UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut sociologických studií

Katedra sociologie

Diplomová práce

2025 **Barbora Koutná**

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut sociologických studií

Katedra sociologie

Spánek jako součást partnerských vztahů optikou jedinců se spánkovými problémy

Diplomová práce

Autor práce: Bc. Barbora Koutná

Studijní program: Sociologie, specializace Aplikovaný sociologický výzkum a jeho metodologie

Vedoucí práce: Mgr. Ema Hrešanová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2025

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 29.4.2025 Barbora Koutná

Bibliografický záznam

KOUTNÁ, Barbora. *Spánek jako součást partnerských vztahů optikou jedinců se spánkovými problémy.* Praha, 2025. 99 s. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut sociologických studií, Katedra sociologie. Vedoucí diplomové práce Mgr. Ema Hrešanová, Ph.D.

Rozsah práce: 164 682 znaků (včetně mezer)

Abstrakt

Diplomová práce zkoumá partnerský spánek v kontextu pozdně moderní společnosti, se zvláštním důrazem na zkušenosti jedinců se spánkovými obtížemi. Hlavním cílem je porozumět tomu, jak se v partnerských vztazích organizuje, vyjednává a reflektuje každodenní spánková zkušenost a jak jsou spánkové rutiny formovány tělesností, vztahovou dynamikou i širšími společenskými strukturami. Výzkum je založen na kvalitativní metodologii, konkrétně na hloubkových rozhovorech s partnery, z nichž alespoň jeden trpí problematickým spánkem. Interpretace probíhala prostřednictvím konstruktivistické zakotvené teorie a byla teoreticky ukotvena v konceptech ztělesnění (Csordas), habitu (Bourdieu) a reflexivní identity (Giddens). Analýza ukázala, že partnerský spánek není samozřejmý ani statický, ale představuje neustále vyjednávaný proces, v němž se zrcadlí nejen kvalita vztahu, ale i vlivy práce, genderových očekávání a technologických změn. Spánek se ukazuje jako klíčový prostor každodenní tělesné a vztahové praxe, který může zároveň upevňovat blízkost i zvýrazňovat konflikty. Spánkové problémy samy o sobě většinou vztah nenarušují, ale mohou zviditelnit již existující tenze. Výsledky přispívají k hlubšímu porozumění spánku jako sociálně zprostředkované zkušenosti v rámci intimních vztahů.

Abstract

This thesis explores partnered sleep in the context of late modern society, with a particular focus on the experiences of individuals dealing with sleep difficulties. The main aim is to understand how everyday sleep practices are organized, negotiated, and reflected within intimate relationships, and how these practices are shaped by embodiment, relationship dynamics, and broader social structures. The research is based on a qualitative methodology,

specifically in-depth interviews with individuals in relationships where at least one partner experiences problematic sleep. Data interpretation followed the principles of constructivist grounded theory and was theoretically grounded in the concepts of embodiment (Csordas), habitus (Bourdieu), and reflexive identity (Giddens). The analysis revealed that partnered sleep is neither natural nor static, but rather a continually negotiated process reflecting relationship quality, work pressures, gendered expectations, and technological change. Sleep emerges as a key site of everyday bodily and relational practice, simultaneously fostering closeness and highlighting tension. Sleep problems were not found to be a primary source of relationship disruption but often made pre-existing issues more visible. The findings contribute to a deeper understanding of sleep as a socially mediated experience within intimate relationships.

Klíčová slova

Spánkové problémy, spánek, sociologie zdraví a nemoci, partnerské vztahy, pozdní modernita, tělesnost

Keywords

Sleep problems, sleep, sociology of health and illness, relationships, late modernity, physicality

Title/název práce

Sleep as Part of a Romantic Relationships from the Perspective of Individuals with Sleep Problems

Poděkování

V první řadě děkuji vedoucí mé práce Mgr. Emě Hrešanové, Ph.D. za trpělivé a odborné vedení, stejně tak za rady a inspiraci při hledání odpovědí na otázky, které nemají jednoduchá řešení. Další velké díky patří mým účastníkům výzkumu, kteří byli ochotni otevřeně sdílet zkušenosti a příběhy z jejich každodenního života, čímž umožnili realizaci této práce.

Obsah

1 Teoretická část 4
1.1 Teoretická východiska studia spánku z pohledu sociologie 4
1.1.1 Spánek jako tělesně zakotvená zkušenost 5
1.1.2 Formování spánku v pozdní modernitě 10
1.2 Spánek jako součást partnerského vztahu 15
1.2.1 Genderově rozdílný spánek 15
1.2.2 Sociální role a jejich přesah do oblasti spánku 16
1.2.3 Noční dimenze intimity 17
1.2.4 Vzájemné působení dynamiky vztahu a spánku 19
1.2.5 Spánkové problémy a jejich sociální dopady 21
2 Metodologická část 26
2.1 Plán výzkumu 26
2.1.1 Design 26
2.1.2 Způsob vytváření dat 27
2.1.3 Interpretace dat 28
2.2 Cíle výzkumu a výzkumné otázky 30
2.3 Vzorek 31
2.4 Etické aspekty 34
2.5 Limity výzkumu 35
3 Analytická část 37
3.1 Odraz pozdní modernity ve spánkových rutinách 37
3.1.1 Večerní rutina a rituály s důrazem na prvky pozdní modernity 38
3.1.2 Pracovní režimy jako narušitelé přirozených cyklů lidského těla 43
3.1.3 S elektronikou v posteli 50
3.1.4 Globalizace nemocí a nové hrozby formující spánek 56
3.2 Partnerský spánek 59
3.2.1 Genderově rozdílné významy partnerského spánku 60
3.2.2 Spánek jako klíčový vztahový rituál a jeho proměna během vývoje vztahu 65
3.2.3 Reflexivní přetváření intimity v pozdně moderní společnosti 71
3.2.4 Narušení spánkových rytmů a oddělený spánek 77
4 Závěr 84

Úvod

Předmětem této diplomové práce je představit spánek jako sdílenou zkušenost mezi dvěma lidmi v partnerském vztahu, která může být citlivým indikátorem vztahových, ale i individuálních změn, a stejně tak zrcadlem širších společenských procesů. Spánek totiž není jen biologická nutnost, ale i kulturně a společensky formovaný fenomén, jehož podoba a významy se mění v závislosti na proměnách jedince, partnerského vztahu i společnosti. Zaměření není pouze na spánek jako takový, ale zejména na spánkové rutiny a rituály, které spánku předcházejí a které jedinci aktivně vnímají, reflektují a jsou schopni sdílet ve svých výpovědích. Studovat spánek v kontextu partnerských vztahů mi připadalo vhodné zejména proto, že sdílet v dospělosti spánek s partnerem je převažující praktikou v naší společnosti, přestože mnohé studie se zaměřují na spánek jako individuální fenomén.

Mým cílem bude zjistit, jakými způsoby se v partnerských vztazích v pozdně moderní společnosti organizuje, reflektuje a vyjednává každodenní spánková zkušenost. Zaměřím se na to, jak tělesné rytmy, spánkové rutiny a rituály formují a proměňují intimitu mezi partnery, a jak se tyto praktiky stávají místem vyjednávání individuálních potřeb a internalizovaných sociálních a společenských vlivů. Zvláštní pozornost věnuji spánkovým problémům, které zviditelnily hlubší struktury partnerské interakce.

Teoretické ukotvení práce stojí na třech hlavních pilířích, které se navzájem doplňují a pojímají individuální (tělesnou i reflexivní), sociální a společenskou úroveň formující spánek a spánkové rutiny. V první řadě budu nahlížet na spánek optikou embodimentu, kde se budu řídit zejména pojetím Thomase Csordase, který chápe tělo jako primární místo zakoušení světa. Dále budu částečně pracovat s konceptem habitu od Pierra Bourdieu, který mi pomůže k lepšímu pochopení vtělených dispozic, které strukturují každodenní jednání včetně spánkových praktik. V neposlední řadě budu využívat také poznatků Anthonyho

Giddense, který umožňuje nahlížet na partnerské soužití v kontextu pozdně moderní společnosti jako na reflexivní projekt.

Informace získám hloubkovými rozhovory s lidmi, kteří jsou v partnerském vztahu a zároveň mají problematický spánek. Zpracování dat bude probíhat na základě kódování konstruktivistické zakotvené teorie, jak ji pojímá Charmaz. Výsledkem nebude teorie, ale interpretace výpovědí respondentů na základě teoretického rámce a propojení s dalšími dostupnými výzkumy.

Analytická část bude rozdělena na dvě hlavní kapitoly. V první se soustředím na spánek a spánkové rutiny ve vztahu k pozdně moderní společnosti. Zasazením do společenského kontextu si připravím půdu pro druhou část, kde se detailněji zaměřím na spánek a spánkové rutiny jako součást partnerského vztahu.

1 Teoretická část

1.1 Teoretická východiska studia spánku z pohledu sociologie

Ačkoli spánek tvoří velkou část života každého člověka, pro vědce dlouhou dobu nebyl přímým předmětem zájmu. Podrobněji byl zkoumán zejména od poloviny 19. století, kdy o toto téma převažoval zájem přírodních vědců (Rosenberg, 2019). Z biologického hlediska je o spánku známo, že zahrnuje dvě hlavní fáze, a to REM (kde typicky probíhá snění a mozková aktivita je cca na stejné úrovni jako v bdělém stavu) a non-REM (kde dochází k celkovému útlumu), cyklicky se střídající během spánku. Jedná se o velice komplexní stav. V kontextu mé práce bude důležitá také jeho behaviorální stránka, na základě které můžeme spánek definovat jako *„reverzibilní behaviorální stav, během kterého dochází k odpoutání se od okolí a přerušení reakcí v závislosti na tomto okolí. Během něj probíhají komplexní fyziologické a behaviorální procesy. Spánek je typicky (ale ne nutně) doprovázen posturálním ležením, klidovým chováním, zavřenýma očima a ostatními běžnými indikátory spojovány se spánkem. Za neobvyklých okolností se během spánku mohou objevit i jiná chování. Tato chování mohou zahrnovat náměsíčnost, mluvení ze spaní, skřípání zubů a další fyzické aktivity. Anomálie spánkových procesů zahrnují také narušení spánku – spánku samotného, snění nebo svalové slabosti – vedoucí do bdělého stavu.“* (Carskadon & Dement, 2011, s.16). Spánek ovšem není pouhým biologickým jevem, ale z velké části také jevem sociálním. Z pohledu sociologie je spánek motivovaným aktem, který je kulturně a sociálně ukotven, od rituálů před spaním přes samotný spánek po probouzení (Aubert & White, 1959, s. 46-48). Variabilita spánku je sociálně, kulturně a historicky podmíněná. Samotná podoba spánku, jeho čas a místo, případně lidé, kteří jsou během něj v naší blízkosti, nejsou náhodné ani univerzální. Spánek je možné nejlépe pochopit studiem všech

jeho dimenzí, ať už sociálních, psychologických nebo biologických (Williams, 2007, s. 314). V sociologii byl dlouhou dobu spánek spíše vedlejším tématem. Již tradiční sociologové ve svých pracích občasně zmiňovali poznatky týkající se spánku. Ovšem jako ústřední téma se začal objevovat až na konci 20. století. Jedním z předních sociologů, zabývajících se spánkem je Simon Williams, který právě na konci minulého století popsal základní sociální aspekty spánku a pokračuje v poměrně široké škále témat, ke kterým se následně dostanu (Williams, 2002, s. 178).

1.1.1 Spánek jako tělesně zakotvená zkušenost

Porozumění spánku v sociologickém kontextu vyžaduje nahlížet na tělo jako na aktivního nositele sociálních a kulturních významů. Klíčovým konceptem, který tento přístup umožňuje, je embodiment neboli ztělesnění, jenž v antropologii chápe tělo nikoli jako pasivní objekt, ale jako subjekt kultury. To znamená, že kulturní, sociální a historické vlivy se vpisují do lidského těla a formují jej. Tělo je prostředníkem mezi subjektem a vnějším světem. Umožňuje rozdílná prožívání a také ukládání prožitků do těla. Teorie ztělesnění se vymezuje vůči dualistickému vnímání a snaží se o pochopení těla, jakožto dynamické struktury s kulturní a společenskou složkou, a nikoli pouze biologickou (Csordas, 1990). V současnosti nachází teorie ztělesnění uplatnění například v oblasti zdraví a nemoci, kde ukazuje, jak jsou tělesné zkušenosti utvářeny sociálními, kulturními a demografickými podmínkami života jednotlivce. Tento přístup zároveň umožnil nově chápat i spánek, nikoli jen jako biologickou funkci, ale jako tělesnou zkušenost, která se v průběhu života formuje vlivem sociodemografických faktorů, společenských očekávání, rolí a povinností (Williams & Monaghan, 2013, s. 63-67).

Ztělesněním se zabývala řada vědců, jejichž přístupy se v některých ohledech lišily, avšak společně přispěli k ukotvení tohoto konceptu v sociologickém diskurzu. V této práci se zaměřím na pojetí Thomase Csordase, který vychází z několika autorů. Jedním z nich je

francouzský filosof Maurice Merleau-Ponty, který působil v oblasti fenomenologie, což se výrazně promítá do toho, jak ztělesnění chápe. Vidí rozdíl mezi tělem jako fyzickým objektem a *„žitým tělem“* jakožto zmíněným prostředníkem, neoddělitelně propojeným se všemi lidskými zkušenostmi, který umožňuje jedinci vnímat a prožívat okolní svět. Vnímání má podle Merleau-Pontyho vždy bod, ze kterého vychází, jež je ukotven v těle. Tělo představuje první místo, kde dochází ke kontaktu s okolím. Díky propojení těla a mysli vzniká tzv. předobjektivní interakce, která je bezprostřední a neuvědomělá. Až po této prvotní fázi dochází k vědomé interakci, kterou je jedinec schopen reflektovat (Csordas, 1990). Významy potom plynou z *„bytí ve světě“*, což je jeden ze základních fenomenologických pojmů označujících stav, kdy člověk neoddělitelně splývá se světem, jenž je tvořen strukturami významů, nikoli objekty. Významy jsou tedy odkrývány skrze samotnou existenci (Merleau-Ponty, 2005). Tento přístup poskytuje cennou perspektivu pro pochopení spánku ze sociologického hlediska.

Thomase J. Csordase pojímá ztělesnění jako existenciální a metodologický koncept vhodný pro studium těla ve vztahu ke společnosti. Inspiruje se ve svých pracích již zmíněným pojetím Merleau-Pontyho. Csordasova práce výrazně ovlivnila to, jak antropologie, ale i další obory jako je sociologie, přistupují ke studiu člověka, těla a společnosti. Csordas argumentuje, že tělo je prvotním zdrojem pro studium kultury a „self“[1], jelikož *„analýza vnímání a praktik zakotvených v těle vede ke zhroucení tradičního rozlišení mezi subjektem a objektem, což umožňuje prozkoumat, jak jsou kulturní objekty (včetně self) konstituovány nebo objektivizovány, ne v procesu ontogeneze nebo dětské socializace, ale v pokračující neurčitosti a proudu dospělého kulturního života.“* (Csordas, 1990, s. 39-40). Zavádí pojem „somatické módy pozornosti“, což podle něj představuje kulturně utvářené

[1] „Self“ je chápáno jako dynamická ztělesněná struktura zkušeností, ne jako statický produkt socializace (Csordas, 1990).

způsoby, kterými lidé vnímají tělem i tělu (včetně vnímaní tělem ostatní). Jde o fenomenologicky orientovaný pojem, který se rozkládá na dvě části, a to zaměření na tělo jako objekt a tělo jako nástroj vnímání[2]. Tělo jako objekt je spojeno s vnímáním těla jako předmětem pozornosti, tzn. třeba pociťování hladu. Tělo jako subjekt pozornosti se aktivně účastní, třeba v rámci empatie, kdy lidé spoluprožívají danou situaci na základě zachycených signálů vlastním tělem.

Csordas (2024) chápe embodiment skrze tři základní dimenze, a to korporealitu (tělesná zkušenost), animalitu (propojení s jiným než lidským životem) a materialitu (vztah k materiálnu). Korporealita odkazuje k tělesným zkušenostem a tělesné existenci, která není jen biologická, ale zahrnuje především vědomí, vnímání a naše spojení se světem. Dostáváme se zde opět k tělu jako subjektu (tedy „já jsem tělo“, nejen „mám tělo“), které je prostředkem pro vstup do *„žitého světa“*. Hlavní charakteristiky korporeality jsou bezprostřednost kontaktu těla s okolím, fluidita tělesných významů na základě kontextu a tělesná alterita, kdy je možné tělo pociťovat jako objekt i subjekt (Csordas, 2024, s. 3-10). Tělesnost se skládá z několika složek a to je *„tělesná forma, smyslová zkušenost, pohyb/motilita, orientace, ne/schopnost, sex/gender/sexualita, metabolismus/fyziologie, přítomnost/spolupřítomnost, emoce/afekt a časovost“* (Csordas, 2024, s. 9). Může jich být ale mnohem více. Tyto komponenty jsou vzájemně propojeny, čemuž Merleau-Ponty říká tělesná syntéza a skrze ně zakoušíme okolní žitý svět (Csordas, 2024, s. 3-10).

Dimenze animality pojímá oblast, kde se člověk vztahuje ke světu zvířat. Jde o velice zajímavý přístup, protože lidé jsou na jednu stranu zvířatům velmi blízcí a zároveň odlišní. Lidské tělo je z biologického hlediska rovněž zvířecím tělem, přesto představuje spíše průsečík mezi světem lidským a světem zvířecím. V rámci animality Csordas sleduje například to, jaký vztah mezi sebou mají lidé a zvířata nebo způsoby jejich vzájemné

[2] Z Csordasova označení jako *„attending to the body“* a *„attending with the body“* (Csordas, 1993).

interakce. Dále diskutuje existenci prahu mezi „lidským“ a „zvířecím“. V neposlední řadě se zabývá způsobem, jakým různé kultury konstruují představy o „lidském“ a „zvířecím“. Hlavní myšlenkou je, že jako lidé nepřesahujeme animalitu, ale existujeme ve vztahu k ní. Animalita je regulována například v rámci morálních tabu nebo náboženských pravidel a zásadně se podílí na formování lidského embodimentu (Csordas, 2024, s. 11-16).

Poslední dimenzí je materialita, která se zaměřuje na vztah mezi tělem a materiálním světem. Csordas upřednostňuje přístup, v němž lidé přisuzují věcem významy, spíše než aby předměty působily na lidi. Opět přebírá myšlenky Merleau-Pontyho, který popisuje, že tělo interaguje s materialitou skrze tělesnou hmotu/tkáň[3]. Je důležité pochopit, že tělo a svět je tvořeno stejnou hmotou v tomto pojetí. Při dotyku těla s předmětem dochází k jejich vzájemnému splynutí, tedy nepřemýšlí nad nimi jako nad oddělenými, ale jako navzájem překrývajícími se. Lidé hmotu „oživují“ tím, že jí dávají význam. *„Ineinander“* je fenomenologický koncept, který zavádí Merleau-Ponty, označující právě toto prolínání elementů, které jsou tradičně vnímané jako oddělené jako je objekt/subjekt nebo mysl/tělo (Csordas, 2024, s. 17-22).

Csordas (2024) představil rámec embodimentu, který může sloužit ke kritické analýze spíše než k pouhému popisu. Tento rámec má reagovat na výzvy současné společnosti, které zahrnují např. ekologickou krizi nebo digitální tělesnost. Poukazuje na to, že korporealita, animalita a materialita jsou vzájemně protkané, čímž zpochybňuje tradiční hranice mezi těmito sférami. To umožňuje nahlížet na embodiment jako na existenciální podmínku, která utváří každou lidskou zkušenost.

Csordas (2008) dále pracuje s pojmy *„intersubjektivita“* a *„interkorporealita“*. Intersubjektivitu chápe jako tělesně zakotvený vztah mezi vědomími lidí, tedy mezi subjekty, které jsou v přímé interakci během spolubytí. Jeden druhého vnímají jako „alter

[3] V anglickém originálu označuje jako „flesh“ (Csordas, 2024).

ego“, tedy jiného, který je mi ale podobný. Jedná se o vztah mezi vědomími a je založen na analogiích. Interkorporealita je zkušenost sdíleného bytí, kdy se lidé vnímají skrze těla, dotyky, gesta, pohyby, prostor apod. a taková zkušenost je schopna předcházet myšlenkám nebo slovům.

Ztělesněním konkrétně v oblasti spánku se zabýval Robert Meadows, který ho rozděluje do čtyř kategorií, a to *normativního, pragmatického, zkušenostního* a *viscerálního*. Normativní zahrnuje zdravé spánkové vzorce chování, kupříkladu vhodný prostor pro spaní, tělesnou kontrolu, prostředky ke zdravému spaní jako jsou léky a další. Pragmatické ztělesnění se soustřeďuje na spánek z pohledu jeho funkce. Tedy jak je spánek využíván v běžném životě a z jakých důvodů. Zkušenostní ztělesnění se týká zkušenosti jedince se spánkem a pocitů s ním spojených. Poslední viscerální ztělesnění odkazuje na biologické a fyziologické aspekty spánku (Meadows, 2005).[4]

Nakonec bych chtěla zmínit ještě jednoho autora, který se ve své práci zabývá embodimentem částečně i ve vztahu ke spánku. Je jím Drew Leder, který popisuje různé lidské zkušenosti, v nichž je tělo nějakým způsobem „*upozaděné, nekontrolované či zapomenuté“*. Mezi tyto situace řadí například prenatální tělo či spící tělo (Leder, 1990, s. 1-10). Spánek popisuje jako stav, kdy dochází k ústupu ze zkušenosti, tedy neprožíváme naši tělesnost, stejně tak jako realitu. Spánek nedokážeme navodit, ale můžeme ho pouze „nechat nastat“. Můžeme napodobovat spánkové polohy, prohlubovat dech jako při spaní, ale stále

[4] Pro ilustraci aplikuje Meadows svůj model při studium „vyjednávání“ spánku mezi dvěma partnery, který získal pomocí nestrukturovaného hloubkového rozhovoru. Neschopnost spánku je v jeho studii spojena s pracovním stresem (pragmatické ztělesnění). Dále popis potřeby spánku (zkušenostní ztělesnění) a potřeby těla spát požadovaný počet hodin (viscerální ztělesnění spánku). I přestože respondent ví o doporučovaných osmi hodinách spánku, sám konstatuje, že jeho tělo mu nedovolí spát tak dlouho a on sám je za to rád, protože stihne více věcí během bdění (zde vidíme normativ ustupující viscerálnímu ztělesnění). U respondenta je možné pozorovat zejména pragmatické ztělesnění, zatímco u respondentky spíše normativní, které je partnerovým spánkem narušeno. Respondentka potřebuje více hodin spánku než její partner, ovšem její spánek je narušen, když partnera slyší jít spát nebo když ji ruší jeho pohyby během spaní. Když kvůli tomu chce jít spát do jiného pokoje, partner jí to rozmlouvá, jelikož je pro něj z normativního hlediska důležité, aby partneři spali spolu, navzdory tomu, že jejich spánek bude narušen (Meadows, 2005).

se bude jednat o pouhou imitaci spánku, dokud vnímání vlastního těla neustane (Leder, 1990, s. 57-59). Spánek vymezuje mezi dvěma póly, a to extází (já mohu) a recesí (já nemohu), přičemž mezi nimi existují přechodné stavy jako polospánek (Williams, 2005, s.70). Během spánku přitom nadále fungují autonomní tělesné procesy, což poukazuje na rozdíl mezi subjektivní zkušeností mého těla a objektivními tělesnými funkcemi nezávislými na vědomí (Leder, 1990, s. 57-59).

1.1.2 Formování spánku v pozdní modernitě

Pozdní modernitou se ve svých pracích intenzivně věnuje sociolog Anthony Giddens. Jedná se o současnou etapu společnosti, která se vyznačuje zejména vysokou rychlostí změn oproti tradičním společnostem, globalizací, novými formami rizik a reflexivitou (Giddens, 1991b). Pochopení kontextu pozdně moderní společnosti vidím jako stěžejní pro pochopení lidského jednání a v důsledku také toho, jak lidé „dělají“ spánek.

Globalizace je další silným prvkem ovlivňujícím fungování dnešní společnosti, zejména na strukturální úrovni. Globalizace totiž vede k narušení časoprostorových hranic. Technologie jako internet umožňují překonávání těchto hranic a mění způsob, jakým lidé interagují. Dochází tedy k vyvázání[5] sociálních vztahů z místního kontextu. Dva klíčové mechanismy vyvázání jsou podle Giddense symbolické znaky (např. peníze) a expertní systémy (např. medicína, právo). Oba mechanismy stojí na důvěře. Jednotlivci tedy jednají na základě víry v systémy, kterým plně nerozumí. Pozdně moderní svět se stává místem tvorby nových rizik, které jsou podle Giddense výrazně formovány vědeckým a technologickým pokrokem. Mezi takové patří klimatická změna nebo pandemie (Giddens, 1991b, s. 1-36).

Stěžejním pojmem v Giddensově teorii je také reflexivita, kterou označuje proces,

[5] Z anglického „disembedding“ (Giddens, 1991, s. 21).

neustálého přezkoumávání vědění na základě existujících a nově se objevujících informací. Všechny sféry společenského života se tímto způsobem proměňují a stávají se otevřenými zpochybnění, úpravě či reinterpretaci. Vědění neexistuje odděleně od společnosti a má zpětný vliv na realitu, kterou popisuje (skrze jedince, kteří tyto informace využívají a na základě toho jednají), což označuje jako „dvojí hermeneutiku“ (Giddens, 1991b, s. 36-45).

Giddens se dále zabývá tím, jak fungování společnosti a abstraktní systémy pronikají do intimních vztahů. Konstatuje, že moderní důvěra zajišťuje stabilitu, avšak bývá emocionálně prázdná, což vede k psychologickému napětí a potřebě hlubších mezilidských vztahů. Moderní intimní vztahy kladou důraz na autenticitu, individualitu a vzájemné porozumění, ale oproti vztahům v tradičních společnostech jsou mnohem křehčí (Giddens, 1991b, s. 112-150).

Na úrovni jednotlivce Giddens tvrdí, že vlastní identita není dána, ale je aktivně utvářena. Opět se zde vracíme k pojmu reflexivita, který je klíčový pro tvorbu identity v podmínkách pozdně moderní společnosti. Jednotlivci sledují a přetvářejí svou identitu na základě nových vědění, nových informací, dostupných možností, sociálních očekávání a dalších faktorů. Giddens chápe identitu jako reflexivní projekt. Identita již není předem dána (jako v tradičních společnostech například rodem, sociální rolí apod.), ale musí být průběžně aktivně vytvářena. Hlavním úkolem je udržet narativ o sobě, který by měl být konzistentní. Spojovat minulost, přítomnost a budoucnost a dávat životu smysl a směr. Důležité pro udržení konzistence jsou každodenní rutiny jednotlivců, ale i plánování budoucnosti. Vlastní narativ je neustále reflektován na základě zkušeností a měnících se podmínek. Jedinci do něj zároveň zapracovávají poznatky expertních systémů, přičemž selektivně třídí, co z těchto vědění zapadá do jejich osobního příběhu. V neposlední řadě je také podstatný životní styl, který funguje jako rámec pro konstrukci identity. Životní styl tvoří praktiky, které vyobrazují životní příběh a identitu. To zahrnuje určité způsoby chování, oblékání, trávení volného času

apod., což vypráví příběh o hodnotách, aspiracích a příslušnosti (Giddens, 1991, s. 1-109).

Teorie strukturace je jednou z hlavních Giddensových teorií důležitých pro pochopení jedince, společnosti a jejich vzájemného působení. Giddens chápe strukturu a jednání jako provázané a navzájem se podmiňující. Tento jev nazývá dualitou struktury, v rámci které struktury nejsou omezením pro aktéry, ale na základě jejich praktik vznikají a přetrvávají. Strukturu tvoří soubory pravidel a zdrojů, které aktéři využívají. Pravidla rozděluje na *konstitutivní* (definující) a *regulativní* (určující, co je správné nebo očekávané). Zdroje mohou být *alokační* (ovlivňují přístup k věcem) nebo *autoritativní* (ovlivňují vztahy mezi lidmi). Aktéři se těmito strukturami neřídí vědomě, ale prostřednictvím tzv. praktického vědomí, souboru zvnitřněných, automatizovaných způsobů jednání, které však mohou být reflektovány a změněny (Giddens, 1984, s. 1-34). Giddensova teorie představuje syntézu mikro- a makropřístupů a zdůrazňuje, že struktury existují skrze opakování sociálních praktik, které společnost strukturují a reprodukují. Z této perspektivy můžeme chápat spánek jako strukturálně organizovanou praktiku, která reflektuje pravidla společnosti (kulturní normy sdílení ložnice, pravidla pro soukromí nebo péči), reprodukuje vztahové vzorce a emocionální blízkost apod. Partneři mohou skrze každodenní rutinu reprodukovat vztahový pořádek a vytvářet ontologickou jistotu, tedy pocit předvídatelnosti a kontinuity (Giddens, 1984, s. 66).

