

DR WENDY TROXEL

**ΠΩΣ
ΝΑ
ΞΑΝΑΒΡΕΙΣ
ΤΟΝ
ΥΠΝΟ
ΣΟΥ**

Ένας πρακτικός οδηγός για σένα και το ταίρι σου

Εδώ θα βρείτε τις απαραίτητες στρατηγικές για να βελτιώσετε
τόσο την ποιότητα του ύπνου σας όσο και τη σχέση σας.

Arianna Huffington, επιχειρηματίας-συγγραφέας



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να ξαναβρείς τον ύπνο σου**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Sharing the covers

Από τις Εκδόσεις Hachette Go, Νέα Υόρκη, 2021

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Wendy Troxel

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Τέσυ Μπάιλα

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κατερίνα Σταματοπούλου

© Wendy Troxel, 2021

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Jupiterimages/Gettyimages

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Σεπτέμβριος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4872-5

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4873-2

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023 / © Wendy Troxel, 2021

DR WENDY TROXEL

**ΠΩΣ
ΝΑ
ΞΑΝΑΒΡΕΙΣ
ΤΟΝ
ΥΠΝΟ
ΣΟΥ**

Ένας πρακτικός οδηγός για σένα και το ταίρι σου

Μετάφραση: Τέσου Μπάιλα



Σημείωση: Οι πληροφορίες σε αυτό το βιβλίο είναι αληθινές και πλήρεις, σύμφωνα με τις γνώσεις μας. Αυτό το βιβλίο έχει ως μόνο στόχο να καταστεί ενημερωτικός οδηγός για όσους επιθυμούν να πάρουν περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με θέματα υγείας. Σε καμία περίπτωση το βιβλίο αυτό δεν προορίζεται να αντικαταστήσει, να ακυρώσει ή να αντικρούσει τις συμβουλές που σας δίνει ο γιατρός σας. Η τελική απόφαση σχετικά με τη φροντίδα πρέπει να λαμβάνεται από εσάς και τον γιατρό σας. Σας συνιστούμε ανεπιφύλακτα να ακολουθήσετε τις συμβουλές του. Οι πληροφορίες που εμπεριέχονται σε αυτό το βιβλίο είναι γενικές και προσφέρονται χωρίς καμία εγγύηση εκ μέρους της συγγραφέα ή της Hachette Go. Η συγγραφέας και ο εκδότης αρνούνται κάθε ευθύνη σε σχέση με τη χρήση αυτού του βιβλίου. Τα ονόματα και τα στοιχεία αναγνώρισης των ατόμων που σχετίζονται με γεγονότα τα οποία περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο έχουν αλλάξει, με εξαίρεση εκείνα των ερευνητών, οι οποίοι κατονομάζονται. Οποιαδήποτε ομοιότητα με πραγματικά πρόσωπα είναι συμπτωματική.

Περιεχόμενα

<i>Εισαγωγή: Ο έρωτας την εποχή της αϋπνίας</i>	9
<i>Πώς να διαβάσετε αυτό το βιβλίο</i>	22
Κεφάλαιο 1: ΚΟΙΜΟΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ (Ή ΟΧΙ)	29
Κεφάλαιο 2: ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΣΑΝ ΝΑ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΑΠΟ ΑΥΤΟ	52
Κεφάλαιο 3: ΕΝΑΣ ΤΟΞΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ	80
Κεφάλαιο 4: ΕΝΑΣ ΕΝΑΡΕΤΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	106
Κεφάλαιο 5: Ο ΔΙΚΟΣ ΤΟΥ, Ο ΔΙΚΟΣ ΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΔΙΚΟΣ ΜΑΣ ΥΠΝΟΣ	129
Κεφάλαιο 6: ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ;	153
Κεφάλαιο 7: ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟΙ;	177
Κεφάλαιο 8: ΣΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	200
Κεφάλαιο 9: ΤΟ ΡΟΧΑΛΗΤΟ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ ΥΠΝΟΥ	228
Κεφάλαιο 10: ΟΙ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ	264
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	272
<i>Σημειώσεις</i>	275
<i>Ευχαριστίες</i>	307

Εισαγωγή

Ο έρωτας την εποχή της αϋπνίας

Όταν επέλεξα τη σταδιοδρομία μου ως επιστήμονας και κλινική ιατρός ύπνου, δεν είχα ιδέα πόσο δημοφιλή θα με έκανε. Στα πάρτι. Στα αεροπλάνα. Στο γυμναστήριο. Όλοι θέλουν να μιλήσουν με έναν ειδικό για τον ύπνο. Θέλουν συμβουλές για το ποιο κρεβάτι πρέπει να αγοράσουν, πώς να αντιμετωπίσουν το ροχαλιτό του/της συζύγου τους, τι σημαίνουν τα όνειρά τους (δεν έχω ιδέα), γιατί δεν μπορούν να κοιμηθούν, γιατί δεν μπορούν να παραμείνουν κοιμισμένοι και γιατί είναι τόσο κουρασμένοι όλη τη μέρα. Ο κατάλογος είναι μακρύς. Ο εξαιρετικά υπομονετικός σύζυγός μου, και μεγαλύτερος υποστηρικτής μου, λέει «Να τα μας πάλι» όταν η συζήτηση, αναπόφευκτα, στρέφεται προς την κατεύθυνση της ειδικότητάς μου. Αλλά είναι καλός άνθρωπος. Ξέρει ότι μου αρέσει να απαντάω σε αυτές τις ερωτήσεις. Και αυτό συμβαίνει επειδή θέλω πραγματικά να βοηθήσω τους ανθρώπους να κοιμούνται καλύτερα – όχι μόνο επειδή ο ύπνος είναι καλός για την υγεία (είναι), αλλά επειδή πιστεύω ότι, αν μπορώ να βοηθήσω τους ανθρώπους να κοιμούνται καλύτερα, μπορώ να βοηθήσω και όλη την κοινωνία μας να λειτουργεί καλύτερα. Αν κοιμόμασταν όλοι λίγο καλύτερα, θα μπορούσαμε να περιορίσουμε τις χρόνιες ασθέ-

νεις. Θα μπορούσαμε να είμαστε πιο ευτυχημένοι. Θα μπορούσαμε να μειώσουμε τα θανατηφόρα τροχαία ατυχήματα. Θα μπορούσαμε να γίνουμε πιο παραγωγικοί. Θα μπορούσαμε να τα πηγαίνουμε καλύτερα. Ένας Θεός ξέρει πόσο καλύτερα θα μπορούσαμε να τα πηγαίνουμε.

Έτσι, δεν κουράζομαι ποτέ να βοηθάω τους ανθρώπους να καταλάβουν πράγματα όπως πόσο ύπνο χρειάζονται (επτά ως εννέα ώρες για έναν μέσο όρο ηλικιών από είκοσι έξι ως εξήντα τεσσάρων ετών) ή τι εμποδίζει έναν καλό ύπνο (τα τηλέφωνα μας δε βοηθούν) ή γιατί είναι τόσο δύσκολο να σύρεις έναν έφηβο από το κρεβάτι το πρωί (φταίνε οι πρωινές ώρες έναρξης των σχολείων, όχι το παιδί). Αλλά το μοναδικό μήνυμα σχετικά με τον ύπνο που προσπαθώ να τονίσω περισσότερο από καθετί άλλο είναι ότι η ικανότητά σας να κοιμάστε καλά τη νύχτα επηρεάζει την ποιότητα των πιο πολύτιμων σχέσεών σας, και η ποιότητα αυτών των σχέσεων επηρεάζει την ικανότητά σας να κοιμάστε. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος, η προσπάθεια για βελτίωση των σχέσεών σας μπορεί να βελτιώσει τον ύπνο σας, και η προσπάθεια να βελτιώσετε τον ύπνο σας μπορεί να βελτιώσει τις σχέσεις σας.

Βλέπετε, θεωρούμαι λίγο ιδιόρρυθμη στον επαγγελματικό κόσμο του ύπνου. Πρώτον, είμαι ταυτόχρονα ερευνητρια ύπνου και θεραπεύτρια ύπνου. Αυτές οι δύο ιδιότητες δε με καθιστούν από μόνες τους ένα ιδιαίτερα ασυνήθιστο άτομο. Από την άποψη αυτή υπάρχουν πολλοί άλλοι σαν και εμένα. Ενώ αγαπώ την ακαδημαϊκή/ερευνητική πλευρά του επαγγέλματός μου και μπορώ να αφοσιωθώ ψυχή τε και σώματι σε αυτήν, η διατήρηση μιας κλινικής πρακτικής με βοηθάει να παραμείνω προσγειωμένη και δίνει στην έρευνά μου σκοπό. Αυτό που με καθιστά παράξενη σε σύγκριση με τους συναδέλφους μου είναι ότι στην έρευνά μου και στην κλινική μου ερ-

γασία κοιτάζω τον ύπνο μέσα από έναν διαπροσωπικό φακό. Δηλαδή θεωρώ τον ύπνο ως μια εγγενώς κοινωνική συμπεριφορά. Γιατί είναι αυτό παράξενο; Επειδή, κατά τη διάρκεια των τελευταίων εξήντα χρόνων, οι περισσότερες από τις πρωτοποριακές έρευνες στην επιστήμη του ύπνου έχουν προέλθει από μελέτες ανθρώπων που κοιμούνται μόνοι τους σε ένα εργαστήριο, κάτω από αυστηρά ελεγχόμενες συνθήκες, χωρίς περισπασμούς και διαταράξεις και όσο το δυνατόν περισσότερο απομονωμένοι. Κατά συνέπεια, η πλειονότητα των θεραπευτικών παρεμβάσεων στον ύπνο¹ αντιμετωπίζει τα θέματα ύπνου ως ατομικό πρόβλημα. Ενώ υπάρχουν πολλά να μάθουμε για το πώς κοιμούνται τα άτομα και υπάρχουν πολλά που τα άτομα μπορούν να κάνουν (και πιθανόν πρέπει να κάνουν) για να βελτιώσουν τον ύπνο τους αν υποφέρουν, η ιστορική μας προσέγγιση τόσο όσον αφορά την έρευνα του ύπνου όσο και τη θεραπεία των διαταραχών του ύπνου δεν κατάφερε να αναγνωρίσει ότι, για τους περισσότερους από εμάς, ο ύπνος είναι μια κοινή εμπειρία.

Ο ύπνος δε συντελείται σε ένα εργαστήριο. Συντελείται στις κρεβατοκάμαρές μας. Πολλά άλλα πράγματα συμβαίνουν επίσης στα υπνοδωμάτιά μας. Κάποια πράγματα μας αρέσουν – το σεξ, το αγκάλιασμα, η κουβέντα στο μαξιλάρι, το δέσιμο. Κάποια πράγματα δε μας αρέσουν – η έλλειψη σεξ, οι νυχτερινοί καθγάδες, το τράβηγμα των σεντονιών και τα παιδιά (είτε ανθρώπινα είτε τριχωτά) που τρυπώνουν ανάμεσά μας. Αν πρόκειται να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να βελτιώσουν τον ύπνο τους, θα πρέπει να τον αντιμετωπίσουμε με βάση το πραγματικό πλαίσιο στο οποίο συντελείται (ή δε συντελείται).

Στην ετήσια έρευνά του² για τις συνήθειες ύπνου του πληθυσμού, το Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου διαπίστωσε ότι το 61% των ενηλίκων κοιμούνται με έναν σύντροφο στο κρεβάτι, και το ένα

τέταρτο ως το ένα τρίτο των ενηλίκων ανέφερε ότι η προσωπική τους σχέση έχει επηρεαστεί εξαιτίας των προβλημάτων ύπνου που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι ή ο/η σύντροφός τους. Πιθανόν δε χρειάζεστε μια εθνική έρευνα για να σας το πει αυτό (καθώς σχεδόν όλοι όσοι έχουν μοιραστεί κάποτε ένα κρεβάτι με έναν άλλο άνθρωπο, για οποιοδήποτε σταθερό χρονικό διάστημα, μπορούν να σας το πουν): όταν ο ύπνος είναι κοινός, τα προβλήματα ύπνου που αντιμετωπίζετε γίνονται προβλήματα και του/της συντρόφου σας και το αντίστροφο. Η επιστημονική παραμέληση της φύσης του ύπνου των ζευγαριών έχει οδηγήσει σε μια σειρά από παρανοήσεις και στιγματισμούς σχετικά με την έννοια του συζυγικού (ή άλλου) κρεβατιού, την οποία θα αποκαλύψω σε αυτό το βιβλίο. Έχει οδηγήσει, επίσης, σε ένα έθνος ζευγαριών που αντιμετωπίζουν την έλλειψη ύπνου.

Έχω διαπιστώσει την αλληλένδετη φύση ανάμεσα στον ύπνο και στις σχέσεις άμεσα και στην κλινική μου πρακτική. Η συντριπτική πλειονότητα της πρακτικής μου έχει επικεντρωθεί στη θεραπεία της αϋπνίας, επειδή δυστυχώς είναι πολλοί εκείνοι που παλεύουν με αυτό το πρόβλημα. Είναι η πιο κοινή διαταραχή ύπνου και μπορεί να τη διακρίνει αρκετή βιαιότητα. Υπάρχει, παρ' όλα αυτά, σοβαρή ανεπάρκεια σε εκπαιδευμένο προσωπικό ικανό να προσφέρει την πιο τεκμηριωμένη θεραπεία για την αϋπνία, γνωστή ως γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία για την αϋπνία – το είδος της θεραπείας που προσφέρω εγώ.

