myös lisääntyä iän myötä, ja ylipäänsä unen määrä ja tarve unelle voi vaihdella hyvinkin paljon elämän eri vaiheissa. Moni kertoo, ettei nuorempana kokenut tarvetta päivällä nukkumiselle, mutta vanhemmiten – joko nelikymppisenä tai esimerkiksi eläkkeelle jäätyä – niille on antanut luvan ja niitä myös tarvitsee enemmän kuin ennen.

Päiväunia tarvitaan ja ”käytetään” hyvin erilaisissa tilanteissa. Sellaisetkin ihmiset jotka eivät arjessa nuku päivisin, saattavat lomalla tai sunnuntaina ottaa torkut. Olisi siis ehdottomasti liioiteltua jakaa ihmiset päiväunia nukkuviin ja sellaisiin, jotka eivät nuku päiväunia. Elämäntilanteet vaihtuvat ja muuttuvat, unen tarve vaihtelee yhdenkin ihmisen elämänkulussa, ja myös mahdollisuudet päiväunien ottamiseen ovat erilaisissa tilanteissa erilaisia. Se moninaisuus, joka nokosiin liittyy, on valtava jo yhden ihmisen kohdalla. Päiväunien nukkumisen tilanteet kertovat myös suomalaisesta kulttuurista ja ympäristöstä: sunnuntailepo, ruokalepo tai vapaapäivinä otetut torkut ovat osa pitkää kulttuurista perinnettä. Kaamosaikaan nukkuminen taas kertoo pohjoisesta ilmastostamme ja siitä, miten vuoden kierto ja vuodenajat jäsentävät elämää.

Mikrounista koomapäikkäreihin – Päiväunien kesto

Oppaissa ja ohjeistuksissa päiväunien ihannekestoksi määritellään yleensä noin varttitunti. Sen pituiset unet virkistävät, mutta eivät tee oloa tokkuraiseksi. Päivätorkkujen teho perustuu kaksivaiheiseen unirytmiiin ja torkkujen lyhyeen kestoan. Nukkumislääketieteen tutkijat William Dement, David E. Dinges ja Roger Broughton ovat todenneet, että luonnollinen unirythmi on kaksivaiheinen: kehon lämpötilassa ja vireydessä on selvä pudotus yöllä ja samanlainen mutta pienempi pudotus keskipäivällä. Torkkujen tulisi kestää varttitunnista puoleen tuntiin, tai vaihtoehtoisesti yli tunnin, jotta unisykli tulee täyteen. Muuten herääminen on vaikeaa. Heidän mukaansa olisi myös parempi nukkua lyhyet torkut säännöllisesti joka päivä kuin esimerkiksi ottaa päiväunet vain viikonloppuisin, koska muuten unirythmi menee helposti sekaisin.²²⁶

226 Maas & al. 1998, 130–131.

Lyhyitä torkkuja suositellaan myös suomalaisissa nukkumista ja unta käsittelevissä teoksissa. Kevyestä unesta herätessä unenpöpperöisyys eli uni-inertia on vähäisintä. Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori Mikko Härmä ja unitutkimuksesta väitellyt psykologi Mikael Sallinen toteavat kirjassaan *Hyvä uni – Hyvä työ*, että lyhyet nokoset päivällä ovat kustannus–vaikutus-suhteeltaan tehokkaimmat ja että jo 10–20 minuutin nokoset parantavat vireyttä.²²⁷ Vuonna 2007 ilmestyneessä kirjassa *Terve uni* unilääketieteen tohtori, neurologi Markku Partinen ja toimittaja-kirjailija Maarit Huovinen suosittelevat aikuisille 20 minuutin tai korkeintaan 80 minuutin päiväunia, mutta toteavat, että yksilöllisesti sopiva päiväunen pituus voidaan selvittää kokeilemalla. He kirjoittavat, että päiväunen jälkeinen uneliaisuus ei saisi kestää viittä minuuttia pitempään, kun taas liian pitkien nokosten jälkeen tokkura saattaa kestää yli tunninkin, jolloin päiväunien edullinen vaikutus peittyy uneliaisuuden aiheuttamien haittojen alle. Päiväunen tulisi nukkua iltapäivällä lounaan jälkeen, koska liian myöhään illalla nukuttujen unien jälkeen olo saattaa olla pitkään sekava.²²⁸

Päiväunien sopiva kesto on kuitenkin koeteltu ja koettu asia ja opeteltu omien tuntemusten kautta. Osa nukkuu vartin, osa muutaman minuutin. Opettaja Hilikka Vasara kertoo äidistään, joka viiden minuutin torkkujen jälkeen oli virkistynyt, ja monet kaverini ovat kertoilleet mikrounista, avainunista tai muutaman minuutin ”urvahduksista”. Oma kokemukseni on, että minulla pitää olla vähintään puoli tuntia, mieluummin yli tunti aikaa, jotta voin rentoutua täysin. Päiväunien pituus on yksilöllinen asia.

227 Härmä & Sallinen 2004, 41.

228 Partinen & Huovinen 2007, 46.

Silloin kun äiti on väsynyt ja haluaa levähtää, se sanoo:

– Olokaapa lapset viis minnuuttia hilijaa.

Sitten se ottaa Kalevan, leviittää sanomalehden aivan suureksi ja laittaa sen naaman päälle. Kun viisi minuuttia on kulunut, äiti nousee virkkuna pystyyn ja sanoo:

– Kylläpä oli mukava ottaa nokkaunet.

Näin kertoo Hilikka Vasara äidistään Martasta, joka on syntynyt vuonna 1917.²²⁹

Jotkut kokevat lyhyetkin päiväunet virkistävinä. Kolmekymppinen mies kertoo vasta hiljattain oppineensa taidon nukkua pieniä päiväunia, ”sellaisen torkahuttamisen, joka ei aiheuta tokkuraa vaan on piristävää”. Hän kertoo havahtuvansa yleensä automaattisesti parinkymmenen minuutin kuluttua, ja jatkaa: ”Monet sanovat, että eivät osaa nukkua päiväunia. Oppimiskysymys sanon minä. Niin kuin monessa asiassa myös päiväunia pitää ’harjoitella.’ Päiväunien harjoittelemisen voidaan ajatella viittavan Marcel Maussin tulkintaan nukkumisesta taitona.

Monilla on pitkä kokemus päiväunien nukkumisesta ja myös siitä, mikä sopii itselle, omaan elämäntilanteeseen, keholle ja mielelle. Päiväuniin voi valmistautua paitsi peitoilla ja tyynyillä, myös ajastamalla itsensä nukkumaan tietyn ajan ja valmistautumalla heräämiseen. Eräs viisissäkymmenissä oleva miesvastaaja kertoo rajoittavansa unet puoleen tuntiin, koska hän kokee pidemmät päiväunet turhiksi. Hän kertoo, että ”erittäin harvoin olen unohtanut panna kellon soimaan ja nukahtanut kahdeksi tunniksi. Se on liian pitkä aika, joten olen ollut sitten itselleni vähän vihainen. Muutoin unet rentouttavat ja piristävät.” Yksi vastaaja kertoo laittavansa päiväunille mennessä kahvin tippumaan, joten parinkymmenen minuutin torkkujen jälkeen kahvi on valmista. Toinen taas sanoo arvioivansa nukkumisaikaa televisio-ohjelmien avulla. Puolen tunnin ohjelman aikana saa hyvät unet tai ainakin pienet torkut.

²²⁹ Vasara 2014, 58.

Monet välttävät pitkiä päiväunia, koska ne sekoittavat päivän rytmin ja tekevät olon sekavaksi. Päiväunien pituus liittyy myös unen määrän säätelyyn ja vuorokausiryhtiin. Itsekin olen joskus todennut, että liian myöhään nukkutut päiväunet siirtävät yöunille menoa, haittaavat unen saantia ja heikentävät yöunen laatua. Yksi naispuolinen vastaaja kertoo, että jos on nukkunut liikaa, herääminen saattaa viedä kaksinkertaisen ajan nukkumisaikaan nähden. Toinen kirjoittaa, että hyvät päiväunet ovat pienet, hetken mittaiset nokoset, joiden jälkeen ”olo voi olla kirkas ja kevyt”. Jos yöuni on ollut huonoa, päiväuni ”tuntuu vajoamiselta syvään, unettomaan kaivoon. Herääminen on vaikeaa, ja olo loppupäivän sekava”. Kolmekymppinen mies taas kertoo, että hänen ”on oltava kuolemanväsynyt ja toimintakyvytön, ennen kuin edes harkitsen päiväunia”. Jos levätessä vahingossa nukahtaa ja uni kestää yli varttitunnin, ”herään sekavana ja pöpperöisenä. Olotila jatkuu koko päivän, työskentely ja sosialisointi on vaikeaa, maailma tuntuu epätodelliselta.”

Vastauksissa kerrotaan myös liian pitkiin päiväuniin – kooma-päikkäreihin – liittyvistä pahoista unista ja ahdistuksen kokemuksista. Jos on nukkunut tuntikausia, olo saattaa todellakin olla melkoisen omituinen; etenkin, jos on mennyt nukkumaan valoisan aikaan ja herää pimeässä. Itse muistan joltain Irlanninmatkaltani päiväunet hostellissa Corkissa, johon olin saapunut iltapäivällä. Kun yhdeksältä illalla heräsin vieraassa paikassa, oli olo jokseenkin kamala. ”Tupluurin ollessa riittävän lyhyt todellisuus vain hämärtyy. Jos uni venyy, voi tulla mehukkaita painajaisia”, kertoo päälle viisikymppinen mies. Nelikymppinen mies taas kertoo päiväunien loppuneen ensimmäiseen kokeiluun: ”Nukahdin kotona töiden jälkeen ja heräsin myöhään illalla panniikkiin, kun olin nukkunut 5 tuntia.”

Jos elää ja asuu yksin ja työskentelee omassa rytmissään, on päiväunien pituudesta vastuussa vain itselleen. Monilla nukkuminen kuitenkin vaikuttaa muidenkin elämään, ja samalla myös näiden päivän kulkuun. ”Liian pitkään nukkuvat sekoittavat muidenkin päivärytmin”, sanoo päälle nelikymppinen nainen. Jos yksi perheessä nukkuu pitkät päiväunet ja muut eivät, voi käydä niin, että iltaunille mennään hyvin erilaisiin aikoihin, mikä taas vaikuttaa heräämiseen aamulla. Tuttavaperheessäni mies on jo vuosikaudet valvonut pikkutunneille töitä tehden, kun taas vaimo menee kymmeneltä nukkumaan. Päivällä he toki ovat hereillä yhtä aikaa. Heille tämä rytmi sopii, eikä eläkkeellä olevilla ole yhtä paljon päiväsaikaisia velvoitteita kuin työikäisillä. Monia tällainen eritahtisuus kuitenkin haittaisi.

Pitkiäkin päiväunia nukutaan – niin kauan kuin nukuttaa tai kunnes joku herättää. Monet vastaukset kuitenkin osoittavat, että pitkään nukkuminen ei oikein ole suotavaa. Sanavalinnat kuten ”liian pitkät unet” kertovat, että lyhyet päiväunet olisivat paremmat, mutta minkäs teet. Jos nukuttaa niin nukuttaa. Joillekin pitkät unet myös sopivat.

