

Talous nukkuu meissä

Kulttuurianalyysi nukkumisen, työn ja talouden yhteenkietoutumisesta

Anu Valtonen

Abstrakti

Tämä artikkeli tarkastelee nukkumisen, työn ja talouden yhteenkietoutumista. Se lähtee liikkeelle ajatuksesta, että talous nukkuu meissä: tapamme nukkua, arvottaa nukkumista ja puhua siitä kantavat mukanaan talouden ja työelämän ideaaleja. Kulttuurintutkimuksellisesta kehyksestä tehty etnografisten havaintojen ja mediatekstien luenta osoittaa, miten uhkapuhe, hyötypuhe, johtajuuspuhe ja päiväunipuhe oikeuttavat ja velvoittavat työntekijöitä nukkumaan hyvin. Puheet motivoituvat tehotalouden, tietotalouden ja esteettisen talouden ideaalien kautta ja asettavat nukkuvan ruumiin arvontuotannon keskiöön. Nukkuminen näyttäytyy täten keinona kasvattaa ruumiillista pääomaa. Artikkelin on lisä suomalaisen sosiologiseen työelämän tutkimukseen.

AVAINSANAT: Uni, nukkuminen, työ, talous, kulttuuri, ruumis.

Johdanto

"Nyt nukkumaan!" kehottaa Talouselämä-lehden kannen otsikko (1/2010). Se kuvaa hyvin länsimaissa 2000-luvulla voimistunutta diskurssia, joka nivoo nukkumisen, talouden ja työn yhteen (Hanock 2008; Valtonen & Veijola 2011, 77–78; Williams 2011, 26–51). Kärjistäen: jos nukkuminen on yleisesti näyttäytynyt talouspuheessa paheena – sananlaskun sanoin: "Ei unesta puuroa keitetä, eikä maaten markkoja kerätä" – niin nyt näyttäytyykin hyveenä, jonain, mitä *kehotetaan* tekemään. Artikkelini tarkastelee tätä ilmiökenttää. "Kysymys unesta"

on tullut viime vuosikymmenen aikana monin tavoin osaksi yhteiskunnallista ja taloudellista keskustelua ja käytäntöä, kuten lukuisat tutkimukset osoittavat (esim. Baxter & Kroll-Smith 2005; Boden ym. 2008; Coveney, Nerlich & Martin 2009; Leadbeater 2004; Valtonen & Veijola 2011; Williams 2005, 2011). Ne ovat kiinnittäneet huomion unen ympärille syntyneeseen mediakiinnostukseen, uniteollisuuden kasvuun, nukkumismyönteisten työpaikkakäytänteiden leviämiseen, unen nivoutumiseen osaksi työtä ja työhyvinvointikeskustelua sekä uusiin, unen ympärille syntyviin ammatteihin.

Aiemmassa suomalaisessa sosiologisessa ja liiketaloustieteellisessä työelämä tutkimuksessa tämä ilmiökenttä on kuitenkin jäänyt vähälle huomiolle. Vallitsevan länsimäisen ajattelutavan mukaisesti valheen maailma on ollut se, joka on määrittynyt ensisijaiseksi yhteiskuntatieteellisen alan tutkimuskohteeksi (Harrison 2009; Williams 2005). Siksi monet työntutkijat ovat tulleet ummistaneeksi silmänsä silmänsä ummistaneilta työntekijöiltä. Kokonaan tämä kenttä ei ole kuitenkaan kartoittamatta.

Liikkeenjohdollinen ja työterveystieteellinen tutkimus on tarkastellut nukkumisen, suorituskyvyn ja terveyden yhteyttä. Tällöin tutkimuskohteena on ollut esimerkiksi unen ja työn rytmittäminen vuorotyössä (Shen ym. 2006), unen puutteen yhteys päätöksentekoon riskitilanteissa (Barnes & Hollenbeck 2009) tai unen yhteys erilaisiin työterveystekijöihin (Härmä & Sallinen 2004). Viime vuosina nopeasti kasvanut sosiokulttuurinen tutkimus, johon tämäkin artikkeli ankkuroituu, on puolestaan ollut kiinnostunut siitä, miten nukkuminen ja työ asettuvat taloudellisen, kulttuurisen, moraalisen ja myös poliittisen neuvottelun kohteeksi. Tutkimukset ovat analysoineet muun muassa mediassa käytyjä keskusteluja (Boden ym. 2008), erilaisia työelämäkäytäntöjä kuten päivätorokkuja (Baxter & Kroll-Smith 2005), nukkumisen kulttuureita ja käytänteitä erilaisissa organisaatioissa (Hanock 2008; Pekkala & Salmela 2013; Valtonen, Huhtinen & Paananen 2013; Valtonen, Laine & Meriläinen 2012), ja nukkumisen roolia turismityön kontekstissa (Valtonen & Veijola 2011; Veijola & Valtonen 2007). Tässä tutkimusperinteessä ei ole kyse työntekijöiden oikeudesta lepoon (vrt. Anttila 2011), eikä nukkumisen määrän ja laadun vaikutuksesta työsuoritukseen (Barnes & Hollenbeck 2009), vaan pikemmin siitä, miten nukkuminen, työ ja talous kytkeytyvät toisiinsa ja merkityksellistyvät tietyllä tavalla.

Talouden, työn ja nukkumisen yhteyttä on toki tarkasteltu klassisissa talusteorioissa Marxista

Weberiin. Tällöin uni ja nukkuminen ovat määrityneet työvoiman uusintamisen elementeiksi, tuomittavaksi tuhlaukseksi tai hallinnoitavaksi, tehokkuutta edistäväksi asiaksi (Hanock 2008, 414). Tässä artikkelissa lähdän liikkeelle kulttuurintutkimuksellisesta ajatuksesta, että talous nukkuu meissä. Samalla tavoin kuin Claude Levi-Strauss klassisesti totesi myyttien ajattelevan meissä, taloudelliset diskurssit ja niiden sisällään pitämät arvot ja käytänteet ohjaavat tapojamme nukkua, arvottaa sitä ja puhua siitä. Vastavuoroisesti nämä puhuvat ja arjen käytänteet ylläpitävät, uusintavat ja muokkaavat nukkumisen kulttuureita (vrt. Butler 1990; Simmel 1999).

Tästä näkökulmasta nukkuminen ei ole vain biologiaa vaan pikemmin kulttuurissa opittava ja opetettava ja siinä säänneltävä *ruumiillinen taito, tapa ja tekniikka*. Tämä käsitteellistys seuraa Marcel Maussin klassisessa artikkelissaan *Techniques of the Body* ([1934] 1973) viitoittamaa tietä. Mauss asetti ruumiin kulttuurianalyysin keskiöön ja kiinnitti yhtenä ensimmäisistä huomionsa kulttuurisesti opittaviin nukkumisen tekniikoihin (Mauss 1973, 80–81). Näin ajatellen me opimme ja totunnaistumme nukkumaan tietyllä lailla, tietyssä tilassa ja ajassa, tietyllä tavalla sosiaalisesti ja materiaalisesti järjestäytyneenä (vrt. Heiskala 2000, 109; Williams & Crossley 2008). Nukkumisen tekniikat kietoutuvat puolestaan talouden ideaaleihin ja työelämän vaateisiin ja myös motivoituvat niiden kautta. Toisin sanoen tietynlaisissa historiallisesti rakentuvissa talouskehyksissä – tai diskursseissa – tietynlaiset nukkumisen taidot, tavat ja tekniikat tulkitaan normaaleiksi ja ideaaleiksi. Tässä mielessä talous nukkuu meissä.

Tämän artikkelin ensisijaisena tavoitteena on tehdä näkyväksi sitä, miten talous meitä nukuttaa. Se tarkastelee, miten uni ja nukkuminen kietoutuvat osaksi tämänpäiväistä tehotalouden, esteettisen talouden (Entwistle 2002; Witz, Warhurst & Nickson 2003) ja tietotalouden (Bell 1974; Florida 2002;

Powell & Snellman 2004) puhetta ja käytäntöä. Artikkelini avaa niitä ristiriitaisiakin logiikoita, joilla uni ja nukkuminen näihin diskursseihin nivotaan ja joilla se oikeutetaan. Läpileikkaavana kiinnostuksen kohteena on se, millainen kulttuurinen asema nukkuvalla ruumiille näissä talouden puhetavoissa ja käytännöissä rakentuu.

Menetelmällisenä lähtökohtana on, että nukkumista merkityksellistäviä talouden puhetapoja ja käytänteitä voidaan tehdä näkyviksi analysoimalla työn arkea (vrt. Jokinen 2004) ja mediatekstejä (Coveney, Nerlich & Martin 2008; Powell ym. 2008). Näin on mahdollista saada ymmärrystä siitä, miten nukkuminen on monin tavoin läsnä työn ruumiillisessa arjessa ja toisaalta siitä, miten mediassa talouden, työn ja nukkumisen yhteys rakennetaan ja mikä paikka nukkuvalla ruumiilla tässä keskustelussa pedataan.

