

citát čísla

Když jsme vyspalí, uvolníme se. Říkáme si, že to nějak dopadne, že to bude dobré. Nemyslíme tolik na sebe. V tomhle ohledu je spánek obrovský dar.

Tereza Matějčková
na besedě *Spánek nám dává možnost odpočinout si od nás samých*

Salonní debata Terezy Matějčkové a Nikoly Ivanova o spánku

Spánek nám dává možnost odpočinout si od nás samých

Proč spíme méně a méně? Je to, protože bdít chceme, nebo protože nás ve spánku omezuje kapitalismus či modernita? I nad těmito otázkami debatovali na Světě knihy **Tereza Matějčková a Nikola Ivanov**, editor sborníku *Odpočinek v neklidu. Biopolitika spánku a bdění* (Host 2021). Ze salonní diskuse, kterou moderoval Zbyněk Vlasák, jsme pro vás vybrali to nejlepší.

ISI Co je pro vás nejzajímavější na společenském či úzeji politickém rozměru spánku?

Tereza Matějčková: Mám přece jen v tomto trochu jiné hledisko, než které je prezentované v knize *Odpočinek v neklidu*, co inspirovala naši debatu. Na jednu stranu souhlasím, že nám kapitalistická společnost poměrně silně vstupuje do způsobu, jakým odpočíváme. Ostatně každý typ společnosti v nějakém ohledu vstupuje i na naši tělesnou rovinu. Na stranu druhou si na rozdíl od Nikoly Ivanova nemyslím, že přistupovat ke spánku jako k něčemu ahistorickému je omyl. Ano, spánek má jistě svou historii nebo různé podoby v kontextu různých společností. Přesto si ale to podstatné uchováva: stále povětšinou spíme, když je tma, a bdíme, když je světlo. Spánek snaze jednotlivých společností si ho uzpůsobit pořád odolává. Je to doklad, že nejsme jen společenské bytosti, ale i bytosti fyzické. A že tuhle naši stránku žádný typ společnosti nedokáže zcela ovládnout.

Nikola Ivanov: Pro mě je nejzajímavější, že spánek ještě vůbec existuje. Logika kapitalismu je postavená na nepřetržitě produkci. Jakékoli prodloužení či jakákoliv pauza znamenají v této logice ztrátu. V současnosti fungujeme v módu 24 hodin denně 7 dní v týdnu, kdy je vše v neustálém pohybu: od informací přes infrastrukturu až po zboží. A spánek je jednou z posledních tělesných rezistencí před plným uplatněním tohoto nonstop systému. Můžeme ho dokonce vnímat jako určitý druh vzdoru vůči nonstop kapitalismu.

Ostatně na spánek se právě proto velmi často útočí jako na ztrátu času nebo lenosti. Mnoho vysoce postavených mužů průmyslu či politiky spánek veřejně zavrhuje s tím, že ho nepotřebujeme a že jím lze trávit méně času.

A ještě jednu zajímavou perspektivu bych zmínil. Může se zdát, že ve spánku jsme si všichni rovni. Jonathan Coe má v románu *Dům spánku* úvahu o tom, jak musí být pro Margaret Thatcherovou náročné smířit se každý večer s faktem, že je ve spánku stejně



Filosofka Tereza Matějčková

zranitelná jako ten nejposlednější dělník. Spánek je sdílená zkušenost, kterou zažíváme bez ohledu na věk, pohlaví či původ. Současné ale nesmíme zapomínat, že je značně ovlivňován sociálními hierarchiemi dané společnosti. Posvátnost nočního spánku je vyhrzena hlavně výše postaveným lidem. Na opačném konci škály máme fenomén noční práce, který se obvykle týká lidí nízké sociálně postavených a u kterého dochází k prokazatelně škodlivému přehození cirkadiálních rytmů, kdy lidé spí přes den.

ISI Myslíte si tedy, Terezo, že když jsme pořád ve dne vzhůru a v noci spíme, že to je něco daného, co se nemůže změnit? V Nikolově knize jsou příklady armádních experimentů s prášky, které potřebu spánku radikálně omezují, případně čínského města, jež chce zrušit noc.