V návaznosti je vhodné ještě zmínit pohled Pierra Bourdieu, který by v určitých ohledech mohl doplňovat některá prázdná místa mojí následné interpretace. Navíc se jím částečně inspiroval i Thomas Csordas. Bourdieuův přístup ke vztahu mezi strukturou a jednáním je sice více deterministický, tedy připisuje větší váhu vlivu struktur na lidské jednání, zároveň však nabízí lépe empiricky uchopitelné mechanismy (habitus, pole, kapitál), které ukazují, jak je struktura ztělesňována a přítomna v každodenní praxi (Bourdieu, 1990).

Habitus je pojem, kterým Bourdieu označuje systém trvalých dispozic, jež prostřednictvím tělesných a mentálních schémat strukturují vnímání, myšlení a jednání. Tyto dispozice jsou výsledkem ztělesnění společenských struktur, v nichž se jedinec pohybuje (Bourdieu, 1990, s. 52-65). Projevují se například držením těla, gestikulací a různými tělesnými praktikami. Habitu podléhají všechny lidské smysly, konkrétně třeba chutě, ale i smysly v ne úplně tradičním smyslu jako smysl pro realitu, smysl pro odpovědnost, smysl pro krásu a další, to vše podléhá strukturující síle (Csordas, 1990). Ztělesněné dispozice jsou potom vnímané jako přirozenost, není to tedy vědomý nástroj, ale spontánní tendence jednat určitým způsobem. Jedinec tedy získává „praktický smysl“[6], který jedincům umožňuje jednat na základě svých předchozích zkušeností. Habitus umožňuje rozmanité jednání pouze v mezích daných podmínkami svého vzniku. Struktury se tedy vpisují do těla jedince, ale zároveň existují mimo něj.

Dalším pojmem je pole, kde vstupují do hry mocenské vztahy a různé formy kapitálu. Každé pole má svá pravidla a logiku (Bourdieu, 1990, s. 52-65). Formy kapitálu Bourdieu rozlišuje na *ekonomické* (např. peníze, materiální zdroje), *kulturní* (vědění, jazyk), *sociální* (např. kontakty) a *symbolické* (např. prestiž, autorita). Kapitál potom v poli funguje jako mocenský nástroj (Bourdieu, 1990, s. 122-125).

Ačkoli Giddens a Bourdieu přistupují k tématu odlišným způsobem, některé prvky jejich teorií jsou si blízké. Giddensův přístup je klíčový pro popis kompetence a reflexivity aktéra, institucionalizovaných pravidel a pro pochopení, jak se společnost reprodukuje prostřednictvím opakování praxe. Je tedy vhodný jako obecný interpretační rámec. Bourdieuho přístup potom lépe doplňuje studium ztělesnění a mocenské dynamiky. Vzhledem ke komplexní povaze fenoménu spánku se domnívám, že propojení těchto dvou přístupů může vést k přesnější a hlubší interpretaci.

[6] Z anglického „practical sense“ (Bourdieu, 1990, s. 57).

Poznatky o proměně spánku v kapitalistické společnosti často vybízejí ke zkoumání skrze tělo podrobené disciplíně. Jedním z představitelů tohoto směru je Michel Foucault, který se zabýval (např. v díle Dohlížet a trestat) vytvářením *poslušných těl* v evropské společnosti, což datuje do 17. a 18. století. Ve společnosti jsou podle Foucaulta uplatňovány různé typy moci/vědění, pod jejichž vlivem se stává tělo disciplinované a formované do podoby, která je pro společnost užitečná. Tělo se stává „poslušným“, což v praxi můžeme pozorovat např. ve školním a pracovním prostředí, kde se instituce snaží pracovat s časem a prostorem tak, aby byla těla, co nejlépe připravena a efektivně využita. K tomu je potřebné disciplinovat různé sféry, včetně spánku (Williams, 2005, s. 47-50).

Pojetí kapitalismu může mít různé podoby, avšak již od jeho počátků lze pozorovat oslavu pracovitého těla a zároveň marginalizaci či vytlačení neproduktivních aspektů tělesnosti mimo veřejný prostor. Spánek by v tomto případě spadal do neproduktivní kategorie (Williams, 2005, s.50). Problematické jsou také stavy spojeny se spánkem jako je ospalost. Odpočinuté tělo může být totiž na druhou stranu vnímáno jako více produktivní. Ospalostí jakožto zavržení hodným stavem se ve své studii zabývají Kroll-Smith a Gunter (2005), kteří volně navazují na myšlení Michela Foucaulta. Popisují proměnu ospalosti v moderní společnosti ze soukromé záležitosti na veřejnou, definovanou jako riziko pro veřejné zdraví. Ospalost podle nich získává negativní konotace, které jsou nadále podporovány v medicínských výzkumech, médiích nebo jinými skupinami s podobným zájmem. V tomto diskurzu je ospalost vnímána jako selhání jedince, které může vést k nebezpečnému chování pro jednotlivce a pro společnost. Autoři chtějí poukázat na to, jak decentralizovaná síť aktérů a jejich diskurz působí na formování subjektivních stavů a morální odpovědnost jednotlivců (Kroll-Smith a Gunter, 2005).

1.2 Spánek jako součást partnerského vztahu

Sdílený spánek s partnerem představuje běžnou zkušenost v naší společnosti, avšak vědecký výzkum se často zaměřuje spíše na spánek jako izolovaný fenomén nezávislý na ostatních jedincích. Společný spánek je ovšem nejrozšířenější formou napříč kulturami, ať už se jedná o spánek skupinový nebo párový. Je však důležité podotknout, že párový spánek je mnohem mladším fenoménem, odvíjí se od charakteru vztahu a výrazně se liší na základě kulturního kontextu. Do partnerského spánku vstupuje kvalita a charakter emočního propojení, které mezi partnery existuje, tím se odlišuje od jiných forem sdíleného spánku. Společný partnerský spánek (alespoň v západní společnosti) se stal symbolem zdravého socio-sexuálního vztahu. Není ovšem žádným překvapením, že realita se vždy nepodobá tomuto předobrazu (Kloesch & Dittami, 2008). Znamená ale oddělený spánek skutečně narušený vztah mezi partnery?

1.2.1 Genderově rozdílný spánek

Zjišťovat, zda má společný spánek vliv na individuální spánkové vzorce není jednoduchý úkol. Ve své studii se o to pokusili Kloesch a kol. (2008), kteří zkoumali páry ve věku 21–31 let ve stabilních vztazích, které spaly jak společně, tak odděleně. Pomocí spánkových deníků a aktigrafického měření výzkumníci pozorovali rozdíly během spánku s partnerem a bez partnera. Výsledkem bylo zjištění, že společný spánek měl negativní vliv především u žen. Sexuální aktivita tento negativní účinek dokázala subjektivně zmírnit, přestože aktigrafické měření stále uvádělo kvalitu spánku jako horší. U mužů nebyl spánek přítomností partnerky obecně narušen. Výjimkou byly noci se sexuální aktivitou, kdy byla kvalita spánku mužů snížená. Pokud páry spaly odděleně, horší kvalitu naopak vykazovali spíše muži (Kloesch & Dittami, 2008). Tyto výsledky ukazují především na výrazné genderové rozdíly a na specifický vliv sexuální aktivity na kvalitu spánku.

Podobné výsledky vykazují i stejnopohlavní páry. Podle Kirkman (2010) ženy mnohem častěji sdílejí lůžko se svou partnerkou, a to považují za symbol dobrého vztahu. Pravděpodobně z důvodu společenských očekávání mají potřebu obhajovat důvody, proč případně spí každá na jiném místě. Ženy jsou dále ochotnější dělat kompromisy v jejich spánkových rutinách s ohledem na jejich partnerky. Muži také přistupují ke kompromisům, nicméně sdílení postele a její symbolika pro ně v jejich výpovědích nebyla tolik významná jako pro ženy. Muži byli také více zaměřeni na kvalitu svého spánku než spánku svého partnera a postel byla někdy vnímána jako „moje“ spíše než „naše“. U obou pohlaví byla patrná absence heteronormativních vzorců, což umožnilo větší flexibilitu ve vytváření spánkového prostředí bez nutnosti interpretovat odchylky jako známku vztahových problémů (Kirkman, 2010).

1.2.2 Sociální role a jejich přesah do oblasti spánku

Hislop a kol. (2005) se zaměřili na sociální role a jejich přesah do oblasti spánku, zejména na role partnera, rodiče a pracujícího člověka. Role partnera je v jejich studii spojena s různými formami péče o partnera během spánku, například s kontrolou dechu partnera trpícího dýchacími obtížemi. Dále mezi partnery dochází k vyjednávání toho, jak bude vypadat doba před spaním, kde dochází ke střetu potřeb a preferencí obou. V případě, že partneři mají děti, je na místě řešit i jejich roli rodiče, která se během noci nikam nevytrácí. Zejména u menších dětí je běžné, že vyžadují pozornost a péči nejen při usínání (např. uspávání, příprava na spánek), ale i v průběhu noci nebo po probuzení. Děti se mohou budit, přecházet do postele rodičů nebo jinak narušovat spánkový rytmus celé domácnosti. Rozložení rolí je genderově nevyvážené a ve většině případů zastávají roli pečovatelky ženy. Ačkoli tedy partneři sdílejí postel, jejich zkušenost s tou samou nocí může být velmi odlišná (Hislop a kol., 2005).

Role pracovní je jednou z těch, které aktivně zasahují do spánkových rytmů téměř

denně a aktivně formují její podobu. Institucionální tlaky způsobují, že lidé musí vstávat v hodinu, kterou by si sami nejspíš nevybrali, což jak bylo uvedeno již dříve, může způsobovat další potíže. Důležitým je, že tato i ostatní role se navzájem prolínají a spolu s fyziologickými vlivy a vlivy prostředí utvářejí komplikovaný spánkový systém jedince (Hislop a kol., 2005).

Sdílení spánku s někým dalším znamená také společné vyjednávání toho, jak bude spánek probíhat, což může být velmi náročným pro oba partnery, zejména s ohledem na jejich předchozí zkušenosti a návyky, které mohou být zásadně odlišné (Rosenblatt, 2006). Navíc, i po synchronizaci přijatelné pro oba partnery, mohou nastat výkyvy, které není možné dopředu plánovat. Na individuální úrovni se může jednat o dočasné problémy jako v případě zdravotních komplikací, které jsou schopny ovlivnit kvalitu spánku u obou partnerů (Hislop, 2007).

Z dostupných studií zaměřených na problematiku spánku lze identifikovat určité pravidelnosti, které jsou v populaci obvyklými. Například víme, že spánek je genderově rozdílný. Ženy zpravidla spí delší dobu než muži nebo alespoň více spánku potřebují. Dále zpravidla lidé ve středním věku spí méně než ostatní věkové kategorie. Existuje řada vlivů, kterou lépe dokáže zmapovat naopak kvalitativní typ výzkumu, kde se můžeme zaměřit na načasování spánku, tedy nejenom kdy jedinec vstává a chodí spát, ale jestli tento čas ovlivňuje nějaká další proměnná (např. ostatní členové domácnosti, práce). Kupříkladu, role matky je spojována s obětováním spánku ve prospěch ostatních členů domácnosti. Dalšími proměnnými může být prostor, kde spánek probíhá, zda spí partneři v bezprostřední blízkosti nebo jestli jejich spánek ruší podněty uvnitř nebo vně ložnice (Pahl, 2007).

1.2.3 Noční dimenze intimity

Období spánku může být pro partnery také významným časem pro posilování jejich společné intimity. Ze sociálně-psychologického hlediska definujeme intimitu jako *„pocit*

blízkosti, spojení, pouta, ale také prožívání štěstí s milovanou osobou, vzájemné porozumění a ohleduplnost, poskytování si emocionální podpory a ocenění, intimní komunikaci." (Výrost & Slaměník, 2008, s. 404). Propojení psychologie a sociologie v oblasti studia intimity je více než důležité. Oba obory jsou totiž nezbytné pro pochopení intimity v jednotlivých kontextech, přičemž psychologie napomáhá k pochopení intimity skrze vztahy a sociologie skrze sociální kontext. Sociologie se zaměřuje na intimitu především v sociálních kontextech a na její proměnu na základě změn charakteru společnosti. Jedná se tedy o *„historicky, sociálně, geograficky, kulturně a politicky ukotvený koncept"* (Forstie, 2017, s.3).

Moderní dobu doprovází rezervovanost a důraz na individualitu, která stojí téměř v protikladu k významu intimity. Anthony Giddens chápe moderní intimitu jako racionálně řízenou a reflexivní. Spolu s Evou Illouz sdílejí myšlenku, že afekt je v moderní společnosti přítomen, ale v odtažité formě a intimita samotná začala být výrazně ovlivňována ekonomickou racionalitou moderní kapitalistické společnosti. Příkladem toho může být charakter dnešních partnerských vztahů, které mnohem častěji končí rozchodem/rozvodem v momentě, kdy vztah partnerům nic nepřináší (Forstie, 2017).

Podle Forstie (2017) tvoří intimitu čtyři základní oblasti a to, *ztělesněná emocionalita (afekt), sdílené informace (vědění), řízené chování (vzájemné jednání) a sociální očekávání (normy)* (Forstie, 2017, s.5). Afekt je základním pilířem intimity, který umožňuje ztělesněnou emocionální blízkost. V klasickém pojetí zahrnuje intimita fyzickou přítomnost, avšak nemusí tomu tak být vždy. Intimity může být dosaženo napříč časem a prostorem, např. skrze média jako je internet (Forstie, 2017). Dalším pilířem intimity je vědění/informace nebo sdílení informací, jež přispívají k utvoření určitého typu intimity. Luhmanna hovoří o „interpersonálním pronikání"[7], kde si lidé navzájem zpřístupňují své

[7] Z anglického *„interpersonal interpenetration"* (Luhmann, 1998, s.13).

jedinečné vnitřní světy a vzájemně na sebe působí. Nejde jen o povrchní výměnu informací, ale zejména o informace na hlubší úrovní utvářející intimní vazby mezi lidmi (Luhmann, 1998, s.12-17). Třetí oblast vzájemného jednání vytváří mezi lidmi emoce a soudržnost. V partnerských vztazích poskytuje strukturu a stabilitu, což přispívá k pocitu bezpečí a blízkosti. Poslední oblastí intimity jsou normy, které určují přijatelnost různých druhů intimit, přičemž některé jsou přijímány jako legitimní, zatímco jiné jsou marginalizovány (např. queer intimity). V případě, že se čtyři dimenze intimity překrývají znamená to, že se jedná o „silnou“ intimitu. Částečné překrývání naopak slabou (Forstie, 2017).

1.2.4 Vzájemné působení dynamiky vztahu a spánku

Výzkumy naznačují, že kvalita partnerského vztahu může souviset s charakterem celkového zdravotního stavu, stejně tak jako s kvalitou spánku. Tato vazba je obousměrná, a tedy spánek a poruchy spánku mají naopak vliv na fungování partnerského vztahu. Oproti většinovým studiím tedy popisují spánek jako dyadický. Tento fenomén podrobně analyzovala Wendy M. Troxel (2007, 2010), která ve svých studiích představila biopsychosociální model propojující tyto oblasti.

Troxel a kol. (2007) na základě metaanalýzy různých studií našli významné souvislosti mezi kvalitou partnerského vztahu a spánkovými poruchami, zejména tedy obstrukční spánkovou apnoe, která se ve studiích nejvíce objevovala. Zároveň upozorňují, že většina studií předpokládala jednosměrný vliv, zatímco realita je komplexní a obousměrná. Výsledný model Troxel a kol. integruje psychologické, behaviorální, chronobiologické a fyziologické aspekty (Troxel a kol., 2007).

Psychologický aspekt poukazuje na skutečnost, že kvalitní vztah sám o sobě vede ve svém důsledku ke kvalitnějšímu spánku. Konkrétně tedy kvalitní vztah s partnerem může zamezit pocitu sociální izolace, poskytovat pocit bezpečí a zajišťovat vyšší výskyt

pozitivních emocí a snížení těch negativních. Všechny zmíněné vlivy mohou vést k lepší kvalitě spánku (Troxel a kol, 2007). V opačném případě jakkoli neuspokojivý partnerský vztah může zvyšovat výskyt psychických problémů, které mohou snadno vést k poruchám spánku. Typickými jsou vtíravé myšlenky, kterými se jedinec vrací zpět ke vztahovému problému, což mu zamezuje spokojeně usnout (Troxel, 2010). Pokud se na tuto problematiku podíváme z druhého konce, nekvalitní spánek může negativně ovlivňovat *„emoční regulaci, frustrační toleranci a kognitivní funkce“*, což opět může mít zásadní dopad na interpersonální komunikaci (Troxel a kol., 2007). Ve vztahu se narušení kognitivních funkcí může projevovat neschopností efektivně řešit problémy, kdy dochází nadměrnému výskytu negativních emocí, i při mírných neshodách, a jejich špatné regulaci (Troxel, 2010).

Druhý aspekt je behaviorální/chronobiologický a zde se autoři zaměřují na skutečnost, že partnerství může být zdrojem sociální kontroly, která zásadně ovlivňuje spánkovou rutinu. Lidé ve zdravém vztahu mají mnohem častěji podobné spací návyky a denní rutinu, kterou jsou schopni dodržovat, díky své vzájemné podpoře. Naopak nezdravý vztah může vést ke špatným návykům, jako je užívání alkoholu a jiných návykových látek, což samo o sobě narušuje zdravý spánek. Některé studie naznačují, že lidé v těchto vztazích jsou ochotni měnit spánkový režim z důvodu vyhýbání se svému partnerovi (Troxel a kol., 2007). Problematickým je také rozdílný cirkadiánní rytmus. Tzn. pokud je jeden z partnerů „ranní ptáče“ a druhý „noční sova“, v studiích je tato kombinace spojována s horší kvalitou vztahu, oproti těm, jejichž rytmus je stejný (Troxel, 2010).

Jako poslední autoři popisují fyziologické aspekty doprovázející vztah problematického spánku a partnerství, kde kladou důraz především na osu hypotalamus-nadledviny-hypofýza, dále autonomní nervový systém a zánětlivé procesy v těle[8] (Troxel a

[8] Vzhledem k tomu, že má práce má sociologický charakter, není nutné se podrobněji zabývat tímto aspektem.

kol., 2007).

Do jaké míry se u partnerů projeví problémy a jak se bude formovat vztah mezi kvalitou vztahu a spánku záleží také na faktorech zranitelnosti, mezi které autoři řadí *„osobnostní rysy, již existující psychické potíže, socioekonomické a pracovní faktory, životní události a gender“* (Troxel a kol., 2007, s. 400). Například nízký socioekonomický status může významně ovlivňovat jak kvalitu spánku, tak vztahu, z důvodu častějšímu vystavování stresorům jak psychosociálním, tak environmentálním. Stejně tak tito lidé častěji čelí frustraci kvůli omezenému získávání sociálních i materiálních zdrojů. Takové páry potom mohou mít menší příležitost k tomu efektivně řešit spánkové problémy např. léčbou nebo jen odděleným spaním v rámci domácnosti. Páry s vyšším statusem mají často více zdrojů, nejen finančních, ale i organizačních či psychologických, ke zvládání spánkových a vztahových problémů (Troxel a kol., 2007).

1.2.5 Spánkové problémy a jejich sociální dopady

Spánek v přítomnosti partnera může být velmi příjemným z mnoha důvodů. Je přirozené, že člověk se ve fázi spánku nachází ve zranitelné pozici, a proto mu může přinášet komfort a bezpečí sdílení prostoru se svým partnerem. Přítomnost partnera může zlepšovat kvalitu spánku samotného, ať už se jedná o subjektivní hodnocení nebo naměřené hodnoty ve spánkových laboratořích. Výzkumy však ukazují, že pocit bezpečí a spokojenosti při společném spánku není samozřejmostí. Klíčovou roli hraje například citová vazba. Zejména ženy s bezpečnou vazbou hodnotí spánek s partnerem jako kvalitnější, zatímco ženy s vyhýbavou vazbou často uvádějí horší subjektivní zkušenost (Andre, Lovallo & Spencer, 2021). Jistá je tedy především komplikovanost vyhodnocování spánku s partnerem, kde je vždy podstatná individuální zkušenost obou, zohledňující konkrétní stav vztahu, stav spánku a všechny ostatní kritéria přispívající k doplnění celkového obrazu, tak jak o tom píše Troxel

a kol. (2007, 2010).

Podle odhadů trpí nějakou formou spánkového problému přibližně čtvrtina až třetina dospělé populace. K hlavním prediktorům patří věk, gender, zaměstnání, rodinný stav a místo bydliště a zaměstnání (Pahl, 2007). Ve vztazích se spánkové problémy netýkají jen jedince. Stávají se výzvou pro oba partnery, neboť narušují normativní rámec sdíleného spánku. Záleží na sociálním, kulturním a historickém kontextu, zda je forma spánku přijatelná, či nikoliv. Spánková etiketa zahrnuje význam, metody, motivy a management spánku, jež jsou aktivně vytvářeny všemi „spáči". Williams (2007) hovoří o spících, kteří porušují normativitu jako o *„anarchických, anomických, deviantních nebo stigmatizovaných spících"*. Jako anarchické označuje insomniaky nebo narkoleptiky, kteří nejsou schopni dodržet spánkovou normu, stejně tak jako pravidla slušného chování (což platí zejména pro narkoleptiky, kteří mohou upadnout do spánku např. během konverzace). Nic netušící okolí tak může připisovat takovým jednotlivcům vlastnosti jako jsou lenost, neslušnost apod. Deviantními se ve Williamsově pojetí stávají pracující na noční směny, jež narušují konformitu nočního spánku nastaveného většinovou společností, čímž se stávají deviantními. Stejné označení platí pro jedince, kteří si užívají spánek na pracovišti. Stigmatizovanými mohou být například lidé bez domova, kteří nejenže mohou mít neobvyklý čas a místo, ale patří do stigmatizované skupiny lidí, jejichž místo i čas spánku je mimo normu a je vnímán jako rušivý, a kteří jsou často automaticky spojováni s negativními stereotypy. Pro tyto osoby je spánek strategicky plánovanou aktivitou, často řízenou bezpečnostními obavami, nikoliv volbou (Williams, 2007).

Otázka, co vlastně představuje „problematický spánek", je ve výzkumu partnerských vztahů zásadní. Jak ukazují dřívější kapitoly, hodnocení spánku je silně subjektivní a situované, tedy odvíjí se od prožívání jednotlivce, kvality vztahu i kulturních norem. Dělení spánku na kvalitní a nekvalitní přitom není samozřejmé. Jedná se o vědecké konstrukty,

které byly definovány na základě specifických ukazatelů a měřítek. Pro měření kvality spánku se využívá například sada indikátorů, která zahrnuje *délku, kontinuitu, načasování doby spánku, bdělost/ospalost a spokojenost/kvalitu (subjektivní hodnocení)* (Boysse, 2014). I přestože, tímto způsobem měřit kvalitu spánku nebudu, myslím si, že je důležité stanovit si určitý okruh témat, která budou sloužit jako vodítka při rozhovorech, kde budou sami účastníci definovat, co označují za problém.

Ne každý problém se spánkem má podobu klinicky definované poruchy. V párovém kontextu se mohou jako problematické jevit i rozdíly ve spánkových návycích, citlivosti nebo rytmech, které však nelze „léčit“ medicínsky. Zde je několik příkladů. V partnerském vztahu může být problematický např. charakter spánku. Pokud má jeden z partnerů charakteristicky lehký spánek a druhého jen tak něco neprobudí, může se stát společný spánek velmi nepříjemným. Rosenblatt dává příklad, kdy se partnerka s lehkým spánkem budila při každém zvuku, přičemž probouzela i svého partnera, aby se ujistila, zda ten zvuk slyšel také. Naopak lidé s příliš hlubokým spánkem děsí své partnery tím, že v mnohých případech spí tak tvrdě, že nejen neslyší, co se v jejich okolí děje, ale často také nereagují na to, když se je ostatní snaží vzbudit (Rosenblatt, 2006, s. 116-118).

Během noci jsou někteří jedinci také navyklí vykonávat různé činnosti, pohyby nebo zvuky, které mohou být rušivým elementem pro druhé, nicméně v některých případech se jim nedá předejít. Během noci jsou někteří lidé navyklí chodit na toaletu, jiní během spánku mluví, skřípají zuby nebo provádějí nesmyslné pohyby (Rosenblatt, 2006, s. 131).

Doposud jsem se zmiňovala o spánkových problémech jako o překážce, kterou musí oba partneři překonávat. Nicméně dopady spánkových problémů nemusí být pouze negativní. Insomniak může během své bezesné noci trpět nebo najít inspiraci pro svou kreativní činnost. Mluvení ze spaní může být zdrojem společného pobavení, stejně tak jako obtěžování nebo hrůzu nahánějící zkušeností (Rosenblatt, 2006).

Druhou skupinou jsou problémy medikalizované. Zmíním jen ty, které se u mých účastníků vyskytovaly. První je insomnie, kterou trpí zhruba 15-32% populace. Charakterizuje ji zejména *„obtížně dosažitelný, přerušovaný, krátký, nedostatečný, neosvěžující spánek“* (Moráň, 2001, s.106). Sociologové zkoumající problém s nespavostí zjistili, že se s touto poruchou častěji setkávají ženy. Výzkumnice Hislop a Arber na základě rozhovorů s těmito ženami předpokládají, že je to způsobeno nejen tělesnými změnami jako je přechod do menopauzy, ale i jejich psychickým zatížením, jelikož převážně ony se starají o chod domácnosti, děti/další členy rodiny a k tomu jejich vlastní zaměstnání (Hislop & Arber, 2003).

Častou skupinou jsou také choroby s poruchou ventilace ve spánku. Nejznámějším příznakem těchto onemocnění je ronchopatie, tedy chrápání, charakteristické svým zvukem vznikajícím v oblasti dýchacích cest během inspirace. Trpí jím přibližně každý třetí dospělí a jedná se zejména o sociální problém, který ruší okolí postiženého (Moráň, 2001). Do této skupiny poruch se řadí např. syndromy spánkové apnoe. Nejvíce rozšířený obstrukční syndrom spánkové apnoe (zhruba 3-10% populace), kdy bývá chrápání také přítomno, se stává navíc nebezpečnou pro postiženého z důvodu opakovaných zástav dechu během spánku, což později může přispívat k rozvoji dalších zdravotních komplikací (Moráň, 2001). Zvuky chrápání jsou obtěžující především pro jedince, kteří je musí poslouchat, nikoliv pro ty, u kterých se vyskytuje. Pro partnery to může být velmi frustrující, neboť postižený se sám neslyší, a proto se často stává, že lidé tuto skutečnost sami popírají. Páry se potom snaží řešit tento problém různými způsoby jako jsou snahy usnout jako první, přes probouzení chrápajícího, používání špuntů do uší, spaní odděleně, po používání zdravotnických pomůcek jako jsou náplasti na nos až operace (Rosenblatt, 2006, s. 147-153). V případě spánkové apnoe se jedná o mnohem závažnější stavy, které jsou nejen obtěžující, ale hlavně zdraví ohrožující. Partner může hrát zásadní roli v diagnostice, protože právě on může být

jeden z prvních, kteří jsou schopni si všimnout nepravidelného či přerušovaného dýchání. V rozhovorech partneři často popisují, že pomáhají dotyčnému znovu se nadechnout pomocí nějakého (většinou fyzického) signálu (Rosenblatt, 2006, s.153-160).

2 Metodologická část

Tato část shrnuje, jakým způsobem byl výzkum proveden – od výběru účastníků, přes sběr dat až po jejich analýzu. Zvolila jsem kvalitativní přístup s využitím konstruktivistické zakotvené teorie, která umožňuje zkoumat, jak účastníci svému prožívání přisuzují význam. Výstupem výzkumu není nová teorie, ale interpretace hlavních témat spojených s partnerským spánkem a spánkovými problémy.

2.1 Plán výzkumu

2.1.1 Design

Ke zkoumání individuálních zkušeností s partnerským spánkem a spánkových problémů jsem zvolila design zakotvené teorie, konkrétně její konstruktivistickou variantu, kterou podrobně rozpracovala Kathy Charmaz. Oproti klasické zakotvené teorii klade důraz na spolupráci mezi výzkumníkem a účastníky výzkumu při interpretaci a utváření významů. Počítá se zásahem výzkumníka, obzvláště jeho otázkami, interpretací a kontextem. Výsledkem tedy není popis objektivní reality, ale její konstrukce na základě získaných dat od účastníků kombinovaných s pohledem výzkumníka (Charmaz, 2006). Konstruktivistický přístup se zaměřuje na to *„jak, a někdy proč, účastníci konstruují významy a jednání ve specifických situacích“* (Charmaz, 2006, s.130). I přestože se výzkumník snaží získat, co nejpřesnější a nejpodrobnější informace, stále bere v potaz, že výsledek práce je formován jeho vlastní interpretací (Charmaz, 2006).