Tutkimukseni on autoetnografisesti orientoitunut (Anderson 2006; Holman Jones 2005; Valtonen 2013). Olen kerännyt aineistoa unen, nukkumisen ja talouden ilmiökentästä omasta positiosistani käsin, akateemisena työntekijänä ja media-yhteiskunnan jäsenenä. Aineisto sisältää sekä autoetnografisia havaintoja että media-aineistoa. Havainnot on tehty osana vetämääni unen ja nukkumisen tutkimushanketta ja osana tutkija-opettajan työarkea suomalaisessa yliopistossa vuosina 2008–2011. Kenttäpäiväkirja sisältää kaiken kaikkiaan 65 sivua merkintöjä uneen ja nukkumiseen liittyvistä diskursiivisista ja ruumiillisista käytänteistä erilaisissa arjen tilanteissa: muun muassa luennoilla, seminaareissa ja konferensseissa, kahvipöytä- ja käytäväkeskusteluissa, työhuoneissa, hotellien auloissa, illallis- ja aamiaispöydissä ja lentokoneessa. Ne on useimmiten tallennettu ensin ”mentaaliseksi muistilapuiksi” ja sitten kirjattu ylös tilaisuuden sen salliessa (Emerson ym. 1995). Havaintoja ei ole tehty jatkuvasti tai ajallisesti systemaattisesti rytmittyneenä, vaan ne edustavat pikemmin poimintoja työelämän

varrelta. Monet tilanteista ovat syntyneet siten, että oma esittäytymiseni nukkumisen tutkijana on kutsunut esiin unipuhetta, vaikka en varsinaisesti ole itse aktiivisesti sitä pyrkinyt synnyttämään. Toisaalta ilmiökenttään orientoituneena tutkijana olen herkistynyt havainnoimaan nukkumiseen liittyviä tilanteita tai ratkaisuja ”sillä silmällä”, sekä kuunnellut ympärilläni käytävää keskustelua ”sillä korvalla” – joskus käynnissä olevaan keskusteluun osallistuen, joskus vain kuunnellen. Pitkälle ajalle jakautuneiden ja arjen sykkeessä vaihtelevien havainnointitilanteiden vuoksi en ole erikseen informoinut havainnoinnin kohteena olevia henkilöitä. Yhtäältä tämä ei olisi aina mahdollista ja toisaalta olen pyrkinyt raportoimaan tilanteet niin, etteivät ne suoranaisesti viittaa kehenkään tunnistettavaan henkilöön. Siksi artikkelissa esiin nostetut havaintoesimerkit ovat sekoitettuja, yhdistettyjä ja muokattuja koosteita tapahtuneista tilanteista.

Media-aineisto koostuu kokonaisuutena noin 200 suomalaisesta lehtiartikkelista, joissa käsitellään unta ja nukkumista. Artikkelit on julkaistu vuosien 2005–2011 lehdissä, jotka ovat osa kirjoittajan arkea median käyttäjänä. Ne koostuvat valtakunnallisista ja alueellisista sanomalehdistä, iltapäivälehdistä, talousalan lehdistä ja aikakauslehdistä; sekä painetuista lehdistä että nettijulkaisuista. Korpuksen rakentamista on ohjannut artikkelien uni- ja nukkumisaiheinen otsikointi ja ingressi, jos artikkelissa sellainen on ollut. Tämän artikkelin aineistonäytteiden valikointikriteereinä ovat olleet uneen ja nukkumiseen liitetyt taloudelliset termit kuten *johtaja*, *keskijohto*, *alaiset*, *ura*, *talous*, *työ*, *kustannukset*, *tehokkuus*, *strategia*, *luovuus*, *innovaatiot* tai *menestys* ja niihin nivottuna termit kuten *kauneus*, *ulkonäkö* tai *virkeys*. Siitä on puolestaan rajattu pois paitsi esimerkiksi nukkumista ja sisustusta, nukkumista ja kuluttamista, eri ikäryhmien nukkumista tai nukkumista ja puhtaasti terveyttä käsittelevät artikkelit, joista puuttuu taloudelli-

nen sidos. Tämän artikkelin analyysin kohteena olevat media-aineistot, kuten etnografiset havainnotkin, ovat täten valikoituneet tutkimustehtävän kautta: aineistoesimerkit kertovat siitä, miten uni ja nukkuminen kietoutuvat osaksi taloudellisia diskursseja ja puhetapoja. Media-aineistoa voi lisäksi luonnehtia siten, että se käsittelee unta ja nukkumista pääsääntöisesti johdon tai ”eliitin”, tai ainakin työelämän piirissä olevien, näkökulmasta. Tästä kertovat muun muassa viittaukset työuraan, menestykseen ja johtajan rooliin. Tämä näkökulma näyttäisi olevan läsnä laajemminkin unen ja nukkumisen ”manageroimista” painottavassa nykykeskustelussa (Williams 2011).

Analysoin aineistoa teoriaorientoituneesti, pikemmin teema-analyysin kuin tiukasti esimerkiksi diskurssianalyysin käytänteitä noudattaen (Moisander & Valtonen 2006). Analyysi nostaa esiin neljä teemaa, jotka kuvaavat sitä, miten talouden, työn ja nukkumisen yhteydestä puhutaan tämän päivän Suomessa. Ne ovat *uhkapuhe*, *hyötypuhe*, *johtajuuspuhe* ja *päiväunipuhe*. Niiden kautta nukkuva ruumis kutsutaan, velvoitetaan ja oikeutetaan toteuttamaan tietynlaisia nukkumisen tekniikoita. Nämä tehotalouden, esteettisen talouden ja tietotalouden diskursseja vasten tematisoituvat puhettavat tulevat asettaneeksi nukkuvan ruumiin organisatorisen toiminnan ja taloudellisen arvontuotannon keskiöön (Hanock 2008). Juuri siksi niiden kriittinen tarkastelu on tärkeää.

Tämän artikkelin tavoitteena ei ole tarjota nukkumisen ja talouden yhteyttä valottavaa laajaa ja systemaattista empiiristä analyysia, esimerkiksi kattavaa sisällönanalyysia media-aineistosta, vaan pikemmin kuvata ja havainnollistaa aineistoesimerkkien kautta sitä, miten talous nukkuu meissä. Kyse on tämän toistaiseksi vähän tutkimuksellista kiinnostusta osakseen saaneen ilmiökentän esiin nostamisesta ja tuomisesta perustellusti osaksi

kriittisiä työelämäkeskusteluja. Tässä mielessä artikkeli on luonteeltaan tutkimuksellinen avaus.

Artikkelin ensimmäinen osio kuvaa unen ja nukkumisen sosiokulttuurista teoreettista kehystä, joka ohjaa kerätyn aineiston luentaa. Sitä seuraava analyysiosio kuvaa yllämainitun teemajäsen-nyksen kautta, miten uni ja nukkuminen muokataan talouteen ja työelämään kuuluvaksi asiaksi. Aineistoesimerkit käsittelevät sekä työpaikoilla tapahtuvaa nukkumista että työn *vuoksi* tapahtuvaa nukkumista, ja sekä yöunta että päivätorkkuja. Lopuksi artikkeli pohtii unen ja nukkumisen ja eritoten nukkuvan ruumiin antia sosiologiselle työelämän tutkimukselle sekä avaa polkuja jatkokäytännöille.

Sosiokulttuurinen näkökulma uneen ja nukkumiseen

Jokainen talous, kulttuuri ja yhteiskunta organisoivat ja institutionalisoivat niin valvovia kuin nukkuvia kansalaisiaan (Steger & Brunt 2003; Williams 2005). Monisyinen kulttuurinen normisto ohjaa sitä, miten, milloin, missä, kenen kanssa ja minkä vuoksi nukumme, miten arvotamme unta ja miten puhumme siitä. Unen ja nukkumisen kulttuurihistoria kertoo monenlaisista tavoista ja malleista järjestää nukkumista: kaksivaiheisista unimalleista, kollektiivisista unikäytänteistä ja erilaisista mahdollisuuksista asettaa ruumis nukkumisasentoon (Mauss 1973; Steger & Brunt 2003). Nykyiseksi vallitsevaksi länsimaiseksi nukkumismalliksi ovat muotoutuneet kahdeksan tunnin yhtenäiset yöunet erillisessä nukkumiseen tarkoitettussa yksityisessä tilassa ja omissa sängyissä vaaka-asennossa. Tämä privatisoitumisprosessin (Elias 1978) kautta muotoutunut ymmärrys tulee uusinnetuksi monien hyvää unta määrittävien käytäntöjen kautta.

Käsitteellinen eronteko unessa olemisesta (*being asleep*) ja nukkumisesta (*doing sleep*) on tärkeä tä-

mänkin artikkelin kannalta (ks. Taylor 1993, 464). ”Uni” viittaa erityiseen fenomenologiseen tilaan, joka sisältää yhtenä (ja vain yhtenä) osana unien näkemisen ja kokemisen. Nukkuminen taas viittaa laajempaan sosiaalisten, ajallisten, materiaalistien ja ruumiillisten käytänteiden kirjoon, joiden kautta uni mahdollistuu ja toteutuu. Nukkumista ajatellaan tällöin yhtenä inhimillisen elämän toimintona, joka rinnastuu esimerkiksi syömiseen ja juomiseen tai ei minkään tekemiseen (Anttila 2011). Suomen kielessä termi ”uni” asettuu myös ”valveen” vastakohtaksi. Tämän länsimaissa laajemminkin jaetun jäsenyyksen mukaisesti valve edustaa rationaalisuutta, sitä mikä on elämässä tärkeää ja hallittavaa, ja uni sille alisteista vastakohtaa – pelottavaa, hallitsematonta ja mystistä (Tedlock 1987). Jakoon sisältyvä arvolutaus näkyy myös yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa: unen tutkimus asemoituu ”toiseksi”, sellaiseksi, jonka tutkiminen pitää erikseen perustella ja oikeuttaa.