Matějčková: Nemám současnou podobu spánku za něco daného. A ani nepochybují, že nám technologie rozostřily hranici mezi dnem a nocí. Od vynálezu žárovky se náš spánek jistě zkrátil. Najednou máme časový prostor, který je osvětlený a který lze naplnit i jinak než spaním. Jen nemám pocit, že by mě k tomu někdo nutil. Když je v prosinci v pět odpoledne tma a já si rozsvítím a místo spaní můžu dělat něco jiného, nemám to nutně spjaté s tím, že mě

dře kapitalista. Většinou prostě něco jiného dělat chci. Nemusím ten čas nutně naplnit prací, ale třeba i zábavou.

Spánek snaze jednotlivých společností si ho uzpůsobit pořád odolává

Tereza Matějčková

V momentě, kdy je vyvinuta žárovka, vzniká něco jako noční život. A noční život máme spjatý též s požitkem, který si můžeme snadno spojit se svobodnou společností. Je pravda, že k tomu požitku, když například jdu do divadla a pak s přáteli do baru, potřebuji lidi, kteří pracují. Není to jenom ten kapitalista; to já chci, aby mě v tom baru někdo obsloužil! Což znamená, že můj požitek a moje svoboda jsou spjaty s tím, že někdo bude večer pracovat. Ano, souvisí s tím různé nešvary, ale právě i příležitosti.

Hodně se mluvilo o fenoménu nespavosti, ani ten však nemusí být nutně dán jen kapitalistickým pořádkem, ale i tím, že svítíme; víme, že osvětlenější části světa trá



Intermediální umělec Nikola Ivanov

pí nespavost více než části méně osvětlené.

Vy jste, Nikolo, zmiňoval, že někteří lidé se chlubí, že nespí. Velmi často jsou to opravdu politici. Babiš, Havlíček, ale třeba i Angela Merkelová tvrdí, že spí méně než pět hodin denně. Mně přijde zajímavé sledovat, u jakých lidí se nám líbí, když takové věci říkají, a u kterých ne. U vojevůdců jako Napoleon nebo za druhé světové války Churchill málo spánku předpokládáme, u lidí typu Goethe a obecně u umělců naopak respektujeme, že mají ke spánku zcela jiný vztah.

Ačkoliv i u umělců, například v německém romantismu, najdeme touhu „zabít spánek“. Ale znovu ne proto, že by básníci chtěli na svých básnických sbírkách vydělat ještě více peněz než dosud, nejsou to blázní, oni jen touží tvořit, nepromarnit život, který je tak baví a skýtá jim tolik potěšení. Nechtějí ho prospat. I proto lidé experimentují s drogami, aby zůstali co nejdéle při vědomí a mohli si užít slasti, které život nabízí.

Upřímně, kdyby někdo zrušil spánek, nejspíš by mi to nevadilo. Kdyby to bylo dobře osvětlené. Osobně potřebuju hodně spánku a těch mých deset hodin není moc sluchatelných s tím, kolik věcí mě zajímá a do čeho všeho bych se chtěla hlouběji ponořit. Dokonce jsem sama experimentovala s ně

se přidaly další technické inovace, mechanizace, industrializace – a najednou se všechny možné aktivity, a tím neřekám jenom práce, ale i zábava nebo sociální vyžití, prodloužily do nočních hodin. Právě v té době vzniká práce na směny.

Můj oblíbený sociolog Murray Melbin používá termín *kolonizace nočního času*; ta potom během 20. století postupně akcelerovala.

Ještě na začátku 20. století jsme spali v průměru deset hodin denně. Generace před námi spala osm hodin. Současný průměr je v USA šest a půl hodiny

Nikola Ivanov

Jestli spíme méně, protože chceme, nebo protože jsme k tomu nuceni? Podle mě na to jednoznačná odpověď neexistuje. Nicméně je jasné, že se v současném světě stírají hranice mezi tím, co chápeme jako pracovní čas, a tím, co chápeme jako volný čas. Je po nás požadována čím dál větší časová flexibilita. Což na spánek vliv má. Včetně fenoménu jako koukání do monitoru, které zabraňuje tvorbě melatoninu a znesnadňuje usnutí.

Dle amerických výzkumů jsme ještě na začátku 20. století spali v průměru deset hodin denně. Generace před námi spala osm hodin. Současný průměr je v USA šest a půl hodiny. Sestupná tendence je zde naprosto zřetelná.

Nicméně nesmíme zapomínat, že náš spánek, i když je podstatně kratší, má v jiných ohledech vyšší kvalitu. Viz například čím dál kvalitnější matrace, kolem nichž právě ubývající spánek probudil velký byznys. Spíme možná nejméně v historii, ale zároveň nejkvalitněji.