Lääketieteellisessä kielessä nukkumisen yhteydessä puhutaan unisykleistä. Muutama vastaaja selvästikin tuntee tämän sanaston ja oman nukkumisrytminsä ja osaa perustella päiväunien keston unisyklejä kuvaavien termien avulla. Nelikymppinen nainen kertoo unien pituuden riippuvan siitä, miksi nukkuu päiväunet. ”Pahaa mieltä pois” -unet saattavat kestää kaksi, jopa kolme tuntia. Menetettyä yöunta korvaavat unet voivat olla parituntiset. Hän kertoo myös, etteivät parinkymmenen minuutin torkut ole hänen juttunsa. ”Se on joko koko unisykli läpi tai sitten ei ollenkaan”, hän toteaa, ja lisää virnistyshymiön perään. Myös seuraavassa vastauksessa näkyy unen vaiheiden tietoinen hyväksi käyttäminen:

Paras olisi vain rem-unen vaihe eli 20 minsaa maksimissaan, mutta jos nukun, nukun usein koko unisyklin, eli pari tuntia. [– –] Jos vain 20 minsaa, niin usein kuuntelen ensin autohypnoosi cd:n ja makaan sohvalla tai sängyllä valoisassa vaatteet päällä. (Nainen 31–40 v.)

Superlyhyet torkut on mahdollista ottaa vaikkapa kulkuneuvossa matkalla palaverista toiseen tai työpöydän ääressä. Tai television ääressä. Muutamissa vastauksissa on maininta ”mikrounista” tai ”avainunista”, pienen hetken kestävästä torkahduksesta, joka parhaimmillaan auttaa selviämään väsymyksen yli. Mikrounilla voi rentoutua hetkeksi ja antaa pään nuokahtaa sekunniksi. Yksi vastaaja kertoo miehensä ja yhden tuttunsa nukkuvan työtuolissaan ”avainunia”, joista Gudmund Magnussenkin kirjoitti teoksessaan *Uni ja unenhäiriöt*. ”Avainnippu käteen ja kun avaimet tippuvat, on kroppa rentoutunut ja on hyvä herätä ennen syvempää unta. Mutta usein tämä on mahdotonta. Itse olen vapaampaa ja luovaa työtä tekevä ihminen, jolle päikkärit ovat mahdollista.”

Yksi haluaa herätä päiväunilta ilman ulkopuolista herättäjää, toinen taas laittaa kellon soimaan ettei nuku liikaa.²³⁰ Kellottaminen liittyy tietenkin kulloiseenkin tilanteeseen ja esimerkiksi siihen, onko päikkäreiden jälkeen menoa johonkin. Jotkut heräävät mieluiten itse ja rauhassa, toiset haluavat nukkua vain tietyn ajan. Ajustus voi, kuten jo aiemmin tuli ilmi, tapahtua televisio-ohjelman avulla, tai ajastimena voi toimia oma sisäinen kello. Monet nukkuvat kellontarkasti tietyn ajan, kuten kaksikymmentä minuuttia. Muutamat vastaajat kertovat, että ovat joko tottuneet tietyn mittaisiin nokosiin, jolloin herääminen on luontevaa tuon ajan jälkeen, tai sitten he määrittelevät ennen nukahtamistaan, että heräävät tietyn ajan päästä. ”Toimii”, toteaa nelikymppinen mies.

230 Monissa vastauksissa puhutaan herätyskellosta, mutta se ei tule esille, onko kyseessä ns. perinteinen herätyskello vai esimerkiksi puhelimen hälytys.

Myös joku perheenjäsen voi toimia herättäjänä. Kellotto-
muus taas on monille tärkeää, eikä kaikille uni edes tule, jos tie-
tää, että pian pitää olla lähdössä jonnekin tai että nukkumiselle
on vain vähän aikaa. ”Minulla ei saa olla lähitunteina pakollista
menoa mihinkään. Myöhästymisen pelko saattaa vaikeuttaa nu-
kahtamista”, kertoo alle kolmekymppinen nainen. Luonnollinen
heräämisaika päiväunilta takaa monille parhaat unet. Jos joutuu
heräämään ennen aikojaan, saattaa olla ärtyisä ja pahantuulinen,
tokkurainen, raskas tai sekava. ”Jos saan nukuttua tarpeeksi, olo
on tehokas ja skarppi”, kertoo kolmekymppinen mies. Saman
ikäinen nainen taas kertoo, että jos saa herätä omia aikojaan,
”olo on virkeä ja usein hauskalla tavalla yllättynyt.”

Päiväunien kesto harvoin riippuu vain itsestä. Töissä ollessa
olen itsekin monesti todennut, että jos aikoo ottaa päikkärit, on
mentävä lepäämään tasan sillä hetkellä kun aikaa on, vaikka juu-
ri silloin ei nukuttaisikaan. Parhaat päiväunet minusta kuitenkin
ovat sellaiset, joita ei tarvitse ajoittaa tai säädellä.

Mitä päiväunien kestosta voisi sitten päätellä kyselyaineiston
perusteella? Ainakin sen, että lyhyet torkut sopivat joillekin,
mutta eivät läheskään kaikille. Jos tehotorkut otettaisiin osaksi
työpäivää työpaikoilla, miten kävisi niille, jotka nauttivat pitkis-
tä päiväunista työpäivän lomassa? Tai heille, jotka eivät kaipaa
lepohtelua? Pitkien päiväunien moittiminen – nukkui niitä sit-
ten itse tai esimerkiksi perheenjäsen – kertoo myös siitä, mi-
ten sisäistetty ajatus lyhyiden päiväunien paremmuudesta on.
Monet toki tunnistavat, että pitkät päiväunet tekevät olon hu-
noksi, mutta vastaajissa on niitäkin, joille pitkät päiväunet ovat
merkki laiskuudesta. Toisaalta monet tuntuvat nauttivan siitä,
että lomalla ja vapaapäivinä saa nukahdella silloin kun haluaa,
niin pitkäksi aikaa kuin haluaa ja valvoa sitten kun siltä tuntuu.

Salatut ja sallitut päiväunet

Uni taloudellisen, moraalisen ja kulttuurisen kiinnostuksen kohteena ei ole vain meidän aikamme ilmiö. Viimeisten vuosien aikana on kuitenkin tapahtunut suuri muutos siinä, miten unesta puhutaan ja miten siihen osoitetaan kiinnostusta. Unen ”managerointi” on yleistynyt samalla, kun ainakin länsimaisessa yhteiskunnassa yksilöllisyys on noussut yhä keskeisemmäksi. Nukkumisen hallinta ja rationalisointi ovat siirtyneet yksityisen piiristä yhä enemmän osaksi taloudellista tehokkuusajattelua ja yhteiskunnallista kehitystä. Nukkumisen kontrollointi on osa länsimaisen ihmisen elämäntapaa, jossa monille tärkeintä on menestyä.²³¹

Oman elämän jatkuva tarkkailu, elämänhallinnan tavoittelu ja ajankäytön pohdinta näkyvät myös päiväunia koskevassa kyselyaineistossa. Itsekontrolli asettuu usein ristiriitaan nautinnon ja hyvän olon kanssa. Jos päiväunille sattuu nukahtamaan vahingossa, se herättää kiukkua itseä kohtaan, vaikka uni sinänsä olisikin nautinnollista. Kontrolli ja itsetarkkailu tuntuvat olevan hyvin sisäistettyjä. Monet kuitenkin pohtivat juuri tätä sisäisen kurin valtaa itseän ja ympäristöön: olisiko siitä mahdollista päästä eroon, jos niin haluaisi? Päiväunet herättävät monia kysymyksiä. Sallinko ne itselleni? Saako niistä nauttia? Onko nukkuminen hukkaan heitettyä aikaa? Miksi nukkumisesta tulee huono omatunto?

Päiväuniin liitetty ajatus velttoudesta voi kohdistua muihin.

Joutavat päiväunet tekevät minusta ihmisestä velton ja hitaan tarttumaan asioihin; erityisesti nuorissa esiintyy minusta nykyään tätä piirrettä huolestuttavan paljon. Kurinalaisuus päiväunissa on merkki myös työhön rivakasti tarttuvasta ihmisestä. (Nainen 31–40 v.)

231 Hancock 2008, 414, 421–422.

Toisaalta myös itselle asetetaan paineita tehokkaasta ajan käytöstä, aikaansaamisesta ja elämänhallinnasta. Kolmekymppinen nainen sanoo, että hänen mielestään yöt ovat nukkumisaikaa ja jatkaa, ettei ilman pätevää syytä anna itselleen lupaa nukkua päivisin. Toinen saman ikäinen nainen kertoo, että nuorena hän nukkui aina koulun jälkeen päiväunet ja lisäksi pitkät yöunet. ”Nuorena oli aikaa nukkua!”, hän toteaa lisäten, että nykyään ”harvinaisia ja ansaittujakin päiväunia siivittää jossain määrin huono mieli ’hukatusta’ ajasta”.

Edellisessä sitaatissa nousi esiin ajatus päiväunien ”ansaitsemisesta”. Päälle nelikymppinen nainen kertoo, että hänen päiväunien nukkumisensa on nykyään hyväksyttyä, koska hän on saanut aikaan niin paljon hyviä tuloksia ja hänen ahkeruuttaan ihmetellään. Hän sanoo kertovansa ihmettelijöille, että hänellä on ”hyvä systeemi keskittymisen takaamiseksi”. Hän kertoo myös kannustavansa muita samaan etenkin jos on paljon ratkaistavia ongelmia. Myös hänen kohdallaan uni on siis työllä ja tuloksilla ansaittua – mutta se myös edesauttaa näiden hyvien tulosten syntymistä.

Unen ansaitseminen työtä tekemällä liittyy keskeisesti työetiikkaan: kun on riittävästi työskennellyt päiväsaikaan tai ennen päiväunia, voi levon sallia itselleen ja myös muille. Vaikka asiaa ei välttämättä sanallisteta eli määritellä, mikä määrä tekemistä tai työtä riittää unen ansaitsemiseen, voi vastauksista päätellä, ettei ”vain oleskelua” tai joutenoloa lasketa sellaiseksi. Unta ei siis voi ansaita vain olemalla. Joutenoloa osana ihmisten ajankäyttöä tutkinut Anu-Hanna Anttila toteaa, että sanoilla on merkitystä: sana ”tekemättömyys” arvottaa toiminnan luonnetta, kun taas ”ei-minkään-tekemisen” voi ymmärtää omana aikana ja toimintana itseä varten.²³² Päiväuni voi asettua sekä jouten olemisen, ei-minkään-tekemisen että tekemättömyyden määrittelyjen alle

232 Anttila 2011, 627.

riippuen siitä, millaiseksi toiminnaksi sen kukin milläkin hetkellä mieltää.

Käsitukset päiväunista laiskuutena liittyvät monesti omaan elämänhistoriaan. Ajatus on omaksuttu lapsuudessa kotoa vanhemmilta tai muilta läheisiltä. Joillain se liittyy myös tiettyihin tilanteisiin tai ihmisiin, kuten seuraavassa vastauksessa anoppiin.

Päiväunet voidaan liittää laiskuuteen. Kuka nyt keskellä päivää ehtii nukkua! Anoppini luona kyläillessä en nuku päiväunia, vaikka viikonloppuna saat-taisi aikaa ollakin. Vain siinä tapauksessa, että laitan lasta nukkumaan, voin itsekin levätä hetken. Siellä päivä-unista tulee syyllinen olo. Kotona ei koskaan. (Nainen 31–40 v.)

