

Filozofická fakulta Univerzity Karlovy

Ústav translatologie

Angličtina pro mezikulturní komunikaci

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Eliška Doležalová

Komentovaný překlad: Lilly Singh, How to Be a Bawse. New York: Ballantine Books, 2017, s. 21-31, 50-61, 68-75, 159-163.

Translation with Commentary: Lilly Singh, How to Be a Bawse. New York: Ballantine Books, 2017, s. 21-31, 50-61, 68-75, 159-163.

Praha 2021

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Šťastná, Ph.D.

Zadání

Proveďte důkladnou překladatelskou analýzu původního textu; zvláštní pozornost věnujte expresivitě. V rámci přípravy na překlad se seznamte i s jinými ukázkami původní a překladové literatury daného žánru (tzv. self-help books). Tento žánr má bohatou tradici a je samozřejmě rozrůzněný – ideální by bylo nalézt takové příklady, které jsou Singhové nejbližší, protože v sobě alespoň do jisté míry spojují vlastnosti psychologické příručky a rysy autobiografie či memoárů, protože rady, jak vést úspěšný a spokojený život – či jak dosáhnout konkrétnějšího cíle, například zhubnout – kombinují s líčením osobních zážitků autora a relativně vysokou expresivitou. Do analýzy textu v komentáři je možné (nepovinně) zahrnout i stručné srovnání stylu Singhové se stylem některé typově příbuzné knihy. Po této přípravě a analýze text přeložte. V komentáři k překladu popište na základě rozboru originálu překladatelské problémy, s nimiž jste se musela vyrovnávat, charakterizujte zvolenou překladatelskou metodu a klasifikujte posuny, k nim v překládaném textu došlo.

Poděkování

Děkuji především vedoucí práce Mgr. Zuzaně Šťastné, Ph.D. za její ochotu, cenné rady, odborné připomínky a nesmírnou trpělivost.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 1. 7. 2021

podpis

Abstrakt

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou hlavních částí: první část zprostředkovává český překlad šesti vybraných kapitol z publikace indicko-kanadské autorky Lilly Singhové *How to Be a Bawse*, konkrétně *Get Uncomfortable*, *Have Fewer Emotions*, *Exercise Self-Control*, *Don't Survive*, *Pause* a *Be Active*. Následný komentář k překladu obsahuje analýzu původního textu a popis překladatelských problémů, postupů a posunů.

Klíčová slova: Lilly Singh, YouTube, pracovní etika, životní styl, osobní rozvoj

Abstract

The bachelor thesis consists of two main parts: the first part provides a Czech translation of six chapters from the book *How to Be a Bawse* by Indian Canadian author Lilly Singh, specifically the chapters *Get Uncomfortable*, *Have Fewer Emotions*, *Exercise Self-Control*, *Don't Survive*, *Pause* and *Be Active*. The commentary of the translation includes an analysis of the original text and a description of the translation problems, methods, and shifts.

Key words: Lilly Singh, YouTube, work ethics, lifestyle, self-help

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Překlad.....	8
3	Komentář.....	29
3.1	Překladatelská analýza.....	29
3.1.1	Vnětextové faktory.....	29
3.1.2	Vnitrotextové faktory.....	33
3.2	Překladatelská metoda.....	38
3.3	Překladatelské problémy.....	38
3.3.1	Syntaktická rovina.....	39
3.3.2	Lexikální rovina.....	40
3.3.3	Kulturní reference.....	45
3.4	Překladatelské posuny.....	47
3.4.1	Posuny konstitutivní.....	47
3.4.2	Posuny individuální.....	49
3.4.3	Posuny tematické.....	51
4	Závěr.....	52
	Seznam zdrojů.....	53
	Příloha – výchozí text.....	55

1 Úvod

Pro svoji bakalářskou práci jsem zvolila knihu *How to Be a Bawse* (2017) od Lilly Singhové, indicko-kanadské komičky a moderátorky indického původu, která je známá především jako zakladatelka YouTube kanálu *IISuperwomanII*. Jedná se o její první a zatím jedinou knihu. Kontrast mezi autorčiným konzervativním kulturním zázemím a liberálnějším západním prostředím, v němž vyrostla, je častým námětem jejích videí a lze jej považovat za jednoho z hlavních hybatelů jejího života i kariéry. Právě z nich Singhová čerpala při tvorbě své knihy, a zúročila tak své osobní a profesní zkušenosti. Knihu jsem si vybrala k překladu zejména pro její pestrou jazykovou stránku, která je patrná již ze samotného názvu.

Práce se skládá ze dvou hlavních částí, a to z překladu anglického textu do českého jazyka a z komentáře k překladu. Cílem je vytvořit věrný a zároveň poutavý překlad autorčina vysoce idiomatického stylu vyjadřování. Následný komentář se věnuje analýze výchozího textu, popisu zvolené překladatelské metody, rozboru překladatelských problémů a jejich řešení, a konečně posunům, které během překladu vznikly. Citace z originálu (O) a překladu (P) jsem opatřila příslušnými iniciálami a číslem citované strany za dvojtečkou.

2 Překlad

Jak se stát Šéfou

4. kapitola: Nepohodlí je váš přítel

Jeden chytrý člověk kdysi řekl: „Vše, co chceš, najdeš hned za hranicí své komfortní zóny.“ Abych řekla pravdu, nevím, kdo ten chytrý člověk byl, takže co kdybychom předstírali, že jsem to byla já. Já jsem to řekla. Sláva Lilly!

(To moudro ve skutečnosti pronesl jeden z nejprodávanějších autorů Robert G. Allen, ale to je fuk.)

Pokud je nám něco nepříjemné, obvykle to považujeme za něco špatného. Když se řekne „nepohodlí“, možná si představíte nacpaný výtah plný zpocených lidí nebo pochybného chlápka, který se na vás samolibě uculuje z opačného konce místnosti. Třeba se s rodiči koukáte na televizi, když vtom se najednou na obrazovce objeví Nicki Minaj a začne hrát videoklip k její písničce „Anaconda“. No brrr! (A co dělá v džungli fitko?)

Vystavovat se nepříjemným situacím je ale naprosto ZÁSADNÍ, protože nám to umožňuje osvojit si nové dovednosti a získat cenné zkušenosti. Jasně, Drake sice říká, že to vytáhl z 0 na 100 rychlostí blesku, ale já vám garantuju, že se od 0 táhl k 1, pak ke 2 a přes 2,2 k 3. Teprve, až se prokousal spoustou nepříjemných situací, konečně dosáhl 100. Když byla jeho kariéra ještě v plenkách, publikum v jeho rodném městě ho dokonce vypískalo. (To zní dost nepříjemně. A co je to za lidi, že vypískali Drakea?!)

Dovolila bych si tvrdit, že v natáčení videí na YouTube jsem celkem zběhlá. Je tomu tak ale jen proto, že jsem si prošla tím traumatickým zážitkem, kterým bylo natočení prvních deseti videí. Musela jsem se prodat tím podivným procesem, při kterém člověk zjišťuje, co funguje a co ne. Byla to sice hrůza, ale kdybych nenatočila těch prvních deset videí, nemohla bych nikdy vytvořit těch dalších 500, která jsou dnes na světě a mají dohromady víc než 1 miliardu shlédnutí. Je snadné se ohlédnout a vidět, jak daleko jsem to dotáhla, ale je těžší si pamatovat, že na sobě musím dál pracovat. Víím, že abych dosáhla úspěchu na YouTube, musela jsem vystoupit ze své komfortní zóny. Tak proč se teď tolik bojím udělat to samé, když jde o konkurzy na filmové role?

Odpovím si sama: protože mě děsí! Sedíte v místnosti, kde by se napětí dalo krájet, a odříkáváte repliky úplně cizímu člověku. To není zrovna příjemná situace.

A právě v takových chvílích je třeba se „pošéfít“. Musíte vyhledávat nepříjemné situace a pak se do nich rovnou po hlavě vrhnout. Tím nemyslím, že máte riskovat život a balancovat na okraji střešní římsy. Není nutné zkusit všechno, co vám nahání husí kůže nebo je vám nepříjemné. Místo toho se radši přinuťte dělat věci, které vám pomůžou dosáhnout svého cíle. No a jestli je vaším cílem projít se po střešní římse, tak to je zatraceně boží. (Mimochodem, jste blázni a já mám nutkání poslat vaší mámě dárkový košík na znamení soucitu.)

Jedním z mých cílů je hrát ve filmech. Nechodila jsem do herecké školy ani nemám moc zkušeností s natáčením kinofilmů. Takže si asi dokážete představit, jaký mě zachvátil strach, když mi můj manažer zavolal a oznámil mi, že jsem byla pozvaná na casting, abych se ucházela o hlavní roli v jednom velkorozpočtovém filmu. Popravdě řečeno, asi jsem si i trochu cvrnkla do kalhot.

Instinktivně jsem chtěla odpovědět „tak to ani náhodou,“ protože jsem byla vyděšená, a co si budeme nalhávat, moje šance získat tu roli byly nulové. Do tak velké franšízy určitě hledali zkušenější a kvalifikovanější herečku. Nemůžu říct, který film to přesně byl (díky bohu za právníky), takže dejme tomu, že se odehrává ve vesmíru a hodně se tam bojuje. Jo, tamten. Naštěstí pro mě mi termín castingu zasahoval do programu, což mi posloužilo jako výmluva, abych tam nemusela jít. Jak příhodně pohodlné.

Dva týdny nato mi můj manažer zavolal znovu s tím, že by si se mnou vedoucí castingu ráda domluvila nový termín konkurzu. Teda já na osud zrovna moc nevěřím, ale když se vám něco dvakrát připlete do cesty, tak snad kolem musí strašit Beethoven, protože taková náhoda je skoro „osudová“. Takže jsem sebrala odvalu a souhlasila, čímž jsem svůj nepříjemný úděl zpečetila.

V den konkurzu jsem si ráno se svou maličností sedla, abych ji trochu povzbudila. Připomněla jsem si, že prvních deset pokusů o něco nového u mě vždycky stojí za starou belu. Zároveň jsou ale naprosto nezbytné k tomu, aby ten jedenáctý pokus byl úspěšný (nebo aspoň o trochu lepší než ty předchozí). Nejde o to, jestli ten konkurz vyhraju – jde o to, že se ho zúčastním. A pokud jím projdu, aniž bych samým studem začala hořet, budu to považovat za úspěch.

Vešla jsem do budovy a okamžitě mi bylo na omdlení. Všude kolem byly samé krásky, které navíc nevypadaly ani trochu nervózně. Na jednu jsem se usmála, ale ona mě jen prosklila. Znovu jsem měla co dělat, abych si nekrupla.

Šla jsem se zaregistrovat, posadila se a začala zhluboka dýchat. Jelikož vůbec nebyla možnost do scénáře předem ani nahlédnout, musela jsem se všechno naučit až na místě. Taky bych asi měla zmínit jeden drobný detail, a to, že o téhle vesmírné franšíze nevím zhola nic, takže předčítat text o galaxiích s divnými názvy mi na klidu rozhodně nepřidalo. Je tohle jméno hlavní postavy, nebo jen někdo kýchnul? POMOC!

Po náročné hodině biflování těžkého textu jsem uslyšela svoje jméno a vydala se do mučír– chci říct do zkušební místnosti. Jen jsem se představila a konkurz rychle začal. Neřekla jsem ještě ani pár vět a už jsem si šlápla na jazyk. Jen klid, Lilly! Sakra, tohle je fakt těžký, až se mi skoro vaří mozek. Ale zkusila jsem to znovu. Během pouhých několika minut jsem tu scénu sehrála dvakrát a napodruhé už jsem nezapomněla ani slovíčko. A co je důležitější, pořád jsem byla naživu!

Po konkurzu jsem si skvěle popovídala s vedoucí castingu a ona mi řekla, že na ni můj výkon udělal opravdu dojem. Co když ale lhala? TO JE MI JEDNO. Dokázala jsem to! NEZAČALA JSEM Z NIČEHO NIC HOŘET, JAKO BY NA MĚ HARRY POTTER Z KOUTA SESLAL „REDUKTO“. Odešla jsem z toho konkurzu s úžasným pocitem. Asi ani nemusím říkat, že jsem tu roli nedostala. Kdybych byla součástí tak obrovského filmového projektu, tak bych teď přece neseďela v tomhle zavšiveném pronájmu a nejedla dva dny starou pizzu, ne? Ne. Odpověď je ne. (No vlastně... možná.)

Počkat. HEURÉKA! Už to chápu, Nicki! To fitko je v džungli proto, že k tomuhle cvičení jsou potřeba plíce planety! Kruciš, já jsem génus.

Ale zpátky k věci. Až zase půjdu na nějaký náročný konkurz, budu z něj mít díky téhle zkušenosti trošku lepší pocit. Každý další pokus pak bude o něco snadnější a o něco míň děsivý než ten předchozí. Pokud chcete v něčem uspět, musíte se krůček po krůčku posouvat za hranici své komfortní zóny. Představte si to jako výměnný obchod: vaše pohodlí je cenou, kterou zaplatíte za dost zásadní životní zkušenosti. Kromě toho, cíl a odměna nejsou vždycky jedna a ta samá věc. Cílem klidně můžou být jednotlivé mezníky – všechny ty bronzové a stříbrné medaile, které vás přiblíží ke zlatu.

Pamatujte, že strach a nepříjemnosti jsou na cestě k úspěchu jen retardéry, tak si z nich neudělejte konečnou.

Necht' vás provází tíha. Ne počkat. Říká se to tak?

Nepohodlí je váš přítel

Jaké tři věci vás děsí k smrti, ale musíte je nutně udělat, abyste dosáhli svého cíle?

5. kapitola: Držte emoce na uzdě

Emoce jsou bezva, když je projevujete na svatbě, pohřbu, promoci svého potomka, nebo se jen koukáte na Lvího krále. Situace, které vzbuzují opravdové emoce, jsou požehnáním. Vaše malá holčička si jde jako správná dospělá pro svůj diplom a vám ukápně slza. Teď už je z ní velká holka. Její školné vám navíc vyčistilo konto, takže místo televize teď přes lupu akorát koukáte na svůj zvětšený iPod. Všechno je to tak sladkobolné a ohromující, až se vám z toho skoro chce brečet. Pokud jste ale v situaci, kdy je potřeba udělat nějakou práci, musí jít city stranou. Jinak totiž hrozí nebezpečí, že vám zastíní rozum a vaše produktivita zamíří k nule. Tohle není můj názor, to je holý fakt. Fakt, který jsem si právě vycucala z prstu, ale i tak je pravděpodobně naprosto vědecky přesný.

Neříkám, že se máte proměnit v bezcitného robota, ale rozhodně doporučuju emocii šetřit, když je potřeba splnit nějaké úkoly, hlavně při skupinových projektech. Možná máte právě teď hned deset dobrých důvodů, proč se naštvat na celý svět, ale když jste uprostřed natáčení a kolem sebe máte tým deseti lidí, z nichž každý musí odvést svou práci, pak vztek ani uraženost ničemu nepomůžou. Je to sice dost těžké, ale Šéfa dobře chápe, jak důležité je nasadit si při práci „klapky na oči“. Někdy musíte nežádoucí emoce prostě vytěsnit, abyste mohli splnit svoje povinnosti, zvláště když se na vás spoléhá celý tým lidí.

