

Päiväunet arjen koreografiana

Päivi Rantala



Abstrakti

Artikkelissa tarkastelen päiväunien nukkumista sosiokulttuurisena ilmiönä. Artikkelini tavoitteena on kuvata ja havainnollistaa sitä, millaisin eri tavoin päiväunet liittyvät elämisen rytmiin, arkisiin toimintoihin, ja miten niiden ottaminen asettuu osaksi arjen ajallista, tilallista, tiedollista, kulttuurista, sosiaalista ja ruumiillista koreografiaa. Artikkelini tarkastelee luovan työn tekijöitä, jotka voivat ainakin osin suunnitella omaa ajankäyttöään ja työryhtiään. Etsin vastauksia kysymyksiin analysoimalla luovan työn tekijöille suunnattua laadullista kyselyaineistoa. Aineiston analyysi tuo esiin kaksi keskenään risteävää teemaa: ajankäyttöön liittyvät kysymykset ja päiväunien sosiaaliset käytännöt ja sopimukset. Arjen koreografia ei sisällä vain yksilön valintoja, vaan sitä toteutetaan, suunnitellaan ja säädetään suhteessa muihin. Päiväunien sovittaminen arjen koreografiaan edellyttää paitsi ihmisen omia aktiivisia ruumiillisia tekoja myös ajallisia ja materiaalisia mahdollisuuksia ja valintoja.

ASIASANAT: Päiväunet, nukkuminen, arjen koreografia, ajankäyttö, nukkumisen sosiaalisuus, rytmi, luova työ

Johdanto

Voiko työaikana nukkua, vai kuuluvatko päiväunet vapaapäiviin? Kenen aikaa on päiväuniin käytetty aika, ja miten päiväunet asettuvat arjen sosiaaliin käytäntöihin? Kysyn artikkelissani, millä eri tavoin päiväunet ovat osana luovan työn tekijöiden arjen koreografiaa 2010-luvun Suomessa. Keskityn aikuisten nukkumiseen päiväsaikaan ja päiväuniin osana työpäivää ja työaikaa, joskin monilla luovan työn tekijöillä työaika ja niin sanottu muu aika lomittuvat. Etsin vastauksia kysymykseen analysoimalla luovan työn tekijöille suunnattua laadullista kyselyaineistoa.

Käytän päivällä nukkumisesta käsitettä päiväunet. Tällä viittaan sekä varsinaiseen nukkumiseen että lepäämiseen, joka ei välttämättä sisällä nukahtamista. Päiväuni voi olla joko suunniteltu toiminto tai vahingossa tapahtuva torakahtaminen. Artikkelissani päiväuni on näkökulma, jonka kautta tarkastelen työelämän, ajankäytön ja sosiaalisten käytäntöjen kysymyksiä. Kuvaan ja havainnollistan sitä, millä tavoin päiväunet ovat mukana elämisen rytmissä ja arkisissa toiminnoissa sekä miten niiden ottaminen kietoutuu osaksi arjen koreografiaa. Lähtökohtana on ajatus, että luovan työn tekijät voivat ainakin

joiltain osin suunnitella omaa ajankäyttöään ja työrytmiään.

Nukkumisen voi ajatella olevan prisma, jonka avulla voi tarkastella monia yhteiskunnallisia kysymyksiä, kuten perhe-elämää ja sukupuolijärjestelmää, työtä, terveyttä tai politiikkaa (Williams 2014, 309). Sosiologisessa ja sosiokulttuurisessa nukkumisen tutkimuksessa peruskysymykset käsittelevät esimerkiksi sitä, miten, missä, milloin, kenen kanssa nukumme, ja millaisia merkityksiä nukkumiselle annamme (Taylor 1993). Nukkumisen käytännöt käsitetään sosiaalisesti, kulttuurisesti ja historiallisesti muotoutuneina, ja nukkumista tutkitaan opittuna ja omaksuttuna sosiaalisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä, tapana ja tottumuksena, joka tietyssä kulttuurisessa, historiallisessa ja sosiaalisessa tilanteessa tulkitaan normaaliksi ja hyväksytyksi (ks. esim. Valtonen 2014). Esimerkiksi Jenny Hislop ja Sara Arber (2003) ovat tutkimuksissaan keskittyneet erityisesti nukkumiskäytäntöjen sukupuolituttamiseen. Viime vuosina yhteiskunta- ja kulttuurintutkimuksen piirissä on tarkasteltu nukkumista esimerkiksi kuluttamisen, matkailun, johtamisen ja työn tekemisen näkökulmista (ks. Rantala 2016; Rantala & Valtonen 2014; Valtonen 2011; 2014; Valtonen & Veijola 2011; Williams 2005.)

Oma tulokulmani yhdistää sosiokulttuurista ja kulttuurihistoriallista lähestymis- ja kysymisen tapaa päiväunien nukkumiseen (ks. Rantala 2016; Valtonen 2014; Williams 2005).¹ Keskityn nukkumiseen sosiaalisena ja kulttuurisena ilmiönä, joskin analyysissä kulkevat mukana myös nukkumisen biologisuus ja ruumiillisuus. Ensimmäisistä kiinnitän havaintoni ja tulkintani nukkumista koskeviin normeihin, käytäntöihin, käsitteisiin, oletuksiin ja sääntöihin. Nukkumisen

kulttuurintutkimuksen peruslähtökohta onkin ajatus nukkumisesta taitona, tapana ja tekniikkana (ks. Mauss 1979). Päiväunien nukkumisen käytännöt kantavat mukanaan normatiivisia käsitteitä esimerkiksi oikeana pidetystä nukkumiskyvystä, valveen ensisijaisuudesta sekä siitä, että päiväunet kuuluvat enemmän vapaa-aikaan kuin työhön.

Talouden näkökulmasta katsottuna päiväunet voidaan tulkita osaksi työajan tehostamista. Katsaus unen ja levon tutkimuksiin ja unimarkkinoihin osoittaa, miten laaja kenttä unen ja nukkumisen sekä näiden kuluttamisen ja kaupallisuuden ympärille on muodostunut. Se sisältää niin tehotorkkujen (*power nap*) ympärille rakentuneita palveluita, uniteknologiaan liittyviä sovelluksia, uniturismiin keskittyviä hotelleja kuin erilaisia nukkumiseen liittyviä tuotteitakin. (Salmela 2012a; 2012b.) Itseapuoppaat, *sleep trackerit* ja muut unta mittaavat laitteet sekä erilaiset tavat kontrolloida ja tuottaa ”oikeanlaista” unta ovat lisääntyneet huomattavasti viime vuosina. *Sleep podit* eli tuntiperusteisesti vuokrattavat ”nukkumiskapselit” mahdollistavat esimerkiksi lentokentillä kiireisille bisnesmatkustajille vetäytymisen omaan tilaan. (Brunt & Steger 2008, 9; Hancock 2008, 417; Valtonen 2014, 39; Valtonen & Veijola 2011, 178; Williams 2005, 160–161.) Uni on paitsi kaupallistunut myös medikalisoitunut, kun nukkumista ja unta on yhä enemmän alettu katsoa lääketieteen näkökulmasta. (Brunt & Steger 2008, 10; Williams 2005, 154.)

Keskustelut unen medikalisoitumisesta ja kaupallistumisesta liittyvät yhteiskunnalliseen kontekstiin, johon tutkimani ilmiö ja aineisto sijoittuvat. Päiväunien nukkumisen tarkastelu luovan työn tekijöiden näkökulmasta ei kuitenkaan pelkistä talouden, kuluttamisen tai medikalisaation teemoihin. Toisenlainen puhetapa korostaa päiväunien nautinnollisuutta. Tämä puhe liittyy vahvasti kehollisuuteen, ruumiillisuuteen sekä

1 Perustietoa nukkumisen sosiologiasta ja kulttuurintutkimuksesta on koottu *Sleep Cultures* -sivustolle (Sleep Cultures 2018).

kokemukseen omasta ajasta ja rauhoittumisesta. Päiväunet eivät siis ole vain väline tehokkuuteen, vaan ilmiökenttä on monisyinen ja ristiriitainen.