Omaksuttu ajatus laiskuudesta voi estää päiväunista nauttimisen, vaikka niitä tarvitsisikin oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Yleiset – oletetut – normit ja oma tunto ja tarve ovat tällöin ristiriidassa, ja ihminen voi kokea syyllisyyttä unista, vaikka tietää, että ne ovat itselle tarpeen. ”Nykyaikana tehokkuus on niin suuressa asemassa että päiväunien nukkuminen on hukkaan heitettyä aikaa. Niinhän se minustakin on mutta en selviä päivästä ilman päiväunia”, kirjoittaa alle kolmekymppinen nainen.

Monet vastaajat, erityisesti naiset, pohtivat omaa suhdettaan päiväunien nukkumiseen. Seuraavassa sitaatissa kiteytyy monia keskeisiä asioita: sosiaalinen kontrolli, tiettyjen tapojen oppiminen, muiden jatkuva huomioiminen.

”Nukkumista on meillä arvostettu. Myös aviopuolisoni hyväksyy minun tapani ja näkee sen hyvät vaikutukset elämääni. ’Otanpa unet niin olen sitten kuin toinen nainen – eikä sinusta ole kiva, että sinulla on toinen nainen?’ Hän myöntää, mutta hänpä onkin savolaismies.”²³³

”Toisinaan päiväuniin liittyy morkkis; muka olisin voinut saada enemmän aikaan, jos olisin tehnyt koko päivän kunnolla töitä. Hyvänä päivänä vääränlainen porvarillinen työmoraali ei häiritse päiväunia eikä työntekoa.”²³⁴

233 Kyselyaineisto, nainen 51–55 v.

234 Kyselyaineisto, mies 41–50 v.

Tiedän, että unen tuoma hetken irtautuminen toisi lisävoimia ja ideoita. Ja kuitenkin – opittu työmoraali ja sosiaalinen kontrolli estävät ottamasta peittoa ja kääriytymästä hetkeksi unen lepoon. Ehkä juuri tuo yksityisyyteen ja omaan rauhaan vetäytyminen on se, mitä työkuultuuri ei salli. On oltava koko ajan käytettävissä, läsnä, kaiken aikaa kaikkialla – siitähän meille maksetaan. Uni on myös liian yksityistä, se on ikäänkuin pois muilta. Sitä pidetään liian tehottomana, vaikka juuri päiväuni paradoksaalisesti lisää myös tehokkuutta ja työn laatua, puhumattakaan luovuudesta. (Nainen 56–60 v.)

Erityisesti naispuoliset vastaajat mainitsevat syiksi päiväunien harvinaisuuteen ”pään sisäisen tehokkuusajattelun”, joka estää

unien ottamisen. Itselleen antaa luvan levätä vasta sen jälkeen, kun on tehnyt ”sen ja sen ja sen”. Tilaisuus päiväuniin saattaa olla ohitse siinä vaiheessa, kun kaikki itselleen kasaamansa työt on saanut tehtyä – tai sitten olo on liian levoton nukkumaan. Yksi vastaaja kertoo, ettei voi nukkua, jos koti on siivoamisen tarpeessa, tai jos edessä on jotain menoa. Tämän tunnistan itsekkin: vaikka päiväunille olisi aikaa pariakin tuntia, on mahdotonta saada unta, jos tiedossa on lähteminen vaikkapa konserttiin, juhliin tai

jumppaan, tai jos työasiat pyörivät mielessä.

Brittiläiset sosiologit Jenny Hislop ja Sara Arber ovat todenneet, että sosiaaliset arjen roolit ja vastuut vaikuttavat erityises-

235 SKS KRA Oulasmaa, Siiri 229: 400.

Vuonna 1958 kertoi Säsä Leväpelto ruokalevosta, joka oli miesten oikeus:

”Häbie tuli jos nainen päivällä laiskana völlehti”. Ettoneen pito kuului miehille. Työaikana he aina pitivät ettoneen syötyä. Eivät naiset ettoneelle joutaneet, vaikka miesten kanssa samoissa töissä kävivät. Ruuan jälkeen he riensivät, ken lehtiä riipimään, ken kaalia hauteeksi haalimaan, ken mihikin työlle. Naiset olivat kesäaikaan aina liikkeessä. Kun miehet nousivat ettoneelta, lähdettiin yhdessä pellolle töihin.²³⁵

ti naisten uneen ja että katkenneella tai häiriintyneellä unella taas on vaikutusta näihin rooleihin ja arjen sujumiseen. Huono uni aiheuttaa stressiä, uneliaisuutta, päänsärkyä, keskittymiskyvyttömyyttä, ärsyyntymistä ja poissaolevuutta. Naiset saattavat ajatella, että jos he voisivat kontrolloida untaan, se auttaisi elämänhallinnassa yleensäkin. Naisten uni keskeytyy usein, jolloin makuuhuoneesta tulee ”näkyvätön työpaikka”, jossa naisen (uni)tarpeet jäävät perheen hyvinvoinnin jalkoihin.²³⁶

Susan Venn käyttää termiä *fourth shift* korostaakseen sitä, miten naiset jatkavat huolenpitäjän roolia yölläkin.²³⁷ Tämä ei liity vain suoraan huolenpitoon, kuten lasten heräilyyn, vaan myös emotionaaliseen työhön ja muista huolehtimiseen. Brittiläisissä tutkimuksissa naiset kertoivat, että heidän unensa laatu ja määrä riippuvat pitkälti siitä, miten lapset nukkuvat ja millaiset olosuhteissa nukutaan. Italiassa naisten uni vaikuttaisi olevan vielä vähemmän naisen yksityinen asia: perhekeskeisessä kulttuurissa naisten nukkumiseen ja unen laatuun vaikuttavat niin lapsista kuin suvun vanhemmista jäsenistä huolehtiminen. Epävirallinen hoivajärjestelmä on yhteydessä perheen verkoston koordinointiin ja hallintaan. Perheestä huolehtimiseen liittyvät huolet ovat yhteydessä uneen ja nukkumiseen.²³⁸

Kaikki eivät voi vaikuttaa työaikoihinsa tai -olosuhteisiinsa, ja yhtä lailla tämä päätäntävällän ja kontrollin puute saattaa liittyä nukkumiseen. Aina ei voi itse valita milloin, miten ja missä sekä miten kauan nukkuu. Unioppaissa ja -ohjeistuksissa maailma on sikäli yksinkertainen, ettei niissä ole yleensä lapsia, puolisoa tai vastaavia yksilön nukkumisvalintoihin vaikuttavia

236 Hislop & Arber 2003a, 818; Hislop & Arber 2003b, 695, 697.

237 Käsite viittaa Arlie Russell Hochschildin (1997) tutkimukseen *The time bind*, jossa hän pohtii erityisesti naisten kohdalla tapahtuvaa työn ja vapaa-ajan suhteen muuttumista.

238 Bianchera & Arber 2008, 132, 139, 147; Venn & Arber 2008, 106.

asioita. Harvoin niissä myöskään huomioidaan yhteiskunnallisia ongelmia, kuten työttömyyttä, jotka vaikuttavat taustalla – on vain yksilö unihäiriöineen. Voin yhtyä Anu Valtosen näkemykseen siitä, että

*[– –] ihminen on itsensä kanssa yksin. Siinä maailmassa ei ole kuorsaavaa puolisoa, ei itkeviä lapsia, sänkyyn hyppääviä koiria, riiteleviä naapureita jne. Listojen luomassa maailmassa ei siis ole arkea ja arjen väistämätöntä monimuotoisuutta. Ne tulevat nojautuneeksi siihen vallitsevaan, mutta ongelmalliseen oletukseen, että asioiden ratkaisu kuten unen huolto on yksilön vastuulla ja yksilön vallassa. Tällöin on kovin helppo jättää huomiotta ne laajemmat kulttuuriset ja yhteiskunnalliset rakenteet, jotka mahdollistavat, määrittävät ja ohjaavat untamme.*²³⁹

Tämänhetkiset unihygieniaan liittyvät ohjeistukset ja kliininen tutkimus unen fysiologiasta eivät useinkaan ota huomioon, miten sosiaaliset roolit vaikuttavat yöneen. Vaikka noudattaisi kaikkia neuvoja miten hyvä uni saavutetaan, uni voi silti keskeytyä lapsen itkuun tai muista huolehtimiseen.

Päiväunien nukkumisen suhdetta sukupuoleen ei ole aiemmin tutkittu, eikä oma päiväuniaiaineistoniakaan anna kovin suuria mahdollisuuksia sen analysointiin, nukkuvatko esimerkiksi miehet enemmän päiväunia ja miten eri miesten ja naisten uniin lähipiirissä suhtaudutaan. Historiallisista aineistoista voisi päätellä, että päiväunet ovat kuuluneet nimenomaan miehille: heinätoiden lomassa tai lounaan jälkeen miehet ovat kallistuneet sohvalle tai penkille unille, mutta ovatko naiset tehneet niin?

Sukupuolesta riippumatta yksi elämänvaihe on kuitenkin sellainen, jolloin päiväunet tuntuvat aikuisillekin olevan sallittuja:

239 Valtonen 2013, 98.

lapsen nukkuttaminen. Silloin se ei ole laiskuutta, vaan hyväksytyä käytöstä, johon on täysi oikeus. Niin naiset kuin miehetkin kertovat, että päiväunia on pidetty laiskuuden merkinä. Kaikille ei kehtaa kertoa, että nukkuu työaikana ja työhuoneella päiväunia, mutta jos nukkuttaa samalla lasta, kukaan ei ihmettele nukahtamista. Kolmekymppinen nainen kommentoi päiväunia:

Minusta tuntuu, että ihmiset nukkuvat nykyään paljon enemmän päivisin. Itselleni se on vierasta, jos nukutaan ja lojutaan pitkiä aikoja työpäivän aikana. Pienten lasten äitien suhteen tilanne on tietenkin ihan eri ja heille soisi pitkät unet milloin vain. (Nainen 31–40 v.)

Toisaalta lapsiperheen arjessa nukahtaminen voi olla kiellettyä maistuva nautinto, kun yleensä velvollisuudet menevät oman levon edelle. Päiväunia kuvataankin ”varastettuina hetkinä” arjen keskellä. Muiden suhtautuminen ja toiveet vaikuttavat myös siihen, millaisella mielellä päiväunet ottaa ja millainen tunnelma niiltä herättyä kotona vallitsee. Alle kolmekymppinen mies kertoo, että hänen päiväuniaaan pääsevät todistamaan lähinnä perheenjäsenet, joiden suhtautuminen uniin taas ”riippuu siitä, olisivatko he kussakin tapauksessa toivoneet minun tekevän päiväunien nukkumisen sijaan jotain muuta, kuten kotitöitä”. Yli kolmekymppinen nainen taas kertoo, miten häntä ärsyttää, jos puoliso nukkuu päiväunet tilanteessa, jossa nainen itsekin on väsynyt. ”Kotitöitä on tekemättä ja lapset mekastavat. Tällainen tilanne sattuu usein viikonlopulle.”

Merete Mazzarella kertoo teoksessaan *Täti ja krokotiili* playboy-parlamentaarikko Chips Channonin kirjoittaneen päiväkirjaansa eräänä heinäkuun päivänä 1937 nukkuneensa kaksi tuntia alahuoneessa ”oikein syvää alahuoneunta. Mikään uni ei ole sen veroista – hyvää, raskasta ja nautinnollisen täynnä

syllisyyttä”. Channonin tapauksessa syllisyys liittyi työtehtävien välttelyyn. Päiväuniin yhdistyykin usein monia paitsi syllisyyteen, myös nautintoon, rentoutumiseen, oppimiseen, tottumiseen ja normittamiseen liittyviä asioita. Niistä käytetään sanoja kuten ”kielletty hedelmä” tai ”salainen pahe”, ja muutama vastaaja kommentoi, että suhtautuisi nuivasti, jos esimerkiksi oman firman työntekijä nukkuisi pitkiä päiväunia työaikana.