Κάποιες φορές η αϋπνία είναι αποτέλεσμα του άγχους στην εργασία. Μερικές φορές προκαλείται από την πίεση της γονεϊκότητας. Ορισμένες φορές η αϋπνία ανακύπτει όταν μια σχέση έχει προβλήματα ή τελειώνει. Οι πιθανές αιτίες της αϋπνίας είναι πολλές και σχεδόν πάντα συνιστούν συνδυασμό παραγόντων. Οι πιο αποτελεσματικές θεραπείες, όμως, περιλαμβάνουν

νουν την αλλαγή των σκέψεων και συμπεριφορών σχετικά με τον ύπνο, και σε πολλές περιπτώσεις ο/η σύντροφος του κρεβατιού πρέπει να συμμετάσχει, είτε τους αρέσει είτε όχι.

Το κλασικό κλινικό σενάριο που βλέπω επανειλημμένα έχει ως εξής: η ασθενής μου –συχνά, αλλά σίγουρα όχι πάντα γυναίκα, καθώς οι γυναίκες έχουν περίπου διπλάσιες πιθανότητες να έχουν αϋπνία³ σε σχέση με τους άντρες– παλεύει κάθε βράδυ να κοιμηθεί και να παραμείνει κοιμισμένη, ενώ, με αυξανόμενη δυσαρέσκεια και απόλυτη εχθρικήτητα, βλέπει τον σύντρόφό της να κοιμάται ευτυχισμένος και αβίαστα όλη τη νύχτα. Ενώ εκείνη δομεί τον κόσμο της γύρω από το πότε και αν θα μπορέσει να κοιμηθεί καλύτερα και σκέφτεται συνεχώς τις συνέπειες του να μην κοιμάται καλά (παρεμπιπτόντως, αυτό είναι στην πραγματικότητα μέρος του προβλήματος που αντιμετωπίζουμε στη θεραπεία), η περιφρόνησή της μεγαλώνει, καθώς βλέπει τον σύντρόφό της να πετυχαίνει τον άπιαστο στόχο της χωρίς καν να προσπαθεί. Τι θράσος!

Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι αρχικά έρχονται σε εμένα ατομικά για να θεραπεύσουν το πρόβλημά τους, συχνά μετατρέπεται σε κάτι σαν εμπειρία θεραπείας για το ζευγάρι, καθώς δουλεύω με το ζευγάρι προκειμένου να βρουν στρατηγικές με τις οποίες θα διαπραγματευτούν και θα συμβιβαστούν, για να βελτιώσουν τον κοινό τους ύπνο. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι σίγουρα υπάρχουν πράγματα που καθένας μπορεί να κάνει σε ατομικό επίπεδο ώστε να βελτιωθεί ο ύπνος μας, αλλά αν αγνοήσουμε τον ρόλο της σχέσης μας στον ύπνο μας (ή το αντίστροφο), μπορεί να χάσουμε ένα κρίσιμο μέρος της εξίσωσης της θεραπείας.

ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ

Για πολλούς από εμάς, η ανάπτυξη και διατήρηση υγιών σχέ-

σεων είναι μια μόνιμη προτεραιότητα. Στην πραγματικότητα, οκτώ στους δέκα ενήλικες⁴ λένε ότι ένας επιτυχημένος γάμος είναι ένας από τους κορυφαίους στόχους τους στη ζωή, αν όχι ο κορυφαίος. Καταναλώνουμε πολύ χρόνο, χρήμα και ενέργεια σκεπτόμενοι, συζητώντας και διαβάζοντας σχετικά με το πώς μπορούμε να πετύχουμε την αρμονία στις σχέσεις μας. Δεν είναι παράξενο το γεγονός ότι η βιομηχανία αυτοβοήθειας σχέσεων είναι μια αναπτυσσόμενη βιομηχανία πολλών δισεκατομμυρίων δολαρίων. Αρκεί να περιηγηθείτε σε οποιοδήποτε τμήμα αυτοβοήθειας του αγαπημένου σας βιβλιοπωλείου και θα βρείτε ράφια γεμάτα με βιβλία για το πώς να βελτιώσετε τη σχέση σας. Ωστόσο ενώ εμείς μαραζώνουμε για να βρούμε λύσεις ώστε να βελτιστοποιήσουμε την υγεία της σχέσης μας, παραμελούμε συστηματικά να εξετάσουμε το κρίσιμο ένα τρίτο της ζωής μας που έχει άμεσο αντίκτυπο στην ποιότητα αυτών των σχέσεων: τον ύπνο. Στους παραδοσιακούς γαμήλιους όρκους μιλάμε για «πλουσιότερους και φτωχότερους», λέμε και «στην αρρώστια και στην υγεία» – διαχωρισμοί που αντιπροσωπεύουν την υπόσχεση μιας σταθερής σχέσης μέσα από τους πολλούς κύκλους της ζωής. Αλλά τι γίνεται με τον πιο άμεσο κύκλο –μέρα και νύχτα–, τον εικοσιτετράωρο ρυθμό στον οποίο λειτουργεί το σώμα μας, που διακόπτεται από περίπου δεκαέξι ώρες εγρήγορσης και, αν είμαστε τυχεροί, οκτώ ώρες ύπνου;

Ο ΥΠΝΟΣ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων δέκα ετών μπορεί να έχετε παρατηρήσει έναν σχετικό πολλαπλασιασμό των βιβλίων σχετικά με το πώς να πετύχετε την όλο και πιο άπιαστη νύχτα καλού ύπνου. Αυτά τα παραδοσιακά βιβλία αυτοβοήθειας για τις σχέσεις και τον ύπνο γενικά αγνοούν παντελώς την ύπαρξη του

άλλου. Όταν πρόκειται για την κρεβατοκάμαρα, οι ερευνητές σχέσεων συχνά μιλούν για το σεξ, αλλά σπάνια, αν όχι ποτέ, για τον ύπνο. Ωστόσο ο ύπνος καταλαμβάνει περίπου το ένα τρίτο της ζωής μας. Αναλογικά, αυτό είναι σημαντικό μέρος της συντροφικότητάς μας – πολύ περισσότερο απ' ό,τι το σεξ. Σκεφτείτε τη δική σας σχέση. Πότε άλλοτε περνάτε σε τακτική βάση επτά ως εννέα ώρες (ιδανικά) σε στενή σωματική εγγύτητα με τον/τη σύντροφό σας; Η κοινή εμπειρία του ύπνου είναι αναμφισβήτητα η πιο συμπτυκνωμένη χρονική περίοδος κατά την οποία τα ζευγάρια είναι πραγματικά μαζί σε έναν κοινό φυσικό χώρο. Έχει ειπωθεί, μάλιστα, ότι ο ύπνος είναι το νέο σεξ.⁵ Όλοι μιλούν για αυτό, εύχονται να είχαν περισσότερο και ζηλεύουν τους φίλους και τους συναδέλφους που φαίνεται να περνούν άφθονο χρόνο σε αυτή τη δραστηριότητα. Αλλά αν ο ύπνος είναι το νέο σεξ, τότε γιατί ξέρουμε τόσο λίγα πράγματα για το τι πραγματικά σημαίνει ο «κοινός ύπνος» (κυριολεκτικά και όχι με τη βιβλική σημασία του όρου); Οι ειδικοί του ύπνου έχουν αμελήσει σε μεγάλο βαθμό να εξετάσουν τον αντίκτυπο του/της συντρόφου στο κρεβάτι, όπως ακριβώς και οι ειδικοί σχέσεων έχουν αμελήσει σε μεγάλο βαθμό να εξετάσουν το ένα τρίτο της ζωής των ζευγαριών που ξοδεύεται στον ύπνο. Αυτή ακριβώς η φύση του ύπνου που έχει να κάνει με τις σχέσεις των ζευγαριών με οδήγησε να γράψω αυτό το βιβλίο, με στόχο να σας βοηθήσω να βελτιώσετε τον ύπνο σας και ταυτόχρονα τις σχέσεις σας.

Προτού φτάσουμε στο πώς εκδηλώνεται η αιπνία στα ζευγάρια, ας δούμε πώς τα πάνε τα άτομα στο μέτωπο του ύπνου, εκκινώντας από το γεγονός ότι περίπου ένας στους τρεις Αμερικανούς ενήλικες κοιμάται λιγότερο από επτά ως εννέα ώρες⁶ – αυτό, δηλαδή, που οι γιατροί και οι υπνολόγοι συνιστούν να συμβαίνει σε τακτική βάση. Η κουλτούρα μας είναι διαποτι-

σμένη από αυτή την παγιωμένη πεποίθηση ότι η περισσότερη δουλειά είναι πάντα καλύτερη και ότι η θυσία του ύπνου είναι ένα απαραίτητο, ακόμα και ευγενές κατόρθωμα στην επιδίωξη της προσωπικής βελτίωσης και επιτυχίας. Το ρητό «Θα κοιμηθώ όταν πεθάνω» είναι τόσο αναπόσπαστο κομμάτι της σημερινής κουλτούρας, που έχει εμπνεύσει τραγούδια σε συγκροτήματα, από τους Bon Jovi και τους Cure, και σε τραγουδιστές, από τον ροκά Γουόρεν Ζέβον έως τον τραγουδιστή της μουσικής κάντρι Τζέισον Μάικλ Κάρολ. Αυτή η πεποίθηση που προέκυψε από μια θανατηφόρα παραπληροφόρηση έχει προκαλέσει τον όλεθρο σε πολλά μυαλά και σώματα. Αντί να μας οδηγήσει προς την προσωπική ανάπτυξη και επιτυχία, μπορεί να μας οδηγήσει γρηγορότερα στον τάφο μας.

Η απώλεια ύπνου και η διαταραχή του ύπνου⁷ συνδέονται άμεσα με αυξημένο κίνδυνο για προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη και η αυτοκτονία· για προβλήματα σωματικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης βάρους γύρω από τη μέση μας, καρδιοπάθειας και διαβήτη· για τη νόσο Αλτσχάιμερ· ακόμα και για τον πρόωγο θάνατο (υποθέτω πως αυτή είναι η ευκαιρία σας να κοιμηθείτε).

Ως κοινωνία συνήθως θεωρούμε την απώλεια ύπνου και την υπνηλία ως προσωπικά προβλήματα, αλλά οι συνέπειες του κακού ύπνου ξεπερνούν κατά πολύ το ατομικό επίπεδο, επηρεάζοντας τις στενότερες σχέσεις μας, την παραγωγικότητά μας, ακόμα και την οικονομία μας. Ο λαμπρός οικονομολόγος συνάδελφός μου Marco Hafner, μαζί με τους συναδέλφους μας στη RAND,* και εγώ καταδείξαμε ότι η απώλεια ύπνου κοστίζει

* Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που δημιουργήθηκε το 1948 από την Douglas Aircraft Company για να προσφέρει έρευνα και ανάλυση δεδομένων στις Ένοπλες Δυνάμεις των Ηνωμένων Πολιτειών. Χρημα-

ζει στην οικονομία των ΗΠΑ 411 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως,⁸ δηλαδή 2,28% του ΑΕΠ.* Αυτές οι οικονομικές απώλειες οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στις 1,2 εκατομμύρια εργάσιμες μέρες που χάνονται ως αποτέλεσμα ενός μη παραγωγικού ή απόντος εργατικού δυναμικού με απώλεια ύπνου, καθώς και στα αυξημένα ποσοστά θνησιμότητας που συνδέονται με την απώλεια ύπνου. Παρατηρήσαμε παρόμοιες οικονομικές απώλειες σε άλλες χώρες όπου οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν έλλειψη ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της Ιαπωνίας, της Γερμανίας του Ηνωμένου Βασιλείου και του Καναδά.

Η οικονομική μας έκθεση έκανε αίσθηση στις ειδήσεις, με πρωτοσέλιδα σε όλα τα κορυφαία μέσα ενημέρωσης σε όλο τον κόσμο. Φυσικά, είναι υπέροχο να βλέπουμε το έργο μας να έχει τόσο σημαντική επίδραση, αλλά μου φαίνεται ειρωνικό το γεγονός ότι χρειάστηκε να αποδώσουμε ένα οικονομικό κόστος στην απώλεια ύπνου ώστε να αρχίσει ο κόσμος να συνειδητοποιεί τις συνέπειες – λες και οι συνέπειες για την υγεία δεν ήταν αρκετές. Πέρα από την ανάγκη για ύπνο ως απλώς ένα προσωπικό πρόβλημα ή σημάδι αδυναμίας, τα δεδομένα αυτά επιβεβαίωσαν ότι οι συνέπειες της απώλειας ύπνου είναι ένα κοινωνικό πρόβλημα.

τοδοτείται από την κυβέρνηση των ΗΠΑ και από ιδιωτικούς πόρους, εταιρείες, πανεπιστήμια και ιδιώτες. Βοηθάει άλλες κυβερνήσεις, διεθνείς οργανισμούς, ιδιωτικές εταιρείες και ιδρύματα σε μια σειρά από αμυντικά και μη αμυντικά ζητήματα, συμπεριλαμβανομένης της υγειονομικής περίθαλψης. Η RAND στοχεύει στη διεπιστημονική και ποσοτική επίλυση προβλημάτων, χρησιμοποιώντας θεωρητικές έννοιες από οικονομικές και φυσικές επιστήμες σε νέες εφαρμογές σε άλλους τομείς. (Σ.τ.Μ.)

* Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν. (Σ.τ.Μ.)

Το αστείο είναι ότι αυτή η εξαιρετικά επιτυχημένη και συνεχιζόμενη συνεργασία μεταξύ ενός επιστήμονα του ύπνου (εμού) και ενός οικονομολόγου (Marco) γεννήθηκε από την προσωπική μάχη του Marco με τον ύπνο, η οποία είχε τεράστια επίδραση στον γάμο του αλλά και στην υπόλοιπη ζωή του.

Όπως και οι περισσότεροι οικονομολόγοι, το έργο του Marco επικεντρώθηκε στην προσπάθεια κατανόησης του οικονομικού αντίκτυπου των πραγμάτων που κάνουμε οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια των δύο τρίτων της ζωής μας, όταν και είμαστε ξύπνιοι – πηγαίνουμε στη δουλειά, εργαζόμαστε, καταναλώνουμε, αποταμιεύουμε (καλά, κάποιιοι από εμάς) και επενδύουμε.

Αλλά τότε γεννήθηκε η κόρη του Marco. «Ήταν ο άνθρωπος με τον χειρότερο ύπνο», θυμάται. «Τον πρώτο χρόνο ή και τον περισσότερο της ζωής της ξυπνούσε κάθε μία ώρα κατά τη διάρκεια της νύχτας».

Τον Marco δεν τον είχε απασχολήσει ποτέ τόσο πολύ ο ύπνος ή η απώλεια ύπνου, επειδή δεν ήταν ποτέ κάτι σημαντικό. Ως φοιτητής, όταν μια εργασία τον ανάγκαζε να μείνει ξύπνιος όλη τη νύχτα, απλώς αναπλήρωνε τον ύπνο του όταν τελείωνε η προθεσμία που είχε. Αλλά με την κόρη του έγινε το τέλειο παράδειγμα έλλειψης ύπνου.

«Άλλαξε κυριολεκτικά την προσωπικότητά μου», λέει. «Θεωρώ τον εαυτό μου ένα αρκετά κοινωνικό άτομο και μου αρέσει πραγματικά να είμαι κοντά σε ανθρώπους. Αλλά έγινα ένα εντελώς αντικοινωνικό άτομο».

Εκτός από το να κατευθύνει τη σύζυγό του να απορρίπτει κοινωνικές εκδηλώσεις, έκλεισε το μέτωπο της επικοινωνίας, το οποίο προηγουμένως ήταν ένα δυνατό του σημείο. Μια απλή κουβεντούλα φαινόταν να χρειάζεται πολύ μεγάλη προσπάθεια, και δεν είχε καν το κίνητρο να μιλήσει ούτε στη σύ-

ζυγό του. Όταν έβρισκε την ενέργεια να ανταλλάξει απόψεις με τους ανθρώπους, ένας σαρκαστικός, υποτιμητικός τόνος χρωμάτιζε τις συζητήσεις. «Δυστυχώς, η σύζυγός μου υπέστη το μεγαλύτερο πλήγμα», λέει.

Αυτός ο συνήθως πνευματώδης τύπος έχασε τελείως τόσο την αίσθηση του χιούμορ του όσο και την προοπτική του: «Ξαφνικά είδα μόνο την αρνητική πλευρά των πραγμάτων. Η υπομονή μου είχε πέσει στο μηδέν και συνειδητοποίησα για πρώτη φορά ότι έχω αρκετά οξύθυμη συμπεριφορά – θυμώνω με τη γυναίκα μου ή με τα παιδιά μου για τα πιο ανόητα πράγματα, για τα οποία ούτε καν φτάνει».

Οι προκλήσεις που βίωσε εξαιτίας της αϋπνίας φάνηκαν να διαχέονται στην υπόλοιπη ζωή του. Οδηγούσε για να πάει στη δουλειά του με ελάχιστο ύπνο, έφτανε στο γραφείο σε μια θολή κατάσταση, χωρίς να έχει καταλάβει καλά καλά πώς είχε καταφέρει να φτάσει στο γραφείο. Στη δουλειά πάλευε να ολοκληρώσει τις εργασίες του. Ακόμα χειρότερα, η πνευματική του διαύγεια και συγκέντρωση, που ήταν το βασικό του χαρακτηριστικό, το οποίο του επέτρεπε να σκέφτεται και να λύνει προβλήματα με δημιουργικούς και καινοτόμους τρόπους, είχαν γίνει χυλός. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι, καθώς η παραγωγικότητά του μειωνόταν, το μέτωπο της δουλειάς γινόταν επίσης πιο αγχωτικό, κάτι που απλώς επέτεινε το άγχος και την κατάθλιψη που βίωνε.

Άρχισε να σκέφτεται: Αν η επαγγελματική και η προσωπική μου ζωή υποφέρουν τόσο πολύ εξαιτίας της έλλειψης ύπνου, τότε τι σημαίνει αυτό για τη μεγάλη εικόνα;

Δισεκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως, όπως ο Marco, δεν κοιμούνται αρκετά. Προσθέστε τις συνέπειες της απώλειας ύπνου για αυτούς τους ανθρώπους και έχετε ένα τεράστιο πλήγμα στην παγκόσμια οικονομία, αυτό ακριβώς που

διαπίστωσε η έκθεσή μας. Ασφαλώς, όπως ανέφερα προηγουμένως, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν κοιμούνται μόνοι τους. Έτσι, τις περισσότερες φορές μοιράζονται τα προβλήματα ύπνου τους. Αυτό όχι μόνο πολλαπλασιάζει το οικονομικό κόστος, αλλά έχει επίπτωση και στις σχέσεις τους, όπως ακριβώς συνέβη στον Marco και στην οικογένειά του. Αλλά είναι επίσης αλήθεια ότι σχετικά μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν τη μεγάλη διαφορά. Για παράδειγμα, η ανάλυσή μας έδειξε ότι, αν εκείνοι που κοιμούνται κάτω από έξι ώρες τη νύχτα αυξήσουν τον ύπνο τους σε έξι και επτά ώρες τη νύχτα, αυτό θα μπορούσε να προσθέσει 226,4 δισεκατομμύρια δολάρια στην οικονομία των ΗΠΑ. Ο Marco έμαθε, επίσης, όπως θα μάθετε και εσείς σε αυτό το βιβλίο, ότι υπάρχουν πολλά που μπορούν να κάνουν τα άτομα και τα ζευγάρια για να βελτιώσουν τον ύπνο τους, και αυτό μπορεί να έχει ουσιαστικά αποτελέσματα στην προσωπική και διαπροσωπική ευτυχία.

Έχω περάσει την καριέρα μου προσπαθώντας να καταλάβω με ποιον τρόπο σχετίζονται ο ύπνος και οι σχέσεις και πώς συλλογικά και αλληλεπιδραστικά επηρεάζουν το πώς αισθανόμαστε, το πώς συμπεριφερόμαστε, την υγεία μας και την επιβίωσή μας. Αυτό που έχει δείξει η έρευνά μου και η έρευνα άλλων είναι ότι ο ύπνος και οι σχέσεις συνδέονται αμφίδρομα. Με άλλα λόγια, τα προβλήματα είτε στον τομέα του ύπνου είτε στον τομέα των σχέσεων μπορούν να οδηγήσουν σε έναν φαύλο και αλληλοενισχυόμενο κύκλο. Από την άλλη πλευρά, έχουμε την ευκαιρία να αντιστρέψουμε αυτό τον κύκλο και να τον μετατρέψουμε σε αρετή. Εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο τα προβλήματα ύπνου μας επηρεάζουν όχι μόνο εμάς τους ίδιους, αλλά και την ποιότητα των σχέσεών μας, ίσως μπορούμε να μετατοπίσουμε μερικές από αυτές τις πολιτισμικές συμπεριφορές που αντιμετωπίζουν την απώλεια ύπνου σαν πα-

ράσημο τιμής και, αντ' αυτού, να θεωρήσουμε τον ύπνο ως ζωτικό πυλώνα της προσωπικής μας υγείας και ευημερίας, της παραγωγικότητας και των σχέσεών μας.

Όταν ξεκίνησα να γράφω αυτό το βιβλίο, ο κόσμος ήταν πολύ διαφορετικός απ' ό,τι είναι σήμερα. Είχα ολοκληρώσει λίγο περισσότερο από το μισό βιβλίο όταν εμφανίστηκε ο ιός SARS-CoV-2 (δηλαδή η COVID-19) και ανέτρεψε τα πάντα. Όταν οι αρχικές δηλώσεις έκτακτης ανάγκης ακούστηκαν και όλοι εμείς μπήκαμε σε κατάσταση αποκλεισμού, η αρχική μου σκέψη ήταν: *Λοιπόν, τώρα τουλάχιστον θα έχω πραγματικά λίγο χρόνο να συγκεντρωθώ και να επικεντρωθώ στο να τελειώσω αυτό το βιβλίο.* Όπως πολλοί οι οποίοι είχαν αρχικά υψηλές φιλοδοξίες, επιθυμώντας να χρησιμοποιήσουν το λοκντάουν ώστε να γίνουν εξαιρετικά παραγωγικοί, εξαιρετικά φιτ, να φτιάξουν εξαιρετικό ψωμί ή να γίνουν εξαιρετικοί σε στιδήποτε άλλο, γρήγορα συνειδητοποίησα ότι, παρά το γεγονός ότι η απξέντα μου ξαφνικά ήταν εντελώς άδεια, το άγχος, η ταραχή και η αβεβαιότητα των καιρών μπήκαν εμπόδιο στις φαντασιώσεις μου σχετικά με τη μανία της παραγωγικότητας. Τελικά αυτό που με έβγαλε από το τέλμα μου και με επανέφερε στη ρουτίνα της συγγραφής ήταν οι ιστορίες που άκουσα από φίλους, από πελάτες και οι αναφορές των μέσων ενημέρωσης που έριχναν το φως της δημοσιότητας στον ζωτικό ρόλο του υγιούς ύπνου και των υγιών σχέσεων και στο πώς η πανδημία έχει θέσει υπό αμφισβήτηση και τα δύο. Κατά τη διάρκεια βιντεοκλήσεων Zoom* με συναδέλφους, όταν ένας παραστρατημένος σύζυγος ή ένα παιδί έμπαινε στο παρασκήνιο ή όταν φίλοι με μικρά παιδιά μιλούσαν για το άγχος της εξισορρόπησης του φόρτου της δικής τους εργασίας και των συντρό-

* Πλατφόρμα σύνδεσης και επικοινωνίας στο Διαδίκτυο. (Σ.τ.Μ.)

φων τους ενώ ξαφνικά προσπαθούσαν επίσης τα παιδιά τους να παρακολουθήσουν τα σχολικά μαθήματα στο σπίτι ή όταν άκουγα τις αμέτρητες ιστορίες για τις άγρυπνες νύχτες και τα τρελά όνειρα που σχετίζονταν με τον κορονοϊό τα οποία φαινομενικά όλοι είχαν, συνειδητοποίησα ότι ίσως τώρα, περισσότερο από ποτέ, ήταν η στιγμή να διαφανεί η αξία του ύπνου και των σχέσεων.

Η ευημερία μας ως ατόμων και ως ζευγαριών έχει υποστεί ένα σοκ που οι περισσότεροι από εμάς δεν έχουμε ξαναδεί. Το άγχος από όλα αυτά, και οι απώλειες και οι απογοητεύσεις που έχουμε βιώσει, αν και είναι σαφώς διαφορετικά για καθέναν, έχουν ασκήσει πιέσεις στις σχέσεις μας και στον ύπνο μας. Λένε ότι, όταν η Κίνα βγήκε από το λοκντάουν,⁹ το ποσοστό των διαζυγίων εκτοξεύτηκε στα ύψη – οι αναφορές για ενδοοικογενειακή βία αυξάνονται στις ΗΠΑ και παγκοσμίως. Δεν ξέρω τι πρόκειται να συμβεί στις Ηνωμένες Πολιτείες με τα ποσοστά διαζυγίων ή γάμων, αλλά πιστεύω ότι αυτή η πανδημία αποκάλυψε πόσο θεμελιώδεις είναι οι σχέσεις μας και ο ύπνος μας για την υγεία και την ευημερία μας. Είναι πραγματικά οι ακρογωνιαίοι λίθοι της υγείας, και, παρ' όλα αυτά, τόσο συχνά τα θεωρούμε και τα δύο δεδομένα. Αν η COVID-19 έκανε τα πράγματα ακόμα πιο δύσκολα για εσάς ή αν η COVID-19 σάς έκανε να συνειδητοποιήσετε τη ζωτική σημασία του υγιούς ύπνου και των υγιών σχέσεων, ελπίζω να βρείτε σε αυτές τις σελίδες κάτι που θα σας βοηθήσει. Θα ήθελα να πιστεύω ότι αυτό θα γίνει.

Να είστε ασφαλείς. Να κοιμάστε καλά.