Tässä artikkelissa näen sekä unessa olemisen tilan että nukkumisen kulttuurisesti muokkautuvana ja määrittävänä sekä talouden arvoihin kytkeytyvänä. Yleisessä länsimaisessa ymmärryksessä *unessa oleminen* edustaa poissaoloa. Kun olemme unessa, olemme ikään kuin jossain toisessa tilassa, poissa itsestä ja maailmasta, ja konkreettisestikin menemme usein pois toisten katseen alta (Harrison 2009; Ingold 2000; Valtonen & Veijola 2011). Tämä ymmärrys kehystää myös suhtautumista unessa olevaan ihmiseen. Esimerkiksi julkisissa tiloissa tapahtuva kohtaaminen on lähtökohtaisesti *erilainen*, kun toinen vuorovaikutuksen osapuolista on unessa ja toinen valvoo, kuten etnografinen analyysi lentokonekontekstissa tapahtuvista palvelukohtaamisista osoittaa (Veijola & Valtonen 2007). Nukkuessaan ihminen on haavoittuvimmillaan, mikä tuo oman jännitteensä kohtaamistilanteisiin, synnyttäen monenlaisia tunteita ja affekteja aina arkipäiväisestä nolostumisesta syvempiin eksistentiaalisiin pelkoihin (ks. myös Harrison 2008).

Unessa olemiseen liittyvää psykologista ja neurofysiologista perustaa on viime vuosina tutkittu enenevässä määrin (yleiskatsaus ks. esim. Härmä & Sallinen 2004). Kulttuurintutkimuksellisesta näkökulmasta kiintoisaa on se, miten tällainen tieto, kun se kietoutuu osaksi taloudellista puhetta, tekee unessa olemisesta tietynlaisen monitoroinnin ja hallinnan kohteen: sellaisen olemisen tilan, josta voi ja tulee tietää, ja jota voi teknologisten laitteiden avulla mitata ja hallita. Lisääntyneiden unen laatua ja määrää mittaavien laitteiden ja sovellusten kautta uni linkittyy itsetarkkailun kulttuuriin (Ruckenstein 2012) ja normalisoituu osaksi ruumiin itsekontrolloinnin käytänteitä (ks. esim. Parviainen 2006).

Unet sisällöllisessä mielessä ovat kiinnostaneet kulttuurintutkijoita kautta historian. Unien on todettu linkittyvän siihen sosiaaliseen ja kulttuuriseen maailmaan, jossa ne nähdään ja koetaan (Fine & Leighton 1993; Valtonen 2011), mutta ne eroavat valveen tilasta yllätyksellisyytensä ja hallitsemattomuutensa takia (Bergson 1958; Ingold 2000, 101). Unien virrassa kulttuuriset merkit, sosiaaliset suhteet ja tapahtumat yhdistyvät toisiinsa uudella ja alati muuttuvalla tavalla, jota ei ole (ainakaan täysin) mahdollista hallita. Tämä unien erityispiirre selittääkin sen, että ne ovat olleet perinteisesti osa taiteen kentällä käytävää luovuuspuhetta, mutta tällä hetkellä myös osa tietojen ja luovan työn puhetta, kuten tämän tutkimuksen aineisto osoittaa.

Nukkuminen viittaa puolestaan niihin vallitseviin tapoihin ja käytänteisiin, joilla ruumis ohjataan ja opastetaan pääsemään unen tilaan. Marcel Mauss (1973) on osuvasti todennut, että nukkuminen on paljon muutakin kuin biologiaa: se on opittu ruumiillinen taito, tapa ja tekniikka, ja sellaisena osa sosiaalisen järjestyksen ylläpitoa. Nukkuminen ei näin ajatellen ole universaali käytäntö, vaan kulttuurisesti ja tilanteisesti vaihteleva. Eri kulttuureissa ja konteksteissa nukkuminen määrittyy

ja järjestetty toteutettavaksi erilaisilla tavoilla: nukkuva ruumis varustetaan eri tavoin, se laitetaan erilaisiin ruumiinasentoihin ja osaksi erilaisia sosiaalisia ja semioottisia säännöstyöjä.

Keskeistä maussilaisessa perinteessä on myös ajatus nukkumisen, kuten muidenkin ruumiin tekniikoiden, *oppimisesta*. Yksinkertaisilta kuo-lostavat toiminnot kuten käveleminen, uiminen tai levolle käyminen ovat kulttuurisen oppimis- ja opettamisprosessin tuloksia (ks. myös Parviainen 2006). Lasten opettaminen ”oikeille nukkumistavoille” on keskeinen nukkumisen kulttuuriin sosiaalistava käytäntö. Nukkuminen on myös aikuistaito, jota voi harjoittaa esimerkiksi opas-kirjojen avulla.

Erilaisista mahdollisista ruumiinasennoista vaaka-asento on totunnaistunut vallitsevaksi nukkumisasennoksi länsimaisissa yhteiskunnissa. Asentoon kuuluu myös silmien sulkeminen. Yleisyydestään huolimatta tämä ruumiinasento ei ole yhteiskunnassa arvostettu, päinvastoin. Kuten Tim Ingold (2004) toteaa, ihmisen evoluutiotarina asettaa pystyasennon ikään kuin lajimme suurimmaksi saavutukseksi, ja tässä tarinassa muut ruumiinasennot marginalisoituvat. Seisova mies, kuten tarina kuuluu, pitää pään pystyssä ja silmät avoimina, suuntaa katseen suoraan maailmaan, on valpas ja valmis toimimaan – ja juuri tällainen maailmassa olemisen ruumiillinen muoto nauttii moraalista arvostusta (ks. kritiikki Valtonen & Veijola 2011; ks. myös Sullivan 2012). Tämä kulttuurihistoriallisesti muotoutunut ymmärrys tulee näkyväksi ja uusinnetuksi esimerkiksi yritysten vuosikertomusten henkilökuvastoissa. Nukkuva ja makaava ruumis sen sijaan asettuu kulttuuriseksi kummajaiseksi työn ja julkisen sfäärin puitteissa.

Nukkuminen ruumiillisena toimintona on itsesään materiaalista, ja se myös tapahtuu materiaalisessa ympäristössä (Krafft & Horton 2008). Mate-

riaaliset järjestykset kantavat mukanaan oletettua ideaalikuva toimijasta ja toimijuudesta, mahdollistaen ja rajoittaen toimintoja. Siinä mielessä ne ilmentävät valtaa (Bourdieu 1977; Miller 2005; Sennett 1994). Työpaikat kantavat perinteisesti oletusta valveilla olevasta toimijasta, jonka ruumis on joko istuvassa tai seisovassa asennossa. Siitä syystä työpaikkojen materiaaliset järjestykset tulevat usein vastustaneeksi nukkuja, sekä fyysisesti että kulttuurisesti (ks. Germann Molz 2006). Ne myös kutsuvat työntekijöitä luomaan kekseliäitä tapoja asettaa ruumis nukkumaan kyseisenlaisissa olosuhteissa. Tänä päivänä työpaikoille, tai erilaisiin välitiloihin, kuten lentokentille, on myös luotu uusia materiaalisia ratkaisuja, jotka eivät estä (kuten lentokenttien istuinten käsinojat) vaan mahdollistavat makuuasennossa nukkumisen. Ne kommunikoivat nukkumisen hyväksyttävyyttä ja oikeuttavat makaavan, paikallaan olevan ruumiinasennon, joka liikettä ja liikumista korostavassa yhteiskunnassa (Sheller & Urry 2006) voi assosioitua passiivisuuteen, ja sitä kautta määrittyä ei-toivotuksi. Nukkumisratkaisujen, kuten erityisten lounge-tilojen ja unikap-seleiden, hinnoittelu toki rajaa käyttäjäryhmää.

Uni ja nukkuminen tulevat töihin

Tämä analyysiosio tarkastelee ensin sitä, miten uni ja nukkuminen nivotaan uhkapuheen kautta osaksi taloutta. Sitten se pohtii, miten tietotyön ja esteettisen työn ideaalit perustelevat unen ja nukkumisen hyödyllisyyden. Tätä seuraava alaluku käsittelee, miten uni ja nukkuminen linkittyvät osaksi johtamiskäytänteitä, ja viimeisenä huomio kiinnittyy työpaikkojen päiväuniin.

Uhkapuhe: unettomuus on uhka taloudelle

”Unen puute tulee kalliiksi sekä töissä että kotona. Joka kolmas suomalainen nukkuu huonosti.” Tämä Talouselämä-lehden kannen teksti (1/2010)

kuvaa hyvin vallitsevaa unipuhetta, jonka keskeisenä teemana ovat unettomuus, unen puute ja erilaiset uniongelmät sekä niiden aiheuttamat uhat taloudelle ja terveydelle. Unipuhe on uhkpuhetta, kuten seuraava mediakatkelma osoittaa.

UNETTOMUUDESTA VUOSITTAIN
MILJOONIEN KUSTANNUKSET

Vakavat unettomuusongelmat ovat lisääntyneet viime vuosina. Vuonna 2007 unettomuuden hoito aiheutti perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa yli 20 miljoonan euron kustannukset. [...] Unettomuuden taloudellisia vaikutuksia selvittäneen tutkimuksen mukaan unettomuuden aiheuttamat välilliset kustannukset ovat moninkertaisia. Välillisiä kustannuksia ovat esimerkiksi työtehon lasku ja sairauspoissaolot. [...] [N]ukkumalla hyvin voidaan vähentää sairastumisriskiä yhtä tehokkaasti kuin terveellisellä ravinnolla ja riittävällä liikunnalla. Tarpeeksi pitkä ja hyvälaatuinen uni ehkäisee esimerkiksi masennusta, yli-painoa, diabetesta ja sydän- ja verisuonitauteja.