Ačkoliv i to je asi sporné, protože současně čelíme epidemii různých spánkových odchylek a poruch. Pravou nespavostí, která je dána biologicky, dnes trpí jen minimum lidí. Ale zároveň neustále stoupá počet těch, kteří čelí takzvané civilizační nespavosti, jež je způsobena stresem, nadměrnou modrou světla a podobně.

Matějčková: Souhlasím, že šikovnější je mluvit o modernitě než o kapitalismu. Ve svém úvodu ke knize zmiňujete Maxe Webera, který má slavnou tezi o tom, že kapitalismus vzniká z ducha protestantismu, což znamená z náboženského ducha, z náboženství.

Pokračování → (17)

Québecký režisér Denis Côté:

Kinematografie není doktor od záchranky

Iva Čermák Přivřelová

„Zkoumal jsem svět, co mi nepatří. Musel jsem se pohybovat opatrně. Ale říkal jsem si, že navzdory současné společenské náladě pořád není nic špatného na tom, když vás zajímá *ten druhý*,” říká **Denis Côté**, jenž na karlovarský festival doprovodil svou novinku *Takové to léto*, s níž letos soutěžil na Berlinale. Ve filmu, který v příštích měsících zamíří i do českých kin, se zabývá ženskou sexualitou – mnohem uvolněněji, než jsme z pláten zvyklí.

❗ Prý vás k filmu inspiroval fakt, že francouzští Kanadané jsou prudérnější než Francouzi.

Ano, první jiskru zažehla diskuse s mými kamarády. Vzpomínali jsme, jestli vůbec známe z posledních let nějaký film z Québecu, který by se napřímo zabýval sexualitou a ukazoval nahotu přirozeně. A na žádný jsme si nevzpomněli. Všechny ty odvážné, neotesané filmy ze sedmdesátých let, v nichž režiséři nestoudně svlékali své herečky s lacinými a neskrývanými obchodními ambicemi, jako kdyby neměly následovníky. Normy se změnily a zdá se, že naše kinematografie ve snaze dospět začala skrývat své méně slušné prvky.

Ta debata se rozjela jako vtip, ale začal jsem díky ní o tom tématu přemýšlet. Co opravdu stojí za tím, že z québeckého filmu zmizel sex? Může za to politická korektnost? Jsou naši filmaři moc bázlivi? Může bílý heterosexuální muž jako já natočit vážný film, v němž bez nějaké lsti a upřímně zobrazí ženskou sexualitu?

Začal jsem si o tom něco načítat a posléze jsem zatoužil napsat hutný a intimní film s krásnými, impulzivními, ale křehkými postavami. Problémy v sexu, jeho nedostatek, oslava nevázané sexualita, s tím spojená deziluze – tohle



Foto PRÁVO – Jan Handrejch

všechno jsem chtěl zobrazit bez soudů či falešných pokusů o morální uvědomění. To byla moje výzva: zobrazit svět žen, aniž by mě nařkli ze sexismu, mizogynie a aropriace.

Vím, že o ženské sexualitě nevím nic. Ale právě to na tom bylo skvělé. Vždycky se snažím točit filmy o něčem, o čem nic nevím. Na mnoha jiných filmařích mi vadí, že dělají snímky pouze o tom, co znají až příliš dobře. Můj film je víc tápání ve tmě. Opravdu vím, o čem mluvím? Může to být ku prospěchu celého snímku? Takhle

přemýšlet bylo docela stimulující. Ale i já jsem si musel udělat nějaké domácí úkoly v podobě rešerší.

❗ Co přesně to obnášelo?

Mluvit se všemi ženami zapojenými do našeho projektu. Stříhače jsem vyměnil za stříhačku, všechny herečky mi řekly svůj názor na scénář, především to, u kterých scén jim přijde očividné, že je psal muž. Tak jsem se setkal se sexuální terapeutkou. Po tom všem jsem byl odhodlaný vytvořit fikci stojící hlavně na co nejkomplexnějších postavách. Chtěl jsem zobrazit zraněnou ženskou sexualitu,

kteřá se ve veřejné debatě probírá jen zřídka. Byla to ovšem taková procházka po provaze ve stometrové výšce. Musíte pociťovat respekt, být opatrný, zároveň váš film nemůže vypadat, že se za něj stydíte. Jsem ale na sebe hrdý, jak jsem *Takové to léto* nakonec natočil.