Arjen koreografia

Kyselyaineiston analyysiä jäsentävänä teoreettisena yläkäsitteenä toimii arjen koreografia. Käsite juontaa juurensa tanssin alalta, mutta sitä on sovellettu sekä kulttuurin- ja esitystutkimuksessa (*performance studies*) että sosiaalitieteissä. Arjen koreografian käsitteen avulla voidaan tavoittaa ajan, paikan, kokemusten ja tiedon välisiä suhteita. (Haanpää 2017, 30; ks. myös Doucet 2013; Tuuri, Pirhonen & Parviainen 2013.) Kulttuurintutkimuksessa käsitettä ovat edelleen kehittäneet Anu Valtonen (2013, 95) ja Minni Haanpää (2017). Haanpää tutkii markkinoinnin ja tapahtumatutkimuksen keskusteluihin sijoittuvassa väitöskirjassaan vapaaehtoisten tietoa ja sen ilmenemisen muotoja tapahtuma- ja festivaaliympäristössä. Hän tarkastelee vapaaehtoisten tietoa liikkeenä ja liikkeessä, jaettuna ja kehollisena kokemuksena suhteessa tiloihin, paikkoihin ja aikaan.

Päiväunien nukkuminen koostuu monenlaisista arjen koreografioista: ajallisista, tilallisista, tiedollisista, ruumiillisista, kulttuurisista ja sosiaalisista. Arjen koreografia on kompleksinen kokonaisuus, johon liittyy ihmisen kyky jäsenellä elämäänsä ja ajankäyttöään suhteessa erilaisiin tiloihin ja sosiaaliin käytäntöihin. Se pitää sisällään sosiaalisen todellisuuden, materiaalisuuden, kuten nukkumisen paikat kotona ja työpaikoilla, sekä ruumiillisuuden. Nukkuminen on yhtä aikaa sekä sosiaalisten käytäntöjen ja normien säätelämä että biologinen, fysiologinen välttämättömyys. Tieto taas ymmärretään koreografian käsitteessä aktiivisina ruumiillisina tekoina, jotka ovat suhteessa sosiaaliseen ympäristöön, materiaaliseen, paikkaan ja aikaan. Koreografia voi viitata yhtäältä säänneltyyn, ohjattuun toimintaan ja ajatteluun – kuten sen kaltaisiin ajatuksiin, että ”päivällä

valvotaan, yöllä nukutaan” tai ”työajalla ei kuulu nukkua”. Toisaalta se viittaa myös improvisoituun, omaehtoiseen ja tilanteesta toiseen sopeutuvaan arjen toimintaan. Oman kehon lisäksi päiväunille voivat käydä tai samassa tilassa olla esimerkiksi puoliso, lapsi, työkaverit, jopa kissat, koirat ja muut kotieläimet. (Ks. Haanpää 2017, 103; Valtonen 2013, 95.)

Arjen käsite viittaa usein johonkin tavanomaiseen. Usein oletetaan, että arki syntyy ikään kuin luonnostaan. Arkeen liittyvät toisteisuus, tavanomaisuus ja kodin tuntu: arjessa ollaan kuin kotonaan, se ei ole erityistä tai ainutlaatuisia, vaan toistuu samankaltaisena. (Jokinen 2004, 9, 27; Felski 2000.) Nukkuminen on luonnollinen osa arkea, eikä sitä välttämättä reflektoida osana jokapäiväistä elämää. Päiväuni muodostaa kuitenkin poikkeuksen suhteessa yöuneen: jos yöuni on normi, päiväuni on poikkeus normista. Näkymättömän ilmiön nostaminen näkyväksi, tarkastelun kohteeksi (ks. Adam 1998, 9, 19; Adam 1995, 90 – 91) voi tuoda esiin sekä arjen pieniä valintoja, yksityiskohtia, että arjen rakennetta. Arjessa päiväunet voivat olla toistuvia tai satunnaisia, ja sellaisina ne asettuvat eri tavoin osaksi arkista elämää.

Luovan työn tekijöiden arki koostuu erilaisista ajallisista, paikallisista ja sosiaalisista käytännöistä, työstä, perhe-elämästä ja vapaa-ajasta. Nämä kaikki kuuluvat monisyiseen ja ristiriitaiseenkin arjen koreografiaan: esimerkiksi vapaa-aikaa ja työaikaa ei aina voi erottaa toisistaan, ja myös päiväunet voidaan tulkita sekä omaksi ajaksi, osaksi työtä, työssä jaksamista hyödyttäväksi välineeksi että perheen yhteiseksi ajaksi. Arjen koreografia vaatii jatkuvaa neuvottelua, säätämistä ja suunnittelua. Joillekin tämä on helppoa ja yksinkertaista, mutta monille se tuottaa haasteita. Päiväunien nukkumisen tarkasteleminen mahdollistaa arjen koreografisten kuvioiden tarkastelun hallittavassa mittakaavassa.

Aineisto ja analyysimenetelmät

Tutkimusaineistoni koostuu kyselyaineistosta, jonka keräsin vuonna 2012. Kysely oli suunnattu luovan työn tekijöille. Linkki webropol-kyselyyn oli jaossa esimerkiksi taiteilijajärjestöjen sähköpostilistoilla ja erilaisilla tutkijafoorumeilla sekä Facebookin *Päikkärit*-ryhmässä.

Olin kiinnostunut luovan työn tekijöiden kokemuksesta esimerkkinä niin sanotun uuden työn tekijöiden kokemuksesta. Uusi työ eroaa perinteisestä palkkatyöstä monin tavoin – luova työ esimerkiksi ei useinkaan ole aikaan tai paikkaan sidottua, työnantaja voi olla monia tai ihminen voi työllistää itsensä. Tiedostan, että luova työ on erityinen esimerkki työelämästä. Suhteutan kyselyaineistosta tekemäni tulokset tähän rajaukseen.

Laadullinen kysely *Päiväunet luovassa työssä* koostui yhdestätoista kysymyksestä, jotka käsitelivät esimerkiksi syitä päiväunien nukkumiselle tai sille, että ei niitä harrasta, päiväuniin liittyvää tunnelmaa ja tilanteita sekä käytäntöjä, muistoja, päiväunien suhdetta työhön ja sitä, miten vastaaja kuvailisi päiväunia nukkuvaa ihmistä. Kyselyaineisto koostuu 237 vastauksesta ja käsittää noin 130 tekstisivua. Vastaajista suuri osa työskenteli luovilla aloilla, kuten tutkimuksen tai taiteiden parissa, mutta vastauksia tuli myös esimerkiksi kaupan alalla työskenteleviltä. Kyselyyn vastanneista sukupuolensa ilmoitti yhteensä 226 vastaajaa. Heistä naisia oli 169 ja miehiä 57. Eniten vastaajia oli ikäryhmissä 31–40-vuotiaat ja 41–50-vuotiaat. Vastauksissa kerrotaan varsin monipuolisesti päiväunien nukkumisen käytännöistä, syistä ja omista nukkumistavoista. Olen käyttänyt kyselyaineistoa aiemmin lähteenä vuonna 2016 ilmestyneessä tietokirjassani *Nokkaunia ja tehotorkkuja – Tutkimusmatka päiväunien kulttuurihistoriaan*.

Tätä artikkelia varten olen rajannut aineistosta vastaukset, joissa ilmoitettiin työksi vastaamishet-

kellä luova työ. Tällaisia vastauksia oli yhteensä 146, joista viisi jätin pois tarkastelusta, koska vastaukset olivat hyvin niukkoja. Analyysiin valitsin 141 vastauksesta vastaajista naisia oli 92 ja miehiä 38. 11 analyysiin valikoituneista vastaajista ei kertonut sukupuoltaan. Eniten vastaajia oli ikäluokissa 41–50-vuotiaat (31 naista, 10 miestä ja 2 ei ilmoittanut sukupuoltaan) ja 31–40-vuotiaat (21 naista, 13 miestä ja 2 ei ilmoittanut sukupuoltaan). Vastaajista suurin osa ilmoitti asuinpaikkaan joko Helsingin (33 vastaajaa), Rovaniemen (26 vastaajaa) tai Tampereen (12 vastaajaa), ja vastaajia oli yhteensä 37 eri paikkakunnalta. Rovaniemellä asuvien vastaajien suuri määrä suhteessa kaupungin asukaslukuun johtunee siitä, että asun ja työskentelen itse Lapin yliopistossa, ja monet kollegani yliopistolta ovat vastanneet kyselyyn. Työkseen vastaajat ilmoittivat useimmin tutkimus- ja opetustyön (42 vastaajaa) tai jonkin taiteenalan työn. Edustettuina olivat kuvataide, kirjallisuus, musiikki, teatteriala, graafinen ala, kulttuuriala, kuvanveisto ja muotoilu. Lisäksi muutama vastaaja työskenteli taikurina, seppänä, toimittajana, IT-alalla tai ihmishuhtelyssä. Useat mainitsivat tekevänsä montaa työtä: vastaajat saattoivat kertoa työskentelevänsä yhtäaikaaisesti taiteilijana ja kouluttajana tai opettajana, tutkijana ja suunnittelija-kehittäjänä. Mukana oli myös paljon väitöskirjantekijöitä.