(*Lapin Kansa 18.11.2009.*)

Tällaisen "unikriisin" rakentaminen on tyyppilistä viimeaikaisessa unikeskustelussa (Hanock 2008). "Kriisiä" rakennetaan tilastoilla, tutkimuksilla ja julkaisuilla, joissa piirretään kuvaa "unettomasta yhteiskunnasta" ja sen mukanaan tuomista riskeistä (vrt. Douglas & Wildavsky 1980). Riskit määrittävät talouden ja terveyden ideaalien kautta – kustannuksiksi, tuottamattomuudeksi ja sairastumisriskiksi (Hanock 2008; Williams 2005, 2011) – ja laajemminkin epäonnistumiseksi: "[J]os et nuku kunnolla, sairastut entistä helpommin etkä saa aikaiseksi sen vertaa kuin ajattelit. Et siis onnistu vaan epäonnistut" (Talouselämä 42/2010, 55). Unettomuuden rakentuminen elämässä epäonnistumiseksi tulee tiivistetysti esiin Glorian uniongelmaa käsittelevän artikkelin väliotsikossa: "Valvoja kuolee varhaisemmin" (Gloria 2003, 141). Se myös kertoo, miten Hypnoksen ja Thanatoksen myytin mu-

kainen unen ja kuoleman yhteys kääntyy nurin päin. Uni ei ole kuolema, vaan unettomuus aiheuttaa sitä. Kollektiivisen aika- ja työkurin arvostus näkyy ajattelu- ja puhetavoissa, kuten Anu-Hanna Anttila (2011, 621) toteaa. Samalla tavoin kuin "vääränlainen" vapaa-ajan viettokin, myös "väärin" nukkuminen näyttäytyy uhkana itselle tai yhteiskunnalle.

Ottamatta kantaa siihen, nukummeko entistä vähemmän ja mitä siitä seuraa – ja vähättelemättä unettomuuden kokemuksellista kipua – on sinänsä kiinnostavaa, miten puhe unesta ja nukkumisesta rakentuu ikään kuin yhtäläisyysmerkiksi unettomuudelle. Muut unipuheen muodot tulkitaan sitä vasten ja poissuljetaan. Etnografiset päiväkirjamerkinnot valaisevat tätä ilmiötä. Osallistuessani konferensseihin tai seminaareihin tulen tavallisesti kertoneeksi, että tutkin unta ja nukkumista. Tyypillinen vastauskommentti on, että tämä on tärkeä aihe, onhan *unettomuus* monin tavoin merkittävä asia. Jos täsmennän olevani kiinnostunut pikemmin nukkumisen nautinnollisuudesta kuin unettomuudesta, saan tyyppisesti hämmentyneen tai torjuvan vastaanoton.

Tällainen uhkaan perustuva unidiskurssi muotoilee kulttuurisen vaateen: sinun tulee nukkua hyvin. Uni ei ole tässä puheessa pahaksi, vaan unettomuus. Näin unidiskurssi tulee osaltaan oikeuttaneeksi erilaisia uniongelmiin hoitamiseen suunnattuja tuote- ja palveluratkaisuja ja normalisoineeksi niiden käyttöä: kun on ongelma, se pitää ratkaista. Kuvaavaa onkin, että esimerkiksi Yhdysvalloissa unen ja nukkumisen "edistämisen" ympärille syntyneet markkinat ovat kasvaneet 77 prosenttia vuodesta 2000 (Williams 2011).

*Hyötypuhe: hyvä uni on
hyväksi taloudelle*

Miten talouspuhe sitten motivoi työntekijöitä nukkumaan? Talouselämän artikkelissa todetaan, että "innovatiivinen ja luova ihminen tarvitsee

unta” (Talouselämä 2010, 55). Seuraavat katkelmat puolestaan jatkavat:

Hyvin lyhyistä, 10–15 minuutin mikronokosista on saatu tutkimuksissa positiivisia tuloksia. Nokoset kasvattavat kykyä etsiä ratkaisuja ja ajatella joustavasti. Työnantajan kannalta tärkeää on, että myös työn tekemisen tuottavuus ja tehokkuus kasvavat, [yrityksen johtava työterveyslääkäri] sanoo.

(*Ekonomi 2007, 6.*)

Jo kahdenkymmenen minuutin nokoset parantavat tutkimusten mukaan suorituskykyä ja muistia.

(*Talouselämä 1/2010, 47.*)

Nämä aineistoesimerkit tuovat esiin, miten hyvä uni motivoidaan tietotalouden ja luovan talouden tarpeiden kautta: hyvä uni on hyväksi aivojen tehokkaalle toiminnalle eli immateriaaliseksi pääomaksi luonnehditulle talouden pilarille (Florida 2002; Powell & Snellman 2004). Tässä puheessa uni kytketään muun muassa innovatiivisuuteen, muistiin, oppimiseen, joustavaan ajatteluun ja ongelmanratkaisuun. Luovuuden, ajattelukyvyyn ja unen yhteydellä on pitkä kulttuurihistoriallinen kaari (Rantala 2013), ja siksi ei olekaan ihme, että etenkin tietotalouden ja luovan talouden sektorilla toimivat yritykset (esim. KTM 2007), kuten mainostoimistot, ovat ottaneet unen osaksi työelämäkäytäntöjään, kuten analyysi hieman myöhemmin valaisee. Perussanomana on, että juuri aivotyöläinen tarvitsee unta, kuten alla oleva katkelma osoittaa. Samalla sivuutetaan ajatus, että väsymys, tokkura tai unen ja valveen rajatilat voisivat olla myös luovia tiloja.

AJATUSTYÖ LISÄÄ UNENTARVETTA

On runsaasti tuoretta näyttöä siitä, että kiireinen aivotyö rasittaa aivoja enemmän kuin rutiiniluontoinen ruumiillinen työ. Ihmisen aivot joutuvat muutenkin kovalle koetukselle nykyelämän kiihkeässä rytmisessä ja informaatiotulvassa, joten vastapainoksi tarvitsemme enemmän unta. Ajat-

telua vaativassa työssä unettomuuden vaikutukset näkyvät herkemmin.

(*Gloria 2003, 141.*)

Kyseinen puhetapa paikantaa unen ja nukkumisen tärkeyden juuri aivoihin. Se on se ruumiin paikka, joka määrittyy keskeiseksi ja tuottavaksi. Tältä osin puhetapa jatkaa sitä pitkää länsimaista perinnettä, jossa aivot ovat saaneet ensisijaisen aseman toimijasta ja tekijyydestä puhuttaessa. Puhetapa tuo myös mielenkiintoisella tavalla esiin, miten aivoihin rakennetaan liike ja toiminta. Nukkumiseen sisältyvä passiivisuus käännetään aktiiviseksi aivotoiminnaksi. Unessa olemisen tilasta rakennetaan itse asiassa tehokas tietotalouden toimintatila. Juuri silloin talous on luovimmillaan, se on *hypertilassa*.

LUOVA YÖ

Yöllä aivot ovat hyperassosiativisessa tilassa: ajatukset ponnahtelevat asiasta toiseen, mielle-yhtymät leviävät nopeammin, mikä voi parantaa luovuutta. Samasta syystä johtuneeksi, että jotkut keksivät unissaan ratkaisuja ongelmiin.

(*Gloria 2003, 145.*)

Toinen tarjottu syy nukkua hyvin rakentuu esteettisen talouden vaateiden kautta. Paitsi virkeää aivotoimintaa, tämän päivän työelämä asettaa vaateita työntekijän ruumiillisille esityksille. Aiemmat tutkimukset ovat tuoneet esiin, miten esimerkiksi johtajuuteen (Longhurst 2001; Meriläinen, Tienari & Valtonen 2013; Witz, Warhurst & Nickson 2003) ja palvelutyöhön (Pettinger 2004; Veijola & Valtonen 2007) rakentuvat tietynlaiset estetisoituneet ulkonäkövaatteet. Vaikkakin kärjistäen, voidaan vallitseva ruumiin ihanne tiivistää nuoruuteen, hoikkuuteen ja virkeyteen. Unettomuus uhkaa tämän ideaalin saavuttamista. Tästä esimerkkinä oheinen katkelma, joka varoittaa, että unettomuus *näky* ruumiissa. ja kehottaa lukijoita turvautumaan tekniikoihin, joilla voi nukkua ”kauneusopillisesti” oikein.

Tällaiset ruumiin tekniikat käsittävät ohjeita muun muassa nukkumispaikan lämpötilasta ja ruumiinasennosta, sekä myös ravinnosta ennen nukkumaanmenoa.

NUKU ITSESI KAUNIIKSI

Turhaan ei puhuta kauneusunista. Ihminen on hehkeimmillään levänneenä, sillä uni ylläpitää ihosolujen toimintaa ja uusiutumista. *Valvominen vanhentaa*, vahvistaa kosmetologialan opetusneuvos [...] Unenpuute korostaa ihon virheitä ja tekee kasvat sekä olemuksen kireän näköiseksi. *Univaje lihottaa*, sillä se ja stressi aiheuttavat hormonaalisia muutoksia, jotka saavat rasvan kertymään. *Selluliitti pahenee*, ja finnit nousevat naamalle. Kauneimpana pysyy nukkumalla viileässä, silloin iholta ei haihdu hikoiluna liikaa kosteutta. Jos on taipumusta silmäpusseihin, kannattaa välttää iltateetä ja vatsallaan nukkumista ja käyttää korkeaa tyynyä.

(Gloria 2003, 145, korostukset alkuperäisessä tekstissä.)

Kenttäpäiväkirjani sisältää havaintoja siitä, miten juuri kasvoihin ja silmiin kohdistuu paljon muokausvaateita. Huono uni ei saa näkyä. Mustat silmäanaluset tulee peittää, ja tämä voi olla tärkeä osa aamuritualeja – nykyään myös (etenkin johtavissa asemassa) olevilla miehillä, joihin kohdistuu yhä enenevässä määrin ulkonäkövaateita (Tienari, Meriläinen & Valtonen 2013). Samaten silmien valkoisuus, punaisuuden sijaan, näyttäytyy tärkeänä tavoitteena, jonka saavuttamista auttavat muun muassa silmätipat – kuten eräs kohtaamani opiskelija painotti. Valkeat hampaat eivät riitä.

