

Žrouti času

„Až ti svět přestane chutnat jak za mlada, až zjistíš, že jdeš životem jak novým sídlištěm, kde jeden na druhého nemá vůbec čas a všichni se ti jen zoufale omlouvají...“

J. Novotný

Míváte pocit, že žijete jako štvanci? Pronásledují vás myšlenky na nesplněné úkoly a povinnosti? Děláte co musíte, pak dlouho nic, pak to, co musíte, zase dlouho nic a potom - možná - něco jiného? Často mě tyhle stavy trápí a věřím, že v tom nejsem sám. Je to ale přirozený běh věcí, se kterým bychom se měli smířit? Věřím - doufám, že nikoli. Vlastně jsem o tom docela přesvědčen.

Proč jsme vlastně stále tak přetíženi? Je to tím, že nároky na zajištění obživy stále rostou a my prostě musíme obětovat své práci mnohem více času? Nebo jsme obětí své vlastní hrabivosti a ženeme se za lákadly, která nám servírují jiní? Ženou



nás po téhle cestě naše vlastní nepříměrné ambice? Nebo naopak jde o odpovědnost za osud světa? A co jestli sama naše civilizace jen stupňuje tempo na cestě do záhuby? Co znamenají tyhle otázky a lze na ně odpovědět? Nejde jen o výraz naší bezradnosti a o to, že sami dost dobře nevíme, jak se svým časem a se sebou nakládat? Snad se jen snažíme přesunout problém někam mimo nás.

Poznaná nutnost

Ostatně, záleží vůbec na tom, jak se svým časem naložíme? Změní se něco tím, že budu dělat to, co chci spíš než to, k čemu jsem nucen? Kdysi v komunistické škole nám vštěpovali, že svoboda je poznaná nutnost. Stále neodbytněji mám pocit, že jde o pochybnou myšlenku. Podvod napomáhající ovládnutí lidí. Vždyť co jiného bylo cílem totalitního systému, než vlastnit a řídit všechno a všechny. Metou všech tyranů jsou jistě zástupy dobrovolných a ochotných otroků. Osobně však nemám zájem podílet se na jakékoli formě tyranie.

Poznaná nutnost znamená, že naše životy řídí něco zvenčí, čemu se musíme tak či onak podvolit. Všichni si nejspíš uvědomujeme, že naše biologická existence nám určuje podstatné meze - konečnost života, fyzikální zákony a naši DNA například. Měli bychom však naše zvyky a rituály - ačkoli je také mnohdy nazýváme zákonem - považovat za stejně univerzální jako zákony fyzikální? A jak daleko po téhle cestě zajít? Mají podobnou platnost také vyhlášky a nařízení? A co požadavky mého šéfa? Ne, nevybízím k anarchii, jenom ke zdravé skepsi. Kolik asi existuje věcí, které doopravdy změnit nemůžeme?

Být každý sobě drábem...

Pokud náš život bude určovat vnější tlak,

nikdy nevybředneme z kolotoče povinností, musu a špatného pocitu, že to ono a ještě mnoho dalšího nelze stihnout. Většina lidí bude s tímto názorem ráda souhlasit, ale nijak jim to nepomůže. Kdykoli dojde na rozhodování, jak vystoupit z našeho kolotoče úkolů, dostaví se bezradnost. Vždyť to dělám téměř dobrovolně. Mám práci, rodinu, dům, zahradu, psa, které jsem si sám vybral. Musím jim věnovat čas, který si zaslouží a splnit jejich mnohá očekávání. Až sem jsem dospěl po náročném cestě, nemohu a nechci ji opustit. Chyba je nejspíš někde ve mně. Proč nezvládám všechno, co se žádá? Zvládají to lidé v mém okolí. Všichni si stěžují, že toho mají hodně, ale já jediný jsem ještě neodstranil plevel z trávníku.