Aineiston analyysiä voisi kutsua laadulliseksi teema-analyysiksi, jossa aineistolähtöinen ja teorialähtöinen lukutapa vuorottelevat. Olen analysoinut rajatun kyselyaineiston aluksi siten, että poimin vastauksista kaikki aikaan, päiväunien käytäntöihin ja sosiaalisuuteen sekä ruumiillisuuteen liittyvät kohdat. Aineistokatkelmia oli tässä vaiheessa yhteensä 44 sivua. Alustavaa teema-analyysiä jäsensivät tutkimuskysymykseni ja arjen koreografian käsite teoreettisena yläkäsitteenä. Tarkempina analyysikäsitteinä toimivat sosiaaliset käytännöt, ruumiillisuus ja ajan erilaiset merkitykset arjessa. Tämän jälkeen luin aineiston

uudelleen ja jäsenin vastaukset, joissa käsiteltiin aikaa ja ajallisuutta, sosiaalisia käytäntöjä, rytmiä sekä unen aktiivisuutta ja passiivisuutta. Samalla rajasin aineistoa edelleen ja tarkensin teemoja. Tämän jälkeen lähdin keskusteluttamaan näitä rajattuja teemoja tarkemmin arjen koreografian teoreettisen yläkäsitteen kanssa ja pohdin, miten päiväunet jäsentyvät osaksi sitä. Seuraavaksi avaan tarkemmin kahta analyysin pohjalta esiin nostamaani, keskenään risteävää teemaa: aikaa elettyinä, koettuna ja mitattuna sekä päiväunien nukkumiseen liittyviä sosiaalisia käytäntöjä. Ruumiillisuus kulkee mukana molempien teemojen käsittelyssä.

Päiväunien eletty, koettu ja mitattu aika

Päiväunien kesto

Aikaan liittyviä assosiaatioita ovat sosiologi Barbara Adamin mukaan esimerkiksi rutiinit, kontrolli ja deadlinet mutta myös arjen rakenne ja jäsentyminen, oman ruumiin ja sosiaaliset rytmit sekä menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Arjessa aikaa jäsenetään työpäiviin ja viikonloppuihin, sitä mitataan kellolla, lasketaan, säästetään ja tuhlaataan. Modernissa länsimaisessa yhteiskunnassa kellolla mitattu aika on ihmisen luona sosiaalinen järjestelmä, konstruktio, jota säädellään ja kontrolloidaan ja jota voidaan mitata rahassa. Aika ei kuitenkaan pelkisty vain hyödynnettävissä olevaksi resurssiksi. Kellolla mitattu aika ja eletty, koettu aika ovat yhtä lailla läsnä arjessa. Aika ei ole vain yksi, yksikkö, vaan ihmisen elämässä vaikuttavat erilaiset ajalliset rytmit, syklit, kestot, nopeudet ja intensiteetit. (Adam 1995, 6, 12, 90–91; 1998 11, 13.)

Päiväunien aika nähdään aineistossa sekä kii-reettömänä, kellottomana että kontrolloituna ja säädeltynä aikana. Ajan säätelyyn, kontrollointiin ja arjen ajalliseen koreografiaan liittyy kysymys siitä, asetetaanko päiväunien kestolle ajallisia

rajoituksia. Päiväunien ajalliseen koreografiaan vaikuttavat oma biologinen rytmi ja kehon tuntemus, sosiaaliset normit, päiväunien nukkumiseen liittyvät ohjeistukset sekä tietysti ympäristön ajalliset vaatimukset. (Adam 2001.)

Hyvä päiväuni on suvanto keskellä kohisevaa päivää. Kun oikein väsyttää, se aiheuttaa jopa fyysistä kipua. Kun nukuttaa, mikään ei voi sitä estää. Liian pitkä uni on pahasta, alle puoli tuntia sopivan virkistävää. (Mies, 41–50v., Lahti, orkesterimuusikko)

Moni vastaaja kertoo nukkuvansa lyhyitä, varttitunnista puoleen tuntiin kestäviä päiväunia. Lyhyitä päiväunia suositellaan useimmissa tutkimuksissa, ja uniasiantuntijat puhuvat lyhyiden torkkujen puolesta. Oppaissa ja ohjeistuksissa päiväunien kestoksi määritellään yleensä noin varttitunti. Sen pituiset unet virkistävät, mutta eivät tee oloa tokkuraiseksi. (Härmä & Sallinen 2004, 41; Maas 1998, 130–131; Partinen & Huovinen 2007, 46.) Kyselyvastauksissa ei kuitenkaan viitata tutkimuksiin tai ohjeisiin, vaan omaan, koettuun ruumiilliseen oloon pitkien päiväunien jälkeen. Monet kertovat, että lyhyet unet virkistävät, mutta jos uni venyy liian pitkäksi, olo on unien jälkeen pitkään sekava, ja päivästä on vaikea saada uudeleen otetta. Päiväunet, jotka ovat itselle liian pitkät, myös vaikuttavat haitallisesti yöuneen. Vastajat eivät siis niinkään perustele lyhyitä torkkuja ohjeilla, suosituksilla tai tutkimustuloksilla, vaan omalla vuosien aikana todetulla kokemuksella, elettyinä aikana. Kuten seuraavassa sitaatissa, muutamissa vastauksissa mainitaan, että päiväunien kesto ja rytmitys ovat asioita, joka ovat opittavissa ruumiillisen yrityksen ja erehdyksen avulla.

Olen vasta hiljattain oppinut ns. pienet päiväunet. Siis sellaisen torakahtamisen, joka ei aiheuta tokkuraa vaan on piristävää. Havahdun yleensä automaattisesti parinkymmenen minuutin kuluttua ja nousen ylös. (Mies, 31–40v., Joensuu, graafinen ala)

Yksi esimerkki lyhyistä torkuista on niin sanotut voimatorkut, *power nap*, jotka ovat yleistyneet 2000-luvun aikana. Euroopassa ja Yhdysvalloissa niitä käytetään jo Googlen kaltaisissa suurissa yrityksissä, ja Suomessakin ne näkyvät ainakin julkisen puheen tasolla. *Power nap* tarkoittaa kontrolloituja, ajastettuja, noin vartin torkkuja, joiden tarkoituksena on virkistää, mutta etenkin tehostaa työnteoa ja siten parantaa tuottavuutta. (Dinges 1992; Maas 1998; Mednick & Ehrman 2006; ks. myös Rantala 2016.) Kyselyaineistossa *power nap* -käsitettä ei juurikaan käytetä, mutta muutama vastaaja perustelee torkkujensa pituuden esimerkiksi ”koko unisyklin” läpikäymisellä. Ainakin osa vastaajista siis tunnistaa lyhyistä, tehokkaista päiväunista käydyn tutkimuksellisen ja julkisen keskustelun. Näin arjen tiedollinen koreografia kietoutuu osaksi omaa biologista, kehollista kokemusta.

Lyhyitä päiväunia perustellaan aineistossa myös sillä, että jos nukkuu liian pitkään, aika menee hukkaan. Uneen käytetyn ajan olisi voinut käyttää esimerkiksi työhön, kotitöihin, lukemiseen tai ulkoiluun. Nukkumista on länsimaisessa kulttuurissa pidetty toissijaisena: valve on tehokasta toiminta-aikaa ja uni välttämätön paha. Nukkuminen on usein ymmärretty passiivisena tilana, vähempiarvoisena verrattuna rationaaliseen ja aktiiviseen valveeseen. (Valtonen 2011; 2014, 43.) Länsimaisessa kulttuurissa ajan haaskaaminen, tuottamaton, tekemätön ja tulokseton joutilaisuus ei ole hyväksyttävää (ks. Anttila 2011). Päiväuniin käytetty aika näyttättyy kyselyaineistossa sekä nautinnollisena hetkenä että hukkaan heitettyinä aikana, joka kuitenkin on jaksamisen kannalta pakollinen.