❗ Bylo to pro vás těžké?

Zkoumal jsem svět, co mi nepatří. Musel jsem se pohybovat opatrně. Ale říkal jsem si, že navzdory současné společenské náladě pořád není nic špatného na tom, když vás zajímá *ten druhý*.

❗ Ve filmu sledujete tři ženy,

kteřé se v domě na samotě účastní experimentální sexuální terapie. Jaké typy sexuality jste na nich chtěl ukázat?

Chtěl jsem, aby byl film rozmanitý, aby v něm vystupovaly ženy různého věku. Postava dvacátnice je typ, který potkáváme často. Dívka, co si myslí, že dospívá, když má sex s co nejvíce muži, a která se svým sexuálním životem ráda chlubí. Za pět let se většinou vdá, má rodinu a je v pohodě. Tricátnice zastupuje ženy, s nimiž se nejčastěji vídají sexuoložky – má za sebou zneužití, incest, rozkrytí jejích traumat trvá dlouho. A u poslední hrdinky, čtyřicátnice, nejde tolik o sex jako o psychické problémy. A mezi tyhle tři jsem hodil jednoho muže a terapeutku, která má doma milenkku.

Neměl jsem nicméně potřebu natočit kontroverzní film. Nebo explicitní. Když se chci dneska podívat na porno, stačí zapnout počítač. Nebudu natáčet své erotické fantazie jako nějaký pětasedmdesátník, co patnáct let s nikým nespál. To vidíme v kině už tak moc často. Na uspokojování sexuálních fantazií mám svůj reálný život.

Chtěl jsem prostě říct, že existuje řada různých druhů sexuality a člověk by je měl primárně oslavovat a nenálepkovat ostatní za jejich volby

❗ Diváci tedy nemají čekat skandální dílo typu *Nymfoman-ky*...

U ní i mnoha dalších filmů mi připadá, že se režiséři dopředu rozhodli, jaké problémy jejich postavy mají. Já k tomu přistoupil spíš s otázkou: „Mají ty ženy opravdu problém?“ To pak neanalyzujete nějakou nemoc, ale víc pozorujete, jaký kdo je. Kdo jsem, abych určoval, kdo má problém? Spolu s mým štábem záměrně neděláme z našich protagonistek obětí. Nemluvíme o tom, co je a co není dobré pro něčí sexuální zdraví. Chtěl jsem prostě říct, že existuje řada různých druhů sexuality a člověk by je měl primárně oslavovat a nenálepkovat ostatní za jejich volby.

Třeba mé spolupracovnice sexuoložce se moc líbila scéna, v níž nejmladší hrdinka u hřiště orálně uspokojí spoustu kluků. Nachla ji představa společnosti, kde by tohle žena mohla udělat, aniž by ji někdo soudil.

❗ Jak byste téma svého filmu popsal?

Není to film o problému. Ani si nejsem jistý, jestli je to film o sexu. *Takové to léto* je spíš o lidských bytostech jako takových, jejich nedokonalostech, o tom, jak krásní všichni jsme. Je to rozvolněný záznam cesty několika žen, které to nakonec zvládnou – anebo ne. Neobsahuje scénu, která by byla voyeurská nebo šokující. Nechci vám ukázat něco, co jste ještě neviděli. Jde mi o to, abychom se zastavili a chvíli s těmi ženami pobýli. Aby s nimi diváci žili nebo se s nimi ztratili během těch abstraktních dnů, které naplňují připomínání prázdniny a naplňují vězení. Každý ať si rozhodne sám, jestli má problém. Třeba je tou nejvíce nemocnou postavou jejich terapeutka.

❗ Jak jste pracoval se svými herečkami?

Snažil jsem se o uvolněnou atmosféru. Hlavně aby neměly pocit, že musí divákovi něco „sdělovat“. Nevedli jsme žádné dlouhé hovory o psychologii. Akorát Anne Ratteovou-Polleovou, německou herečku, která se jen kvůli našemu filmu naučila francouzsky, jsem nechal přečíst knihu historičky Carol Gronemanové, která pojednává o tom, jak mizogynie historicky určovala pohled na nymfomani. Tahle kniha pro mě vlastně tenhle projekt skutečně odstartovala.

