

## 24/7 розповідь про світанок, день, сутінки та ніч

аудіозапис

1.

“Наприкінці дев'яностих років ХХ століття російсько-європейський космічний консорціум оголосив про плани створення та запуску на орбіту супутників, які мали відбивати сонячне світло та спрямовувати його на Землю. (...) Спочатку цей проєкт розробляли для освітлення віддалених районів Сибіру та західної Росії — зон, де бувають полярні ночі, щоб забезпечити цілодобову роботу промисловості та видобуток природних ресурсів. Однак поступово консорціум розширив свої плани і почав розглядати можливість нічного освітлення великих міських територій. Рекламний слоган компанії, яка стверджувала, що її послуги дозволять зменшити споживання енергії, звучав так: «Білий день цілу ніч».

“Цей проєкт був розкритикований з багатьох сторін. Астрономи висловили занепокоєння, що його реалізація унеможливить спостереження за небом із поверхні Землі. Інші науковці та екологи застерігали, що проєкт матиме негативний вплив на фізіологію тварин та людей, адже відсутність почергових змін днів порушить їхній метаболічний цикл, зокрема сон.

Протестували також представники культури та активісти за права людини, заявляючи, що вид нічного неба — це щось, на що має право кожен, а споглядання темряви ночі та можливість дивитися на зірки належать до наших базових привілеїв, які не може забрати жодна корпорація.

Якщо вони мають рацію, то цей привілей відібрано у більш ніж половини людства, що живе у містах, над якими постійно висить серпанок смогу і сяйво потужних джерел світла”.

2.

У Польщі нема місця, яке можна було би вважати вільним від світлового забруднення. Біля 60 відсотків людства не мало змоги побачити Чумацький Шлях, а 20 відсотків з нас не були здатні перейти в режим нічного бачення.

Нічне бачення означає роботу людського зору при мінімальній кількості світла. У темну ніч людина бачить світ, позбавлений барв, як у чорно-білому фільмі.

Для мешканців міст, розвинення повноцінного нічного зору є майже неможливим. Ми всюди щось освітлюємо: фари, світлові реклами, цілодобова ілюмінація будинків,

офісів, фасади будівель, теплиці, незліченна кількість вогнів реклам і магазинних вітрин, які мають нас розбурхувати, нагадувати, що у будь-який момент ми можемо включитися в систему споживання. Ми живемо у середовищі штучних сутінків, відчуваючи постійний десинхроноз.

„Логіка режиму сну знищує логіку станів увімкнення чи вимкнення – нічого вже не є повністю "вимкненим", оскільки не існує стану абсолютного спокою”.

3.

**Штучне освітлення руйнує зв'язок між часом і роботою, відриває від циклічної темпоральності, що регулюється рухом місяця і сонця.**

В осінньо-зимовий період великі теплиці освітлюються протягом значної частини доби, забезпечуючи безперервний ріст різних сортів помідорів та квітів. Виробництво триває безупинно у режимі 24/7.

24/7 – це середовище життя в капіталізмі.

«Першою вимогою капіталізму є розрив зв'язку із землею».

У Сехніцах світло, що пробивається з 45-гектарних теплиць, створює штучну заграву над містом, яку видно протягом багатьох годин після заходу сонця.

Птахи, що живуть поблизу, починають свою активність раніше і співають довше.

Найраніше активізується вільшанка, потім – чорний дрізд.

Занадто рання активність на світанку і подовжений час активності у сутінках можуть призводити до порушень сну, втоми, стресу, а згодом – до погіршення загального стану та ослаблення імунної системи.

Антропогенне освітлення небосхилу спричиняє те, що фази сутінків і світанку можуть зливатися в єдине ціле, замінюючи темну ніч.

Половина комах на Землі веде нічний спосіб життя, і значна їх частина – запилювачі.

Вони потребують щонайменше кількох годин темряви, щоб знайти їжу та партнера.

Нічне небо служить їм схованкою, а зірки й місяць допомагають орієнтуватися.

Нічний метелик у природних умовах летить по прямій, орієнтуючись на місяць, який у темну ніч є найсильнішим природним джерелом світла, завдяки якому комаха знає, куди летіти. Коли ж вона опиняється біля лампи – вона її притягує. Люди бачать метелика, що кружляє навколо лампи. Штучне світло його гіпнотизує, і він не може відлетіти від його джерела. Виснажений постійною активністю, метелик гине ще до світанку.

Потреба в темряві у житті людини пов'язана із функціонуванням біологічного годинника та виділенням гормону мелатоніну.

Цей гормон починає вироблятися в організмі людини під час настання сутінків, а

світанок і перші промені світла дають сигнал припинити його вироблення.

Дефіцит мелатоніну спричиняє безсоння.

Безсоння – це екстремальний стан окремої людини, відповідальний за катастрофи нашої – людської епохи – капіталоцену.

Безсоння ми переживаємо на самоті.

У лелек, які гніздяться в районі Зеленої Гури, науковці зафіксували знижений рівень мелатоніну вночі.