Rajoitan uneni puoleen tuntiin, koska pidempiä pidän turhina. Erittäin harvoin olen unohtanut panna kellon soimaan ja nukahtanut kahdeksi tunniksi. Se on liian pitkä aika, joten olen ollut sitten itselleni vähän vihainen. Muutoin unet

rentouttavat ja piristävät. (Mies, 56–60v., Oulu, opetustehtävissä)

Osa vastaajista nukkuu mieluiten pitkät päiväunet. Muutama vastaaja mainitsee, että kamalinta ovat lyhyet torkut, joilta joutuu heräämään kesken kaiken. Lyhyitä torkkuja suosivat joko heräävät automaattisesti noin vartin tai puolen tunnin päästä, laittavat kellon soimaan, jotta eivät nuku liian pitkään, tai pyytävät esimerkiksi puolisoa herättämään sopivan ajan päästä. Pitkien päiväunien ystävät taas ovat sitä mieltä, että päiväuniin kuuluu ehdottomasti kiireettömyys ja ettei niiltä tarvitse herätä kellon kanssa. Pitkistä päiväunista voi seurata syällisyyttä, joka juontaa esimerkiksi lapsuuden kokemuksista tai appivanhempien asenteista päivällä nukkumista kohtaan.

Luovan työn tekijöillä on siis monenlaisia käsitteitä ja kokemuksia päiväunien pituudesta. Päiväunien keston liittyy asenteita, jotka voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia ja niin syvään juurtuneita, että ne vaikuttavat omaan käytökseen vaikka näin ei haluaisikaan olevan. Päiväunien nukkumisen ajallisessa koreografiasa ovat läsnä niin omat ruumiilliset kokemukset, sosiaaliset, sisäistetyt normit ja odotukset kuin kulttuurinen omaksuttu tieto siitä, mikä on tavallista tai sopivaa.

Päiväunet arjen rytmittäjänä

Kyselyaineistossa puhutaan paljon rytmistä. Vastaajat tunnistavat, että unirytmeyttä ja elämänrytmeyttä on erilaisia. Eletty, koettu ruumiillinen nukkumisrytmi ei välttämättä ole sama kuin normatiivinen, kollektiivinen rytmi. Moni vastaaja kertoikin, että oma luonnollinen rytmi ja perheen tai yhteiskunnan rytmit ovat ristiriidassa. Rytmit vaikuttavat keskeisesti arjen sosiaaliseen koreografiaan ja näin myös arjen sujuvuuteen ja hallintaan. Unirytmille on usein tietynlaisia odotuksia: yöllä kuuluu nukkua, päivällä valvoa, vaikka oma koettu rytmi kertoisi muuta. Simon

Williams (2014, 312–313) esittää sosiaalisen epärytmisyyden myöhäiskapitalismin seurauksena. Luovan työn tekijöiden kertomuksissa on paljon viitteitä siihen, että ”muu yhteiskunta” elää erilaisessa rytmissä kuin, mihin itse on tottunut ja minkä kokee hyväksi.

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

Kyselyaineistossa on lukuisia esimerkkejä siitä, miten oma uni- ja elämänrytmi ovat ristiriidassa yhteiskunnan normien kanssa. Tulkitseen tällaisen puheen vastapuheeksi itsehallintaa, tehokkuutta ja talouden ylivaltaa korostavalla julkiselle puheelle sekä normatiiviselle käsitykselle oikeanlaisesta unirytmistä. Aineistosta voi lukea, että kahdeksasta neljään -työrytmi ei ole kaikkia varten ja että jotkut tarvitsevat yöunen lisäksi pitkät päiväunet.

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

Päiväunilla rytmitetään arkea. Torkkuja otetaan kesken työpäivän, kun työhön pitää saada tauko. Niitä myös käytetään jakamaan päivä ikään kuin kahtia: töistä tullessa otetaan torkut, jonka jälkeen alkaa vapaa-aika tai joillain toinen työpäivä kotitöiden tai oman luovan työn parissa. Päiväunilla saa ikään kuin kaksi päivää yhden sijasta. Päiväunet auttavat sopeutumaan erilaisiin rooleihin – opettajan, taiteilijan, äidin, isän, harrastuskaverin. Monet luovan työn tekijät jaksottavat työpäivänsä itsenäisesti, ja silloin päiväunet tuovat päivään rytmiä. Toisaalta kiireisinä päivinä niille ei välttämättä ole aikaa.

Päiväunille mennessäni olen väsynyt ja nukahdan helposti. Aivot ovat jotenkin jumissa ja etenkin kirjoittaminen ei suju enää. Päiväunien jälkeen olen virkeä ja jaksan taas aivan eri tavalla aloittaa ”iltavuoron”. (Nainen, 51–56v., Rovaniemi, tutkimus- ja opetustyö)

Päiväunia käytetään myös arjen hallinnan välineenä, paikkaamaan vähäistä yöunta tai tilanteissa, joissa pitää valmistautua jaksamaan. Esimerkiksi tulossa olevat juhlat, iltatähtitalkot tai yötyöhön kuten soitto- tai taikurikeikkaan valmistautuminen tai aikaerorasitus ovat tilanteita, joihin valmistaudutaan päivätorkuilla. Päiväunilla korvataan vajaaksi jäänyttä yöunta, edellisen yön valvomista tai viikon aikana kertynyttä univelkaa. Niiden avulla myös rentoudutaan töiden jälkeen tai virkistytään iltapäivän sumeimpana hetkenä. ”Korvausnukkujat” nukkuvat väsymykseen, korvatakseen huonoksi jäänyttä yöunta tai muuten univajeen täyttämiseksi. (Ks. Dinges 1992, 120; Anthony 1997, 15–17.)

Joskus ”paikkaus”- tai ”korvaustorkut” liittyvät myös ihan tavalliseen arkeen, jossa pitää työpäivän jälkeen jaksaa kotiarki. Tulkitseen tällaiset arjen ja ajan hallintaan liittyvät torkut osaksi arjen koreografiaa, jossa yhtäältä törmäävät yksilön oma luontainen rytmi, perheen rytmit ja yhteis-

kunnan rytmi. Omaehtoisessa rytmissä elässä tällaista paikkailua ei välttämättä tarvittaisi, vaan se liittyy sosiaalisiin tilanteisiin ja erilaisista velvoitteista muodostuviin ajallisiin vaateisiin. Toisaalta juuri tällainen päiväunien avulla tapahtuva valmistautuminen, säätely, on esimerkki siitä, miten arjen koreografia on myös tietämistä ja taitamista. Päiväuni paikkauksena ja arjen hallintana on paitsi itsesäätelystä myös oman arjen, rytmien ja jaksamisen vahvaa tuntemusta.

Kyselyaineistossa näkyy myös se, miten valon määrä ja vuodenaikojen rytmi vaikuttavat päiväunien tarpeeseen ja myös nukkumisrytmiin. Valon määrän vaihtelu korostuu Suomessa, etenkin Pohjois-Suomessa, jossa monet kyselyyn vastanneet asuvat. Talvella nukutaan enemmän, kesällä vähemmän – tai nukuttaisiin, jos työelämän rytmi sen sallisi. Tällaisessa luonnon kiertokulkua noudattavassa aikakäsityksessä on piirteitä syklisestä ajan ymmärtämisestä. Lineaarinen ja syklinen aika eivät kumpikaan ole puhtaita kategorioita, mutta kelloon sidottu, lineaarinen aikakäsitys on tunnusomaista modernille länsimaiselle elämäntavalle. Subjekttiivinen aika on ihmisen oma kokemus ajasta. (Adam 1995, 37; Ollila 2000, 11–12, 33; Rantala & Valtonen 2014, 23.) Kellolla mitattu ja eletty aika ajautuvat ristiriitaan, jos unen määrässä ja nukkumisajoissa ei voi noudattaa omaa luontaista rytmää.

Jos ei nukuta tai väsyttää vain vähän, en mene päiväunille eli nukkumisen tarpeen täytyy olla todellakin selkeä. Elän luonnonrytmien mukaan, joten valon määrä sääntelee nukkumisen tarvetta. Pelkään sitä, että lapsen saatuani en voi enää nukkua lainkaan. (Nainen, 31–40v., Jyväskylä, tutkija)

Tulkitsen vastauksista myös sen, että joissain tilanteissa niin sanottu normaaliaika murtuu. Outi Rantala ja Anu Valtonen (2014, 24) ovat analysoineet luontomatkailejoiden ajankäyttöä ja päivän jäsentymistä ja toteavat, että luonnossa

aika jäsentyy eri tavoin kuin normaaliarjessa. Kyselyaineistossakin on nähtävissä, että erityisissä tilanteissa oma rytmikin muuttuu. Jos vaikkapa kirjoittaa tai tekee musiikkia intensiivisesti ja omaa ajankäyttöä on mahdollisuus hallita, voi nukkua silloin, kun nukuttaa ja tehdä työtä niin paljon ja niin pitkään kuin jaksaa. Kellolla mitattu aika unohtuu myös lomalla ja joskus viikonloppuisin. Monilla päivätorkut liittyvätkin juuri lomaan, mökillä oloon, kiireettömyyteen ja siihen, ettei aikaa tarvitse mitata ja hallita.