Να αγαπάτε από καρδιάς,

Wendy

Πώς να διαβάσετε αυτό το βιβλίο

Αν είστε σε σχέση και αν εσείς ή ο/η σύντροφός σας ή και οι δύο αντιμετωπίζετε προβλήματα ύπνου, αυτό το βιβλίο μπορεί να σας βοηθήσει. Αν εσείς και ο/η σύντροφός σας αντιμετωπίζετε προβλήματα στη σχέση σας, αυτό το βιβλίο μπορεί επίσης να βοηθήσει. Αυτό το βιβλίο θα σας δώσει εργαλεία για να δουλέψετε τον ύπνο σας τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Θα σας δώσει επίσης εργαλεία για να δουλέψετε τη σχέση σας. Αυτό το βιβλίο δε θα λύσει όλες τις δυσκολίες της σχέσης σας ή τα προβλήματα ύπνου που αντιμετωπίζετε, ιδιαίτερα αν είναι σοβαρά, και δεν πρέπει να θεωρηθεί υποκατάστατο της αναζήτησης επαγγελματικής βοήθειας αν η κατάσταση το απαιτεί.

Κάθε κεφάλαιο αυτού του βιβλίου διερευνά μια διαφορετική πτυχή της κοινής εμπειρίας του ύπνου. Θα σας παρουσιάσω μια σειρά από μελέτες για να σας βοηθήσω να εκτιμήσετε περισσότερο την επιστήμη του ύπνου και τη συζευκτική φύση του. Επιπλέον, θα μοιραστώ μια σειρά από ιστορίες στην πορεία – ιστορίες από τη δική μου κλινική εμπειρία και από άλλες πηγές που βοηθούν στην κατανόηση κάποιων σημαντικών πραγματικών πλαισίων για την ακαδημαϊκή έρευνα. Κάθε κεφάλαιο τελειώνει με μια συμβολή στο Κοινό σας

Σχέδιο Δράσης για τον Ύπνο – μια απλή άσκηση που μπορείτε να κάνετε εσείς και ο/η σύντροφός σας μαζί προκειμένου να βελτιώσετε είτε τον ύπνο σας είτε τη σχέση σας ή και τα δύο. (Θυμηθείτε: όταν δουλεύετε το ένα από τα δύο, τότε ουσιαστικά δουλεύετε και τα δύο.) Η ελπίδα μου είναι ότι, μόλις ολοκληρώσετε την ανάγνωση αυτού του βιβλίου, εσείς και ο/η σύντροφός σας θα έχετε κάνει τις σημαντικές συζητήσεις σχετικά με το τι θέλετε και οι δύο για αυτό το ένα τρίτο της κοινής σας ζωής που θα περάσετε κοιμώμενοι.

Αυτό το βιβλίο προορίζεται για «κάθε» ζευγάρι. Ωστόσο όταν πρόκειται να αναφέρω την υπάρχουσα βάση δεδομένων, περιορίζομαι από την επιστήμη. Δυστυχώς, αυτή στερείται ποικιλομορφίας σε διάφορους τομείς, όπως η συμπεριληψη των ζευγαριών του ίδιου φύλου ή των ζευγαριών μεικτού φύλου. Τα καλά νέα είναι ότι οι βασικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια στην κοινή τους εμπειρία ύπνου και οι στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους είναι καθολικές. Παρ' όλα αυτά, χρειαζόμαστε περισσότερη έρευνα (και χρηματοδότηση για την υποστήριξή της) ώστε να μελετηθεί η εμπειρία ύπνου «όλων» των ζευγαριών.

Είναι εξίσου σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι συνθήκες διαφέρουν, οπότε ορισμένες προτάσεις που εισηγούμαι μπορεί να μην είναι διαθέσιμες σε κάποια ζευγάρια (π.χ., το να έχουν ένα επιπλέον υπνοδωμάτιο ή να έχουν πρόσβαση σε καλή κλινική φροντίδα). Δυστυχώς, τα προβλήματα ύπνου είναι πιο διαδεδομένα σε ομάδες που βρίσκονται σε πιο μειονεκτική κοινωνική και οικονομική θέση. Είναι εύκολο να κατανοήσουμε πώς ένας στενός χώρος διαβίωσης, μια θορυβώδης ή ακροσφαλής γειτονιά και η απασχόληση σε πολλές δουλειές, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας με βάρδιες, θα μπορούσαν να δημιουργήσουν πρόσθετες δοκιμασίες για μια

καλή νύχτα ύπνου (αν και αναγνωρίζω ότι, για εργαζόμενους σε βάρδιες και άλλους ανθρώπους, «καλός ύπνος» σημαίνει κάτι λίγο διαφορετικό). Αυτή είναι μια κοινοτοπία που πρέπει να αντιμετωπίσουμε ως κοινωνία και να προσπαθήσουμε να την αλλάξουμε με πολιτικές και δράσεις, έτσι ώστε ο υγιεινός ύπνος να μην είναι μια πολυτέλεια που προορίζεται για όσους έχουν την οικονομική δυνατότητα. Ενώ, δυστυχώς, δεν υπάρχει εύκολη λύση για ορισμένες από τις δοκιμασίες, ακόμα και μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν τη μεγάλη διαφορά στον ύπνο μας. Οι περισσότερες από τις στρατηγικές που καλύπτει αυτό το βιβλίο αφορούν περισσότερο τον τρόπο με τον οποίο εσείς και ο/η σύντροφός σας επικοινωνείτε και σχετίζεστε μεταξύ σας και λιγότερο τα πράγματα που πρέπει να έχετε. Πραγματικά πιστεύω ότι η προσπάθεια να δουλέψετε για τον ύπνο σας και τη σχέση σας μπορεί να ωφελήσει και τους δύο, και πολλά από τα εργαλεία για να το κάνετε αυτό είναι άμεσα διαθέσιμα για κάθε ζευγάρι, σε οποιοδήποτε πλαίσιο και αν επιλέξετε να τα χρησιμοποιήσετε.

Όταν έγραψα αυτό το βιβλίο, φανταζόμουν τους/τις συντρόφους να ξαπλώνουν μαζί στο κρεβάτι στο τέλος της μέρας διαβάζοντάς το και ολοκληρώνοντας το Κοινό Σχέδιο Δράσης για τον Ύπνο μαζί. Θα συνεχίσω να το φαντάζομαι. Εσείς, βέβαια, μπορείτε να διαβάσετε αυτό το βιβλίο όπως θέλετε. Και ενώ το έγραψα υποθέτοντας πως θα διαβάσετε όλα τα κεφάλαια με τη σειρά, αναγνωρίζω ότι μπορεί να έχετε συγκεκριμένα ενδιαφέροντα και στόχους για εσάς ή για τον ύπνο του/της συντρόφου σας. Αν προτιμάτε να πηδάτε κεφάλαια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παρακάτω περιγράμμα κεφαλαίου για να εξερευνήσετε μια υψηλού επιπέδου περιγραφή κάθε κεφαλαίου, ώστε να μπορέσετε να προσδιορίσετε ποια από αυτά τα κεφάλαια σας ενδιαφέρουν περισσότερο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΚΟΙΜΟΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ (Ή ΟΧΙ)

Τι λέει για τη σχέση σας αν εσείς και ο/η σύντροφός σας κοιμάστε σε ξεχωριστά κρεβάτια; Εξαρτάται. Αυτό το κεφάλαιο διερευνά τι γνωρίζουμε πραγματικά για το κόστος και τα οφέλη του να κοιμάστε μαζί ή χωριστά και γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν να κοιμούνται με τον/τη σύντροφό τους, παρόλο που, σύμφωνα με αντικειμενικές μετρήσεις, οι άνθρωποι τείνουν να κοιμούνται χειρότερα όταν μοιράζονται ένα κρεβάτι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΣΑΝ ΝΑ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΑΠΟ ΑΥΤΟ

Είναι όντως τόσο σημαντικός ο ύπνος για τη σχέση σας; Ναι. Αυτό το κεφάλαιο δείχνει ακριβώς πώς η ποιότητα του ύπνου σας και η ποιότητα της σχέσης σας αλληλοσυνδέονται βαθιά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΕΝΑΣ ΤΟΞΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Όταν μας λείπει ο ύπνος, είμαστε κακοί σύντροφοι. Όταν είμαστε κακοί σύντροφοι, μας λείπει ο ύπνος. Είναι ένας τοξικός χορός. Αυτό το κεφάλαιο δείχνει ακριβώς πώς οι άγρυπνες νύχτες μπορούν να οδηγήσουν σε διαμάχες στις σχέσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΕΝΑΣ ΕΝΑΡΕΤΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Για κάθε συμπεριφορά που μπορεί να εκτροχιάσει μια σχέση υπάρχει μια εναλλακτική συμπεριφορά που μπορεί να την ενισχύσει. Η εξάσκηση αυτών των συμπεριφορών μπορεί να βελτιώσει τον ύπνο σας. Ο καλός ύπνος μπορεί να διευκολύνει την εξάσκηση αυτών των συμπεριφορών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Ο ΔΙΚΟΣ ΤΟΥ, Ο ΔΙΚΟΣ ΤΗΣ ΚΑΙ Ο ΔΙΚΟΣ ΜΑΣ ΥΠΝΟΣ

Από τη βιολογία ως τη συμπεριφορά, οι άντρες και οι γυναίκες βιώνουν τον ύπνο με διαφορετικό τρόπο. Η κατανόηση αυτών των διαφορών μπορεί να βοηθήσει εσάς και τον/τη σύντροφό σας να ανταποκριθείτε καλύτερα ο ένας στις μοναδικές ανάγκες του άλλου σε ό,τι σχετίζεται με τον ύπνο. Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει πώς και γιατί οι άντρες και οι γυναίκες κοιμούνται διαφορετικά, πώς αυτές οι βιολογικά και κοινωνικοπολιτισμικά θεμελιωμένες διαφορές στον ύπνο μπορούν να δημιουργήσουν δυσκολίες στον κοινό ύπνο για τα ετεροφυλόφιλα ζευγάρια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ;

Τα μωρά δυσκολεύουν τον ύπνο; Α, καλά! Αυτό το κεφάλαιο σας προσφέρει πρακτική καθοδήγηση για να περιηγηθείτε στον αναπόφευκτο πόνο του ύπνου που έρχεται όταν αποκτά παιδιά η οικογένειά σας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟΙ;

Έχει σημασία το γεγονός ότι ο/η σύντροφός σας θέλει να πάει για ύπνο στις εννέα και εσείς θέλετε να ξενυχτήσετε; Θα μπορούσε. Αυτό το κεφάλαιο διερευνά τους κικράδιους ρυθμούς, έναν πρωταρχικό εγγενή παράγοντα των διαφορετικών μοτίβων ύπνου-αφύπνισης και έναν βασικό παράγοντα προκλήσεων στη σχέση όταν ζευγάρια μοιράζονται μια φωλιά, αλλά οι κικράδιοι ρυθμοί τους δεν ταιριάζουν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΣΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Αυτό το κεφάλαιο ενσωματώνει έρευνες που επικεντρώνονται στις επιπτώσεις των ψυχικών και σωματικών ασθενειών

στον ύπνο, συμπεριλαμβανομένου του ύπνου στο πλαίσιο της φροντίδας, καθώς όσοι φροντίζουν άλλους συγκαταλέγονται μεταξύ των ομάδων υψηλότερου κινδύνου για στέρηση ύπνου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΤΟ ΡΟΧΑΛΗΤΟ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ ΥΠΝΟΥ

Αϋπνία, αποφρακτική υπνική άπνοια, σύνδρομο ανήσυχων ποδιών – υπάρχουν τόσο πολλές αιτίες για να πάει στραβά ο ύπνος. Αυτό το κεφάλαιο επικεντρώνεται στις πιο διαδεδομένες κλινικές διαταραχές του ύπνου και δίνει ιδέες για το πώς η διαταραχή μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο και των δύο συντρόφων και την ποιότητα της σχέσης τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΟΙ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ

Χρειάζεστε και οι δύο ύπνο – για τον εαυτό σας και για τη σχέση σας. Αυτό το τελευταίο κεφάλαιο βοηθάει τα ζευγάρια να προσδιορίσουν τις ατομικές και συλλογικές τους ανάγκες και παρέχει μια σειρά από συγκεκριμένες βέλτιστες πρακτικές που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τον ύπνο σας, την υγεία σας και την ποιότητα της σχέσης σας.

Κεφάλαιο 1

ΚΟΙΜΟΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ (Ή ΟΧΙ)

Η Τζένιφερ είναι μια εικοσιοκτάχρονη συγγραφέας ενός διαδικτυακού μέσου ενημέρωσης. Γνώρισα την Τζένιφερ επειδή έγραφε ένα άρθρο σχετικά με το γιατί μπορεί να μην είναι τόσο κακό για κάποια ζευγάρια να κοιμούνται σε χωριστά κρεβάτια. Προτού περάσει πολύς καιρός, η Τζένιφερ μου αποκάλυψε ότι αυτή η συνέντευξη δεν ήταν απλώς μια έρευνα για το άρθρο της. Ήταν κάτι προσωπικό. Εκείνη και ο σύντροφός της, ο Στιβ, είχαν πάρει την απόφαση να κοιμούνται χωριστά. Παρόλο που πήραν την απόφαση από κοινού (ενώ, μάλιστα, ήταν στο κρεβάτι), η Τζένιφερ δεν μπορούσε να μην αναρωτηθεί αν η επιλογή τους υποδήλωνε ότι η σχέση τους είχε πρόβλημα. Για αυτούς ήταν θέμα συγχρονισμού. Η ίδια, ως συγγραφέας και νυχτοπούλι από φυσικού της, συχνά είχε τη μεγαλύτερη έκρηξη δημιουργικότητας και παραγωγικότητας μετά τις δέκα τη νύχτα. Ο Στιβ, από την άλλη, ο οποίος εργαζόταν σε μια πιο παραδοσιακή δουλειά ως μηχανικός, ήταν έτοιμος να καταρρεύσει γύρω στις δέκα το βράδυ και απογοητευόταν όλο και περισσότερο με το νυχτερινό χτύπημα της Τζένιφερ στο πληκτρολόγιό της καθώς βρισκο-

νταν ξαπλωμένοι μαζί στο κρεβάτι. Εκείνη, με τη σειρά της, αισθανόταν αγανακτισμένη επειδή ένιωθε ότι εκείνος εμπόδιζε την πιο δημιουργική στιγμή της μέρας της. Και οι δύο αντιστέκονταν ακόμη και να κάνουν τη συζήτηση για το αν θα κοιμούνταν χώρια. Το ένιωθαν τόσο της παλιάς σχολής, σαν μια σκηνή από το *I Love Lucy** – καμία σχέση με την εικόνα του παθιασμένου και ερωτευμένου εικοσάχρονου που είχαν για τον εαυτό τους.

