

จับคาเฟอีนเพื่อให้ลืมตาตื่น - ข้ามผ่านคำคืนด้วยยานอนหลับ: กิจวัตร “ธรรมดา” ของมนุษย์ในยุคทุนนิยม

ในคำคืนธรรมดา “พล” กลืนยาเม็ดนั้น เพราะมันเป็นเพียงสิ่งเดียวที่ทำให้เขาข่มตาหลับลงได้.. ก่อนที่ยาจะออกฤทธิ์เต็มที่ พลนึกภาพตัวเองในเช้าวันใหม่ ซึ่งไม่ได้ต่างไปจากทุกเช้าของวันก่อน ๆ

เขาเห็นตัวเองตื่นนอนแต่เช้า รีบร้อนเข้าทำงานให้ทันเวลา ระหว่างวันพลยังต้องพึ่งพาฤทธิ์คาเฟอีนจากกาแฟซอง เพื่อที่จะยังคงความตื่นตัวอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการพักผ่อน ซึ่งจะทำให้ถูกจับจ้อง โดนมองว่าเป็นคนขี้เกียจ ก่อนจะเวียนมาถึงเวลาเลิกงาน และอีกไม่นานก็ต้องพบกับยาเม็ดนั้นซ้ำเดิมในคำคืน...

แล้วพลก็เข้าสู่ห้วงนิทรา พร้อมกับความสงสัยว่า

“จะมีหนทางใด ที่ชีวิตจะไม่ต้องพึ่งพายาเม็ดนั้นอีก”

บทความนี้จะพยายามคลี่คลายความสงสัยของ “พล” ที่มีต่อกิจวัตรประจำวันของตน ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงนอนหลับ การอธิบายในส่วนถัดไปแบ่งเนื้อหาหลักเป็น 4 ส่วน ได้แก่ 1) เปิดเผยความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการนอนหลับของ “เรา” (มนุษย์ในยุคทุนนิยม) 2) เสาะค้นคำนิยามที่ส่งเสริมให้การนอนหลับสอดคล้องไปกับทุนนิยม 3) ชี้ว่าโครงสร้างสังคมผลักดันปัญหาการนอนหลับให้กลายเป็นภาระของปัจเจก และ 4) สังเขปความเป็นไปได้ที่ชีวภาพการนอนหลับอันหลากหลายของมนุษย์จะถูกขอมรับ

8 ชั่วโมงที่หลับตา: “ธรรมดา” ของมนุษย์ในยุคทุนนิยม

อุดมคติการนอนหลับรวดเร็วเดียว 8 ชั่วโมง เป็นความเข้าใจ “ทั่วไป/ธรรมดา” ที่สังคมสมัยใหม่ส่วนใหญ่รับรู้ร่วมกัน การพักผ่อนระหว่างวันบางครั้งยังถูกมองเป็นความเฉื่อยชา Wolf-Meyer (2013) อธิบายว่า ในยุคอุตสาหกรรม แพทย์มักแนะนำให้หลีกเลี่ยงการนอนช่วงที่สอง (second sleep) หรือการงีบ (second nap) เพื่อไม่ให้ตื่นกลางดึกจนขัดขวางระยะเวลา 8 ชั่วโมงในยามคำคืน ต้นศตวรรษที่ 20 อุดมคตินี้กลายเป็นความจริงทางวิทยาศาสตร์ (scientific truth) ทั้งยังกำหนดเส้นฐานที่ตายตัว (static baseline) ชีวัดการนอนที่ถูกต้อง และกำหนดพฤติกรรมของผู้คนเกี่ยวกับสุขอนามัยการนอน (sleep hygiene) ที่เหมาะสม