Sosiaalisesti neuvotellut päiväunet

Torkut työn ohessa

Päiväunien nukkuminen, kuten uni yleensäkin, on yksityinen, henkilökohtainen ja ruumiillinen kokemus. Se on kuitenkin myös neuvoteltu teko ja käytäntö, jossa yksilön ja toisten ympärillä olevien odotukset, halut ja sosiaaliset roolit kohtaavat, joskus törmäävätkin. Neuvottelut kuuluvat arjen toimintaan, jossa luodaan yhteistä ymmärrystä. (Meadows 2005, 241–243; myös Hislop & Arber 2003.) Puhutaan ”arjen pyörimisestä”, mutta arki ei pyöri itsestään, vaan sen pyörittäminen pitää sisällään monenlaisia neuvotteluja ja valtataisteluja (Jokinen 2004, 11). Tarkastelen seuraavaksi sitä, miten päiväunet sosiaalisena käytäntönä jäsentävät osaksi työ- ja kotiarkea luovan työn tekijöiden elämässä.

Monet luovan työn tekijät työskentelevät itsenäisesti esimerkiksi omassa työhuoneessaan tai ateljeessaan. Yksityinen tila mahdollistaa nukkumisen. Tällöin on pitkälti ihmisen itsensä päättävissä, järjestääkö aikaa ja paikan torkuille tai levolle. Usein työpäivää kuitenkin jäsentävät ja määrittävät ainakin osin jonkun muun odotukset, toiveet ja säännöt. Neuvottelun mahdollisuus suhteessa arjen tilallisiin ja ajallisiin valintoihin (vrt. Jokinen 2004) ei välttämättä edes tule mieleen, eikä siihen ole mahdollisuutta. Monet kyselyyn vastanneet kertoivat, että työ koostuu

monenlaisista tehtävistä ja sitä tehdään monissa paikoissa, joten läheskään aina torkuille ei ole mahdollisuutta.

Arjen tilalliset koreografiat heijastavat myös sosiaalista ja kulttuurista normistoa: jos työpaikalla ei ole järjestetty paikkaa levolle, tilalliset valinnat ja ratkaisut ohjaavat ajattelemaan, ettei työpaikalla ole soveliaista nukkua. Yhdessäkään työpaikassa, joissa työtilat ovat työnantajan järjestämät, ei oltu erikseen varattu mahdollisuutta tai tilaa lepoetkille, ja moni vastaaja kertoikin tulkitsevänsä tämän mahdollisuuden puuttumisen siten, ettei torkkuminen ole sallittua. Ruumiillisen koreografian näkökulmasta lepäävä keho ei kuulu työpaikalle, joka on julkinen tila ja edellyttää aktiivisen, liikkuvan ja toimivan työntekijän läsnäoloa.

Aineiston perusteella useimmat päivätorkkuja harrastavat vetäytyivät työpaikalla omaan rauhaansa sulkemalla työhuoneen oven. Julkisilla paikoilla tai yhteisissä tiloissa ei torkkuja otettu. Oman tilan etsiminen arjen tilallisessa ja ruumiillisessa koreografiassa näkyy monissa vastauksissa: esimerkiksi yksi vastaaja kertoo nukkuneensa ”salaa muutaman minuutin työpaikan vessassa” (Nainen 31–40v., Espoo, graafinen suunnittelija). Päiväunille voi siis löytää paikan vessasta, joka on yksityinen tila julkisen tilan sisällä. Kulkuvälineet ovat toinen esimerkki julkisesta tilasta, jossa voi hakea omaa, yksityistä tilaa, ja kulkuvälineissä torkkumisesta onkin aineistossa monia mainintoja. Yksityisyys ja julkisuus eivät olekaan puhdaita ääripäitä, vaan arjessa kokemukset asettuvat asteikolle näiden väliin (Nippert-Eng 2010, 4–5).

Työpaikalla vallitsee usein äänen lausumaton yhteisymmärrys siitä, millainen käytös on sopivaa, ja mitkä asiat suljetaan pois. Työpaikoissa on myös eroja: ”[N]ykyisessä työpaikassa on ihan ok ottaa pikku unet kesken päivän ja jatkaa sitten töitä. Aikaisemmissa työpaikoissa se ei ollut suotavaa” (Nainen 31–40v., Espoo, graafinen suunnittelija).

Neuvottelut eivät läheskään aina ole eksplisiittisiä, vaan tieto ja ymmärrys syntyvät arjen toiminnassa ja ihmisten kohtaamisissa. Joskus normit tulevat näkyviksi vasta, kun niitä rikotaan.

Olen aiemmin kokenut, ettei päiväunet olisi suotavia. Tätä ei kukaan ole kuitenkaan minulle suoraan sanonut. Olen lukenut sen ikään kuin rivien välistä, ettei esim. työpaikoilla ole vetäytymiseen, rauhoittumiseen ja lepäämiseen minkäänlaisia tiloja. (Nainen, 51–56v., Raasepori, taiteilija)

Päiväunet kodin arjessa

Myös kodin piirissä päiväunista käytiin joko sanallisia tai sanattomia neuvotteluja. Aineistosta on luettavissa, että myös perhe-elämälle ja vapaa-ajalle on olemassa lukuisia odotuksia ja vaatimuksia joko ihmisen itsensä tai esimerkiksi puolison asettamia. Muutama vastaaja kertoo, että ei voi nukkua päiväunia ennen kuin kaikki listalla tekemättöminä odottavat asiat on tehty. Säätely tai kontrolli on siis paitsi toisista ihmisistä johtuvaa myös jatkuvaa neuvottelua itsen, omien odotusten, tekojen, ruumiillisten tarpeiden ja sosiaalisten normien kanssa.

Etenkin lapsiperheessä aikuisen lepo on ainakin tämän aineiston perusteella toissijaista. Vapaa-aika on perheen yhteistä aikaa, ja niin sanottu ”oma aika” käytetään usein harrastuksiin, ei nukkumiseen. Nukkuminen on poissaoloa yhteisestä tekemisestä, ja yksin nukkuminen ”väärään aikaan” tulkitaan helposti passiivisuudeksi, kiellelyksi ja paheksuntaa herättäväksi toiminnaksi.

Nukahtaminen lapsiperheen arjessa on hiukan kiellelyltä maistuva nautinto -- muut velvollisuudet menevät oman levon edelle. (Nainen, 31–40v., Rovaniemi, tutkija)

Toisaalta lapsen nukkuminen voi antaa syyntä ja hyväksynnän nukkumiselle. Aineistossa on lukuisia esimerkkejä siitä, miten päiväunia on otet-

tu raskausaikana, lasten ollessa pieniä tai lasta nukuttaessa. Muutama vastaaja, joka muuten suhtautuu kielteisesti päiväunien nukkumiseen, kertoo kannustavansa raskaana olevia ja pienten lasten vanhempia päiväunien ottamiseen. Arjen koreografiassa kulttuurinen ja sosiaalinen ymmärrys pienten lasten vanhempien väsymyksestä, katkonaisista öistä ja arjen kiireestä mahdollistaa poikkeustilanteen, jossa nukkuminen päivällä on hyväksyttyä, jopa odotusten mukaista. Poikkeustilanteen mentyä ohi tilanne saattaa kuitenkin palata ennalleen. Seuraavassa vastauksessa neuvottelua ei käydä sanallisesti, vaan tulkinta tapahtuu katseiden ja tunnelman perusteella:

Perustuen oletukseen: lapsen kanssa nukkuminen oli hyväksyttävää siksi, että sain lapsen nukkumaan samalla. Nykyään päiväunet katsotaan hukkaan heitetyksi ajaksi ja laiskotteluksi. Oletus perustuu heräämisen jälkeisiin katseisiin ja tiukaan tunnelmaan. :) (Mies, 31-40v., Salo, tuotantoprosessien kehittäjä)

Uni voi olla myös velvollisuus. Seuraavassa vastauksessa on viitteitä keskusteluun hyvästä äitiydestä ja myös levon sukupuolittuneisuudesta, joka muuten ei aineistosta kovin vahvasti nouse esiin. Vastaaja pohtii nukkumista koskevaa ”yleistä tietoa” ja normatiivisia ohjeistuksia, jotka aiheuttavat sosiaalisia paineita. Tulkitsen vastauksen esimerkiksi arjen tiedollisesta koreografiasta, jossa vastaaja peilaa ohjeita ja sosiaalisia odotuksia omaan käytökseensä.