Στην αρχή, μου εξήγησε η Τζένιφερ, πειραματίστηκαν με τον χωριστό ύπνο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ιδιαίτερα όταν η Τζένιφερ είχε μια σημαντική προθεσμία και έπρεπε να μείνει ξύπνια μέχρι αργά για να γράψει, αποφάσιζε προληπτικά να κοιμηθεί στον ξενώνα. Αρχικά ούτε η Τζένιφερ ούτε ο Στιβ ήταν πρόθυμοι να παραδεχτούν ότι αυτή η συνθήκη ύπνου στην πραγματικότητα λειτουργούσε καλύτερα και για τους δύο. Αλλά έπειτα από μια δοκιμασία μοναχικού ύπνου άρχισαν να συνειδητοποιούν ότι, όταν η Τζένιφερ κοιμόταν στο άλλο υπνοδωμάτιο, ήταν και οι δύο πιο ευτυχοισμένοι και λιγότερο δυσαρεστημένοι και μπορούσαν να απολαμβάνουν τον χρόνο που περνούσαν μαζί στο κρεβάτι, ιδίως τα Σαββατοκύριακα, όταν δεν υπήρχε η πίεση των ασύμβατων προγραμμαμάτων ύπνου τους. Έτσι, αυτό που ξεκίνησε ως πειραματισμός έγινε ο κανόνας τους. Και ήταν κάτι που τους ταίριαζε. Η Τζένιφερ και ο Στιβ πήραν τη σωστή απόφαση για τον εαυτό τους και για τη σχέση τους. Ένιωθα την ανακούφιση της Τζένιφερ στο τηλέφωνο όταν ο «ειδικός ύπνου» τής το είπε. Είχε την ιστορία της και την επιβεβαίωσή της.

* Αμερικανική τηλεοπτική κωμική σειρά η οποία προβαλλόταν από το 1951 ως το 1957, με πρωταγωνιστές τη Lucille Ball και τον σύζυγό της, Desi Arnaz. (Σ.τ.Μ.)

Οι φίλοι μου, η Έβελιν και ο Τζακ, ένα ζευγάρι στην άλλη άκρη του ηλικιακού φάσματος, στα εβδομήντα τους και οι δύο και παντρεμένοι περισσότερα από τριάντα χρόνια, δεν μπορούσαν να φανταστούν μια τέτοια ρύθμιση. Πρόσφατα τους επισκέφθηκα στο σπίτι τους, ένα σπίτι επιτομή της αρχιτεκτονικής, με τα θολωτά του ταβάνια και την πανοραμική θέα και κάθε σπιθαμή του περίπου πέντε χιλιάδων τετραγωνικών μέτρων ζωτικού χώρου άψογα διακοσμημένη. Στη συνέχεια πήγαμε στην κρεβατοκάμαρα και μου ήρθε να βάλω τα γέλια. Στο κέντρο της υπερμεγέθους και εκπληκτικά όμορφης κρεβατοκάμαράς τους στο υψηλών προδιαγραφών σπίτι τους βρισκόταν το πιο μικροσκοπικό κρεβάτι που έχω δει ποτέ. Με δυσπιστία, αναγκάστηκα να ρωτήσω: «Αυτό είναι διπλό κρεβάτι;» Πράγματι ήταν. Πού βρισκόταν, όμως, η ουσία; Όχι μόνο μοιράζονταν πάντα ένα διπλό κρεβάτι σε όλη τη διάρκεια της τριακονταετούς και πλέον σχέσης τους, αλλά η Έβελιν παραδέχτηκε δειλά ότι σχεδόν πάντα κοιμούνταν κρατώντας ο ένας το χέρι του άλλου ή αγκαλιασμένοι, με τα ρούχα να είναι προαιρετικά. Συνέχισε εξηγώντας ότι: «Σε όλη τη διάρκεια της καριέρας μας, ο Τζακ και εγώ έπρεπε να ταξιδεύουμε πολύ. Είχαμε και οι δύο προηγούμενους γάμους και είχαμε μάθει ότι τόσο πολλά ταξίδια μπορούν να επιβαρύνουν τη σχέση σου με την πάροδο του χρόνου. Νομίζω πως αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο Τζακ και εγώ έχουμε βάλει ως προτεραιότητα να μεγιστοποιούμε τον χρόνο που περνάμε μαζί όταν είμαστε στο σπίτι, ώστε να μπορούμε να παραμείνουμε συνδεδεμένοι. Και η νύχτα είναι μεγάλο μέρος αυτού του χρόνου». Και για τους δύο, η σωματική επαφή είναι το κλειδί για τον ύπνο τους και την επιτυχία της σχέσης τους.

Όλα αυτά τα χρόνια μου έθεταν συνεχώς μια ερώτηση. Και αυτή είναι η εξής: «Είναι κακό αν ο/η σύντροφός μου και

εγώ κοιμόμαστε χωριστά;» Ζευγάρια όλων των τύπων και εκδοχών –ετερόφυλα, ομόφυλα, νεαρά, ηλικιωμένα, μακροχρόνιοι σύντροφοι στο κρεβάτι και νεόνυμφοι– μου κάνουν ακριβώς την ίδια ερώτηση.

Πίσω από την ερώτηση αυτή κρύβεται η επιθυμία για κάποιου είδους επιβεβαίωση από εμένα, την «ειδικό», ότι η επιλογή τους να κοιμούνται χωριστά είναι σωστή και δεν είναι η προαναγγελία θανάτου της σχέσης τους. Πάντα μου έκανε εντύπωση αυτή η ανάγκη να αναζητήσουν εξωτερική επιβεβαίωση για κάτι το οποίο είναι αναμφισβήτητα μια από τις πιο οικείες συμπεριφορές που μπορεί να μοιραστεί ένα ζευγάρι. Αλλά την ίδια στιγμή καταλαβαίνω απόλυτα. Μας έχουν μάθει να πιστεύουμε πως ένα ζευγάρι που κοιμάται μαζί μένει μαζί. Υποθέτουμε ότι τα ζευγάρια που κοιμούνται χώρια πρέπει να περνούν δύσκολες στιγμές – ίσως ακόμη και να υποθέτουμε (δικαίως ή αδικώς) ότι η σχέση τους είναι ένα χάος χωρίς αγάπη, χωρίς σεξ. Έχουμε δημιουργήσει ακόμα και ένα σούπερ επικριτικό όνομα για το πότε τα ζευγάρια επιλέγουν να κοιμούνται χώρια: διαζύγιο ύπνου. Αν αυτό το ζευγάρι είστε εσείς και ο/η σύντροφός σας, μπορεί να σας κάνει να αμφισβητήσετε την ίδια τη βιωσιμότητα της σχέσης σας. Σας κρίνουν; Έχουν δίκιο αυτοί οι κριτές;

Τα δύο ζευγάρια των οποίων τις ιστορίες χρησιμοποίησα για να ξεκινήσω αυτό το κεφάλαιο αναδεικνύουν ένα σημαντικό ζήτημα. Κάθε ζευγάρι πρέπει να βρει αυτό που λειτουργεί για το ίδιο και για τη σχέση του. Η αλήθεια είναι ότι η Τζένιφερ και ο Στιβ δε θα μπορούσαν να τα καταφέρουν να κοιμούνται γυμνοί ενώ αγκαλιάζονται σε ένα διπλό κρεβάτι. Η Έβελιν και ο Τζακ δε θα μπορούσαν να φανταστούν ότι θα κρατούσαν τα νυχτερινά χαιδολογήματά τους για τα Σαββατοκύριακα ενώ κατά τη διάρκεια της εβδομάδας θα πήγαιναν

σε ξεχωριστά δωμάτια. Κάθε ζευγάρι μπορεί να σκεφτεί ότι η απόφαση του άλλου ζευγαριού είναι αλλόκοτη, αλλά αυτό δεν έχει σημασία. Αυτό που έχει σημασία είναι να βρείτε τι βοηθάει εσάς και τον/τη σύντροφό σας να έχετε και οι δύο τον ύπνο που χρειάζεστε οπωσδήποτε, διατηρώντας παράλληλα την οικειότητα, τη συνεργασία και την υγεία. Ασφαλώς, αυτό είναι πιο εύκολο να το λες παρά να το κάνεις.

ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ ΤΟΥ ΧΩΡΙΣΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Υπάρχει τεράστια πίεση γύρω από την έννοια του συζυγικού ή, αλλιώς, του κοινού κρεβατιού, αλλά αυτό είναι σε μεγάλο βαθμό ένα κοινωνικά κατασκευασμένο σύστημα πεποιθήσεων, όχι επιστημονικά τεκμηριωμένο. Ο χωριστός ύπνος δε συνιστά απαραίτητα σημάδι μιας αποτυχημένης σχέσης. Φυσικά, το να κοιμάστε μαζί δεν εγγυάται μια επιτυχημένη σχέση. (Μακάρι να ήταν τόσο εύκολο!) Και αυτός ο όρος «διαζύγιο ύπνου»; Τον απεχθάνομαι. Η ιδέα ότι το «διαζύγιο ύπνου» είναι μια καλόβουλη, χαριτωμένη φράση που αποτυπώνει μια αυξανόμενη κοινωνική τάση μού φαίνεται λανθασμένη. Σε καμία περίπτωση ο όρος «διαζύγιο» δε χρησιμοποιείται στο πλαίσιο μιας σχέσης ως ένας θετικός όρος – είναι εμπλεcos νοήματος και υποδηλώνει ρήξη και αναταραχή στη σχέση. Αυτό για το οποίο μιλάμε στην πραγματικότητα είναι η απόφαση ενός ζευγαριού να κάνει την επιλογή που είναι η σωστή για το ίδιο για ένα εξόχως σημαντικό θέμα υγιούς συμπεριφοράς. Για τον λόγο αυτό, δε θα χρησιμοποιώ αυτή τη φράση στο εξής. Ελπίζω να μην το κάνετε ούτε εσείς. Σκεφτείτε το σαν μια συμμαχία ύπνου με τον/τη σύντροφό σας και όχι σαν διαζύγιο ύπνου ή, χρησιμοποιώντας καλύτερα τα λόγια της δημοσιογράφου Jessica Goldstein,¹ ως μια «ασυνείδητη αποσύνδεση».

Υπάρχουν λόγοι για να περάσετε τη νύχτα μαζί, όπως η συναισθηματική σύνδεση, η ασφάλεια και η άνεση, οι ανησυχίες για την υγεία ή η αίσθηση ότι ξεκουράζεστε καλύτερα. Υπάρχουν επίσης λόγοι για να μην το κάνετε, όπως διαφορετικές ώρες ύπνου-αφύπνισης ή προτιμήσεις για το περιβάλλον του ύπνου (ο/η σύντροφός σας πάντα ζεσταίνεται, εσείς πάντα κρυώνετε), τα παιδιά (συμπεριλαμβανομένων των γυνινών κατοικίδιων), οι διαταραχές του ύπνου ή ίσως ο ένας από εσάς απλώς κοιμάται πολύ ελαφριά και ξυπνάει μόλις ο άλλος γυρίσει πλευρό. Αρκεί να πούμε ότι, αν δεν κοιμάστε καλά μαζί, οι διαφορετικές συνθήκες μπορεί να λειτουργήσουν καλύτερα.

Θυμηθείτε: ο ύπνος αποτελεί περίπου το ένα τρίτο ολόκληρης της ζωής σας.² Αναλογικά, αυτό είναι ένα σημαντικό μέρος της υπόστασής σας ως ζευγαριού. Το πώς εσείς και ο/η σύντροφός σας θα αποφασίσετε να περάσετε αυτό το ένα τρίτο τη ζωής σας είναι κάτι που πρέπει να το κάνετε μόνοι σας. Όπως συμβαίνει με τις περισσότερες σημαντικές αποφάσεις σε μια σχέση, η υγιής στρατηγική έρχεται μέσα από την κοινή λήψη αποφάσεων και την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία. Ωστόσο το θέμα είναι ότι δεν καθορίζουν οι συνθήκες του ύπνου το αν ένα ζευγάρι μπορεί να έχει μια δυνατή, παθιασμένη και γεμάτη αγάπη σχέση. Το ζευγάρι το αποφασίζει αυτό.