เส้นฐานที่ตายตัวของการนอนหลับเป็นจุดตัดสินให้พฤติกรรมที่ต่างไปกลายเป็น “โรค” หรือ “ความผิดปกติ” (Wolf-Meyer, 2013) แต่การนอนช่วงเดียว (monophasic) ที่สังคมประกอบสร้างขึ้นก็ไม่อาจปิดบังชีวภาพของร่างกายได้ ดังที่ วอล์กเกอร์ (2563) ชี้ว่า อาการง่วงช่วงบ่ายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปในมนุษย์ เนื่องจากเป็นภาวะความตื่นตัวลดลงหลังอาหาร (post-prandial alertness dip) ที่เอื้อให้ต้องการงีบหลับ

การนอนหลับของแต่ละสังคมมีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่เป็นบริบทแวดล้อม เช่น วัฒนธรรม สภาพแวดล้อม เทคโนโลยี ที่จะสร้างอุดมคติหรือพฤติกรรมกรนอนหลับให้เป็นไปในลักษณะใด (Galiner et al., 2010) สำหรับการนอนรวดเดียว 8 ชั่วโมงของสังคมสมัยใหม่ก็เป็นผลมาจากเงื่อนไขสังคมที่มีเป้าหมายคือการสะสมทุนและแสวงหากำไรสูงสุด ผู้คนในยุคทุนนิยมจึงถูกแยกออกจากการนอนสองช่วง (biphassic) เพื่อเปลี่ยนภาวะชะงักงันตามชีวภาพให้กลายเป็นช่วงเวลาแห่งการสร้างผลผลิตอย่างต่อเนื่อง

พล เป็นคนหนึ่งที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ในกรอบเวลาตามที่สังคมทุนนิยมกำหนด การพักผ่อนเป็นความเฉื่อยชา ซึ่งขัดแย้งกับความคาดหวังของสังคมที่ต้องการให้เขาใช้เวลาทุกวินาทีเพื่อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กรอบเวลารวดเดียว 8 ชั่วโมงของการนอนหลับยังคงกลายเป็นความคุ้นชินที่เขาต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตร น่าสนใจว่ากรอบคิดเกี่ยวกับการนอนหลับนี้มีกระบวนการแทรกซึมจนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันได้อย่างไร? แล้วการนอนเป็นศัตรูหรือมิตรในสายตาของทุนนิยมกันแน่?

ค่านิยมการนอนหลับ: การส่งเสริมให้ “คน” (เครื่องยนต์?) เป็นแรงงานที่ดี

Crary (2013) อธิบายว่า การนอนเป็นศัตรูหรืออุปสรรคตามธรรมชาติ (natural barriers) ของทุนนิยม เมื่อการสะสมทุนและแสวงหากำไรสูงสุดยังคงดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา (24/7: 24 hours a day, seven days a week) การนอนจึงถูกมองเป็นเพียงความนิ่งเฉย (passivity) ไร้ซึ่งการสร้างผลผลิต ขัดกับความต้องการของทุนนิยมที่มุ่งให้ผู้คนทำงานอย่างต่อเนื่อง (Continuous Functioning)

ค่านิยมที่ว่า “การนอนเป็นศัตรู” แทรกซึมเข้ามาในชีวิตประจำวันผ่านการขัดเกลาของสถาบันทางสังคม (socialization) จนผู้คนซึมซับรับเอา (internalization) ค่านิยมดังกล่าวมาเป็นพฤติกรรมส่วนตัว ซอจินว็อน (2565) ยกตัวอย่างกรณีบรรยากาศการทำงานในองค์กรที่การนอนหลับถูกลดทอนคุณค่าว่า การนอนหลับถูกมองเป็นความขี้เกียจ ขณะที่การอดนอนได้รับการเชิดชูว่าขยันขันแข็ง หรือหากมองย้อนไปในช่วยวัยเรียน สถาบันการศึกษาก็นับว่าเป็นแหล่งบ่มเพาะค่านิยมดังกล่าว ในประเทศเกาหลีใต้ มีวลีเตือนใจช่วงสอบเข้ามหาวิทยาลัยว่า “4 ตืด 5 ตก” (จำนวนชั่วโมง) เชื่อมโยงว่าการนอนน้อยเป็นผลให้ประสบความสำเร็จ