Ympäristö on ehkä muuttunut päiväunimyönteisemmäksi, ainakin meitä valvovia äitejä kehoitetaan ja suorastaan velvoitetaan lepäämään päivällä. Koska harvoin kehotusta noudatan, tiedän lyöväni itseäni laimin jälleen uudella tavalla. (Nainen, 31-40v., Rovaniemi, tutkija)

Lapsen uni legitimoit vanhemman nukkumisen, ja lasten rytmi määrittää myös aikuisten arjen ryt-

miä. Monet kertovat, että lasten myötä omat torkut ovat jääneet pois, kun niille ei yksinkertaisesti ole enää aikaa ja mahdollisuutta. Joissain perheissä mahdollisuuksista tasa-arvoiseen lepoon neuvotellaan, mutta useimmiten arjen hallinta vaatii väsyneiden vanhempien kaiken energian, eikä neuvottelulle ole aikaa tai sitä ei jakseta käydä.

Erilaiset unirytmit vaikuttavat muutenkin lapsiperheen arkeen todella paljon ja unesta tulee tärkeää kauppatavaraa vanhempien välisiin kiistoihin, varsinkin jos äidin ja vauvan rytmit ovat erilaiset. Aamu-uninen äiti kiskotaan hereille viideltä, ja äiti ei uskalla viettää omaa aikaa illalla, jos vauva on yönunilla jo seiskalta. Nukupa siinä sitten rauhoittavia päikkäreitä kesken päivän, kun yksin konttaileva taapero voi samaan aikaan syödä mullaa tai työntää haarukan pistorasiaan... (Nainen, 31-40v., Rovaniemi, tutkija)

Päiväuni voi siis olla kilpailua ajasta. Kenen aikaa nukkumisaika on – omaa, perheen, lasten, työnantajan? Kaikki aika ei ole mitattavissa rahassa, eivätkä kaikki ihmissuhteet perustu rationalisoitavissa olevaan ja kellolla mitattavaan aikaan. Päiväuniin käytettävä aika voi kuitenkin tuoda esiin erilaiset käsitykset siitä, miten perheen sisällä ymmärretään ”oma aika”, ”perheen aika” tai työhön käytettävä aika. (Adam 2001; 1995, 94; 1998, 68; 2008, 7.) Nukkuminen on poissaoloa yhteisestä ajasta, eikä oman ajan ottaminen useinkaan ole mahdollista. Lapsiperhearki on jatkuvaa ajallista ja myös tilallista neuvottelua: kuka tekee ruuan, hakee lapset, kuljettaa harrastuksiin, nukuttaa, nukkuu itse. Toisaalta päiväunet voivat olla myös perheen tai puolisoitten yhteistä aikaa, nautinnollinen rauhallinen hetki. Vauvan tai tuhisevan pienen lapsen kanssa nuketut päiväunet tai pötkötely puolison kanssa sohvan vastakkaisissa nurkissa voivat olla osa yhteistä, jaettua arkea.

Luovan työn tekijöiden työt ja työrytmit ovat monenlaisia. Osa tekee niin sanottua toimisto-

työpäivää, useimmat sen vuoksi, että muu perhe elää kahdeksasta neljään -rytmissä. Joillekin sopii päivällä työskenteleminen, toisille paras työvire sijoittuu iltaan tai yöhön. Jos työnsä voi ajoittaa omassa rytmissä, myös päiväunet voi sovittaa luontevasti työpäivään. Kyselyaineisto kuitenkin osoittaa, että työnkuvat ja työrytmit ovat moninaisia, vaihtelevia, hajanaisiakin. Työt koostuvat omasta taiteellisesta tai tutkimustyöstä, apurahapätkistä, opetuskeikoista ja -tunneista, projekteista, ja osa työstä oman työn ohessa jatko-opintoja ja väitöskirjaa. Työn rytmittäminen ei myöskään ole kiinni vain itsestä: monet vastaajat kertovat, että ilta- ja yötyöstä on ollut pakko luopua muun perheen aikataulujen vuoksi. Myös päiväunien nukkuminen asettuu eri elämänvaiheissa arkeen eri tavoin. ”Minun aikani” ei ole erotettavissa ”meidän ajastamme”, ympäristön ja sosiaalisen yhteisön ajasta. Yksityinenkään hetki ei ole pelkästään yksilön asia. (Ks. Adam 1995, 19.)

Vaikka päivätorkkuja otettaisiin yhdessä, unessa ihminen on kuitenkin yksin. Arjen koreografiassa päiväunet ovat hetki, jossa jatkuvasta sosiaalisen läsnäolon ja aktiivisuuden vaateesta voi hetkeksi luopua. Toisaalta päiväuni ei välttämättä asetu aktiivisen ja passiivisen olemisen akselille vaan on molempia yhtä aikaa. Päiväunissa toteutuu vapaus, ja niiden mahdollistama oma aika ja tila ovat monelle vastaajalle syy torkkujen ottamiseen.

Hyvät päiväunet merkitsevät aikaa ja tilaa itselle, omalle ajattelulle, ruumiin levolle. Se on luksusta itseä varten. (Nainen 56-60v., Rovaniemi, projektipäällikkö)

Tämä yksityisyys, vetäytyminen, voi olla myös syy siihen, ettei ihminen halua nukkua päiväunia. Aktiivisuuden ja passiivisuuden, läsnäolon ja poissaolon sekä vapauden ja kontrollin ristiveto näkyy esimerkiksi seuraavassa vastauksessa. Sitaatissa näkyy myös ajatus siitä, että aika on vastikkeellista, rahassa mitattavaa (ks. Adam

1998, 66 – 67). Vaikka päiväunista nauttisi, ajatus niihin käytetyn ajan hyödyttömyydestä ja unesta passiivisena, tuottamattomana aikana voi olla sisäistetty ja omaksuttu osaksi omaa ruumiillista arjen koreografiaa.

Tiedän, että unen tuoma hetken irtautuminen toisi lisävoimia ja ideoita. Ja kuitenkin – opittu työ-moraali ja sosiaalinen kontrolli estävät ottamasta peittoa ja kääriytymistä hetkeksi unen lepoon. Ehkä juuri tuo yksityisyyteen ja omaan rauhaan vetäytyminen on se, mitä työkuultuuri ei salli. On oltava koko ajan käytettävissä, läsnä, kaiken aikaa kaikkialla – siitähän meille maksetaan. Uni on myös liian yksityistä, se on ikään kuin pois muilta. (Nainen 56-60v., Rovaniemi, projektipäällikkö.)

Muutama vastaaja kertoo, että parhaat päiväunet ovat sellaiset, joilla on itse omassa rauhassaan, saa pienen levollisen hetken keskellä arkea mutta kuitenkin tietoisena siitä, että elämä jatkuu ympärillä. Arjen äänet kuuluvat taustalla, ja mahdollisesti puoliso, joskus jopa lapsi, käy tuomassa viltin jaloille tai laittaa kahvin tippumaan. Huolenpito toisen unesta on merkki arjen koreografiasta, jossa levolle annetaan aikaa ja tilaa.

Säädeltä uni

Päiväunet voivat mahdollistua jatkuvan sosiaalisen neuvottelun myötä, tai niiden ottaminen voi olla omaksuttu perheessä osaksi arkea. Eeva Jokisen (2004, 62-63) mukaan arjessa pitää tuntea olevansa kotonaan. Hyvän arjen tekemisessä oleellista on, että se tuntuu omalta ja sitä voi itse säädellä. Christena Nippert-Eng (2010, 4-7) taas kirjoittaa, että ihmisillä on tarve säädellä omaa yksityisyyttään. Yksityisyys on yritystä elää sekä osana erilaisia sosiaalisia yksiköjä, että omana itseään. Arjessa näkyvät sekä tarve olla läsnä että poissa sosiaalisista tilanteista. Päiväunet ovat yksi esimerkki siitä, miten arki tulee omaksi: ajallinen, tilallinen ja ruumiillinen mahdollisuus levolle auttavat muokkaamaan arjen rytmiä itselle sopivaksi.