Cílem tohoto výzkumu není vytvořit komplexní teorii, ale interpretovat hlavní významová témata, která se opakovaně objevují ve výpovědích účastníků. Tento přístup umožňuje zachytit dynamiku zkušeností, které jsou kontextově zakotvené a zčásti tělesné, emocionální a vztahové povahy.

2.1.2 Způsob vytváření dat

Informace jsem získala hloubkovým rozhovorem s účastníky, kteří splnili vstupní požadavky (viz kapitola o výběru vzorku). Stanovila jsem hlavní okruhy a otevřené otázky, které jsem sestavila na základě existujících studií o partnerském spánku a spánkových problémech. Jelikož se jedná o málo prozkoumanou oblast, chtěla jsem ověřit, zda se zjištění z literatury shodují s výpověďmi mých účastníků, nebo zda se budou lišit, a případně jak. Existující poznatky mi sloužily jako východisko pro formulaci otázek, které otevíraly prostor pro nové významy a souvislosti.

Okruhy a otázky, které jsem připravila, posloužily spíše jako návod a počítala jsem s tím, že struktura se bude měnit podle situace. Okruhy mi pomohly zjišťovat, která témata v rozhovorech přirozeně vyvstávají a zaznamenat témata nová. Také jsem díky nim nezapomněla na důležité informace, které mi následně pomohly při interpretaci dat. Jednalo se zejména o každodenní život mých účastníků, který jsem nemohla pozorovat a potřebovala jsem ho zachytit pomocí rozhovoru. Právě to byly informace, které účastníci často vnímali jako moc obyčejné na to, aby o nich museli mluvit.

Některé rozhovory měly spíše narativní charakter, který se ukázal jako mimořádně přínosný. Účastníci v nich volně propojovali témata a nabízeli vlastní interpretace, které jsem mohla využít při dalších rozhovorech. Obecně jsem se také snažila zaměřit na to, co bylo důležité pro samotného účastníka. Díky tomu se mi podařilo podrobně popsat důležitá témata jako izolace, nejistota nebo intimita, která s hlavním tématem spánkových problémů souvisí.

Celková struktura rozhovoru byla orientována spíše na současnost, otázky na minulost či budoucnost se objevovaly v minimální míře. Snažila jsem se, abych okruhy a otázky řadila od obecnějších a méně osobních k intimnějším. První jsem zaměřila na seznámení s účastníky, zejména na význam spánku, charakteristiku jejich spánkové role,

jejich kompatibilitu v tomto ohledu s jejich protějškem. Otázky v této fázi byly hlavně o zkušenostech a vnímání, pokud bych měla použít dělení dle Pattona (1990).

Druhý okruh otázek se týkal spánkových problémů, jak jim účastníci rozumí nebo jak vstupují do jejich společného každodenního života. Spánkové problémy byly podrobněji diskutovány a k jejich zjištění vedly i některé otázky inspirované Pittsburským spánkovým indexem, což je standardizovaný nástroj pro hodnocení kvality spánku (Buysse a kol., 1989). Je navržený tak, aby spánkové problémy odhalil, nicméně mně posloužil spíše k tomu, abych nevynechala žádné podstatné aspekty, které by mohly pomoci odhalit další souvislosti. Otázky směřovaly ve větší míře také k pocitům, názorům a hodnotám (Patton, 1990).

Poslední část se soustředila spíše k doplňujícím otázkám, kde byl prostor na vysvětlení některých pasáží rozhovoru, zmínění informací, které si účastníci během rozhovoru vybavili, případně potvrzení některých spojitostí. Prostor byl také pro demografické otázky, které byly ve většině případů zmíněny během rozhovoru.

Moje poznámky obsahovaly i další otázky, které navrhuje Charmaz (2006), aby se výzkumník dokázal s informantem ponořit hlouběji (Charmaz, 2006, s. 26-35).

2.1.3 Interpretace dat

Informace jsem zpracovávala na základě přístupu ke kódování, který popisuje Charmaz (2006). Navrhuje minimálně dva typy kódování, a to počáteční[9] a selektivní[10]. Počáteční zahrnuje kódování slov, vět nebo segmentů prvotními kódy. V selektivní fázi se výzkumník zaměřuje na signifikantní nebo časté kódy, které následně *„uspořádává, syntetizuje, integruje a organizuje do větších datových shluků“* (Charmaz, 2006, s. 46). Stejně jako Charmaz věřím, že výzkumník konstruuje kódy na základě svého úhlu pohledu a stejně tak s nimi i pracuje. To je jeden z důvodu, proč jsem zvolila konstruktivistický

[9] Z anglického „initial“ (Charmaz, 2006, s. 46)
[10] Z anglického „selective“ (Charmaz, 2006, s. 46)

přístup zakotvené teorie.

Počáteční kódování je úzce spjaté s daty. Během kódování může výzkumník kódy měnit, porovnávat a také je vhodný čas přemýšlet nad tím, kde se v datech vyskytují prázdná místa. Kódy by měly být stručné, jasné a výstižné. Během kódování jsem používala i komparativní metody. Porovnávala jsem například, jak hovoří o svých spánkových rutinách lidé, se stejným spánkovým problémem apod. Ve fázi počátečního kódování sledujeme i *„in vivo“* kódy, což jsou kódy samotných účastníků, které nám pomáhají vidět zkušenost jejich očima (Charmaz, 2006). Nápadně vystupujícími „*in vivo“* kódy jsou *„fata morgana“* nebo *„hibernace“*, kterými pojmenovávají moji informanti jejich specifické stavy.

V dalším kroku pokračujeme selektivním nebo zaměřeným kódováním. Během, kterého už vytváříme větší shluky na základě předchozích kódů. Podle Charmaz (2006) je toto kódovaní dostačující a je možné pomocí něj dosáhnout podrobné interpretace dat. Můžeme zapojit i axiální kódování, které data spojuje a odpovídá na otázky *„kdy, kde, proč, kdo, jak a s jakým důsledkem“* (Charmaz, 2006, s. 60). Já jsem ve svém výzkumu s axiálním kódováním nepracovala, jelikož v mnohých případech se nedalo jasně zodpovědět podle schématu podmínky – akce/interakce – důsledky (Charmaz, 2006, s. 60-63).

Nedílnou součástí práce bylo také psaní memo poznámek, které mi pomohly detailněji rozpracovat kódy, vztahy mezi nimi, reflektovat, porovnávat, klást si nové otázky a zapisovat nápady (Charmaz, 2006).

Nakonec bych chtěla zmínit, že se nejednalo o lineární proces. S některými účastníky jsem provedla navazující rozhovory, vracela jsem se ke kódování a poznámkám. Rozhodně si myslím, že práce by se dala ještě dále rozpracovat získáním dalších dat od jiných informantů nebo provedením analýzy dalších témat v uskutečněných rozhovorech. Proto výsledkem není nová teorie. Výsledkem je hlubší porozumění partnerskému spánku a spánkovým problémům v moderní společnosti, identifikace hlavních témat a vzorců tohoto

fenoménu a interpretace dat na základě existujících teorií a konceptů.

2.2 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Cílem této práce je porozumět spánku jako sdílenému fenoménu v rámci partnerského soužití. Přestože je spánek individuální činností, je zároveň ovlivňován sociálními a kulturními strukturami, a zejména v partnerském kontextu nelze spánek chápat jako izolovaný. Co se týká spánkových problémů, nemusí být výhradně individuální záležitostí, ale mohou se sdílet, přenášet a vyjednávat mezi partnery.

V rozhovorech se proto zaměřuji na to, jak se spánkové problémy promítají do partnerského soužití, jak jsou interpretovány, a jak se utvářejí a mění spánkové role, rutiny a vyjednávání o společném spánku.

Výzkumné otázky zní následovně:

1. Jaký charakter mají spánkové role partnerů? Jaký význam pro ně má spánek v jejich každodenním životě? Jak se partneři připravují na spánek a jakým způsobem jej opouštějí? Jaké rutiny, rituály a pravidla se s těmito přechody pojí? Jak se v jejich spánku a spánkových rutinách odrážejí vnější společenské struktury a normy? Jak spánkové rutiny/rituály reflektují (či formují) identitu jedince?
2. Jaký/é spánkový/é problém/y partneři mají? Jak spánkový problém interpretují? Jak se tento spánkový problém manifestuje v jejich každodenním životě a co pro ně znamená? Jak tento spánkový problém vnímá partner, který ho nemá? Jakým způsobem je jím partner ovlivněn? Jaké změny spánkový problém působí ve vztahové dynamice?
3. Jak je společný spánek mezi partnery vyjednáván? Jak řeší odlišnosti či podobnosti ve svých spánkových rutinách a rituálech? Co vnímají jako pozitivní/negativní na odlišnostech/podobnostech ve spánkových rutinách, rituálech? Jaké strategie

používají k dosažení harmonie nebo přizpůsobení? Jak se reflektuje se ve společném spánkovém uspořádání partnerů mocenská dynamika?

4. Jak se kvalita spánku projevuje ve vztahu k partnerovi? Jak se změny v kvalitě spánku promítají do partnerské dynamiky? Jakým způsobem spánková rutina či kvalita spánku reagují na výskyt neshod či napětí mezi partnery, a jaké tělesné a emoční dopady lze pozorovat?

2.3 Vzorek

Rozhovory byly vedeny s jednotlivci, kteří mají zkušenost s partnerským spánkem a spánkovými problémy v jejich současném vztahu. V druhé řadě jsem provedla rozhovory s jednotlivci, kteří zažili spánkové problémy v předchozím vztahu.

Mezi základní charakteristiky a zároveň nutné podmínky jsem zvolila následující. V první řadě se musí jednat o partnery, kde má alespoň jeden z nich spánkové potíže. Další podmínkou je bydlení v jedné domácnosti. Tato podmínka zajišťovala, že sdílený spánek je pravidelnou součástí jejich každodennosti. Poslední podmínka pro mě byla poněkud těžká stanovit, jelikož se jedná o minimální délku vztahu. Tuto podmínku jsem stanovila zejména z toho důvodu, že jsem se záměrně chtěla vyhnout počáteční fázi zamilovanosti, kde se partneři prezentují v tom nejlepším světle a zároveň přehlížejí chyby toho druhého. Myslím si, že jejich odpovědi by byly značně zkreslené. Podle tří fázového modelu vývoje partnerských vztahů tato fáze trvá přibližně šest měsíců až dva roky. Toto rozmezí se může samozřejmě individuálně lišit. Stanovila jsem tedy minimální dobu šest měsíců. Vzhledem k tomu, že předchozí podmínkou bylo žití ve společné domácnosti, počítám s tím, že tato podmínka bude snadno splnitelná (Reese-Weber, 2015).

Obecné charakteristiky účastníků:

Participantka č. 1 – Ilona, 48 let, žena, doba bývalého vztahu 20 let

Ilona vypráví retrospektivně o svých zkušenostech s partnerským spánkem v průběhu jejího bývalého vztahu s jejím ex-manželem. Vyprávění je zajímavé zejména tím, že zachycuje proměnu spánku ve vztahu k proměně partnerského soužití. Můžeme pozorovat problémy ve spánku (nespavost, chronická únava) během psychicky náročných období a to, jak může chování partnera negativně působit na spánek.

Participantka č. 2 – Valerie, 23 let, žena, doba vztahu 5 let

Valerie sdílí své zkušenosti s partnerským spánkem z posledních pěti let jejího vztahu. Také vidíme proměnu v závislosti na vývoji vztahu a okolnostech jako je práce na směny. Velkým tématem v jejím rozhovoru bylo působení elektroniky na vztahovou dynamiku. Valerie a její partner je typickým příkladem reflexivně řízených vztahů v pozdně moderní společnosti. Zajímavým je především střídavě oddělený spánek podle potřeb partnerů a potřeb práce. Problematickým na jejich společném spánku je zmiňovaný oddělený spánek, narušení režimu nočními směny a nespavost.

Participantka č. 3 – Daniela, 59 let, doba vztahu 38 let

Daniela sdílí svou zkušenost s odděleným spánkem kvůli zdravotnímu stavu obou partnerům. Sama trpí spánkovou apnoe, jejíž projevy se snaží mírnit již deset let speciálním maskou. Zajímavém na jejím případu je především to, že spánková apnoe není předmětem konverzací s jejím partnerem a oddělený spánek oba partneři vnímají pozitivně a ukazuje, že nutně nemusí znamenat narušení partnerské blízkosti. Ilustruje, že pozitivní subjektivní hodnocení vztahu často souvisí se schopností partnerů konstruktivně řešit společné problémy.

Participant č. 4 – Karel, 50 let, muž, doba vztahu 20 let

Karel hovoří o vývoji vztahu a společného spánku, který dospěl až k oddělenému spaní. Společný spánek v jejich domácnosti narušila nejen jeho časově náročná práce ve zdravotnictví a nepravidelný režim, ale i proměna potřeb, která nemění významy společných

prostorů, ale způsobuje širší změny v organizaci jejich každodenního života. Tento případ ukazuje, co se může stát, když se večerní rutiny partnerů přestanou navzájem synchronizovat a dochází tak k proměně praktik společné blízkosti.

Participant č. 5 - Mirek, 52 let, muž, vysokoškolské, doba vztahu 34 let

Mirek sdílí svou zkušenost s nespavostí v posledních letech a s tím, jak se s ní vypořádává takovým způsobem, aby nenarušoval klidný spánek partnerky. Ukazuje, že nespavost nijak nenarušila dosavadní harmonický vztah mezi ním a partnerkou. Jeho nespavost vnímá jako omezující primárně v jeho práci (ekonomické odvětví) s fixní pracovní dobou (ranní).

Participant č. 6 – Jiří, 46 let, vzdělání základní, muž, délka vztahu 24 let

Jiří vypráví o své zkušenosti s postcovidovým syndromem, který se v jeho těle projevuje různými fyzickými i psychickými potížemi, mezi které u něj patří i extrémní únava a atypický spánek. Na jeho příkladu můžeme pozorovat, jak zásadní roli hraje spánek v lidském životě a co může způsobit, pokud se jeho forma vymyká normě. Dále nám ukazuje, jak jsou pozitivně hodnocený vztah s partnerkou a rodina klíčovou oporou.

Participant č. 7 – Petr, 38 let, vysokoškolské, muž, délka vztahu 5 let

Petr hovoří o svém životě s insomnií a o různých přístupech, kterými se ji snažil léčit nebo zmírňovat. Retrospektivně propojuje tyto zkušenosti s minulým vztahem. Primárně ale svou zkušenost s insomnií odděluje od spánku v páru a vnímá ji jako izolovanou zkušenost, která je na partnerce nezávislá.

Participant č. 8 – Martin, 50 let, středoškolské, muž, délka vztahu 26 let

Martin popisuje, jak různé životní situace, jako několikaletá práce jako nočního řidiče, způsobily narušení spánku a denního režimu. Zmiňuje také vývoj spánkových rutin během partnerského vztahu a při působená společenských změn.

Participantka č. 9 – Linda, 25 let, vysokoškolské, žena, délka vztahu 3 roky

Linda retrospektivně hovoří o své zkušenosti s lehkým spánkem a nespavostí během jejího minulého vztahu. Ilustruje, jaké změny ve spánkových rutinách způsobil technologický pokrok, ve kterém vyrůstala její generace. Ukazuje nám, jak je spánková rutina spojena s identitou člověka, jaké významy nese partnerský spánek a jaké emoce se s ním pojí.

2.4 Etické aspekty

Vzhledem k tématu mé práce považuji za důležité věnovat zvláštní pozornost etickým aspektům. Téma spánkových poruch navíc v kombinaci s mezilidskými vztahy může být velmi intimním tématem, kde se participanti mohou ocitnout ve zranitelné pozici.

Mezi základní zásady patří informovaný souhlas účastníků, kde jsou jednotlivci seznámeni s charakterem výzkumu, včetně jeho cíle, způsobu vedení rozhovorů a zpracování dat. Součástí dohody je zároveň i možnost ukončit svou účast kdykoliv v průběhu výzkumu. V kvalitativním výzkumu mohou například během rozhovoru vyvstat momety, které není možné predikovat, proto musí mít účastníci volnost v rozhodování, která data budou zveřejněna, příp. možnost se nadále neúčastnit (Denzin, Lincoln, 2011, s. 65-66).

Zachování anonymity je jednou z dalších zásad, které v případě mého výzkumu pokládám za stěžejní. Známé jsou pouze obecné informace, podle kterých by nemělo být možné účastníky dohledat. Jejich jména byla nahrazena pseudonymy. Informace, které by mohly vést k jejich identifikaci byly z interpretace vyřazeny nebo změněny takovým způsobem, aby zároveň nedošlo ke zkreslení výsledných dat (Denzin, Lincoln, 2011, s. 65-66).

Po celou dobu jsem pracovala s citlivými informacemi, proto pro mě bylo důležité sledovat, jestli se účastník cítí komfortně a je ochotný v rozhovoru o daném tématu pokračovat. Výzkum byl sice konstruován tak, aby objektivně nezasahoval do psychického

či fyzického zdraví zúčastněných, ale bylo pro mě důležité tyto hranice individuálně upravovat (Denzin, Lincoln, 2011, s. 66-67). Proto se může v analytické části můžeme pozorovat různou míru otevřenosti, což ovlivnilo i výslednou interpretaci.

2.5 Limity výzkumu

Zkušenosti mých účastníků jsou popisovány v závislosti na jejich prostředí. Všechny rozhovory byly vedeny s lidmi žijícími v českém kulturním a sociálním kontextu, což dodává jejich výpovědím určitý specifický rámec. Odráží se v nich normy a hodnoty západní kultury, stejně jako způsob fungování sociálních či zdravotních systémů. Je možné, že v jiném kulturním nebo institucionálním prostředí by lidé vnímali a popisovali stejné jevy odlišně.

Dalším limitem je samotné téma, které pro některé účastníky mohlo být příliš citlivé, a tím nemyslím jen téma spánku, ale všechna příbuzná témata, která plynou z charakteru mé práce jako je intimita, tělesnost nebo vztahová dynamika. Pozorovala jsem během rozhovorů rozdílnou míru otevřenosti a pokud účastník nechtěl mluvit o některém z témat, posunuli jsme se v rozhovoru jiným směrem. S některými účastníky se osobně znám, což v některých případech rozhovor pozitivně ovlivnilo, v jiných případech to mělo na rozhovor a některá témata tlumivý efekt. Nicméně v první řadě záleželo spíše celkově na osobnosti daného člověka a na tom, jaký postoj má k dané problematice.

Dále bych chtěla zmínit, že do výzkumu byli zahrnuti pouze heterosexuální partneři. Nejednalo se o výběrové kritérium, ale nepodařilo se mi oslovit stejnopohlavní páry, které by splňovaly stanovené podmínky a zároveň měly zájem se rozhovoru zúčastnit.
Problematiku stejnopohlavních párů jsem však reflektovala v teoretické části, kde cituji studii Kirkman (2010), jež ukazuje, že jejich zkušenosti se v některých ohledech liší od zkušeností párů heterosexuálních.

Poslední poznámkou je, že v rámci analytické části nebylo možné plně citovat výpovědi, jelikož by byla práce extrémně dlouhá. Citacemi jsem tedy chtěla zachytit hlavní body, které náleží k tématu podkapitoly, a dále jsem při interpretaci vycházela i z dalších informací, které mi byly poskytnuty během rozhovoru. I přes všechny informace, které jsem nasbírala si uvědomuji, že spánek je velmi komplexní téma, a proto mnohé otázky, které během výzkumu vyvstávaly zůstaly nezodpovězeny.

3 Analytická část

Analytickou část jsem rozdělila na dvě části. První je úvodem do světa spánku mých účastníků a slouží k hlubšímu pochopení jejich konkrétních spánkových rutin, rituálů, spánkových problémů a charakteru jejich spánku. Spánek propojuji s charakteristikou moderní doby, jelikož její prvky v rozhovorech často vyvstávaly. Mnozí účastníci si uvědomují, že doba se nějakým způsobem změnila, což se projevilo v tom, jak organizují den a jak tráví čas. V druhé části kladu důraz na partnerský spánek, jeho proměnu v závislosti na dynamice vztahu. Studuji spánek jako sociálně a emočně podmíněný proces a zaměřuji se na konkrétní spánkové problémy a to, jak je partneři řeší. Obě části jsou vzájemně propojené, ale první část poskytuje podpůrný kontext pro pochopení druhé.

3.1 Odraz pozdní modernity ve spánkových rutinách

Výrazným rysem pozdní modernity je její nepřetržité fungování, na které nejsme jako jedinci, kteří potřebují pravidelný spánek, přizpůsobeni. Současná forma kapitalismu formuje lidský spánek a eliminuje přirozené střídání dne a noci, pracovní a odpočinkové části života. Spánek nadále zůstává jednou z mála činností, kterou kapitalismus nedokáže využít ve svůj prospěch, ale v závislosti na fungování společnosti se zkracuje a modifikuje. Hlavním problémem bývá to, že lidé spí v průměru méně, než by měli (cca 6,5 hodiny), mají nepravidelný režim nebo je jejich kvalita spánku zhoršena z jiných důvodů (Crary, 2013).

V následující části se zaměřím na výpovědi účastníků, které reflektují strukturální tlaky a ilustrují, jak se společenské podmínky vtělují do každodenních tělesných režimů a rytmů. Tyto proměny lze interpretovat jako projevy ztělesněného napětí mezi potřebami těla a logikou společnosti.

3.1.1 Večerní rutina a rituály s důrazem na prvky pozdní modernity

Rutinu chápeme jako pravidelné vzorce chování, které se napříč generacemi osvědčily. Jsou primárně založeny na biologické povaze člověka, ale vliv na ně mají i ostatní aspekty jako psychologické či sociokulturní. Můžeme si povšimnout, že rutina jedince jde ruku v ruce s rutinami, které jsou ustanoveny ve společnosti. Opakovaně dochází k vykonávání těchto rutin, které v důsledku připívají k sociální organizaci a strukturování žitého prostoru. Z pohledu jedince jsou rutiny většinou nereflexivní a automatizované, což pozitivně působí na mysl člověka a umožňuje mu uvolnit mentální kapacitu pro složitější kognitivní procesy. Rituály jsou vlastně velmi podobné rutinám s tím rozdílem, že jedinci k nim přistupují reflexivně a mají mnohem hlubší význam, ať už na psychologické, sociální či spirituální úrovni. Rituály mají symbolickou hodnotu a často jedince spojují s určitou komunitou, ačkoli rituál nemusí být prováděn kolektivně (Ferreira, 2013). Z Csordasova (1993) pohledu bychom mohli nahlížet na rituály jako na somatické módy pozornosti, v nichž se tělo stává nástrojem i cílem péče. Jedná se o strategie zklidnění a ladění těla na období spánku, jak uvidíme v následujících výpovědích.

Rutina i rituály před spaním mých účastníků byly spíše klidové, což odpovídá očekávání. Doba, kdy se lidé začínají připravovat na spánek je však značně variabilní. U některých to znamená v šest večer, u jiných po desáté hodině. Začátek večerní rutiny měl téměř vždy nějaký spouštěč (určitá hodina, konec nějakého pořadu, příchod domů, večeře apod.). Večerní rutina tedy často nezačíná tím, že člověk spontánně pocítí únavu, ale protože máme určité návyky, které jsou signálem pro naše tělo, že je čas odpočinku. Je to stejný princip, který pojmenoval již I.P.Pavlov (1949) jako podmíněný reflex.

Rutinní praktiky a rituály lze chápat jako součást somatických režimů pozornosti (Csordas, 1993). Nejedná se jen o provedení péče, ale o tělesné ladění na klidový režim. Večerní rutiny často zahrnovaly péči o tělo, a to i nad rámec toho, co je považováno za

standard. Mimo tento pomyslný rámec lze zařadit praktiky, které zároveň přispívají k formování a udržování identity. V duchu Giddensova pojetí reflexivní modernity totiž jedinec svou identitu neustále rekonstruuje prostřednictvím každodenních rozhodnutí a zvyků, tudíž i zdánlivě banální tělesné rutiny se tak mohou stát prostředkem reflexivního sebeutváření a výrazem snahy o soudržnost vlastní identity.

„Mým rituálem se stalo adaptování skincare, jdu do sprchy, vyčistím si zuby, udělám si skincare. Když jsem umytá, tak si na krční tepny a na spánky dávám aromaterapeutický olejíčky, protože jak hřeje to tělo, tak to cítím a ráda to cítím před spaním, protože mi to pomáhá se uklidnit a vyrelaxovat. To je věc, kterou se snažím dělat skoro každý den, protože mi to pomáhá. – Linda

Ve výpovědi Lindy si můžeme povšimnout nápadně vystupující aromaterapie, která je vysoce individualizovanou praktikou a dodává večerní rutině autenticitu. Označit bychom ji mohli spíše za rituál, který slouží k celkovému zklidnění těla. Způsob, kterým si vybereme tělo zklidnit je součástí naší identity. Kontrastně k aromaterapii může vypadat například sledování televize jako nástroj ke zklidnění. Z pohledu Bourdieuho (1977) lze říci, že tyto praktiky reflektují životní styl, hodnoty, ale i postavení v sociálním poli. Praktiky aromaterapie nebo kultivovaná skincare rutina může přinášet symbolický kapitál.

Výrazná je z mého pohledu komodifikace spánku a předspánkových rutin, kterými prostupuje diskurz wellness kultury, zejména tedy ve výpovědích nejmladších účastnic výzkumu, Lindy a Valerie. Lidé ve středním věku a starší například takové zkušenosti nereflektovali. Čas před spánkem je často spojován s časem na relaxaci a péči o sebe, přičemž používané metody nejsou neutrálními prostředky, ale součástí tělesných praktik spojených s ideály krásy ve společnosti. Naopak jejich zanedbávání je spojeno se slabým morálním charakterem, což zahrnuje selhání sebekontroly, nezodpovědnost, lenost apod. (Shilling, 2012, s. 209-258). Jsou to praktiky, které se naučily v průběhu života a zde musíme zahrnout i působení online prostoru, který má také patřičný vliv na formování péče, relaxace a identity. Stíraní hranic mezi offline a online světem totiž rozšiřuje naše sociální okolí, a

tím i naše každodenní praktiky. Eberhardt (2024) analyzoval, jak je tělo vnímáno ve wellness diskurzu a zjistil, že zajišťuje reprodukci poslušných těl, kde kýženým ideálem je mladé, zdravé a atraktivní ženské tělo, jehož ztělesnění je na základě disciplíny a seberegulace. Nositelky těchto vlastností jsou spojovány s lepšími morálními hodnotami a osobní odpovědností. Samozřejmě podstatou zde není hodnotit samotné praktiky, které wellness průmysl využívá, ale poukázat na moderní formy produkce poslušných těl. Nejde o pouhý akt péče o pleť.

Obecně si můžeme povšimnout, že večerní rutiny jsou genderově specifické. Ženy kladou mnohem větší důraz na hygienické návyky než muži. Muži samozřejmě také dodržují hygienické návyky, ale v jejich výpovědích jsou poněkud upozaděné a jejich význam nepřesahuje jejich původní podstatu, což je tedy očištění těla. V ženské perspektivě je význam mnohem rozvinutější a nejedná se pouze o hygienický návyk, ale udržování těla ve stavu, který se pojí s ženskostí. Například udržování hladké a hydratované pokožky bez známek opotřebení je jen jednou z mála praktik, která je spojována s ženskostí a stejně tak s pocitem sebe sama jako sexuálně přitažlivého subjektu odpovídajícímu estetickým a sociálním standardům. V rutinách žen je zakotvena normativita a perfomativita ženství (Bartky, 1990, 69-77).

Rutiny a rituály se mění v závislosti na životních etapách. Muži v mém vzorku odpovídali střednímu věku, kde se péče o estetiku těla dostává do pozadí a řeší jeho funkčnost, případně zdraví. Podle výzkumu Malik a kol. (2019) obecně vzhled těla řeší někteří muži v případě, že hledají partnerku (Malik a kol., 2019). To by odpovídalo i výpovědím mužů v mých rozhovorech, jejichž vyprávění bylo v tomto směru spíše stručné a pragmaticky orientované. Jako to vidíme v následujícím úryvku.

„No nevim, tak takový to klasický, že si vyčistím zuby, dám si sprchu, ale to tady asi nemusím říkat.“ - Petr

Podobně odpovídali i ostatní muži a připadalo jim spíše úsměvné, že se na jejich

hygienické návyky ptám. Ženy naopak dokázaly odkrývat významy, které pro ně návyky mají.

Giddens píše také o tom, že lidé zahrnují do svých každodenních životů expertní vědění. Je zřejmé, že i vybudování skincare rutiny stojí na nějakém expertním vědění, nicméně podívejme se na příklad Petra, u kterého je toto tvrzení očividné. Petr trpí insomnií a zkusil už podle něj všechny dostupné možnosti, jak své trápení zmírnit.