Είναι κρίμα που, αντί να έχουμε ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία για το τι λειτουργεί και τι δε λειτουργεί στην κρεβατοκάμαρα (και αυτό εκτείνεται πολύ πέρα από τον χρόνο που αφιερώνεται στο σεξ), πολλά ζευγάρια λειτουργούν με την αίσθηση του «πρέπει», με βάση κοινωνικά προδιαγεγραμμένους κανόνες, οι οποίοι υπόκεινται σε αλλαγές. Και η αλήθεια είναι ότι η προσδοκία πως τα ευτυχισμένα ζευγά-

ρια κοιμούνται μαζί είναι μια μάλλον σύγχρονη προοπτική. Σε όλη τη δυτική ιστορία οι απόψεις γύρω από το στίγμα που συνδέεται με το να κοιμούνται τα ζευγάρια μαζί σε σχέση με το να κοιμούνται χώρια κινούνται σαν εκκρεμές. Η κατανόηση των ιστορικών, κοινωνικών και πολιτισμικών προτύπων στις συμπεριφορές των ζευγαριών που κοιμούνται μαζί παρέχει το απαραίτητο πλαίσιο για να αρχίσουμε να καταργήσουμε τους στερεοτυπικούς μύθους σχετικά με τον κοινό ύπνο (ή μη) που διαπνέουν την κουλτούρα μας και που μπορούν να κάνουν πολλά ζευγάρια να αισθάνονται στην καλύτερη περίπτωση αβεβαιότητα και στη χειρότερη ντροπή για τις συνθήκες του ύπνου τους.

Η ΑΓΚΑΛΙΑ ΑΝΑ ΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ:

ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ (Η ΜΗ) ΥΠΝΟΥ

Από εξελικτικής άποψης, θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι ο ύπνος είναι μια πραγματικά κακή ιδέα. Σκεφτείτε το. Είστε ξαπλωμένοι, μισοαναίσθητοι και με κλειστά μάτια. Με άλλα λόγια, εύκολη λεία για ένα πεινασμένο αρπακτικό. Σκεφτείτε όλο τον χρόνο που χάνεται ενώ κοιμόμαστε, βάζοντάς μας σε αυτή την εξαιρετικά ευάλωτη θέση. Κι όμως, κυριολεκτικά δεν μπορούμε να επιβιώσουμε χωρίς ύπνο. Όπως έχει πει ένας από τους θρύλους του ύπνου, ο Allan Rechtschaffen,* «Αν ο ύπνος δεν εξυπηρετεί μια απόλυτα ζωτική λειτουργία, είναι το μεγαλύτερο λάθος που έκανε ποτέ η εξέλιξη». Δε θα μπορούσα να συμφωνήσω περισσότερο.

* Allan Rechtschaffen (1927-2021): εξέχων πρωτοπόρος στον τομέα της έρευνας για τον ύπνο. Το έργο του περιλαμβάνει μερικές από τις πρώτες εργαστηριακές μελέτες για την αιπνία, τη ναρκοληψία και την υπνική άπνοια. (Σ.τ.Μ.)

Η κοινωνική μας φύση πιθανόν εξελίχθηκε παράλληλα ή χάρη στη ζωτική σημασία λειτουργία του ύπνου. Εξάλλου αντλούμε την ασφάλεια σε μεγάλο βαθμό από τις σχέσεις μας με τους άλλους. Ο ιστορικός A. Roger Ekirch* έγραψε³ ότι η νύχτα ήταν «το πρώτο αναγκαίο κακό του ανθρώπου», που ενέπνευσε ευρύτατο φόβο, ιδιαίτερα στις προβιομηχανικές κοινωνίες (δηλαδή πριν από την εμφάνιση του τεχνητού φωτός). Σύμφωνα με τον Ekirch, «Ποτέ οι οικογένειες δεν αισθάνονταν πιο ευάλωτες απ' ό,τι όταν αποσύρονταν τη νύχτα. Οι σύντροφοι στο κρεβάτι παρείχαν μια ισχυρή αίσθηση ασφάλειας, δεδομένης της επικράτησης των κινδύνων, πραγματικών και φανταστικών – από κλέφτες και εμπρηστές έως φαντάσματα, μάγισσες και τον ίδιο τον άρχοντα του σκότους». Αυτός ο φόβος της νύχτας είναι πιθανώς εγγεγραμμένος στο DNA μας – ενώ το ίδιο ισχύει και για μια από τις πρωταρχικές αντιδράσεις αντιμετώπισης του φόβου: τη σύνδεση με τους άλλους. Τόσο ο φόβος όσο και η αντίδραση που προκαλεί έχουν παραμείνει και στις μεταβιομηχανικές κοινωνίες, αν και οι κίνδυνοι να μας φάνε ή να μας επιτεθούν στον ύπνο μας είναι πολύ λιγότεροι απ' ό,τι ήταν για τους προγόνους μας. Παρ' όλα αυτά, τουλάχιστον στους σύγχρονους δυτικούς πολιτισμούς έχουμε συμβιβαστεί γενικά με το να κοιμόμαστε με έναν/μία μόνο σύντροφο στο κρεβάτι. Ο συγκεκριμένος σύντροφος είναι συνήθως ένας ερωτικός σύντροφος και όχι ένα παιδί ή ένας άλλος ομόκλινος. Αυτό, όμως, δεν ίσχυε πάντα.

Από τον Μεσαίωνα (από τον πέμπτο ως τον δέκατο πέμπτο

* A. Roger Ekirch (1950-): διακεκριμένος πανεπιστημιακός, καθηγητής ιστορίας στο Πολυτεχνικό Ινστιτούτο και Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Βιρτζίνια στις Ηνωμένες Πολιτείες. (Σ.τ.Μ.)

αιώνα), στην ευρωπαϊκή κοινωνία τα κρεβάτια ήταν κοινά. Η κοινή χρήση κρεβατιών, όχι μόνο με ερωτικούς συντρόφους, αλλά και με παιδιά, άλλους συγγενείς, ζώα, ακόμα και με τελείως ξένους (όπως συνέβαινε, για παράδειγμα, με τους ταξιδιώτες που έμεναν σε ένα πανδοχείο), θεωρούνταν φυσιολογική και πρακτική και παρείχε κάποιες βασικές ανάγκες επιβίωσης, όπως η ασφάλεια και η ζεστασιά, για να μην αναφέρουμε ότι, ιδίως για τα πιο ταπεινά σπίτια, ένα κοινό κρεβάτι ήταν λιγότερο δαπανηρό από την ύπαρξη πολλών κρεβατιών και καταλάμβανε λιγότερο χώρο, ο οποίος ήταν δυσεύρετος. Εκτός από την εξυπηρέτηση αυτών των πρακτικών σκοπών, οι κοινές συνθήκες ύπνου παρείχαν και ψυχολογικά οφέλη, εν μέρει επειδή πολλοί από τους κοινωνικούς κανόνες και τις συνήθειες που ίσχυαν κατά τη διάρκεια της μέρας εξαφανίζονταν ή τουλάχιστον εξασθενούσαν όταν έσβηναν τα φώτα. Ασφαλώς, υπήρχαν ακόμη κανόνες στο κρεβάτι, ιδίως για το ποιος κοιμόταν πού. Μια ιταλική παροιμία συμβούλευε τους κοιμώμενους: «Σε ένα στενό κρεβάτι μπες στη μέση»,⁴ καθώς η μέση ήταν το μέρος της μεγαλύτερης ζεστασιάς, ενώ οι άκρες του κρεβατιού προοριζόνταν για τους επισκέπτες ή τους ξένους – όσο το δυνατόν πιο μακριά από τις γυναίκες. Αλλά ακόμα και με τέτοιους κανόνες, το κοινό κρεβάτι πρόσφερε την ισοπέδωση των όρων ανταγωνισμού στη συνήθη κοινωνική ιεραρχία. Για παράδειγμα, ένας «κύριος» ή μια «κυρία» μπορεί να μοιραζόταν το κρεβάτι με έναν υπηρέτη ή μια υπηρέτρια, αντίστοιχα, και σε μια πατριαρχική κοινωνία οι γυναίκες είχαν κάπως μεγαλύτερη δυνατότητα να λένε τη γνώμη τους στους/στις συζύγους τους σε σχέση με τη μέρα. Στο ημερολόγιό του το 1768 ο John Eliot από το Κονέτικατ⁵ εκφράζει παράπονο για τα νυχτερινά παραληρήματα της γυναίκας του, εξαιτίας των οποίων μένουν και οι δύο ξύπνιοι, «ανα-

μοχλεύοντας τις παλιές ιστορίες για την πρώτη και τη δεύτερη γυναίκα, τα πρώτα και τα δεύτερα παιδιά κτλ.». (Ίσως τελικά δε διαφέρουμε και τόσο πολύ από τους προγόνους μας.)

Αλλά οι συζητήσεις του μαξιλαριού που γίνονταν κατά το παρελθόν συχνά δεν ήταν καθόλου εριστικές. Η συζήτηση που γινόταν στο κρεβάτι κυμαινόταν από βαθιά προσωπική και αποκαλυπτική ως θορυβώδη και αστεία – συμπεριλαμβανομένης της αφήγησης αθυρόστομων αστείων μεταξύ των ανθρώπων που μοιράζονταν το κρεβάτι. Αυτό που με εντυπωσίασε περισσότερο διαβάζοντας αυτά τα ιστορικά κείμενα και μιλώντας με τον ιστορικό Roger Ekirch είναι το πόσο διαφορετικό είναι το τελετουργικό μας πριν από τον ύπνο σήμερα, ακόμη και όταν η κοινή χρήση του κρεβατιού προορίζεται για ερωτικούς συντρόφους. Πόσο έχουμε χάσει την ευκαιρία να ενισχύσουμε τον δεσμό μας με τον/τη σύντροφό μας και να βαθύνουμε την οικειότητα όταν εγκαταλείπουμε την κουβέντα στο μαξιλάρι για να χαζεύουμε στα τηλέφωνα ή στα τάμπλετ μας στο κρεβάτι; Σύμφωνα με τα λόγια της διάσημης θεραπεύτριας ζευγαριών Esther Perel,* «Το τελευταίο πράγμα που [οι σύντροφοι στο κρεβάτι] χαϊδεύουν είναι το τηλέφωνό τους. Το πρώτο πράγμα που χαϊδεύουν είναι το τηλέφωνό τους».⁶ Αλλά ξεφεύγω από το θέμα. Πίσω στο μάθημα ιστορίας· θα επιστρέψω σε αυτό το σημαντικό θέμα αργότερα στο βιβλίο.

Γύρω στον δέκατο όγδοο αιώνα ο κοινός ύπνος άρχισε να αντιμετωπίζεται αρνητικά, τουλάχιστον μεταξύ της ανώτερης τάξης και ιδιαίτερα μεταξύ των αριστοκρατών. Αυτή η αλλαγή στη στάση συνέπεσε με την αύξηση του αριθμού των δωμα-

* Esther Perel (1950-): Βελγίδα ψυχοθεραπεύτρια πολωνοεβραϊκής καταγωγής η οποία ερευνά την ένταση μεταξύ της ανάγκης για ασφάλεια και της ανάγκης για ελευθερία στις ανθρώπινες σχέσεις. (Σ.τ.Μ.)

τίων στα νοικοκυριά της εποχής, τα οποία πρόσφεραν μεγαλύτερη ευκαιρία για ιδιωτική ζωή. Ειδικά οι άντρες αριστοκράτες είχαν αυξημένη αίσθηση σπουδαιότητας. Οι κληρικοί όλων των ειδών άρχισαν να βλέπουν τους/τις συντρόφους του κρεβατιού, ιδίως αν δεν περιοριζόνταν μόνο στο ανδρόγυνο, σαν ανήθικους.

Από τη βικτοριανή εποχή (1837-1901) αρχίσαμε να παρατηρούμε μια ακόμα μεγαλύτερη μετατόπιση των πολιτιστικών αντιλήψεων, που αφορούσε την εκτίμηση του μοναχικού ύπνου έναντι του κοινού ύπνου, τουλάχιστον για όσους είχαν την οικονομική δυνατότητα. Οι βικτοριανές ευαισθησίες, με αυξημένη επίγνωση του τι σήμαινε να είσαι πολιτισμένος, εξίσωνε την υγεία με την καθαριότητα, τόσο τη μέρα όσο και τη νύχτα. Οι αυστηροί κοινωνικοί κώδικες που εξίσωναν την ηθική με την ιδιωτικότητα στην κρεβατοκάμαρα συνέβαλαν σε μια μεταστροφή προς τα μονά κρεβάτια μεταξύ των πλουσίων. Η ημιτελής επιστήμη της εποχής έπαιξε επίσης ρόλο. Για παράδειγμα, η θεωρία του μιάσματος θεωρούσε ότι οι ασθένειες μεταδίδονταν μέσω δηλητηριωδών σωματιδίων στον αέρα και μπορούσε να αναγνωριστεί από τις άσχημες μυρωδιές. Επομένως, η εισπνοή της πρωινής ανάσας ενός συντρόφου (ή άλλης σωματικής βρομιάς) θα μπορούσε κυριολεκτικά να αρρωστήσει κάποιον, οπότε καλύτερα θα ήταν να κοιμούνται οι άνθρωποι χωριστά. Το 1861 ένας γιατρός με μεγάλη επιρροή, ο William Whitty,* πρόσφερε τις ακόλουθες συμβουλές ύπνου στο βιβλίο του *Sleep: Or the Hygiene of the Night* [*Υπνος: ή η υγιεινή της νύχτας*], «[Οι άνθρωποι] πρέπει να έχουν ένα μονό κρεβάτι σε ένα μεγάλο, καθαρό, φωτεινό δωμάτιο, έτσι ώστε να περνούν

* William Whitty Hall (1810-1876): Αμερικανός γιατρός, συγγραφέας και πρωτοπόρος εκδότης περιοδικών υγείας. (Σ.τ.Μ.)