Цей гормон у їхньому випадку також відповідає за навігацію під час перельотів на зимівлі й назад.

У разі порушення його синтезу лелеки можуть втрачати здатність повертатися до своїх гнізд.

Земля обертається навколо своєї осі вже чотири з половиною мільярди років і зазнає постійної трансформації. День і ніч визначають споконвічний поділ часу разом із багатьма іншими змінними.

Життя еволюціонувало згідно з переходом дня в ніч.

Розмиття кордонів між цими фазами змінює поведінкові моделі всіх організмів, і про наслідки цього процесу ми знаємо ще дуже мало.

4.

Система 24/7 привласнює вічний і фундаментальний спосіб визначення змін у добовому часі за допомогою світла й темряви, дня й ночі, а також фаз переходу – як сутінки чи світанок.

У режимі 24/7 все відбувається в реальному часі, але це не є спогляданням буття «тут і зараз», а радше моделлю механічного функціонування.

Це розрив із ритмічністю життя.

Наслідок існування в такому середовищі –

залиття фальшивим, штучним світлом.

Цей світ позбавлений магії, снів, ілюзій, без структури тіні.

Позбавлений видінь, що розбурхують уяву,

без далекої історії,

що ховається в темному небі.

Поширюючи свідомість про темряву, ми дивимося в очі незворотнім змінам, які на мікрорівні не дають нам спати, а на макрорівні змушують постійно залишатися активними.

Людина як денна тварина з давніх-давен шукала способи розсіяти темряву. Однак це не атавістична потреба світла забруднює наш небосхил, а капіталізм, що пожирає планету.

Це відбувається через втрату відчуття глибинного часу, космічного, часу обертання Землі навколо своєї осі.

5.

В епоху Просвітництва світло символізувало розум, темрява – емоції. Циркадний ритм – це чергування дня і ночі, їхня взаємодоповнюваність. Нам потрібні примари, тіні і нічні жахи так само, як смак води, сонце, дотик чи знання про світлове забруднення.

Дивлячись на супутникове фото Землі вночі, ми бачимо магію вогнів, які окреслюють контури і заповнюють континенти. У більшості місць, населених людьми, штучне світло забруднює нічне небо. З перспективи супутникової фотографії це виглядає магічно, мерехтливі точки світла вимальовують скупчення людського життя.

Краєвид втрати.

Втрати енергії, видобутої та спожитої з ресурсів планети.

На штучне освітлення припадає десята частина енергоспоживання, з якої лише незначна частка приносить нам передбачувану користь. Більшість енергії витікає в небо.

Втрати темного неба, можливості спостерігати туманності, галактики, зоряні скупчення, метеорити, світло яких губиться у блиску штучно освітленого неба.

Пейзаж безперервної людської діяльності, виробництва і накопичення капіталу має колір іржавого саява, бурих і жовтих плям на небі.

Ми втрачаємо краєвид циркадного ритму. Ритму планети.

6.

У Польщі не існує правових та системних рішень, які б регулювали світлове випромінювання. Захистом природної ночі займаються низові ініціативи. Спостереження ведуть люди з наукових установ, активістки, активісти, асоціації та місцеві громади, як, наприклад, мешканці Сопотні-Великої. Це село, якому вдалося зменшити штучне освітлення і повернути клаптик темного неба. Низові ініціативи створюють парки темного неба в Бещадах та Ізерах. У давні часи обрані громадою люди дбали про вогнище і безпеку спільноти під час сну. Сьогодні місцеві громади охороняють залишки темного неба.

7.

Сон – це стан, в якому ми, свідомо чи ні, віддаємо себе під опіку інших. Хоч він є індивідуальною чи приватною дією, насправді сон ще не відірваний від міжлюдських мереж взаємної підтримки й довіри. Завдяки тому, що ми спимо, в наше життя циклічно повертається час паузи, відпочинку. Хоча сон в епоху пізнього капіталізму здається вразливим і підданий випробуванням, він все ще чинить опір захопленню. «Скандальність сну полягає в тому, що він змушує нас жити в циклі сонячного світла і нічної темряви, активності і відпочинку, роботи і регенерації, ритмі, який в інших сферах уже повністю занедбано або зведено нанівець.

Ця постійна репродукція, циклічно повторювана активність – щоденна рутинна багатьох організмів».

уривки з книги Джонатана Крері «24/7: пізній капіталізм і цілі сну».

Бібліографія:

Jonathan Crary, *24/7. Późny kapitalizm i celowość snu*, Kraków: Karakter, 2015  
Johan Eklöf, *Manifest ciemności. O sztucznym świetle i zagrożeniu dla odwiecznego rytmu dobowego*, Warszawa: Krytyka Polityczna, 2024  
Manon Steffan Ros, *Niebieska księga z Nebo*, Warszawa: Pauza, 2020  
*Zanieczyszczenie światłem w Polsce. Raport 2023*, oprac. Light Pollution Think Tank, Warszawa: Centrum Badań Kosmicznych PAN, 2023