Wolf-Meyer (2011) เปิดเผยว่า ทุนนิยมไม่ได้มีเพียงด้านที่มองการนอนเป็นศัตรูเท่านั้น อีกด้านหนึ่งทุนนิยมยังสนใจชีวภาพของการนอนหลับ เนื่องจากต้องการสร้าง “ร่างกายที่ทำงานได้” (working bodies) ตื่นตัว แข็งขัน มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับเป้าหมายของทุนนิยม ช่วงเวลาการทำงานประสานไปกับจังหวะธรรมชาติจนเป็นเนื้อเดียวกัน ผู้คนต้องมีจังหวะการนอนหลับตามที่สถาบันทางสังคมกำหนด เช่น องค์กร โรงเรียน โดยผู้ที่มีพฤติกรรมกรนอนหลับไม่ตรงตามจังหวะดังกล่าว ก็จะได้รับ การวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีการนอนหลับที่ไม่ดี และต้องเข้าสู่กระบวนการรักษาจังหวะที่ผิดปกติ เพื่อให้ชีวิตกลับมาสอดคล้องกับระบบอีกครั้ง

การเชื่อมโยงทุนนิยมกับการนอนหลับอาจถูกอธิบายได้เป็นสองลักษณะที่ดูเหมือนจะสวนทางกัน แต่จุดร่วมสำคัญคือ การเชื่อมโยงทั้งสองกำลังมองผู้คนราวกับเป็นเครื่องยนต์ที่มีกลไกเดียวเดียวกัน มุ่งตอบสนองการขับเคลื่อนของทุนนิยม การเชื่อมโยงแรก มองว่าการนอนหลับเป็นข้อจำกัดทางชีวภาพของมนุษย์ ผู้คนถูกสังคมนคาดหวังให้เป็นเครื่องยนต์ที่ทำงานได้ต่อเนื่อง ส่วนการเชื่อมโยงที่สอง มองว่าการนอนหลับส่งเสริมการทำงาน ผู้คนเหมือนเครื่องยนต์ที่หยุดพักตามกรอบเวลาที่สังคมกำหนด เพื่อคงประสิทธิภาพของการทำงาน

ไม่ใช่ว่า พล เป็นคนหัวอ่อนที่มีกิจวัตรตามบรรทัดฐานของสังคม แต่เป็นเพราะทุนนิยมได้แฝงตัวอยู่ในชีวิตประจำวันอย่างแนบเนียน โดยมีสถาบันทางสังคมคอยหล่อหลอม ปลุกฝังตั้งแต่ยังเป็นเด็กคนหนึ่งในชั้นเรียน ต่อเนื่องเป็นความคาดหวังในช่วงวัยของการทำงาน เขา ค่อย ๆ รับเอาแบบแผนและชุดคุณค่าว่าด้วยการนอนหลับฉบับทุนนิยมเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตเรื่อยมา

ด้านหนึ่งเขาพยายาม “ไม่นอน” (พักงีบ) เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกผู้คนที่ตราว่าเป็นคนขี้เกียจ ส่วนอีกด้านหนึ่งก็มีวิธีทำให้ตนเอง “นอน” เพื่อยังคงสอดคล้องกับกรอบเวลาของทุนนิยม จะเห็นได้ถึงความเหนื่อยล้าของ พล ที่ต้องต่อรองกับการนอนหลับทั้งในฐานะมิตรและศัตรู ต่างกันไปตามบริบท คำถามคือทำไมมนุษย์คนหนึ่งจึงต้องจัดการกับความย้อนแย้งของการนอนหลับที่เป็นผลมาจากทุนนิยมถึงเพียงนี้ หรือความจริงแล้วการนอนหลับอาจไม่ได้เป็นเพียงกิจวัตรส่วนตัวของปัจเจกแต่มีเงื่อนไขที่ใหญ่กว่านั้น?