❗ Jak důležité pro vás bylo spojení, které mezi sebou vaše hrdinky během šestadvaceti dní terapie naváží?

Ony mezi sebou moc neinteragují, nechal jsem je zaseklé každou se svým vlastním já. Panuje ale mezi nimi komunitní atmosféra. Nechtěl jsem mezi nimi vytvářet touhu, nečekejte žádnou lesbickou podzápletku. Taky jsem tam nechtěl mít křik, krizi, sebevraždu, revoltu. Všechno je klidné a jemné. Kamera na sebe neupozorňuje. Přál jsem si udělat hypersenzitivní film, který půjde proti všem očekáváním.

I když je naplněn intimním utřením, *Takové to léto* je smílivý snímek, bolestně krásný, který upřednostňuje tváře před těly. Prvotně se v něm zabývám láskou, sebedoctou, kontaktem a tím, co narušuje naši přirozenost. A takový film nemůžete natočit s tím, že skončí nějakým prohlášením. S tím, že zodpovíte všechny otázky.

Některí filmaři se tak chovají. Jejich díla řeknou: ženy mají tenhle problém a takhle ho překonají, konec. Můj film nemá příběh. Pokud si po něm řeknete „O čem to vlastně bylo?“ – vezmu to jako kompliment. Kinematografie není doktor od záchranky. Což může diváky toužit po řešení a jedno-
duchých odpovědích zklamát. My jen otevíráme dveře. A nezavíráme je.

Spánek...

(15) → *Dokončení*

Také tam citujete Agambena, který podobně jako Foucault pracuje s pojmy *biopolitika* a *biomoc*, jež jsou pro vaši knihu stěžejní a vycházejí z toho, že moderní politika skutečně zachází i s naší tělesností. Začíná to už tím, že nás jako děti v osm nažene do školy a nutí nás tam sedět odpoledne.

Zatímco Foucault zkoumá hlavně instituce, co vznikají až v kontextu pozdního osvícenství, Agamben záběr rozšiřuje i na premoderní společnosti a ukazuje, že už ony zasahovaly do naší tělesnosti.

V knize *Nejvyšší chudoba* se věnuje náboženským řádům a ukazuje, jak náboženská společenství zmoralizovala způsob, jakým zacházíme s časem. Různí řeholníci, mniši jsou specifictví tím, že se snaží až na nejzazší minimum omezit prostor spánku a rozšířit prostor bdělosti. Dávno před politiky a průmyslníky vyhlásili konfliktní vztah ke spánku. Právě v klášteřích velmi často přežívá teze, že je

nutné vstát před východem slunce, protože když vstaneme až po něm, celý den už jen doháníme a nemáme sami sebe pod kontrolou. S časem a se spánkem se tak pracuje velmi intenzivně už dlouho před modernitou.

Martin Luther předtím, než se stal reformátorem, žil v klášteře, aby ho posléze opustil. Mnozí ale říkají, že neopustil klášter, ale proměnil v klášter celý svět. Neboli přenesl klášterní disciplinaci do modernity. Najednou to, co platilo pro velmi omezenou skupinu lidí, začalo platit pro všechny, včetně toho, že spát dlouho je znakem nedostatečnosti.

Možná ještě jedna poznámka: mluvil jste v souvislosti s takzvaným pozdním kapitalismem o nárůstu flexibility. S tím se ale pojí, že my sice kolonizujeme noční čas, nicméně zároveň si upouštíme v ranních hodinách.

Já si totálně zkolonizovala noc, když jsem studovala doktorát: chodila jsem spát v šest ráno a potom vyspávala dlouho přes den.

A společnost nám toto dnes umožňuje.

Nepopírám, že se spánkem jde ruku v ruce velká moralizace. Ze ranní ptáče dal doskáké, jsme slýchávali celé dětství, a slýcháváme to stále. Ale zároveň se buduje porozumění pro to, že spát raději dopoledne než přes noc není nic špatného. Není to znamením morálního úpadku ani lenosti. Nemusí to být znamením asociálnosti. I když v mém případě si tím nejsem tak jistý. Takže flexibilita spojená s pozdním kapitalismem je něco, co nám může dávat i určitou svobodu.

❗ Spánek je ve zmiňovaném sborníku vykeslován, a oba jste to zmínili, i jako prostor rezistence. Co si pod tím představíte?