„Zkoušel jsem v rámci studie, do který jsem byl zapojenej, mít pravidelnej režim, nosit červený brýle před spaním a ráno mít fototerapii. To bylo vlastně docela takový meditativní, takže když jsem půl hodiny koukal ráno do toho světla, tak jsem si počítal nádechy a výdechy, a tak jako meditoval. […] ono to asi funguje u normálních lidí, co mají trochu problémy se spánkem, ale já už jsem asi horší případ. […] Jako něco mi z toho zůstalo, třeba mám večer zapnutý takový tlumený světlo a snažim se nekoukat do mobilu, ale ne vždycky se to povede.“ - Petr

Petrův popis experimentování s technikami z oblasti spánkové hygieny ilustruje jeden z klíčových aspektů reflexivní modernity, jak ji popisuje Anthony Giddens (1991). Jednotlivec v pozdně moderní společnosti se stává aktivním činitelem v projektu vlastního já, který vyžaduje neustálé vyhodnocování, korekci a aplikaci expertních doporučení do každodenního života. Zároveň ale odhaluje limity, když hovoří o sobě jako o „horším případu“ a naznačuje, že aplikace expertního vědění ne vždy vede k očekávaným výsledkům. To odkazuje na Giddensovo tvrzení, že důvěra v expertní systémy může být zároveň zdrojem nejistoty. Výpověď odkazuje nejen na internalizaci expertního vědění, ale i napětí mezi věděním a autentickou zkušeností jednotlivců a jejich vlastní reflexí. Podobné výpovědi účastníků uvidíme ještě v části, která se věnuje elektronice. Zde uvidíme také rozpor mezi expertním věděním a každodenní realitou, která je formována individuálními zkušenostmi, osobností, habitem a dalšími faktory.

Jedním z dalších projevů moderního života ve spánkových rutinách je prostupující sociální izolace nebo osamělost, která mi připadala zřejmá opět spíše u mladších účastníků.

„Když mám dny, kdy bych potřebovala nějaký fyzický kontakt, ale úplně ho mít nemůžu, tak si ještě přes pyžamo dávám velkej svetr. Mám na sobě ráda ještě tu další vrstvu, která je taková větší a zachumlá mě a zabalí. Snažím se nekoukat do mobilu, i když se mi to častokrát nepodaří, ale myslím na to, že je to špatný. Ta myšlenka tam v hlavě někde je zakořeněná. […] A když spím sama, tak si pouštím podcast na časovač a snížím si tu hlasitost, a to mi pomáhá usínat, když jsem sama." – Linda

Zde vidíme, že tělo je aktivním prvkem, skrze který prožíváme naše každodenní zkušenosti. Jsou v něm zakotvené i zvyklosti nebo očekávání. Když předmět zvyklostí a očekávání chybí, mohou být nahrazeny jinou praktikou (oblékání svetru), která substituuje původní prvek (jiného člověka), a navozuje podobný prožitek. Skrze teplo, tlak nebo obejmutí poskytnuté oblečením nahradí člověka na úrovni fyzické a emocionální tak, aby byla naplněna ztělesněná potřeba blízkosti.

Další praktika, kterou Linda popisuje, je pouštění podcastu, což opět může být způsob, jak simulovat tělu reálný kontakt se sociálním okolím. Můžeme si to zároveň interpretovat i tak, že tělo dnešního člověka je zvyklé na neustálé vystavování různým podnětům, a proto může být nepříjemné nebo nepřirozené najednou trávit čas v tichu. V takovém případě může být ticho paradoxně rozptylující a zneklidňující, což nejsou dobré podmínky pro spánek. Optikou Csordasovi (2024) korporeality tělo není jen příjemcem podnětů (zvuk, teplo, tlak…), ale je s nimi aktivně v kontaktu a vytváří vlastní „svět". V rozboru témat izolace a osamělosti se budu následně věnovat v částech zabývajících se elektronikou.

Z Giddensova (1991) pohledu lze sérii večerních praktik chápat jako reflexivní řízení každodennosti. V jejích slovech se odráží vnitřní napětí mezi vědomím expertních doporučení (např. „nekoukat do mobilu") a reálnou každodenní zkušeností, v níž se tato doporučení nedaří vždy naplnit. Giddens upozorňuje, že expertní systémy v pozdní modernitě strukturují naše každodenní chování, ale zároveň generují nové formy nejistoty a viny, pokud se jim nedokážeme přizpůsobit. Lindu provází reflexivní vědomí toho, co by

měla dělat, ale i uznání vlastního selhání.

Ve večerních rutinách účastníků se často projevoval důraz na vlastní potřeby a komfort. Přestože žijí v partnerských vztazích, jejich každodenní rozhodování ukazuje, že večerní čas je vnímán také jako prostor pro sebe sama.

„Řídím se podle sebe. Když nechci být sama, tak jdu za ním do ložnice, když se chci v klidu dívat na seriál, tak jdu do obýváku.“ – Valerie

Valeriino vyjádření „řídím se podle sebe“ je typickým příkladem reflexivního individualismu. V pozdní modernitě již nejsou pravidla partnerského soužití dána vnější tradicí, ale jsou předmětem volby a vyjednávání, které jsou do určité míry řízeny individuálními potřebami a preferencemi (Giddens, 1992).

Takovéto jednání uvidíme napříč výpověďmi, zejména potom v části partnerského spánku, kde účastníci jako Petr, Ilona, Dana nebo Karel popisují, že jejich oddělený spánek jim vlastně (více či méně) prospívá a zvykli si na svojí individuální rutinu.

Večerní rutiny a rituály účastníků ukazují, jak se v podmínkách pozdní modernity propojuje biologická potřeba spánku s reflexivní tvorbou identity. Rutiny slouží k automatickému ladění těla na spánek, zatímco rituály jako aromaterapie nebo skincare nabývají hlubšího významu a odrážejí vlivy wellness kultury a genderových očekávání (Csordas, 1993; Giddens, 1991; Bartky, 1990). Ženy více než muži propojovaly večerní péči o tělo s otázkami estetiky a sebeprezentace. Výpovědi rovněž ukazují, jak se v každodenních praktikách odráží napětí mezi expertním věděním o spánku a reálnou zkušeností, i strategie zvládání osamělosti prostřednictvím zástupných fyzických podnětů, jako jsou vrstvení oblečení nebo poslech zvuku. Večerní rutiny tak ztělesňují jak snahu o stabilitu, tak reakci na tlaky a nejistoty pozdně moderní společnosti.

3.1.2 Pracovní režimy jako narušitelé přirozených cyklů lidského těla

V následující podkapitole se zaměřím na pracovní sféru mých účastníků a její

působení na spánek. Moji účastníci mají zkušenost např. se směnným pracovním režimem, který se ukázal jako jeden z hlavních narušitelů přirozeného spánkového cyklu. Jako narušitelé spánku působí i jiné pracovní režimy, a to i ty, které jsou vysoce flexibilní. Lidé totiž mají tendenci odkládat své povinnosti do večerních hodin a tím si narušovat přirozený spánkový cyklus nebo se zabývat prací i nad rámec své pracovní doby, čímž si zkracují svůj volný čas a opět narušují svůj přirozený odpočinek.

Asi jeden z nejextrémnějších případů byl Martin, který pracoval pouze na noční směny po dobu pěti let. Je typickým příkladem napětí mezi lidskými limity a tlaky společnosti.

„Fungovalo to tak, že jsem měl třeba tři dvanáctky a pak jsem měl den volno. Jenže jak jsem měl volno, tak už jsem nemohl chodit spát v normální čas. Takže jsem šel do postele třeba ve tři ráno. Úplně se ti otočí režim. (…) No byl jsem úplně rozbitej z toho. U toho jsem stavěl ještě barák. Někdy jsem spal třeba jen dvě hodiny a šel jsem na stavbu. Myslím, že jsem si z toho uhnal i cukrovku, z tohohle režimu. (…) Ještě, když jsem dělal řidiče a k ránu jsem dojížděl zpátky do města, tak jsem se bál, abych neusnul po cestě. (…) Jenže víš co, musel jsem vydělávat nějaký peníze a k tomu mi vyhovovalo, že jsem měl volno přes den a obíral jsem se o spánek. Ale myslím si, že to nemůžeš dělat dlouho, a i tak to zdravotně odneseš. Proto oni ti dávají za noční doplatky, protože tohle moc dobře ví.“- Martin

Martin si již od začátku uvědomoval, jaký zásah do jeho spánkové rutiny, ale i každodenního života to bude. Jeho motivací bylo vydělat dostatek financí na stavbu domu pro jeho rodinu. Jedná se o typický příklad toho, jakým způsobem kapitalistická společnost potlačuje přirozené cykly lidského těla. Nezáleží, jestli je ráno nebo večer, všední den nebo víkend, hranice, které dříve sloužily jako ukazatel práce či odpočinku se v dnešní době stírají. Přirozené cykly jsou pro člověka stěžejní, jelikož poskytují jasně vymezený čas pro odpočinek, důležitý pro celkovou duševní i fyzickou pohodu. Ostatně pokud se podíváme na tradiční organizace času, každá kultura měla vymezený čas odpočinku, například v křesťansky založených kulturách je to tradičně neděle (Crary, 2013, s. 29-60). Martin

popisuje, že jeho práce byla strukturována v rámci turnusů, kdy například po třech dnech v práci, měl celý den volno. Jeho tělo nebylo schopno se plně adaptovat na narušený rytmus, což se projevovalo únavou, poruchami spánku a pocitem „rozbitosti“, tedy ztělesněním vyčerpání. Současně se naplňuje i Foucaultova (2000) představa o disciplinaci těla v moderní společnosti. Spánek, coby neproduktivní čas, je z hlediska kapitalistické logiky „zbytečný“, a pracovní režimy jej systematicky potlačují.

Tento případ je také důkazem, že některé spánkové problémy vycházejí ze sociálních nerovností. Důvodem, proč člověk vymění dobrovolně svůj spánek za pracovní výkon jsou často peníze. Propojení se zmiňovaným onemocněním, samozřejmě může být odpovídající, jelikož mnohé výzkumy ukazují, že příliš krátký či příliš dlouhý spánek zvyšuje riziko chorob jako je právě cukrovka, ale i obezita, hypertenze a kardiovaskulární onemocnění (Buxton, Marcelli, 2010).

Z pohledu Williamse (2005) lze Martina zařadit mezi „deviantní spící“, kteří narušují normativní rytmus nočního spánku a vymykají se běžnému dennímu režimu. Tato deviace však není volbou, ale důsledkem strukturálních požadavků. Takovým jedincům se bohužel společnost nebo jen jejich blízké okolí těžko přizpůsobí, proto v důsledku dochází k větší sociální izolaci či újmě na zdraví jako tomu bylo v případě Martina.

Dalším tématem je narušení nebo rozpad hranic soukromé a veřejné sféry života. Jeden z mých účastníků ho explicitně zmiňuje v souvislosti s jeho organizací práce, která závisí pouze na něm, ale paradoxně o to problematičtější je.

„Spousta mých takových jako pravidel, hranic se rozvolnila. Celý se to rozvolnilo ten život a hranice se trošku smazaly, takže potom je potíž dělat u něčeho konkrétního hranice, když u toho ostatního nejsou. Pracuje se od rána do večera různě tak, jak je potřeba. Je jedno, jestli v práci nebo doma…to je vlastně jeden velký chaos, který je určitě špatně. Ale vyplývá to z toho, kolik toho mám, co jsem si nabral a kolik toho mám na starost. Potom vlastně ty hranice padaj všude možně.“ - Karel

Proměna každodenních praktik, včetně spánkových rutin a intimity, se odehrává v

širším kontextu strukturálních změn, které lze označit ve vztahu k pracovnímu životu jako přechod od fordistické ke společnosti postfordistické. Postfordismus přináší větší flexibilitu v zaměstnání, především ve výrobě a specializacích. Hlavním znakem je také informačně řízená ekonomika, která mění pracovní vztahy i vztahy mezi státem a korporacemi. Pro jednotlivce to potom znamená větší individualizaci, flexibilitu, ale i erozi hranic mezi soukromým a veřejným prostorem (Kiely, 1998; Prechel, 2017).

Neohraničená pracovní doba zasahuje do všech sfér lidského života, protože práce přestává být něčím, co má začátek a konec, a stává se všudypřítomnou. Popis hranic, které padají ve všech oblastech, znamená, že tělo již není chráněno hranicemi mezi sférou práce a soukromí, a tím se člověk stává permanentně dostupným. Karel se ocitá v permanentní pohotovosti. Pokud zrovna není k dispozici fyzicky v práci, je dostupný telefonicky nebo přes počítač. Tato neustálá dostupnost má své tělesné dopady. Karel začíná ztělesňovat chaos, který popisuje. Z hlediska Csordasovy (2024) teorie embodimentu se zde jedná o narušení korporeality, tedy tělesného bytí ve světě, které ztrácí oporu ve strukturujících rytmech (spánku, práce, odpočinku). Zároveň dochází k narušení interkorporeality, tedy tělesného soužití s druhým člověkem. Jak Karel uvádí v jiné pasáži, začal chodit spát později, čímž budil svou partnerku. Narušení jeho rytmu tak vedlo i ke změně tělesného a afektivního rytmu partnerky, což vyústilo až v její rozhodnutí spát v jiné místnosti. Tělesná změna jednoho se tak začala působit a na tělo druhého, a proměnila nejen spánkové uspořádání, ale i emocionální dynamiku jejich vztahu.

Z Giddensova (1991b) pohledu je Karel svobodnější, díky vlastní organizaci práce, ale zároveň i zranitelnější. Jeho vyprávění ukazuje, jak náročné je v podmínkách pozdní modernity tyto hranice vůbec udržet a jak jejich rozpad vede k pocitu ztráty kontroly či k chaotičnosti.

Valerie má naopak pevně ohraničenou dobu práce od svého zaměstnavatele, ale

nedokáže se dost dobře přizpůsobit směnnému provozu tak, aby byl spánek efektivní.

„Když jdu na ranní, tak spím třeba takových pět hodin, protože prostě dřív nestíhám jít spát. Ale na odpolední se snažím naspat sedm/osm hodin. O víkendu spím klidně i dvanáct. […] čtvrtek, pátek, to už jsem fakt vyřízená a třeba ani nevím o tom budíku, tak to už je potom kritický." – Valerie

Spánek u Valerie není veden potřebou těla, ale časovým tlakem řízeným jejími pracovními podmínkami. Lidské tělo není schopno se přizpůsobit nerovnoměrným spánkovým rytmům, ať už se jedná o rozdílné délky spánku nebo spánek v jiných časových oknech během dne a noci. Její vyčerpání svědčí o tom, že daný režim není bez následků a tělo je jednoduše příliš přetíženo až do stavu, kdy po pár dnech přestává reagovat na běžné stimuly (budík). V takovém případě působí víkend jako vysvobození, kdy může opět načerpat energii. Zkušenost Valerie ukazuje ztělesnění systémového tlaku a sociálních nerovností. Tlaky pronikají do nejintimnějších dimenzí každodennosti, zde tedy do rytmu bdění a spánku.

Valeriin případ představuje klasický příklad těla formovaného v souladu s institucionálními požadavky. Tělo se stává nástrojem produkce, které má být efektivní, předvídatelné a podřízené rytmům daným zvenčí, v tomto případě rytmům směnného provozu. Foucault (2000) ukazuje, že moc struktur moderní společnosti působí prostřednictvím jemné, ale systematické regulace. Právě organizace pracovní doby je jedním z nástrojů, jak tuto moc vykonávat. V práci je přesně určeno, kdy začít a kdy skončit. Stejně jako v armádě, škole nebo vězení, i zde dochází k internalizaci disciplíny, kdy jednotlivec přebírá odpovědnost za své tělo a jeho fungování.

Posledním příkladem je Mirek, který naopak trpí nespavostí, kterou vidí jako překážku v zaměstnání.

„Kdybych byl v důchodě, tak je mi ta moje nespavost jedno. Tak si to natvrdo otočím. Ale když musíte ráno vstávat do práce, tak si řeknete, že musíte být fit. Já nemám nějaký svobodný zaměstnání, že bych si mohl pracovat kdykoliv, takže chcete být připravenej do tý práce. Spíš mi to teda vadí z hlediska výkonu v práci.

Nechci, aby to tak vyznělo, ale asi jo no.“ - Mirek

Mirek chápe svou nespavost jako způsobenou věkem, jak říká v jiné části rozhovoru. Biologie jeho těla se tedy postupem let proměňuje, ale prostředí, ve kterém žije, očekává stále stejný výkon, připravenost a tempo. To ukazuje, že hodnota těla je v jeho očích úzce vázána na pracovní funkci, a tedy na jeho schopnost podávat výkon. Tato zkušenost je typickým příkladem narušené korporeality (Csordas, 2024), tedy situace, kdy tělo přestává být samozřejmým médiem každodenního fungování a stává se objektem vědomé pozornosti. Nefunguje, jak má, a tím se vynořuje v plné síle jako problém. Mirek popisuje, že nespavost ho nejvíce trápí právě proto, že mu brání naplňovat roli zaměstnance, a tím i očekávanou společenskou normu.

Pozdně moderní doba mění také strukturu času nebo alespoň její subjektivní vnímání jedinci ve společnosti. Tímto fenoménem se zabýval i Giddens (1991b), který zmiňuje, že rychlost kulturních a sociálních změn ve společnosti je mnohem rychlejší než v kterékoli předešlé etapě. Významný vliv na tyto procesy mají technologie, které přispívají k celkové akceleraci. Teorie sociální akcelerace, se kterou navrhl Hartmut Rosa (2013), se zaměřuje na tři rozdílné typy akcelerace v dnešní společnosti, a to technologickou, akceleraci sociálních změn a akceleraci tempa života. Můžeme si všimnout paradoxu, že navzdory tomu, že technologická akcelerace by lidem měla čas logicky šetřit (rychlá produkce, transport, komunikace), dochází k tomu, že lidé pociťují, že času mají nedostatek. Tento fenomén Wajcman (2008) pojmenovala jako „akcelerační společnost“. Konkrétně mobilní telefony, internet a další nástroje, které umožňují neustálé propojení narušují schopnost člověka „vypnout“ a užít si volný čas. Být stále na příjmu narušuje hranice mezi soukromým a veřejným časem. Zprostředkovávají tedy tzv. perpetuální kontakt, tedy nepřetržitý. To vede ke komunikaci a plnění úkolů mimo tradiční časoprostorové hranice a umožnění čím dál častějšího multitaskingu, ale i flexibility (Wajcman, 2008).

V předchozích výpovědích se opakuje souvislost mezi narušením spánku a rozpadem tradičních časových hranic a struktur, které jsou ve společnosti považovány za normální. Čas není prožíván jako neutrální tok, ale rytmus zakotvený v tělesnosti. Podle Csordase není čas jen abstraktním rámcem, ale základní součástí korporeality (Csordas, 2024, s. 10). Ilona i Valerie například zmiňují, že počítají hodiny jejich spánku během pracovních dnů. Pracovní a nepracovní dny dělí od sebe jiný způsob uvažování o vlastním spánku. Během pracovních dnů je spánek měřený a krátká doba na spánek se pojí s nepříjemnými pocity. Jak popisuje např. Valerie.

„Vždycky když jdu do práce, tak si před spaním nařídím budíka a když vidím, že už mám třeba jen pět hodin na spaní, tak to je hrůza. […] Jako stresuje mě to, protože pak se bojím, že třeba zase zaspím. […] To se stává třeba v takovej čtvrtek, pátek, kdy už jsem z toho týdne fakt vyřízená.“ - Valerie

Tělo se stává měřitelným objektem, prostředkem ke splnění úkolu (spánku), jehož splnění vede k lepšímu výkonu, ale i pocitu během dne. Během nepracovních dnů je spánek řízen potřebami těla a vrací se ke svému rytmu, což také značí návrat k tělu jako k subjektu. Tělo ví, kdy je čas spánku a kolik hodin spánku potřebuje, aniž by to muselo být měřeno okolím.

Petr, který žije s insomnií, naopak říká, že přestal zahrnovat hodiny do jeho večerní rutiny, aby se snížila úroveň jeho stresu. Nechce myslet na to, kolik hodin spánku mu ještě zbývá. Petr se naopak snaží vracet tělo zpět k jeho subjektivním prožitkům tím, že nekontroluje čas. Během kontroly času vnímá své tělo jako dysfunkční, což vede k frustraci a zhoršení celkových podmínek pro navození spánku. Nepracovní dny jsou pro něj stejně jako pro Ilonu a Valerii mnohem uvolněnější a může spát delší dobu a v jiných časech, pokud mu to tělo dovolí. Petr popisoval, že se během jeho života musel naučit s insomnií žít, což zahrnuje i vypuštění spánkových norem udávaných společností a běžným biologickým nastavením lidského těla. Csordas (2024) popisuje, že tělo neexistuje pouze jako objekt nebo

subjekt, ale osciluje mezi oběma póly. Právě spánkové poruchy nebo problémy se spánkem mohou aktivovat tělo jako objekt, něco, co musí být řízeno, usměrňováno a upravováno.

3.1.3 S elektronikou v posteli

Téma elektroniky a spánku jsem do rozhovorů zařadila záměrně, jelikož jejich používání v posledních letech rapidně vzrostlo a stalo se pro mnohé nedílnou součástí každodenního života.

Většina účastníků vnímala používání elektroniky jako přirozenou součást jejich dne i večera. Z hlediska večerních rutin je používání elektronických zařízení spojeno s odkládáním spánku na pozdější dobu, následně i kratší dobou celkového spánku a sníženou kvalitou spánku (Lastella a kol., 2020). Obecně se spojitost mezi elektronikou před spaním a narušeným spánkem vysvětluje působením modrého záření na lidský organismus. To způsobuje ovlivnění biorytmu, jelikož tento typ záření blokuje produkci melatoninu, který je zásadní pro navození spánku (Exelmans & Van den Bulck, 2016). Užívání technologií optikou embodimentu vnímám jako prodloužení existujících praktik. Technologie dokážou zaznamenávat tělo a formovat nové druhy sebereflexe (Rudnicki, 2017).

Z výpovědí mých účastníků jsem se dozvěděla, že pouze dva z nich nepoužívají elektroniku jako je mobilní telefon před spaním. Důvody jsou takové, že Jiří nemá chytrý telefon, takže vlastně nemá potřebu na něm trávit čas a Mirek si bere telefon do ložnice jen kvůli důležitým hovorům a budíku.

Ostatní elektroniku do svých večerních rutin zahrnují. V první řadě je patrné, že účastníci s implementací elektroniky do svých večerních rutin změnily i pohled na to, co pro ně znamená odpočinek a jakou má podobu. Vzhledem k tom, že jsem mluvila i s lidmi, kteří zažili ještě dobu bez chytrých zařízení, mohli reflektovat změny, které elektronika přinesla.

„Předtím než jsem měla mobil, tak jsme se třeba společně dívali na televizi. Nebo jsme chodili ven, šli jsme někam s kamarády nebo jsme byli na zahradě. My jsme se scházeli vlastně dost často a ty večery jsme trávili

vlastně takhle sociálně. […] Teď člověk vlastně tráví čas víc doma a má tady zábavu. Tady se spojíš s těma lidma a nepotřebuješ se s nima tolik scházet. Dřív třeba když bylo léto, tak jsme třeba mohli ty večery trávit společně. Teď je to prostě jiný." - Ilona

Používání elektroniky mění to, jakým způsobem tělo vstupuje do sociálních interakcí. Vidíme, že skrze používání technologií širším okolím došlo k normativním změnám a trávit čas fyzicky s ostatními se v tomto případě stalo spíše ojedinělým. To je obrovský zásah do způsobu, jak funguje sociální život. Prostředkem sociální interakce už není tolik tělo, jako spíš některé z elektronických zařízení, skrze které jsou používány digitální tělesné techniky jako je vyjadřování emocí skrze emoji apod. Tělo tedy úplně nemizí, ale dostává nové rozhraní formované digitálními technologiemi. White (2009) ve své eseji hovoří o „rozšířené korporealitě"[11] ve vztahu těl a technologií. Ukazuje, že nová média tělo jen nezobrazují, ale utvářejí ho. Digitální praktiky, například večerní používání mobilního telefonu, nejsou oddělené od tělesnosti, ale přímo ji formují (určují polohu těla v posteli, rytmus pohybů prstů, hladinu pozornosti, dobu usnutí).

Digitální prostředí navíc ilustruje Giddensův koncept disembeddingu. Vztahy, které byly dříve zakotveny v konkrétním čase a prostoru (např. společně strávený večer), jsou nyní nahrazeny vztahy mediovanými, které nejsou časově ani prostorově ukotvené. To vede k novým podobám tělesného prožívání jako k ztělesněnému stresu z informačního přetlaku, ke ztrátě rytmu a znejasnění hranic mezi digitálním a reálným životem.

U mladších účastníků je zřejmé, že digitální technologie jsou nedílnou součástí jejich večerních rituálů již od dětství. V případě Lindy je spánek silně spjat se zvukem, nejčastěji ve formě podcastu, hudby či televizního seriálu. Tento zvuk není vnímán jako rušivý, ale naopak jako prostředek zklidnění a bezpečí, který podporuje usínání zejména ve chvílích,

[11] Existují i teorie, které naznačují, že tělo „mizí", nicméně v návaznosti na předpoklad Merleau-Pontyho, že hmota těla a okolního světa se prolíná (z čehož čerpá i Csordas), dává smysl nahlížet na digitální technologie jako „prodloužení" těla (Csordas, 2024).

kdy je sama.

„Na usínání, když spím sama, tak si pouštím podcast a pustím si ho na časovač většinou na konec epizody a snížím si tu hlasitost, ale snížím si jí tak, že když ležím v posteli, tak slyším trochu, že někdo mluví a pomáhá mi to usínat, když jsem sama. Navykla jsem si na to hodně a asi to pramení z dětství, protože když jsme s bráchou byli malý, tak nám rodiče pouštěli audioknížky. […] No a pak jsem se k tomu vrátila. Na střední jsem měla takový období, že jsem usínala u seriálu. Položila jsem si telefon vedle postele a pustila jsem si epizodu nějakýho seriálu a prostě jsem u toho usnula. To jsem měla asi i na základce. A potom když jsem nějakou chvíli už chodila s bývalým přítelem, tak jsem u něj měla problém usínat. Bylo to asi tím, že jsem měla stresy ze školy a vždycky mě to nějak lapilo před spaním. Tak on mi potom řekl, že si můžeme pustit potichu hudbu. Od tý doby jsem to potom začala i dělat, když jsem byla na koleji a měla jsem zrovna pokoj pro sebe.“
-Linda

Vidíme, že způsob usínání je kulturně a historicky variabilní. Lidé v moderní společnosti jsou často (především ve městech) zvyklí na všudypřítomný hluk, a proto usínání v tichu se může některým jevit jako zneklidňující. Usínání za zvuku seriálu nebo podcastu se může stát ztělesněnou rutinní aktivitou bez které může být usínání obtížné, jelikož pro tělo funguje jako podmíněný reflex, který může signalizovat čas spánku. Linda zároveň popisuje, že i v přítomnosti partnera zůstává zvuk důležitým regulátorem spánku. Tento moment lze chápat i v rovině interkorporeality (Csordas, 2008, 2024). Zvuk zde slouží jako prostředník mezi dvěma těly, který umožňuje vzájemné zklidnění, spolubytí v prostoru a sladění tělesných rytmů. Opakování tohoto zvukového rituálu je formou tělesného znovuprožívání, tedy návratu k tělesnému schématu vytvořenému v dětství. Tělo tak nezapomíná a vrací se ke známým praktikám, které přinášely klid, a zakládá je do nových situací.

Podobnou zkušenost má i Valerie, které ráda usíná se zapnutou televizí (hlavně v případech, kdy partner není doma) a když se večer vzbudí, televizi znovu zapne a jde spát dál. Což opět poukazuje na ztělesnění návyku, bez kterého její tělo není schopno rychle a v klidu usnout, protože se necítí bezpečně. Sama v rozhovoru popisuje, že tento návyk byl

utvořen během jejího dětství, kdy se bála usínat ve tmě.

Dalším důvodem, proč účastníci využívali elektronická zařízení před spaním, bylo vyplnění času. Výhodou by vlastně mělo být to, že lidé si mohou určit čas i způsob využití moderních technologií. Paradoxně se však ukázalo, že tato zdánlivá svoboda vede k tomu, že mnozí na internetu nehledají nic konkrétního a pouze brouzdají po internetu, sociálních sítích atd. a jejich aktivita tak vlastně nemá žádný cíl. To popisuje i Ilona:

„Dívám se, aby mi tam něco neuteklo, jestli je tam nějaká zajímavá zpráva. Mě štve, že je už třeba hodně hodin a je tam něco zajímavýho, ale já už na to nemám čas a jsem z toho vystresovaná, že už to neuvidím. Připadá mi, že člověk to má v sobě, že chce pořád zjišťovat něco novýho.“ - Ilona

Hodnotou lidské pozornosti se zabývá ekonomie pozornosti. Obsah, který lidé na internetu konzumují vydělává z velké části na tom, kolik pozornosti se mu dostane. Proto je v zájmu zprostředkovatelů, aby byl jejich obsah, co nejsledovanější (Van Krieken, 2018). Pro uživatele je potom komplikované odolávat, jelikož obsah těžící na pozornosti svých uživatelů má vysoký závislostní potenciál, který si lidé zpočátku nemusí uvědomovat.