ปัญหาการนอนหลับ: ภาวะที่ “สังคม” ผลักให้กับ “ปัจเจก”

Wolf-Meyer (2013) อธิบายว่า การนอนหลับล้วนเกี่ยวข้องกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง จนเกิดเป็นรูปแบบการนอนหลับที่เป็นบรรทัดฐานชี้วัดความปกติ สอดคล้องกับ Williams (2013) ที่ชี้ว่าปัญหาการนอนหลับไม่ใช่เพียงเรื่องส่วนตัวของปัจเจก แต่เกี่ยวข้องเป็นประเด็นสาธารณะ ผลกระทบของการทำงานอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ทำให้ผู้คนไม่มีเวลาเพียงพอกับการนอนหลับพักผ่อน ส่งผลต่อความสูญเสียทางเศรษฐกิจ

ปัญหาการนอนหลับจึงควรได้รับการพิจารณาแก้ไขที่โครงสร้างซึ่งกำหนดวิถีชีวิตของผู้คน เพื่อความอยู่ดีมีสุขทั่วไป (GWB: general well-being) (Wolf-Meyer, 2013; Williams, 2013) อย่างไรก็ตาม ปัญหานี้กลับถูกผลักให้กลายเป็นภาวะของปัจเจก ที่เมื่อพบว่าตนมีพฤติกรรมนอนหลับเบี่ยงเบนไปจากความคาดหวังของสังคม จึงพึ่งพาการใช้ยาด้วยตนเอง (self-medication) เป็นลักษณะหนึ่งของการทำให้ปัญหากลายเป็นเพียงเรื่องทางการแพทย์ (medicalization) ที่แก้ไขได้ด้วยยาและการรักษา ละเลยประเด็นโครงสร้างสังคม อีกทั้งต้องจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมตามกรอบการนอน 8 ชั่วโมงรวดเดียว เพื่อหลีกเลี่ยงสถานะ “ผู้มีการนอนหลับที่ผิดปกติ” (disorderly sleeper) (Wolf-Meyer, 2013; Wolf-Meyer, 2011)

ภาพของผู้คนที่กระตุ้นการทำงานด้วยคาเฟอีน และพึ่งพายานอนหลับเพื่อให้ขมตานอนได้ตลอดคืน สะท้อนความพยายามของผู้คนที่ต้องการปรับจังหวะชีวิต (Circadian rhythms) ของตน ให้ตรงกับจังหวะของสังคม เพราะสังคมพร้อมจะตีตราว่าปัจเจกมีความบกพร่องหรือเป็นปัญหาอยู่เสมอ สิ่งนี้ยังนำมาซึ่งการเติบโตของธุรกิจการนอนหลับ เช่น เครื่องดื่มคาเฟอีน ยาเสริมความตื่นตัว ยาเมื่อดช่วยนอนหลับ ดังนั้น การนอนหลับจึงแฝงมิติปัญหาเชิงโครงสร้าง ทั้งยังสะท้อนความเหลื่อมล้ำของการเข้าถึงการนอนหลับที่ดีตามความหมายของสังคม (Wolf-Meyer, 2013; Wolf-Meyer, 2011; Wolf-Meyer, 2011; Williams, 2013)

พล ทุ่มเทหยาดเหงื่อแรงกายไปกับการทำงาน เงินเดือนของเขาเอาไปซื้อยานอนหลับเพื่อบังคับให้ร่างกายกลับมาทำงานได้ทันตามกรอบเวลาของทุนนิยม คาเฟอีน (caffeine) จากกาแฟยังถูกใช้กระตุ้นความต่อเนื่องให้กับการทำงานระหว่างวัน เขาพยายามจัดการร่างกายด้วยตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นผู้มีสถานะการนอนหลับที่ผิดปกติ ทั้งที่เงื่อนไขสำคัญของปัญหาการนอนหลับเป็นผลมาจากโครงสร้างทางสังคมเป็นตัวกำหนด และภายใต้สังคมนิยมหากเขาไม่มีเงินมากพอก็ไม่อาจเข้าถึงผลิตภัณฑ์ที่จะกระตุ้นให้ตื่นหรือบังคับให้หลับได้ เมื่อเป็นเช่นนี้จะมีแนวทางใดสามารถช่วยให้เขาหลุดพ้นจากกรอบคิดเกี่ยวกับการนอนหลับที่กำหนดชีวิตของเขาอยู่?