Ivanov: V 19. století a na začátku 20. století byla spousta profesí, velmi typické to bylo třeba na železnici, kde lidé trpěli druhem spánkové deprivace. Začalo se na to přicházet tím, že s nedostatkem spánku u klíčových profesí rostlo riziko fatálních nehod. Součástí boje za uzákonění čtyřicetihodinového pracovního týdne tak byl i boj za právo na spánek.

Vyložení aktivistickou roli pak spánek hrál například u veteránů války ve Vietnamu, kteří se v roce

1971 rozhodli před Bílý dům svolat demonstraci a protestovat spánkem. Na jednu stranu se tím přihlásili k pacifistickému étosu šedesátých let, jak ho svým „protestem v posteli“ reprezentovali John Lennon a Yoko Ono. Ale zároveň mluvili i o spánku během válečného konfliktu, kdy nikdy nemůžete naplno usnout, pořád musíte být ve střehu, kdykoli vás může probudit útok nepřítele.

Mohlo by se zdát, že neexistuje nic mírumilovnějšího než protestovat spánkem, ale paradoxně se ukázalo, že to tak vůbec není. Rozhořela se neuvěřitelná právní bitva, kdy se vládní instituce pokoušely protestům veteránů všemožnými způsoby zabránit. Ukázalo se, že tělesnost, konkrétně spánek, se může stát nástrojem politického boje a odporu.

Než na to zapomenu, zmíním ještě jednu věc. V politice se bohužel málo bavíme o spánku v do-slovné rovině, zato jsme přehlceni spánkovými metaforami. Například vyzývání občanů k bdělosti a ostrážitosti je oblíbeným motivem v různých systémech, v různých ideologiích; známe to i z naší historie, kdy se mluvilo o potřebě bdělosti před třídním nepřítelem. Po 11. září 2001 ve Spojených stá-

tech, což byla doba všeobecné paranoie, zase americká vláda vyzývala k tomu, být pořád vzhůru, pořád ve střehu.

Nebo se podívejme na *woke culture*, to je rovněž nějaký druh bdělosti před rasovým nebo jiným druhem diskriminace.

Což je ve shodě i s tím, jak k nespavosti nebo nespání přistupuje Emmanuel Levinas, jenž neschopnost usnout chápe i jako nemožnost zavřít oči před utrpením našich blízkých či lidí kolem. Nespavost chápe coby nesobecké gesto solidarity.

Matějčková: Když jste říkal, že veteráni chtěli protestovat spánkem – na spánku je strašně zajímavé, že vy ho na sobě nevyužijete. Můžete si říct: teď budu řvát, teď budu agresivní; ale říct si: teď usnu, a pak usnout, to moc nejde. Což je i důvod, proč se vůči spánku často vymezovali filosofové, náboženští reformátoři, protože je to čas, kdy vyklouzáváme z našeho vědomí, kdy věci nemáme pod kontrolou.

Spánek není v naší moci, ale to neznamená, že jde o pasivitu nebo nemoc. My víme, že během spánku se toho v mozku děje hrozně moc a že v něm může kvést i určitá míra kreativity. Že opozice bdělost–činnost je falešná; když jsme

takzvané činní, často jsme i nejméně bdělí. Spánek je nečinnost – ale zvláštní forma nečinnosti.

Uplyně poslední bod k rezistenci, jenž ještě nezazněl a pro mě osobně je vlastně primární: spánek nám dává možnost odpočinout si od nás samých. Zapomenout na sebe. Přerušit se. Z toho často pramení odpočinek, ne z toho, že nás bdělě otravuje kapitalista nebo dítě. Můj bratr má teď také miminko...

❗ Je to radost.

Matějčková: Já vím, ale s velkými radostmi jsou často spjaté i velké potíže. To přerušení mě samé, to, že zapomenu na sebe, je úžasná věc.

Filosof Emil Cioran říká, že lidé se potřebují vyspat, aby nebyli tak plní sebe, aby na sebe chvíli nemuseli myslet. Když jsme nevyspalí, jsme nervní, máme tendenci druhé usměrňovat, držet si hranice. Když jsme vyspalí, uvolníme se. Říkáme si, že to nějak dopadne, že to bude dobré. Nemyslíme tolik na sebe. V tomhle ohledu je spánek obrovský dar. Dává nám určitou bdělost, která je otevřená vůči druhým, protože jsme schopni se trochu upozadit. V tomhle smyslu by bdělost a spánek nebyly úplně v protikladu.