

## OPRAVDU MÁME TAK MÁLO ČASU, JAK SI MYSLÍME?

*Když řeknete, že máte moc práce a málo času, vaše okolí s pochopením pokývá hlavou. Všichni jsme na tom přece podobně, ne?*

*Barbora Šťastná ale tvrdí, že ČASU MÁME  
VŠICHNI STEJNĚ. Je jenom na nás, jak ho trávíme.*

Dnes ráno jsem se vzbudila svědomím, že toho musím stihnout opravdu moc. Včera jsem nezvládla dopsat článek, který jsem měla mít dnes hotový, a za týden odchází červnová ELLE do tiskárny. Navíc jsem odcházela z práce dřív, abych stihla školní akademii své dcery.

Ráno jsem proto raději nešla běhat, abych dorazila do redakce s předstihem, což se mi opravdu podařilo. Přihlížela jsem se o závrtných sedmnáct minut dříve než obvykle. (Když nejdu běhat, všechno mi ráno nějak déle trvá.) Taky jsem zrušila domluvený oběd s kamarádkou, protože – uštvaný tón se mi podařilo vyloudit i v SMS – „promin, desne nestíham“.

Přesto jsem do svého neuvěřitelně nabitého denního rozvrhu dokázala vtěsnat následující:

- 26 minut na Facebooku,
- 18 minut klábosení s kuřáckou partičkou před budovou redakce,
- 22 minut hraní solitaire na telefonu,
- 8 minut přehrávání zábavného videa, které mi někdo poslal, a které, jak vyšlo najevo, až tak zábavné nebylo,
- 12 minut zkoušení dvou triček v H&M,
- 48 minut zírání na kus jakéhosi filmu v televizi.

Nic z toho mi nepřineslo žádnou velkou radost ani odpočinek a vlastně namouduši nevím, kam se ty dvě a čtvrt hodiny (!) v mém dnu poděly.

Když se kamarádce omluvím, že „nestíhám“, když na otázku „jak se máš?“ odpovím „to víš, pracovně“ nebo „jsem všíleným presu“, všichni obvykle chápavě potřesou hlavami a řeknou, že to mají taky tak. Nestíhání je jedna z nejoblíbenějších společensky akceptovatelných výmluv, asi jako kdybyste měli chřipku. Nejenže to každý pochopí, navíc tím dáváte najevo, jak jste potřební a nepostradatelní.

Antropoložka Ann Burnett sledovala, jak se mění náš slovník v osobní korespondenci od šedesátých let minulého století do současnosti a zaznamenala obrovský nárůst používání příznačných výrazů jako „hektický“, „bleskově“, „šilný“, „nestihnout“ nebo „moc rychle“. „Lidé soutěží v tom, jak moc toho mají. Dávají tím najevo svůj status. Když máte moc práce, jste důležitý. Zdánlivě to vypadá, že vedete naplněný a zajímavý život.“

Je to tak ale doopravdy?

Skutečně úspěšní lidé, kteří jsou ve svém oboru na špičce, si totiž na zoufalý boj s časem paradoxně tak často nestěžují. To potvrzuje i koučka Annette Reissfelder ([www.annettereissfelder.com](http://www.annettereissfelder.com)). „Se stížnostmi na nedostatek času se ve své praxi setkávám podstatně méně než v běžném životě. Lidé, se kterými pracuji, si už obvykle umějí nastavit své priority. Navíc už mají jisté postavení, sami určují kontexty, nejsou obětí rozvrhu ně ▶

### ČAS & VY

Zeptali jsme se úspěšných žen, zda pociťují nedostatek volného času

KATEŘINA TUČKOVÁ  
SPISOVATELKA

Naučila jsem se s časem obezřetně hospodařit a organizovat si jej. Dny na psaní střídají organizační a schůzkové dny, to se nesmí změnit. Ale prostor má samozřejmě i volný čas, který trávím nejraději sportováním nebo čtením (to je sice v mém případě trochu práce, ale pro mě je naštěstí všechno, co dělám pracovně, i zábava). A ano, připadám si vyčizená a zaměstnaná, ale mám z toho dobrý pocit.

MICHAELA  
MARKSOVÁ-TOMINOVÁ  
MINISTRYNĚ

Moje pracovní dny jsou nyní velmi hektické a často jsou různé pracovní akce i o víkendech. Ale pokud mám volný večer či víkend, dokážu si ho užít. K pocitu, že jsem si dostatečně odpočinula, mi stačí den dva na chalupě či jinde mimo Prahu.

koho jiného a uvědomuji si, že všechno stihnout nelze.“

## KAM MIZÍ, MOMENTY SLÁVY?

Tvrzení, nemám čas je v podstatě samozřejmě nesmyslné, protože času máme ve skutečnosti všichni stejně: sto šedesát osm hodin v každém týdnu. A hlavní chybou, kterou většina z nás dělá, je to, že vlastně nevíme, kam se velká část našeho času ztrácí. Jeho největšími žrouty navíc nejsou malá potěšení, která nám přinášejí radost, jako kafe s kamarádkou, procházka po nábřeží nebo večerní sklenička vína, ale spíš nutkavé aktivity, které vlastně ani neděláme při plném vědomí a naše mysl při nich jede na autopilota: obsesivní kontrolování e-mailové pošty, bloumání po internetových obchodech a podobně – můj seznam výše je víc než výmluvný. Tedy činnosti, při kterých jsme duchem někde mimo a pořádně ani nevíme kde. „Když se celý den nezastavíme, a přitom nevíme, čeho jsme vlastně dosáhli, chybějící nám ty malé úspěchy, malé momenty slávy. Naše práce nás pak vlastně nemůže těšit. A to je škoda, protože myslím, že ty nespokojené momenty nám na konci nikdo nenahradí a neřekne, že teď máme nárok na nějaký velký dort, když jsme si to neuměli lépe zařadit zamlada,“ konstatuje Annette Reissfelder.