*Pidän päiväunia enemmän ”salaisena paheenani tai aseeni”
Se on tuntunut minusta aina nololta. Kuitenkin tiedän voivani
niiden ansiosta paremmin. Kerran heittäydyin opettajanhuo-
neen sohvalle ja ympärille kertyi ihmettelijöitä ja kadehtijoita.
En voinut tietenkään nukkua, mutta sain kuulla ihmettelystä,
mutta en suoranaista paheksuntaa. Useimmat harmittelivat,
ettei päiväuniin ole tilaisuutta kiireen takia tai ei vain yksin-
kertaisesti saa unta kesken kaiken. (Nainen 41–50 v.)*

Alle kolmekymppinen nainen kirjoittaa, etteivät tuntien päiväunet hänen mielestään ole sallittuja, koska arjen askareet häiriintyvät niistä. Yli nelikymppinen nainen taas kertoo suhtautuvansa nihkeästi humalatilän jälkeiseen tai krapulanukkumiseen. Ehkä hieman yllättäen krapulanukkumisesta aineistossa ei juurikaan ole esimerkkejä. Niitä ei ehkä ajatella ”päiväuniksi”, tai sitten niistä ei muuten ole haluttu kertoa.

Läheskään kaikki eivät kerro muille kuin perheenjäsenille, että ottavat päivätorokkuja. Kokemukset jaetaan ”samanhenkisten” kanssa. Yksi vastaaja mainitsee, että on huomannut yleisen suhtautumisen päiväuniin muuttuneen suopeammaksi, kun asia on saanut tieteellistä ja tutkimuksellista tukea. Hän kuitenkin toteaa, ettei silti kerro nukkuvansa päiväunia ellei läsnä ole samanmielistä porukkaa – esimerkiksi Bill ja Camille Anthonyn mainitsemia ”päiväuniheimolaisia”.

Aina päiväunista ei kerrota edes lähipiirille. Jos esimerkiksi puoliso pitää päiväunia laiskuutena ja saamattomuutena ja syylistää niiden ottamisesta, on vaihtoehtona jättää päiväunet pois tai jättää kertomatta niistä. Eräs vanhempi mies kertoo, että kun puolisosella ei ole mahdollisuutta ottaa nokosia vaikka tämä tekee pitkää päivää, tulee omista päiväunista joskus syyllinen olo. Yli viisikymppinen nainen kertoo ystävättärensä puuskahtaneen joskus vuosia aiemmin, ”ettei hän nyt vielä nuku päiväunia”; ilmeisesti ystävätär piti päiväunia vanhuuteen kuuluvana. Sama kertoja mainitsee itse pitävänsä päiväunia luonnollisina samoin kuin luovalla alalla työskentelevä ystävänsä.

Samankaltaisessa työssä olevien kanssa onkin helpompi jakaa kokemuksia, toteaa tutkimuksen parissa työskentelevä alle kolmekymppinen nainen. Joskus ystävät saattavat olla kateellisia päiväunimahdollisuudesta. Näin ainakin kertoo yli viisikymppinen nainen: ”[K]ateus ja katkeruus voi sävyttää esim opettajana toimivan ystävän kommentteja. ’Hyvähän sinun on, kun voit nukkua milloin haluat’ tai: ’Ei tulis meidän perheen elämää mitään, jos äiti nukkuis tuollain keskellä päivää’. Luonnollisesti annan toisillekin mieluusti oikeuden päiväuniin.” Alle kolmekymppinen nainen mainitsee joidenkin suhtautuvan hänen päiväuniinsa asenteella ”En minä ehdi nukkumaan päiväunia”, vaikka hänen omasta mielestään se on enemmän järjestelykysymys. Kateutta saattaa herättää myös kyky nukahtaa nopeasti. Yli kolmekymppinen nainen kertoo, että kadehtii hieman muita, ”jotka osaavat ja ehtivät nukkua päivisin. Se kuulostaa kiehtovalta ja jotenkin... noh, eksoottiselta. Olisi jännä taito osata nukahtaa hetkessä ja herätä pirteänä.”

Edellisissä vastauksissa päiväunet yhdistyivät luovaan työskentelyyn tai luovilla aloilla työskenteleviin. Luovan työn usein mahdollistama joustava aikataulu ja itse määritelty työn sisältö ja

tavoitteet eivät asetu perinteiselle työ–vapaa-aika-akselille, jossa työlle annettu aika on ulkoapäin määritelty ja jossa saavutukset ja tavoitteet mitataan ajassa. Jos päiväunet ajatellaan joutenoloksi tai ei-minkään tekemiseksi, ne lukeutuvat vapaa-aikaan, jota ei perinteisen kansantaloudellisen ajattelun näkökulmasta mielletä suoraan tuottavaksi toiminnaksi. Vapaa-aika pitää ansaita työtä tekemällä. Työn tekemiseen taas liittyy yleensä kiire tai ainakin oletus kiireestä. Anu-Hanna Anttila kirjoittaa, että kiireinen työpäivä ja ennalta suunnitellut aikataulut ovat merkkejä työte-
liäisyydestä ja tehokkuudesta. Sen sijaan liiallinen joutenolo tai ”väärin” käytetty vapaa-aika ovat uhka niin yksilölle itselleen kuin yhteiskunnalle, ja erityisesti alempien luokkien kohdalla tästä on kannettu huolta.²⁴⁰

Päiväunista kertominen tai kertomatta jättäminen liittyykin vahvasti siihen, millaisen kuvan itsestään haluaa antaa ja miten olettaa toisten suhtautuvan. Vaikka itse mieltäisi päiväunet osaksi työtä ja työpäivää, kaikki eivät välttämättä ajattele samalla tavalla.

Nukkuminen on keskeinen osa elämää, ja päiväunien nukkumisen kautta monet pohtivat elämäänsä, omaa itseään, jak-
samista ja hyväksymisen ajatusta. Yli viisikymppinen nainen miettii, miten ”päiväunien makeus antaa minulle hellittelykoke-
muksen, joka auttaa pitämään (muuten levottoman) mieleni ke-
hollisessa levollisuudessa ja elämän rikkauden konkreettisesti
tuntumassa omassa fyysisessä olemisessäni”. Hän kertoo myös, että voisi jatkaa pohdintaa siitä näkökulmasta, ”mitä päiväunet minulle merkitsevät, ei vain työtötehon lisääjinä, vaan kokemuk-
sena itsestäni, eli millaista on olla minä”. Lepoon ja aikaan liittyy myös seuraava pohdinta:

240 Anttila 2011, 621.

Mietiskely, lepo, nukkuminen, rauhoittuminen, pelkkä ajattelu hiljaisuudessa ilman ulkopuolisia ärsykeitä on syvä tärkeä osa ihmisenä olemista. Jos sitä ei ymmärrä ja toteuta, tulee väistämättä ongelmia. Huuhausaineet ja facebookinkaltaiset muka-tekemiset-olemiset täyttävät levon tilaa, mutta ne eivät suo sitä todellista innovatiivista, koko ihmiskeholle merkittävää levon laskeutumista. Puhtaassa luonnossa kiireettömästi vaeltaminen, metsässä kannon nokassa istuminen sen sijaan ovat samaa kategoriaa päiväunien kanssa. (Mies 31–40 v.)

Muutamat vastaajat kertovat muutoksesta omassa suhtautumisessaan päiväuniin. Yhtäältä muutos voi liittyä omaan ikääntymiseen ja siihen, että huomaa yhtäkkiä tarvitsevänsä enemmän unta. Samalla voi sallia unet muillekin ja ymmärtää unen tarpeen lisääntymisen ja vaihtelun. Toisaalta muutos voi liittyä itsetuntemuksen kasvamiseen, oman vuorokausirytmien ja unirytmien hyväksymiseen ja siihen, että voi ylipäänsä sallia itselleen enemmän aikaa ja huolenpitoa. Omasta itsestä huolehtiminen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin korostaminen taas liittyy yleisemmin yhteiskunnalliseen ja kulttuuriseen muutokseen.

Päiväunet ovat vain päiväunia, pieniä – tai joskus pidempiä – hetkiä leväten ja nukkuen. Kuten alussa totesin, moni tuskin on koskaan pysähtynyt ajattelemaan koko asiaa; mitä väliä on päiväunilla? Joskus pieni asia kuitenkin kertoo jostain suuremmasta. Päiväunien nukkuminen tuo esiin ihmisenä olemisen ja elämisen monia puolia: syällisyyttä, velvollisuudentuntoa, huolta, mutta myös nautintoa, vapautumista, omia pieniä onnen hetkiä.

”Nukkuva ihminen on pyhä, mutta päiväunia nukkuva kaikkein pyhin.”
Näin totesi pelimanni Veli-Matti Kunnari Kaustisen kansanmusiikkifestivaaleilla kesällä 2016.

Jos taas päiväuniin suuntaa yhteiskunnallisista asioista kiinnostuneen henkilön katseen, voi nähdä viitteitä siitä, miten kulttuurissamme on sallittua ja toivottua toimia.

Oikeus päiväuniin

Helsingin Sanomat uutisoi keväällä 2014 SDP:n puheenjohtajaksi pyrkineen Antti Rinteen todenneen, että ”Vartiaisen maailmankuva voi tulla kun ottaa punaviiniä ja torkut työpäivän aikana”. Rinne kritisoi Juhana Vartiaisen väitteitä muun muassa demarien haluttomuudesta muuttaa mitään, vaikka maailma on muuttunut. ”Vartiainen elää jossakin maailmassa, joka ei ole tätä todellisuutta. Hänellä on oikeistolainen lähestymistapa talouteen ja [hän] unohtaa kaiken inhimillisyyden”, totesi Rinne.²⁴¹ Rinne ei haastattelussa perustellut, miten torkut työaikana liittyivät Vartiaisen edustamaan politiikkaan, mutta sen kuvan tekstistä saa, että ne kertovat vieraantumisen ”oikeasta” todellisuudesta, jossa tavallinen työntekijä elää.

Onko asia näin? Ovatko torkut kesken työpäivän luokkakysymys, mahdollisuus joka joillain on ja josta toiset voivat vain unelmoida? Ja kuka loppujen lopuksi onkaan se, jolle päiväunet kesken työpäivän ovat mahdolliset – johtaja, duunari vai taiteilija? Keskustelu päiväunista työssä liittyy myös siihen, mikä on oikeanlainen tapa tehdä työtä, pitäisikö kaikilla olla samanlaiset oikeudet ja mahdollisuudet, millaisessa maailmassa ja todellisuudessa kukin elää ja ymmärrämmekö toistemme todellisuuksia.

Päiväunet on myös poliittinen kysymys: päiväunien nukkuminen on oikeus, mutta se voi olla myös osoitus vastarinnasta.