Výpověď Ilony ilustruje, jak digitální prostředí utváří nový somatický režim pozornosti. Tělo se přizpůsobuje neustálému vystavení informačnímu světu a nepřetržitému kontaktu skrze internet. Stres, že už něco nestihne nebo neuvidí, neplyne pouze z touhy po nových vjemech, ale je kulturně daná. Ilona také zmiňuje, že člověk v sobě má to, že chce pořád zjišťovat něco nového. Těžko říct, jestli jde o pouhou lidskou zvědavost nebo o internalizovaný kulturní vzorec dnešní společnosti. Dalo by se říci, že je kulturní normou být napojen a vědět, ať už se jedná o jakékoli informace, protože vědět je vnímáno jako hodnotné.

Z rozhovorů s účastníky vyplývá, že většina z nich si uvědomuje, ať už na základě vlastní zkušenosti, nebo zprostředkovaně skrze veřejné diskurzy, že používání elektroniky před spaním může mít negativní dopad na kvalitu spánku. Přesto se tyto návyky jen obtížně

mění. Vzniká tak napětí mezi tělesně zakořeněnou rutinou a vědomou snahou ji narušit. To popisuje i Linda.

„Snažím se už nekoukat do mobilu, na sítě sociální, když si lehám do postele. Samozřejmě se mi to hodněkrát nepodaří, ale myslim na to, že je to pro mě špatný. Jako ta myšlenka tam někde je v tý hlavě zakořeněná.“ - Linda

Jak popisuje Csordas (2024), tělo může být vnímáno současně jako objekt, který chceme řídit, a jako subjekt, který jedná a prožívá. V Lindině případě se tělo stává místem konfliktu mezi rutinou, která je tělesně zakořeněná, a vědomým úsilím o „zdravější“ režim. Tato situace ilustruje ztělesněnou reflexivitu, kde tělo není jen pasivním nástrojem, ale aktivním činitelem, jenž reaguje na diskurz a současně je jím formován.

Z hlediska Giddensovy teorie reflexivní modernity je tato situace typickým projevem projektu seberegulace, v němž jednotlivec sleduje a upravuje své jednání na základě vědecky podložených doporučení, společenských očekávání i vnitřních pocitů. Identita je zde formována nejen skrze životní styl, ale i skrze to, jakým způsobem člověk zachází se svým tělem (Giddens, 1991).

Podobně uvažuje i Valerie.

„Už se dlouho nestalo, že bych ráno vstala a řekla si, to jo, to jsem se dobře vyspala. Vždycky jsem hrozně dlouho unavená. No možná to bude ta televize a telefon.“ – Valerie

Vnímání elektroniky před spaním jako škodlivé není ojedinělé, bohužel její úplné vyřazení se zdá být nemožné, zejména pro mladší účastníky, jejichž ztělesněná praxe komunikace se světem je zprostředkována právě elektronickými zařízeními. Nenapomáhá tomu ani fakt, že tímto způsobem funguje i většina jejich světa, ve kterém se pohybují.

Stres se stal typickým rysem dnešní doby a často je mými účastníky spojován s dobou před spaním, kdy si v klidovém stavu začínají svoji míru stresu uvědomovat. Přílišný stres totiž může narušovat spokojený spánek, a jak popisovali účastníci výzkumu, může prodlužovat latenci spánku, podporovat vtíravé myšlenky nebo narušovat průběh snů,

které mění spíše na nepříjemné zážitky.

Zde se dostávám zpátky k již zmiňované elektronice, kterou mnozí popisují jako prostředek k navození klidového stavu a možnosti „vypnout“ myšlenky na to, co řeší přes den, v Karlově případě jsou to třeba pracovní povinnosti. I když si uvědomuje škodlivost modrého světla, pokračuje v zahrnování této aktivity do večerní rutiny.

„Zajímám se tam o něco, co mě baví nebo zajímá. Sice je to na elektronice, je tam to modré světlo a tak, ale v podstatě mě to vlastně přelaďuje do takového módu relaxovanějšího.“ -Karel

Někteří využívají elektroniku jako nástroj vnitřního tělesné regulace pro přechod do klidového režimu. Zajímavé je, že Karel neklade důraz na samotnou technologii, ale na obsah, který konzumuje. Jde o něco, co ho baví, co má emocionální a afektivní hodnotu. Tím se jeho zkušenost liší od jiných účastníků, u nichž je obsah často nahodilý a vyvolávající spíše neklid. V Karlově případě je technologie nástrojem pozitivní afektivní regulace, nikoli cestou k postupnému vyčerpání.

K relaxaci používá elektroniku i Linda. Nejen práce, ale i škola je stresorem, který, zdá se, má v dnešní době minimální hranice, stejně jako popisovaná práce. Konkrétně tedy na vysoké škole, na kterou dochází účastnice Linda, není nic neobvyklého, že poslední hodina začíná klidně i v osm večer. Navzdory tomu, že je pro ni spánek vnímán jako důležitý, čas na něj se odkládá podle potřeby.

„I když spánku přikládám velkou váhu, tak jsem kolikrát ochotná spát o hodinu míň, než bych chtěla. V tomhle bodě bývá důvod často škola, která trvá dlouho. Tak přijdu domů a ten čas, který bych měla pro sebe na odstřihnutí od toho, na co myslím ve škole, a nějaký vyrelaxování toho mozku, je vlastně kratší. Takže mám tu potřebu si odpočinout mentálně před tím spánkem a ten potom odsouvám vlastně kvůli těm rituálům, který mi pomáhají, abych vypnula dostatečně, jinak s tím spánkem mám problém přesně kvůli tomu, že nad těma věcma moc přemýšlím.“ – Linda

Linda vypovídá o tom, jak její tělo hledá způsob, jak si mentálně odpočinout před tím, než půjde spát. Explicitně to v úryvku není uvedeno, ale hovoří o zapojení elektroniky

těsně před spaním, kterou využívá k přehrávání podcastů nebo seriálů. Stejně jako Karel využívá elektroniky k regulaci vnitřního napětí nebo vysokého nabuzení, což jí pomáhá navodit klidový stav a následně usnout. Zajímavé je také ztělesněné prožívání času. Csordas (2024) píše o času nejen jako o abstraktním rámci, ale i o struktuře prožívané bytím ve světě. Střetává se tedy čas organizovaný zvnějšku (škola, práce, povinnosti) a zevnitř (vlastní rytmus, regenerace). Elektronika jí potom pomáhá přecházet mezi těmito dvěma rytmy.

U mladších účastníků je patrné, že elektronika slouží k regulaci napětí, zklidnění i pocitu bezpečí, často v návaznosti na zvyky zakořeněné již v dětství (např. usínání u zvuku). To jsme viděli u Valerie i Lindy. Existuje také tenká hranice mezi tím, kdy je elektronika využívána k vnitřní tělesné regulaci a kdy už dochází ke zvýšení stresové zátěže, zahlcení informacemi a přetížení pozornosti. To v rozhovorech popisovali Karel, Ilona, Martin a Daniela, částečně také Linda a Valerie.

3.1.4 Globalizace nemocí a nové hrozby formující spánek

Globalizace je výrazným rysem dnešní doby, který se projevuje zvýšenou integrací a možností snadnějšího pohybu kapitálu, osob nebo informací. Globalizace s sebou nese ale i negativní skutečnosti jako je nutnost čelit celosvětovým krizím na úrovni národního státu a komplikovanější proces ochrany vlastního státu a jeho obyvatel (Fidler, 1997). Jednou z takových krizí byla i pandemie nové formy koronaviru, která svět zasáhla a paralyzovala na několik let, čímž přinesla změny do jeho fungování. Toto onemocnění zasáhlo i jednoho z mých participantů, který si následky nese dodnes a vypráví o tom, jak mu postcovidový syndrom narušil jeho každodenní život.

Postcovidový syndrom (označovaný také jako chronický covid nebo dlouhý covid) s sebou nese různorodé zdravotní potíže, které lidé zažívají po infikování virem SARS-CoV-2 (Národní zdravotnický informační portál, 2024). Mého participanta, Jiřího, trápí různé somatické potíže, nejspíše pramenící z poškození nervového systému (brnění končetin,

bolesti hlavy, výpadky paměti, špatné vidění). Vyskytují se i problémy se spánkem, který je velmi nepravidelný, přes den se potýká s extrémní únavou, která mu zamezuje vykonávat každodenní běžné činnosti. Na postcovidový syndrom není náš zdravotní systém vesměs připraven a jeho výzkum je stále ještě na začátku. To tedy vyústilo v zoufalou situaci, kdy lékařská vyšetření neukázala téměř žádné anomálie a pokud už nějaká existují, doktoři nedokážou racionálně vysvětlit, proč vznikají. Léčení jednotlivých symptomů, zatím také nebylo úspěšné.

Postcovidový syndrom se projevil u Jiřího z velké části v oblasti spánku, kde se začaly střídat periody krátkého a nedostačujícího spánku s naopak dlouhým spánkem (až okolo 14 hodin). Samozřejmě ani jedna z těchto variant není ideální a Jiří navíc trpí extrémní únavou nezávislou na tom, kolik hodin naspal. V důsledku toho je narušen jeho každodenní život.

„Dám příklad, když si to vezmu, jak se pořád trápím, tak najednou ten měsíc pro mě uteče, jako by to byl jeden den… jak pořád spím, tak jsem úplně mimo a vlastně ani nevím, co je za den… Spím třeba těch 12-14 hodin, se vzbudíš a je ti blbě, motá se ti hlava. To tělo je strašně oslabený, tak si jdu na 2-3 hodiny lehnout… potom vylezu, dám si kafe, projdu se na zahradě a pak se vrátím, sednu si třeba do křesla a začnu zase usínat. A takhle je to celej den. Pak třeba v šest večer se mi začne dělat trochu líp, ale to je stejně k ničemu, protože v deset si půjdu lehnout na dalších 12-14 hodin“ - Jiří

V popisovaném stavu Jiřího tělo ztrácí svou základní orientační a rytmickou funkci. Nedokáže se přizpůsobit ani vnějším časovým strukturám, ani těm vnitřním, jako by se jeho vlastní biologický rytmus zcela rozpadl. Tato ztráta vnitřního časového rámce jej vytrhává z běžného životního toku, narušuje kontinuitu každodennosti a prohlubuje jeho pocit izolace a odtržení od světa. Tělo se pro něj stává zdrojem frustrace. Je neustále unavené, přesto spánek nepřináší úlevu. V takové situaci se tělo může jevit jako cizí, těžké a nefunkční, přesto je to právě toto tělo, skrze které prožívá svou každodenní zkušenost. Tento rozpor výstižně zachycuje pojem „écart“, který podle Csordase (2024) označuje mezeru mezi tělem

jako objektem a tělem jako subjektem, jež se nejvýrazněji projevuje v situacích nemoci. Tělo „není moje“, a přesto jím jsem (Csordas, 2024, s. 8-9).

Jiří zároveň čelí nepochopení ze strany okolí i zdravotnického systému. Jeho únava není viditelná, jeho potíže nejsou snadno měřitelné, a tak bývají zpochybňovány. Lékařská vyšetření nedávají jasné odpovědi, účinná léčba chybí, a tam, kde není diagnostická jistota, často chybí i vůle pomoci. Tato situace je vyčerpávající nejen pro něj, ale i pro jeho partnerku, která se pokusila jeho stav vysvětlit lékařce, avšak marně. Jiří svou nemoc prožívá jako trvalý stav s proměnlivými fázemi, bez jediného dne, kdy by se cítil zdravý. I když občas večer pocítí mírné zlepšení, kolem desáté hodiny usíná a prospí i 10–12 hodin, přičemž ani takový spánek mu stejně nepřináší regeneraci. Popisuje, že jeho stav se zlepšuje občas ve večerních hodinách, kdy má konečně více energie, což se ale neshoduje s popisem u zdravého člověka. Takový režim je samozřejmě pro člověka izolující, když si představíme, že většinu svého času stráví unavený doma. Je zároveň závislý a ostatních při běžných činnostech jako je řízení vozidla. Jeho pozornost a stavy, které popisuje jako „fata morgána“[12] mu znemožňují bezpečně sedět a volantem, proto ho musí například k lékaři vozit jeho otec.

„Já vlastně nikam nechodím a jsem uvězněnej tady v tý chalupě… já jsem vlastně vězněm svýho těla… a musím zaťukat, že už se to jako minimálně zlepšuje, ale byly stavy, kdy já jsem nemohl vůbec z tý postele vylézt. A nebo z tý postele vylezeš a jsi tak dobitej, jako by tě někdo zmlátil prknem. Já jsem míval takový stavy, kdy jsem vlastně nemohl ani sedět“ - Jiří

Jiří vnímá své tělo jako vězení, což v tomto případě není obrazné, ale doslova prožívané. Tělo, které selhává, je pro něj hlavním limitem každého dne i zrcadlem životních ztrát, které s nemocí přišly. Velkou část jeho dne vnímá především tělo jako objekt, jak bolí,

[12] Popisuje jako stav, kdy periferně vidí, že se mu přelévá fata morgána z pravé půlky mozku do levé a pomalu přestává vidět a musí si aspoň na hodinu lehnout, dokud ho tento stav nepřejde. Je to jeden z případů, po kterém je jeho tělo naprosto vyčerpané.

jaké má limity nebo zda se stav zhoršuje či zlepšuje. Optikou vlastního utrpení vnímá i okolní svět.

Významné se pro Jiřího stalo sdílení svých zkušeností s ostatními, především s lidmi, kteří se potýkají se stejnými problémy.

„A to přesně píšou i ostatní lidi.. co jsem četl, mladej klučina, sportovec taky a taky ho to vlastně sejmulo a ten tam psal, že devět měsíců nevylezl z postele.“ - Jiří

Vidíme, že na základě sdílení zkušeností, dochází k normalizaci vlastní situace a validaci vlastních stavů a z něj plynoucích negativních pocitů. Případy ostatních lidí jsou tedy zásadní v tom, jak Jiří chápe sám sebe. Csordas (2008) rozvíjí koncept interkorporeality, který předpokládá, že v našem těle nejsme sami, ale zkušenost je spoluutvářena ostatními těly. Tím, že si Jiří představil, že i tělo tohoto člověka „nevylezlo z postele“ jako to jeho, dochází k prolnutí tělesných zkušeností, tělesnému srovnání. Tělo druhého člověka je odrazem vlastní zkušenosti, což vede k částečnému porozumění situaci a narušení pocitu izolace.

Jiří je ojedinělým případem mezi mými účastníky, proto je mu celá kapitola věnována. Jeho případ dobře ilustruje, jak důležitý je spánek v pravidelných rytmech. Čím více se člověk přizpůsobí většinovému rytmu, tím „jednodušší“ je pro něj udržet balanc v různých oblastech života a žít tak subjektivně lepší život. Opak vede i sociální izolaci, chaosu, nespokojenosti, frustrace a dalšímu negativnímu hodnocení svého života, což jsme v malých částech mohli pozorovat i v přechozích výpovědích účastníků, u kterých byl spánkový rytmus také narušen.

3.2 Partnerský spánek

Společný spánek či možnost jeho sdílení představuje pro partnery významný prvek jejich intimity a společného soužití. Tento fenomén ovlivňuje nejen samotnou spánkovou rutinu, ale také symboliku ložnice a postele jako prostoru společného odpočinku a emočního

propojení. Následující analýza se zaměřuje na variabilitu těchto významů a zkoumá, jak úzce souvisí se způsoby, kterými partneři řeší své spánkové potíže.

3.2.1 Genderově rozdílné významy partnerského spánku

Společný spánek reflektuje blízkost mezi partnery, což byl zároveň jeden z nejčastěji zmiňovaných významů. Výpovědi ukázaly, že velká část účastníků si uvědomuje vlastní zranitelnost během spánku a spánek s dalším člověkem je tak vnímán jako projev důvěry. Nejen, že člověk ztrácí kontrolu nad svým okolím, ale také nad svým tělem. Důvěřuje tedy svému okolí a jeho chování vůči jemu samotnému, stejně tak ponechává své tělo jeho přirozeným procesům bez jakýchkoli normativních omezení.

Důvěra a zranitelnost jsou pro Lindu dvě hlavní témata, která si spojuje se spánkem s partnerem. Výpověď ukazuje, že spánek je vnímán ve vztahu k partnerovi jako tělesná a emoční zkušenost, která překračuje jeho biologický základ. Linda chápe společný spánek jako skrze postupné budování důvěry mezi ní a partnerem a akt společného spánku je pro ni vyjádřením bezpečí, intimity a důvěry.

„Pro mě to znamená důvěru a je to nějaký postupný získávání důvěry, protože v tom spánku jsi extrémně zranitelná. Takže to, že s tím člověkem dokážeš usnout, tak to pro mě značí i bezpečí, důvěru, intimitu, zranitelnost. To že s tím člověkem dokážu usnout v klidu a odpočinout si, tak to pro mě znamená, že si můžu dovolit všechno vypustit a nic se nestane. To bezpečí toho odpadnout a důvěra v to, že se ti nic nestane. Moje očekávání je takový, že dospěju do toho bodu, kdy mi bude příjemnější s tím člověkem v tý místnosti spát než s ním nespat. Že tam už nějakým způsobem patří, že je součástí toho. Myslím, že tohle vychází z tý touhy nebýt sám. To už se asi specificky váže na to dětství. Je to jedno z přání toho vnitřního dítěte nebýt tady sám. Cítit bezpečí a ochranu.“ – Linda

Linda klade důraz na postupné získávání důvěry a předpoklad dospět do stavu, kdy se partner stane přirozenou součástí ložnice. To reflektuje přirozený proces vztahového vývoje, kde ve výsledku dojde ke ztělesněnému potvrzení vztahu, tedy schopnosti uvolnit se a usnout vedle partnera.

Výpověď je také zrcadlem vlastního sebepojetí v části, kde osvětluje, že touha nebýt sám se váže na její dětství, že je to touha „vnitřního dítěte“. Zde vidíme zapracování expertního vědění do svého vlastního narativu, jak o tom píše Giddens (1991). O svém vztahu také hovoří v termínech, které podporují tvorbu „čistého vztahu“. Takový vztah nemá žádnou vnější oporu a je založen primárně na důvěře vybudované partnery. Pokud se rozpadá důvěra, rozpadá se i vztah (Giddens, 1992, s. 138). Společné praktiky jako je sdílený spánek, mohou být nástrojem k posílení ontologického jistoty, tedy kontinuity a bezpečí, jak ji chápe Giddens (1991).

Ve výpovědích můžeme pozorovat i heteronormativní vzorce, které jsou zakořeněny do struktury společnosti a intenzivně pronikají do jednání aktérů, které tyto struktury zpětně posiluje. Konkrétně ženy často přiznávají, že se s jejich partnerem cítí v bezpečí, když mohou spát vedle něj. U mužů tato otázka naopak vyvolává rozpaky. Přestože přiznávají, že se ve spánku ocitají ve zranitelné pozici, nepřiznávají, že by se se svojí partnerkou cítili více v bezpečí, než když jsou sami. Společný spánek, ať už v páru nebo s jinými lidmi měl od pradávna zásadní ochrannou funkci pro všechny. Nicméně muži tradičně zastávají zároveň roli ochránce, což by přiznání pocitu bezpečí zprostředkovaného jejich partnerkou mohlo narušit tradiční sociální normy konstruující mužství a ženství (Connell & Messerschnmidt, 2005).

Muži se obecně vyjadřovali o spánku s partnerem spíše pragmaticky a o emocionální stránce velmi stroze. Těžko posoudit, zda z jejich pohledu nejsou pocity, které se pojí se spánkem s partnerkou důležité nebo jestli se jedná o příliš intimní téma. Z mého pohledu bylo pro ně náročné emoce nejen vyjádřit, ale zřejmě i reflektovat, což bylo patrné při pokusech o jejich rozkrytí během rozhovoru. Je možné, že tento jev souvisí s genderovými stereotypy, které předpokládají u mužů emocionální zdrženlivost (Connell & Messerschmidt, 2005), a tím ovlivňují, jakým způsobem o svých zkušenostech hovoří.

Karel např. také popisuje zranitelnost, ale převážně vnímá spánek spíše jako fyzickou zkušenost spíše než emocionální. Uvědomuje si, že jeho tělo podléhá vyšší kontrole z jeho strany. Zajímavé je také významové ohraničení ložnice, které se nemění a působí změny ve spánkovém uspořádání partnerů.

„Vypovídá to o tom, že si to můžeš dovolit. Určitě jsi ve zranitelný pozici. Vlastně i během tý noci se musíš krotit. Máš nějakej omezenej prostor. Je to takový kolbiště, kde se odehrává pokračování toho vztahu. Když nechce řešit tyhle problémy, tvoje chrápání, tak se odstěhuje. […] Tak my vlastně nic jinýho v posteli neřešíme než sex a spánek. Vůbec. Nic. Postel je vlastně jen na tyhle účely. Teď si to uvědomuju. Možná proto se odstěhovala." – Karel

Karlova výpověď ukazuje, že jeho způsob vnímání tělesné kontroly a prostorových omezení je součástí vlastního habitu, který ovlivňuje jeho chování i v intimním prostředí ložnice (Bourdieu, 1990). Prostor ložnice je plný pravidel, která předurčují určité typy chování. Jak vidíme ve výpovědi, je to převážně místo na spaní a na sex. Použití výrazu „kolbiště" v Karlově popisu naznačuje latentní konflikty, které se v ložnici mohou odehrávat, často neverbálně, například v podobě rušení partnerova spánku pozdním příchodem, chrápáním nebo jiným narušením sdíleného prostoru. Jak ukazuje Karlova reflexe, tato napětí mohou vést až k rozvratu sdíleného spánkového uspořádání. V jeho případě dochází k oddělenému spánku, k němuž patrně přispělo právě nenaplňování tichých pravidel, jež byla s tímto prostorem spojena. Toto téma bude podrobněji rozebráno v části, která se věnuje oddělenému spánku.

Podívejme se ale na další výpověď. Petr mluví o svém předchozím vztahu a momentálně bydlí již delší dobu sám. O svých zkušenostech se společným spánkem s partnerkou hovoří následovně.

„Pokud jde čistě o kvalitu spánku, tak si myslím, že je to možná lepší, když spím sám, protože nemusím já brát na nikoho ohledy, nikdo na mě. Dělám si, co chci. Nehrozí, že bude někdo chrápat vedle mě nebo mi brát peřinu. Spím možná pořád stejně špatně. Určitě to není jako nevýhoda, když spím sám. Pak zase na druhou

stranu, po tom sexu se člověk vyspí líp, že jo. Zas v tomhle to má výhody nebo pozitiva.“ - Petr

Když jsem se ptala, jestli se ke společnému spánku vážou další pocity nebo myšlenky mimo sex, odpověděl:

„Asi je to jako dobrý, že ty lidi jsou takhle sobě blízko, ale nevím, jestli to má přímý vliv na tu kvalitu spánku. Myslím, že to abstrahuju od těch ostatních vlivů jako je ten sex, ale myslím, že samotná partnerka asi na to jako nemá vliv, že tam se mnou spí. Ten vliv bych řekl, že je mírně negativní nebo jako nulovej, zanedbatelnej“ – Petr

Petr vnímá přítomnost partnerky v ložnici převážně pragmaticky, zejména ve vztahu ke kvalitě svého spánku, přičemž její roli redukuje na prostředníka sexuální aktivity. Tento přístup může být ovlivněn i charakterem jeho práce či životního stylu, kde je kontrola nad prostředím důležitá. Sexuální aktivita, která zlepšuje kvalitu spánku, je v souladu s poznatky Sprajcera a kol. (2023), kteří zjistili, že lidé po uspokojujícím sexuálním zážitku usínají rychleji a kvalitněji spí. Po sexuální aktivitě však sdílená tělesná zkušenost pro Petra ztrácí svůj pozitivní emocionální efekt a partnerka je vnímána spíše jako potenciální rušivý prvek. Tento postoj je kontrastní s jinými výpověďmi, zejména s odpověďmi žen, ve kterých byla i pouhá tělesná blízkost zdrojem pozitivních emocí.

Spánek o samotě se pro Petra jeví jako žádoucí, vzhledem k jeho vnímání spánku nejen jako biologické potřeby, ale i jako individuální zkušenosti. Své tělo vnímá spíše jako objekt kontroly. Kontrola v tomto případě může mít pozitivní vliv na insomnii, kterou skrze své tělo denně prožívá. Nicméně ve vztahu k partnerce je spíše izolovanou jednotkou. Její přítomnost nemá takový význam jako u většiny účastníků, tedy není zdrojem pocitu blízkosti či bezpečí. Izolovanost od partnera se objevovala spíše ve vztazích, které již procházely rozpadem jako tomu bylo u Ilony. Tímto sdělením se tedy Petr vymyká jakémukoli vzorci, který se zatím mezi zkušenostmi účastníků objevil.

Skrze Petrovu spánkovou rutinu vidíme, že reflexivně formuje obraz svého já jako člověka, který oceňuje autonomii, racionalitu a kontrolu nad prostředím, což odpovídá

společensky akceptovatelnému obrazu muže, jak jsem zmínila výše. Balancuje mezi tělesnou zkušeností (tvrdí, že lepší spánek zažívá po sexu), ale zároveň udržuje narativ o své identitě a tvrdí, že partnerku nevnímá významnou pro spánek jako takový. Jde o přímou ukázku reflexivní identity, kterou popisuje Giddens (1991).

Neplatí ale, že by u všech mužů byl vliv partnerky negativní. Partnerka byla vnímána spíše pozitivně nebo neutrálně, jen popis zůstával poměrně strohý.

„Když ten člověk vedle tebe neleží, tak to není tak dobrý. Špatně se ti usíná. Neumím si to moc představit, že bych ležel sám. Vždycky, když jsem doma, tak spíme spolu. Už jsme na sebe zvyklý. Neumím si představit, že někdo spí odděleně. […] Jako kdyby to chrápání bylo extrémní, tak bysme asi museli spát od sebe, protože to pak narušuje fungování člověka.“- Martin

Martin popisuje společný spánek jako zvyk, který má pozitivní vliv. Partneři jsou na se naladění a už si nedokáže představit, že by noci trávil sám. Je to ukázkový příklad interkorporeality, kdy se tělo partnera stalo součástí tělesného režimu (Csordas, 2008). Bez partnerky spánek není, tak „dobrý“, což ilustruje sílu mezi tělesné zkušenosti a jejího vlivu na individuální tělesné procesy jako je spánek. Pokud se podíváme na studie párů, spokojených s jejich partnerským vztahem, ti hodnotí subjektivně svoji kvalitu spánku jako lepší, pokud spí spolu, což se ve studiích opakovaně potvrzuje, jak dokládá přehledová studie Troxel a kol. (2007). Zároveň u nich bývá i objektivně zaznamenán delší a efektivnější spánek (Monroe, 1969). Důvod bývá stejný jako v případě Martina, tedy muži odůvodňují lepší spánek zvykem a ženy pocitem bezpečí (Pankhurst, Horne, 1994). Jde o opakovaný vzorec, který se objevuje v průběhu práce u těch nejvíce harmonických vztahů.

Tato podkapitola obsahovala opět pouze část výpovědí, které jsem vybrala jako reprezentativní. Ženy častěji interpretují společný spánek jako tělesnou a emoční zkušenost, která posiluje důvěru, bezpečí a intimitu. Tělo druhého je vnímáno jako zdroj ontologické jistoty (Giddens, 1991) a tělesného spojení (Csordas, 1990). Muži naopak hovoří o spánku spíše pragmaticky a popisují jej primárně ve vztahu k jeho funkčním aspektům, tedy kvalitě

spánku, kontrole prostředí a potřebě autonomie. Emoční významy spánku bývají u mužů vyjadřovány méně explicitně a zdá se, že jsou částečně moderovány genderovými normami, které předpokládají určitou emocionální zdrženlivost (Connell & Messerschmidt, 2005).

3.2.2 Spánek jako klíčový vztahový rituál a jeho proměna během vývoje vztahu

Při poslechu rozhovorů bylo od začátku zřejmé, že spánek a rutiny se mění v závislosti na tom, v jaké fázi vztahu partneři jsou nebo byli. Troxel a kol. (2007) v jejich přehledové studii popisuje „faktory zranitelnosti“, které souvisí s charakterem vztahu a kvalitou spánku. Mezi ně patří osobnostní rysy, psychopatologie, socioekonomický status, práce na směny, stresující životní události, subjektivní vnímání stresu a podpora partnera (Troxel a kol., 2007, 400-401). Tyto podmínky se mohou během partnerských vztahů měnit a stejně tak měnit i charakter dosavadního spánku.