Jakmile přepnu do kreativního režimu, tak se trochu (čti pořádně) utrhnu ze řetězu. Chci vytvořit něco kouzelného, a když šéfuju na place, narazím si ty pomyslné klapky na oči tak pevně, že i kdyby se mi na hlavu ze strany řítíl pták, ani koutkem oka bych to nezaznamenala. Je to dar i prokletí zároveň – zobáky jsou špičaté. Už mám víc ušních piercingů, než bych chtěla.

Když jsem se svým kamarádem a koproducentem Humblem natáčela videoklip k „#LEH“, byli jsme na tom co do bláznivosti úplně stejně. Tak jako já se totiž dokáže soustředit na cíl a věří, že když je potřeba dokončit nějakou práci, vyplatí se držet emoce na uzdě. Proto se nám spolu tak dobře dělá. Při natáčení se oba chováme jako Plecháč z filmu Čaroděj ze země Oz – ten je taky samá odhodlanost, i když mu chybí srdce. Jediný rozdíl je v tom, že nám by Dorotka byla totálně ukradená, ledaže by byla součástí našeho projektu. Samozřejmě ale chápeme, že každý není jako my.

Před začátkem natáčení jsme se sešli se všemi účinkujícími i členy štábu, abychom se ujistili, že jsme všichni naladěni na stejnou notu. Všem jsme dali velice jasně najevo, že musíme být hotovi do určitého termínu a tlačí nás čas. Měli jsme totiž v plánu natočit celý videoklip během pouhých pár hodin – a to včetně několika změn garderoby, a různých pohyblivých složek, jako jsou auta, komparz nebo rekvizity. Dopředu jsme avizovali, že veškerá komunikace na place tedy bude velice přímočará a k věci, protože na žádné zdvořilosti nebude čas. Taky bylo jasně stanoveno, že ať se při natáčení stane cokoli, bude to vždycky pro dobro projektu – i kdyby se režisér na někoho rozječel nebo bylo potřeba komplet předělat celou scénu. Po dobu příštích několika hodin mělo být dokončení tohoto projektu naší naprostou prioritou a nikdo nesměl mít žádné další povinnosti. Pokud na vás někdo zvýší hlas, tak to bude jen proto, že je v zájmu projektu potřeba postupovat rychleji, a ne proto, že chce někdo nakrknout Kim. Nikdo nemá ve svém denním plánu napsáno „nakrknout Kim“. Takže klídek, Kim.

Výsledkem bylo velmi efektivní natáčení. Pravda, lidi na sebe sice občas řvali (i Humble a já jsme po sobě houkli), ale nikdo si to moc nebral. Měli jsem štěstí, že lidé v našem týmu byli schopni na ten jeden den odsunout své emoce na vedlejší kolej, ale ne vždycky to tak vyjde.

Když jsem byla loni na turné, zažila jsem několik hodně stresujících situací. Občas na poslední chvíli z ničeho nic zmizel kostým, někdo z tanečníků nebyl nachystaný, nebo ještě líp, jen tak mi odešlo sluchátko. Jedna členka týmu se před vystoupením dokonce rozbrečela, protože byla frustrovaná a nemohla se dostat do šatny. Každého, kdo se jí pokusil pomoci, odbyla s tím, že je v pohodě, i když to očividně nebyla pravda. V situaci, kdy se čtrnáct dalších lidí spoléhá na to, že odvedete svou práci, jsou emoce to poslední, co byste měli dávat najevo. Nejen, že vysíláte negativní energii, ale taky tím trpí vaše práce.

Možná mě teď máte za pěknou mrchu a já vás chápu. Emoce jsou naší součástí, a ne vždycky je dokážeme kontrolovat. Já ale neříkám, že máte svoje srdce úplně odpojit a proměnit se v robota. Jenom navrhuju, abyste svůj mozek naučili soustředit se míň na pocity a víc na produktivitu, když je potřeba udělat nějakou práci. Máte-li před sebou kupu povinností, radši si za pohon zvolte svoje cíle než emoce. Pokud pracujete ve skupině a něco ve vás vyvolá negativní pocit, zeptejte se sami sebe: „Pomůže nám to nějak pohnout s naším úkolem?“ Jestli je odpověď ne, tak ten pocit zažehňte. Někdy nás naši kolegové rozčílí nebo nějak podráždí, a my vybuchneme. Znovu se sami sebe zeptejte, jestli vám takový výbuch pomůže váš úkol dokončit. Je těžké to strávit, ale v boji mezi hrdostí a produktivitou je někdy nutné nechat hrdost prohrát. Když vám ještě zbývá natočit čtyři hodiny záběrů a máte na to jen dvě hodiny, nezáleží na tom, kdo má pravdu, ale na tom, aby bylo co nejdřív hotovo.

Dokonalým příkladem člověka, který dokáže ukočírovat svoje emoce v napjatých situacích, je můj manažer Kyle. K mému týmu se připojil teprve nedávno a doufám, že je stále jeho členem i teď, když o něm čtete, a neodešel kandidovat na prezidenta světa (což je velmi pravděpodobné). Nenechte se zmýlit – Kyle je velice emocionální. Na naší výpravě do Keni se rozbrečel jako první, když jsme večer společně vzpomínali. Dvakrát. Co se ale práce týče, dokáže skvěle udržet svoje emoce a pýchu na uzdě a dokončit uloženou práci. Pokud dojde k chybě kvůli nedorozumění s někým z týmu, vždycky se omluví, i když to třeba není jeho vina. Několikrát se stalo, že vzniklý problém neměl s Kylem nic společného, ale on si všiml, jaký mi ta situace způsobuje stres, omluvil se a pomohl mi najít řešení. Dobře ví, že čím míň starostí mám, tím jsem tvořivější, což je prospěšné pro celý tým. Produktivita je přednější než hrdost a povznesení se je důležitější než ego.

Pokud se ocitnete v situaci, kdy jste úspěšně dokončili nějaký úkol, ale stále je vám nepříjemné, jak s vámi někdo jednal nebo mluvil, pak mu to beze všeho klidně řekněte. Nikdo netvrdí, že po sobě máte nechat šlapat. Neměli byste se zdráhat lidem sdělit, jak si přejete, aby s vámi zacházeli. Jen se do takové konverzace nepouštějte uprostřed chaotické pracovní situace. Umíte si představit, že celý tým pobíhá sem a tam, papírování, kam se podíváš, sedm lidí křičí, kolik zbývá času, a do toho všeho za vámi někdo přijde a říká: „Mohli bychom si promluvit o tom, jak se teď cítím?“ Tohle není telenovela. Tady vám žádná sentimentální hudba hrát nezačne. Počkejte na vhodnou

chvíli.

Shodli jsme se tedy na tom, že z profesního hlediska je nejlepší nedovolit vašim vnitřním smajlíkům, aby ovlivňovali vaši produktivitu. Jenže co z osobního hlediska? V takovém případě můžeme být trochu mírnější, protože nikdo jiný kromě vás nezávisí na tom, že odvedete svou práci (dobře, a možná ještě vaši rodiče, pokud u nich bydlíte). Jestli věřím, že by se k řešení osobních problémů mělo přistupovat míň emocionálně? No, ano... i ne. Ne, protože emoce je třeba procítit a držet bolest uvnitř není zdravé. Podle mě je lepší se pořádně vybrečet než v sobě potlačovat vztek. Na druhou stranu si ale taky myslím, že PŘÍLIŠ mnoho emocí nás může zaslepit, a nám tak uniknou důležité lekce, které život udělí, když se všechno kolem nás hroutí.

V podstatě věřím, že trápení má člověk zúročit.

To znamená, že si klidně popláču, zařvu, budu si rvát vlasy a procítím bolest celým srdcem, ALE když je po všem, rozpitvám svoje emoce a poučím se z nich. Bolest nikdy nezmizí a každý z nás se s ní bude v životě opakovaně setkávat. Právě z toho důvodu není efektivní se z ní nepoučit jen proto, že se tím pocitem necháme úplně převálcovat. Když vám někdo ublíží, ukovejte si z té bolesti brnění do dalších soubojů. Tím nemyslím, abyste se uzavřeli do sebe a proměnili se v ledovou královnu (nebo krále); jednoduše sami sobě promluvte do duše a zkuste pamatovat na to, že díky bolesti, kterou cítíte dnes, budete zítra odolnější. Bolest je dobrá. Trápení je dobré. Tyhle věci jsou zdrojem zkušeností, které podpoří váš osobnostní růst a pomůžou vám vypořádat se s budoucími nesnázemi. Promarnit bolestnou chvíli, protože se necháme zaplavit emocemi do takové míry, že si z té zkušenosti nakonec nic neodneseme, je plýtvání. Každé trápení by mělo stát za to a pamatujte, že zkušenost je *vždycky* světlem na konci tunelu.

V životě existuje spousta důvodů, proč se nechat unést emocemi. Phoebe a Joey se na konci Přátel nedali dohromady. Drake ve svém projevu na MTV Video Music Awards přiznal, že byl do Rihanny zamilovaný už od svých 22. Když to řekl, bylo mu 29. To je sedm let ve friend zone. Původní žlutá Power Ranger už není naživu. Apple vydá ještě tak tři nové iPhony, než zase změní tvar nabíjecího portu a my všichni sklopíme uši a koupíme si nové příslušenství. Jestli chcete strávit veškerý svůj volný čas tím, že budete brečet kvůli kašdické prkotině, tak si klidně poslužte (i když mně to tedy přijde vyčerpávající). Pokud máte udělat nějakou práci nebo se vám naskytne příležitost se z něčeho poučit, nedovolte svým emocím, aby vám v tom zabránily.

9. kapitola: Naučte se sebeovládání

Sebeovládání je jedním z nejdůležitějších svalů, které Šéfa může mít. Stejně jako každý jiný sval ve vašem těle je i sebeovládání nutné procvičovat, když ho chcete posílit. Naneštěstí ale nejspíš existuje spousta jiných věcí, kterými byste se zabývali raději než zlepšováním svého sebeovlá- Moment, co je to tady za upozornění? Zatraceně, dejte pokoj. Pardon, vteřinku. Kamarádka právě nahrála na Facebook fotku svého zasnoubení a mě se zmocňují všelijaké sladkobolné pocity. Kdy k tomu vůbec došlo?! Když jsem ji viděla naposled, měla jako vyzvánění „Single Ladies“. A hele, nové albu- Počkat, „10 věcí, které úspěšní lidé každý den dělají“. Jen tenhle článek rychle prolitnu. Prý neuvěřím číslu čtyři! Co je číslo čtyři? UKAŽTE MI ČÍSLO ČTYŘI!

o tři hodiny později

Takže jak jsem říkala, jestli chcete splnit svoje povinnosti, je důležité umět se trochu ovládat. Ale buďme upřímní – to se snadněji řekne, než udělá. Jak se takové sebeovládání získává? A jak ji pak dál můžeme cvičit a posilovat? Koneckonců, na každém rohu číhá nějaké pokušení, které se vás bude snažit odlákat od práce, a je snadnější se pokušení poddat než mu odolávat. Je potřeba si vytvořit takový pracovní plán, jaký vám bude vyhovovat.

Tady jsou tři cvičení, která vám pomůžou vybudovat si sebekontrolu.

1) Stanovte si cíle

Když potřebujete něco udělat, existuje několik způsobů, jak si můžete vytyčit cíle. Jednou možností je sestavit si rozvrh a snažit se dokončit úkoly v určitém termínu. Já jsem si například při psaní téhle knihy vždy před prací stanovila časový limit, během kterého jsem musela napsat jednu kapitolu. Pak jsem se ze všech sil snažila tenhle cíl nejen splnit, ale navíc i překonat. Pokud se mi podařilo skončit o pět minut dřív, mohla jsem zbývajícím čas strávit, jakkoli se mi zlíbilo. Že bych si pět minut zatrnsala jen v podprsence na klasickou Bollywoodskou hudbu, než se pustím do další kapitoly? No proč ne! (A nezlobte se, sousedi!) Takovou legraci jsem si mohla dovolit jen v případě, že jsem dokončila celou kapitolu před uplynutím stanovené doby. Čím dřív jsem byla hotová, tím déle jsem mohla tancovat.

Další možností, jak si stanovit cíl, je určit si množství úkolů, které za den musíte dokončit, než budete mít padla. Například já, když se nořím do moře e-mailů ve schránce Superwoman a odpovídám na ně (je to jako šlapat vodu), musím jich vyřídit 200, než si můžu udělat pauzu.

Stanovení cílů vás přinutí pracovat efektivně. Když si uložíte, že musíte dokončit práci do určité doby nebo splnit určité množství úkolů, zapálí to kotel pod vaší produktivitou.

2) Odměňte se

Jakmile si stanovíte cíl, je důležité se po jeho dosažení také odměnit. Takovou odměnou může být přestávka mezi úkoly (třeba nějaká mňamka nebo zábavné video od SuperwomanII...jóó), nebo to může být něco většího na konci dne, až dokončíte všechny své povinnosti. Odměna by však měla být zasloužená a hlavně rozumná. Takže třeba po vyřízení dvou e-mailů si nepůjete dát čtyřhodinového šlofika. To by nedávalo žádný smysl. Já se například dnes po napsání tří kapitol půjdu hodinu koukat na Netflix, takže se snažím psát rychlostí blesku.

Odměnový systém vám bude sloužit jako motivace, pouze pokud nebudete podvádět. Když dnes napíšu jen dvě kapitoly, nebudu se moct hodinu dívat na Netflix. Asi by se dalo říct, že k tomu, abyste si naordinovali sebeovládání, už se musíte umět trochu ovládat. Tenhle problém můžete obejít tím, že svou odměnu svěříte do rukou někoho jiného. Můžu například říct kamarádce, aby mi změnila heslo na Netflix a dala mi ho jen tehdy, až jí ukážu tři hotové kapitoly. Možná to skončí ostrou hádkou, protože napíšu dvě kapitoly a už mi bude padat hlava, ale aspoň neporuším vlastní pravidla.

Tady je pár dalších nápadů:

- Dovolte někomu z kamarádů, aby vám změnil heslo na sociální síť, dokud nebudete hotoví s učením.
- Dejte kamarádovi nebo kamarádce svůj mobil, dokud nedokončíte veškerou práci.
- Nechte někoho, ať vám změni heslo na Wi-Fi, dokud neskončíte se cvičením (TA HRŮZA!).

3) Posouvejte svoje hranice

Když chcete posílit svaly, buď daný cvik víckrát opakujete, nebo přidáte další závaží. Na stejném principu funguje i sebeovládání. Já například nemluvím sprostě. Ne, že bych to považovala za něco špatného – u ostatních mě to často velice pobaví – jen se tomu sama vyhýbám. Někdy mě samozřejmě chytne pokušení si zanádat, koneckonců sleduju Hru o trůny. Jen si vezměte třeba rudou svatbu! Nadávky ve mně bublaly ještě dobrou hodinu poté. Nicméně, vulgárnostem se záměrně vyhýbám a upřímně řečeno, tohle rozhodnutí posílilo moje sebeovládání i v jiných oblastech života. Díky tomu, že jsem se odnaučila nadávat, už ani nejsem taková drbna, snadněji udržím tajemství a v rozhovorech nevypustím z pusy každý klenot, který mě zrovna napadne.