Kolmas, edellisiin nivoutuva nukkumisen motivoititapa kytkeytyy oletukseen valppaan ja virkeän toimijan ideaalisuudesta. Se toistuu tässäkin aineistossa ja antaa oikeutuksen ja synn nukkumiselle. Esimerkiksi Sleeptracker, ranteeseen laitettava sykemittaria muistuttava laite, joka mittaa

unen määrää ja vaihteita, perustaa mainontansa tälle olotilalle. Suomalainen verkkokauppa esittelee laitetta seuraavasti: “Haluatko herätä aina oikealla jalalla ja virkeänä? Sleeptracker herättää sinut optimaalisella hetkellä ja mahdollistaa juuri tämän.” (Pulju.net 2014.)

Otetaan esimerkki kyseisenlaisen mittauslaitteen käytöstä. Helsingin Sanomat kirjoittaa suomalaisesta Yhdysvalloissa uraa tehneestä suomalaisesta IT-alan yrittäjästä otsikolla ”Kultapoika Kaliforniasta” (HS 14.8.2011). Artikkelin korostaa kirjoituksen kohteena olevan yrittäjän menestyksen perustuvan kurinalaisuuteen ja mittaamiseen, mikä tarkoittaa niin työ- kuin vapaa-ajan toimintojen tarkkaa suunnittelua, mittausta ja julkista raportointia. ”Hänellä on Hollywood-tähden tukka, valkaistut hampaat ja trimmit lihaksat, mutta mittaamismania tekee hänestä Piilaaksoon sopivan nörtin. [...] Unen lisäksi hän seuraa päivittäin urheiluharrastuksiaan, leposykettään, veren happipitoisuutta ja jonkin verran syömiä.” Haastattelupäivästä kerrotaan, että ”[h]erättyään viiden ja puolen tunnin unien jälkeen hän on kirjannut unen määrän Excel-taulukkoon ja tarkistanut, mitä unen laatua mittaava laite näyttää”. Laitteen antamien tietojen perusteella hän tekee mahdollisesti muutoksia päiväohjelmaansa, kuten kerrotaan:

Mittaamalla itseään hän tietää, mikä vaatii hienosäätöä. Kun alkaa väsyttää tai tuntua muuten oudolta, hän katsoo Excelistä, mikä siihen saattaisi olla synnä. Liikaa kofeiinia? Liian vähän unta? Väärä ruokavalio? ”Sitten saatan perua kaikki aamukokoukset seuraavalta kahdelta aamulta, että saan nukkua pidempään. Tai vaihdan red eyen (yölennon) päivälentoon.”

(HS, 14.8.2011, D2.)

Aineistokatkkelma havainnollistaa, miten uni ja nukkuminen asettuvat jatkumoksi työelämässä tavanomaistuneille ruumiin muokkauksen ja monitoroinnin käytänteille. Terveellisen ruuan,

liikunnan, urheilun ja hyvien elämäntapojen lisäksi myös nukkumisesta tulee huollon ja itse-tarkkailun kohde ja osa refleksiivisiä itsehallinnan käytänteitä (Kenny & Bell 2011; Thanem 2009; Tienari, Meriläinen & Valtonen 2013). Näin ollen unen ja nukkumisen muokkauksen käytänteet eivät kohdistu vain ulospäin näkyvään kehoon – kuten kasvoista huolehtimisen käytänteet – vaan myös sisäiseen kehoon (Grosz 1994). Itse asiassa unessa olevan ruumiin sisäinen maailma, se mystisenä ja yksityisenä pidetty, *tehdään* näkyväksi ja usein myös *julkiseksi*. Se, mitä kehossa ja aivoissa tapahtuu unen aikana, tulee teknologian tarjoamien visualisointien kautta mahdolliseksi nähdä ja tarkkailla. Lisäksi visualisointi, joka näyttäisi olevan tärkeä osa itsemittauksen käytäntöä yleisemminkin (Ruckenstein 2012), mahdollistaa mitattavien tietojen jakamisen joko sosiaalisessa mediassa tai sosiaalisissa tilanteissa. Kenttäpäiväkirjassani on merkintöjä esiintymistilanteista, joiden yhteydessä joku yleisöstä on tullut esittelemään omaa unta mittaavaa laitettaan ja kysäisyty ”haluatko nähdä mun viime yön, kato ku mä näytän...” Unessa olemisen tilat, joista puhutaan lääke- ja neurotieteen termeillä (”syvä uni”, ”sykli”) ja määrällisellä logiikalla (”kuinka paljon mitään vaihetta”) tulevat näin osaksi sosiaalisesti jaettavaa ja puhuttavaa. Ne tulevat julkiseksi osaksi työntekijyyttä ja itsen optimointia (Harvey 2005; Valtonen, Laine & Meriläinen 2012).

Johtajuuspuhe: kuka saa nukkua

Yksi teema aineistossa on, *ketkä* kärsivät unettomuudesta ja huonosti nukkumisesta ja kennellä on oikeus nukkua vaikkapa keskellä päivää. Puhe näyttäisi keskittyvän niin sanottuihin työelämän menestyjiin, johtoon, uraputkessa oleviin, vähintäänkin työelämän piirissä oleviin. ”Keskijohto nukkuu huonosti”, otsikoi *Talouselämä-lehti* (2010), ”Uranainen nukkuu huonosti” puolestaan Gloria (2003). Näissä artikkeleissa haetaan selitystä sille, miksi johto nukkuu huonosti. Tarkastellaan yhtä selityspolkua lähemmin seuraavan katkelman kautta.

Keskijohdossa unettomuus on kaikkein yleisintä. Näillä ihmisillä on vastuuta, mutta ei valtaa. Sen sijaan ylimmällä johdolla on myös valtaa, joten unettomuuttakin on harvemmin. Jos pääjohtajan unettomuus pitkittyy, syy voi olla siinä, että koulutus ja resurssit eivät riitä tehtävien hoitamiseen. Mutta isoimmat johtajat hakevat apua yleensä nopeammin, kuin vaikkapa ylempät toimihenkilöt [...] Sama lainalaisuus pätee eläinmaailmassa: vahvat nukkuvat parhaiten. Leijonilla, lepakoilla ja tiikereillä ei ole paljon luontaisia vihollisia. Siksi nämä lajit nukkuvat parhaiten.

(Talouselämä 1/2010, 47.)

Katkelma rakentuu managerialistisen – siis yksilölähtöisen ja hierarkkisen – johtamiskäsityksen varaan (Tienari & Meriläinen 2009). Sen mukaisesti organisaatioissa on ylempiä ja alempia, isompia ja pienempiä johtajia, on oikein tai väärin kohdennettuja resursseja ja koulutusta, ja unettomuus selittyy tästä valtahierarkiasta käsin. Tätä ”lainalaisuutta” vahvistetaan biologisella selityksellä, jolloin johtajuus rakentuu ikään kuin omaksi lajikseen hierarkian huipulle, ja huipulla voi nukkua hyvin. Tähän lainalaisuuteen eivät arkiset asiat kuten puolison kuorsaus tai lapset vaikuta, vaan kyse on heikkoudesta tai vahvuudesta hierarkkisessa asemassa. Naisjohtajien unettomuutta rakennetaan puolestaan hieman toisin: unettomuutta ei selitetä valta-aseman vaan oman suhtautumistavan kautta. Todetaan, että tunnollisten, työhönsä sitoutuneiden uraputkinaisten “[t]yö sinänsä ei uuvuta tai valvota, vaan huonon unen synnän on liian vakava asenne työhön”. Lehti jatkaa: ”Univaikeudet kolkuttavat herkästi kammarin ovea, jos ihminen sitoutuu työhönsä liikaa tai sotkee työn ja vapaa-ajan rajan” (Gloria 2003, 141).

Molemmissa esimerkeissä on pohjimmitaan kyse nukkumisen taidon (Mauss 1973) määrittymisestä osaksi johtajan työtä. Tämä taito ei koske vain omaa nukkumista, vaan se rakentuu myös osaksi

esimiestyötä – siis hyvän työnantajan velvoitteeksi. ”Työnantajakin voi vaikuttaa alaistensa uneen”, kirjoittaa *Talouselämä*. ”Esimies voi vaikuttaa alaistensa yöuneen helposti. Pitää antaa tarpeeksi aikaa ja vaikutusmahdollisuuksia työn tekemiseen hyvin” (42/2010, 55). Unesta huolehtiminen rakentuu näin osaksi johtamiskäytänteitä. Täten työnantajalle tulee oikeus ja velvollisuus ohjeistaa työntekijöitä hyvän unen hallintaan, esimerkiksi seuraavalla tavalla:

Unen houkuttelu ja huolto on syytä aloittaa jo hyvissä ajoin ennen iltaa. Kaikki alkaa kohtuudesta. Alkoholien, nikotiinin, kahvin ja sokereiden käyttö on syytä pitää vähäisenä. Ne aiheuttavat ylivireyttä. Seuraavaksi on syytä saada unirytmiksi säännölliseksi. Kannattaa herätä joka päivä suunnilleen samaan aikaan. Siinä olivatkin helpot keinot. Vaikeiden keinojen lista on pidempi. Stressihormonit pitäisi polttaa mieluisalla liikunnalla, pitäisi palautua ja rentoutua riittävästi, pitäisi rauhoittua kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa ja pitäisi syödä riittävästi mutta kevyesti. Eikä pitäisi yrittää nukahtaa. Pitäisi tehdä jotain muuta. Eikä tämä kaikki vielä edes takaa kunnon yöunia.