พหุชีววิทยา: เปิดรับการนอนหลับ “ธรรมดา” ของมนุษย์ทุกคน

มนุษย์มีประเภทเวลาหรือโครโนไทป์ (chronotype) ที่แตกต่างกันตามจังหวะของตน แต่เมื่อสังคมกำหนดจังหวะสากลให้ผู้คนรับเอาเป็นแบบแผนหนึ่งเดียว ผู้ที่ไม่สามารถมีพฤติกรรมตามความคาดหวังของสังคมได้ก็就会被ตราหน้าว่าเกียจคร้านต่อหน้าที่ แต่หากจะปฏิบัติตามก็เป็นการขัดขวางจังหวะชีวภาพการนอนหลับของตน (วอล์กเกอร์, 2563) ในแง่นี้ การกำหนดหลัก “สากล-ร่วมกัน” ของการนอนหลับ จึงเป็นการสร้างความธรรมดาทั่วไปร่วมกัน โดยละเลยการนอนหลับธรรมดาตามแบบฉบับของปัจเจกแต่ละคน

Wolf-Meyer (2013) อธิบายแนวคิดพหุชีววิทยา (Multibiologism) ว่าเป็นการเปิดรับความหลากหลายทางชีวภาพของร่างกาย เมื่อชีววิทยาของผู้คนมีความแตกต่างกัน การกำหนดกฎเกณฑ์ที่เหมือนกันจึงเป็นการผลักให้ผู้คนบางส่วนถูกแยกออกเป็นกลุ่มผู้มีความผิดปกติ ความยืดหยุ่นของกฎเกณฑ์จึงมีความสำคัญ วอล์กเกอร์ (2563) นำเสนอกรณีตัวอย่างของการนำแนวคิดพหุชีววิทยามาใช้ในระบบการทำงานจริง เช่น การที่บริษัทใหญ่อย่าง Google และ Nike หันมายืดหยุ่นตารางงานมากขึ้น เปิดโอกาสให้พนักงานจัดเวลาให้เข้ากับโครโนไทป์ของตน พร้อมทั้งมีริงงีบ (nap pod) เป็นพื้นที่รองรับการพักงีบระหว่างวัน

การยอมรับแนวคิดพหุชีววิทยาจะเป็นผลให้ผู้คนไม่ต้องติดอยู่ในกรอบที่กำหนดให้ต้องฝืนชีวภาพส่วนตน และอาจลดการพึ่งพาการใช้ยาด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกบริษัทจะรับเอาแนวคิดพหุชีววิทยาเป็นฐานคิดการจัดระเบียบแรงงาน ในทางปฏิบัติการต่อรองเพื่อให้

ได้รับความยืดหยุ่นของการทำงาน กลับต้องทดแทนด้วยสิ่งอื่น ไม่ใช่ธรรมดาพื้นฐานที่ปฏิบัติ และยอมรับกันเป็นปกติ (Wolf-Meyer, 2013)

พหุชีววิทยาจะเป็นแนวคิดที่ทำให้ *พล* ไม่ถูกมองเป็นตัวประหลาด เมื่อความแตกต่างทางชีวภาพของการนอนหลับกลายเป็นสิ่งที่ถูกยอมรับได้ ยานอนหลับไม่ใช่ความจำเป็นที่เขาต้องพึ่งพาอีก ทั้งยังไม่ต้องตื่นแต่เช้ามืดหากเป็นคนประเภทที่ตื่นตัวช่วงสาย สอดคล้องกับทฤษฎีนิยามที่มุ่งสร้างผลผลิต ช่วงเวลาตามนาฬิกาชีวิตก็จะนำมาซึ่งประสิทธิภาพสูงสุด แต่ในทางปฏิบัติเขาอาจต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่งเพื่อให้ได้มาซึ่งตารางการทำงานที่ยืดหยุ่น และสุดท้ายอาจจบลงด้วยการถูกประเมินว่าบกพร่องต่อหน้าที่ของพนักงานที่ดี หรืออาจต้องยอมรับตำแหน่งงานที่ได้รับเงินเดือนลดลง เช่น การเป็นพนักงานพาร์ทไทม์ (Part-time)