Není nutné, abyste ve svém životě k vybudování sebekontroly z ničeho nic něco měnili, ale můžete plnit různé úkoly. Vezměte si nějaký svůj zvyk, kterého byste se rádi zbavili, a vyzkoušejte si malý trénink.

Tady je pár příkladů:

- Pokud mluvíte jako dlaždič, vypusťte ze svého slovníku na dobu 24 hodin vulgární slova. Když to porušíte, začněte znovu.
- Jste masožravec jako poleno? Staňte se na dva dny vegetariánem. Když to porušíte, začněte znovu.
- Jestli si koušete nehty, zkuste to celý jeden den nedělat. Když to porušíte, začněte znovu.

Nesnažím se tím říct, že je na nadávkách něco zlého nebo že lidé, kteří jedí maso, jsou špatní. O to tady vůbec nejde. Jde o to se vyburcovat a získat kontrolu nad zvykem, který jste si vytvořili. Čím častěji to budete dělat, tím větší kontrolu budete mít i nad jinými oblastmi svého života, jako je prokrastinace a bezúčelné surfování na internetu. Věřte mi, číslo čtyři není zas tak žhavé.

Až se sebeovládání naučíte posilovat jako sval, vybudujete si vytrvalost. Po přestěhování do Los Angeles jsem dva měsíce neměla asistenta, takže se mi zdvojnásobilo množství práce a musela jsem se dvakrát víc ohánět, abych svoje podnikání udržela nad vodou. Jedním z nejtěžších úkolů bylo editování mých denních vlogů, což je práce, kterou má obvykle na starosti můj asistent. Po několika hodinách práce na videu se scénářem se představa, že bych měla strávit dalších dvacet minut úpravou vlogu, zdála být naprosto trýznivá. Přesto jsem ale každý večer vlezla do postele, otevřela počítač a pustila se do

toho. Po tvářích mi tekly slzy z vyčerpání. Těch vynucených dvacet minut navíc mi však nejen přineslo sladší spánek, ale také jsem díky nim dokázala držet o to tvrději během dne. Najednou jsem byla schopná pracovat na scénáři pro video o dvacet minut déle, než jsem to zabalila. Zvládla jsem napsat o deset e-mailů víc než obvykle, než jsem vypnula počítač. Zatímco dřív jsem ignorovala džez plný nádobí a šla rovnou spát, teď jsem si jen vyhrnula rukávy a pak už šlo to ráz naráz. Zatínala jsem svůj sval sebeovládání, jako bych byla na soutěži v kulturistice.

Dám vám něco malého k zamyšlení: Pokud máte neustále problém se sebeovládáním a nedokážete se přinutit dotáhnout práci do konce, je možná na čase přehodnotit práci samotnou. Spousta lidí se mě ptá, jak dokážu pracovat na jednom úkolu dvanáct hodin v kuse. Pokaždé jsem z té otázky zmatená. Nemám pocit, že se musím neustále přemáhat, protože to, co dělám, mě baví. Když máte svou práci rádi, motivuje vás to v ní pokračovat. Jinými slovy: snadným způsobem, jak dosáhnout sebeovládání, je dělat něco, co vás baví.

Za každým úspěšným člověkem stojí nezlomná pracovní morálka, schopnost vytěsnit rušivé elementy a pořádně vyrýsovaný pekáč buchet sebeovládání. Vymýšlejte neotřelé způsoby, jakými můžete zlepšovat svoji sebekontrolu, a neustále ji posilujte. Na rozdíl od vašich svalů totiž musí být ve formě i během zimy, takže honem do práce!

A teď, když mě omluvíte, na mě čeká moje sladká odměna – Netflix.

Pusťme se do toho

Sepište si seznam výzev, které byste mohli vyzkoušet. Začněte s výzvou na dobu čtyřiaadvaceti hodin a postupně své sebekontroly přidávejte závaží.

- 1.
- 2.
- 3.

10. kapitola: Nepřežívejte – žijte!

Rozhlédněte se kolem sebe. Jste uprostřed oceánu? Potopila se s vámi zrovna loď? Pokud si nejste jistí, podívejte se důkladně, jestli jste se v poslední době náhodou nenalodili na

Titanik. Protože jestli ano, vynaložte, prosím, špetku úsilí a dostaňte na ty plovoucí dveře dva lidi. Věřte mi, že to jde. Nebo se na nich aspoň střídejte, aby nikdo nemusel umřít. Ale co to? Že nejste na Titaniku? Tak proč se chováte, jako byste život potřebovali jen přežít? Pokud vůbec máte možnost si přečíst tuhle knihu, pravděpodobně jste byli obdařeni osobními vlastnostmi i životními okolnostmi nutnými k tomu, abyste svůj život řídili, a ne ho jen přežívali.

Dřív jsem neuměla poznat rozdíl mezi přežíváním života a jeho řízením. Myslela jsem si, že nezáleží na tom, jak dokončím úkol, když dosáhnu toho, čeho dosáhnout potřebuju. Teprve na svém prvním turné jsem si uvědomila, jak velkou roli může hrát, když se rozhodnu věci dělat tak, aby v divácích zanechaly určitý dojem, místo abych si to jen odbyla. Turné sestávalo z jednatřiceti vystoupení ve dvaceti šesti městech po celém světě a jak si asi dokážete představit, bylo to psychicky i fyzicky vyčerpávající. Prvních pár vystoupení se konalo v Indii – na opačné straně světa, v jiném časovém pásmu, s jinou kuchyní a velmi odlišným klimatem, na které se těžko zvyká. Předvést dobrou show by byly náročné už samo o sobě, ale tady mi ten úkol ještě znesnadňovaly tyhle překážky. Turné jsme odstartovali šesti bezprostředně navazujícími vystoupeními v různých indických městech, do kterých jsme se museli dopravit letadlem. Když zahájíte turné za takových podmínek, váš organismus hned automaticky přepne do nouzového režimu. Následkem toho jsem se na prvních asi osmi vystoupeních chovala jako postava ze seriálu Živí mrtví. Než jsem vyšla na pódium, říkala jsem si „Tak fajn, Lilly, stačí jen přežít tuhle show. To dáš, holka.“ Předstoupila jsem před jásající dav, velmi pečlivě jsem provedla všechny kousky svého programu, každý pohyb sázka na jistotu, a o dvě hodiny později jsem odkráčela do zákulisí se skvělým pocitem, že se mi povedlo přežít další kolo.

Takhle to šlo show co show až do chvíle, kdy jsem se před vystoupením číslo devět rozhodla zkusit něco nového. Ten den jsem byla ve své kůži a už dlouho před samotným začátkem vystoupení jsem slyšela, jak to dav rozjíždí. Nevím, jestli to bylo těmi pár minutami spánku navíc, které se mi noc před tím podařilo utrhnout, nebo jestli jsem si ten den pochutnala na nějakých opravdu výtečných hranolkách, ale ozval se ve mně nějaký hlas a řekl: „Víš co? Až vyjdeš před všechny ty lidi, nechovej se jen jako robot. Běž tam a všechny naprosto ohrom.“ Slíbila jsem si, že budu vtipy vyprávět líp než kdy předtím, každý pohyb choreografie zatancuju perfektně a s naprostou jistotou, a předvedu nejoslnivější show svého života. Tentokrát si jen neodškrtnu ze seznamu další

vystoupení, ale půjdu tam a změním těm lidem život. Čestné skautské. Takový jsem si dala slib, vyburcovala jsem se, nalila do sebe trochu vody a vyběhla na pódium. Energie ze mě jen sršela a během některých částí choreografie jsem až skákala vzrušením – to jsem nikdy předtím nedělala. Změna neušla ani mým tanečnickům a tanečnicím, kteří hned projeví desetkrát víc nadšení a energie. Svým vtipům jsem dodala extra švih a další vrstvu humoru. Pitvořila jsem se o trochu víc, pohybovala se o trochu bláznivěji a odmlčovala se před pointou vtipu o trochu déle. Když ke konci show přišel čas na motivační řeč, neodříkala jsem ji mechanicky jako naučenou básničku, ale dala jsem si záležet, abych opravdu procítila každé slovo.

O dvě hodiny později show skončila a moji tanečníci a tanečnice mě, jak si naše tradice žádala, přijali s otevřenou náručí na kraji pódiu. Přestože už bylo po všem, sálal z nich nový druh nadšení, protože cítili tu svěží energii, která ze mě ten večer čišela. Publikum reagovalo intenzivněji než na kterémkoli z předchozích vystoupení a všichni jsme to cítili na vlastní kůži. Samozřejmě jsem byla dvakrát víc unavená, ale taky dvakrát pyšnější a užila jsem si dvakrát víc zábavy než kdy předtím. Od té chvíle jsem si před vystoupením už nedodávala kuráž, abych přežila, ale abych oslnila. Začala jsem se po pódiu pohybovat s větší energií, smála jsem se svým vlastním vtipům a navazovala jsem kontakt s publikem. Na začátku každého vystoupení jsem přemýšlela, jak ho udělat působivější a lepší. Občas jsem řekla něco spontánního, co nebylo připravené, nebo jsem něco nečekaně změnila, abych svoje tanečnický nabudila a trochu vyvedla z míry.

Naučit se, jak při vystoupení zazářit, byla dřina. Abych ho pozvedla na vyšší úroveň, musela jsem znát choreografii líp než kdy dřív, vyprávět stand-up historky bez sebemenšího škobrtnutí, a vyladit svou schopnost improvizovat podle daného publika a kultury. To všechno vyžadovalo víc trénování, větší tvořivost a víc odříkání, když přišlo na volnočasové aktivity. Znamenalo to jít si po show místo slavení lehnout, abych se mohla lépe vyspat. Znamenalo to překonat nervozitu a strach, abych před vstupem na pódium necítila nic než sebejistotu a zápal pro věc.

Navzdory všemu, co jsem teď řekla, umí být život někdy pěkně tvrdý. Možná jste přinuceni přepnout do nouzového režimu kvůli finančním problémům. Možná vás omezuje špatné tělesné či duševní zdraví. Těžko můžete myslet na to, jak svůj život vyladit na maximum, když bojujete s nemocí nebo máte co dělat, abyste vystačili s penězi. Životní okolnosti občas každého z nás donutí přepnout do nouzového režimu.

To je normální. Často mám ale pocit, že v tomhle smýšlení zůstáváme, místo abychom svůj život vzali pevně do rukou a užívali si ho. Všichni v sobě máme spínač, kterým můžeme přepnout z nastavení PŘEŽÍVAT na ŘÍDIT. Přestože některá období musíme přežít, neměli bychom se v té záchranné vestě příliš uvelebit.

Nesnažte se školou jen proplouvat – zkuste v ní vynikat. Nevydělávejte jen na to, abyste pokryli účty – našetřete si na cestování. Nestačí mi, abyste napsali scénář jen proto, že chcete natočit film – chci, abyste vyhráli Oskara. Přesně to je rozdíl mezi tím, kdo se spokojí s pouhým přežíváním, a Šéfou, který si svůj život řídí.

Takže jestli se topíte, nasad'te si záchrannou vestu a bojujte. Ale jakmile jste schopní plavat, nesnažte se sami sobě namluvit, že už jste to zapoměli. Shod'te tu záchrannou vestu, „dokraulujte“ ke břehu, přejděte pláž a do navigace zadejte jako cíl „vrchol hory“, protože vy ten výšlap **URČITĚ** zvládnete.

Když se rozhodnete něco udělat, udělejte to nejlíp, jak jen můžete.

12. kapitola: Dejte si pauzu

Lidé se mě často ptají, jestli mám dvojnici. Jak toho zvládnou tolik udělat? Šéfa stihne za jeden den udělat FŮRU práce, a proto se pak lidé nestačí divit. „Spí ten člověk vůbec?“ Tuhle otázku slyším často. Odpověď je ano, spím. Miluju spánek. Ale když jsem vzhůru, tak jsem vzhůru na 200 %. To znamená, že se chovám, jako bych si chtěla všechen prospaný čas vynahradiť. Chci toho za den stihnout tolik, abych večer samým vyčerpáním padla do postele s pocitem, že si zasloužím spát jako dudek. Mnoho lidí, které obdivuju, má stejný přístup a stejnou nezdolnou pracovní morálku, která jim umožňuje vykonávat po celý den jeden úkol za druhým. Moji přátelé rádi žertují, že v mé přítomnosti musejí neustále vypadat zaneprázdněně, aby dokázali držet krok. Neříkám to, protože se chci chlubit (no, i když...); říkám vám to, protože se s vámi teď podělím o svoje tajemství. O to, co mě pohání. Klíčem k tvrdé práci je udělat si pauzu.

Neúnavně na něčem pracovat zvládnete jen v případě, že vás daná činnost **BAVÍ**. Kdybych nesnášela Superwoman a všechno, co představuje, v žádném případě bych nedokázala vstát, vyřídit čtyřicet e-mailů, napsat scénář, jít na schůzi, vyřídit dalších třicet e-mailů, natočit video, editovat ho, uspořádat konferenční hovor, zveřejnit hotové video, poskytnout rozhovor, a během toho všeho ještě natáčet vlogy. Vydržet v práci,

kteřou nesnášíte, je o trochu snadnější, když má osmihodinovou pracovní dobu a vy víte, že úderem páté budete mít padla, sednete do auta a se zdviženým prostředníčkem do zpětného zrcátka si to namíříte pryč. Jenže pokud vaše kariéra nebo cíl vyžadují celodenní nasazení, musí vás bavit, abyste uspěli. Protože jedině tehdy, když máte svou práci rádi, budete schopní do ní investovat tolik času a energie. Buďme ale upřímní: ať nás něco baví sebevíc, stejně to může být vyčerpávající. Jak si tedy ke své práci udržet láskyplný vztah? Jak se vedle ní každé ráno probouzet a stále ji považovat za atraktivní? Dejte si pauzu. Zastavte se na chvíli, abyste ji mohli náležitě ocenit a věnovat jí pozornost. Jen tak se z ní můžete těšit. Když vám přinesou dezert, taky si necháte první sousto pomalu rozpustit v ústech, místo abyste to celé zhlkli i s talířem. Hezky si ho vychutnáte.

Když jste Šéfa a dřeťe každý den, může se zdát, že život kolem vás jen sviští. Všechna rozhodnutí musíte udělat JEŠTĚ DNES, ve schránce máte deset naléhavých e-mailů, na které je potřeba odpovědět TEĎ HNED, na drátě máte tři lidi najednou, a DNES VEČER vám vyprší dva termíny pro dokončení úkolů. Dny, týdny, měsíce – celý váš život – vám mohou začít splývat, zatímco vy se jen snažíte zůstat při smyslech. Zjistila jsem, že se v podobných rozvrzích úplně vyžívám (nebo jsem si to alespoň vsugerovala). Jsem jako ten králík z reklamy na baterky: myslím si, že mi nikdy nedojde energie. Jednou se mi to ale stalo a tehdy jsem si uvědomila, jak důležitý odpočinek je.

