

ΓΝΩΣΤΑ ΚΑΙ ΑΓΝΩΣΤΑ

Γράφει ο Αντώνης Αμπατζής → ampandonis@gmail.com



ΣΙΕΣΤΑ. ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΟΝ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΥΠΝΟ

Το παιδί είναι νευρικό. Κλαίει, ουρλιάζει, κυλιέται στο πάτωμα, αναποδογυρίζει τα πάντα στο πέρασμά του, αρνείται να πάει να κοιμηθεί. Για να το ηρεμήσετε πρέπει να το πάρετε αγκαλιά, να το περιβάλλετε με όλη σας τη στοργή και να το οδηγήσετε στον ύπνο. Όταν το παιδί ξυπνήσει θα είναι πάλι έτοιμο ν' ανακαλύψει τον κόσμο με ακόρεστη δίψα. Ο μεσημεριανός ύπνος είναι σαν να ξαναπαίρνουμε ανάσα, μια αναγκαία στιγμή για ν' ανακτήσουμε τις δυνάμεις μας – σωματικές και μη. Τόσο το μωρό όσο και το μικρό παιδί τρέφονται από τον μοναδικό και πολύτιμο χρόνο της σιέστας. Και μη ξεχνάτε ότι το παιδί που κοιμάται είναι ακόμη ωραιότερο.

Σε συζητήσεις με Έλληνες που έχουν ζήσει τα περισσότερα χρόνια στην Αυστραλία, μου αναφέρονται στην «κακή» συνήθεια των Ελλήνων όσον αφορά τον μεσημεριανό ύπνο. «Εμείς εδώ δουλεύουμε δεν κοιμόμαστε» έχω ακούσει όχι μόνο από την πρώτη γενιά μεταναστών αλλά και από την δεύτερη γενιά. Τότε προσπαθώντας να τους εξηγήσω ότι ο χρόνος έχει περάσει και αυτή η συνήθεια έχει εκλείψει και στην Ελλάδα μιάς και ο τρόπος ζωής έχει αλλάξει δραματικά. Αλλά μάταια.....

Δεν θα πάρω σαν παράδειγμα τους Έλληνες αλλά έναν άλλο μεσογειακό λαό. Τους Ισπανούς. Είναι ένας από τους λόγους που οι βόρειοι λαοί ζηλεύουν τους νότιους. Ίσως να είναι και η αιτία που οι περισσότερες κατηγορίες που βαρύνουν τους λαούς της Μεσογείου κατατείνουν στην έλλειψη εργατικότητας – αν και οι επίσημοι αριθμοί δείχνουν άλλα πράγματα. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο η κλασική ισπανική σιέστα μπαίνει πλέον στο στόχαστρο. Οι ισπανοί εργαζόμενοι συνήθως δουλεύουν από τις 10 π.μ. έως τις 2 μ.μ., όταν έχουν σιέστα έως και τρεις ώρες και φεύγουν από την εργασία τους στις 8 μ.μ. Παρότι, όμως, εργάζονται περισσότερες ώρες από τους Γερμανούς, η παραγωγικότητα των Ισπανών είναι πολύ χαμηλότερη. Επιτροπή του ισπανικού κοινοβουλίου ανέφερε το 2013: «Χρειαζόμαστε πιο ευέλικτες ώρες εργασίας, να κόψουμε τα μεσημεριανά διαλείμματα, να βάλουμε όριο στα επιχειρηματικά μίτινγκ και να απαιτούμε ακρίβεια». Η έκθεση αυτή εξηγούσε ότι το «κόψιμο» της σιέστας θα βελτιώνει την ποιότητα ζωής, θα αύξανε το χαμηλό ποσοστό γεννήσεων και θα μείωνε το ποσοστό των γάμων που διαλύονται. Όσο και αν -εθιμικά δίκαια- η μεσημεριανή ανάπαυση είναι κατοχυρωμένη για τους ισπανούς εργαζόμενους, επί της ουσίας εδώ και πολύ καιρό δεν τηρείται με θρησκευτική ευλάβεια.