(Talouselämä 42/2010, 55.)

Tällainen puhe kertoo siitä, että työnantajan oletetaan ottavan huolehtiakseen ei vain työntekijöiden osaamisen ja motivoinnin, vaan myös unen ja nukkumisen. Näin hän astuu perinteisesti yksityisyyden sfääriin määritellylle kentälle ja ottaa tehtäväkseen ohjeistaa ja opastaa hyvään uneen. Tämä ohjeistus näyttäisi perustuvan uni-asiantuntijoiden tuottamaan ymmärrykseen siitä, mitä on hyvä uni ja miten sen voi saavuttaa. Unen asiantuntijat, jotka muodostavat jo oman ammattikuntansa, ovat koulutukseltaan yleensä luonnontieteen, kuten neurotieteen, lääketieteen, psykologian, psykiatrian tai fysiologian piiristä tai hyvinvointialoilta. He käyttävät asiantuntijavaltaansa määrittäessään sitä, mitä on hyvä uni ja miten ja miksi sitä tulisi harjoittaa. Talouspuhees-

sa tätä määrittelyä toistetaan talouden intresseihin nojautuen.

Päiväunipuhe

Puhutaan seuraavaksi päiväunista. Alla olevassa *Talouselämä*-lehden artikkelin katkelmassa kerrotaan mainosalan yrityksestä, joka kannustaa työntekijöitään päivätorkkuihin ja on järjestänyt sitä varten erityiset tilat, joiden unietikettiin kuuluu rauhallisen aistimaiseman luominen ja sen kunnioittaminen (ks. Valtonen & Veijola 2011, 182–184).

[Toimistossa Eteläesplanadilla] työntekijät saavat nukkua päiväunet. 33 ihmisen päiväunia varten on viisi sohvaa ja kaksi hiljaista huonetta. Peräkammarissa on iso sininen, kutsuvan näköinen sohva ja sälekaihtimet. Kirjastohuoneen sohva on vihreää plyysiä. ”Lounasajan jälkeen sohville jonotetaan. Meillä todella myös kehdataan nukkua ja kannustetaan siihen. Kun joku menee pitkään, muut madaltavat ääntään”, [yrityksen edustaja] sanoo.

(Talouselämä 1/2010, 47.)

Entä jos työpaikoilla ei ole erityisiä järjestettyjä tiloja nukkumiseen? *Ekonomi*-lehden päivätorkkuja käsittelevä artikkeli kuvaa tilannetta seuraavasti: ”Taas huono yö. Voi kun sais ottaa päivätorkkut! Turha toivo. Nokoset eivät kuulu suomalaiselle työpaikalle. Eikä lepopaikkaakaan ole. Onneksi omassa työpisteessä voi sentään nukkua salaa.” (*Ekonomi* 2007, 6.) Myös kenttäpäiväkirjani sisältää tarinoita siitä, miten työntekijät ovat kehittäneet omia käytänteitään päivätorkkujen ottamiseen. Yksi piilottaa tyynyn työhuoneen kaappiin, jotta voi ottaa päivätorkkuja vasten työpöytää, toinen turvautuu tyynyn sijaan wc-rulliin ja kolmas on tuonut patjan työpöydän alle. Myös oman työhuoneen tai pisteen ulkopuolelta etsitään sellaisia ”joutomaita”, joissa voi rauhassa ja muiden näkemättä käydä päivätorckuilla. Salailukäytänteeseen kuuluu myös mahdollisten nukkumisjälkien peit-

täminen: menikö tukka lyttyyn, näkyvätkö tyynyn juovat kasvoilla, valahtivatko meikit. Kuvaavaa on, että nämä ”tunnustustarinat” on kerrottu kirjoittajalle useimmiten kahden kesken, usein seminaariesitelmän jälkeen, hieman sivussa muista.

Tällainen salailu kertoo siitä moraalisisestä jännitteestä, joka vallitsee työpaikoilla nukkumisesta. ”Saako töissä nukkua” on kysymys, joka on toistuvasti esillä paitsi mediassa, myös työn arjessa. Toisin sanoen työpaikkojen päivätorkut ovat tulleet kulttuurisen merkityskamppailun kohteeksi. Päivätorkut asettavat ensinnäkin yksityisyyden ja julkisuuden rajat neuvottelun kohteeksi (Baxter & Kroll-Smith 2005). Toiseksi ne nostavat esiin sen vahvan oletuksen, että työpaikalla kuuluu olla aktiivinen ja läsnä ja että tämä tarkoittaa hereillä olemista. Tämä tuli hyvin esiin, kun unihanketamme esiteltiin yliopiston sidosryhmälehdessä. Lehdessä olleessa kuvassa kirjoittaja ja kollega lepäsivät sohvalla silmät kiinni puolimakaavassa asennossa. Hankkeesta uutisoitiin paikallisessa lehdessä, ja uutinen herätti paheksuvan palaute-tulvan. Paheksunnan ytimessä oli se, että yliopiston työntekijät nukkuvat töissä keskellä päivää. Länsimaisessa ajatusrakennelmassa ihminen on passiivinen ja poissa, kun hän on unessa. Aiemmat unitutkimukset kuitenkin osoittavat, että arki on läsnä unissa ja uni arjessa (Valtonen 2011). Siinä mielessä päivätorkkuja ottava työntekijä on eräänlainen etätyöntekijä: fyysisesti paikalla, sosiaalisesti poissa, ehkä kuitenkin unessa työongelmia ratkoen. Ongelmatonta päivätorkkujen ottaminen ei kuitenkaan ole.

Kuljen pitkin yliopiston käytävää. Ohitan ala-alan sinisen sohvaa. Siinä nukkuu joku – tai ainakin makaa. Hätkähdän – pitäisikö katsoa, että kaikki on ok? Sitten hätkähdän sitä, että hätkähdän. Näinkö syvään on juurtunut ajatus siitä, että kun lajimme pääsi pystyasentoon, siinä sen on pysytävä, ainakin työpaikoilla.

(Päiväkirja, lokakuu 2009.)

Ote kenttäpäiväkirjastani tuo esiin, että päivällä makuulla olemista ei välttämättä pidetä yksinomaan merkinä laiskuudesta, vaan ehkä sairaudesta tai juopumisesta, joka tapauksessa jostain ei-sallitusta. Se tuo myös esiin työpaikoilla nukkumisen kannalta tärkeän huonekalun: sohvaa. Tämän kotiin usein yhdistettävän – ja sellaisena symbolisesti vahvasti latautuneen – huonekalun läsnäolo työpaikalla saattaa aiheuttaa kulttuurisia törmäyksiä. Aloittaessani eräässä uudessa työpaikassa minulle kerrottiin, ikään kuin työpaikan sääntönä, että sohvaa työhuoneissa on kielletty. Ihmettelystäni vastattiin, että ”kun on ollut sellaista”. Kun makuuasennon ja seksin kulttuurihistoriallinen yhteys kohtaa työpaikkojen torkkukäytännöt (Baxter & Kroll-Smith 2005), merkitykset törmäävät. Sohva on kuitenkin merkitykseltään erilainen kuin sänky ja ehkä siksi sen läsnäolo on työpaikoilla silttenkin hyväksyttympää. Sohva kutsuu nimenomaan torkahtamaan, se on paikka, jossa voi *pistäytyä* unten mailla.

Julkisessa keskustelussa on alettu vaatia ”suomalaisille työpaikoille kunnollista päiväunikulttuuria” (Talouselämä 1/2010, 47). Uniteollisuus on osaltaan ryhtynyt muokkaamaan päiväunikulttuuria tuottaen samalla uusia ilmaisuja, kuten ”tehotorkut” ja ”businessunet” (Williams 2011). Työpaikoille on rantautunut uusia palveluratkaisuja, kuten MetroNaps, joka tarjoaa lepopaikkoja ja palveluita hyvän unen edistämiseen. Näitä palveluja oikeutetaan neuro- ja lääketieteellisillä tutkimuksilla unen virkistävistä vaikutuksista suorituskykyyn ja luovuuteen.

Päivätorkkujen ottamisen voi tulkita pyrkimykseksi täyttää tehotalouden vaateita. Toisaalta sen voi tulkita tavaksi toistaa toisin työelämäkäytäntöjä (Butler 1990), rikkovathan ne normin ”oikeasta” työpaikan ruumiinasennosta. Siinä mielessä pitkäkseen heittäminen voi olla myös poliittinen teko. Päivätorkkujen ottamista voi tarkastella myös siitä näkökulmasta, että juuri töissä nukkuminen voi olla hyvää nukkumista. Kun nuk-

kuminen on rakentunut historiallisesti kodin ja yön piiriin, ehkä töissä nukkuminen ei kannakaan sitä painolastia, mikä muutoin nukahtamiseen saattaa liittyä. Ehkä se ei vaadikaan esimerkiksi erityisten unioppaiden opastamien huolihetkien pitämistä, joiden avulla murheet voi siirtää mielestä pois. Tässä mielessä työssä nukkuminen voi olla toisin nukkumista.

Päiväunipuheeseen kietoutuu mielenkiintoinen moraalinen kysymys päivätorkkujen kaupallistamisen luvallisuudesta. Yhtäältä päivätorkkujen kaupallistamispuhe rikkoo nukkumiseen kietoutuvan ”lorvimisen” ja passiivisuuden merkityksen korostamalla unen tehokkuutta ja tuottavuutta. Toisaalta juuri päiväunien kaupallistaminen herättää kulttuurista vastustusta ja merkitysneuvottelua siitä *saako* päiväunista tehdä bisnestä vai ei. Esimerkiksi *Ekonomi-lehden* artikkeli (2007) ”Torkut hinnalla millä hyvänsä” rakentuu juuri tälle jännitteelle. Uni, talous ja moraalit kietoutuvat kaksijakoiseksi kysymykseksi: ei ole kyse vain siitä, saako työpaikoilla nukkua, vaan myös siitä, saako siitä tehdä liiketoimintaa. Nukkuminen siis asettuu sellaiseen pyhäksi määrittyvään kulttuuriseen paikkaan, jonka suhde kaupankäyntiin ei ole itsestään selvä.