Zúčastnila jsem se jedné konference v Itálii, na kterou dorazili i opravdu slavní lidé. Byla jsem z nich naprosto ochromená. Jedním z nich byl zpěvák Pharrell Williams a lhala bych, kdybych řekla, že jsem se jako fanyňka uvnitř úplně nerozplývala. Když jsem přistála v Itálii, byla jsem vyřízená a chtěla jsem si jen odpočinout a trochu se prospat. Před tímhle výletem jsem si udělala dvouhodinovou zastávku v L.A., abych si sbalila, načež jsem letěla do Montrealu převzít cenu, strávila patnáct hodin natáčením videoklipu, a po dopolední tiskovce jsem se zúčastnila filmové premiéry; to všechno mezi kvantem schůzí a tvořením svých týdenních videí. Po příletu do Itálie jsem se v hotelu roztáhla na posteli a s nadšením otevřela svůj itinerář. Jako první mi zrak padl na „Den začíná v 8:00,“ a všechen elán mě rázem opustil. Osm? Ráno? PROČ? PROČ NE TĚSTOVINY A KOKTEJLY U BAZÉNU HEZKY VE 14:00? 13:45, jestli si chcete připadat profesionálně.

Druhý den jsem tedy v 8:00 ráno odstartovala svůj program bez špetky zájmu o to, co mě čeká, i když jsem byla na úžasném místě s báječnými lidmi. Už u snídani jsem se cítila otupělá a na první akci to bylo ještě horší. Teprve při rozhovoru s Pharrellem mi ale došlo, že jsem úplně vyřízená a potřebuju vypnout. Já si tu sedím v Itálii, na cestě ke starověkému chrámu, kde mě čeká večeře pod širým nebem, Pharrell Williams mi vypráví nejrůznější zážitky ze svého života, a mně jen běží hlavou „Už se nemůžu dočkat, až půjdu spát.“ Taková absurdní a nevděčná myšlenka! Tak to dopadá, když se člověk pořád jen žene dál a dál a ani na chvíli se nezastaví, aby se zamyslel, jaký to má vlastně smysl. Mě žene touha po úžasných životních zkušenostech. Úspěchy, kterých si vážím nejvíc, nesouvisejí s penězi ani postavením; nejcennější pro mě je, když můžu potkávat bezva lidi a získávat jedinečné zážitky ze všech koutů světa. A přitom si tu teď sním o posteli, i když jeden takový moment právě prožívám. Je smutné, když člověk dře, aniž by si plně vychutnal ovoce, které mu to přinese.

Od té akce mnohem víc odpočívám a uvažuji o tom, co dělám a proč. Tady máte pár tipů, jak na to:

1) MEDITUJTE

Když lidem řeknu, že medituju, všichni si představí, že si každý den v 5:00 ráno strkám nohy za krk, odříkávám mantry a koupu se v kytkách. Ne. Pět ráno? Děláte si srandu? To mám ještě půlnoc. A kdybych si dovedla dát nohy za hlavu, můj milostný život by vypadal úplně jinak. Neumím meditovat podle žádných konkrétních příruček, náboženství ani kultury, a taky to nedělám každý den. Vytvořila jsem si svou vlastní obdobu meditace, která mi vyhovuje, a vám radím udělat to samé. Meditace mi pomáhá vyplavit negativní emoce, když na mě například dolehne stres, cítím se unavená, našťvaná nebo nevděčná.

Jdu na to takhle: najdu si nějaké klidné místo daleko od hluku a lidí, jako je například šatna nebo menší ložnice, sednu si na zem do tureckého sedu, zapálím svíčku a postavím ji před sebe na podlahu. Používám svíčky označené nálepkou „pozitivní energie“, ale nemůžu zaručit, že mají nějaký skutečný účinek. (Snadno se nechám přesvědčit skvělou obchodní taktikou a nestydím se za to.) Potom zavřu oči, několikrát se zhluboka nadechnu a pomalu se usměju, co nejupřímněji to jde. Neusmívám se kvůli kamerám ani nikomu jinému, ale protože jsem sama a můžu být o samotě se svým úsměvem. Pak si

sama pro sebe začnu šeptat. O tom, co mě trápí, čeho chci dosáhnout, jak si představuju svůj den, co chci zlepšit nebo z čeho mám strach. Ať už mluvím o čemkoli, vždy zakončím svoje meditační cvičení stejně: připomenu si všechny báječné věci, které mám, a hlavně to, že já sama jsem svým největším zastáncem.

Proč to dělám? Zaprvé mě meditace skutečně uklidňuje a cítím se díky ní líp, a zadruhé chci během rušných dní taky věnovat pozornost svým pocitům, místo abych je jen smetla pod koberec. Zasloužím si pár chvil pro sebe, když se cítím rozrušená. Dopřávám si oddech, abych si připomněla, že mě foť v práci baví, a díky tomu v něm můžu pokračovat. Už mnohokrát jsem cítila potřebu medítovat, ale můj nabitý program mi to v tu chvíli nedovil. V takových chvílích si zdvořile vyžádám čtvrt hodinovou pauzu, abych svou energii uvedla zpátky do rovnováhy. Na tom není nic sobeckého. Přestávka prospěje mně i všem, kdo spoléhají na to, že budu výkonná a hodně toho stihnu.

2) ODPOJTE SE

Dřív se věci měly tak, že po dosažení nějakého úspěchu si člověk vychutnal svůj okamžik slávy a oslavil ho s rodinou a přáteli. Dnes se žádný úspěch nepočítá, pokud ho nezveřejníte na Snapchatu (bod navíc za použití psího filtru!). To je šílené. Moje kariéra stojí na sociálních médiích, moc ráda na nich zachycuju velké chvíle a podporuju v tom i vás. ALE neměli byste to dělat na úkor skutečného prožití okamžiku. Když se kolem vás děje něco krásného, vzrušujícího nebo radostného, zkuste se odpojit a prostě ten moment nasát. Například při koncertech všichni vytasí mobily, hned jak zhasnou světla. Proč? Na pořízení fotky nebo videa budete mít tři hodiny, tak proč si k tomu vybírat zrovna úplně první moment? Proč si ho nevychutnat? Sledujte ho na vlastní oči, místo abyste na něj koukali skrz displej. Počkejte si radši na pomalou písničku, kdy nebudete tak rozohnění, a uspokojte svou touhu po fotce tehdy.

Ted', když se kolem mě děje něco úžasného, se zastavím a snažím se naplno ponořit do okamžiku. Při své poslední návštěvě Singapuru jsem cestovala sama, tak jsem si sedla k proslulému „nekonečnému“ bazénu v Marina Bay Sands, což je v podstatě obrovský bazén vznášející se vysoko nad zemí. Udělala jsem si jednu fotku, chvíli jsem vlogovala, a pak jsem veškerou elektroniku odložila. Vlezla jsem do vody, opřela se o kraj bazénu a dobrých dvacet minut jsem se kochala výhledem na město a obdivovala jeho krásu. Během těch dvaceti minut jsem poděkovala Bohu za tuhle příležitost, prohlédla jsem si každou budovu, rozplývala jsem se nad roztomilou rodinkou, která plavala napravo ode

mě, přemýšlela jsem na svou neuvěřitelnou kariérou a vnímala vodu na své kůži. V tu chvíli jsem žila jen přítomným okamžikem. Nemyslela jsem na nic jiného. Těch dvacet minut klidu mě nabilo energií na následujících několik týdnů.

Když potkám lidi, které obdivuju, vyhradím si přes den deset minut, abych si na to setkání s úsměvem zavzpomínala a chvíli se nad ním rozplývala. Když vyhraju cenu, přednesu děkovnou řeč, uspokojím média a oslavím to, ale pak si sednu do prázdné místnosti a několik minut trofej jen v tichosti držím. Pokud chci i nadále dřít až na doraz, musím takové momenty PROCÍTIT a naplno si VYCHUTNAT ovoce, které mi moje píle přináší. Inspirace podněcuje tvrdou práci, a co člověka inspiruje víc než možnost užít si její výsledky? Neošid'te sami sebe tím, že životem projedete na nejvyšší rychlost. Je důležité se nad ním občas i zamyslet. Připište si to na seznam úkolů.

Život je jako dlouhé video na YouTube: je to úžasný zážitek, ale pokud se děje příliš mnoho věcí najednou, začnete se zasekávat. Nejdřív to zkusíte přečkat, ale problém je samozřejmě čím dál horší a horší, až úplně zamrznete. Stane se z vás Elsa. To není příjemné pro nikoho, obzvláště ne pro vás. Takže co uděláte? Pozastavíte video a necháte ho se vzpamatovat. Až se po chvíli načte, pokračujte v přehrávání a uvidíte, o kolik lepší bude kvalita videa. Vaší povinností je dopřát takovou pauzu i sobě. Pozastavte sem tam svůj život a daný moment si vychutnejte.

26. kapitola: Bud'te aktivní

Psaní téhle kapitoly mě vážně rozesmálo, protože já jsem ta poslední, kdo by měl o tomhle tématu mluvit. Chcete, abych pracovala celou noc? Fajn. Mám strávit dva měsíce na turné a vystupovat dvakrát denně? Udělám to s úsměvem na tváři. Ale požádejte mě o dvacet sklapovaček a já radši uteču z domu, zahodím mobil do oceánu, aby mě nikdo nenašel, a schovám se v nejtemnějším a nejzapadlejším koutě světa. Dřív jsem byla profesionální tanečnice, ale s tím jsem přestala už před lety a od té doby moje kondice krapet pokulhává. Namlouvám si, že na to nemám čas. Že mám pořád moc práce. Čím jsem starší a vytiženější, tím víc si ale uvědomuju, že fyzická aktivita a péče o tělo jsou součástí mé práce.

Aktivní životní styl není o tom mít sexy postavu, pekáč buchet na břicho nebo o číslo menší oblečení. Je potřeba dbát na to, aby vaše tělo dokázalo držet krok s vaším pracovním

nasazením. Skvělá pracovní morálka je k ničemu, pokud vaše tělo rychlé tempo nesnese. Na druhou stranu se z vás ale nemusí stát fitness guru (tedy pokud sami nechcete). Často sama sobě namlouvám, že žít zdravě by vyžadovalo kompletní změnu životního stylu – musela bych trávit dvě hodiny denně v posilovně a zříct se veškerých dobrot. Tak to ale není. I drobné změny na cestě ke zdravějšímu životnímu stylu stačí, aby byl rozdíl znát. Tady máte několik tipů.

1) RÁNO SE PROTÁHNĚTE

Budu k vám upřímná: můj den většinou začíná obrovskou panikou, protože zamačkávám budík víckrát, než bych měla, takže si potom nějak musím zároveň vyčistit zuby a sníst cereálie, jinak přijdu pozdě na schůzku. Já vlastně ani nevím, jak Cheerios chutnají samotné. Avšak v těch několika vzácných případech, kdy jsem vstala včas a věnovala několik minut protahování, se můj den odvíjel úplně jinak. Nejen že jsem cítila nabitá energií a připravená čelit světu, ale také jsem se nepohybovala rychlostí devadesátileté stařenky. Kdo by to byl řekl?!

2) NEBUĎTE POHODLNÍ

Jděte po schodech, místo abyste se svezli výtahem (to už jste asi někdy slyšeli). Nechte auto doma a radši se projděte. Odložte ovladač, vstaňte a přepněte kanál přímo na televizi. A když se chystáte na party, tančete, jako by se nikdo nedíval.

3) NEBUĎTE NA SEBE TAK PŘÍSNÍ

Ve snaze žít zdravě občas úplně přestanu jíst svá oblíbená jídla. Po několika dnech to ale vzdám a sním na posezení celé balení extra máslového popcornu. Není to hezký pohled. Nemusíte si svá oblíbená jídla úplně odříkat, jen to s jejich konzumací nesmíte přehánět. Pokud máte vážně chuť na popcorn, dejte si ho, ale udělejte kompromis. Zatímco popcorn vesele praská, trochu si zacvičte, a místo másla navíc se spokojte s běžným máslovým popcornem.

4) PIJTE VODU

Myslím, že jsem za celý svůj život nikdy nevypila osm sklenic vody za den. Tedy možná jednou, když jsem musela na ultrazvuk. Je to na mě prostě moc. Navíc existují přece mnohem lepší věci! Voda ale prospívá tělu natolik, že by byla vážně hloupost ji nepít. Jedním ze způsobů, jak jsem se naučila pít víc vody, bylo soustředit se při tom na sklenici.

Možná to zní hloupě, ale všimla jsem si, že piju vodu POUZE tehdy, když mám žízeň, takže si jen párkrát usrknu a hotovo. Nikdy se opravdu nepodívám na skleničku s úmyslem ji celou vypít. Tomu říkám zhýčkanost vyspělým světem. Teď si dávám pozor, abych neodložila sklenici nebo neodešla z místnosti, dokud není všechna voda pryč. I když to někdy znamená, že si musím říct „Tak jo, ještě tři velké loky a pak můžeš jít,“ jako by mi byly čtyři. Zrovna dnes jsem si třeba zakázala vstoupit do bytu dřív, než dopiju celou láhev. Dobrých pět minut jsem stála na chodbě a lila do sebe vodu.

A mám ještě jeden bezva tip: vypijte sklenici vody pokaždé, když zveřejníte nový příspěvek na Instagramu (nebo jiné sociální síti, kterou máte rádi). Pro některé z vás to bude znamenat patnáct sklenic denně, což by vám mělo jasně naznačit, že je čas šlápnout na brzdu. Pokud si budete připadat přeplnění, aspoň pochopíte, jak se cítí vaše zeď na Facebooku.

Na turné jsem byla ve skvělé formě. Musela jsem v rámci vystoupení hodně tančit, což mi pomohlo vybudovat si výdrž, a zvládla jsem během dne splnit mnohem víc povinností, protože moje tělo dokázalo držet krok s mým duševním vypětím. Šla jsem na nácvik, udělala čtyři nebo pět rozhovorů, provedla zkoušku zvuku, potkala se s fanoušky, vystoupila na představení, pak jsem naskočila do letadla a další den vše začalo nanovo. Když ale nejsem v kondici, přijdu si už po těch pár schodech do kanceláře zralá na šlofíka.

Na turné mi pití velkého množství vody nejenže pomáhalo uhasit nervozitu, ale také jsem se jím mohla zchladit pokaždé, když byl čas na změnu kostýmu. Až po návratu domů jsem si uvědomila, že mi za celé dva měsíce cestování na tváři nevyrašil ani jeden pupínek. Třikrát sláva H₂O!

Vím, že to někdy může být těžké, ale být aktivní a zdravý je důležité. Stárnutí se nevyhnete a chatrné zdraví se projeví velmi rychle. Šéfa dobře ví, jak důležité je vytvořit pro své myšlenky, city i duševní hnutí pozitivní prostředí. Vaše mysl nemůže být spokojená, pokud není spokojené i vaše tělo. Tak to prostě nefunguje. Začaly by se přít a skončilo by to rozchodem. Chcete snad, aby vaše tělo muselo spát na gauči? Myslím, že ne.