Η σιέστα επινοήθηκε για να επιτρέπεται στους εργαζόμενους στον αγροτικό τομέα να αποφεύγουν την εξαντλητική ζέση του μεσημεριού. Όπως γίνεται εύλογα κατανοητό, αυτή η συνθήκη δεν ισχύει για τους υπάλληλους γραφείων που έχουν τα κλιματιστικά να τους προστατεύουν. Διατηρείται, όμως, ως πρακτική διότι οι Ισπανοί έχουν συνηθίσει να τρώνε το μεσημέρι σε στενό οικογενειακό κύκλο. Από νομικής άποψης, η σιέστα, για πολλά χρόνια, είχε να κάνει με τις ώρες που έπρεπε να λειτουργούν τα καταστήματα ανά εβδομάδα. Σύμφωνα με παλαιότερο νόμο του ισπανικού κράτους, τα εμπορικά καταστήματα όφειλαν να λειτουργούν 72 ώρες την εβδομάδα και οκτώ Κυριακές το χρόνο. Εξαιτίας αυτών των περιορισμών, αρκετοί καταστηματαρχές διατηρούσαν εν ισχύ τη σιέστα. Πάντως, το 2012, υπήρξε μια αναθεώρηση του νόμου ανεβάζοντας τις



ώρες λειτουργία των καταστημάτων στις 90 ώρες την εβδομάδα και 10 Κυριακές το χρόνο. Πρακτικά, η σιέστα δεν ισχύει για όλους. **Η πίεση στην αγορά εργασίας έχει οδηγήσει πολλούς εργαζόμενους να δουλεύουν τις ώρες που άλλοι κάθονται. Επιπλέον, στις μεγάλες πόλεις η σιέστα απαντάται λιγότερο σε σχέση με επαρχιακές πόλεις για λόγους που έχουν να κάνουν με τους ρυθμούς των μεγαλουπόλεων, τον μεγαλύτερο όγκο εργασιών και την τουριστική κίνηση.**

Σας θυμίζω τις ώρες κοινής μεσημερινής πούχιας. Σύμφωνα με τον Οδηγό του Πολίτη, 15.00-17.30 το καλοκαίρι και 15.30-17.30 τον χειμώνα, απαγορεύονται εργασίες ή άλλες δραστηριότητες, που δημιουργούν θόρυβο, και τα παιδιά οφείλουν να είναι ήσυχα. Κοιμημένη η μπάλα και τα ουρλιαχτά το καταμεσήμερο στους δρόμους και στις αλάνες, όπου υπάρχουν ακόμα τέλος πάντων. Κάποιοι εργαζόμενοι, συνήθως σε μικρά καταστήματα, διακόπτουν την εργασία τους αυτές τις ώρες. Και αν είναι τυχεροί και μένουν κοντά στη δουλειά τους, κάνουν σιέστα, με άλλα λόγια παίρνουν έναν υπνάκο. Η συνήθεια, όπως αποκαλύπτει το όνομά της, είναι ισπανική, οι ρίζες της είναι ιταλικές, αλλά και στην Ελλάδα την είχαμε περί πολλού, επίσης. Πάνε όμως αυτά τα μεσημεριανά «μεγαλεία», έχουν τελειώσει προ πολλού, τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Ισπανία. Το 60% των Ισπανών δεν ξέρει τι θα πει μεσημεριανός ύπνος και μόλις το 18% τον απολαμβάνουν μερικές φορές.

Στην πραγματικότητα, οι Ισπανοί δουλεύουν πολύ περισσότερο από ό,τι άλλοι Ευρωπαίοι και οι Έλληνες περισσότερο και από τους Ισπανούς. Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΟΟΣΑ για το 2015, οι Έλληνες εργάστηκαν κατά μέσο όρο 2.042 ώρες, οι Ισπανοί 1.691 ώρες, ενώ οι Βρετανοί 1.674 και οι Γερμανοί μόλις 1.371 ώρες το χρόνο. Αξίζει να σημειωθεί ότι η λέξη siesta προέρχεται από την λατινική sexta, την έκτη ώρα της ημέρας, όταν οι Ρωμαίοι σταματούσαν για να φάνε και να ξεκουραστούν. Αν λάβουμε υπόψη ότι χώριζαν τις περιόδους φωτός σε 12 ώρες, στην Ισπανία, η έκτη ώρα αντιστοιχεί με την χρονική περίοδο μεταξύ 1 μ.μ. (το χειμώνα) και 3 μ.μ. (το καλοκαίρι).