Sociolog John Robinson je velkým sběratelem diářů nejrůznějších lidí a tvrdí, že většina z nás – bez ohledu na vzdělání a postavení – má v každém týdnu mimo práci a spánek 30–40 hodin volného času.

(Nevěřila bych tomu, kdybych si zrovna teď, v tuto chvíli, při psaní tohoto textu, neodskočila na chvíli na Facebook, kde jsem našla odkaz na nesmírně přínosný článek o tom, že jíst pečivo je nezdravé, a olajkovala kamarádce fotku jejího dítěte. Další šest minut v tahu. Takže ano, těch 30–40 hodin se mi zdá jako celkem reálný odhad. A už začínám tušit, kam ten čas mizí.)

První pomůckou při „hledání ztraceného času“ mohou být mobilní aplikace, které umožňují zaznamenávat aktivity během celého dne, jako například Toggly nebo RescueTime. Fungují podobně jako jídelní deníček, když se snažíte zhub-

nout. Už samotný fakt, že víte, že všechno, co děláte, se někde zapisuje, vás tak trochu odradí od toho, abyste strávili půlhodinu hraním nesmyslné počítačové hry...

## NEMŮŽU, NEBO NECHCI?

Ovšem pokud skutečně chcete vzít svůj čas do svých rukou, bude potřeba udělat něco víc než jen stáhnout si do mobilu novou vychytávku. Koučka Annette Reissfelder říká: „Člověku, který nestíhá a má pocit, že život se mu vymyká z rukou, bych doporučila položit si jednu velmi tvrdou otázku: K čemu je mi to vlastně dobré? Považuji totiž skoro za nemožné, aby se někdo v tomto stavu dlouhodobě nacházel úplně nedobrovolně. Jste-li deset hodin denně ve vleku, je to nejspíš životní nastavení, za které nemůže nikdo jiný než vy sama. Je příjemnější si myslet, že vám to takto někdo určil, než konstatovat, že jste si to pro sebe vhodněji prostě nevyjednala.“

Těch důvodů pro „nemůžeme,“ ale ve skutečnosti spíš nechceme mít svůj čas pod kontrolou, může být celá řada. U žen jde často o touhu za každou cenu vyhovět domnělým požadavkům okolí (i když to od nich nic takového nežadá). „Problém nestíhání je obecně spíš ženské téma. Muži si umějí snadněji obhájit své hranice a v tomto ohledu se jim žije spokojeněji. Ženy více podléhají dojmu, že musejí plnit jakási nevyřčená očekávání, že svůj čas nemají ve svých rukou,“ říká Annette Reissfelder. Začínající manažerka zase ve své praxi narážejí na to, že neumějí delegovat úkoly na podřízené: „Domnívají se, že musejí řešit všechno. Když za nimi podřízený přijde s problémem, neuvědomují si, že mu mohou říct: „A jaké řešení navrhuješ?“ Jsou velmi překvapení, že něco takového se smí.“

Společným jmenovatelem všech podobných nestíhačů je neochota převzít za sebe zodpovědnost – i když si to vůbec nepřipouštějí. „Ne za jeden konkrétní úkol, ale za to, abychom žili život, jaký si představujeme. Zodpovědnost za to, jak svůj čas trávíme,“ říká Annette Reissfelder. „Nemůžeme čekat na nějakého uspořádavače, který třeba nikdy nepříjde. Taková škoda času!“ □

MICHAELA  
KOCIÁNOVÁ  
MODELKA

Beruli v úvahu cestování, časové přesuny na focení, časový posun atd., pak ano, jsem vytížená. Minimálně dvakrát týdně někam letím za prací, takže volného času mnoho nezbyvá. Naštěstí je moje práce i mým životním stylem, a když se pro něco nadchnu, čas si na to najít umím. Kde je vůle, tam je i cesta.

## TATÁNA LE MOIGNE

ŘEDITELKA ČESKÉ  
POBOČKY GOOGLE

Čas je jeden z největších luxusů, které na tomto světě máme. Mám ráda kombinaci přísného řádu, který dbá na efektivní využití každé minuty, s volností, která nechá věci jen tak plynout. To první platí zpravidla pro „normální denní život,“ to druhé uplatňuji spíše na dovolených či v dobách méně vytížených. Také vím, že čím více jsem při zemi a řeším operativní věci, tím méně času mám. Když se podaří na chvíli vzlétnout, člověk získá jinou perspektivu, času je najednou jakoby více. Samozřejmě do okamžiku, než zase dopadneme na zem. I tyto dvě polohy ráda střídám.

## MURIEL ANTON

ŘEDITELKA  
MENTORINGOVÉHO  
PROGRAMU ODYSSEY

Otázkou není vždy „co dělat“, často je mnohem důležitější říci si „co nedělat“. Zásadní je stanovit si priority, a tak si jednoduše dopřát volný čas. Kdykoli se v kanceláři setkávám s generálními řediteli, se kterými spolupracuji, nebo připravuji nové akce, cítím pozitivní energii a nikdy nemám pocit, že něco nezvládám.“



NESTÍHÁTE?  
Máte dost volného času, nebo jste stále „ve skluzu“?  
Diskutujte na [ELLE.cz](http://ELLE.cz)