Hydratujte se

Jestli vám pití vody dělá potíže, zvedněte se a hned si běžte jednu sklenici nalít. Až ji celou vypijete, teprve pak otočte na další stránku. A zdravý návyk může začít!

3 Komentář

3.1 Překladatelská analýza

Před tím, než se překladatel pustí do samotného překladu, je nutné, aby si nejprve uvědomil základní faktory, které výchozí text definují a ovlivňují způsob, jakým bude komunikát převeden do cílového jazyka i kultury. Tyto faktory jsou určeny v rámci překladatelské analýzy provedené podle modelu Christiane Nordové, který tato německá translatožka popsala ve své publikaci *Textanalyse und Übersetzen: Theoretische Grundlagen, Methode und didaktische Anwendung einer übersetzungsrelevanten Textanalyse* (1988). Nordová rozčleňuje faktory do dvou kategorií – vnětextové a vnitrotextové – které jsou podrobněji rozvedeny v následující části. Při jejich analýze jsem se zároveň snažila co nejdůkladněji zodpovědět otázky, které Nordová uvádí ke každému z faktorů ve své publikaci (Nord 1991, s. 46–127).

3.1.1 Vnětextové faktory

Tento oddíl se zabývá vnějšími aspekty díla, které adresát vnímá jako první, proto je záhodno s nimi při překladatelské analýze začít. Nordová je popisuje jako „faktory komunikační situace, v níž zdrojový text plní svoji funkci“¹ (Nord 1991, s. 35). Mezi vnětextové faktory patří údaje o autorce, za jakým účelem a z jakého důvodu dílo napsala, kdo je zamýšleným adresátem, jakým médiem je text zprostředkován a kdy a kde vznikl. Informace získané analýzou těchto faktorů kolektivně určují funkci a funkční styl textu.

Lilly Singhová je 32letá indicko-kanadská bavička, která se proslavila svými komickými videi na sociální síti YouTube, kde její kanál *IISuperwomanII* nashromáždil k datu vypracování této práce víc než čtrnáct milionů odběratelů. V roce 2016 pronikla do filmového průmyslu, když propůjčila svůj hlas dvěma postavám ve filmu *Doba ledová: Mamutí drcnutí*, ztvárnila vedlejší roli ve filmu *Matky na tahu* a dokonce natočila vlastní film *A Trip to Unicorn Island*. V témže roce se mimo jiné také dostala na seznam 30 pod 30 časopisu Forbes, který vyzdvihuje nejvlivnější a nejtalentovanější mladé lidi Ameriky. Sama autorka se v úvodu knihy představuje mezi jinými jako tvůrkyně zábavných videí na YouTube, držitelka diplomu z psychologie a aktivistka za rovnoprávnost mezi muži a ženami. Díky své iniciativě #GirlLove, jejíž cílem je ukončit šikanu mezi dívkami a

¹ Orig.: „... the factors of the communicative situation in which the source text fulfils its function.“

bojovat za rovnoprávnost žen a mužů, se stala vzorem pro mnoho mladých dívek a žen po celém světě. V roce 2019 se stala moderátorkou diskusního pořadu *A Little Late with Lilly Singh*, který nedávno zakončil svoji druhou řadu.

Jako **důvod** k napsání knihy uvádí touhu vnést do světa trochu positivity a podělit se se čtenářem o své životní zkušenosti, které z ní udělaly Šéfu – člověka, který vyniká v profesním i osobním životě. Zároveň také doufá, že kniha pomůže lidem, kteří bojují s depresí, a bude jim podnětem k tomu, aby svůj život obrátili k lepšímu, nicméně nepředstírá, že je odborníci v oboru. **Cílem** knihy je dle autorčiných slov pomoci čtenáři najít v sobě samém Šéfu a vzít život pevně do vlastních rukou. Nejedná se tedy pouze o motivační knihu s cílem inspirovat čtenáře k rozvíjení vlastní osobnosti, ale také o autobiografické dílo. Tato kombinace zaručuje čtenáři, že kniha není jen bezduchým návodem plným neosobních rad, nýbrž příručkou s vyzkoušenými tipy, které vycházejí z autorčiných zkušeností. Soudě podle několika recenzí z webu Goodreads, kde byla kniha v roce 2017 zvolena nejlepším dílem v kategorii literatury faktu, však kniha splnila očekávání čtenářů jen zčásti. Nejčastější kritika se týká příliš krátkých kapitol, které jsou nedostatečně rozpracované, a nedostatku biografického materiálu, což nejlépe shrnuje recenze jedné uživatelky, která napsala: „Byla bych ráda, kdyby větší část náplně tvořila minulost Singhové. Jsou tam nějaké dobré rady, ale těch 50 kapitol je tak krátkých (2–4 strany), že člověk jen těžko získá nějaké podrobnější informace.“²

Nordová zdůrazňuje především důležitost faktoru **adresáta**, o němž píše, že je „považován za velmi důležitý faktor, ne-li nejdůležitější“³ (Nord 1991, s. 51). Z hlediska námětu by bylo možno říct, že si knihu může přečíst kdokoli, kdo má zájem o osobní rozvoj, nicméně sama autorka bere v úvahu na vědomí, že čtenářem je pravděpodobně někdo, kdo je obeznámen s jejími videi, a i její literární styl je vhodný spíše pro mladší čtenáře, kteří mají zájem o zábavně pojaté rady do života a po odborné psychologické knize by nesáhli. Zamýšlený čtenář tedy patří do stejné skupiny jako cílové publikum jejích videí, jejichž námětem jsou často situace, s nimiž se příjemce dokáže ztotožnit ať už po stránce osobní nebo sociální, a z jejichž obsahu jasně vyplývá, že jsou zaměřena především na náctileté dívky. Na rozdíl od nich je ale kniha neutrálnější a neobsahuje genderově stereotypní témata. Cílové publikum tedy v tomto případě může být

² Orig.: „Would have enjoyed seeing more meat in the content from Singh's past. Some good advice, but the 50 chapters are so short (2-4 pages) that it's difficult to get in-depth content.“

³ Orig.: „... considered to be a very important, if not the most important, factor“

potenciálně širší než u jejích videí. Na mladšího adresáta také poukazuje lexikální složka díla a kontaktovost. Na základě těchto předpokladů lze usoudit, že adresát původního textu očekává od díla soulad s předchozí tvorbou autorky po stránce lexikální, morfologicko-syntaktické a kulturně-sociální, ale na druhou stranu také čeká určité rozdíly z hlediska obsahu a funkce.

Změna **kanálu** z autorčina běžného mluveného projevu na psaný text má za následek, že je příjemce ochuzen o nonverbální složku, která v ostatní tvorbě Singhové hraje zásadní roli, a to zejména v oblasti intonace, gest a mimiky. Autorka se nicméně snaží zachovat podobný efekt za použití interpunkčních znamének, velkých písmen a expresivních lexikálních prvků jako jsou kolokviální a idiomatické výrazy a citoslovce.

Jako primární **médium** si autorka zvolila knihu standardního formátu, kterou je možné získat jak v pevné, tak v měkké vazbě, nicméně kniha je nyní také dostupná ve formátu e-knihy a na CD. Z této snahy učinit knihu co nejpřístupnější můžeme usoudit, že zamýšlela obsáhnout co nejvíce čtenářů a umožnit tak každému, aby si zvolil formát, který mu bude nejvíce vyhovovat. Na základě tohoto formátu a délky díla bude čtenář očekávat podrobné rozpracování jednotlivých problémů a možností jejich řešení. Formát, se kterým jsem pracovala při překladu, je kniha s pevnou vazbou. Oproti audioknize a CD jsou výhodou tohoto druhu média nejen viditelná výstavba a rozčlenění díla, které usnadňují orientaci v textu, ale také jeho grafická stránka, a to obzvláště u vydání s pevnou vazbou a křídovým papírem. Naopak nepochybnou výhodou CD formátu je to, že originální posluchač není ochuzen o nonverbální prostředky, jako je tomu v případě knihy. Na druhou stranu z toho ale vyvstávají nové problémy pro případný převod do cílového jazyka.

O **místě** vzniku sice nemáme žádné konkrétní informace, nicméně je možné vyvodit určitý závěr z informací, které víme o autorce a které nám poskytuje samotný text. O autorčině původu jsem se již zmiňovala, a přestože je možné, že na knize pracovala i na cestách, jejím hlavním zázemím bylo v té době již Los Angeles. Jedná se o současné dílo, a i jeho obsah spadá do současnosti nebo nedávné minulosti, což znamená, že čtenář musí být obeznámen s moderními jazykovými prostředky a kulturním děním.

Podle Nordové můžeme cílový text klasifikovat jako instrumentální překlad, jehož úkolem je zachovat **funkci** zdrojového textu. Funkci zdrojového textu určujeme na základě schématu komunikačních faktorů, které popsal Roman Jakobson ve svém díle

Lingvistika a poetika. Nordová píše, že „funkce textu by měla analyzována jako poslední, když máme k dispozici co nejvíce informací. (...) záměr vysilatele a očekávání příjemce jsou v tomto ohledu zásadními aspekty“⁴ (Nord 1991, s. 74). Jak již bylo řečeno, autorčíným záměrem je podělit se s příjemcem o své zkušenosti a nějakým způsobem jej ovlivnit, z čehož plyne, že primárními funkcemi textu jsou funkce referenční a konativní. Výrazná je však také funkce fatická, neboť se autorka často obrací přímo ke čtenáři a klade mu otázky nebo s ním jinak komunikuje. Vzhledem k povaze díla a odlišností mezi oběma kulturami je možné, že funkce budou mít v cílové kultuře jinou váhu než v kultuře původní. Americká kultura je poměrně známá tím, že klade velký důraz na úsilí dosáhnout v životě maximální výkonnosti a být profesně co nejúspěšnější, z čehož lze usoudit, že primární funkcí původního textu je funkce konativní a funkce referenční je funkcí sekundární. Vezmeme-li však v úvahu českého čtenáře, budou obě funkce pravděpodobně hrát víceméně stejnou roli. Funkce textu je také podpořena osobními fotografiemi, které autorka přikládá. Ačkoli by se mohlo zdát, že pro naše účely není grafická stránka díla příliš zásadní, dovolila bych si tvrdit, že v některých případech slouží jako prostředek k posílení apelové funkce textu. Jak jsem již zmínila, autorčíným záměrem je motivovat adresáta k osobnostnímu růstu a změně životního stylu, a jak praví známé přísloví, obraz vydá za tisíc slov. Fotografie autorky se slavnou celebritou tedy může být pro příjemce důkazem, že rady v knize přinesou kýžený výsledek. Nelze tedy vyloučit, že autorka využívá grafické stránky kromě jiného také k tomu, aby zesílila apelovou funkci textu a dodala dílu na důvěryhodnosti.

3.1.2 Vnitrotextové faktory

Do této kategorie spadají informace o tématu a obsahu textu, pragmatické presupozice autorky, kompozice a výstavba textu, nonverbální prvky, lexikální a syntaktické jazykové prostředky a suprasegmentální prvky. Souhrnně se tedy jedná o „faktory vztahující se k samotnému textu“⁵ (Nord 1991, s. 36).

Dílo lze zařadit na pomezí prostě sdělného a uměleckého stylu, přičemž autorka používá zejména postup vyprávěcí. Za leitmotiv díla lze považovat myšlenku, která je vyjádřena samotným názvem *Jak se stát Šéfou*, neboť každá kapitola má čtenáře přivést o krok blíže

⁴ Orig.: „... text function should be analysed last when as much information as possible is available. (...) the intention of the sender and the expectation of the recipient are the crucial dimensions in this respect.“

⁵ Orig.: „factors relating to the text itself“

k tomu, aby se jím stal. Na druhou stranu se ale každá část – a do určité míry každá kapitola – zabývá jiným problémem. Jedná se tedy částečně o jeden koherentní text, který pojednává o „hierarchii slučitelných témat“⁶ (Nord 1991, s. 85). Kniha je z hlediska **obsahového** souhrnem osobních zkušeností, které autorka nasbírala především od dokončení vysoké školy až do napsání díla, a způsobech, jakými tyto zkušenosti zužitkovala. V průběhu tohoto období prošla řadou změn: v roce 2010 si při boji s depresí založila kanál na YouTube ve snaze s nemocí bojovat, a jak se její videa stávala populárnější, bylo jasně vidět i postupné zlepšování jejího psychického stavu a změna v chování i přístupu, což kruhově vedlo ke kvalitnější tvorbě a větší popularitě. Během několika málo let se díky tvrdé práci stála z obyčejného člověka světově známou celebritou nebo jak to nazývá ona, Šefou (v orig. *Bawse*), a prostřednictvím této knihy se snaží popsat změny v myšlení, které za tímto úspěchem stály. Jde tedy vesměs o soubor konkrétních reálných situací z autorčina života, z nichž si odnesla určité lekce, našla řešení problémů daného typu a na jejich základě si vytvořila všeobecné platné závěry, které se snaží předat čtenáři. Jak lze čekat, většina těchto situací je nějakým způsobem spjata s jejím působením na sociálních sítích, místy, která díky tomu navštívila, a slavnými lidmi, které díky své práci poznala. V jednotlivých částech radí, jak blíže poznat sebe sama, jak být produktivnější a sebevědomější, jak si vytvořit zdravý vztah ke společnosti, a jak si uchovat skromnost i poté, co člověk dosáhne svých cílů. Jak jsem již zmiňovala, sdílí autorka mezi jednotlivými částmi také několik osobních momentů, které názorně ukazují, jak dlouhou cestu ušla.

Důležitým faktorem, který musí překladatel mít neustále na paměti, je čtenář, pro kterého překládá, a čtenářské **presupozice** – „rozdíly ve společenském vědomí původního čtenáře a dnešního čtenáře českého“ (Levý 2012, s. 49). Cílem a zároveň největším problémem překladatele je podle Levého „snaha o omezení těchto rozdílů“ (Levý 2012, s. 49). V originálu se vyskytují především odkazy na americkou kulturu a v několika případech také na kulturu indickou. Z povahy autorčiny kariéry lze předpokládat, že mezi zahraničními čtenáři knihy budou především lidé, kteří jsou alespoň do jisté míry obeznámeni s její tvorbou a mají tedy určité povědomí o amerických reáliích a kultuře, nicméně čtenář, který sáhne po přeloženém textu místo originálu, by v takovém případě mohl čelit neznámým kulturním referencím. Singhová se ve svých kulturních referencích

⁶ Orig.: „hierarchy of compatible topics“

zpravidla omezuje na mezinárodně známé americké osobnosti – především z hudební scény – a jejich tvorbu. Hovoříme-li tedy čistě o tom, jak obeznámen je český čtenář s těmito osobnostmi, můžeme předpokládat alespoň povrchní znalost. Z toho důvodu se u vlastních jmen a názvů uchyluji k explikativnímu řešení poměrně zřídka, a i tehdy pouze přidávám „obecný klasifikátor, který název zařadí do příslušné pojmové oblasti“ (Knittlová 2003, s. 82), jako například ve větě *As a result, for the first eight or so shows of my tour, I acted like a character on The Walking Dead*. (O:11) Následkem toho jsem se na prvních asi osmi vystoupeních chovala jako postava ze seriálu Živí mrtví. (P:12) V případech odkazů na indickou kulturu lze předpokládat, že znalost českého čtenáře je srovnatelná se znalostí čtenáře původního, tedy amerického. Z tohoto důvodu jsem například zmínku o Bollywoodu nebo #LEH ponechala bez explikace. Problémy s překladem dalších významových pragmatických rozdílů a obsahu konkrétních kulturních referencí se zabývá kapitola Překladatelské problémy a posuny.