Από την ρωμαϊκή εποχή, η σιέστα έγινε διαπολιτισμικό φαινόμενο, αλλά οι ιστορικά ιδιαίτερες εργασιακές ώρες της Ισπανίας ήταν αυτές που έδωσαν ειδικά στους Ισπανούς την ευκαιρία να χωρέσουν τον περίφημο μεσημεριανό ύπνο στην ημέρα τους. Παραδοσιακά, η ισπανική εργάσιμη ημέρα χωρίστηκε σε δύο μέρη: οι άνθρωποι δούλευαν 9πμ – 2μμ, έκαναν ένα δίωρο μεσημεριανό διάλειμμα και επέστρεφαν στη δουλειά από τις 4 μ.μ. – 8 μ.μ. Αυτό συνέβη μετά τον Ισπανικό Εμφύλιο Πόλεμο, όταν πολλοί άνθρωποι αναγκάστηκαν να εργάζονται σε δύο διαφορετικές δουλειές για να στηρίξουν τις οικογένειές τους, μια πρωινή και μια απογευματινή. Το διάλειμμα των δύο ωρών τους επέτρεπε να ξεκουραστούν,

ιδιαίτερα σε εκείνους που έκαναν αγροτικές δουλειές, ή να ταξιδέψουν μετά την ολοκλήρωση της πρωινής εργασίας τους. Στη συνέχεια, από τις αρχές της δεκαετίας του 1950 έως τις αρχές της δεκαετίας του 1980, συνέβη μια πρωτοφανής **μετακίνηση από τις αγροτικές περιοχές στις πόλεις της Ισπανίας**, όπου σήμερα εργάζεται η πλειονότητα των πολιτών της. Στις πόλεις, λοιπόν, λίγοι άνθρωποι κάνουν σιέστα, αλλά φαίνεται ότι η μακρά εργάσιμη ημέρα είναι για τα καλά ριζωμένη στην κουλτούρα των Ισπανών. Το 2016, η ισπανική κυβέρνηση προσπάθησε να λάβει μέτρα για να συντομεύσει την εργάσιμη ημέρα έως και δύο ώρες, θέτοντας τέλος στα μεγάλα μεσημεριανά διαλείμματα. Όμως ορισμένοι εμπειρογνώμονες πιστεύουν ότι η παραδοσιακή σιέστα εξακολουθεί να έχει μια θέση στον σύγχρονο κόσμο της εργασίας, ειδικά όταν τόσο πολλοί από εμάς -όπως δείχνουν πολλές έρευνες- κοιμούνται προφανώς λιγότερο από όσο χρειάζονται. Οι Ισπανοί, εξάλλου, πηγαίνουν πιο αργά για ύπνο σε σχέση με τους ευρωπαίους γείτονές τους. Σύμφωνα με την Eurostat, οι Ισπανοί πηγαίνουν στο κρεβάτι, κατά μέσο όρο, τα μεσάνυχτα, ενώ οι Γερμανοί στις 10 μ.μ., οι Γάλλοι στις 10.30 μ.μ. και οι Ιταλοί στις 11 μ.μ..

Όπως και σε άλλες ανεπτυγμένες χώρες, υπάρχει μεγάλο έλλειμμα ύπνου σε σχέση με τους προγόνους μας, [κοιμόμαστε] περίπου 1,2 – 1,3 ώρες [λιγότερο] από ό,τι οι παππούδες μας. Σύμφωνα με ιατρικές μελέτες για τον μεσημεριανό ύπνο, εξακολουθεί να υπάρχει μια θέση για την σιέστα τόσο στην Ισπανία όσο και σε άλλα μέρη του κόσμου. Ένας σύντομος μεσημεριανός υπνάκος μάς ανακουφίζει από το στρες, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βελτιώνει την απόδοση. Αλλά το αν θα επιβιώσει η σιέστα τον 21ο αιώνα, εξαρτάται από το αν θα τα καταφέρει να γίνει συμβατή με την εργασιακή κουλτούρα των μεγάλων πόλεων. Ορισμένες εταιρείες αναζητούν ήδη νέους τρόπους, ώστε οι εργαζόμενοι να απολαμβάνουν έναν υπνάκο στο χώρο εργασίας, όχι πάνω στο γραφείο ή σε καναπέδες αλλά σε ειδικά κουβούκλια ύπνου.

Οπαδοί της σιέστας κάθε ηλικίας, σε όλα τα γεωγραφικά μήκη και πλάτη, όποιο επάγγελμα κι αν ασκείτε, εκφράστε την προτίμησή σας και αντισταθείτε στην παγκόσμια, επιβεβλημένη, απολυταρχική χρονική τάξη. Η σιέστα είναι επιτακτική ανάγκη. Σας επιβάλλεται, δεν σας εκλιπαρεί.