Lidé kolem nás vytvářejí obraz, se kterým se chtě nechtě porovnáváme. Hodnotíme svůj výkon v práci i v soukromí daleko více podle toho, co je nám prezentováno jako žádoucí, než podle vlastního vnitřního přesvědčení. Své pocity obvykle korigujeme s ohledem na vnější požadavky a očekávání. Často jde o stereotypy, které se vážou k našim životním a vzťahovým, rodinným i profesním rolím - otec, přítelkyně, student, dcera, manažer, slibný mladý talent apod., nebo životním etapám - studium, budování kariéry, založení rodiny... Taková očekávání představují velmi masivní skupinový tlak, který překvapivě silně integrujeme do svého systému hodnot a motivací. To se děje dokonce i s těmi stereotypy, u kterých si uvědomujeme, že nám osobně nevyhovují.

Životní kých a navoněná mrtvola

Nechci tvrdit, že naše životy ovládají zrovna reklamy na prací prášky. Avšak stereotypy kaširované, blahobytné a „zjevně správné“ existence jsou v nich velmi extrémním způsobem prezentovány.

Na naleštěné podlaze, čistém prádle a roztomilých dětech není jistě nic moc špatného. Všichni se ostatně svorně těm přehnaným a nadsazeným obrázkům smějeme. Ale zároveň se necháváme nenápadně manipulovat k tomu nejít tak úplně proti vodě - dělat spořádaně to, co od nás čeká a pomáhat vytvářet obrázek, tak trochu jako z reklamy. Cítíme jakousi odpovědnost za to, že neboříme ten obrázek - profesionálové pracující na 200 %, rodiny na pravidelných společných piknicích a všechny ty báječné aktivity s povinnou účastí širokého příbuzenstva a okruhu přátel. Co by si počali moji rodiče, kdybych jim pravidelně u kávy nereferoval o své práci? A co by bylo s dětmi, kdybych je nevyvezl podle plánu na zaručeně úžasné místo? Oč bych byl horší kamarád, kdybych si místo stoprvní víkendové grilovačky v klidu něco přečetl. Jak upřímná je radost všech zúčastněných z plnění těchto pravidelných povinností? Nejsou nakonec některé výlety horší než sobotní úklid?

Stojí za to se zamyslet, zda vytváříme vnější obraz té které role bez ohledu na její skutečný obsah. Je hezké dělat zdařilé piruety - pokud je publikum nesleduje z pouhé povinnosti a jen více či méně zdvořile netleská. Máme vůbec právo na pocit odpovědnosti za životní náplň a spokojenost svých bližních?

Dělej, co se žádá!

Proč vlastně děláme stále to, co musíme? Kdo nám to nařídil a kdo nás k tomu nutí? Odpovíme-li si upřímně, je to většinou náš vlastní pocit dluhu vůči okolí. Jako by naše civilizace a celý životní styl byly vystavěny na pocitu, že čas strávený plněním povinností je lepší a hodnotnější, než čas, který věnujeme něčemu jinému. Vlastně se ocitáme v kolotoči pocitu viny založeném už ve škole, že zapomenout domácí úkol je zavrženíhodné.

Avšak potřeba plnit a dokončovat úkoly a věnovat všemu a všem tolik času, kolik si zaslouží, by zřejmě sama o sobě nestačila k takovému zatížení, se kterým se většina lidí potýká. Na celém jevu se velkou měrou podílí moderní elektronické komunikace. Naše prakticky stálá dostupnost pomocí mobilních telefonů a e-mailů vede k soustavnému hromadění připomínek, drobných nesmyslných úkolů, potre-

bě reagovat a vzájemně se ujišťovat prakticky o čemkoli. Výsledkem je masivní roztěkanost a soustavná konzumace času neproduktivní nebo bezvýznamnou činností. Řada požadavků, kterým se snažíme vyhovět, je legitimizována jen zdánlivě, pouhou naléhavostí, s jakou jsou nám připomínány. Je těžké naléhavé věci ignorovat a je mnohdy ještě těžší je odmítnout.