เมื่อสังคมมีภาพสากล-ร่วมกันของการนอนหลับ พหุชีววิทยาจึงเป็นเพียงแนวคิดนามธรรมในความเข้าใจหรือการยอมรับของบางคนหรือบางกลุ่มเท่านั้น ในทางปฏิบัติจึงต้องใช้เวลาที่ความหมายของแนวคิดนี้จะซึมซับลงในแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคม ทั้งนี้ระยะเวลาที่ *พล* จะต้องพึ่งพายาเม็ดยานั้นอาจยาวนานตลอดไป หากผู้กุมอำนาจเหนือพลยังคงยึดถือค่านิยมจากโครงสร้างสังคมมาเป็นบรรทัดฐาน ตัดสินความหลากหลายว่าเป็นเพียงความแตกต่างที่ไม่ตรงตามเป้าหมายของทฤษฎีนิยามเช่นเดิม

*...ในวันหนึ่ง และแล้ววันธรรมดาซ้ำเดิมของพลก็เปลี่ยนไป
ชีวิตหลังจากนี้ ทำให้เขาไม่ต้องตื่นเข้าขึ้นมาในเวลาของดวงดาว
เรื่องราวของร่างกายที่แตกต่างจะไม่ถูกขึ้นอกว่าเป็นความผิด
เราทุกคนมีสิทธิ์เลือกจังหวะชีวิตการทำงานที่เหมาะสมสำหรับตัวเองได้!*

*พลสะดุ้งโหยงด้วยเสียงนาฬิกาปลุก.. ตี 5 เป็นเวลาที่เขาต้องรีบลุกไปอาบน้ำ
ล้างหน้า แปรงฟัน และแน่นอนว่าเขาไม่มีทางเลือกสิ่งสำคัญ เขาจิบกาแฟ และเริ่มต้นวัน
ตามกิจวัตรธรรมดาของมนุษย์ในยุคทุนนิยม...*

ผู้เขียน

ธรรมปพน ทรงธิบาย นิสิตฝึกประสบการณ์

ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารอ้างอิง

- ซอจินว็อน. (2565). *นอนดี ชีวิตดี* [Good Sleep, Good Life]. (ชยามาศ เฟิงสมบูรณ์, ผู้แปล). อมรินทร์ เฮลท์ อมรินทร์พรีนติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- วอล์กเกอร์, แมตธิว. (2563). *Why We Sleep: นอนเปลี่ยนชีวิต* [Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams]. (ลลิตา ผลผลา, ผู้แปล). บุ๊คสเคป.
- Crary, J. (2013). *24/7: Late capitalism and the ends of sleep*. Verso Books.
- Galinier, J., Monod Becquelin, A., Bordin, G., Fontaine, L., Fourmaux, F., Rouillet Ponce, J., Salzarulo, P., Simonnot, P., Therrien, M., & Zilli, I. (2010). Anthropology of the Night: Cross-Disciplinary Investigations. *Current Anthropology*, 51(6), 819–847. <https://doi.org/10.1086/653691>
- Williams, S. (2013). COUNTING SLEEP. *RSA Journal*, 159(5555), 36–39. <http://www.jstor.org/stable/26204246>
- Wolf-Meyer, M. (2011). Natural Hegemonies: Sleep and the Rhythms of American Capitalism. *Current Anthropology*, 52(6), 876–895. <https://doi.org/10.1086/662550>
- Wolf-Meyer, M. (2011). The Nature of Sleep. *Comparative Studies in Society and History*, 53(4), 945–970. <http://www.jstor.org/stable/41241870>
- Wolf-Meyer, M. (2013). What's So Natural about Sleep? *Anthropology Now*, 5(3), 9–17. <https://doi.org/10.1080/19428200.2013.11869135>