Z hlediska **makrostruktury** je kniha tematicky rozčleněna do čtyř částí, z nichž každá se dále dělí do kapitol, kterých je celkem 50. V úvodu autorka stručně popisuje své důvody k napsání knihy a dává čtenáři několik tipů, jak k ní přistupovat, aby vytěžil z ní co nejvíc. Na konci každé části se jako předěl nachází speciální osobní segment *Out of the Blue*, který vždy srovnává dva protikladné příběhy: první je z doby před rokem 2010, kdy Singhová trpěla depresí, a druhý po roce 2015, kdy již slavila velký úspěch nejen se svým kanálem *II Superwoman II*, ale také se svým světovým turné. Tyto zrcadlové momenty jsou navíc podtrženy také svou grafickou stránkou, která koresponduje nejen s názvem těchto dodatků, ale také jejich obsahem. Příběhy z doby své deprese doplnila autorka modrým pozadím, které v ohybu knihy plynule přechází do žluté barvy na znamení změny obsahu i jeho emočního náboje. Toto je pouze jeden z několika způsobů, jak autorka využívá tohoto druhu nonverbálních prostředků ke zdůraznění psaného textu. Knihu uzavírá několika podpůrnými slovy ke čtenáři a poděkováním.

Aby psaný projev co nejlépe napodobil efekt jejich videí, snaží se autorka zůstat věrná svému stylu vyjadřování v mluvené řeči, a možná dokonce lehce zvyšuje celkovou expresivitu textu, aby alespoň částečně kompenzovala ztrátu některých **nonverbálních prvků**, jako jsou například gesta, mimika či intonace, která jinak ve svých videích využívá. Zde tyto prvky částečně nahrazuje grafická úprava knihy. Již jsem zmínila barevnou úpravu segmentů *Out of the Blue*, dále však také hrají významnou roli fotografie, a to zejména úvodní fotografie před každou kapitolou, které vyjadřují téma

příslušné kapitoly (viz příloha). Autorka dále hojně využívá suprasegmentálních prvků, aby kompenzovala sníženou pragmatickou kontextualitu díla. Důležité body a citáty často zvýrazňuje pomocí grafické úpravy nebo jim dokonce věnuje celou jednu samostatnou stranu, díky čemuž se čtenář může k lekcím kdykoli snadno vrátit a připomenout si je. Dále také často užívá velká písmena, kurzívu a tučně zvýrazněný text. Tímto způsobem převádí intonaci, hlasitost a důraz z mluvené řeči do psaného projevu, jako např. v této pasáži z 8. kapitoly: *It says I won't believe number four! What's number four? SHOW ME NUMBER FOUR.* (O:8) Z této ukázky je také patrný také další suprasegmentální prvek, který autorka hojně využívá jako grafickou analogii pauz a intonace, a tím je interpunkce. Kromě otazníků a vykřičníků se také poměrně často setkáme s interrobangem, např. ve 26. kapitole: *Who would have thought?!* (O:18) V 5. kapitole můžeme najít příklad použití uvozovek k vyjádření ironie: *When anyone would try to help she would just brush them off and say she way „fine,“ which she was clearly not.* (O:5) Na znamení odmlky či přerývané řeči používá autorka výpustku nebo pomlčku, např. v 5. kapitole: *Well, yes... and no.* (O:6) *Don't get it twisted – Kyle is very emotional.* (O:6)

K faktoru **lexika** uvádí Nordová, že „výběr lexika v konkrétním textu je určen jak vněttextovými, tak vnitrotextovými faktory“⁷ (Nord 1991, s. 112), a toto tvrzení dále rozvádí v samostatných bodech. Z vnitrotextových faktorů je „výběr lexikálních prostředků z velké části určen aspekty tématu a obsahu“⁸ (Nord 1991, s. 112), zatímco „vněttextové faktory nejenže stanovují referenční rámec pro výběr slov, ale často jsou samy – ať přímo či nepřímo – v textu zmiňovány“⁹ (Nord 1991, s. 112). Čtenář si na základě vněttextových faktorů vytváří určitá očekávání ohledně jazyka, kterým bude dílo napsáno. Jen z informací o autorce, jejím společenském postavení, kulturním a zeměpisném původu, vzdělání a případně i politické orientaci si lze vytvořit poměrně dobrou představu o tom, jaký styl, a tím pádem i jazykové prostředky, bude volit. Důležitý je také vztah mezi vypravěčkou a příjemcem. „Hovorovým stylem se vyvolává v uměleckém textu jednak atmosféra hovorového vyjadřování, ... jednak se tak vyjadřuje neformální až důvěrný vztah k předmětu sdělení, k adresátovi, event. i k situaci“

⁷ Orig.: „The choice of lexic in a particular text is determined by both extratextual and intratextual factors.“

⁸ Orig.: „The selection of lexical items is largely determined by the dimensions of subject matter and content.“

⁹ Orig.: „The extratextual factors not only set the frame of reference for the selection of words , but they are themselves often – directly or indirectly – mentioned in the text.“

(Knittlová 2003, s. 105). Kniha je napsána v ich-formě, přičemž vypravěčkou a vysílatelkou textu je sama autorka, jak je v literatuře faktu obvyklé. Velmi často je v textu zmiňován také sám čtenář ve formě zájmena *you*, což jsem překládala formálním oslovením „vy“ a slovesnými tvary druhé osoby plurálu. Oba tyto aspekty značí vysokou míru kontaktovosti, což je přesně to, co by příjemce Singhové očekával. Faktory času a místa dále poukazují na moderní lexikum americké angličtiny. Autorka používá nejen mnoho moderních výrazů, ale v souvislosti s tím také často volí expresivní jazykové prostředky. Běžných neformálních výrazů je v textu tolik, že nemá příliš smysl je vypisovat, soustředíme se tedy především na expresivitu z hlediska morfologie, slangové výrazy, frazeologismy a obrazná pojmenování.

V textu se hojně vyskytují akronymy anglických frází, např. *OMG*, *ASAP*, *LOL*, *aka* apod., které jsou typické zejména pro neformální internetovou komunikaci, citoslovce jako *yay* nebo *oh*, a dále také reduplikace hlásek, např. *heyyy*, nebo zkracování, např. *sec*, *feels*, *reps*, *improv*, *real quick* apod. Setkáme se také s kompozity, a to zejména s kompozity adjektivními, např. *star-struck*, *potty-mouthed* a citátovými složeninami, např. *go-go-go*, *nine-to-five* apod. Text také obsahuje slangové výrazy, jako např. *rad*, *eff*, *chug*, *wack*, expresivní intenzifikátory, např. *hell*, a expresivní zvolací fráze *holy crap* nebo *Red wedding*, *hello!* (O:9) Dále se také setkáme s mnoha frázemi, např. *the cold shoulder*, *inch by inch*, *the fruits of your labor*, *no shame in my game* apod.

Výraznou součástí lexikální složky díla jsou idiomy, např. *emotions can cloud your judgement* (O:5), *Humble and I were on the same page* (O:5), *it's a hard pill to swallow* (O:6), *he went from 0 to 100* (O:2), *I mustered up my courage and told them „sure,“ sealing the deal* (O:2), *don't mind if I do* (O:8), *telling yourself that you have to finish something... lights a fire under your hustle* (O:8), *I was suddenly rolling up my sleeves and getting the job done* (O:9), *the right to catch some z's* (O:14), *when your panties are in less of a bunch* (O:16), *pull an all-nighter* (O:18).

Velmi častá jsou také obrazná vyjádření, např. *fear and discomfort are only speed bumps* (O:3), *self-control is one of the most important muscles* (O:8), *you have to create a workout plan* (O:8), *type at the speed of light* (O:8), *a well-defined six-pack of self-control* (O:9), *we shouldn't get too comfortable in our life jackets* (O:12), *now you're just frozen* (O:16). Do této kategorie patří také podskupina přirovnání, např. *we both act like Tin Man* (O:5), *it's like quicksand in there* (O:8), *I was flexing my self-control muscle like THE*

BEACH IS THAT WAY (O:9), *I acted like a character on The Walking Dead* (O:11), *I'm like the Energizer bunny* (O:14), *move like a ninety-year-old grandma* (O:18), *as if I'm a four-year-old* (O:18).

Zvlášť stojí za zmínku neologismus *Bawse*, který je výtvořem autorky a slouží jako leitmotiv celé knihy. Většinou se vyskytuje ve tvaru podstatného jména, jako např. ... *a Bawse understands the importance of tunnel vision* (O:5), ale můžeme jej také najít ve funkci slovesa, např. *It's times like these when you need to Bawse up* (O:2). S největší pravděpodobností se však jedná o neperspektivní neologismus, který slouží hlavně potřebám autorčiny tvorby. Dále se v textu také setkáme s frází *May the gravity be with you* (O:3), což je opět výtvoř autorky, nicméně v tomto případě jde o invenční úpravu známého výroku *May the Force be with you* z americké franšizy *Hvězdné války*. Jedná se zde o poměrně chytrý způsob, jak se vyhnout explicitnímu použití názvu filmu, o čemž v téže kapitole tvrdí, že má zakázáno, a přesto čtenáři jasně sdělit, o kterém filmu je řeč.

Z hlediska **syntaktického** jsou ukazatelem prostě sdělného stylu nedokončené věty, které jsou běžné v každodenní neformální komunikaci a autorka jich využívá jako uměleckého prostředku k napodobení mluvené řeči, např.: *Unfortunately, there are probably so many other things you would rather do than work your self-cont–Hold on, what's this notification?* (O:8). Setkáme se také s elipsou subjektu, což je opět příznačné pro neformální mluvenou angličtinu, např.: *Sounds pretty uncomfortable.* (O:2).

Na závěr této překladatelské analýzy je nutné podotknout, že sama Knittlová si je vědoma problematiky převádění expresivity a podotýká, že jde většinou o intuitivní proces, který zatím není dostatečně objektivně prozkoumán. Všeobecně však platí, že zatímco v anglickém jazyce je expresivita „ve větším množství případů koncentrována do lexikálních výrazů, které jsou nositeli výhradně expresivních konotačních složek“ (Knittlová 2003, s. 106) – což potvrzují výše uvedené příklady – v českém jazyce „je expresivita rozprostřena rovnoměrněji na větší počet nositelů složek denotačních i konotačních“ (Knittlová 2003, s. 106).

3.2 Překladatelská metoda

Podle dichotomie překladatelských tezí, které popsal Jiří Levý ve své publikaci *Umění překlada*, se překladatel rozhoduje na základě povahy textu mezi dvěma extrémy na několika překladatelských rovinách. Cílem této práce je předložit iluzionistický překlad,

který působí jako originál, reprodukuje jeho ideje a odráží styl autorky. Při tomto procesu „se uplatňují dvě normy: norma reprodukční (...) a norma uměleckosti“ (Levý 2012, s. 82), přičemž jsem se mezi těmito dvěma protikladnými překladatelskými metodami snažila najít rovnováhu a vytvořit co nejpřesnější reprodukci původního díla, která bude zároveň čtivá.

3.3 Překladatelské problémy

Než se překladatel pustí do práce, musí si stanovit zásadní problémy, s nimiž se bude potýkat. Tyto problémy vznikají zejména kvůli mezikulturním rozdílům, a to jak kvůli rozdílům mezi oběma jazykovými kódy, tak kvůli odlišným presupozicím původního a cílového adresáta. Mým hlavním zdrojem při analýze překladatelských problémů a postupů ve výchozím textu byla zejména příručka *K teorii i praxi překlada* od Dagmar Knittlové, která uvádí „sedm základních postupů, jimiž se řeší nedostatek přímého ekvivalentu v cílovém jazyce“ (Knittlová 2003, s. 14): transkripci, kalk, substituci, transpozici, modulaci, ekvivalenci a adaptaci. Transkripcí se rozumí přepis přizpůsobený úzu cílového jazyka, kalk je doslovný překlad, substituce je nahrazení jednoho jazykového prostředku jiným, ekvivalentním, transpozicí jsou chápány gramatické změny vzniklé v důsledku odlišných jazykových systémů, modulace znamená změnu hlediska, pojem ekvivalence označuje použití stylistických či strukturních prostředků odlišných od originálu, a konečně adaptací míní substituci původní situace jinou, adekvátní situací.

3.3.1 Syntaktická rovina

Jak jsem zmínila v analýze, mým cílem je vytvořit funkční překlad výchozího textu, což se neobejde bez zásahů do jeho syntaxe, aby cílový text zněl přirozeně. Autorka používá zpravidla kratší věty, ale i přesto je nutné na některých místech řešit souvětí s větším počtem vět či vsuvkami (ať už jsou umístěny v závorkách, nebo jsou oddělené čárkami či pomlčkami). Frekventovaná jsou vyjádření s polovětnými obraty a je třeba řešit také aktuální členění větné. Uvedu několik příkladů a jejich řešení.

Tam, kde autorka používá vsuvky, jsem obvykle přistupovala k přestavbě formou hypotaktických souvětí a případně jsem vsuvku připojila pomlčkou, např.:

We also made it clear that everything that happened while shooting, from a director yelling to a scene needing to be redone, would be for the benefit of the project. (O:5)

Taky bylo jasně stanoveno, že at' se při natáčení stane cokoli, bude to vždycky pro dobro projektu – i kdyby se režisér na někoho rozječel nebo bylo potřeba komplet předělat celou scénu. (P:5)

Výchozí hlavní věta obsahuje rozvinutou hypotaxi s předmětnou větou v extrapozici s *it* v postavení objektu, do níž je vložena vztažná věta adjektivní a vsuvka, která je tvořena předložkovou vazbou se substantivy rozvitými participii a v druhém případě také infinitivem. V češtině by taková větná struktura byla kvůli nahromadění spojek a čárek příliš nepřehledná a neobratná, proto jsem větu přeložila jako větu podmínkově přípustkovou a část, která byla původně vsuvkou, jsem přesunula na konec věty a oddělila ji pomlčkou.

Naopak v jiných případech byl nutný opačný proces, jinak by ve snaze o kondenzaci mohlo dojít k neobratnému kopírování anglické syntaxe, např.:

That doesn't mean close yourself off and turn into an ice queen (or king); it simply means you should reason with yourself and try to remember that getting hurt today makes you more resilient tomorrow. (O:6)

Tím nemyslím, abyste se uzavřeli do sebe a proměnili se v ledovou královnu (nebo krále); jednoduše sami sobě promluvte do duše a zkuste pamatovat na to, že díky bolesti, kterou cítíte dnes, budete zítra odolnější. (P:7)

Angličtina staví abstraktum v gerundiu do funkce subjektu, a ještě jej rozvíjí časovým adverbiem, přičemž konatel děje má formu objektu. Český překlad staví konatele do subjektu a gerundiální vazbu převádí na příslovečné určení příčiny, jehož jmenná část je rozvitá vztažnou větou adjektivní.