Työelämä mielletään edelleen pitkälti teollisen palkkatyön näkökulmasta, vaikka työn muodot, rakenteet ja myös sisällöt ovat suuressa muutoksessa. Etätyö, joustotyö, ajaton ja paika-

241 Koponen 2014.

ton työ sekä erilaiset pätkätyön muodot ovat keskusteluttaneet niin työelämän tutkijoita kuin laajemmin työelämästä käytyihin keskusteluihin osallistuvia jo pitkään. Perinteinen tapa ajatella palkkatyötä ja työajan käyttöä sekä omistamista on vähitellen väistymästä, mutta silti ajattelemme työn tekemistä pitkälti teollisen ajattelutavan mukaisesti. Työtä mitataan vielä suurimmaksi osaksi ajassa, ei suorituksina ja aikaansaamisena. Tunneissa laskettu työ ei kuitenkaan välttämättä ole suhteessa tehokkuuteen, saati työn mielekkyyteen. Mitataanko yrityksissä työtä ajan vai osaamisen ja aikaansaamisen suhteen? Yhtäältä tämän päivän työelämään kuuluu ajatus joustavuudesta. Silti erilaiset mittaamis- ja kontrollijärjestelmät ovat kenties jopa yleistyneet. Kaukana on työelämä, jossa ajalla ja sen käytöllä ei olisi merkitystä.

Päiväunikyseleyn vastanneet kertoivat päiväunien merkityksestä elämänsä eri vaiheissa. Siihen, nukkuuko päiväunia, vaikuttaa niin työtilanne kuin muukin elämäntilanne sekä ikä, sukupuoli, etenkin kietoutuneena perhe- ja elämäntilanteeseen. Aineisto kertoo ensisijaisesti päiväunien nukkumisesta, mutta myös työstä ja työelämästä. Mitataanko työtä ajassa vai saavutuksissa tai kenties tekemisen mielekkyydessä ja sisällössä? Palkkatyö – johon esimerkiksi tehdastyö tai perinteinen toimistotyö kuuluvat – on vahvasti sidottu aikaan ja paikkaan. Tehtävä- ja määräaikaorientoituneissa töissä taas työntekijä voi parhaimmillaan sallia itselleen joustavuutta siinä, miten työnsä järjestää ja aikatauluttaa.²⁴²

1990-luvun lopulla länsimaissa on voimistunut keskustelu päiväunien hyödyistä tuottavuudelle, luovuudelle ja tehokkuudelle. Päiväunista levon, itseensä vetäytymisen ja autonomian alueena on tullut taistelukenttä, jolla kamppaillaan vapaudesta, itsemää-

242 Ks. Brunt & Steger 2008.

räämisoikeudesta ja ajankäytöstä. Nukkuminen on joillekin osa työpäivää ja tapa rytmittää ja hallita omaa ajankäyttöään, mutta se edellyttää mahdollisuutta päättää omista aikatauluistaan. Onko luova luokka verrattavissa romantiikan ajan joutilaaseen yläluokkaan – tai tarkemmin sanottuna yläluokkaisiin miehiin – siinä, että heillä on varaa ja mahdollisuus ottaa torkut kesken työpäivän? Kuten Thorstein Veblen klassikoksi muodostuneessa tutkimuksessaan *Joutilas luokka* kirjoitti, ylempien yhteiskuntaluokkien joutilaat (miehet) nauttivat sekä suurista tuloista että suuresta määrästä vapaa-aikaa. Heille joutenolo oli hyväksyttävä ja sallittua, jopa toivottu olotila ja tapa erottautumiseen työtätekevästä alempien sosiaalisten ryhmien edustajista. Olennaista oli käyttää mahdollisimman paljon aikaa tuottamattomaan toimintaan.²⁴³

Joutilaisuus ja laiskuus olivat romantiikan aikana varakkaan luokan etuoikeus. Enää laiskottelua ei katsota hyvällä ylempisäkään sosiaaliluokissa. Pikemminkin sitä, että ei ehdi nukkua riittävästi, voi usein pitää statussymbolina. On myös väitetty, että nyky-yhteiskunnassa juuri kiireestä on tullut joutilaisuuden sijaan statuksen osoittaja.²⁴⁴

Toisaalta meidänkin yhteiskunnassamme ”hiljentäminen” ja ”downshiftaaminen” ovat viime vuosina yleistyneet nimenomaan koulutettujen keskuudessa. Downshiftaaminen taitaa tosin onnistua vain niiltä, joilla on mistä hidastaa – työn vähentäminen ja elämän leppoistaminen edellyttää, että on mistä vähentää. Toisaalta sekin voi olla luksusta, että voi nukkua hyvin ja kertoa sen avoimesti muillekin. Kirjailija Miika Nousiainen totesi Hyvät ja huonot uutiset -ohjelmassa, että ”jos minä vielä tästä downshiftaisin, minun pitäisi olla kuollut”.

243 Ks. Anttila 2011, 625; Oinas & al. 2010, 108; Veblen 2002 [1899].

244 Ks. Boden & al. 2008, 546; Oinas & al. 2010, 108. Tomi Oinas, Timo Anttila ja Jouko Nätti viittaavat Jonathan Gershunyn teksteihin.

Harva pätkä- tai silpputyöläinen ajattelee, että joutilaisuus olisi tavoiteltava olotila. Päiväunet ovat kuitenkin monelle merkki omasta vapaudesta ja itsemääräämisoikeudesta. Työn tekemisen mieltä eivät ensisijaisesti määritä taloudelliset seikat tai menestyminen, vaan työn itsenäisyys, vapaus ja mahdollisuus omanlaiseen työn tekemisen tapaan sekä päivän aikatauluttamiseen. Tähän liittyvät myös päiväunet. Kyselyn vastauksissa on muutamia mainintoja siitä, miten ”on yleistä, kun kotona työskennellessäni voin nukkua päiväunet, se kompensoi kapeaa leipää” tai ”koen kyllä päiväunet freelancerin ylellisyydeksi, mihin ehkä muissa ammateissa ei ole varaa”.

Ei-minkään-tekeminenkin on valjastettu henkilökohtaiseksi resurssiksi; esimerkiksi *mindfulness* ja monenmoiset muut mentaaliset harjoitukset tapahtuvat ihmisen mielessä, mielikuvissa, fantasiaissa ja vaikuttavat rentouttavasti.²⁴⁵ Yksi vastaaja kutsuu päiväunia ”viimeiseksi vapaaksi linnakkeeksi” tehokkuuteen ja tuloksiin keskittyvässä maailmassa. Päiväunet voikin nähdä sekä tehokkaana hallinnan muotona, itsensä kehittämisen ja rentoutumisen välineenä että hetkenä, jolloin ei tarvitse ajatella suorittamista.

Kirjassaan *The Art of Napping* Bill Anthony peräänkuuluttaa torkkujien havahtumista oikeuksiensa puolustamiseen. Mutta olisiko päiväunista poliittiseksi kannanotoksi tai vastarintaliikkeeksi? Olisiko niissä ainesta kapinaan yhteiskuntajärjestystä vastaan? Anja Portin kysyy saman kysymyksen: voisiko toimettomana pidetty tila kääntyä aktivismiksi yhteiskunnassa, jossa ”tuottavuuden ja tehokkuuden vaatimusten ulkopuolelle jääviä ihmisiä ei arvosteta yhtä paljon kuin pikkutunneille töitä paiskivia työmyyriä”? Portin kuitenkin toteaa, että saattaisi hyvinkin käydä niin, että kun aktivistit nukkuisivat päiväunia, muut sen

245 Ks. Ehn & Löfgren 2010, 201.

kun kiristäisivät työtahtia eivätkä nukkuisi sen enempää kuin aiemminkaan. Näin ne, joiden ”soisi nukkuvan enemmän ja toimivan vähemmän”, jatkaisivat yhäti samaan malliin.²⁴⁶

Unessa on kuitenkin anarkistista potentiaalia myös siksi, että se on aina jollain tavalla yksityistä. Uneen yhdistyy myös nautinnonhalua, ja senkin vuoksi sitä on aina tavalla tai toisella pyrittävä säätelemään.²⁴⁷ Tehotorkut ovat hyvä esimerkki tällaisesta nautinnonhalun kahlitsemisesta: vartin torkut ovat tehokkaat, niillä virkistyy mutta niiden aikana ei ehdi turhia haaveilla tai haahuilla. Reippaasti nukkumaan, silmät kiinni ja unta palloon! Hetken päästä olet taas täynnä työtehoa ja entistä valmiimpi suorittamaan lisää.

Päiväuni tuskin voi olla vastarinnan ja kamppailun väline, jos se valjastetaan tehokkaaseen hyötykäyttöön. Silti tällaiseen ajatteluun ei tarvitse suostua. Tällä en tarkoita, etteikö vartin tehotorkkuista voisi nauttia ja etteikö niiden avulla jaksaisi paremmin – jos ne itselle sopivat. Jokainen voisi silti hetkeksi pysähtyä miettimään, mitä nukkuminen itselle merkitsee, millaisia asioita siihen omassa mielessä ja elämässä liittyy ja haluaako oman nukkumisaikansa omistaa jonkun muun palvelukseen.

Yksi päiväunikyselyyn vastannut keski-ikäinen nainen kirjoittaa, että unet auttavat jaksamaan paremmin kotityöt ja harrastukset. Tämä vastaus havahdutti siihen, että työ ei ole ainoa energiaa vaativa asia elämässä, vaan myös kotiarki vaatii reippautta ja virkeyttä, jaksamista ja muiden huomioimista. Päiväunet ovatkin monelle joko kotiarkeen tai työhön liittyvä pieni ylellinen hetki ja omaa aikaa. Ne eivät toisaalta läheskään kaikilta osin asetu akselille työ–vapaa-aika, ja niihin liittyy paljon arjen luovia ratkaisuja. Unet mahdollistava kulttuuri

246 Portin 2005, 20.

247 Steger & Brunt 2003, 13.

ja käytännöt sekä yksilöiden arjessa, työpaikoilla että muuten yhteiskunnassa lisääisivät joustavuutta ja ainakin joidenkin kohdalla tyytyväisyyttä. Päiväunien nukkumisen kulttuuristen käytäntöjen tutkiminen on avannut näkymiä asenteisiin, normeihin, oikeuksiin ja velvollisuuksiin – ja lukuisiin erilaisiin elämän todellisuuksiin.

Päiväunien nukkumiseen liittyy monenlaisia normeja, joiden kulttuuriset ja sosiaaliset juuret ulottuvat vuosien, vuosikymmenten, jopa vuosisatojen taakse. Vaikka nukkumista koskevia normeja ei tunnustaisi omakseen, niihin on kuitenkin jollain tavalla otettava kantaa joko puolustelemalla, tiedostamattomalla häpeällä, kapinoimalla tai etsimällä mahdollisuuksia toimia toisin. Puheessa päiväunista tulee suoraan ja rivien välistä esiin se, mitä ihmiset itse ajattelevat nukkumisesta ja mitä he olettavat muiden ajattelevan. Arkisen elämän haasteet kumpuavat usein erilaisten suhtautumistapojen ja normien ristiriidoista. Lopujen loppuksi oma ruumiillinen ja kehollinen kokemus kertoo, onko päiväunien nukkuminen itselle hyväksi.

**Yhteiskunta
torkkuu meissä**

Päiväunien nukkumisen tavat ja rutiinit sekä niitä koskevat normit ovat hyvin monenlaisia. Päiväuniin liittyvien keskustelujen moninaisuutta kuvastaa se, että kun tutkijaseminaarissa, teoksen loppulukua kirjoittaessani, aloin listata kaikkia ilmiöön liittyviä asioita, täyttyi vihon sivu muutamassa minuutissa. *Mind map* paisui ja levittyi joka suuntaan, sen oksat haarautuivat yhä uusiin suuntiin, ja jokainen sana ja jokainen aihe toi mieleen yhä uusia polkuja.