Nepřijímám! Neudělám!

Všechny knihy o time-managementu nás poučují, že máme dělat významné věci. Věnujme se především tomu hodnotnému a užitečnému. Jenže představa užitečnosti evokuje zejména práci a povinnosti - tedy obvykle něco, co nám život ukládá a co ovlivňujeme jenom z části. A není nijak lehké najít svoje vlastní priority. A je mnohem těžší je prosazovat do náročného programu. Rady z knih se tak jeví jako vpravdě hraběcí, a snažíme-li se jimi řídit, jsme brzy tam, kde jsme byli. Vlastně nic neděláme zbůhdarma. Tak kam se poděl vsечhen ten čas?

Pokusme se zamyslet nad tím jak bychom mohli svůj program očistit. První, co nás napadne nutně, bude nedělat bezvýznamné a nedůležité věci. To je jistě hezké předsevzetí, ale velmi často jsou různé okrajové činnosti - tlachání u kávy, čtení, sledování televize nebo denní snění - zároveň činnosti, při kterých relaxujeme a odpočíváme. Není to tak vždycky, zejména média jako televize, internet a noviny mají schopnost poutat naši pozornost mnohem déle, než bychom si sami přáli. Velmi často také nepřinášejí žádný odpovědek, protože útočí na naše smysly i mozek způsobem, který spíše stresuje než cokoli jiného. Ale o tom nyní nechci psát. **Jen tolik, že čas k odpočinku není čas ztrátový a promrhaný.**

Co bychom tedy především neměli dělat? **Neměli bychom nechat druhé, aby zneužívali náš čas.** Je velký rozdíl mezi kolegiální pomocí a prací za jiné. Je dobré vzájemně si pomáhat, každý z nás pomoc občas potřebuje. Přiměřená pomoc posiluje dobré vztahy a usnadňuje život všem zúčastněným. Avšak dopouštíme se násilí sami na sobě a prohřešujeme se proti zdravému zacházení s časem, uvěříme-li, že jsme povinni pomoci každému se vším. Žádná taková povinnost neexistuje. Kdo

však propadne přílišné dobrotě, přímo si žádá o systematické zneužívání.

Velmi podobné je to s pocitem, že je třeba dělat vše, co by se tak říkajíc mělo, aby se ostatní nerozzlobili, nebyli smutní nebo nespokojení, nepomlouvali nás nebo se na nás dívali s nepochopením. Zamysleme se nad motivy, proč se účastníme mnoha aktivit, které nám v dané chvíli nevyhovují a proč věnujeme lidem ve svém okolí čas, který bychom raději využili jiným způsobem. Často jen proto, že chceme být hodní. A tak hrajeme roli, která se okolo nás samovolně vytváří. Hrajeme ji mělce a s rutinou, ale snad se to nepozná. Snažíme se stihnout všechno a rovnoměrně rozdělit čas mezi všechny zájemce. Ale chceme to tak doopravdy?

Potěšíme opravdu své blízké tím, že budeme mechanicky ztělesňovat obraz své role? Věřím, že nikoli. Nesnažme se sbírat body za pouhou účast. Neupademe do setrvačné závislosti ani na televizním programu ani na pravidelné kávě se zvědavou teičkou. Nedělejme věci jen tak, aby to bylo bez řeči odbyto.

Cokoli se rozhodneme dělat, dělejme s vášní a nasazením. A pokud nám to za upřímné nasazení nestojí? Potom to nedělejme vůbec.

Dokážeme-li rozlišovat, dokážeme také přestat být žrouty vlastního času. Nezapomínejme na otázku: „Opravdu to tak chci?“ a teď, když jsme ušetřili čas za nějaké ty zbytečné úkoly, můžeme udělat radost někomu, koho si přejeme potěšit.