Největší kontrast bylo možné pozorovat u retrospektivních vyprávění, kde vztah mezi partnery skončil, a tudíž rozhovor reflektoval průběh celého vztahu.

„Tak ze začátku toho vztahu pro mě bylo náročný, že s novým člověkem sdílíš ten prostor on k tomu ještě mluví ze spaní a chrápe. Měl takovou nepříjemnou postel, což měl vlastně skoro celou dobu, co jsme spolu byli. Potom když se to přehouplo do oficiálního vztahu, tak to bylo lepší, protože jsem se vedle něj cítila jistěji a cítila jsem se i jistěji v tom, že jsem mu mohla říct, že ta jeho postel je nepohodlná a později jsme na tom pracovali a řešili jsme to. Naučila jsem se s ním ten prostor sdílet a navykla jsem si i na to, když chrápal. Tím, že jsem si na něj v tý posteli zvykla, tak pro mě bylo těžší, když tam naopak nebyl. Před tím usínáním mi to bylo líto nebo mi z toho bylo smutno nějakým způsobem. Myslím, že během toho vztahu se to proměňovalo a někdy už to byly moje vnitřní faktory, co mi překážely v tom, spát. […] Častokrát jsem dělala právě to, že jsem se na něco dívala, když jsem nemohla spát, protože on měl tvrdej spánek. Ale vždycky když jsem došla do tohohle bodu, že jsem se na něco dívala, tak jsem si připadala vlastně strašně blbě, že to dělám. Že to je jako bych ho podváděla v tom spaní společným. On vždycky říkal, že ho mám vzbudit, když mi bude na nic, ale já jsem to vlastně nikdy neudělala.“- Linda

Z výpovědi je patrné, že Lindě trvalou určitou dobu, než se její tělo adaptovalo na

nové prostředí a nového partnera. Docházelo také na vyjednávání spánkové rutiny a společného prostoru do podoby, která je pro oba partnery přijatelná. Tělo si začalo pomalu zvykat na přítomnost druhého člověka. Postupně docházelo k přetváření atmosféry ložnice do podoby bezpečí a jistoty, což ukazuje, že interkorporealita vzniká jako proces postupným začleněním těla druhého do vlastního tělesného režimu (Csordas, 2008). Absence partnera pak byla tělem vnímána jako narušení této tělesné konfigurace a vyvolávala pocity smutku a prázdnoty.

U Lindy se projevují také typické znaky emoční práce, popsané Hochschild (1979), která jí označuje vědomé vyvolání nebo potlačení emocí. Ve společnosti existují sociální normy, které se s emocemi pojí a jejich porušení vyvolává sankce (např. pocit viny, hanby…). Linda popisuje, že až v oficiálním vztahu s partnerem mu „mohla říct“, jak se cítí ve společné posteli. Jedná se o internalizované společenské normy, které předpokládají, že na začátku vztahu si nemá stěžovat, nekomplikovat situaci, přizpůsobit se, protože vztah ještě není oficiální. V oficiálním vztahu potom vnímá jako legitimní vyjednávat své pocity s partnerem (Hochschild, 1979). Tento posun ukazuje, jak se reflexivní práce na sobě prolíná s vývojem vztahu a jak sociální normy ovlivňují i tak intimní oblasti, jako je spánek (Giddens, 1992).

Když potom zmiňuje „podváděni ve společném spaní“ nebo že jí nabídnul, aby s ním sdílela své emoce, ale ona to „nikdy neudělala“, Linda čelí vnitřnímu konfliktu mezi svými autentickými potřebami a internalizovaným ideálem intimity, jež určuje, že společný spánek by měl být nerušený a probíhat synchronizovaně (Kloesch & Dittami, 2008). Zároveň je možné vnímat, že Linda i přes partnerovu nabídku podpory své obtíže nesdílí, což odkazuje ke genderově podmíněnému modelu péče. Jak upozorňuje Chodorow (2000), ženy jsou často socializovány do role pečovatelek, které jsou spíše zaměřeny na naplňování potřeb druhých než na artikulaci vlastních potřeb. Linda tak reprodukuje model, v němž se ženská tělesnost

a emocionalita podřizuje vztahovým očekáváním i za cenu osobního nepohodlí.

Proměnu společného sdílení prostoru, spánkových rutin a spánku popisuje i Valerie. V jejím případě do společného vyjednávání spadají zvířecí členové domácnosti, které doma má. Povšimněme si, že zde je dynamika trochu odlišná. Na rozdíl od Lindy, jde o Valeriin byt, kam se její přítel stěhoval. Během jejího soužití se zvířecími členy domácnosti si vytvořila určitá pravidla, která její přítel začal zpochybňovat, což vyústilo v konflikty.

„Ze začátku je to úplně něco jinýho. Společně si jdete lehnout, uděláte si něco dobrýho, pustíte si film, máte sex. Teď je to spíš takový v klidu jít spát, dohodnout se, nehádat se. […] U nás byl problém s těma kočkama, že on s nima nechtěl spát a mně to dělalo problém s nima nespat. Takže tam vznikaly první neshody, co se týká spánku. Teď to teda máme tak, že kočky jsou mimo ložnici, ale už jsou taky naučený, že když partner odejde do práce, tak si otevřou dveře a jdou spát ke mně. […] My se pořád dohadujeme. Nemůžeme se shodnout na nějakém kompromisu. […] Má to ale zase svoje pro a proti, že takhle když spím s přítelem, tak se necítím sama a nemám strach, můžete se přitulit, ale pak jemu je zase horko nebo se potom rozvalí na celý posteli. Řídím se podle sebe. Když nechci být sama, tak jdu za ním do ložnice, když se chci v klidu dívat na seriál, tak jdu do obýváku.“ – Valerie

Valerie popisuje, že na začátku vztahu byla jejich večerní rutina pro oba vyhovující, ideální a bez konfliktů. Ložnice byla místem odpočinku, spojeným s intimitou a romantikou, což odpovídalo pojetí romantického vztahu. Postupem času, ale partneři začali otevírat témata, která narušovala jejich společný spánek. V současné situaci je pro Valerii prioritou, aby jejich večer zůstal poklidný, a proto došlo k vyjednávání toho, jak bude jejich sdílený prostor vypadat. Přesun zvířat do jiné místnosti vedl ke zmírnění konfliktů, což byl cíl obou partnerů. Vidíme, že Valerie se řídí podle svých pocitů a její rozhodnutí v rámci vztahu reflektuje, což odpovídá pojetí Giddensova (1992) „čistého vztahu“. I přestože je jejich vztah na první pohled konfliktní a neustále v rámci něj probíhá vyjednávání, stále drží pohromadě díky tomu, že oba z něj nadále čerpají pozitiva.

Synchronizace partnerů na začátku probíhá i na základě konverzací o významech

praktik zahrnutých do individuálních spánkových rutin obou partnerů. Zde v následujícím úryvku Petr zmiňuje, jak na začátku vztahu komunikoval spánkové praktiky jeho partnerce.

„Mám takovou oblíbenou spací polohu na pravém boku, takže jsem se musel vždycky před spaním odvrátit, což bylo takový neintimní, ale samozřejmě jsem to s ní vykomunikoval, aby si nemyslela, že se něco děje.“ - Petr

Během sdílení postele s partnerem lidé vyjednávají, jak budou společně spánek praktikovat a normy ve společnosti udávají významy těmto praktikám. Petr si byl vědom, že jeho otočení zády by mohlo být partnerkou interpretováno jako známka emočního odcizení nebo nedostatku intimity, přestože reálně šlo o jeho osobní spánkový zvyk. Jeho preventivní snaha komunikovat tento fakt představuje emoční práci (Hochschild, 1979), jejímž cílem je regulovat možné negativní emoce partnerky a udržet pozitivní afektivní atmosféru.

Neplatí tedy, že by emoční práci vykonávaly pouze ženy. Muži odvádějí svojí emoční práci trochu odlišným a spíše projevují ochotu být podporou pro svou partnerku jako jsme to viděli na příkladu Lindy a nabídky jejího partnera, že ho má vzbudit v případě, že by jí nebylo psychicky dobře a nemohla spát. Jejich přístup vykazuje známky selektivity a pragmatičnosti, u žen je emoční práce systematická a proaktivní, což je klasický způsob, kterým se tato „neviditelná“ péče projevuje (Hochschild, 1979).

V návaznosti na Giddensovo pojetí vztahů v pozdně moderní společnosti to můžeme chápat jako součást reflexivity a péče o vztah, kde oba partneři mají zájem o jeho udržení, pokud jim přináší nějaké výhody (Giddens, 1992). Některé vztahy zůstávají i v pozdní modernitě tradiční z hlediska emoční práce, což se konkrétně u mých respondentů týkalo zejména generace lidí ve středním věku a starších. Příklad toho se objevuje i v následujícím úryvku.

Ilona proměnu spánku během jejího vztahu, kdy v jednom úseku svého života řešila nevěru, rozvod a úmrtí v rodině. Starosti se významně podepsaly na jejím spánku a

psychickém stavu. Příchod jejích spánkových problémů začal pozvolně až jí časem došlo v jak náročné situaci se ocitla.

„Když to bylo ještě mezi námi v pohodě, tak to bylo příjemný ten spánek vedle někoho, když se můžeš přitulit. Ale je to úplně něco jinýho, když toho člověka miluješ. […] Když už to mezi náma bylo špatný, tak to pro mě bylo už divný, že jsem si říkala, proč tady leží vedle mě. […] Když to bylo úplně nejhorší, tak jsem nespala skoro vůbec. Šla jsem do postele unavená a nic. Nemohla jsem spát. Naspala jsem tak čtyři hodiny. […] Vyřeší se to vlastně až si to v hlavě srovnáš. […] To už jsi tak unavená, že to nechceš ani s nikým řešit. Já už jsem žila v takový hibernaci.“- Ilona

Ilonina výpověď ukazuje, že kvalita společného spánku je úzce spjata s kvalitou partnerského vztahu. Ve fungujícím vztahu může být společný spánek rituálem podporujícím ontologické bezpečí (Giddens, 1991), zatímco v období krizí a rozpadu vztahu tento rituál ztrácí svou stabilizující funkci. Stejně tak popisovala svoje zkušenosti i Linda.

Posun od příjemného k nepříjemnému pocitu je možné interpretovat jako rozpad interkorporeality (Csordas, 2008). Tělo druhého ztrácí blízkost, která do té doby byla samozřejmá. Ležet vedle sebe se najednou stává „zvláštním“, protože společný spánek nese významy jako je společná blízkost a důvěra, které si již Ilona se svým partnerem nespojovala. Tělo reagovalo na celou situaci poruchou spánku. Ilona se nemohla zcela uvolnit a „vypnout“ hlavně své myšlenky.

Zajímavé je, že i když už k němu necítila žádnou blízkost, vztah zanechal vtělenou péči o druhého, která se nevytratila. Tělo reagovalo na to, že partner není v noci doma, což u ní vzbuzovalo obavy, které v důsledku způsobovaly potíže usnout. Emoční práce už není vykonávána kvůli udržení vztahu, ale pouze z důvodu stále fungujícího ztělesněného schématu emoční práce, který byl formován dlouhodobě během socializace a na základě genderových očekávání (Chodorow, 2000; Hochschild, 1979). Podle Bourdieuova (1977) konceptu habitu lze chápat Ilonino chování jako automatizovanou tělesnou reakci, která není výsledkem vědomé volby, ale spíše dlouhodobě zafixovaného vzorce jednání. Ilona

v důsledku toho prožívá emoční disonanci, tedy rozpor mezi vnitřními pocity a očekáváním, které naplňuje, což vede k negativním pocitům, frustraci, vyčerpání a tomu, co Ilona popisuje jako „hibernaci“, ve které vykonává bezděčně emoční práci (Hochschild, 1979).

Troxel a kol. (2007) popisuje i obousměrný vliv vztahu a spánku. Mezi mými účastníky se jedná o jediný případ, kdy neshody mezi partnery vyvolávaly extrémní změny ve spánkovém cyklu. Stejně jako v předchozí výpovědi od Ilony vidíme, že její spánek byl z velké části podmíněn chováním jejího partnera.

„Když máš jít spát, tak máš všechno vypustit z hlavy a normálně to celkem jde, ale když se to takhle nakupí, tak to nejde. Já jsem měla strach (o partnera), aby se vrátil v pořádku domů, aby se mu něco nestalo a tak. Měla jsem to vždycky tak, že jsem nemohla usnout a v momentě, kdy jsem slyšela klíče, tak jsem potom usnula. […] To jsem chodila spát v jednu a vstávala jsem v pět. Já už jsem potom byla taková rezignovaná… někdy mi pomáhalo, že když jsem nemohla usnout, tak jsem se modlila, protože to znáš nazpaměť, nemusíš nad tím přemýšlet a úplně tě to uspí. Ale někdy nepomohlo nic. Byla jsem úplně bez energie, ospalá, hodně jsem zhubla. Člověk jako kdyby nežil a bála jsem se jít vždycky spát, protože jsem se bála, že zase neusnu.“ – Ilona

Ilonina zkušenost ukazuje, jak intenzivní emoční stres proniká do těla a stává se tělesně zakotveným stavem. Zde je emoční stres důsledek strachu o partnera, ale v obecné rovině byl důvodem také rozpadem vztahu a dalšími stresující okolnosti, které jsou popsány v předchozí pasáži. Její tělo aktivně reagovalo na partnerovu nepřítomnost neschopností usnout, na jeho návrat uvolněním a přechodem do spánku. Signál klíčů, stejně tak jako modlitby byly pro Ilonu praktiky spouštějící tělesnou relaxaci.

Z hlediska Csordasova (2008, 2024) pojetí embodimentu je tělo nejen nositelem individuálních procesů, ale také nositelem vztahových dynamik. Tělesné procesy, jako je spánek, jsou vnořené do mezilidských vztahů, které tělo přímo strukturují a ovlivňují. Ilona nezažívala pouze biologickou nespavost, její spánková deprivace byla vtělenou formou vztahového napětí, které nebylo možné verbálně vyřešit a které se kumulovalo ve fyzickém vyčerpání, hubnutí a emoční otupělosti. Tělo reagovalo pozitivně na signál klíčů, který

způsobil uvolnění a schopnost usnout. Vidíme, že spánek je z části také sociálně a emocionálně podmíněným procesem, v tomto případě formovaným dynamikou vztahu.

Vývoj partnerského vztahu se výrazně promítá do kvality a způsobu sdílení spánku. Výpovědi ukázaly, že spánek není statickou rutinou, ale dynamickým procesem, který vyžaduje neustálou adaptaci a vyjednávání mezi partnery. Na počátku vztahu je spánek často vnímán jako nástroj budování intimity a tělesného souznění, jak ukazuje koncept interkorporeality (Csordas, 2008). V harmonických vztazích se těla partnerů postupně slaďují a vzniká pocit tělesné i emoční kontinuity, což odpovídá poznatkům Troxel a kol. (2007), že subjektivní i objektivní kvalita spánku je lepší u spokojených párů spících společně. Sdílený spánek se stává tělesným rituálem, skrze který se materializuje stav partnerského vztahu.

3.2.3 Reflexivní přetváření intimity v pozdně moderní společnosti

Intimita, zahrnující různé aspekty blízkosti mezi lidmi, je nepochybně základem každého partnerského vztahu, během kterého se její dynamika vyvíjí a mění. Ať už se jedná o intimitu emocionální, fyzickou, intelektuální nebo duchovní, podoba spánkových rutin ji může, jak umocňovat, tak naopak oslabovat. Podle Giddense (1992) je intimita v pozdně moderní společnosti řízena reflexivním vyjednáváním mezi partnery.

Giddens (1992) píše zejména o sexualitě, tedy fyzické intimitě. O ostatních druzích intimity se implicitně zmiňuje během popisu podoby současných partnerských vztahů a jejich pilířích. Pokud začneme u sexuality samotné, ta se v současné době z velké části oddělila od reprodukce a spíše se váže na individuální preference skrze které se sexuální praktiky formují. Klade se důraz na flexibilitu, volbu a rovnost, stejně tak jako v partnerských vztazích obecně, což analogicky spojuje se stejnými hodnotami, které má demokracie.

Jedním ze způsobů, kterými se intimita mezi partnery může manifestovat jsou

intimní konverzace, kterým přikládá Linda velkou důležitost a vidí v nich způsob, jak posilovat vztah, stejně tak jako ulevit sobě od nepříjemných myšlenek.

„Mám hrozně ráda povídání před spaním a ten se třeba tolikrát neděl ve vztahu. Já to mám ráda a ten člověk třeba rovnou usnul. Přesně jak přichází ten moment zranitelnosti a toho bezpečí, tak občas přijdou na mysl, ze kterých bych potom mohla třeba mít úzkost, tak mi připadá, že to ze sebe chci dostat. A jsou to takový niterní věci, a proto mám ráda to povídání, ale když se to neděje, tak jen zůstanou pro mě a mám z nich úzkost." – Linda

Linda má potřebu sdílet své niterní pocity v okamžicích zranitelnosti, což je typické pro „čisté vztahy", které mají podobu reflexivního projektu, na kterém oba partneři aktivně pracují. Pokud partner tuto komunikaci neumožňuje, dochází nejen k narušení kvality vztahu, ale také k oslabení Lindiny vnitřní stability, jak ukazuje její zmínka o úzkostech. Linda popisuje, že „přichází moment zranitelnosti", což je také stěžejní součást moderní intimity pro vybudování důvěry (Giddens, 1992).

Sociálně-psychologické výzkumy potvrzují, že sdílení intimních konverzací může mít pozitivní vliv na spánek. Nicméně platí to zejména u žen, u kterých se s vyšší úrovní sdílení intimních informací zlepšuje subjektivní kvalita spánku a jeho latence. Vliv na spánek u mužů je jen v nižší frekvenci probouzení se během noci (Kane a kol., 2014). Ostatní účastnice zmiňovaly podobné situace, nicméně u mužů se tak nedělo. Pravděpodobně zde narážíme na další genderový rozdíl v tom, jak lidé vnímají intimitu v partnerském vztahu. Co pro muže znamená intimita se budu věnovat později. Nyní se přesuňme k dalším zajímavým poznatkům Lindy, které navazují také na to, jak se intimita mění na základě dynamiky vztahu.

„Častokrát se dělo třeba když už to bylo špatný, že jsme šli spát a už jsem myslela, že spí a on se najednou strašně převaloval a najednou vstal z postele a odešel a já jsem nevěděla, co se děje a bylo mi to strašně nepříjemný. Najednou tam je neklid a napětí. […] V ten moment bych radši spala sama, ani bych nejradši neměla ten sex. V ten moment vidíš, jak se z toho vytrácí ty emoce a najednou se to vrací k tomu pudovýmu.

V ten moment mi už vždycky připadalo, že to jde z kopce, jen mi to ten člověk nebyl schopnej přiznat. A přesně to jsou ty věci, který se partnerovi špatně vysvětlují, protože na základě čeho máš ten dojem? Ale to prostě cejtíš nebo já to cejtím.“ – Linda

Výpověď ukazuje, proč je společné sdílení prostoru tak významné pro partnerské vztahy. Tělo detekuje změnu v partnerském vztahu mnohem dříve, než je verbalizována. Linda popisuje, že to „cítí“. Její tělo čte z partnerovi neverbální komunikace (převalování, odchod z postele) jako signály narušení vzájemné blízkosti. Z Csordasova (2024) pohledu pozorujeme moment, kdy tělo partnera ztrácí hodnotu důvěrného subjektu v rámci interkorporeality a stává se opět cizím v jejím vlastním tělesném poli zkušenosti. Stejnou zkušenost popisovala i Ilona během rozpadu vztahu s jejím partnerem, kdy cítila náhlé vzdalování, které zpočátku nemělo racionální vysvětlení, ale bylo pouze tělesně zprostředkované.

Tělesně zakoušený rozpad má zásadní význam i v rámci konceptu čistého vztahu, jak jej chápe Giddens (1992). Jak jsem již zmiňovala, čistý vztah stojí na reflexivní práci a uspokojení obou partnerů skrze komunikaci, důvěru a vzájemné uznání. Linda popisuje, že v okamžiku, kdy je partner nepředvídatelný a mizí komunikace, vztah vnímá jako prázdný a založený na pudových impulsech.

Při popisu přechodu k pudovému můžeme chápat, že intimita v předchozí fázi nebyla přirozená, ale jedná se o aktivní proces. Forstie (2017) píše o jednotlivých dimenzích intimity, které se zde rozpadají. Linda cítí změnu, ale nedokáže ji dostatečně vysvětlit. To je afektivní součást intimity, která se manifestuje i předtím, než je verbalizována. Dále se rozpadá vzájemné jednání, do toho tedy spadá i společný rituál spánku. Tyto procesy ústí v oslabení intimity a v důsledku dalších okolností i rozpad.

Dále Linda hovoří o fyzickém kontaktu, což byla jedna z nejčastěji zmiňovaných součástí intimity mezi mými účastníky.

„Co ještě očekávám, když s tím partnerem sdílím tu postel, je nějaký fyzický kontakt. Líbí se mi, když se mě nějak dotýká třeba jen rukou nebo se třeba otočím a hladím ho po zádech. Že ten kontakt tam pořád nějak probíhá a je tam. Dává mi to najevo, že tam ten člověk se mnou je přítomnej." – Linda

Společná večerní rutina a partnerský spánek poskytuje přirozený prostor pro tělesnou synchronizaci partnerů na úrovni, kterou během dne nemusí být schopni dosáhnout, ať už kvůli práci, sociálnímu okolí či působení technologií. Fyzický kontakt, který popisuje Linda, je rituálem, který ujišťuje oba partnery, že jsou ve fungujícím vztahu. Zmiňuje, že dotek signalizuje to, že je s ní partner přítomný v daném okamžiku. Kdyby se tak nedělo, pouhý akt toho, že partner v posteli „jen leží" by mohl vyvolávat nejistotu a otázky, zda je vše v pořádku. Tělesný dotek tak není triviálním gestem, ale zásadním mechanismem udržování ontologického bezpečí ve vztahu (Giddens, 1991).

Csordas (2008) používá koncept interkorporeality, na kterém ukazuje, že tělesná zkušenost jedinců se utváří v závislosti na ostatních lidech/tělech. Právě společný každodenní rytmus, který zahrnuje i tento večerní rituál, je jedním z prvků, který utváří bytí v partnerském vztahu. To se ukazuje napříč rozhovory v různých formách a vždy je výsledek stejný, tedy kontinuální udržování nebo posilování vztahu.

Jak se v partnerském vztahu proměňovala intimita popisuje i Karel, který je s partnerkou téměř dvacet let. Oproti příkladu Lindy a jejího partnera, Karel v posteli nevede intimní konverzace, protože tuto aktivitu vnímá jako příslušející jiným kontextům než ložnici. Dodává, že doba před spaním není vhodná na to, řešit nějaká závažná témata. Primární význam, který pro něj ložnice má je spánek a sex. V následujícím úryvku popisuje podoby intimity a její proměnu v průběhu let.

„Všechny ty věci se dosahují mnohem snáz v tom mladším věku, kdy je to samozřejmost. Tam je to takový přirozenější. Čím je člověk starší, tím víc do toho vstupují ostatní věci. Zdravotní stav, stres z práce, nějaký jiný starosti. Ty lidi se mnohem lépe synchronizují v tom mladším věku než v padesáti. Což souvisí i s tím sexem, že když je ho dostatek, tak vede k oboustranné spokojenosti. […] To tradiční místo usnadňuje ten rituál.

V průběhu let se to mění od kvantity ke kvalitě. No a když nespíme spolu v jedný posteli, tak si tu cestu k tomu musíme najít jinak.“ - Karel

I na Karlově úryvku můžeme pozorovat to, že intimita není statická a mění se i ve zdravém vztahu v průběhu let. Jedná se o proces neustálého hledání, přizpůsobování a znovuobjevování společné tělesné a emocionální blízkosti. Rituál působí jako stabilizátor, nicméně když dojde k poměrně razantní změně (zdravotní stav, stres, starosti), Bourdieu (1977) připouští, že může dojít ke krizi habitu, tedy tělesné schéma nadále neodpovídá podmínkám, ve kterých se vyskytuje, působí neadekvátně, a dochází k jeho reflexivní rekonstrukci (Bourdieu, 1977; Bourdieu, 2000, 128-138).

Podobným způsobem jako Karel komunikovali proměnu praktik intimity i ostatní účastníci, kteří ve vztahu prožili větší část svého života. Daniela je ve vztahu téměř čtyřicet let a popisuje stejný průběh. Byli schopni se adaptovat na proměnu podmínek a žijí nadále v harmonickém vztahu i přestože spolu např. nesdílejí ložnici. Praktiky intimity se u nich postupně přesunuly z oblasti fyzického kontaktu spíše do emoční a intelektuální sféry, což ukazuje, jak flexibilní může být podoba partnerské blízkosti.

U mladších párů však vyvstávají nové výzvy, spojené zejména s technologiemi. Například Valerie popisuje, že elektronika v jejím vztahu začala fungovat jako „třetí aktér“, který narušil jejich sdílenou intimitu, zejména v oblasti fyzického kontaktu a sexuality.

„Vlastně ten fyzickej kontakt je pro mě důležitěj, protože jinak je to vlastně jako když žiješ se svým kamarádem. Že to pro mě znamená, že jsem v partnerským vztahu s tím člověkem. Jako od tý doby, co hraje pořád hry, tak mi připadá, že se mi oddaluje, tím že ten fyzickej kontakt je menší. Pro mě to jako posiluje ten vztah. Já už jsem si zvykla na to, že přes den teda mám ten svůj klid, ale pak třeba večer chci, abychom se sešli a byli spolu. Ale my už ani večer nejsme spolu. Protože on vypne hru a jde spát.“ - Valerie

Pro Valerii je fyzická intimita klíčovým potvrzením partnerského vztahu. Prožívá ji jako ztělesněnou zkušenost, tzn. sdílení tělesného prostoru a kontaktu v rámci večerního rituálu, který udržuje její pocit blízkosti a vztahové stability. V terminologii Csordase (2008)

můžeme říci, že fyzická nepřítomnost Valeriina partnera narušuje interkorporealitu, tedy sdílenou tělesnou zkušenost, která byla dříve součástí jejich každodenního rytmu. Rozpad této tělesné synchronizace postupně prohlubuje jejich emocionální odcizení.

Z pohledu Bourdieuova habitu (2000) můžeme říct, že Valerie si osvojila určitý rytmus, který zahrnoval oddělené aktivity během dne a společný čas večer, včetně fyzického kontaktu. Na základě tohoto rytmu si utvořila představu o tom, jak má intimita mezi nimi vypadat. Večerní absencí partnera došlo k narušení schématu, které vyústila v destabilizaci jejího tělesného a vztahového schématu.

Podobně jako Valerie zdůrazňuje význam fyzické intimity, také Petr reflektuje roli sexu v rámci partnerského vztahu.

„Standardní předspánková rutina byl sex. To samozřejmě je důležitý pro ten vztah. Takže kdyby to tam nebylo, tak by to nebyl asi úplně harmonický vztah.“ – Petr

Tato výpověď ilustruje to, co Giddens (1992) označuje za proměnu sexuality v podmínkách pozdní modernity. Sexualita již není primárně spojena s reprodukcí, ale je součástí reflexivní práce na vztahu. Sexuální aktivita zde slouží jako potvrzení emocionální spokojenosti a kvality partnerského svazku. Narušení sexuální rutiny je proto vnímáno jako možné ohrožení celkové harmonie vztahu.

Můžeme pozorovat, že s věkem fyzické potvrzení vztahu ztrácí svoji sílu a účastníci kladou důraz zejména na intimitu, která se projevuje v pocitu blízkosti, sounáležitosti apod. a je jí docíleno společně stráveným časem nebo konverzacemi, jak to vnímá Daniela, Martin a Mirek.

Analýza výpovědí ukazuje, že intimita v partnerských vztazích je dynamickým a reflexivním procesem, který se proměňuje v závislosti na životních okolnostech, věku a délce vztahu. Společný spánek a spánkové rutiny se ukázaly jako průsečík několika dimenzí intimity, které popisuje Forstie (2017), přičemž jejich konkrétní podoba a význam se výrazně

liší v závislosti na individuálních charakteristikách vztahu. U mladších párů hraje klíčovou roli fyzická intimita a večerní rituály, zatímco u ostatních párů je důraz přesunut na emoční a intelektuální blízkost. Proto těmto párům nevadí, že spolu ložnici už nadále nesdílejí, což byl případ Daniely, Jiřího a Karla. Technologie se ukazují jako významný narušitel tělesné synchronizace a společného času. Referovali o tom zejména mladší lidé jako Valerie a Linda, ale i ostatní přiznávají, že se jejich trávení společného času významně proměnilo, což je případ Ilony, Martina a Karla. Intimita v pozdní modernitě vyžaduje aktivní péči, adaptaci a reflexivní práci na vztahu, přičemž narušení habituálních vzorců může vést jak k adaptaci, tak k pocitu odcizení.

