

Od: Tyna

Komu: zuzka005@gpost.cz

Předmět: Den 9 – Mám čas

Ná-dech, vý-dech, ahoj!

To jsem ráda, žes to zkusila. Chápu, že myšlenky lítaj vpřed vzad, ale příště to bude lepší, neboj! Považuju za skvělý, že sis na to našla čas. Apropos, čas... Další výhoda, kterou v téhle fázi vnímám:

|9|

— *mám čas* —

Tak tohle považuju za naprosto spektakulární: mám čas. V době, kdy lidi nemají čas zavolat rodičům, přečíst si knížku, potkat se s nejlepším kámošem, nechat si změřit tlak.⁵⁾ Jasně, mám tu „výhodu“, že se nemusím starat o své rodiče

⁵⁾ Tuhle jsem potkala kamaráda, svobodný, práce ho zas tak netankuje, o tom, že by měl nějaké náročné koníčky, nevím, a ten mi tvrdil, že nemá čas číst. Nějak jsem z něj nevypáčila, co tedy celé dny dělá. Jak ho tak znám, tak zcela jistě nesedí na břehu říčky v hluboké meditaci, a nesnaží se spojit s nekonečnem. Kapku ho podezírám, že se dost fláká v „nothing boxu“. :-)

(nebo jsou mrtví), muže nebo sourozence (nemám), děti (jedno, už dospělé). Ale nejsem rentiérka, pracuju, místo dětí mě zaměstnává pološílený pes a dost rozvinuté charitativní sklony. A tak můžu zodpovědně prohlásit: „Čas máš, když si ho uděláš. Sám se nevykotí.“

A protože jsem zkušená, už si ho umím udělat. A tak mám čas na ty důležité věci: na sebe, lidi, co mám ráda, na své koníčky, na čtení, prostě na všechno, co mi dělá radost a těší mě.

Čím jsem starší, tím víc si času vážím; člověk nikdy neví, kolikrát se zeměkoule otočí, než ho položí do truhly v kroju, že jo. Proto jsem si v průběhu let vypracovala strategii, jak si čas udělat. Jednak se zbavuju zabijáků času, druhak umím čas využít líp než dřív. A že jsem kámoška, tak se s tebou podělím.

Zde seznam věcí, na které čas opravdu nemám:

- **Pěstování jednostranných vztahů**

Kdysi jsem měla takovou kratoučkou známost. Ten pán se se mnou rád vyspal, ale neudělal nic sám pro to, aby se to uskutečnilo. Asertivně jsem mu vysvětlila, že mi to takhle nevyhovuje, a položila otázku, jak by si to představoval on. Jeho odpověď byla skvělá: „No, mně by se líbilo, kdybys mi den předem poslala SMS, kdy a kde mám být, a já bych tam byl. Že bys to jako zařídila.“ Vlastně mu děkuju, z podobných případů byl jediný, kdo to takhle nahlas vyslovil. A díky němu už poznám, když narazím na podobný případ. A protože to takhle nechci, ušetřím spoustu času.

- **Cachtání se v sebelítosti a dalších negativních pocitech**

Tohle zabere dost času, třeba i celé dny. Neříkám, čas od času je potřeba si pořádně poplakat a užít si to, ale limitovala bych to na 1x ročně. Jinak se to rozjede a člověk pak nemá sílu na nic. Ani si to hodit. Doporučuju si vzpomenout na jakoukoli Šimšu, která tomuhle sportu neholdovala.

- **Boj s hlupáky**

Pamatuješ, jak jsme se ve školce do krve a slz hádaly, kdo má pravdu? Tak tohle je věc, kterou už nedělám. Stačí mi, že to vím. A druhý si může myslet, co chce. A když je navíc rozumu mdlého, stejně by nikdy brilantnost mé úvahy nepochopil, takže marný, marný. A co je marný, do toho nemá smysl investovat.

- **Nuda**

Nuda je taková divná věc. Občas si říkám, že bych se ráda nudila, ale vlastně ne. Nuda je jako plevel, který uduší všechno užitečné a barevné. A bacha – vědomé nicnedělání a nuda nejsou totéž. Určitě jsi zažila chvíli třeba u moře – jen sedíš, koukáš na vlny, na kůži cítíš slaný vánek, posloucháš ten rytmus...Nic neděláš, a přece to nuda není. Nuda mi připadá jako nemoc. Jako artróza duše – když se tomu podvolíš, přestaneš chodit, myslet, bavit se, jakákoli činnost bude čím dál namáhavější.

- **Práce**

Většinu svého života jsem především pracovala a podávala výkon a soukromý život vedla tak nějak doplňkově. Pociť „dobře vykonané práce“ a následná únava z pracovního

vypětí mi pomáhaly vytlačit nepříjemné myšlenky či pocity vážící se k osobnímu životu. Popravdě, už jsem na ně neměla sílu. Jasně, čas se tím dá zabít, je to dobrá výmluva, ale teď znám spoustu činností, které mi dávají mnohem větší smysl. Ještěže nevěřím na „kdyby“, to bych si snad musela říct, že bych byla bývala mohla s cca 20 lety naložit mnohem líp.

- **Trávení času s lidmi – vysavači**

„Neměla bys čas na kafe?“ Je pár lidí, od nichž tahle esemeska fakt nepotěší. Je mi totiž jasné, že na mě nahnou svoje problémy, s nimiž jim neporadím, můžou si za ně sami, a nikdy s nimi nic neudělají, a zatímco já se budu v depresi potáčet domů, oni s ulehčením odskotačí jako jarní kůzlátka. Až do příští SMS o tom kafi. Trvalo mi dlouho, než jsem přišla na to, že jsou lidi, co vysávají z atmosféry kyslík a jakýkoli náznak endorfinů. Prostě je všechno špatně a je potřeba tím nakazit co nejvíc lidí. Rady porady nepomůžou, oni chtějí trpět a mít pocit, že svět je zlý. Kdyby se s tím spokojili a tiše si trpěli v soukromí, pak neřeknu ani popel, ale oni to potřebují šířit. Tůdle, tuhle hru nehraju!

- **Chození po krámech**

To je podobná kategorie jako nuda. Zvláště sebevrazečná, když si připadám nemožná a k ničemu. Takže metoda muž: vím, co chci, online ověřím, kde by to mohli mít, vydám se na lov. Když nemají divočáka, kterého potřebuju ulovit, nekoukám po veverkách a jdu po prasečí stopě do jiného krámu. Tři a dost, a hajdy domů. (Kecám, tohle čas od času taky neuhlídám, jsem holčička.)