Myöskään keskustelu päiväunista ei ole vain yhdenlaista. Nukkumista ympäröivät lukuisat erilaiset diskurssit, eri aikatasoilla liikkuvat ja eri ajoilta peräisin oleva ajatusmaailmat, mentaliteetit ja arvot. Keskusteluissa näkyvät myös monenlaiset ajalliset tasot, yhtä lailla keskiajalta tai uuden ajan alusta periytyvät ajattelutavat kuin 1800-luvun lopussa tapahtuneet yhteiskunnan muutokset. Keskiajalta – ja edelleen antiikista, ja paljon kauempaa sekä ajallisesti että maantieteellisesti – juontaa esimerkiksi kohtuuden ihanne. Emme kenties enää liitä päivällä nukkumisen vahingollisuutta ruumiin nesteiden tasa-

painoon, mutta ehkä ajatus siitä on silti kehossamme, jaetussa ja yhteisessä muistissa? Sen päälle on kerrostunut monia muita ajattelutapoja. Opitut asenteet, kulttuuriset kerrostumat, tavat ja tottumukset ovat läsnä omassa mielessämme ja kehossamme. Omat muistot ja kehollinen tieto lomittuvat lehtijuttujen, uutisten, lääketieteellisten ohjeistusten, tutkimuksen ja sosiaalisessa mediassa linkattujen tekstien kanssa.

Päiväunet tarjoavat ikkunan, jonka kautta voidaan tarkastella suomalaista työelämää, sen historiaa ja tätä hetkeä. Toisaalta päiväunien avulla voi luoda silmäyksen ihmisten arkeen laajemmin kuin vain työn näkökulmasta. Päiväunet ovat hyvä esimerkki siitä, miten persoonallinen, henkilökohtainen ja vahvasti yksityinen, kehossa koettu hetki on myös sosiaalinen, kulttuurinen ja poliittinen. Vaikka nukkumisen olosuhteet ja aikataulut olisivat tiukasti säädeltyjä, jokainen nukkuu omassa kehossaan ja lepuuttaa omaa mieltään ja ruumistaan.

Kenenkään muun unta ei voi nukkua. Kenenkään muun unetomuutta ei voi kokea. Kenenkään muun puolesta ei voi levätä.

Uni on demokraattinen resurssi, johon on tarve kaikilla. Lukuun ottamatta äärimmäisiä olosuhteita, kaikki saavat säännöllisesti unta ainakin jonkin verran. Verrattuna nälkään ja ruokaan uni on demokraattisempi: ruuan saaminen ei ole itsestään selvää, mutta nukkuminen ei ole riippuvainen materiaalisista ja taloudellisista olosuhteista. Sen vuoksi uni voi olla myös kappinan väline – tai äärimmäisen kidutuksen muoto.

Eikä uni silti ole vain yksityinen ja yksilöllinen asia. Siinä ovat läsnä koko ympäristömme. Perhe, läheiset. Työnantajat. Puolisot, vanhemmat, isovanhemmat. Meitä ennen eläneet ovat läsnä muistoissa ja kokemuksissa, ruumiin muistissa, kertomuksissa. Ohjeistuksissa, joita olemme kuulleet ja nähneet. Sananlaskussa, sanonnoissa. Vaikka niitä ei hyväksyisikään osaksi

omaa ajattelua, ne ovat silti läsnä, tykyttäen takaraivossa. Nukkumiseen kietoutuvat kulttuurit, joihin olemme syntyneet, joihin oma tämänhetkinen maailmamme pohjautuu. Kirjallisuus, maalaukset, kulttuurin tuotteet. Raamattu, terveyttä koskevat ohjeistukset, auktoriteettien sanat. Sukupolvien ketju. Ihmiset joiden sanaan uskomme. Papit, lääkärit, mentorit.

Yhteiskunta torkkuu meissä – meidän kehossamme, meidän sohvallamme, meidän torkkupeittomme alla.

LIITE 1

Kysely: Päiväunet ja luova työ

1 Nukutko päiväunia?

Jos nukut, miksi?

Vaikuttaako päiväunien nukkumiseen esim. se, ettet yöllä nuku riittävästi?

Ovatko päiväunet sinulle nautinto, pakon sanelema välttämättömyys tai luovuutta lisäävä asia elämässä?

2 Jos et nuku päiväunia, miksi et?

Vaikuttaako siihen esim. se, ettei nukkumiseen ole mahdollisuutta, tai muiden suhtautuminen? Tai se, ettet pysty nukkumaan tai et halua nukkua, koska yöunet kärsivät?

Jos et nuku päiväunia, onko sinulla käytössä joku ”korvaava toiminto”, jolla virkistyt? (esim. kävelylenkki)

3 Millaisia käytäntöjä päiväuniisi liittyy? Voit kirjoittaa kuvauksen siitä, miten asetut päiväunille.

Missä nukut? (esim. olohuone, sohva, sänky, työtuoli...)

Milloin nukut?

Millaisessa asennossa nukut? (esim. istualtaan, työtuolissa, nojatuolissa, pöytään nojaten...)

Kenen kanssa nukut?

Miten kauan nukut?

Millaisia tapoja tai rutiineja päiväunille asettumiseen liittyy? Miten ne ovat syntyneet?

Millaisia ”apuvälineitä” tai ”varusteita” käytät? (esim. radio taustalla, unityyny...)

4 Kerro omasta ”päiväunihistoriastasi”

Milloin aloit nukkua päiväunia?

Millainen tilanteesi silloin oli?

Miten olet ”oppinut” nukkumaan päiväunia? (esim. lapsuuskodissasi, päiväkodissa, puolison vaikutuksesta tms.)

Onko päiväunien nukkumisessa tapahtunut muutoksia?

Mistä muutokset ovat johtuneet?

Onko esim. elämässäsi ollut kausia, jolloin olet nukkunut päiväunia? Kerro näistä.

5 Päiväunitunnelma

Millainen yleensä on olosi ennen päiväunille nukahtamista? (esim. väsynyt, levollinen, helpottunut...)

Mitä vaatii, että nukahdat? (esim. hiljaisuutta, turvallisuuden tunnetta...)

Millainen on olosi yleensä heräämisen jälkeen? (esim. levännyt, sekava, pöpperöinen...)

Kuuaile hyvien päiväunien tunnelmaa muutamalla sanalla.

6 Vaikuttaako päiväunien nukkuminen työhösi?

Jos vaikuttaa, millä tavoin?

Miten päiväunet vaikuttavat esim. taiteelliseen tai tieteelliseen luomisprosessiin? Syntykö uusia ideoita unen aikana?

7 Vaikuttaako työtilanteesi päiväuniin?

Jos vaikuttaa, millä tavoin?

Onko esim. työssäsi kausia, jolloin nuket päiväunia?

8 Miten muut ihmiset suhtautuvat siihen, että nuket päiväunia?

Onko suhtautuminen muuttunut vuosien aikana? Jos on, niin miten?

Miten itse suhtaudut siihen, että muut nukkuvat päiväunia? Kerro esimerkkejä erilaisista tilanteista.

9 Kuuaile muutamalla sanalla päiväunia nukkuvaa ihmistä. Millainen hän on? Voit kertoa esimerkin päiväunia nukkuvasta ihmisestä lapsuudestasi sekä nykyisyydestä.

10 Voit vielä kertoa vapaasti päiväuniin liittyviä muistoja, kokemuksia, kertomuksia tai muuta, jota pidät tärkeänä mainita. Voit myös lähettää tutkijalle terveisiä.

Taustatiedot:

Ikä / Sukupuoli / Työ / Asuinpaikka

Lähteet ja kirjallisuus

Päiväunet ja luova työ. Kyselyaineisto, 2012. Kirjoittajan hallussa.

Sähköpostiviestit ja -kirjeet: 24.8.2015, 22.5.2016, 2.6.2016. Kirjoittajan hallussa.

Autoetnografinen havainnointipäiväkirja. Kirjoittajan hallussa.

Arkistoaineistot:

Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Perinteen ja nykykulttuurin kokoelma

SKS KRA Aarni, Alma. 526. 1937. Vanaja.

SKS KRA Kallio, Väinö J. 1589. 1912. Salon seutu.

SKS KRA Korhola, T. 161. 1937. Polvijärvi.

SKS KRA Leino, A. 16. 1883. Hollola.

SKS KRA Leino, A. 336. 1886. Lammin-Koski.

SKS KRA Oulasmaa, Siiri 229: 400. 1958. Suojärvi.

SKS KRA Paulaharju, Samuli 45034. 1947. (Mp. 1914–16). Kainuu.

SKS KRA Paulaharju, Samuli 45046. 1947. (Mp. 1914–16). Kainuu.

SKS KRA Railonsala, Artturi 8675. 1967. Kontiolahti.

SKS KRA Rinne, Akseli 1048. 1937. Kaarina.

SKS KRA Rossi, Jaakko KRK 117: 7: 1935. Kuopion mlk.

SKS KRA Seppänen, Hilma 748.1952. Kivennapa.

SKS KRA Tarkkanen, U. J. 109. 1893. Laihia-Jurva.

SKS KRA Turunen, A. 25. 1909. Tuupovaara.

SKS KRA Tyyskä, J. 3057. 1912. Askola.

SKS KRA Österberg, M. 119. 1925. Lohja.

Kirkollisen kansanperinteen arkisto (SKS KKA):

SKS KKA Alatornio 2, 98, 1970.

SKS KKA Alastaro 12 N, 187, 1984.

SKS KKA Angelniemi 1, 19, 1967.

SKS KKA Antrea 5 N 118, 1978.

SKS KKA Aura 6 N, 131, 1974.

Lehtijutut ja internet-aineistot:

Akkanen, Inka 2012: Juhana Vartiainen: Otan torkut ennen kokousta. *Kodin Kuva-lehti* 8.10.2012. http://www.kodinkuva-lehti.fi/artikkeli/ilmiot/juhana_vartiainen_otan_torkut_ennen_kokousta#comments. Luettu 2.2.2015.

Benedictus, Leo 2015: The art of the urban nap: let's lose the stigma of public snoozing. *The Guardian.com* / Cities 7.7.2015. <http://www.theguardian.com/cities/2015/jul/07/urban-nap-stigma-snoozing-stay-awake-work>. Luettu 3.6.2016.

Hamilos, Paul 2013: Adiós, siesta? Spain considers ending Franco's change to working hours. *Guardian* 26.9.2013. <http://www.theguardian.com/world/2013/sep/26/spain-working-hours-ending-siesta>. Luettu 14.12.2015.

Isoniemi, Jaakko 2010: Torkkupeittoja ei kilpailutettu. *Iltalehti* 11.11.2010. http://www.iltalehti.fi/uutiset/2010111112679253_uu.shtml. Luettu 2.2.2015.

Javanainen, Paula 2010: Vain unilelu puuttuu. Kansa huolestui liian nyyppysten peittojen kanssa tähän asti torkkuneiden kansanedustajien hyvinvoinnista. *Iltalehti* 12.11.2010. http://www.iltalehti.fi/ uutiset/2010111212680942_uu.shtml. Luettu 2.2.2015.

Kari, Kaarina 1939: Miten nukun? *Emäntä* 1/1939.

Kirkollisen kansanperinteen arkiston verkkosivu. <http://www.finlit.fi/fi/arkisto-ja-kirjastopalvelut/kokoelmat-ja-tiedonlahteet/perinnetieteelliset-arkistoaineistot-2#.V6hiMmiLTIU>.

Koponen, Kalle 2014: Rinne: Vartiaisen maailmankuva voi tulla kun ottaa punaviiniä ja torkut työpäivän aikana. *Helsingin Sanomat*, politiikka 26.4.2014. Luettu 2.2.2015.