3.2.4 Narušení spánkových rytmů a oddělený spánek

V předešlých odstavcích jsem zmiňovala výpovědi participantů, jak vnímají změny v partnerském spánku v závislosti na proměnách jejich vztahu. Účastníci často zmiňovali, že na začátku vztahu vše probíhalo poměrně přirozeně a až v pozdějších stádiích jejich zjistili, že synchronizace je výsledkem práce obou partnerů. Narušení spánkového rytmu, bývá nepříjemným problémem, kterému musí partneři věnovat pozornost. Důvody a jejich řešení se budu zabývat v následující části.

Jedním z důvodů problémové synchronizace jsou spánkové chronotypy, které lidé mají, tedy přirozené načasování rytmu spánku a bdění. Chronotypy dělíme primárně na „noční sovy“ a „ranní ptáčata“, což bude v kontextu této práce dostatečné rozdělení. „Noční sovy“ preferují pozdější spánek a také pozdější vstávání a „ranní ptáčata“ brzké vstávání a brzký spánek. Toto rozdělení je geneticky podmíněné a ovlivňuje další procesy v těle nebo způsob života (Kalmbach a kol., 2017). Souvisí i s behaviorálními a psychologickými rysy. Nemusí se ovšem vždy projevit v plné míře a záleží z velké části na povinnostech, které člověk má a limitech, které určují, jak si může organizovat život. Mění se také v průběhu let a závisí na genderu jedince (Maestripieri, 2014). Není divu, že takové změny mohou

v partnerských vztazích způsobovat problémy a narušovat partnerský rytmus.

První příklad ukazuje, že partneři nemusí nutně volit oddělený spánek kvůli rozdílným spánkovým návykům, ale že jejich synchronizace je významně narušena, což popisuje Martin.

„Já když jdu spát v jedenáct a ona usne dřív, tak ona se většinou probudí. Řekne mi, že dupu. Když jdu spát, tak je to asi hlučný. Někdy vyjede, že jsem jí probudil, ale ona to se mnou nemá lehký. Ráno mi tady zvoní zase budík a já nic. Takže asi nejsem moc dobrý spolunocležník [směje se]. A ještě k tomu v noci chrápu. […] Partnerka má strašně lehkej spánek. Já zase spím tvrdě. A u ní něco se šustne a ona je hned vzhůru. Když děti byly malý a já přišel z noční, tak po mně lezly a já jsem spal. Vůbec jsem to nevěděl. Byl jsem úplně vypnutej.“ – Martin

Když Martin zmiňoval v předchozích citacích to, jak několik let pracoval na směny, říká, že to ovlivnilo nejen jeho zdravotní stav, ale i to, jak spí. V jeho denním rytmu je stále ukotven zvyk práce v noci a spánku v ranních hodinách. Proto lépe usíná později večer, a naopak nad ránem má problém s probouzením. Z hlediska Hochschildiny teorie emoční práce (1979) by bylo možné říct, že partnerka pravděpodobně vykonává větší emoční práci, tedy tiší svou podrážděnost, přizpůsobuje se jeho hlučnosti atd. Martin, tím že to uznává a reflektuje, částečně přebírá emoční odpovědnost za tuto nerovnováhu, což je důležitý moment v dynamice jejich soužití. Problém odlišných chronotypů není otázkou špatné vůle, ale hluboce zakořeněných dispozic, které lidé přivlastňují v průběhu života (Bourdieu, 1990). Partneři jsou tak v každodenním životě nuceni vyjednávat více či méně drobné odlišnosti, které ovlivňují nejen jejich spánkovou synchronizaci, ale i celkovou dynamiku vztahu.

Jinou strategii má Mirek, který se snaží svou nespavostí nevyrušovat partnerku.

„Jsou týdny, kdy jsem v pohodě a týdny, kdy mám přerušovaný spaní. Třeba v jednu hodinu se jdu dívat na televizi do čtyř a pak se mi chce spát samozřejmě. Je to takový střídavý. Tak nějak samo to přichází ta nespavost. […] No řešim to tak, že se seberu a jdu pryč, abych v ložnici nerušil. […] Já se snažím nikoho tím

neobtěžovat.“ – Mirek

Na otázku, zda jeho nespavost ovlivňuje ostatní členy domácnosti, odpovídá:

„Vůbec. Jako oni už ví, že ráno se na mě nesmí mluvit, to tam chodí troska po tom baráku. Ale potom od devátý, to už jsem fit. Ta moje ranní rutina je fakt na čtyři minuty. Hygiena, obleču se a jdu z baráku.“ – Mirek

Mirkova výpověď ukazuje, jak se v každodenním soužití uplatňují strategie reflexivního řízení tělesného i emocionálního stavu. V souladu s Hochschildiným pojetím emoční práce (1979) Mirek reguluje své negativní emoce spojené s nespavostí tak, aby nenarušoval emoční klima domácnosti. Tato strategie je zároveň projevem reflexivní práce na vztahu, jak ji popisuje Giddens (1992), tedy aktivního udržování harmonie na základě individuální reflexe vlastního chování a jeho dopadů na partnerství. Na druhou stranu, partnerka respektuje problém, který se u Mirka vyskytuje, což vysvětluje nastavení jeho rána. Ne u všech partnerů se spánkový problém projevuje i narušením společného režimu nebo neshodami. Mirek popisoval během rozhovoru, že v jejich vztahu není normální, že by se s partnerkou hádal a neshody v podstatě nemají. S nespavostí se Mirek potýká poměrně krátkou dobu a vysvětluje si ji přibývajícím věkem. Prožívá tělesné změny, které narušují jeho osobní rutinu, nicméně ve vztahu k jeho manželce nevznikly žádné změny.

Podobnou zkušenost jako Mirek popisuje i Jiří, který již před vznikem spánkových problémů nesdílel s partnerkou společnou postel. Jeho partnerka však i nadále zůstává jeho největší oporou, a to i v době, kdy jeho každodenní rytmus výrazně narušil postcovidový syndrom.

„Žiju až se setmí, podívám se na zprávy, na to co se děje ve světě. Nechci je rušit, protože partnerka vstává do práce, děti do školy… takže je to pořád takový, že člověk je vlastně uzavřenej jakoby sám do sebe.“ - Jiří

Jiří večerní čas tráví sám sledováním událostí ve světě a popisuje, že se cítí čím dál víc uzavřený do sebe. Jeho primární problém představuje postcovidový syndrom, který ovlivňuje nejen jeho tělesný stav (náhlá únava, nestabilní energie), ale také průběh celého dne a večera. Jeho rytmus je tedy čím dál méně slučitelným s rytmem zbytku domácnosti,

což prohlubuje pocit izolace.

Jiří se nachází v procesu reflexivní reorganizace jeho života a identity, protože jeho dřívější způsoby zakotvení self (např. sdílení denních režimů se zbytkem rodiny) byly narušeny zdravotními změnami, a proto je nucen hledat nové způsoby, jak si udržet pocit kontinuity a smysluplnosti vlastního bytí (Giddens, 1991). Z pohledu Csordase (2024) je tělo základním médiem, skrze které prožíváme svět i vlastní existenci. Když se stane neovladatelným, narušuje se i toto základní prožívání a tělesná nestabilita zasahuje přímo do procesu zakoušení jeho identity. Self ztrácí svou stabilitu a narativní soudržnost a Jiří se cítí izolován od okolního dění.

Jak jsem již zmínila v teoretické části, především v západní společnosti je společný partnerský spánek symbolicky významný ukazatel „zdravého“ vztahu. Účastníci studie poukázali na to, že společný spánek nemusí být podmínkou zdravého vztahu a že je dokonce občas oddělený spánek potřebný pro to, aby vztah fungoval. Oddělený spánek se mezi mými participanty vyskytoval poměrně často a důvody pro toto rozhodnutí byly různé.

V případě Valerie a jejího partnera, kteří náleží k nejmladším účastníkům výzkumu, dochází k oddělení spánkových rutin v důsledku rozdílných individuálních návyků a životního stylu, zejména ovlivněného technologiemi.

„Poslední dobou je to tak půl na půl, že spíme každej někde jinde. No protože on teď poslední dobou hodně hraje a dohraje a jde spát. Takže už ani tu televizi nenechá zapnutou. Takže je to takový půl na půl. Ale dřív jsem víc spala v ložnici. […] Já mu to pořád říkám a on to nechápe. Já mu říkám, že místo toho, aby trávil nějakej čas se mnou, tak je unavenej, jde si zahrát hry na počítači, to ho unaví už úplně a jde spát. On to tak nevidí, nechápe, proč mě to tak štve. Nakonec jsem ráda, že když jdu do obýváku, tak si můžu pustit seriál a v klidu usnout. Na druhou stranu jsem pak naštvaná, že jsem nešla do postele, protože jsem z toho gauče rozlámaná.“ - Valerie

U mladé generace je mnohem běžnější, že elektronika prostupuje jejich životem natolik zásadním způsobem, že ovlivňuje každodenní aktivity, a tedy i rituály a partnerské

soužití. Například hraní počítačových her večer před spaním se stává nejen individuálním odreagováním, ale současně nahrazuje tradiční vtělené rituály sdílené relaxace mezi partnery. Jedná se pravděpodobně o součást kulturních vzorců, které jsou sdíleny v rámci generace. Konkrétně u generace Z je patrné, že velkou část svého života již strávili v symbióze s elektronikou a digitálním světem.

Večerní rutina je součástí habitu, stejně tak jako vztah jedince k elektronice. Technologie nahrazuje vtělený rituál společné relaxace před spaním a vzniká konflikt nebo minimálně narušení jejich harmonického večera. Pro Valerii je společný čas s jejím partnerem zásadní pro posilování jejich vztahu, jak jsem již zmiňovala v jiné citaci. Její partner momentálně vidí večer jako čas na svůj fyzický a mentální odpočinek, kterého dokáže dosáhnout během hraní her, čímž upozaďuje potřeby své přítelkyně. Tento příklad ilustruje, že efektivní udržování intimity v pozdně moderní společnosti vyžaduje nejen reflexivní přizpůsobování, ale také citlivé vyjednávání o významu a formách sdíleného času, zejména v podmínkách rostoucího vlivu digitálního prostředí na každodenní život.

U Daniely byl zaveden oddělený spánek z praktických důvodů, jelikož ložnice se nachází ve druhém patře a její partner má zdravotní problémy, které postihují jeho pohybový aparát. Důvodem odděleného spánku tedy není spánková apnoe, ale fyzická adaptace na změněné podmínky. Daniela popisuje, že jí oddělený spánek momentálně vyhovuje zejména díky prostoru a pohodlí.

„Ze začátku, než jsem si zvykla, mi to trochu vadilo, ale zase jsem chápala ty jeho důvody. Nakonec jsem si na to zvykla tak, že už si ani nedokážu představit, že bysme spali normálně vedle sebe.“ - Daniela

Zejména v západním kulturním kontextu je společný partnerský spánek vnímán jako symbolický ukazatel vztahové kvality (Troxel a kol., 2007). Tato norma však není univerzální ani biologicky daná, ale je výsledkem kulturních očekávání, jak mají vypadat harmonické partnerské vztahy. V Danielině výpovědi se odráží vnitřní napětí mezi

normativní představou o společném spánku a její vlastní aktuální zkušeností, která tuto představu překonává. Jak ukazuje Giddens (1992), v podmínkách pozdní modernity je intimita výsledkem reflexivní práce. Partneři přehodnocují tradice a aktivně si vytvářejí nové způsoby bytí spolu. Klíčové je, že v případě Daniely oddělení spánkových režimů nevede k pocitům odloučení, protože jiné rituály sdílené intimity zůstávají zachovány. Daniela například popisuje, že s partnerem pravidelně sdílejí odpolední kávu, večerní relaxaci u televize a drobné tělesné projevy blízkosti. Z pohledu Csordase (2008, 2024) bychom mohli říci, že Daniela a její partner přenášejí interkorporealitu, tedy tělesné zakoušení vzájemné blízkosti, z nočního spánku do jiných částí denní rutiny. Jejich vztah tak zůstává tělesně a emocionálně ukotvený i přes změnu nočního režimu. Danielin případ tak ukazuje, že oddělený spánek nemusí být známkou zhoršení vztahu, naopak může být výrazem schopnosti partnerské intimity flexibilně reagovat na měnící se podmínky života.

Stejný názor na oddělený spánek sdílí i Karel, se kterým partnerka přestala sdílet postel od té doby, co ji opakovaně budil svými pohyby, zvuky a opozdilými příchody do ložnice. Karel přiznává, že se mu odděleně spí velmi dobře. Zajímavé je také vyjednávání partnerů o tom, kdo se stěhuje a kdo zůstává. V případě Daniely se jednalo spíše o konsenzus a logické řešení. V tomto případě k žádnému vyjednávání nedošlo. Karel situaci shrnuje stručně.

„Já jsem přišel a zjistil jsem, že spím sám.“ - Karel

Tento moment ukazuje, že v podobných situacích hraje zásadní roli nejen kvalita vztahu, ale i situační aspekty, osobnostní rysy partnerů a jejich aktuální emoční nastavení, což zmiňuje i Troxel a kol. (2007). Karlova partnerka vyhodnotila situaci tak, že změnu je třeba realizovat jednostranně oddělením spánkových prostor. Její rozhodnutí bylo reakcí na Karlovo každodenní chování, které bylo součástí jeho habitu, například opozdilé příchody, hlučnost, nepravidelnosti spánkového režimu spojené s jeho pracovním životem.

Tím, že jeho návyky narušovaly normativní představu ložnice jako místa klidu a odpočinku, došlo k potřebě fyzického oddělení. Tento krok narušil zaběhnuté tělesné rituály blízkosti, které podle Csordase (2024) tvoří významnou součást embodimentu intimity, tedy prožívání blízkosti skrze tělesnou přítomnost, doteky a sdílené rituály. Rozdělení spánkových prostor tak není pouze praktickou adaptací, ale také zásadním zásahem do tělesného a emocionálního prožívání soužití. Ilustruje proměnu vztahového embodimentu v důsledku každodenních narušení společné tělesné synchronizace.

„Předfáze před úplným odstěhováním spočívala v tom, že nepochopitelně brzo vstávala a odcházela v té době, kdy jsem ještě spal. Tím se vyřešila moje přítulnost. Pak už stačilo vyřešit chrápání nebo to případné nevyspání, a to vyřešila tím, že se kompletně přestěhovala. Takže mi to takhle rozfázovala, abych si zvyknul.“ - Karel

V souladu s Giddensovou (1992) představou reflexivního vyjednávání v čistém vztahu by bylo možné očekávat dialog o změně uspořádání. Zde však k žádnému explicitnímu vyjednávání nedošlo. Partnerka situaci jednostranně reinterpretovala a realizovala změnu bez dohody, čímž se ukazuje, že i v pozdně moderních vztazích zůstávají asymetrie moci a rozhodování.

Spánková synchronizace se ukazuje jako výsledek citlivého vyjednávání mezi partnery, nikoli jako samozřejmý důsledek společného života. Rozdílné chronotypy, zdravotní omezení, pracovní režimy, ale i vlivy digitálních technologií formují různé strategie, jak páry upravují své spánkové uspořádání. V některých případech je oddělený spánek vnímán jako praktické řešení vedoucí k většímu komfortu a nerušenému odpočinku, jindy je projevem nevyřčeného napětí či důsledkem asymetrického rozhodnutí jednoho z partnerů. Ať už je důvod jakýkoli, oddělené spaní nemusí být známkou odcizení či úpadku vztahu. Naopak, může odrážet schopnost páru flexibilně reagovat na měnící se životní podmínky a hledat nové formy každodenní tělesné i emocionální blízkosti mimo rámec tradičních představ o společném spánku.

4 Závěr

Cílem této práce bylo porozumět tomu, jakým způsobem je partnerský spánek v podmínkách pozdní modernity každodenně organizován, reflektován a vyjednáván, a jakou roli v tomto procesu hrají tělesné rytmy, spánkové rutiny a vztahová dynamika, zejména v kontextu zkušeností se spánkovými problémy. Práce se zároveň snažila odhalit, jak se tyto zkušenosti zrcadlí ve vnímání intimity, genderových očekávání a strukturálních tlaků, a jak spánek funguje jako ztělesněná a sociálně zprostředkovaná zkušenost v partnerském soužití.

Práce zachycuje důležité sociologické poznatky o povaze partnerského spánku, který se ukázal jako dynamický a mnohovrstevnatý fenomén formovaný jak individuálními charakteristikami a dynamikou partnerského vztahu, tak širšími společenskými strukturami a historickými změnami charakteristickými pro pozdní modernitu.

V první části jsem se zaměřila na spánkové rutiny a rituály, které se ukázaly být nejen tělesným laděním na klidový režim, ale i prostorem reflexivní práce na vlastní identitě a vyjádřením individuálního habitu. Praktiky večerních rutin byly výrazně genderově podmíněné a jejich hlubší význam reflektovaly spíše ženy. Druhou významnou oblastí bylo napětí mezi expertním věděním a vlastními tělesnými zkušenostmi, které často vedlo k vnitřnímu konfliktu nebo až k pocitům viny či selhání. Tento jev odpovídá Giddensově pojetí reflexivního uvažování jedinců v pozdní modernitě (Giddens, 1991). Reflexivní řízení spánkového chování se odehrávalo v kontextu strukturálních tlaků na výkon a časovou flexibilitu (Crary, 2013; Wajcman, 2008). Tělo zde nefigurovalo jako pasivní objekt, ale jako místo, kde se tyto změny ztělesňují formou narušení spánkového rytmu, vyčerpáním nebo negativními pocity spojenými například se ztrátou kontroly nad vlastním tělem a životem (Csordas, 2024).

Důležitým aspektem byla také proměna strukturování každodenního času. Stírání hranic

mezi soukromou a veřejnou sférou, které popisuje již Giddens (1991), měnilo základní rytmy života jednotlivců a v mnohých případech se manifestovalo hledáním rovnováhy mezi potřebami těla, očekáváním sociálního okolí a strukturálními tlaky společnosti. Napříč rozhovory bylo jasné, že narušený spánkový rytmus vedl k pocitům chaosu, izolace, nespokojenosti a ztrátě smyslu. Spánek se tedy ukázal jako klíčový regulátor rytmu těla a života jedince.

V druhé podkapitole jsem kladla větší důraz na partnerský spánek. Výzkum ukázal, že spánek v partnerském soužití je neustále vyjednávaný a dynamický proces, v němž se zrcadlí kvalita vztahu i individuální potřeby. Pravidelný fyzický kontakt, sdílení prostoru či povídání před spaním byly vnímány jako klíčové pro udržování a posilování blízkosti a důvěry. Změny v těchto praktikách byly citlivě vnímány a často signalizovaly hlubší změny ve vztahu. Oddělený spánek byl mnohými interpretován jako způsob zajištění lepší kvality spánku nebo snížení napětí ve vztahu, nikoli jako známka vztahového selhání. Podstatné bylo během odděleného spánku přesunout praktiky spojené s blízkostí mezi partnery do jiných míst.

Při popisu vývoje vztahu bylo zřejmé, že společný spánek a spánkové rutiny nejsou přirozené a jsou postupně vyjednávány. Na začátku vztahu se společný spánek a rutiny ukázaly jako důležitý prostředník budování intimity a tělesného souznění. Fungovaly jako průsečíkem několika pilířů intimity, které popisuje Forstie (2017), přičemž jejich konkrétní podoba závisela na individuálních charakteristikách vztahu. V průběhu vztahu se vytvářela synchronizace, kterou následně mohly narušovat různé změny vedoucí opět k vyjednávání, alespoň v reflexivních naladěných vztazích. Ukázalo se, že primárním zdrojem narušení spánku byly neshody s partnerem jen v jednom případě. Problémy se synchronizací spánkových rutin a porušování pravidel ložnice vedly k úplnému oddělení partnerů během spánku také pouze v jednom případě.

Rozhovory rovněž odhalily genderové rozdíly. Vnímání spánku s partnerem bylo podle žen popisováno v termínech jako bezpečí, blízkost či důvěra. Muži jej vnímali více pragmaticky a reflexe emocí u nich byla zdrženlivější. Ženy také častěji vykonávaly emoční práci (Hochschild, 1979), například regulovaly vlastní podráždění, přizpůsobovaly se rytmu partnera nebo udržovaly harmonické večerní klima. Muži se také podíleli na udržování vztahového klimatu, ale jejich emoční práce byla selektivní a pragmatická.

Významnou byla i role elektroniky, která transformovala způsob zakoušení intimity a těla. Využití bylo generačně rozdílné. Hlavním rozdílem byla frekvence používání. U mladší generace, která s elektronikou vyrůstala, byla mnohem vyšší, technologie se staly součástí vztahu a působily v něm změny, jak negativní (např. konflikty kvůli nahrazení společného času), tak pozitivní (např. vnitřní tělesná regulace skrze elektroniku). Ostatní generace využívaly elektroniku spíše individuálně k tělesnému ladění, bez zapojení partnera, a konflikty se kvůli ní nevyskytly. I u nich však používání elektroniky před spaním mělo částečně negativní konotace, například oddálení spánku nebo informační přehlcení.

Co se týká problémů se spánkem, platilo obecně to, že čím horší bylo subjektivní hodnocení vztahu, tím hůře se na vztahu podepsaly i spánkové problémy. V harmonických vztazích, v nichž se konkrétně objevovala nespavost a spánková apnoe, vztah nebyl problémem nijak poznamenán. Neukázalo se tedy, že by spánkové problémy byly primárním narušitelem vztahu, spíše zvýraznily již existující vztahové problémy při jejich výskytu.

Summary

The aim of this thesis was to understand how partnered sleep is organized, reflected upon, and negotiated in the context of late modernity, and what role bodily rhythms, bedtime routines, and relationship dynamics play in this process, particularly in the context of experiences with sleep problems. The thesis also sought to uncover how these experiences are mirrored in the perception of intimacy, gender expectations, and structural pressures, and

how sleep functions as an embodied and socially mediated experience within intimate relationships.

The study captures important sociological insights into the nature of partnered sleep, which emerged as a dynamic and multilayered phenomenon shaped both by individual characteristics and relationship dynamics, as well as by broader social structures and historical transformations characteristic of late modernity.

In the first part, I focused on bedtime routines and rituals, which proved to be not only a form of bodily attunement to a resting state but also a space for reflexive identity work and the expression of individual habitus. Bedtime routines were strongly gendered, with women reflecting more deeply on their significance. Another major theme was the tension between expert knowledge and personal bodily experience, often leading to internal conflict or feelings of guilt and failure. This phenomenon corresponds to Giddens' concept of reflexive self-monitoring in late modernity (Giddens, 1991). Reflexive management of sleep behavior occurred within the context of structural pressures towards performance and temporal flexibility (Crary, 2013; Wajcman, 2008). The body was not a passive object but a site where these societal changes were embodied, manifesting as disruptions in sleep rhythms, exhaustion, or negative feelings associated with a perceived loss of control over one's body and life (Csordas, 2024).

Another important aspect was the transformation of everyday time structuring. The blurring of boundaries between private and public spheres, described by Giddens (1991), altered the fundamental rhythms of individual life and often manifested in the search for balance between bodily needs, social expectations, and structural pressures. Across the interviews, it was clear that disrupted sleep rhythms led to feelings of chaos, isolation, dissatisfaction, and a loss of meaning. Sleep thus emerged as a crucial regulator of bodily

and life rhythms.

In the second part of the analysis, I placed greater emphasis on partnered sleep. The research showed that sleep within cohabiting relationships is a continuously negotiated and dynamic process, reflecting the quality of the relationship as well as individual needs. Regular physical contact, sharing space, and talking before sleep were perceived as key practices for maintaining and strengthening closeness and trust. Changes in these practices were sensitively perceived and often signaled deeper shifts within the relationship. Separate sleeping arrangements were commonly interpreted as a way to ensure better sleep quality or to reduce tension in the relationship, rather than as a sign of relationship failure. It was essential, however, to transfer practices associated with closeness to other times and spaces.

When describing the development of relationships, it became clear that co-sleeping and sleep routines are not natural givens but are gradually negotiated. Early in relationships, co-sleeping and routines served as important means of building intimacy and bodily attunement. They functioned as intersections of several pillars of intimacy as described by Forstie (2017), with their specific forms depending on individual relationship characteristics. Over time, synchronization was established, which could later be disrupted by various changes, leading again to renegotiations, especially in reflexively attuned relationships. It was found that disagreements with a partner were the primary source of sleep disruption in only one case. Problems with synchronizing sleep routines and breaches of bedroom rules led to complete separate sleeping arrangements also in just one case.

The interviews also revealed gender differences. Women described sleeping with a partner in terms of safety, closeness, and trust, whereas men tended to perceive it more pragmatically, with less emotional reflection. Women were more likely to engage in emotional labor (Hochschild, 1979), for example by regulating their irritation, adapting to their partner's rhythm, or maintaining a harmonious evening atmosphere. Men also

contributed to the maintenance of relationship climate, but their emotional labor was more selective and pragmatic.

A major difference compared to previous historical periods was the role of technology, which transformed the experience of intimacy and the body. The use of technology was generationally distinct. The main difference lay in usage frequency: younger generations, who grew up with technology, used it much more frequently, integrating it into their relationships, where it could bring both negative (e.g., conflicts due to replacing shared time) and positive changes (e.g., internal bodily regulation through electronic devices). Older generations used technology more individually for bodily attunement, without involving their partners, and conflicts over technology use did not occur. However, even among them, using technology before sleep carried partially negative connotations, such as sleep delay or information overload.

Regarding sleep problems, it was generally observed that the worse the subjective evaluation of the relationship, the more negatively sleep problems affected it. In harmonious relationships, where insomnia or sleep apnea appeared, the relationship was not significantly impacted. Therefore, it was not shown that sleep problems were the primary disruptor of relationships; rather, they tended to amplify already existing relational issues when they occurred.

Použitá literatura

ANDRE, Chloe J., Victoria LOVALLO a Rebecca M.C. SPENCER, 2021. The effects of bed sharing on sleep: From partners to pets. *Sleep Health* [online]. **7**(3), 314-323 [cit. 2024-01-07]. ISSN 23527218. Dostupné z: doi:10.1016/j.sleh.2020.11.011

BARTKY, Sandra Lee, 1990. *Feminity and domination: Studies in the Phenomenology of Oppression: studies in the phenomenology of oppression* [online]. New York: Routledge [cit. 2025-02-12]. ISBN 04-159-0186-3.

BOURDIEU, Pierre, 1977. *Outline of a Theory of Practice* [online]. Cambridge University Press [cit. 2024-12-01]. ISBN 9780511812507. Dostupné z: https://doi.org/10.1017/CBO9780511812507

BOURDIEU, Pierre, 1990. *The logic of practice*. Stanford, California: Stanford University Press. ISBN 08-047-2011-8.

BOURDIEU, Pierre, 2000. *Pascalian meditations*. Stanford: Stanford University Press. ISBN 08-047-3332-5.

BUXTON, Orfeu M. a Enrico MARCELLI, 2010. *Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension, and cardiovascular disease among adults in the United States* [online]. **71**(5), 1027-1036 [cit. 2025-01-16]. ISSN 02779536. Dostupné z: doi:10.1016/j.socscimed.2010.05.041

BUYSSE, Daniel J., et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 1989, 28.2: 193-213.

CARSKADON, Mary A., William C. DEMENT, Meir H. KRYGER a Thomas ROTH, 2010. Normal Human Sleep: An Overview. In: *Principles and practice of sleep*

medicine [online]. 5th edition. Elsevier Saunders, s. 16-26 [cit. 2025-03-12]. ISBN 9781437736090.

CONNELL, R. W. a James W. MESSERSCHMIDT, 2005. *Hegemonic Masculinity* [online]. **19**(6), 829-859 [cit. 2025-02-21]. ISSN 0891-2432. Dostupné z: doi:10.1177/0891243205278639

CRARY, Jonathan, 2013. *24/7: Late capitalism and the ends of sleep* [online]. London: Verso [cit. 2025-01-14]. ISBN 978-1-78168-310-1.

CSORDAS, Thomas J, 2008. Intersubjectivity and Intercorporeality. *Subjectivity* [online]. **22**(1), 110-121 [cit. 2025-03-26]. ISSN 1755-6341. Dostupné z: doi:10.1057/sub.2008.5

CSORDAS, Thomas J, 2024. Something other than its own mass: Embodiment as corporeality, animality, and materiality. *Anthropological Theory* [online]. **25**(1), 3-29 [cit. 2025-03-31]. ISSN 1463-4996. Dostupné z: doi:10.1177/14634996241230169

CSORDAS, Thomas J., 1990. Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *JSTOR* [online]. **18**(1), 5-47 [cit. 2024-12-01]. Dostupné z: http://www.jstor.org/stable/640395

CSORDAS, Thomas J., 1993. Somatic Modes of Attention. *Cultural Anthropology* [online]. **8**(2), 135-156 [cit. 2025-03-31]. Dostupné z: https://www.jstor.org/stable/656467

CSORDAS, Thomas J., ed., 1994. *Embodiment and experience: The existential ground of culture and self*. Cambridge University Press. ISBN 9780521452564.