Některé věty obsahovaly více polovětných vazeb podobného typu, ale jejich řešení se lišilo, aby nedošlo k repetitivnímu užití stejné syntaktické struktury. Jako příklad bych uvedla následující souvětí s dvěma infinitivními vazbami:

So you can imagine my fear when my manager called to tell me I'd been asked to audition for a major role in a high-budget movie. (O:2)

Takže si asi dokážete představit, jaký mě zachvátil strach, když mi můj manažer zavolal a oznámil mi, že jsem byla pozvaná na casting, abych se ucházela o hlavní roli v jednom velkorozpočtovém filmu. (P:2)

První infinitiv je infinitiv adverbialní s funkcí účelu, který se do češtiny zpravidla překládá vedlejší větou příslovečnou účelovou. Přítomnost druhého, předmětového, infinitivu, by však znamenala dvě věty účelové za sebou, což by působilo neobratně. Už tak hypotaktické souvětí o několika větách vedlejších by tedy bylo ještě členitější, proto jsem první infinitivní vazbu přeložila jako součást parataktického souvětí a pouze z druhého infinitivu jsem vytvořila větu účelovou.

3.3.2 Lexikální rovina

Jak jsme si již řekli v rámci překladatelské analýzy, text Singhové je lexikálně velmi bohatý, a to zejména z hlediska expresivity a idiomatických výrazů. Autorka se pohybuje mezi prostě sdělným a uměleckým stylem. Jádro slovní zásoby použité ve výchozím textu tvoří kromě základních výrazů neutrálních především výrazy označené ve slovníku jako *informal*, které jsou příznačné pro prostě sdělný styl, a výrazy idiomatické. Pro styl umělecký jsou typické metafory, přirovnání a přímá a nepřímá řeč.

Text se vyznačuje především svou expresivitou, proto bylo její správné převedení do češtiny naprosto zásadní. V kapitole *Vnitrotextové faktory* jsem již uvedla příklady lexikálních prostředků, které autorka k dosažení expresivity používá. Kromě individuálních lexikálně-stylistických řešení jsem se snažila využívat jazykových prostředků češtiny, které v angličtině chybí, např. hovorových slovesných tvarů („garantuju“ místo „garantuji“, „doporuču“ místo „doporučuji“, „můžu“ místo „mohu“ apod.) nebo hovorových tvarů deiktických zájmen („tenhle“ místo „tento“ apod.).

Největší výzvu představoval překlad samotného slova *Bawse*, které je výtvozem autorky a kvůli jeho definici na zadní straně knihy i různým způsobům použití v textu je nutné jej přeložit jako lexikální jednotku. Autorka definuje *Bawse* jako *a person who exudes confidence, hustles relentlessly, reaches goals and smiles genuinely because he or she has fought through it all and made it out the other side*. Soudě podle podoby slova by se mohlo zdát, že jej autorka používá trochu ironicky, nicméně Singhová sama se k jeho hláskování nevyjadřuje a nenaznačuje to ani její definice. Upustila jsem proto od humornějších řešení a soustředila jsem se spíše na morfologickou stránku slova a s ní

spojené konotace. Čeština jako flektivní jazyk má mnohem vyšší tendence k genderové specifičnosti substantiv, která označují člověka, než angličtina, proto bylo problematické vytvořit nové slovo, které by nemělo typicky maskulinní nebo femininní sufix. Tento problém se pak promítal i do jeho syntaktického okolí, což jsem obvykle řešila výpustkou (*A true Bawse is able to get a LOT done in one day* (O:14) Šéfa stihne za jeden den udělat FŮRU práce (P:14)), neboť se zpravidla jednalo o podobná adjektiva jako v tomto příkladě a jejich použití mi nedávalo příliš smysl. *Bawse* už samo o sobě označuje někoho výjimečného, ale premodifikátor *true* vytváří dojem, jako by existoval obyčejný *Bawse* a *true Bawse*. Přesto jsem tuto úpravu zařadila mezi individuální posuny. Tuto neutralitu se mi nepodařilo zachovat pouze v následujícím případě, kde je substantivum rozvinuto větou přívlastkovou se vztažným zájmenem v maskulinu:

That's the difference between settling like a survivor and conquering like a Bawse. (O:12)

Přesně to je rozdíl mezi tím, kdo se spokojí s pouhým přežíváním, a Šéfou, který si svůj život řídí. (P:14)

Celkově byl však překlad tohoto slova velmi problematický a konečné řešení považuji spíše za kompromis než optimální řešení.

V případech snížení expresivity na jednom místě jsem se snažila tuto ztrátu kompenzovat na jiném místě v textu, např: *Yay me!* (O:2) by se těžko překládalo českým citoslovcem, proto jsem větu přeložila nominativně jako „Sláva Lilly!“ (P:1) a zájmeno substituovala *propriem*, které mi zde připadalo vhodnější. Dál v textu jsem naopak zvolání *Uncomfortable!* (O:2) přeložila expresivnějším „No brrr!“ (P:1). Kromě snahy o kompenzaci expresivity jsem použila citoslovce také proto, že zde byl problém vystihnout nepříjemnost situace, která je trapná spíše ve smyslu „choulostivá“ než „to je trapas“. Zesilování expresivity jsem také na několika místech provedla pomocí deminutiv, např. *your baby girl* (O:5) vaše malá holčička (P:4), *any of my lines* (O:3) ani slovíčko (P:3), *cry over every mildly upsetting thing* (O:6) brečet kvůli každíčké prkotině (P:7), nicméně jsem k tomuto řešení nepřistupovala často, aby text nezněl příliš infantilně.

Dalším problémem byl překlad frázových sloves, která jsou inherentně neformální, avšak ne vždy mají v češtině stylisticky odpovídající ekvivalent, např. *the lights go down* (O:16)

zhasnou světla (P:17), *spent twenty minutes staring out* (O:16) dvacet minut jsem se kochala (P:17) apod. I v těchto případech jsem se snažila o kompenzaci na jiných místech v textu, např. *everyone pulls out their phone* (O:16) všichni vytasí mobily (P:17), *I climbed into the pool* (O:16) vlezla jsem do vody (P:17) apod. Jedním z těchto případů je také následující věta:

It's times like these when you need to Bawse up. (O:2)

A právě v takových chvílích je třeba se „pošéfít“. (P:2)

Autorka zde používá analogii k frázovému slovesu *man up*, přičemž jeho slovesnou část nahrazuje vlastním slovem *Bawse*. Ve snaze o podobné řešení jsem z tvaru „pochlapit se“ vytvořila pomocí podobnosti mezi slovy *Bawse* a *boss* tvar „pošéfít se“. O kompenzaci jsem se snažila nejen u frázových sloves, ale i na dalších místech, např.:

Not swearing has made me better at not gossiping, not spilling secrets, and not saying something impulsively during an interview. (O:9)

Díky tomu, že jsem se odnaučila nadávat, už ani nejsem taková drbna, snadněji udržím tajemství a v rozhovorech nevypustím z pusy každý klenot, který mě zrovna napadne. (P:10)

If you got yelled at, it was because things needed to get done faster, for the good of the project, not because someone wanted to upset Kim. (O:5)

Pokud na vás někdo zvýší hlas, tak to bude jen proto, že je v zájmu projektu potřeba postupovat rychleji, a ne proto, že chce někdo nakrknout Kim. (P:5)

V druhém případě je navíc účelem slovesa díky jeho expresivním stylistickým konotacím také akcentace ironie v celé výpovědi.

Jako v mnoha překladech představovaly i zde překladatelskou výzvu slovní hříčky. Obecně lze říct, že jsem se každou situací snažila řešit kreativně a adaptovat ji tak, abych zachovala její spojitost s kontextem a pokud to bylo možné, vytvořila jinou slovní hříčku, např.:

There's a gym in the jungle because it's called a jungle gym. (O:3)

To fitko je v džungli proto, že k tomuhle cvičení jsou potřeba plíce planety! (P:3)

Slovní hříčka je založená na tom, že anglické kompozitum *jungle gym* znamená „hřiště“, ale také se může jednat o dvě substantiva v apozičním vztahu, přičemž *jungle* slouží jako substantivní premodifikátor *gym*. V češtině jsem se pokusila o vytvoření hříčky užitím „plíce planety“ ve významu „džungle“, ale také jako narážku na to, že plíce musejí při cvičení více pracovat a člověk spotřebovává více kyslíku.

V následujícím případě je hříčkou dvojí význam *shots* – jednou jako součást idiomu a jednou ve spojení s natáčením videí (*shoot a video*), o němž je řeč:

I want to make magic, and when I'm calling the shots I practice a tunnel vision so intense that my peripherals couldn't even sense a bird flying toward my head.
(O:5)

Chci vytvořit něco kouzelného, a když šéfuju na place, narazím si ty pomyslné klapky na oči tak pevně, že i kdyby se mi na hlavu ze strany řítíl pták, ani koutkem oka bych to nezaznamenala. (P:4)

Slovní hříčku jako takovou se mi zde vytvořit nepodařilo, nicméně jsem alespoň použila sloveso „šéfovat“ jako odkaz na termín Šéfa. Slangový výraz „plac“ navíc řadí celou frázi stylisticky blíže anglickému idiomu.

Uvedla bych ještě příklad slovní hříčky, kterou se mi podařilo částečně zachovat:

... the lagging just gets worse and worse. Now you're just frozen. You are Elsa.
(O:16)

... problém je samozřejmě čím dál horší a horší, až úplně zamrznete. Stane se z vás Elsa. (P:18)

Výraz *frozen* označuje stav videa a zároveň jde o název filmu, v němž je hlavní postavou Elsa. Název filmu je do češtiny volně přeložen jako *Ledové království*, proto jej nelze použít. Výraz „zamrznout“ lze přesto považovat za funkční překlad, neboť se podobně jako originál vztahuje k videu i k filmové postavě.

Adaptaci jsem také uznala za vhodnou v případě některých metafor, jejichž přímý ekvivalent by v češtině zněl nepřírozně a mohl by potenciálně mít odlišné konotace, např.:

It's extremely difficult to do, but a Bawse understands the importance of having tunnel vision. (O:5)

Je to sice dost těžké, ale Šéfa dobře chápe, jak důležité je nasadit si při práci „klapky na oči“. (P:4)

Tunnel vision je v tomto kontextu lékařský termín použitý v přeneseném významu s kladnými konotacemi, nicméně tento výraz může podle kontextu nabýt negativních konotací a označovat úzkoprsého člověka, což naznačuje, že se jedná o běžnější frázi než český termín „tunelové vidění“, který se mimo lékařské prostředí nepoužívá. Přistoupila jsem proto k lexikálně-sémantické modulaci a v přeneseném významu jsem použila termín z jiného prostředí, který rovněž označuje soustředění na dosažení cíle. Klapky na oči se používají u koní, aby je nerozptylovalo jejich okolí a oni se soustředili pouze na to, co je před nimi a na pohyb kupředu, proto má zde fráze kladné konotace.

Za zmínku také stojí případy, v nichž bylo kvůli gramatickým omezením nutno transponovat výchozí výpověď, např.:

To waste a painful moment and let emotion overwhelm you so much that you gain absolutely no insight is to get hurt inefficiently. (O:6)

Promarnit bolestnou chvíli, protože se necháme zaplavit emocemi do takové míry, že si z té zkušenosti nakonec nic neodnese, je plýtvání. (P:7)

Autorka používá infinitiv ve funkci subjektu a v predikátu jej ztotožňuje s jiným dějem, který je taktéž vyjádřen infinitivem. V češtině se tato vazba často překládá „x znamená y“, avšak zde bychom narazili na problém při překladu postmodifikačního adverbia, které svádí k překladu kalkem. Proto jsem tento problém řešila způsobem, jako by se jednalo o verbonominální predikát, přičemž dochází k opakování sémantické složky. Jiné řešení podobné fráze si můžeme ukázat na následující větě:

Basically, I believe in getting hurt efficiently. (O:6)

V podstatě věřím, že trápení má člověk zúročit. (P:7)

Gerundium je zde součástí slovesné reky a opět je rozvinuto adverbiem vlastního způsobu. V češtině je věta přestrukturována tak, že po verbu cogitandi následuje závislá věta obsahová s obecným osobním subjektem, deverbativem na pozici objektu a sponově-jmenným predikátem, který je výsledkem sémantické transformace problematického

adverbia *efficiently*.

3.3.3 Kulturní reference

Ve výchozím textu se často objevovaly kulturní reference, které bylo nutné smysluplně převést do jazyka českého. K těmto problémům jsem přistupovala individuálně, přičemž mým primárním cílem bylo převedení významové složky, a teprve na druhém místě jsem se snažila o zachování momentů zvláštních.

Problematický byl překlad citací, které obsahovaly kulturní referenci, a to zejména v případech, kdy byla tato reference přímo vázána na výchozí jazyk, jako je tomu v následujícím příkladě:

Now, I'm not a big believer in fate, but when something comes your way twice, you can't help but think Beyoncé, Kelly, and Michelle are in the air because „baby, that's destiny.“ (O:2)

Teda já na osud zrovna moc nevěřím, ale když se vám něco dvakrát připlete do cesty, tak snad kolem musí strašit Beethoven, protože taková náhoda je skoro „osudová“. (P:2)

V tomto případě nebylo možné přeložit kulturní referenci doslovně, neboť překladem slova *destiny* by se vytratila spojitost s Beyoncé, Kelly a Michelle, které byly dříve členkami dívčí skupiny *Destiny's Child*. Pro zachování významu i slovní hříčky jsem se uchýlila k adaptaci, přičemž však došlo k několika změnám. První odlišností je změna slovního druhu ze substantiva *destiny* na adjektivum „osudová,“ další pak ve vztahu mezi tímto slovem a osobností s ním spjatou, tedy Beethovenem. Zatímco v originále se jedná o vztah umělec – skupina, v překladu je tento vztah umělec – dílo. Dalším rozdílem je mužské pohlaví umělce, což potenciálně lehce oslabuje feministický postoj autorky. Dalším problémem je vázanost reference na americkou kulturu, proto by bylo nevhodné přistoupit k lokalizaci a adaptovat ji českým interpretem. Překlad citátu však musí být v českém jazyce, jediným řešením tedy bylo najít mezinárodně známou osobnost, u něhož existuje český překlad díla či něčeho jiného s ním spjatého, přičemž musí zůstat zachována myšlenka osudovosti situace. Největším problémem je odlišnost v presupozicích, neboť Beethoven nejenže nezapadá mezi ostatní moderní reference, ale vůbec nespadá do kategorie populární kultury, nýbrž do tzv. „vysoké“ kultury, což by mohlo v kontextu díla působit snobsky, kdyby se nejednalo o tak známou symfonii.