Päiväunien sovittaminen arjen koreografiaan edellyttää sekä ihmisen omia aktiivisia ruumiillisia tekoja että ajallisia ja materiaalisia mahdollisuuksia ja valintoja. Esimerkiksi työpaikalta löytyvä lepohuone on paitsi fyysinen paikka päivätorkuille myös viesti siitä, että lepääminen on hyväksyttyä. Oma biologinen rytmi ja tarve saattavat kuitenkin olla ristiriidassa sosiaalisten ja kulttuuristen odotusten kanssa. Päiväunien nukkumiseen liittykin usein syällisyys. Vaikka henkilö itse ei pitäisi päiväunien nukkumista laiskotteluna, saattaa tällainen ajatus kummuta esimerkiksi omasta elämänhistoriasta. Sisäistetty kontrolli saattaa estää päiväunien ottamisen, vaikka niille olisi aikaa ja mahdollisuus. Kontrolli voi myös tulla ulkoapäin: vaikka työpaikalla ei olisi ääneen lausuttu, että nukkuminen työaikana on kielletty, monet kokevat, ettei sitä hyväksytä tai sallita. Jotkut ottavat työpaikalla tästä huolimatta oman ajan ja tilan nukkumiselle, mutta ainakin kyselyvastauksissa vain hyvin harva kertoo nukkumisestaan julkisesti työpaikalla, saati nukkuu toisten nähden.

Tulkitsen päiväunien nukkumisesta koetun syällisyyden liittyvän ajatukseen unesta passiivisena tilana. Nukkuminen on poissaoloa sosiaalisesta elämästä, ja nukkuva ihminen on omassa maailmassaan, muiden tavoittamattomissa. Muutama vastaaja pohtiikin, pitääkö meidän yhteiskunnassamme kaikkien olla jatkuvasti saatavilla, käytettävissä. Vastauksista voi lukea myös sen, että oletukset käytettävissä olemiseen eivät liity vain työhön vaan myös kotielämään. Velvoitteet, lapsista huolehtiminen, siivoaminen, ruuan laitto ja muut ”pakolliset” asiat, menevät monen vastaajan kohdalla päiväunien edelle. Arjen koreografia ei sisällä vain yksilön valintoja, vaan sitä toteutetaan, suunnitellaan ja säädetään suhteessa muihin. Nukkuminen on poissaoloa sosiaalisista suhteista mutta samalla niiden kontrolloimaa.

Päiväunista levon, itseensä vetäytymisen ja autonomian alueena on tullut arjen osa-alue, jolla

neuvotellaan vapaudesta, itsemääräämisoikeudesta ja ajankäytöstä. Joillekin vastaajille, jotka voivat itse päättää työryhtänsä, päiväunet ovat todiste vapaudesta, ja ne myös ”kompensoivat kapeaa leipää” (nainen, 31-40v.). Luovan työn tekijöiden työaika ei useinkaan asetu niin sanotun normityöajan mukaisesti, ja myös työn tuottavuutta mitataan muuten kuin ajassa ja rahassa. Nukkuminen on biologinen, fyysinen välttämättömyys, mutta se voi olla myös metodi, jolla työstää ajatuksia ja ideoita, tai vastarintaa, jolla erottautua niin sanotusta porvarillisesta työmoraaalista. Myös jaottelu uneen passiivisena ja valveeseen aktiivisena aikana kyseenalaistuu, jos päiväunet tulkitaan osaksi työn tekemistä ja työpäivän kulua. Päiväunien nukkumisen sosiokulttuurinen tarkastelu avaakin uudenlaisia tulkintamahdollisuuksia perinteisiin jaotteluihin: biologinen ja sosiaalinen, aktiivinen ja passiivinen tai säädelty ja vapaa eivät ole toisensa pois sulkevia kategorioita vaan yhtäaikaaisesti läsnä ihmisten arjessa, ruumiillisessa kokemuksessa ja sosiaalisessa elämässä.

Johtopäätökset

Johtopäätöksinä nostan esiin kolme teemaa, joiden kautta tarkastelin artikkelissa arjen koreografian käsitettä päiväunien tutkimuksessa sekä aiheen antia sosiologiselle tutkimukselle. Ensimmäinen liittyy aikaan, sen hallintaan ja sen erilaisiin ulottuvuuksiin. Arjessa työ, perhe, oma aika ja vapaa-aika kietoutuvat toisiinsa monin tavoin. Kuten Barbara Adam (1995, 91) on todennut, arjessa aika on tilanteista ja suhteellista: siihen liittyy tapoja, rytmejä ja rakenteita. Se on samaan aikaan vuorovaikutuksellista, budjetoitua ja kontrolloitua. Arjessa erilaiset kokemukset ja käsitykset ajasta elävät rinnakkain ja muodostavat ongelmaton kokonaisuuden. Toisiinsa sulautuvat esimerkiksi kellonaika, kalenteriaika, ruumiin aika erilaisine toimintoineen, vuodenaika ja instituutioiden ajat. Mitä useampia erilaisia

ajan ulottuvuuksia kietoutuu toisiinsa, sitä haastavammaksi niiden koossapitäminen muodostuu. (Adam 1995, 21, 97; 2008, 9.)

Päiväunien nukkumisen arkiseen koreografiaan liittyvät esimerkiksi oman perheen ja suvun aika, joka on läsnä muistoissa ja ruumiillistuneissa, sisäistetyissä käytännöissä ja normeissa. Historiallinen aika käsittää myös kulttuurin, jossa yksilö toimii: sen perinteet, tavat ja arvostukset. Sosiologinen ja kulttuurihistoriallinen ymmärrys päiväunista voi auttaa hahmottamaan itseä osana aikaa ja kulttuurisia käytäntöjä ja myös suuntaamaan tulevaisuuteen. Päiväunien ajasta neuvotellaan, ja sitä myös hallitaan esimerkiksi kellon avulla. Joskus aika voi kuitenkin muuttua lepopohjan aikana, kun lyhytkin hetki tuntuu pitkältä. Ruumiin ja mielen kokema aika ei asetu kellotetun ajan vaateisiin.

Toinen teema on arjen pieniin tekoihin liittyvä muutosvoima. Sosiologinen tutkimus voi havahduttaa huomaamaan erilaisten tapojen, normien ja käytäntöjen olemassaolon – ei vain vieraisissa kulttuureissa tai menneisyydessä, vaan myös meitä ympäröivässä arjessa. Päiväunien nukkuminen toimiikin hyvänä esimerkkinä monenlaisista, ristiriitaisistakin tavoista ja niihin liittyvistä jokapäiväisistä neuvotteluista. Yleensä yksityisen elämän piiriin liittyvän tavan avaaminen tutkimukselliseen tarkasteluun voi tuoda näkyviin yllättäviäkin asioita ja auttaa ymmärtämään sitä, ettei oma elämäntapa tai tapa ajatella ole ainoa mahdollinen. Tämä artikkeli on avannut näkökulmia päiväunien nukkumiseen; jatkotutkimuksen aiheita on kuitenkin lukuisia, kuten esimerkiksi se, miten sukupuoli jäsentää päiväunia kotona tai työpaikoilla tai miten päiväunet liittyvät ikään, sosiaaliseen asemaan tai asemaan työyhteisössä.

Eeva Jokinen (2004, 32) kirjoittaa, että muutosvoimaa voi löytyä juuri sieltä, missä arki toistaa itseään. Pienet, vaatimattomat teot voivat muuttua tavaksi, ja

tavat taas voivat sysätä muutosta liikkeelle. Yksi tällainen muutosta aiheuttava tapa voi olla työaikana työpaikalla pidetty lepopohja: pieneen tekoon liittyy suuri ajatuksellinen ja asenteellinen muutos. Arjen koreografian käsite auttaa kuitenkin hahmottamaan, millaisia erilaisia neuvotteluja ja ulottuvuuksia pieneen, triviaaliltakin tuntuvaan tapaan liittyy.