όλες τις ώρες του ύπνου σε καθαρό, φρέσκο αέρα, και όσοι δεν κατορθώνουν να έχουν στο τέλος θα υποφέρουν από κακή υγεία και αδυναμία των άκρων και του εγκεφάλου και θα πεθάνουν ενώ οι μέρες τους δε θα έχουν τελειώσει ακόμη».⁷ Ουάου. Θυμίζει τρομακτική ανακοίνωση δημόσιας υπηρεσίας.

Όπως συμβαίνει συχνά, αυτό που ξεκίνησε ως μια πρακτική που προορίζεται για τους πλούσιους σύντομα άρχισε να επικρατεί ακόμα και μεταξύ των λιγότερο προνομιούχων. Η μεσαία τάξη σε πολλές δυτικές κοινωνίες άρχισε να θεωρεί τον ξεχωριστό ύπνο ως δείκτη πλούτου και κύρους, καθώς και ως δείκτη ηθικής ανωτερότητας. Εξού και η διάδοση των διπλών κρεβατιών.⁸ Το 1892 η εφημερίδα *Yorkshire Herald* διακήρυξε, κάπως προφητικά: «Τα δύο μονά κρεβάτια φαίνεται ότι ήρθαν για να μείνουν και χωρίς αμφιβολία θα διαδεχτούν το διπλό κρεβάτι σε όλα τα δωμάτια που καταλαμβάνονται από δύο άτομα». Παρόλο που τα δύο κρεβάτια δεν ήταν ο κανόνας καθαντόν, οι ξεχωριστές συνθήκες ύπνου γενικά θεωρούνταν ως η πιο υγιεινή και κυρίως η πιο κοινωνικά αποδεκτή επιλογή, που διήρκεσε σχεδόν έναν αιώνα, ως τη δεκαετία του 1950.

Εν μέρει η γοητεία του διπλού κρεβατιού οφείλεται στην κάπως πουριτανική και σεμνότυφη ηθική που υιοθετήθηκε από τη μεσαία τάξη ως αντίδραση στην αισθητή ακολασία και στις ηθικές αδυναμίες της εργατικής τάξης και της αριστοκρατίας. Τα δύο μονά κρεβάτια ήταν ένα σύμβολο αγνότητας και ηθικής ορθότητας, ενώ το διπλό κρεβάτι ήταν σαν μια κραυγαλέα διαφήμιση για το σεξ. Σκεφτείτε μόνο τις ξεχωριστές συνθήκες ύπνου της Λούσι και του Ρίκι Ρικάρντο στην τηλεοπτική εκπομπή *I Love Lucy*. Παρότι οι ηθοποιοί ήταν παντρεμένοι στην πραγματική ζωή, κάθε εβδομάδα η εκπομπή παρουσίαζε το νυχτερινό τελετουργικό του ευτυχισμένου ζευγαριού που κοιμάται σε ξεχωριστά διπλά κρεβάτια.

Κανόνες που διέπουν τι ήταν ηθικά αποδεκτό ή μη αποδεκτό⁹ στις ταινίες καθορίστηκαν με τον Κώδικα Hays,^{*} που πήρε το όνομά του από τον William H. Hays, έναν ευσεβή πρεσβυτεριανό και πρώην Γενικό Διευθυντή Ταχυδρομείων, ο οποίος ήταν πρόεδρος της Ένωσης Παραγωγών και Διανομέων Κινηματογραφικών Εικόνων Αμερικής.^{**} Ο Κώδικας Hays απαιτούσε τουλάχιστον ένα άτομο να έχει το πόδι στο πάτωμα κατά τη διάρκεια κάθε σκηνής στην οποία ένα ζευγάρι βρισκόταν μαζί στο κρεβάτι. Υποθέτω πως το πόδι λειτουργούσε ως ένα είδος ζώνης αγνότητας, που παρείχε εγγυήσεις στο τηλεοπτικό κοινό ότι, αν προέκυπτε οποιαδήποτε ανάρμοστη συμπεριφορά, τουλάχιστον ο ένας από τους δύο θα μπορούσε να το σκάσει αμέσως. Η συμμόρφωση στον Κώδικα Hays διατηρήθηκε ως τα τέλη της δεκαετίας του 1960.

Αλλά οι πολιτισμικές αντιλήψεις σχετικά με το σεξ και το νόημα της συζυγικής κλίνης ξεκίνησαν να μετατοπίζονται προς την αντίθετη κατεύθυνση νωρίτερα, ταυτόχρονα με τη σεξουαλική επανάσταση. Τα διπλά κρεβάτια άρχισαν να θεωρούνται από τα άτομα μέσης ηλικίας ως κατάλοιπο της γενιάς των γονιών τους. Το σεξ αναγνωρίστηκε όλο και περισσότερο ως ζωτικό μέρος των υγιών σχέσεων. Αρχίσαμε να εξισώνουμε τη βι-

* Ο Κώδικας Hays είναι η ονομασία του κώδικα παραγωγής του αμερικανικού κινηματογράφου (Motion Picture Production Code), που δημιουργήθηκε τον Μάρτιο του 1930 από τον γεροϋσιαστή William H. Hays, πρόεδρο της Ένωσης Παραγωγών και Διανομέων Κινηματογράφου. Ουσιαστικά πρόκειται για την πρώτη προσπάθεια λογοκρισίας ταινιών στις ΗΠΑ μέσω της θέσπισης μιας σειράς κατευθυντήριων γραμμών στους παραγωγούς ταινιών. (Σ.τ.Μ.)

** Πρόκειται για προηγούμενη ονομασία του Συνδέσμου Κινηματογράφου Αμερικής. (Σ.τ.Μ.)

βλική έννοια του να κοιμόμαστε μαζί (ήτοι το σεξ) με την κυριολεκτική έννοια, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν πολιτισμικές αντιλήψεις που εξακολουθούμε να διατηρούμε και σήμερα: ότι ο χωριστός ύπνος είναι απαραίτητα σημάδι μιας σχέσης χωρίς αγάπη και σεξ. Μόλις πρόσφατα αρχίζουμε να βλέπουμε ακόμα μία αλλαγή, κατά την οποία μαλακώνουμε αυτές τις άκαμπτες αντιλήψεις και ανοίγουμε την πόρτα σε μια πιο διαφοροποιημένη άποψη για τις συνθήκες ύπνου των ζευγαριών – καθείς και οι προτιμήσεις του.

Για πολλούς λόγους, συμπεριλαμβανομένης της μεγαλύτερης ανεξαρτησίας εντός των σχέσεων και ενός γηράσκοντος πληθυσμού που αντιμετωπίζει περισσότερα προβλήματα ύπνου (τα οποία προκύπτουν εν μέρει από τη διεύρυνση της μέσης, κάτι που μπορεί να αυξήσει αυτή την πιθανότητα), αρχίζουμε να βλέπουμε το εκκρεμές να μετατοπίζεται και πάλι σήμερα, με περισσότερα ζευγάρια –ακόμα και εκείνα που είναι ευτυχισμένα μαζί– να επιλέγουν να έχουν ξεχωριστές κρεβατοκάμαρες. Ή ίσως είναι απλώς πιο πρόθυμα να το παραδεχτούν. Το 2007 η Εθνική Ένωση Οικοδόμων¹⁰ προέβλεψε ότι ως το 2015 το 60% των σπιτιών υψηλών προδιαγραφών θα έχει δύο κύριες κρεβατοκάμαρες. Προφανώς το 2015 έχει περάσει, και δεν έχω δει πιο πρόσφατες αναφορές σχετικά με το αν οι προβλέψεις τους επαληθεύτηκαν. Παρ' όλα αυτά, όπως και στο παρελθόν, ο χωριστός ύπνος μπορεί να αναδειχθεί σε προνόμιο για όσους μπορούν να το αντέξουν οικονομικά. Παρά τις τάσεις αυτές στην αγορά ακινήτων και την αύξηση των αναφορών από τα μέσα ενημέρωσης σε συνθήκη ευτυχισμένα ζευγάρια και σε ζευγάρια διασημοτήτων, από τον Rob Lowe* και τη σύζυγό του, Sheryl Berkoff, έως τον Donald και τη Melania

* Αμερικανός ηθοποιός. (Σ.τ.Μ.)

Trump,* οι οποίοι, σύμφωνα με δημοσιεύματα, επιλέγουν να κοιμούνται χωριστά, ο στιγματισμός εξακολουθεί να υπάρχει. Όλες αυτές οι κοινωνικές μετατοπίσεις εμπρός και πίσω σχετικά με το να κοιμάσαι μαζί ή να κοιμάσαι χώρια παραδοσιακά έχουν βασιστεί σε κάτι περισσότερο από ιδιοτροπίες – ημιτελείς ιδέες σχετικά με το τι είναι σωστό και τι λάθος, με ελάχιστα πραγματικά στοιχεία τα οποία να μπορούν να στηρίξουν αυτές τις πεποιθήσεις.

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ ΥΠΝΟΥ

Τι μας λείπει, λοιπόν, η επιστήμη σχετικά με το κόστος και τα οφέλη του να κοιμάστε μαζί με τον/τη σύντροφό σας ή χώρια; Σύμφωνα με διάφορες μελέτες,¹¹ όταν ο ύπνος υπολογίζεται αντικειμενικά –ιδίως με τη χρήση συσκευών που φοριούνται στον καρπό και ονομάζονται ακτιγράφοι** και μετρούν την κίνηση κατά τη διάρκεια του ύπνου–, οι άνθρωποι γενικά κοιμούνται χειρότερα όταν μοιράζονται το κρεβάτι με σύντροφο. Στις αρχές της καριέρας μου είχα την ευκαιρία να συναντηθώ με τον δόκτορα Robert Meadows,*** έναν κοινωνιο-

* Το τεσσαρακοστό πέμπτο προεδρικό ζεύγος της Αμερικής (2017-2021). (Σ.τ.Μ.)

** Η ακτιγραφία είναι η συνεχής μέτρηση δραστηριότητας ή κίνησης με τη χρήση μιας μικρής συσκευής που μοιάζει με ρολόι και ονομάζεται ακτιγράφος. Πρόκειται για ιατρική συσκευή, η οποία χρησιμοποιείται συχνά στην έρευνα των διαταραχών του ύπνου, ιδιαίτερα των διαταραχών του κικαδίου ρυθμού και των καταστάσεων που προκαλούν υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της μέρας (υπερυπνία) ή αϋπνία. (Σ.τ.Μ.)

*** Κοινωνιολόγος ο οποίος εντάχθηκε στο Πανεπιστήμιο του Σάρεϊ το 1999 για να εργαστεί στην Ερευνητική Μονάδα Ανθρώπινης Ψυχοφαρμακολογίας, Ιατρικό Ερευνητικό Κέντρο, έχοντας αποκτήσει προη-

λόγο από το Πανεπιστήμιο του Σάρεϊ, ο οποίος έκανε συναρπαστική δουλειά στον τομέα της κοινής φύσης του ύπνου. Σε μια μελέτη, στην οποία μέτρησε τον ύπνο των ζευγαριών με τη χρήση της ακτιγραφίας, ο ίδιος και οι συνάδελφοί του έδειξαν ότι «Το ένα τρίτο της διακύμανσης του ύπνου οφείλεται στον κοινό ύπνο. Με άλλα λόγια, όταν εξετάζουμε το μοτίβο ύπνου ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της νύχτας, το 30% του ύπνου (ή της έλλειψής του) επηρεάζεται από τον ύπνο του/της συντρόφου του. Και σύμφωνα με τα λόγια του Meadows, «Δεν μπορείτε πλέον να αγνοείτε την επίδραση που έχει ο/η σύντροφος ενός ατόμου στο κρεβάτι για τον ύπνο του. Η αλληλεξάρτηση μπορεί να είναι το καθοριστικό χαρακτηριστικό των σχέσεων, και στις κοινωνίες όπου είναι σύνηθες οι ενήλικες να μοιράζονται ένα κρεβάτι είναι, ίσως, και το καθοριστικό χαρακτηριστικό του ύπνου».

Η κοινή χρήση ενός κρεβατιού μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιζήμια για τον ύπνο του/της συντρόφου στο κρεβάτι αν ο άλλος σύντροφος ροχαλίζει,¹² όπως πιθανόν φαντάζεστε. Στην πραγματικότητα, αν κοιμάστε με έναν άνθρωπο που ροχαλίζει, μπορείτε να κατηγορήσετε τον/τη σύντροφό σας για πάνω από το 50% των διαταραχών του ύπνου σας. Δεδομένου ότι οι άντρες είναι πιο πιθανό να ροχαλίζουν σε σχέση με τις γυναίκες,¹³ μπορεί αυτός να είναι ο λόγος για τον οποίο αρκετές μελέτες επίσης έχουν δείξει ότι ο ύπνος των γυναικών διαταράσσεται περισσότερο απ' ό,τι των αντρών όταν άντρες και γυναίκες μοιράζονται το ίδιο κρεβάτι.