Lopuksi

Olen tässä artikkelissa pohtinut talouden, työn ja nukkumisen merkitysyhteyttä aineistoesimerkkien kautta. Ne havainnollistavat, miten uni ja nukkuminen tulevat osaksi organisatorisia puhe- ja toimintakäytänteitä ja hyvää työntekijyyttä. Hyvän unen tärkeyttä oikeutetaan ja siitä neuvotellaan uhkapuheen, hyötypuheen, johtajuuspuheen ja päiväunipuheen kautta. Näissä puheen tavoissa hyvä uni näyttäytyy hyveenä, jopa velvoitteena, ja huonosti nukkuminen paheena.

Eri puhutavat tulevat ymmärretyiksi vallitsevia tehotalouden, tietotalouden ja esteettisen ta-

louden kehyksiä vasten. Ne petaavat nukkuvalle ruumiille tietynlaisen paikan. Nukkuva ruumis asettuu muokkaamisen ja huoltamisen kohteeksi aivan kuten valveilla olevakin (McGillivary 2005; Meriläinen, Tienari & Valtonen 2013; Thanem 2009; Wolkowitz 2006). Ennen muuta nukkumisesta tulee ruumiillinen resurssi, johon investointi kannattaa, koska siten voi kartuttaa luovaa ja esteettistä pääomaa. Nukkuva ruumis asettuu arvontuotannon keskiöön eikä sen ulkopuolelle (Hanock 2008). Tämä havainto laajentaa aiemman ruumiillisen ja esteettisen työn tutkimusta, joka on ottanut lähtökohdakseen valvovan toimijan (Hansen, Ropo & Sauer 2007; Pettinger 2004; ks. kuitenkin Valtonen & Veijola 2007). Kun aiemmat tutkimukset ovat tuoneet esiin, miten ruumiillista ja esteettistä pääomaa kerrytetään organisaatioiden ulkopuolella, kuntosalilla ja kauneussalongeissa (Thanem 2009), niin tämän tutkimuksen mukaan sitä kerrytetään myös sängyssä.

Aineiston kautta tulkitun kulttuurisen nukkumisen ideaalimallin voisi kärjistäen tiivistää: Nuku itsesi neroksi ja kauniiksi, ja tehokkaasti! Näin olet arvokas. Kietoutuessaan kulttuurihistoriallisesti rakentuneeseen nukkumisen merkitysjärjestelmään malli tuottaa myös törmäyksiä. Yksityiseksi, varjelluksi, pyhäksi ja ehkä salatuksikin määrittyvä unen ja nukkumisen kenttä ei väistämättä nivoudu taloudellisiin kehyksiin, vaan saa aikaan vastarintaa ja jännitteitä. Unen ja nukkumisen aluetta käydään *suojelemaan* taloudelta. Tästä on esimerkiksi kriittisiä kannanottoja: uni on se viimeinen linnake, jota talous ei saa vallata (Crary 2013).

Kun työelämää ja työn tekemistä lähtee tarkastelemaan unen ja nukkumisen näkökulmasta, avautuu mahdollisuus esittää perustavanlaatuisia kysymyksiä siitä, millaisten oletusten varaan työelämäkäytännöt rakentuvat, ja millaiset oletukset ohjaavat tapojamme tutkia ja käsitteellistää työtä ja työelämää. Tämä kriittinen, käsitteellinen potentiaali on tärkeää hyödyntää.

Tarvitaan myös enemmän kriittistä analyysia siitä kulttuuris-taloudellisesta mekanismista, joka säätelee ja muokkaa tapojamme ja tekniikoitamme nukkua. Millaisia kulttuurisia, taloudellisia ja sosiaalisia seuraamuksia työelämään rantautuva unidiskurssi tuo tullessaan? Jatkossa on tärkeää myös tutkia, millainen asiantuntijavalta uneen ja nukkumiseen kytkeytyy, miten se sukupuolittuu ja kytkeytyy medikalisoitumiseen. Tarvitaan myös empiiristä kulttuurintutkimusta unen ja nukkumisen maailmasta. Ne veisivät tutkijan paikkoihin, joista työn ja organisaatioiden tutkijat ovat toistaiseksi pysytelleet poissa: sänkyyn, sohvalle, patjalle pöydän alle, igluihin ja uniin.

Kokonaisuutena tutkimus muistuttaa siitä itsestään selvästä ja ehkä juuri siksi varjoon jäävästä seikasta, että talouden toimijat ovat nukkuvia ja valvovia toimijoita. Juuri sellaisena heitä tulisi jatkossa tarkastella. Vain valvovaan toimijaan ja valveen maailmaan kohdentuva tutkimus tulee nimittäin sulkeneeksi pois tärkeän olemisen ja toimijuuden ehdon: unen ja valveen toisteisuuden ja rinnakkaisuuden. Tämä tarkoittaa sitä, että uni ja valve ovat molemmat väistämättä osa työntekijyyttä ja toimijuutta – eivät vain siinä mielessä, että unen laatu ja määrä vaikuttavat valveen toimintoihin, vaan ennen muuta siinä mielessä, että ne ovat erottamattomia ja toisiinsa kytkeytyviä. Valveen ja unen rinnakkaisuuden ja toisteisuuden tosissaan ottaminen pystyy herättämään niihin nivoutuvan käsitteellisen ja käytännöllisen potentiaalain, joka on tähän saakka joutunut uinumaan ruusun unta. Niiden tunnistaminen avaa tien uudenselville tietoteoreettiselle pohdinnalle, kutsuahan tämä näkemys ajattelemaan tutkittavia ilmiöitä myös silmät kiinni (Valtonen & Veijola 2011, 175, 188). Tällöin ilmiöt eivät ole valvovan katseen ylivallan määrittämiä tiedonkohteita, vaan jollain muulla tapaa tiedettäväksi tulevia. Kriittinen kulttuurintutkimus on jo haastanut länsimaisen valkoisen miehen katseen – entä jos haastetaan katse sinällään?

Media-aineistot

”Kalifornian kultapoika”, *Helsingin Sanomat*, 14.8.2011, D2.

”Torkut hinnalla millä hyvänsä”, *Ekonomi* 2/2007, 6–7.

”Uni on ylellisyyttä”. *Talouselämä* 1/2010. 42–47.

”Unettomuudesta vuosittain miljoonien kustannukset”, *Lapin kansa* 18.11.2009. (STT)

”Unihiekkaa uranaisille”, *Gloria* 2003 marraskuu, 140–145.

”Torkku on kiellettyä luksusta”, *Talouselämä* 17/2009, 56.

”Älä tingi unesta”, *Talouselämä* 42/2010, 55.

Kirjallisuus

ANDERSON, LEON. 2006. “Analytic Autoethnography”. *Journal of Contemporary Ethnography* 35:4, 373–395.

ANTTILA, ANU-HANNA. 2011. ”Joutenolo ja ei-minkään tekeminen toimintana”. *Yhteiskuntapolitiikka* 76:6, 620–623.

BARNES, CHRISTOPHER & JOHN HOLLENBECK. 2009. “Sleep Deprivation and Decision-making Teams: Burning the Midnight Oil or Playing with Fire?”. *Academy of Management Review* 34:1, 56–66.

BAXTER, VERN & STEVE KROLL-SMITH. 2005. “Normalizing the Workplace Nap: Blurring the Boundaries Between Public and Private Space and Time.” *Current Sociology* 53:1, 33–55.

BELL, DANIEL. 1974. *The Coming of Post-Industrial Society: A Venture in Social Forecasting*. Lontoo: Heinemann.

BERGSON, HENRY. 1958. *Henkinen Tarmo*. Porvoo: WSOY.

BODEN, SHARON; SIMON J. WILLIAMS, CLIVE SEALE, PAM LOWE & DEBORAH LYNN STEINBERG. 2008. “The Social Construction of Sleep and Work in the British Print News Media”. *Sociology* 42:3, 541–558.

BOURDIEU, PIERRE. 1977. *Outline of a theory of practice*. Cambridge: Cambridge University Press.

BUTLER, JUDITH. 1990. *Gender trouble. Feminism and the subversion of identity*. Lontoo: Routledge.

COVENEY, CATHERINE, BRITIGGE NERLICH & PAUL MARTIN. 2009. “Modafinil in the media: metaphors, medicalization and the body”. *Social Science & Medicine* 68:3, 487–495.

CRARY, JONATHAN. 2013. 24/7: *Late Capitalism and the Ends of Sleep*. Lontoo: Verso.

DOUGLAS, MARY & AARON WILDAVSKY. 1980. *Risk and Culture. An Essay on the Selection of Technological and Environmental Dangers*. Berkeley: University of California Press.

ELIAS, NORBERT. 1978. *The civilizing process. The history of manners* (Vol. 1). Oxford: Basil Blackwell.

EMERSON, ROBERT M., RACHEL I. FRETZ & LINDA L.