Kolmas teema on arjen hallinta ja hyvä arki. Eeva Jokisen (2004, 64) mukaan arjesta syntyvät oivalukset voivat syntyä sekä arjen logiikan noudattamisesta että sen ylittämisestä. Päiväunet voivat olla toisteinen osa arkea, esimerkiksi siten, että ne nukutaan joka päivä samaan aikaan. Toisaalta ne voivat olla erityistä, harvinaista luksusta ja yksityinen nautinnollinen hetki. Ne voivat olla tapa, johon ei kiinnitetä sen suurempaa huomiota tai tietoisesti valittu, arkista elämää helpottava ja sulostuttava hetki. Päiväunet ovat yksi tapa hakea ja myös noudattaa niin sanottua omaa rytmiä. Tämä on osa sitä modernille elämäntavalle tyypillistä ajatusta, että vapaus ja hyvä elämä tarkoittavat mahdollisuutta päättää itse aikatauluistaan ja rytmistään (ks. Jokinen 2004, 22). Päiväunet rytmittävät päivää ja tasaavat ristiriitaa, joka syntyy työelämän ja yhteiskunnan sekä yksilön ja perheen rytmien eritahtisuudesta. Arjen koreografian näkyväksi tekemisen kautta on mahdollista hahmottaa, että arjen rytmittäminen vaatii jatkuvaa tasapainottelua ja neuvottelua niin yksilöiden välillä kuin yhteisöllisesti ja yhteiskunnan tasolla.

Päiväunien nukkumiseen vaikuttavat oma halu ja tarve, mahdollisuus, tila ja paikka sekä sosiaaliset neuvottelut työnantajan, työkavereiden, puolison ja lasten kanssa. Ne asettuvat eri tavoin työarkeen, loma-aikaan, vapaa-aikaan sekä erilaisiin elämäntilanteisiin. Eri ihmisten elämässä päiväunet ovat läsnä hyvin eri tavoin. Ehkä voitaisiinkin arjen koreografian sijaan puhua monikossa erilaisista arjen koreografioista. Päiväunien nukkumiseen liittyy myös erilaisia jännitteitä ja vastakohtaisuuksia: aktiivinen ja passiivinen;

yksityinen ja julkinen; biologinen ja sosiaalinen; vapaus ja kontrolli. Näiden jännitteiden kanssa eläminen, niiden hallinta ja kotouttaminen osaksi omaa elämää mahdollistavat oman, hyvän arjen toteuttamisen ja koreografian. Päiväunien nukkuminen on osa arjen koreografiaa – ruumiillista, elettyä tietoa siitä, mistä hyvä arki syntyy.

Lähteet ja kirjallisuus

- ADAM, BARBARA. 2001. *When Time is Money: Contested Rationalities of Time and Challenges to the Theory and Practice of Work*. Keynote Paper for the Sociology of Work Group ISA Montreal, July 1998. Working paper series, 16. School of Sciences. Cardiff: University of Cardiff.
- ADAM, BARBARA. 1995. *Timewatch. The Social Analysis of Time*. Cambridge: Polity Press.
- ADAM, BARBARA. 1998. *Timescapes of modernity. The environment and invisible hazards*. London and New York: Routledge.
- ADAM, BARBARA. 2008. "The Timescapes Challenge: Engagement with the Invisible Temporal". Teoksessa *Researching Lives Through Time: Time, Generation and Life Stories*, Timescapes Working Paper Series, vol. 1, toim. Barbara Elisabeth Adam, Jenny Hockey, Paul Thompson ja Rosalind Edwards. Leeds: University of Leeds, 7–12.
- ANTHONY, WILLIAM A. 1997. *The Art of Napping*. New York: Larson Publications.
- ANTTILA, ANU-HANNA. 2011. "Joutenolo ja ei-minkään tekeminen toimintana." *Yhteiskuntapolitiikka* 76:6, 620–632.
- BRUNT, LODEWIJK & BRIGITTE STEGER. 2008. "Introduction." Teoksessa *Worlds of Sleep*, toim. Lodewijk Brunt & Brigitte Steger. Berlin: Frank & Timme, 9–30.
- DINGES, DAVID E. 1992. "Adult Napping and Its Effects on Ability to Function." Teoksessa *Why We NapWN. Evolution, Chronobiology, and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep*, toim. Claudio Stampi. Boston–Basel–Berlin: Birkhäuser, 118–134.
- DOUCET, ANDREA. 2013. "A "choreography of becoming": Fathering, embodied care, and new materialisms." *Canadian Review of Sociology/Revue Canadienne de sociologie*, 50:3, 284–305.
- HAANPÄÄ, MINNI. 2017. *Event co-creation as choreography*. Rovaniemi: Lapland University Press.
- HANCOCK, PHILIP. 2008. "Cultures of sleep: organization and the lure of dormancy." *Culture and Organization* 14:4, 411–424.
- HISLOP, JENNY & SARA ARBER. 2003. "Sleepers Wake! The Gendered Nature of Sleep Disruption among Mid-life Women." *Sociology* 37:4, 695–711.
- HÄRMÄ, MIKKO & MIKAEL SALLINEN. 2004. *Hyvä uni – Hyvä työ*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- JOKINEN, EEVA. 2004. *Aikuisten arki*. Helsinki: Gaudeamus.
- MAAS, JAMES B., MEGAN L. WHERRY, DAVID J. AXELROD, BARBARA R. HOGAN, JENNIFER BLOOMIN. 1998. *Power Sleep. The Revolutionary Program that Prepares your Mind for Peak Performance*. New Yourk: Quill, An Imprint of HarperCollins Publishers.
- MAUSS, MARCEL. 1979 [1934]. "Techniques of the Body." *Sociology and Psychology: Essays*, tr. B. Brewster. London: Routledge and Kegan Paul.
- MEADOWS, ROBERT. 2005. "The 'negotiated night': an embodied conceptual framework for the sociological study of sleep." *Sociological Review* 53:2, 240–251.
- MEDNICK, SARA C. & MIKE EHRMAN. 2006. *Take a Nap! Change your life*. New York: Workman Publishing.
- NIPPERT-ENG, CHRISTENA. 2010. *Islands of Privacy*. Chicago & London: University of Chicago Press.
- OLLILA, ANNE. 2000. *Aika ja elämä. Aikakäsitys 1800-luvun lopussa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- PARTINEN, MARKKU & MAARIT HUOVINEN. 2007. *Terve uni*. Helsinki: WSOY. *Päiväunet ja luova työ*. 2012. Kyselyaineisto. Kirjoittajan hallussa.
- RANTALA, OUTI & ANU VALTONEN. 2014. "A rhythm analysis of touristic sleep in nature." *Annals of Tourism Research* Vol. 47, 18–30.
- RANTALA, PÄLVI. 2016. *Nokkaunia ja tehotorkkuja. Tutkimusmatka päiväunien kulttuurihistoriaan*. Rovaniemi: Lapland University Press.
- SALMELA, TARJA. 2012a. *Katsaus unen ja levon tutkimukseen*. Rovaniemi: Lapin yliopisto
- SALMELA, TARJA. 2012b. *Katsaus unimarkkinoihin – empiirinen tarkastelu*. Rovaniemi: Lapin yliopisto *Sleep Cultures*. 2018. <http://www.sleepcultures.com/>. (Luettu 1.10.2018.)
- TAYLOR, BRIAN. 1993. "Unconscious and Society: The Sociology of Sleep." *International Journal of Politics, Culture and Society*, 6:3, 463–471.
- TUURI, KAI, ANTTI PIHONEN & JAANA PARVIAINEN. 2013. *Choreographies at Home as Objects of Design*. Proceedings of CHI 2013 workshop on Methods for studying technology in the home, April 27th, 2013, Paris, France.
- VALTONEN, ANU. 2011. "We Dream as We Live – Consuming." *Research in Consumer Behavior* Vol. 13, 93–110.
- VALTONEN, ANU. 2013. "Levolle käyn, kehoni." Teoksessa *Rovaniemi, Turku, Bysantti ja Oulu... Juhlakirja Marja Tuomiselle*, toim. Mervi Autti, Annikka Immonen, Kari Immonen, Maija Mäkilalli & Pälvi Rantala. Rovaniemi: Lapland University Press, 94–100.

- VALTONEN, ANU. 2014. "Talous nukkuu meissä. Kulttuurianalyysi nukkumisen, työn ja talouden yhteenkietoutumisesta." *Sosiologia* 1/2014, 39–54.
- VALTONEN, ANU & SOILE VEIJOLA. 2011. "Sleep in Tourism." *Annals of Tourism Research* 38: 1, 175–192.
- WILLIAMS, SIMON 2005. *Sleep and society. Sociological Ventures into (Un)known*. London & New York: Routledge.
- WILLIAMS, SIMON. 2014. "The sociology of sleep and the measure of social acceleration: A rejoinder to Hsu." *Time & Society* 23:3, 309–316.