DENZIN, Norman K. a Yvonna S. LINCOLN, 2011. *The Sage Handbook of Qualitative Research*. 4 ed. Sage. ISBN 9781412974172.

EBERHARDT, Maeve, 2024. ‘You probably have a parasite’: Neoliberal risk and the discursive construction of the body in the wellness industry. *Language in Society* [online]. **53**(1), 47-69 [cit. 2025-02-06]. ISSN 0047-4045. Dostupné z: doi:10.1017/S0047404522000409

EXELMANS, Liese a Jan VAN DEN BULCK, 2016. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine* [online]. **148**, 93-101 [cit. 2024-05-17]. ISSN 02779536. Dostupné z: doi:10.1016/j.socscimed.2015.11.037

FERREIRA, Maria Isabel Aldinhas, 2014. Typical Cyclical Behavioural Patterns: The Case of Routines, Rituals and Celebrations. *Biosemiotics* [online]. **7**(1), 63-72 [cit. 2025-02-05]. ISSN 1875-1342. Dostupné z: doi:10.1007/s12304-013-9186-4

FIDLER, David P., 1997. The Globalization of Public Health: Emerging Infectious Diseases and International Relations. Indiana Journal of Global Legal Studies [online]. Indiana University Press, 5(1), 11-51 [cit. 2024-07-06]. Dostupné z: https://www.jstor.org/stable/20644668

FORSTIE, Clare, 2017. A new framing for an old sociology of intimacy. *Sociology Compass* [online]. **11**(4) [cit. 2024-07-21]. ISSN 1751-9020. Dostupné z: doi:10.1111/soc4.12467

FOUCAULT, Michel, 2000. *Dohlížet a trestat: kniha o zrodu vězení*. Praha: Dauphin. Studie. ISBN 80-860-1996-9.

GIDDENS, Anthony, 1984. *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration*. Berkeley: University of California Press. ISBN 05-200-5292-7.

GIDDENS, Anthony, 1991. *Modernity and Self-identity: Self and Society in the Late Modern*

Age. Cambridge: Polity Press in association with Basil Blackwell. ISBN 07-456-0932-5.

GIDDENS, Anthony, 1991b. *The Consequences of Modernity*. Polity Press. ISBN 0-7456-0923-6.

GIDDENS, Anthony, 1992. *The transformation of intimacy: sexuality, love and eroticism in modern societies* [online]. Stanford, California: Stanford university press [cit. 2025-01-27]. ISBN 08-047-2090-8.

GILL, Rosalind, Karen HENWOOD a Carl MCLEAN, 2005. *Body Projects and the Regulation of Normative Masculinity* [online]. **11**(1), 37-62 [cit. 2025-04-04]. ISSN 1357-034X. Dostupné z: doi:10.1177/1357034X05049849

HISLOP, Jenny a ARBER, Sara. Sleepers Wake! the Gendered Nature of Sleep Disruption among Mid-life Women. Online. *Sociology: the journal of the British Sociological Association*. 2003, roč. 37, č. 4, s. 695-711. ISSN 0038-0385. Dostupné z: https://doi.org/10.1177/00380385030374004. [cit. 2023-11-10].

HISLOP, Jenny, 2007. A Bed of Roses or a Bed of Thorns? Negotiating the Couple Relationship through Sleep. *Sociological Research Online* [online]. **12**(5), 146-158 [cit. 2023-11-10]. ISSN 1360-7804. Dostupné z: doi:10.5153/sro.1621

HISLOP, Jenny, Sara ARBER, Rob MEADOWS a Sue VENN, 2005. Narratives of the Night: The Use of Audio Diaries in Researching Sleep. *Sociological Research Online* [online]. **10**(4), 13-25 [cit. 2024-04-30]. ISSN 1360-7804. Dostupné z: doi:10.5153/sro.1194

HOCHSCHILD, Arlie Russell, 1979. Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *American Journal of Sociology* [online]. **85**(3), 551–575 [cit. 2025-04-16].

Dostupné z: http://www.jstor.org/stable/2778583

CHARMAZ, Kathy, 2006. *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis*. SAGE Publications. ISBN 10 0-7619-7352-4.

CHODOROW, Nancy J., 2000. Reflections on The Reproduction of Mothering —Twenty Years Later. *Studies in Gender and Sexuality* [online]. 2000-10-15, **1**(4), 337-348 [cit. 2025-04-16]. ISSN 1524-0657. Dostupné z: doi:10.1080/15240650109349163

KALMBACH, David A., Logan D. SCHNEIDER, Joseph CHEUNG, Sarah J. BERTRAND, Thiruchelvam KARIHARAN, Allan I. PACK a Philip R. GEHRMAN, 2017. Genetic Basis of Chronotype in Humans: Insights From Three Landmark GWAS. *Sleep* [online]. 2017-02-01, **40**(2) [cit. 2025-03-27]. ISSN 0161-8105. Dostupné z: doi:10.1093/sleep/zsw048

KANE, Heidi S., Richard B. SLATCHER, Bridget M. REYNOLDS, Rena L. REPETTI a Theodore F. ROBLES, 2014. Daily self-disclosure and sleep in couples. *Health Psychology* [online]. **33**(8), 813-822 [cit. 2025-03-19]. ISSN 1930-7810. Dostupné z: doi:10.1037/hea0000077

KIELY, Ray, 1998. Globalization, Post-Fordism and the Contemporary Context of Development. *International Sociology* [online]. **13**(1), 95-115 [cit. 2025-04-25]. ISSN 0268-5809. Dostupné z: doi:10.1177/026858098013001008

KIRKMAN, Allison, 2010. 'My Bed or Our Bed?': Gendered Negotiations in the Sleep of Same-Sex Couples. *Sociological Research Online* [online]. **15**(2), 65-77 [cit. 2025-01-12]. ISSN 1360-7804. Dostupné z: doi:10.5153/sro.2127

KLOESCH, Gerhard, John P. DITTAMI, Lodewijk BRUNT a Brigitte STEGER, 2008. A Bed for Two? Gender Differences in the Reactions to Pair-sleep. In: *Worlds of Sleep* [online]. Frank & Timme, s. 94-103 [cit. 2024-04-25]. ISBN 978-3-86596-173-0.

KLOESCH, Gerhard, John P. DITTAMI, Lodewijk BRUNT a Brigitte STEGER, 2008. A Bed for Two? Gender Differences in the Reactions to Pair-sleep. In: *Worlds of Sleep* [online]. Frank & Timme, s. 94-103 [cit. 2024-04-25]. ISBN 978-3-86596-173-0.

KROLL-SMITH, Steve a Valerie GUNTER, 2005. Governing Sleepiness: Somnolent Bodies, Discourse, and Liquid Modernity. *Sociological Inquiry* [online]. **75**(3), 346-371 [cit. 2025-01-06]. ISSN 0038-0245. Dostupné z: doi:10.1111/j.1475-682X.2005.00126.x

LASTELLA, Michele, Gabrielle RIGNEY, Matthew BROWNE a Charli SARGENT, 2020. Electronic device use in bed reduces sleep duration and quality in adults. *Sleep and Biological Rhythms* [online]. **18**(2), 121-129 [cit. 2025-02-06]. ISSN 1446-9235. Dostupné z: doi:10.1007/s41105-019-00251-y

LEDER, Drew, 1990. *The absent body* [online]. Chicago: University of Chicago Press [cit. 2024-12-21]. ISBN 02-264-6999-9.

LUHMANN, Niklas, 1986. *Love as passion: The codification of intimacy*. Harvard University Press. ISBN 0674539230.

MAESTRIPIERI, Dario, 2014. Night Owl Women are Similar to Men in Their Relationship Orientation, Risk-taking Propensities, and Cortisol Levels: Implications for the Adaptive Significance and Evolution of Eveningness. *Evolutionary Psychology* [online]. 2014-01-01, **12**(1), 130-147 [cit. 2025-03-27]. ISSN 1474-7049. Dostupné z: doi:10.1177/147470491401200111

MALIK, Mohammed, Sarah GROGAN, Jennifer COLE a Brendan GOUGH, 2021. Men's reflections on their body image at different life stages: A thematic analysis of interview accounts from middle-aged men. *Journal of Health Psychology* [online]. **26**(8), 1222-1232

[cit. 2025-04-04]. ISSN 1359-1053. Dostupné z: doi:10.1177/1359105319871640

MEADOWS, Robert, 2005. The 'Negotiated Night': An Embodied Conceptual Framework for the Sociological Study of Sleep. *The Sociological Review* [online]. **53**(2), 240-254 [cit. 2024-02-03]. ISSN 0038-0261. Dostupné z: doi:10.1111/j.1467-954X.2005.00512.x

MERLEAU-PONTY, Maurice, 2005. *Phenomenology of Perception* [online]. E-Library ed. London and New York: Routledge Classics [cit. 2025-04-01]. ISBN 0-203-99461-2.

MONROE, Lawrence J., 1969. Transient Changes In EEG Sleep Patterns Of Married Good Sleepers: The Effects Of Altering Sleeping Arrangement. *Psychophysiology* [online]. **6**(3), 330-337 [cit. 2025-03-24]. ISSN 0048-5772. Dostupné z: doi:10.1111/j.1469-8986.1969.tb02910.x

MORÁŇ, Miroslav, 2001. Poruchy spánku. *Interní medicína pro praxi* [online]. **3**(3), 104-109 [cit. 2023-11-19]. ISSN 1803-5256. Dostupné z: https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2001/03/02.pdf

Národní zdravotnický informační portál, 2024. *Postcovidový syndrom*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [online]. 8.8.2024 [cit. 2025-04-29]. ISSN 2695-0340. Dostupné z: https://www.nzip.cz/clanek/1400-postcovidovy-syndrom

PAHL, Jan, 2007. Power, Ideology and Resources within Families: A Theoretical Context for Empirical Research on Sleep. *Sociological Research Online* [online]. **12**(5), 92-103 [cit. 2024-02-18]. ISSN 1360-7804. Dostupné z: doi:10.5153/sro.1625

PANKHURST, F. P. a J. A. HOME, 1994. The Influence of Bed Partners on Movement During Sleep. *Sleep* [online]. 1994-06-01, **17**(4), 308-315 [cit. 2025-03-24]. ISSN 1550-

9109. Dostupné z: doi:10.1093/sleep/17.4.308

PATTON, Michael Q., 1990. *Qualitative Evaluation and Research Methods*. 2nd. SAGE Publications. ISBN 0803937792.

PAVLOV, Ivan P., 1949. Conditioned Responses. *Readings in general psychology* [online]. New York: Prentice-Hall, 249-267 [cit. 2025-04-03]. Dostupné z: doi:10.1037/11352-036

PRECHER, Harland, 2017. Fordism and Post-Fordism. *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Social Theory* [online]. Wiley Online Library [cit. 2025-04-25]. Dostupné z: doi:10.1002/9781118430873.est0130

ROSA, Hartmut, 2013. Acceleration and Growth: External Drivers of Social Acceleration. *Social Acceleration* [online]. Columbia University Press, 2013-12-31, 160-194 [cit. 2025-04-29]. ISBN 9780231519885. Dostupné z: doi:10.7312/rosa14834-011

ROSENBERG, Carl, 2019. A Look Back at the History of Sleep Research. *Sleep Health Solutions* [online]. 22.5.2019 [cit. 2023-11-02]. Dostupné z: https://www.sleephealthsolutionsohio.com/blog/history-of-sleep-research/

ROSENBLATT, Paul C. *Two in a bed: the social system of couple bed sharing*. Albany: State University of New York Press, 2006. ISBN 0-7914-8140-9.

RUDNICKI, Seweryn, 2017. The Body, Technology and Translation: Mapping the Complexity of Online Embodiment. *Sociological Research Online* [online]. **22**(2), 35-47 [cit. 2025-04-08]. ISSN 1360-7804. Dostupné z: doi:10.5153/sro.4322

SPRAJCER, Madeline, Catherine O'MULLAN, Amy REYNOLDS, Jessica L. PATERSON, Alysa BACHMANN a Michele LASTELLA, 2023. Sleeping together: understanding the association between relationship type, sexual activity, and sleep. *Sleep*

Science [online]. 2023-12-01, **15**(S 01), 80-88 [cit. 2025-03-24]. ISSN 1984-0659. Dostupné z: doi:10.5935/1984-0063.20220005

TROXEL, Wendy M., 2010. It's More than Sex: Exploring the Dyadic Nature of Sleep and Implications for Health. *Psychosomatic Medicine* [online]. **72**(6), 578-586 [cit. 2024-02-06]. ISSN 0033-3174. Dostupné z: doi:10.1097/PSY.0b013e3181de7ff8

TROXEL, Wendy M., Theodore F. ROBLES, Martica HALL a Daniel J. BUYSSE, 2007. Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep Medicine Reviews* [online]. **11**(5), 389-404 [cit. 2023-11-15]. ISSN 10870792. Dostupné z: doi:10.1016/j.smrv.2007.05.002

VAN KRIEKEN, Robert, 2019. Georg Franck's 'The Economy of Attention': Mental capitalism and the struggle for attention. *Journal of Sociology* [online]. **55**(1), 3-7 [cit. 2025-02-17]. ISSN 1440-7833. Dostupné z: doi:10.1177/1440783318812111

VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. 2. vydání. Grada. ISBN 8-0247-1428-0.

WAJCMAN, Judy, 2008. Life in the fast lane? Towards a sociology of technology and time. *The British Journal of Sociology* [online]. **59**(1), 59-77 [cit. 2025-01-21]. ISSN 0007-1315. Dostupné z: doi:10.1111/j.1468-4446.2007.00182.x

WHITE, Michele, 2009. Networked Bodies and Extended Corporealities: Theorizing the Relationship between the Body, Embodiment, and Contemporary New Media. *Politics of Embodiment* [online]. Feminist Studies, **35**(3), 603-624 [cit. 2025-04-08]. Dostupné z: https://www.jstor.org/stable/40608394

WILLIAMS, Simon J. a Lee F. MONAGHAN, 2013. Embodiment. *Key Concepts in*

Medical Sociology [online]. 1 Oliver's Yard, 55 City Road London EC1Y 1SP : SAGE Publications, 63-67 [cit. 2024-12-21]. ISBN 9780857024787. Dostupné z: doi:10.4135/9781526401687.n14

WILLIAMS, Simon J., 2002. Sleep and Health: Sociological Reflections on the Dormant Society. *Health* [online]. **6**(2), 173-200 [cit. 2024-01-29]. Dostupné z: http://www.jstor.org/stable/26646445

WILLIAMS, Simon J., 2005. *Sleep and Society: Sociological Ventures into the Un(known)* [online]. Routledge [cit. 2023-11-27]. ISBN 9780203000885. Dostupné z: https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=563904&lang=cs&site=ehost-live

WILLIAMS, Simon J., 2007. The Social Etiquette of Sleep: Some Sociological Reflections and Observations. *Sociology* [online]. **41**(2), 313-328 [cit. 2024-01-29]. ISSN 0038-0385. Dostupné z: doi:10.1177/0038038507074977

Teze Diplomové práce

Jméno a příjmení studujícího: Barbora Koutná

Studijní program: Sociologie (specializace Aplikovaný výzkum a jeho metodologie)

Předpokládaný název práce: Poruchy spánku a jejich význam v kontextu partnerských vztahů

Předpokládaný název práce v angličtině: Sleep Disorders and Their Significance in the Context of Romantic Relationships

Klíčová slova: poruchy spánku, spánkové problémy, partnerské vztahy, intimita, sociologie zdraví a nemoci

Klíčová slova v angličtině: Sleep disorders, sleep problems, partner relationships, intimacy, sociology of health and illness

Vedoucí práce:
Mgr. Ema Hrešanová, Ph.D.

Námět práce

V rámci mé diplomové práce bych se ráda zaměřila na téma poruch spánku a jejich sociální aspekty, konkrétně dopadem na partnerský život. Hlavním předmětem bude porozumět roli spánku a spánkových problémů v dynamice partnerských vztahů, a tím přispět do oblasti sociologického pojetí spánku. Soustředím se na zjištění, jakým způsobem se spánkové problémy promítají do soužití obou partnerů. Konkrétně potom jaký spánkový problém partneři mají a jak si ho interpretují. Jakým způsobem tento problém ovlivňuje spánek, ať už jednoho nebo obou partnerů, a jak se ho snaží řešit. Nakonec budu zjišťovat, jestli tento problém vstupuje do jejich společného soužití a zda se odráží v celkové kvalitě vztahu podle jejich subjektivního hodnocení. Má práce se bude pohybovat v oblasti sociologie zdraví a nemoci, stejně tak na poli sociologie rodiny a intimity. Bude se jednat o kvalitativní výzkum se shromažďováním dat především z polostrukturovaných rozhovorů, případně z deníků vedených respondenty, prostřednictvím kterých by se zaznamenávaly

informace o spánku a postřehy ze zbytku dne.

Spánek v současné společnosti začali vědci z různých oborů, tedy i sociologie, zkoumat zejména z toho důvodu, že jako jeden z hlavních pilířů zdraví významně zasahuje do mnohých aspektů lidského života, konkrétně i do jeho sociální složky. Spánek zůstává v sociálních vědách stále jedním z relativně málo probádaných témat, ačkoli jeho sociální dopad je významný, jak už vyplývá z některých výzkumů. Poruchy spánku nebo můžeme obecně říci nekvalitní spánek, může například způsobovat podle studie Simona a Walkera (2018) sociální uzavřenost a v důsledku osamělost. Dále Simon et al. (2020) dodávají, že je spojován s *emoční reaktivitou, která se může projevovat častější náladovostí, negativními emocemi, sníženou schopností rozpoznávat a vyjadřovat emoce a nedostatkem motivace*. To může ovlivňovat sociální interakci s ostatními lidmi, stejně jako vztah k sobě samému, ale i výkonnost v zaměstnání a další. Problém může být ale obousměrný. Nekvalitní spánek může vznikat také na základě konfliktů s partnerem nebo obecně nekvalitními sociálními vazbami, jak dokládá Kent a kol. (2015).

Jedním z předních sociologů, zabývající se spánkem, je Simon J. Williams (2002). Ve svých pracích obsáhl celou škálu témat, které pojímá nejen sociologicky, ale i interdisciplinárně. Ve své přehledové studii, kde obsáhl spánek ze sociokulturního hlediska se například zabýval tím, *„kdy, kde a jak lidé spí“*. Způsob spaní je podle něj přímo spojen s kulturními a situačními vlivy. V rozdílných kulturách se může objevovat monofázický, polyfázický nebo bifázický spánkový cyklus. Situační vlivy mohou zahrnovat *potřebu kvalitního spánku před důležitou událostí, přes nemoc, po krizové situace jako je válka*. Dále pohled do historie ukazuje rozdíl mezi spánkem jako veřejnou aktivitou a její přechod k soukromé. V průběhu času se také proměňoval způsob, jak se lidé oblékají, když jdou spát, s kým sdílí během spánku společný prostor. Spánek se v moderní době stal jedním z nejvíce intimních aspektů lidského života. Dále začal být formován díky institucionálním zásahům,

jako je směnný pracovní provoz. V západním světě existují také pravidla, která se se spaním pojí, jako právo na spánek, ale i předpoklad nerušit svým spánkem ostatní; přizpůsobit se spánkovým vzorcům většinové společnosti, tedy spát v noci tzv. monofázickým typem. Kvalita, doba, ale také praktikování spánku se liší podle věku, genderu, socioekonomického statusu, prostředí, zdraví a spánkových problémů. Spánek také může být prostředkem k praktikování moci. Fungovat např. jako trest. Nařídit někomu spánek *(poslat děti spát)*, ale i zabránit někomu spát *(prostředek k výslechu)*. Vědci se zabývají také odvětvím spánkového průmyslu zahrnující *módu, farmaka, celou řadu spánkových matrací a dalších spacích potřeb, pečující kosmetiku specializovanou jako „noční péče", ale i spánková centra*.

Se spánkem jsou spojeny také koncepty medikalizace a healthizace, kterými se zabývá např. Conrad a Schneider (1980). Medikalizace v oblasti spánku se zkoumá na úrovni interakcí (lékař-pacient), na úrovni konceptuální (používání medicínského slovníku) a úrovni institucionální. Healthizace zahrnuje např. spánkovou hygienu, a tedy osu mezi *kvalitním spánkem, zdravím a spokojeností,* která se může pojit opět se spánkovým průmyslem (Conrad; Schneider, 1980).

Má práce by mohla přispět zejména do oblasti spánkových problémů a partnerských vztahů. Výzkumy v této oblasti byly provedeny zejména v souvislosti s obstrukční spánkovou apnoe, kde výzkumníci Henry a Rosenthal (2013) zkoumali například to, jak je význam této nemoci konstruován mezi partnery z pohledu genderu.

V mé práci bude zejména důležité, jak svůj spánkový problém vidí respondenti a jak konstruují jeho významy, spíše než zaměřování se na spánkové potíže jako medikalizovaný problém. I přestože stanovím v rámci rozhovorů pouze hlavní témata, kterými se bude směr rozhovoru ubírat, při identifikaci spánkového problému bych se chtěla inspirovat Pittsburským indexem spánkových poruch, který vytvořil Buysse a kol. (1989). Jedná se o dotazník, který byl navržen pro měření kvality spánku a obsahuje tedy otázky týkající se

dimenzí problémového spánku. Dotazníkem se inspiruji, abychom mohli s respondenty určit oblast problémů, což bude sloužit pouze lepší orientaci v problému, jak pro mě, tak pro respondenty a pro jejich poskytování dalších informací. Odtud bych se ráda posunula spíše k hloubkovému rozhovoru, kde budu zjišťovat, jak se problém promítá do jejich společného soužití. Tato forma mi připadá vhodná, protože bych nechtěla do jejich interpretace zasahovat, jelikož oni sami jsou experty na své soužití.

Stanovím okruh témat, které jsou charakteristické pro udržování partnerských vztahů. Zaměřím se zejména na ty aspekty, které by mohly být ovlivněny problémy se spánkem. Inspirovat se budu v předešlých studiích, zabývajících se kvalitou dlouhodobých vztahů jako zpracovaly např. Kalousová a Štětovská (2020). Autorky našly 32 podkategorií, které posléze rozdělily do 10 kategorií. Patří mezi ně například *komunikace, trpělivost, bezpečí* (kam řadí i aspekty jako je důvěra, podpora). V souvislosti s těmito tématy mě bude hlavně zajímat, jakou roli mají v řešení spánkových problémů. Počítám s tím, že tyto aspekty budou obousměrné, a to bude nutné při rozhovorech zohledňovat. Dalším tématy by mohla být narušená intimita a sexualita ve vztahu, stejně jako zjišťování, zda jsou problémy spojené se spánkem předmětem konfliktů.

Předpokládané metody zpracování

V diplomové práci budu využívat kvalitativní metodologie. Designem výzkumu bude zakotvená teorie, díky které bude možné systematicky identifikovat hlavní témata a souvislosti, vedoucí ke konstrukci teorie. V metodologii se budu řídit pojetím Corbinové a Strausse, přičemž při kódování využiji kombinaci kódování otevřeného a axiálního.

V první části sběru dat využiji Pittsburský index kvality spánku, který pravděpodobně ponechám v jeho původní formě. Obsahuje dohromady sedm bloků a to, *subjektivní kvalitu spánku, spánkovou latenci, délku spánku, obvyklou efektivitu spánku,*

narušení spánku, užívání léků na spaní a dysfunkce způsobené nekvalitním spánkem během dne. Dotazník je velmi jednoduchý a stručný. Slouží zejména k určení, zda je spánek kvalitní či nekvalitní. V mém případě bude sloužit spíše k zaměření problému spojeného se spánkem. Vyhodnocení kvality závisí na subjektivním prožitku respondenta, ale odpovědi v tomto dotazníku poslouží jako opora pro pozdější hlubší rozhovor orientovaný na problémy se spánkem a jejich potenciální odraz v kvalitě partnerského vztahu.

Respondenty se budu snažit zajistit zejména využitím online sociálních sítí. V případě potřeby mám v plánu kontaktovat specializovaná centra. Mojí cílovou skupinou budou lidé žijící v páru v jedné domácnosti. Podmínkou je věková skupina starší osmnácti let (i když předpokládám, že většina respondentů bude ve středním věku), kde se alespoň jeden z nich potýká s poruchami spánku či jinými spánkovými obtížemi. Zkoumat budu to, jak se dotýkají života obou, proto bych i rozhovory chtěla provést s oběma účastníky.

Jako hlavní metodu použiji polostandardizovaný rozhovor, protože si myslím, že mi pomůže držet se hlavních témat, ale zároveň dokáže poskytnout dostatečný prostor pro vyjádření respondentů. Součástí rozhovoru bude i plně strukturovaná část, která bude inspirovaná Pittsburským indexem kvality spánku, jak jsem již zmiňovala.

Etické souvislosti zvažovaného projektu

Vzhledem k povaze práce, která vyžaduje úzkou spolupráci s respondenty bude nutné získat písemný souhlas účasti na výzkumu, kterému bude předcházet popis spolupráce, základních etických bodů a případně dohodnutí společných pravidel. Součástí bude také zachování anonymity všech účastníků a případné odstranění některých informací, které účastníci nebudou chtít zveřejnit v rámci diplomové práce. Kvůli citlivým datům týkajících se zdraví a vztahů, je stěžejní k rozhovorům přistupovat empaticky a konzultovat výsledky, aby jejich zveřejnění respondenta nijak nepoškodilo.

Orientační seznam literatury

1. BUYSSE, Daniel J., et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 1989, 28.2: 193-213.
2. CONRAD, Peter; SCHNEIDER, Joseph W. Looking at levels of medicalization: a comment on Strong's critique of the thesis of medical imperialism. *Social Science & Medicine. Part A: Medical Psychology & Medical Sociology*, 1980, 14.1: 75-79.
3. HENRY, Doug; ROSENTHAL, Leon. "Listening for his breath:" The significance of gender and partner reporting on the diagnosis, management, and treatment of obstructive sleep apnea. *Social science & medicine*, 2013, 79: 48-56.
4. CHEN, Jen-Hao; WAITE, Linda J.; LAUDERDALE, Diane S. Marriage, relationship quality, and sleep among US older adults. *Journal of health and social behavior*, 2015, 56.3: 356-377.
5. CHEN, Jen-Hao; WAITE, Linda J.; LAUDERDALE, Diane S. Marriage, relationship quality, and sleep among US older adults. *Journal of health and social behavior*, 2015, 56.3: 356-377.
6. KALOUSOVÁ, Zuzana; ŠTĚTOVSKÁ, Iva. Spokojenost v dlouhodobých partnerských vztazích: kvalitativní studie českých heterosexuálních párů. *PSYCHOLOGIE PRO PRAXI*, 2021, 55.1: 27-35.
7. KENT, Robert G., et al. Social relationships and sleep quality. *Annals of Behavioral Medicine*, 2015, 49.6: 912-917.

8. KUDRNÁČOVÁ, Michaela; KUDRNÁČ, Aleš. Better sleep, better life? testing the role of sleep on quality of life. *Plos one*, 2023, 18.3: e0282085.
9. LEE, Soomi; LEMMON, Megan. Dynamic interplay between sleep and family life: Review and directions for future research. *Family contexts of sleep and health across the life course*, 2017, 201-209.
10. MEADOWS, Robert. The 'negotiated night': an embodied conceptual framework for the sociological study of sleep. *The Sociological Review*, 2005, 53.2: 240-254.
11. SIMON, Eti Ben, et al. Sleep loss and the socio-emotional brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 2020, 24.6: 435-450.
12. SIMON, Eti Ben; WALKER, Matthew P. Sleep loss causes social withdrawal and loneliness. *Nature communications*, 2018, 9.1: 3146.
13. TROXEL, Wendy M., et al. Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep medicine reviews*, 2007, 11.5: 389-404.
14. TROXEL, Wendy M., et al. Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep medicine reviews*, 2007, 11.5: 389-404.
15. WILLIAMS, Simon J. *Sleep and health: sociological reflections on the dormant society.* Health:, 2002, 6.2: 173-200.
16. WILLIAMS, Simon J. The social etiquette of sleep: some sociological reflections and observations. *Sociology*, 2007, 41.2: 313-328.
17. WILLIAMS, Simon J. *Sleep and society: Sociological ventures into the un (known)*. Routledge, 2013.

18. WILLIAMS, Simon; MEADOWS, Robert; ARBER, Sara. The sociology of sleep. *Sleep, health and society: From aetiology to public health*, 2010, 275-299.
19. WILSON, Stephanie J., et al. Shortened sleep fuels inflammatory responses to marital conflict: Emotion regulation matters. *Psychoneuroendocrinology*, 2017, 79: 74-83.
20. ZARHIN, Dana. Sleep as a gendered family affair: Snoring and the "dark side" of relationships. *Qualitative Health Research*, 2016, 26.14: 1888-1901.