Kotkavirta, Johannes 2012: Velttoilusta syyttänyt johtaja ottaa nokosia työaikana – nukutko sinä työpaikalla? *Iltta-Sanomat* 8.10.2012. <http://www.iltasanomat.fi/tyoelama/art-1288505806861.html>. Luettu 2.2.2015.

Luuppala, Jarmo 2010a: Kansanedustajille torkkupeitot – 127 € kappale! *Iltalehti* 9.11.2010. http://www.iltalehti.fi/uutiset/2010110912662631_uu.shtml. Luettu 2.2.2015.

Luuppala, Jarmo 2010b: Tuhlausta! Eduskunnan rahankäyttöä aikanaan tutkinut tutkija pitää torkkupeittohankintaa käsittämättömänä. *Iltalehti* 10.11.2010. http://www.iltalehti.fi/uutiset/2010111012663924_uu.shtml. Luettu 2.2.2015.

Marttojen lepovuoden alkaessa. *Emäntä* 1/1939, 5–7.

McCurry, Justin 2014: Japanese firms encourage their dozy workers to sleep on the job. *The Guardian.com* / world 18.4.2014. <http://www.theguardian.com/world/2014/aug/18/japanese-firms-encourage-workers-sleep-on-job>. Luettu 3.6.2016.

National Sleep Foundationin verkkosivu. <https://sleepfoundation.org/>.

Oletko kartalla? Trenditesti. Olenaiset. *Me Naiset* nro 1, 7.1.2016.

Ovaskainen, Teppo 2010: Kansanedustajalta luulot pois: ”Torkkupeitto on valtion”. *Uusi Suomi* 11.11.2010. <http://www.uusisuomi.fi/kotimaa/105908-kansanedustajalta-luulot-pois-%E2%80%9D9Dtorkkupeitto-on-valtioon%E2%80%9D>. Luettu 2.2.2015.

Piispa puolustaa torkku-Vartiaista. *Iltta-Sanomat* 9.10.2012.

Pohja, Jaana 2012: Mihin katosivat eduskunnan torkkupeitot? *MTV3 Uutiset* 15.10.2012. <http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/mihin-katosivat-eduskunnan-torkkupeitot-/1881046>. Luettu 2.2.2015

Rönkkö, Anitra 2014: Pieni tapa, iso muutos. *Me Naiset* nro 50, 11.12.2014.

Steger, Brigitte 2016: The Japanese art of (not) sleeping. *BBC.com* 6.5.2016. <http://www.bbc.com/future/story/20160506-the-japanese-art-of-not-sleeping>. Luettu 3.6.2016.

Torkkumista töissä on turha demonisoida. *Talouselämä* 8.10.2012.

Tykki, Emilia 2013: Vartiainen sai torkkupeittonsa. *Iltalehti* 15.7.2013. http://www.iltalehti.fi/uutiset/2013071517265996_uu.shtml. Luettu 2.2.2015.

Varpela, Valtteri 2010: Torkkupeittojen tekijän yllätys: 127e onkin -50%:n ale-hinta. *Iltta-Sanomat* 14.11.2010. <http://www.iltasanomat.fi/kotimaa/art-1288350395187.html>. Luettu 15.2.2015.

Ward Anderson, John & Green, Jennifer 2006: Shaking Spain Out of Its Siesta. *Washington Post ForeignService*. 23.4.2006. <http://www.washingtonpost.com/wpdyn/content/article/2006/04/22/AR2006042201123.html>. Luettu 14.12.2015.

Kirjallisuus

Aaltonen, Maria 2006: Tystnadens ljudlandskap. *Sata suomalaista äänimaisemaa*. Toim. Helmi Järviluoma, Ari Koivumäki, Meri Kytö & Heikki Uimonen. SKS, Helsinki.

Andersson, Claes 2002: *Luova mieli*. Kirjapaja, Helsinki.

Anthony, William A. 1997: *The Art of Napping*. Larson Publications, New York.

Anthony, Camille & Bill 1999: *The Art of Napping at work*. Larson Publications, New York.

Anttila, Anu-Hanna 2011: Joutenolo ja ei-minkään tekeminen toimintana. *Yhteiskuntapolitiikka* vol. 76, nro 6.

Aristoteles [2006]: Nukkumisesta ja valveillaolosta. Alkuteos De somno et vigilia. *Aristoteles V. Sielusta. Pieniä tutkielmia*. Suom. Tuija Jatakari. Gaudeamus, Helsinki.

Aubert, Vilhelm & White, Harrison 1959: Sleep. A sociological interpretation I & II. *Acta Sociologica* vol 4, nro 2.

Barrie, J. M. 2002 [1911]: *Peter Pan*. Suomennos alkuperäisteoksesta Sari Karhu-lahti. Art House Oy, Helsinki.

Baxter, Vern & Kroll-Smith, Steve 2005: Normalizing the Workplace Nap: Blurring the Boundaries between Public and Private Space and Time. *Current Sociology*, vol. 53, nro 1, 33–55.

Bianchera, Emanuela & Arber, Sara 2008: Women's sleep in Italy: The influence of caregiving roles. *Worlds of Sleep*. Toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger. Frank & Timme, Berlin.

Boden, Sharon, Williams, Simon J., Seale, Pam Lowe & Steinberg, Deborah Lynn 2008: The Social Construction of Sleep and Work in the British Print Media. *Sociology* vol 42, nro 3, 541–558.

Brunt, Lodewijk 2008: Sote hue log: In and Out of Sleep in India. *Worlds of Sleep*. Toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger. Frank & Timme, Berlin.

Brunt, Lodewijk & Steger, Brigitte 2008: Introduction. *Worlds of Sleep*. Toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger. Frank & Timme, Berlin.

Bryson, Bill 2011: *Sisään! Lyhyt historia lähes kaikesta kotona*. Alkuteos At Home: A Short History of Private Life, Transworld Publishers / Doubleday 2010. Suom. Laura Beck & Tarja Kontro. WSOY, Helsinki.

Chartier, Roger 2001: Johdanto. *Omasa huoneessa*. Yksityiselämän historiaa renessanssista valistukseen. Toim. Philippe Ariès, Georges Dun & Roger Chartier. Alkuteos Histoire de la vie privé III. Suom. Johanna Ilmakunnas. Nemo, Helsinki.

Crook, Tom 2008: Norms, Forms and Beds: Spatializing Sleep in Victorian Britain. *Body & Society* vol. 14, nro 4, 15–35.

- Dannenfeldt, Karl 1986:** Sleep: Theory and practice in the Late Renaissance. *Journal of History of Medicine* vol 41, nro 4, 415–441.
- Dinges, David E. 1992:** Adult Napping and Its Effects on Ability to Function. *Why we nap*. Evolution, Chronobiology, and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep. Toim. Claudio Stampi. Birkhäuser, Boston–Basel–Berlin.
- Ehn, Billy & Löfgren, Orvar 2010:** *The secret world of doing nothing*. University of California Press, Berkeley–Los Angeles–London.
- Ekirch, Roger 2006:** *At Day's Close: Night in Times Past*. W. W. Norton & Company, New York–London.
- Elias, Norbert 1978 [1939]:** *The Civilizing Process. The History of Manners*. Translated by Edmund Jephcott. Basil Blackwell, Oxford.
- Foucault, Michel 2000 [1975]:** *Tarkkailla ja rangaista*. Alkuteos *Surveiller et punir*, 1975. Suom. Eevi Nivanka. Otava, Helsinki.
- Goldberg, Natalie 2004:** *Avoin mieli: kuinka elää kirjoittajan elämää*. Suom. Marja-Riitta Vainikkala-Kejonen. Kansanvalistusseura, Helsinki.
- Goulemot, Jean Marie 2001:** Kirjalliset käytännöt eli yksityisen julkaiseminen. *Omassa huoneessa. Yksityiselämän historiaa renessansista valistukseen*. Toim. Philippe Ariès, Georges Duny, Roger Chartier. Alkuteos *Histoire de la vie privé III*. Suom. Johanna Ilmakunnas. Nemo, Helsinki.
- Gummeruksen suuri suomen kielen sanakirja 1998.** Toim. Timo Nurmi. Gummerus, Helsinki.
- Haltia, Manja 1949:** *Marttatoiminta 1899–1949*. Marttaliitto, Helsinki.
- Hancock, Philip 2008:** Cultures of sleep: organization and the lure of dormancy. *Culture and Organization* vol. 14, nro 4, 411–424.
- Hislop, Jenny & Arber, Sara 2003a:** Understanding women's sleep management: beyond medicalization-healthicization? *Sociology of Health & Illness* vol. 25, nro 7, 815–837.
- Hislop, Jenny & Arber, Sara 2003b:** Sleepers Wake! The Gendered Nature of Sleep Disruption among Mid-life Women. *Sociology*, vol. 37, nro 4, 695–711.
- Hochschild, Arlie Russell 1997:** *The time bind: when work becomes home and home becomes work*. Metropolitan Books, New York.
- Hyypä, Markku T. 1998:** Uneen ilman lääkkeitä ja lääkkeillä. Hyypä, Markku & Kronholm, Erkki: *Uni ja vire*. Kansaneläkelaitos, Helsinki.
- Härmä, Mikko & Sallinen, Mikael 2004:** *Hyvä uni – Hyvä työ*. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Jerome, Jerome K. 2007 [1886]:** *Joutilaita mietteitä*. Alkuteos *The Idle Thoughts of an Idle Fellow*, 1886. Suom. Asmo Koste. Basam Books, Helsinki.
- Joutsivuo, Timo 1995:** Kehon tilojen moninaisuus. Terveys yksilöllisenä tasa-painotilana Galenoksesta renessanssiin. *Terveysten lähteillä. Länsimaisten terveyskäsitusten kulttuurihistoriaa*. Toim. Timo Joutsivuo & Heikki Mikkeli. Historiallinen arkisto 106. Suomen Historiallinen Seura, Helsinki.