Μελετώντας μόνο αυτή την έρευνα, θα μπορούσατε να υποθέσετε πως η επιστήμη συνιστά να κοιμόμαστε χωριστά,

γουμένως πτυχία στη νομική, στην κοινωνιολογία, στην κοινωνική ανθρωπολογία και στις κοινωνικο-νομικές επιστήμες. (Σ.τ.Μ.)

αλλά μια πιο πρόσφατη μελέτη¹⁴ υποδεικνύει ότι το να κοιμόμαστε μαζί μπορεί να κάνει καλό στον ύπνο μας. Μια ομάδα Ευρωπαίων ερευνητών αξιολόγησε τον ύπνο σε ζευγάρια ενώ κοιμούνται με τους/τις συντρόφους τους σε σύγκριση με το να κοιμούνται χώρια. Οι ερευνητές αυτοί μέτρησαν τον ύπνο χρησιμοποιώντας την πολυσομονογραφία* και όχι την ακτινογραφία, όπως έχει γίνει σε μεγάλο μέρος των προγενέστερων εργασιών για το θέμα αυτό. Η πολυσομονογραφία, ή PSG, ελέγχει την εγκεφαλική δραστηριότητα, τις μυϊκές κινήσεις, τις κινήσεις των ματιών, την αναπνοή και τον καρδιακό ρυθμό κατά τη διάρκεια του ύπνου και μπορεί να καταγράψει την αρχιτεκτονική του ύπνου ή τα διάφορα στάδιά του, συμπεριλαμβανομένης της φάσης του ύπνου που διακρίνεται από την ταχεία κίνηση των ματιών (REM), κατά την οποία είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν όνειρα. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τις νύχτες που τα ζευγάρια κοιμούνται μαζί παρουσίαζαν 10% αύξηση του ύπνου REM, κάτι που μπορεί να έχει οφέλη, καθώς ο ύπνος REM συνδέεται με την παγίωση της μνήμης και τη συναισθηματική επεξεργασία.

Συν τοις άλλοις, όταν ρωτάτε τους ανθρώπους¹⁵ «Προτιμάτε να κοιμάστε με τον/τη σύντροφό σας ή προτιμάτε να κοιμάστε μόνοι σας;», οι περισσότεροι θα πουν ότι προτιμούν να κοιμούνται με τον/τη σύντροφό τους, ακόμη και αν η αντι-

* Πολυσομονογραφία: διαγνωστική πολυπαραμετρική μελέτη του ύπνου. Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη εξέταση που χρησιμοποιείται για τη διάγνωση διαταραχών του ύπνου. Καταγράφει τα εγκεφαλικά κύματα, το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα, τον καρδιακό ρυθμό, την αναπνοή και τις κινήσεις των ματιών και των ποδιών κατά τη διάρκεια της μελέτης. Η εξέταση αυτή γίνεται μόνο σε ειδική μονάδα διαταραχών ύπνου στο νοσοκομείο ή σε ειδικευμένα κέντρα ύπνου. (Σ.τ.Μ.)

κειμενική μέτρηση του ύπνου τους δείχνει διαταραχές που οφείλονται στον/στη σύντροφο. Όπως μου εξήγησε ο δόκτωρ Meadows, «Το κοινό κρεβάτι είναι ένα πεδίο μάχης. Υπάρχει αυτή η πραγματικά ενδιαφέρουσα ένταση που διαπιστώσαμε καθώς αρχίσαμε να εντοπίζουμε νέες μορφές διαταραχής του ύπνου που προκαλούνταν από τον/τη σύντροφο του κρεβατιού, αλλά ταυτόχρονα οι άνθρωποι φάνηκε να προτιμούν τον κοινό ύπνο με έναν σύντροφο. Με απλά λόγια, για πολλούς τα ψυχολογικά οφέλη της αγκαλιάς με ένα έμπιστο άτομο υπερτερούν του αντικειμενικού κόστους του κοινού κρεβατιού. Τουλάχιστον για κάποιους από εμάς, ο κοινωνικός μας εγκέφαλος δίνει προτεραιότητα στην ανάγκη μας για εγγύτητα και ασφάλεια τη νύχτα, ακόμη και αν αυτό έχει κόστος για τον ύπνο μας.

Εν ολίγοις, η απάντηση στην κρίσιμη ερώτηση «Κοιμούνται τα ζευγάρια καλύτερα μαζί ή χώρια;» είναι: Εξαρτάται. Εξαρτάται από πώς υπολογίζεται ο ύπνος και εξαρτάται από το ζευγάρι. Δεν υπάρχει μια στρατηγική ύπνου για όλα τα ζευγάρια. Αλλά όλα τα ζευγάρια πρέπει να θέτουν τον ύπνο ως προτεραιότητα, επειδή ο υγιής ύπνος έχει τη δύναμη να ενδυναμώνει τις σχέσεις μας, ενώ οι άυπνες νύχτες μπορούν να φέρουν διαμάχες στη σχέση.

Αντί να ψάχνετε για κάποιο είδος συνταγής για το τι πρέπει να κάνουν τα ζευγάρια, το οποίο, όπως είδαμε μέσα από αυτή την περιήγηση στην ιστορία του κοινού κρεβατιού, είναι γνωστό ότι μετατοπίζεται πίσω εμπρός με την πάροδο του χρόνου, θέλω εσείς και ο/η σύντροφός σας να επικεντρωθείτε στο τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιστοποιήσετε την ποιότητα του ύπνου και για τους δυο σας. Το βασικό βήμα είναι να χρησιμοποιήσετε υγιή και ειλικρινή επικοινωνία προκειμένου να βρείτε λύσεις που λειτουργούν για εσάς ως ζευγά-

ρι, ικανοποιώντας τις ανάγκες και των δυο σας για ύπνο, για εγγύτητα και οικειότητα. Αν ο χωριστός ύπνος φαίνεται να είναι η σωστή επιλογή για εσάς ως ζευγάρι, μην το δείτε σαν αποτυχία της σχέσης σας, αλλά ως δέσμευση ώστε να την κάνετε πιο δυνατή. Δημιουργήστε μια συμμαχία ύπνου με τον/τη σύντροφό σας βασισμένη όχι στο τι λέει η κοινωνία ότι πρέπει να κάνετε, αλλά στο τι εξασφαλίζει σε εσάς και στον/στη σύντροφό σας τον καλύτερο ύπνο που χρειάζεστε και αξίζετε και οι δύο.

ΚΟΙΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΥΠΝΟ: Αυτοαξιολόγηση του κοινού ύπνου

Καθώς διαβάσετε αυτό το βιβλίο, θα σας ζητήσω εσείς και οι σύντροφοί σας να ολοκληρώσετε μαζί μια σειρά από δραστηριότητες. Ο στόχος της εκτέλεσης αυτών των δραστηριοτήτων είναι να καταλήξετε σε μια κοινή κατανόηση και δέσμευση για το πώς σκοπεύετε να περάσετε αυτό το ένα τρίτο της ζωής σας που συμβαίνει ενώ κοιμάστε (ή προσπαθείτε να κοιμηθείτε). Αυτό είναι το Κοινό σας Σχέδιο Δράσης για τον Ύπνο.

Σε αυτό το κεφάλαιο διερεύνησα πώς οι πεποιθήσεις και οι προσδοκίες σχετικά με την κοινή φύση του ύπνου έχουν αλλάξει ανά τους αιώνες. Αυτές οι διακυμάνσεις στις στάσεις σχετικά με το τι είναι σωστό και πρόπον όσον αφορά τα ζευγάρια και τις συνθήκες του ύπνου τους βοηθάει να κατανοήσουμε πόσο ανόητο είναι να επιτρέπουμε στην κοινωνία να αποφασίζει για εμάς τι πρέπει να κάνουμε στα σπίτια μας (και ιδιαίτερα στα υπνοδωμάτιά μας) και στις σχέσεις μας. Αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι τι περιμένετε εσείς

και ο/η σύντροφός σας, τι εκτιμάτε εσείς και ο/η σύντροφός σας και τι χρειάζεστε εσείς και ο/η σύντροφός σας. Στα επόμενα κεφάλαια θα διερευνήσω πόσο σημαντικό είναι να ξεκουράζετε και οι δύο το μυαλό, το σώμα σας και τις σχέσεις σας. Προτού το κάνω, όμως, είναι σημαντικό να σκεφτείτε απλώς τι θέλετε για τον ύπνο και γιατί.

Για το πρώτο αυτό βήμα του Κοινού σας Σχεδίου Δράσης για τον Ύπνο θα πάρετε συνέντευξη ο ένας από τον άλλο. Ακολουθήστε τις οδηγίες για τη βαθμολόγηση της αξιολόγησης και στη συνέχεια συγκρίνετε τις απαντήσεις σας και τα τελικά σας αποτελέσματα. Ελπίζω αυτό να αποτελέσει την πρώτη σπίθα μιας συζήτησης ανάμεσα σε εσάς και στον/στη σύντροφό σας για το πώς θέλετε ως ζευγάρι να διαχειριστείτε αυτό το κρίσιμο κομμάτι της σχέσης σας από κοινού.

Αναγνωρίζω ότι αυτό δεν είναι ένα επιστημονικά επικυρωμένο όργανο, και οι ασκήσεις που δημιουργήθηκαν για το βιβλίο αυτό δεν προορίζονται για θεραπείες. Αντίθετα, προορίζονται να βοηθήσουν στην προώθηση του προβληματισμού και του διάλογου, και ελπίζω ότι είναι διασκεδαστικές δραστηριότητες που μπορείτε να τις ολοκληρώσετε μαζί (ίσως στο κρεβάτι). Σας ενθαρρύνω να έχετε ανοιχτό μυαλό για αυτή την άσκηση και τις απαντήσεις του/της συντρόφου σας. Πρόκειται να μάθετε περισσότερο ο ένας για τον άλλο, χωρίς κριτική.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ ΥΠΝΟΥ

Ερώτηση 1n	Πόσο κοιμάστε κατά μέσο όρο κάθε νύχτα;	Σύντροφος 1	Σύντροφος 2
A	7-9 ώρες		
B	6-7 ώρες		
Γ	Λιγότερο από 6 ώρες ή περισσότερο από 9 ώρες.*		

Ερώτηση 2η	Πώς αισθάνεστε για τις τρέχουσες συνθήκες ύπνου σας;	Σύντροφος 1	Σύντροφος 2
A	Ευλογημένος		
B	Εντάξει		
Γ	Ενοχλημένος και δυσρεστημένος		
Ερώτηση 3η	Πόσο σημαντικός είναι για εσάς ένας υγιής ύπνος;	Σύντροφος 1	Σύντροφος 2
A	Πολύ σημαντικός		
B	Λίγο σημαντικός		
Γ	Καθόλου σημαντικός		
Ερώτηση 4η	Πιστεύετε ότι οι ανάγκες και οι συνθήκες ύπνου σας συμβαδίζουν με εκείνες του/της συντρόφου σας;	Σύντροφος 1	Σύντροφος 2
A	Ναι		
B	Λίγο		
Γ	Καθόλου		
Ερώτηση 5η	Πόσο δεκτικοί είστε στη διερεύνηση αλλαγών στις συνθήκες του ύπνου σας;	Σύντροφος 1	Σύντροφος 2
A	Δε θέλω να αλλιάξω κάτι		
B	Θα το σκεφτόμουν		
Γ	Τις καλωσορίζω		

Ο ύπνος είναι το νέο σεξ. Όλοι μιλούν γι' αυτό, εύχονται να τους συνέβαινε συχνότερα, και ζηλεύουν τους φίλους και τους συναδέλφους που φαίνεται να περνούν άφθονο χρόνο κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα. Αλλά αν ο ύπνος είναι το νέο σεξ, τότε γιατί ξέρουμε τόσο λίγα πράγματα για το τι πραγματικά σημαίνει ο «κοινός ύπνος»;

Άγχος, ροχαλητό, κρίσεις αύπνίας, οτιδήποτε κι αν είναι αυτό που σας κρατάει ξάγρυπνους, σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε πρακτικές συμβουλές για να το αντιμετωπίσετε ώστε να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου σας αλλά και τη σχέση με το ταίρι σας.

Η εξειδικευμένη σε ζητήματα ύπνου κλινική ψυχολόγος δρ Γουέντι Τρόξελ, αντλώντας στοιχεία τόσο από τις τελευταίες επιστημονικές έρευνες όσο και από τη βαθιά κατανόησή της για τη φύση των ανθρώπινων σχέσεων, μας μαθαίνει μεταξύ άλλων πώς:

- Να διαχειριζόμαστε τους κύκλους του ύπνου μας και τις διαταραχές τους.
- Να διαμορφώσουμε τις κατάλληλες συνθήκες για ποιοτικό ύπνο.
- Να μην αφήσουμε την έλλειψη ύπνου και την έλευση παιδιών να επηρεάσουν τη σεξουαλική μας ζωή.
- Να βρούμε λύσεις και να πάρουμε γενναίες αποφάσεις με το ταίρι μας («διοζύγιο ύπνου») προκειμένου να προστατεύσουμε τη σχέση μας και τον ύπνο μας.

**ΕΝΑΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΚΟΙΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΩΣ ΒΑΣΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΡΙΣΙΜΟΥ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟΥ
ΟΠΟΙΑΣΔΗΠΟΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ.**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΕ: 20965