- SHAW. 1995. *Writing ethnographic fieldnotes*. Chicago: The University of Chicago Press.
- ENTWISTLE, JOANNE. 2002. "The Aesthetic Economy. The production of value in the field of fashion modeling." *Journal of Consumer Culture* 2:3, 317-339.
- FINE, GARY ALAN & LAURA FISCHER LEIGHTON. 1993. "Nocturnal Omissions: Steps Toward A Sociology of Dreams." *Symbolic Interaction* 16:4, 95-104.
- FLORIDA, RICHARD. 2002. *The Rise of the Creative Class. And How It's Transforming Work, Leisure and Everyday Life*. Basic Books.
- GERMANN MOLZ, JENNIE. 2006. "Cosmopolitan bodies: Fit to travel and travelling to fit." *Body & Society* 12:3, 1-21.
- GOFFMAN, ERVING. 1967. *Interaction ritual: Essays in face-to-face behavior*. Garden City, NY: Doubleday.
- GROSZ, ELISABETH. 1994. *Volatile Bodies. Towards a Corporeal Feminism*. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- HANOCK, PHILIP. 2008. "Cultures of sleep: organization and the lure of dormancy." *Culture and organization* 14:4, 411-424.
- HANSEN, HANS, ARJA ROPO & EERIKA SAUER. 2007. "Aesthetic leadership." *The Leadership Quarterly* 18, 544-560.
- HARRISON, PAUL. 2008. "Corporeal remains: vulnerability, proximity and living on after the end of the world." *Environment and Planning A*, 40, 423-445.
- HARRISON, PAUL. 2009. "In the absence of practice." *Environment and Planning D: Society and Space*, 27, 987-1009.
- HARVEY, DAVID. 2005. *A Brief History of Neoliberalism*. Oxford: Oxford University Press.
- HEISKALA, RISTO. 2000. *Toiminta, tapa, rakenne. Kohti konstruktionistista synteisiä yhteiskuntateorioissa*. Helsinki: Gaudeamus.
- HOLMAN JONES, STACY. 2005. "Autoethnography. Making the personal political." Teoksessa Norman K. Denzin & Yvonna S. Lincoln (toim.) *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: SAGE, 763-791.
- HÄRMÄ, MIKKO & MIKAEL SALLINEN. 2004. *Hyvä työ. Hyvä uni*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- INGOLD, TIM. 2004. "Culture on the Ground. The World Perceived Through the Feet." *Journal of Material Culture* 9:13, 315-340.
- INGOLD, TIM. 2000. *The perception of the environment. Essays in livelihood, dwelling and skill*. Lontoo: Routledge.
- JOKINEN, EEVA. 2006. *Aikuisten arki*. Helsinki: Gaudemaus.
- KENNY, KATE & EMMA BELL. 2011. "Representing the Successful Managerial Body." Teoksessa Emma Jeanes, David Knights & Patricia Yancey Martin (toim.) *Handbook of Gender, Work and Organization*, Chichester: John Wiley & Sons, 163-176.
- KRAFTL, PETER & JOHN HORTON. 2008. "Spaces of every-night life: for geographies of sleep, sleeping and sleepiness." *Progress in Human Geography* 32:4, 509-524.
- KTM 2007. *Luovien alojen yrittäjyyden kehittämisstrategia 2015*. Kauppa- ja teollisuusministeriön julkaisuja 10/2007.
- LEADBEATER, CHARLES. 2004. *Dream On. Sleep in the 24/7 Society*. Lontoo: Demos.
- LONGHURST, ROBIN. 2001. *Bodies: Exploring Fluid Boundaries*. Lontoo: Routledge.
- MAUSS, MARCEL. [1934] 1973. "Techniques of the Body." *Economy and Society* 2:1, 70-85.
- MERILÄINEN, SUSAN, JANNE TIENARI & ANU VALTONEN. 2013. "Headhunters and the 'ideal' executive body." *Organization*, OnlineFirst 1.8.2013.
- MILLER, DANIEL. 2005. *Materiality*. Durham, NC: Duke University Press.
- MOISANDER, JOHANNA & ANU VALTONEN. 2006. *Qualitative Marketing Research: A Cultural Approach*. Lontoo: SAGE.
- MCGILLIVARY, DAVID. 2005. "Fittier, happier, more productive: governing working bodies through wellness." *Culture and organization* 11:2, 125-138.
- PARVIAINEN, JAANA. 2006. *Meduusan liike. Mobilijalan tiedonnuodostuksen filosofiaa*. Helsinki: Gaudemaus
- PEKKALA, JONI & TARJA SALMELA. 2013. "Mukava ku ollaan tiiviisti siellä." *Etnografia nukkumisen käytännöistä kadettien ampumaleirillä*. Pro gradu -tutkielma, yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Lapin yliopisto.
- PETTINGER, LYNNE. 2004. "Brand culture and branded workers: Service work and aesthetic labour in fashion retail." *Consumption, Markets and Culture* 7:2, 165-184.
- POWELL, WALTER W. & KAISA SNELLMAN. 2004. "The Knowledge Economy." *Annual Review of Sociology* 30: 199-220.
- PULJU.NET. 2014. Sleeptracker elite. <http://www.pulju.net/tuotteet/aikakoneet/sleeptracker-elite> (Luettu 28.11.2010.)
- RANTALA, PÄLVI. 2013. "Napping at work: Power naps, downshifting and the future of working life." Konferenssipaperi, WORK - Continuities and Disruptions in Modern Life (WORK2013), 21.-23.8.2013, Turku.
- RUCKENSTEIN, MINNA. 2012. "Mittarein kuvattu elämä: arjen analytiikasta biopoliittisiin pyrkimyksiin." Teoksessa Minna Lammi, Mika Pantzar & Tuija Koivunen (toim.) *Arjen kartat ja rytmit*. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja. Tampereen yliopistopaino, 105-127.
- SENNETT, RICHARD. 1994. *Flesh and stone. The body and the city in western civilization*. New York: W.W. Norton & Company.
- SHELLER, MIMI & JOHN URRY. 2009. "The New Mobilities Paradigm." *Environment and Planning A* 38:2, 207-226.

- SHEN, JIANHUA, LEIGH C. P. BOTLY, SHARON A. CHUNG, ALISON L. GIBBS, SKENDER SABANADZOVIC & COLIN M. SHAPIRO. 2006. "Fatigue and Shift Work." *Journal of Sleep Research* 15:1, 1-5.
- SIMMEL, GEORG. 1999. *Pieni sosiologia*. Helsinki: Tutkijaliitto.
- STEGER, BRIGITTE & LODEWIJK BRUNT. 2003. *Night-time and sleep in Asia and the West: Exploring the dark side of life*. Lontoo: Routledge.
- SULLIVAN, ERIN. 2012. "The Watchful Spirit: Religious Anxieties towards Sleep in the Notebooks of Nehemiah Wallington (1598-1658)." *Cultural History* 1:1, 14-35.
- TAYLOR, BRIAN. 1993. "Unconsciousness and society: The sociology of sleep." *International Journal of Politics, Culture and Society*, 6:3, 463-471.
- TEDLOCK, BARBARA. 1987. "Dreaming and dream research." Teoksessa Barbara Tedlock (toim.) *Dreaming: Anthropological and psychological interpretation*, Cambridge: Cambridge University Press, 1-30.
- THANEM, TORKILD. 2009. "There is No Limit to How Much You Can Consume: The New Public Health and the Struggle to Manage Healthy Bodies." *Culture & Organization* 15:1, 59-74.
- TIENARI, JANNE & SUSAN MERILÄINEN. 2009. *Johtaminen ja organisointi globaalissa taloudessa*. Helsinki: WSOY Pro.
- VALTONEN, ANU. 2013. "Height Matters: Practicing Consumer Agency, Gender, and Body Politics." *Consumption, Markets & Culture* 16:2, 196-221.
- VALTONEN, ANU. 2011. "We Dream as We Live - Consuming." Teoksessa Russell W. Belk, Kent Grayson, Albert M. Muniz Jr. & Hope Jensen Schau (toim.) *Research in Consumer Behavior*, Vol. 13, Emerald Group Publishing Limited, 93-110.
- VALTONEN, ANU, AKI HUHTINEN & SOILI PAANANEN. 2013. "Death will settle the sleep debts': Routines of sleep and rest in cadets' winter training camp." European Group for Organizational Studies -konferenssissa esitetty paperi, 4.-7.7.2013, Montreal, Kanada.
- VALTONEN, ANU, PIKKA-MAARIA LAINE & SUSAN MERILÄINEN. 2012. "Sleep for success? The New Status of Sleep in Organizational Discourse and Practice." *Discourse and Organization: Practices, Processes, Performances* -konferenssissa esitetty paperi. 17.-20.7.2012, VU University Amsterdam.
- VALTONEN, ANU & SOILE VEIJOLA. 2011. "Sleep in Tourism." *Annals of Tourism Research* 38:1, 175-192.
- VEIJOLA, SOILE & ANU VALTONEN. 2007. "Body in Tourism Industry." Teoksessa Annette Pritchard, Nigel Morgan, Irena Atelejevic & Candice Harris (toim.) *Tourism and Gender. Embodiment, Sensuality and Experience*. Oxfordshire: Cabi, 13-31.
- WILLIAMS, SIMON, J. 2005. *Sleep and Society: Sociological Ventures into the (Un)Known*. Lontoo: Routledge.
- WILLIAMS, SIMON, J. 2011. *Politics of Sleep. Governing (Un)consciousness in the Late Modern Age*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- WILLIAMS, SIMON, J. & NICK CROSSLEY. 2008. "Sleeping bodies." *Body and Society*, 14:1, 1-14.
- WITZ, ANNE, CHRIS WARHURST & DENNIS NICKSON. 2003. "The labour of aesthetics and the aesthetics of organization." *Organization*, 10:1, 33-54.
- WOLKOWITZ, CAROL. 2006. *Bodies at work*. Lontoo: SAGE.