- Joutsivuo, Timo 2014:** Ruumis ja sielu skolastisen lääkärin tulkitsemana. *Hyvä elämä keskiajalla*. Toim. Kirsi Kanerva & Marko Lamberg. SKS, Helsinki.
- Joutsivuo, Timo 2015:** *Terveys keskiajan lääketieteessä*. SKS, Helsinki.
- Järviluoma, Helmi 2006:** Turvallisuuden tunne, äänimaisema ja eletty tila lapsuudenmuistoissa. *Sata suomalaista äänimaisemaa*. Toim. Helmi Järviluoma, Ari Koivumäki, Meri Kytö & Heikki Uimonen. SKS, Helsinki.
- Kielitoimiston sanakirja 2006**, osa L–R. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus, Helsinki.
- Kloesch, Gerhard & Dittami, John P. 2008:** A bed for Two? Gender Differences in the Reactions to Pair-sleep. *Worlds of Sleep*. Toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger. Frank & Timme, Berlin.
- Klug, Gabriele 2008:** Dangerous Doze: Sleep and Vulnerability in Medieval German literature. *Worlds of Sleep*. Toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger. Frank & Timme, Berlin.
- Kronholm, Erkki 1998:** "Luonnollinen uni" ja "Miksi nukumme?" Hyyppä, Markku & Kronholm, Erkki: *Uni ja vire*. Kansaneläkelaitos, Helsinki.
- Kruger, Steven F. 1992:** *Dreaming in the Middle Ages*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Kytö, Meri 2013:** *Kotiin kuuluvaa. Yksityisen ja yhteisen kaupunkiaänitilan risteymät*. University of Eastern Finland, Joensuu.
- Käkelä-Puumala, Tiina 1998:** Keskipäivän demoni eli kirjallisuudesta ja tunteista. *Kirjallisuus, tunteet ja keskipäivän demoni*. Päätoim. Outi Alanko. SKS, Helsinki.
- Laaksonen, Heli 2008:** *Lukkosulaa ja lumpeenkukkia*. Kaksinäytöksinen hapan-komedia. Otava, Helsinki.
- Leadbeater, Charles 2004:** *Dream On. Sleep in the 24/7 society*. A Demos report sponsored by IKEA.
- Lee, Kathryn A. & al. 2007:** Circadian Rhythms and Sleep Patterns in Urban Greek Couples. *Biological Research for Nursing*, vol.9 nro 1, July 2007, 42–48.
- Lönnrot, Elias [1981] 1839:** *Suomalaisen talonpojan koti-lääkäri*. Helsinki.
- Maas, James B. & al. 1998:** *Power Sleep. The Revolutionary Program that Prepares your Mind for Peak Performance*. Quill, An Imprint of HarperCollins Publishers, New York.
- Magnussen, Gudmund 1948:** *Uni ja unenhäiriöt*. Otava, Helsinki.
- Martin, Paul 2005:** *Counting Sheep. The Science and pleasures of sleep and dreams*. Thomas Dunne Books, St. Martin's Griffin, New York.
- Mauss, Marcel 1979 [1934]:** Techniques of the Body. *Sociology and Psychology: Essays*, tr. B. Brewster. Routledge and Kegan Paul, London.
- Maver, Irene 2003:** "The Mirk Shades O'Nicht". *Night-time sleep in Asia and the west*. Exploring the dark side of life. Toim. Brigitte Steger and Lodewijk Brunt. Routledge Curzon, London and New York.
- Meadows, Robert 2005:** The 'negotiated night': and embodied conceptual framework for the sociological study of sleep. *Sociological Review*. Blackwell Publishing Ltd., Oxford and Malden.

- Mednick, Sara C. & Mike Ehrman 2006:** *Take a Nap! Change your life.* Workman Publishing, New York.
- Mikkeli, Heikki 1995:** Hygieia, Asklepioksen tytär terveyden linnassa. Dietetiikka ja terveysoppaat uuden ajan alussa. *Terveyden lähteillä. Länsimaisten terveyskäsitusten kulttuurihistoriaa.* Toim. Timo Joutsivu & Heikki Mikkeli. SKS, Helsinki.
- Montijn, Ileen 2008:** Beds visible and invisible: Hygiene, Moral and Status in Dutch Bedrooms. *Worlds of Sleep.* Toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger. Frank & Timme, Berlin.
- Niemi, Mikael 2013:** *Veden viemää.* Suom. Jaana Nikula. LIKE, Helsinki.
- Nottingham, Chris 2003:** What time do you call this? *Night-time sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life.* Toim. Brigitte Steger & Lodewijk Brunt. Routledge Curzon, London and New York.
- Nowotny, Helga 1994 [1989]:** *Time. The Modern and Postmodern Experience.* Englanniksi kääntänyt saksankielisestä alkuteoksesta Neville Plaice. Polity Press, Cambridge – Malden.
- Nykysuomen sanakirja 1989:** osa 2, L-R. Päätoim. Matti Sadeniemi. WSOY, Helsinki.
- Oinas, Tomi, Anttila, Timo & Nätti, Jouko 2010:** Yhteiskuntaluokat ja ajankäyttö Suomessa. *Luokaton Suomi? Yhteiskuntaluokat 2000-luvun Suomessa.* Toim. Jani Erola. Gaudeamus, Helsinki.
- Ollitervo, Sakari 2005:** Max Weber ja vastakohtien maailma. *Avaintekstejä kulttuurihistoriaan.* Toim. Hanna Järvinen & Kimi Kärki. Cultural History – Kulttuurihistoria, Turku.
- Partinen, Markku & Huovinen, Maarit 2007:** *Terve uni.* WSOY, Helsinki.
- Pekkala, Joni & Salmela, Tarja 2013:** *”Mukava ku ollaan tiiviisti siellä”. Etnografia nukkumisen käytännöistä kadettien am-pumaleirillä.* Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto, Rovaniemi.
- Pleij, Herman 2001:** *Dreaming of Cockaigne: medieval fantasies of the perfect life.* Englanniksi kääntänyt Diane Webb. Columbia University Press, New York.
- Portin, Anja 2005:** *Uni. Aamuun on aikaa, koko maailma nukkuu.* Avain, Helsinki.
- Pääatalo, Kalle 1963:** *Ihmisiä telineillä.* Neljäs painos. Ensimmäinen painos ilmestynyt 1958. Gummerus, Jyväskylä.
- Rantala, Päivi & Valtonen, Anu 2015:** Päiväunilla, äänten virrassa. *Hiljaisuuden kulttuurihistoria.* Toim. Marjo Kaartinen. Cultural History, Turku.
- Richter, Antje 2003:** Sleeping time in early Chinese literature. *Night-time sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life.* Toim. Brigitte Steger & Lodewijk Brunt. Routledge Curzon, London and New York.
- Rosekind, Mark & al. 1995:** Alertness management: strategic naps in operational settings. *European Sleep Research Society*, 4/1995 (suppl. 2), 62–66.
- Salmela, Tarja 2012a:** *Katsaus unen ja levon tutkimukseen.* Unesta elinvoimaa – palvelumuotoilu strategisena työkaluna hyvän unen edistämisessä ja innovaatiopotentialiin kartoittamisessa -hanke. Lapin yliopisto, Rovaniemi.

Salmela, Tarja 2012b: *Katsaus unimarkkinoihin – empirinen tarkastelu.* Unesta elinvoimaa – palvelumuotoilu strategisena työkaluna hyvän unen edistämisessä ja innovaatiopotentiaalin kartoittamisessa -hanke. Lapin yliopisto, Rovaniemi.

Saurio, Elli 1947: *Maalaisemännän ajankäyttö suhteessa talouden laatuun ja henkilörakenteeseen.* WSOY, Helsinki–Porvoo.

Schwartz, Barry 1970: Notes on the Sociology of Sleep. *Sociological Quarterly*, vol. 11, nro 4, 484–499.

Stampi, Claudio (toim.) 1992: *Why we nap. Evolution, Chronobiology, and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep.* Birkhäuser, Boston–Basel–Berlin.

Steger, Brigitte 2003: Negotiating sleeping patterns in Japan. *Night-time sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life.* Toim. Brigitte Steger and Lodewijk Brunt. Routledge Curzon, London and New York.

Steger, Brigitte 2008: “Early to Rise”: Making of Japanese Healthy, Wealthy, Wise, Virtuous, and Beautiful. *Worlds of Sleep.* Toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger. Frank & Timme, Berlin.

Steger, Brigitte & Brunt, Lodewijk 2003: Preface and acknowledgements. *Night-time sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life.* Toim. Brigitte Steger & Lodewijk Brunt. Routledge Curzon, London and New York.

Steger, Brigitte & Brunt, Lodewijk 2003: Introduction: into the night and the world of sleep. *Night-time sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life.* Toim. Brigitte Steger & Lodewijk Brunt. Routledge Curzon, London and New York.

Sucksdorff, Julia 1913: *Terveys ja onni.* Aikain vartija, Helsinki.

Sullivan, Erin 2012: The Watchful Spirit: Religious Anxieties towards Sleep in the Notebooks of Nehemiah Wallington (1598–1658). *Cultural History. Journal of the International Society for Cultural History*, vol 1, nro 1, 14–35.

Suomen murteiden sanakirja, toinen osa 1988. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus, Helsinki.

Taylor, Brian 1993: Unconscious and Society: The Sociology of Sleep. *International Journal of Politics, Culture and Society*, vol. 6, nro 3, 463–471.

Thompson, E. P. 1967: Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism. *Past and Present*, no 38 (Dec. 1967), 56–97.

Tuominen, Saku & Pohjakallio, Pekka 2012: *Työkirja. Työelämän vallankumouksen perusteet.* WSOY, Helsinki.

Uimonen, Heikki 2006: Mieluisat ja meluisat – ääniympäristön veto ja vastenmielisyys. *Sata suomalaista äänimaisemaa.* Toim. Helmi Järviluoma, Ari Koivumäki, Meri Kytö & Heikki Uimonen. SKS, Helsinki.

Valtonen, Anu 2011: We Dream as We Live – Consuming. *Research in Consumer Behavior.* Toim. Russel W. Belk, Kent Grayson, Albert M. Muniz, Hope Jensen Schau. vol. 13, 93–110.

Valtonen, Anu 2013: Levolle käyn, kehoni. *Rovaniemi, Turku, Bysantti ja Oulu... Juhlakirja Marja Tuomiselle.* Toim. Mervi Autti, Annikka Immonen, Kari Immonen, Maija Mäkikalli & Pälvi Rantala. Lapland University Press, Rovaniemi.

- Valtonen, Anu 2014:** Talous nukkuu meissä. Kulttuurianalyysi nukkumisen, työn ja talouden yhteenkietoutumisesta. *Sosiologia* 1/2014.
- Valtonen, Anu & Veijola, Soile 2011:** Sleep in Tourism. *Annals of Tourism Research*, Vol. 38, nro 1, 175–192.
- Valtonen, Anu & Närvänen, Elina 2015a:** Gendered reading of the body in the bed. *Journal of Marketing Management*. DOI: 10.1080/0267257X.2015.1061038.
- Valtonen, Anu & Närvänen, Elina 2015b:** The everyday intimacy of sleeping: an embodied analysis of intimate practices. *Consumption Markets & Culture*, vol. 19, issue 4.
- Vasara, Hilkka 2014:** *Juuret Kantolaa – varsi Vasaraa. Äitini Martan liki satavuotinen taival elämän poluilla*. Omakustanne.
- Veblen, Thorstein 2002 [1899]:** *Joutilasluokka*. Alkuteos The Theory of the Leisure Class. Art House, Helsinki.
- Venn, Susan & Arber, Sara 2008:** Conflicting Sleep Demands: Parents and Young People in UK Households. *Worlds of Sleep*. Toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger. Frank & Timme, Berlin.
- Vuorela, Toivo 1979:** *Kansanperinteen sanakirja*. WSOY, Porvoo–Helsinki–Juva.
- White, Jennifer Eyre 2011:** *The Practical Napper. Tips, Facts, and Quotes for the avidly recumbent*. Andrews McMeel Publishing, LLC, Kansas City–Sydney–London.
- Weber, Max 1980 [1905]:** *Protestanttinen etiikka ja kapitalismin henki*. Suom. Timo Kytäjä. WSOY, Porvoo–Helsinki–Juva.
- Williams, Simon 2005:** *Sleep and Society. Sociological Ventures into the (Un)known*. Routledge, London and New York.
- Williams, Simon & Bendelow, Gillian 1998:** *The Lived Body. Sociological Themes, Embodied Issues*. Routledge, London & New York.
- Williams, Simon & Crossley, Nick 2008:** Introduction: Sleeping Bodies. *Body & Society*, Vol. 14, nro 4.
- Yi, Li 2003:** Discourse of mid-day napping. A political windsock in contemporary China. *Night-time sleep in Asia and the west. Exploring the dark side of life*. Toim. Brigitte Steger & Lodewijk Brunt. Routledge Curzon, London and New York.