Přesto by mohlo dojít k tomu, že mladší adresát referenci nepozná. Na druhou stranu by však bylo možné spekulovat, do jaké míry bude adresát výchozího textu stejného věku obeznámen se skupinou, která neexistuje již více než 15 let.

Trochu jiným případem byly v rámci kulturních referencí citace, u nichž převažovala důležitost sémantické složky a reference nebyla přímo vázána na složku jazykovou, jako je tomu v následujícím případě:

I know Drake told you he went from „0 to 100 real quick,“ but I promise you he went from 0 to 1 to 2 to 2.2 to 3. (O:2)

Jasně, Drake sice říká, že to vytáhl z 0 na 100 rychlostí blesku, ale já vám garantuju, že se od 0 táhl k 1, pak ke 2 a přes 2,2 k 3. (P:1)

Zde autorka v hlavní větě cituje text umělcovy písně *0 to 100 / The Catch Up*, přičemž na rozdíl od předchozího případu zde při překladu nedochází ke ztrátě významu. Díky absolutním ekvivalentům čísel je navíc i v překladu jasné, o kterou píseň jde, stejně jako ve výchozím textu, přestože nejde o její přímou citaci.

V některých případech odkazů na americkou kulturu jsem se uchýlila ke generalizaci, pokud se mi zdálo, že by čtenář nemusel referenci znát, jako např.:

This is not Full House. Do not cue the sentimental music. (O:6)

Tohle není telenovela. Tady vám žádná sentimentální hudba hrát nezačne. (P:6)

Full House je americký sit-com z 80. a 90. let, který byl u nás vysílán pod názvem *Plný dům*. Kvůli jeho stáří a částečně také mému subjektivnímu posouzení jeho popularity v České republice jsem se rozhodla jej substituovat nadřazeným apativem. Vzhledem ke konotacím slova *sit-com* se mi však zdálo nevhodné jej použít ve spojení se sentimentální hudbou a proječováním pocitů, proto jsem ho nahradila žánrem telenovely, který do kontextu lépe zapadá, přestože se nesporně jedná o individuální posun.

3.4 Překladatelské posuny

Jak je zřejmé z překladatelské analýzy a problémů, dochází při překladatelském procesu k jistým posunům. Podle příruček *Teória umeleckého prekladu* od Antona Popoviče a *Překlad jako tvorba* od Jána Vilikovského rozlišujeme následující typy překladatelských posunů: konstitutivní (motivované mezijazykovými rozdíly), individuální (založené na

překladatelově subjektivním jazykovém citu), tematické (vycházející z pragmatické ekvivalence) a negativní (informační šumy, kterým by se měl překladatel vyhnout). Jako v každém překladu i v tomto vznikla celá řada různých posunů, z nichž některé jsem už zmínila v předchozích částech komentáře, proto zde jen stručně popíši některé hlavní posuny.

3.4.1 Posuny konstitutivní

Vzhledem k odlišnostem mezi oběma jazykovými kódy musí nutně docházet ke změnám způsobených jejich asymetrií. Nemá-li jazykový prostředek originálu v cílovém jazyce stylisticky odpovídající protějšek, je úkolem překladatele tento rozdíl vyrovnat, přičemž provádí právě konstitutivní posun. Řadíme mezi ně překlad veškerých vět s gerundiální či participiální konstrukcí, neboť jejich nejbližší český ekvivalent – přechodníky – by vzhledem ke své archaičnosti byl v překladu výchozího textu stylisticky zcela nevhodný. Řešení tudíž skýtají buď vedlejší věty, deverbativa nebo polovětné obraty. Uvedme několik příkladů:

Being uncomfortable is usually considered a bad thing. (O:2)

Pokud je nám něco nepříjemné, obvykle to považujeme za něco špatného. (P:1)

V tomto případě je v originále gerundiální vazba ve funkci subjektu, a přestože konatel není vyjádřen, je zde implikován význam *we usually consider being uncomfortable...* Přeložila jsem tedy tuto vazbu vedlejší větou podmínkovou, přičemž sloveso „být“ – původně v gerundiálním tvaru – se zde stalo součástí predikátu a jeho subjektem je neurčité zájmeno. V celém souvětí navíc dochází ke změně hlediska ze 3. os. sg. na 1. os. pl., a to právě v důsledku implikace ve výchozí větě.

I can confidently say that I'm skilled at making YouTube videos, ... (O:2)

Dovolila bych si tvrdit, že v natáčení videí na YouTube jsem celkem zběhlá. (P:1)

Zde máme opět gerundium, tentokrát jako součást adjektivní reky po předložce. V těchto vazbách se gerundium často překládá substantivem nebo deverbativem, které jsem právě použila ve svém překladu, přičemž řídicí adjektivum jsem z důvodu změny slovosledu ve vedlejší větě přesunula do rematu na konec věty.

If I know that stepping outside my comfort zone helped me become a YouTube success, then why am I so scared to do it again when auditioning for film roles?

(O:2)

Vím, že abych dosáhla úspěchu na YouTube, musela jsem vystoupit ze své komfortní zóny. Tak proč se teď tolik bojím udělat to samé, když jde o konkurzy na filmové role? (P:1)

Ve výchozím textu použila autorka participiální vazbu po spojce *when*. „Tyto vazby se většinou interpretují jako elipsa subjektu a určitého slovesa“ (Dušková 1994, s. 585), zde má však úplná forma pouze prostý tvar *when I audition*. Sloveso *to audition* v češtině nemá prostý slovesný ekvivalent, a je zpravidla překládáno víceslovně jako „jít na konkurz,“ je tedy nutné analogicky přeložit i jeho participiální tvar.

Ke konstitutivním posunům dále dochází při převodu temporálního systému, pro který čeština nemá gramatický ekvivalent, a to plusquamperfektum, perfektum a čas předbudoucí. V takovém případě obvykle nezbývá než se v češtině uchýlit k použití prézentu, préterita nebo futura a případně rozdíl kompenzovat videm, časovým adverbiem či explicitním vyjádřením sledu jevů. Vzhledem ke stylu textu a americké angličtině užívá autorka těchto gramatických jevů poměrně zřídka, proto uvedu ke každému pouze jeden příklad:

After I'd been working for hours on a scripted video, the idea of sending twenty minutes to edit a vlog seemed torturous. (O:9)

Po několika hodinách práce na videu se scénářem se představa, že bych měla strávit dalších dvacet minut úpravou vlogu, zdála být naprosto trýznivá. (P:10)

Ve výchozím textu se vyskytuje sloveso v plusquamperfektu ve vedlejší větě časové. Abych se v češtině kvůli lepší srozumitelnosti vyhnula vedlejší větě, přeložila jsem tento tvar substantivem, jako by se jednalo o gerundium ve funkci časového určení (*After working for hours...*).

But not swearing is something I choose to control, and to be honest, making that choice has helped me exercise self-control in other areas of my life. (O:9)

Nicméně, vulgárností se záměrně vyhýbám a upřímně řečeno, tohle rozhodnutí posílilo moje sebeovládání i v jiných oblastech života. (P:10)

Sloveso v perfektu jsem zde do češtiny převedla pomocí dokonavého vidu a préterita, čímž sloveso nabylo formy, která vyjadřuje výsledek děje, což je v angličtině jedním

z možných použití perfekta.

And as long as I leave the audition without having spontaneously combusted, I will have succeeded. (O:3)

A pokud jím projdu, aniž bych samým studem začala hořet, budu to považovat za úspěch. (P:2)

V angličtině je předbudoucího času užito ve větě hlavní, na níž závisí vedlejší věta podmínková. Jedná se tedy o formu futurálního podmínkového souvětí, kterou jsem do češtiny přeložila futurem.

Mezi konstitutivní posuny lze také zařadit převod pasiva na aktivum v případech, kdy je vyjádřen agent, neboť otrocké kopírování pasivní vazby by v češtině znělo nepřírozně:

It was actually said by Robert G. Allen, bestselling author, but whatever! (O:2)

To moudro ve skutečnosti pronesl jeden z nejprodávějších autorů Robert G. Allen, ale to je fuk. (P:1)

3.4.2 Posuny individuální

Mezi individuální posuny patří subjektivní rozhodnutí překladatele upravit text na základě svého idiolektu či individuálního vkusu. Řadíme sem například různé syntaktické změny, jako je spojování původně oddělených vět za účelem přirozenějšího projevu, např.:

Remember, on the path to success, fear and discomfort are only speed bumps. Don't make them dead ends. (O:3)

Pamatujte, že strach a nepříjemnosti jsou na cestě k úspěchu jen retardéry, tak si z nich neudělejte konečnou. (P:4)

Opačný přístup k syntaxi jsem naopak zvolila u některých výčtů, abych se vyhnula přehnanému opakování větné struktury, jako například v následující pasáži:

- *If you're potty-mouthed, don't swear for twenty-four hours. If you fail, reset your time.*
- *If you are a major carnivore, become a vegetarian for two days. If you fail, reset your time.*

- *If you nibble on your fingers, don't bite your nails for a day. If you fail, reset your time.* (O:9)
- Pokud mluvíte jako dlaždič, vypustěte ze svého slovníku na dobu 24 hodin vulgární slova. Když to porušíte, začněte znovu.
- Jste masožravec jako poleno? Staňte se na dva dny vegetariánem. Když to porušíte, začněte znovu.
- Jestli si koušete nehty, zkuste to celý jeden den nedělat. Když to porušíte, začněte znovu. (P:10)

Jak je z příkladu vidět, autorka sama se v angličtině snaží vyhnout úplnému kopírování fráze střídáním staženého tvaru *you're* celou formou *you are* a v posledním bodě užívá lexikální sloveso *nibble*. Z důvodu opakování spojky *if* i celé poslední věty jsem rozložila podmínkovou větu ve druhém bodě na dvě samostatné věty, čímž jsem se vyhnula opakování nejen spojky, ale i větné struktury.

Můžeme sem zařadit také případy vynechání adjektiv před substantivem „Šéfa“ za účelem zachování jeho genderově neutrální formy, stejně jako další vynechávky (*my day-to-day manager* (O:6) můj manažer (P:6)), a pak také výrazové zesilování (*Uncomfortable!* (O:2) No brrrr! (P:1)) a zeslabování (*a creepy guy* (O:2) pochybného chlápka (P:1), *uncomfortable demise* (O:2) nepříjemný úděl (P:2)). V posledním případě došlo k posunu důsledkem neobvyklé vazby užití již v angličtině, neboť *demise* není nikdy *comfortable*.

Pravděpodobně největším individuálním posunem byla generalizace několika lexikálních jednotek v následující větě:

A Bawse knows the importance of creating a positive environment for the mind, heart, and soul. (O:19)

Šéfa dobře ví, jak důležité je vytvořit pro své myšlenky, city i duševní hnutí pozitivní prostředí. (P:20)

Problematika překladu zde spočívá především ve stylistické asymetrii českých ekvivalentů „mysl“, „srdce“ a „duše“ a neologismu „Šéfa“. Na doporučení své vedoucí práce jsem proto v této větě přistoupila k neutrálnějšímu lexikálnímu výběru, neboť autorka zde má na mysli mentální obsahy našeho vědomí, které mají spočívat v tomto

„pozitivním prostředí“ – tedy fyzickém těle člověka.

3.4.3 Posuny tematické

Posledním přijatelným typem posunů jsou posuny tematické, do nichž spadá substituce reálií a idiomů. Vzhledem k velkému množství idiomů v textu docházelo k těmto posunům často, např. *when your panties are in less of a bunch* (O:16) kdy nebudete tak rozohnění (P:17).

4 Závěr

Jako dlouholetá fanynka Singhové a její online tvorby jsem v této bakalářské práci viděla nejen jedinečnou příležitost hlouběji porozumět autorčině tvůrčímu procesu, ale také možnost otestovat vlastní schopnost v oblasti překlada vysoce idiomatičtých textů. Celý překladatelský proces byl proto velmi zajímavý a hledání kreativních řešení se ukázalo být výzvou, stejně jako zábavou. Analytická část práce mi naopak pomohla detailně si připomenout teoretickou stránku překladatelské profese a zároveň mě přiměla zamyslet se opravdu důkladně nad výsledným překladem a přistupovat k němu tak, jako by měl být podroben kritickému oku veřejnosti.

Seznam zdrojů

Primární literatura

SINGH, Lilly. *How to Be a Bawse*. New York: Ballantine Books, 2017.

Sekundární literatura

DUŠKOVÁ, Libuše. *Mluvnice současné angličtiny na pozadí češtiny*. 2. vydání. Praha: Academia, 1994. ISBN 80-200-0486-6.

HOUŽVIČKOVÁ, Milena a Jana HOFFMANNOVÁ. *Čeština pro překladaatele: základy teorie, interpretace textů, praktická cvičení*. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7308-405-9.

KNITTLOVÁ, Dagmar. *K teorii i praxi překlada*. 2. vydání Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0143-6.

JAKOBSON, Roman: *Lingvistika a poetika*. In: JAKOBSON, Roman a Miroslav ČERVENKA. *Poetická funkce*. Jinočany: H & H, 1995. Artes et litterae. ISBN 80-85787-83-0

LEVÝ, Jiří. *Umění překlada*. Čtvrté, upravené vydání. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7.

Lingea anglicko-český, česko-anglický velký slovník. 2. vydání. Lingea s.r.o., 2007. ISBN 978-80-87062-01-2.

NORD, Christiane. *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*. Amsterdam – Atlanta, GA, Rodolpi, 1991. Amsterdamer Publikationen zur Sprache und Literatur. ISBN 90-5183-311-3.

POPOVIČ, Anton. *Poetika uměleckého překlada: proces a text*. Vydanie prvé. Bratislava: Tatran, 1971. OKNO.

POPOVIČ, Anton. *Teória umeleckého překlada: aspekty textu a literárnej metakomunikácie*. Druhé prepracované a rozšírené vydanie. Bratislava: Tatran, 1975. OKNO.

VILIKOVSKÝ, Ján. *Překlad jako tvorba*. Praha: Ivo Železný, 2002. ISBN 80-237-3670-1.

Internetové zdroje

Cambridge Dictionary [online]. Cambridge University Press, 2019. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org>

Český národní korpus – InterCorp verze 9 [online]. Praha: Ústav Českého národního korpusu FF UK, 2016 [cit. 4.7.2021]. Dostupný z: <http://www.korpus.cz/>

Český národní korpus – Treq [online]. Ústav Českého národního korpusu FF UK, Praha, 2016 [cit. 4.7.2021]. Dostupný z: <http://www.korpus.cz/>

Databáze excerpčního materiálu Neomat [online]. Verze 3.0. Praha: Oddělení současné lexikologie a lexikografie Ústavu pro jazyk český AV ČR, 2015 [cit. 4.7.2021]. Dostupné z: <http://neologismy.cz/>

DUŠKOVÁ, Libuše a kol.: *Mluvnice současné angličtiny na pozadí češtiny*. Elektronické vydání. Ústav anglického jazyka a didaktiky, FF UK, 2009. Dostupné z: <http://www.mluvniceanglictiny.cz/>

Goodreads [online]. Goodreads, Inc., 2007 [cit. 4.7.2021] Dostupný z: <https://www.goodreads.com/>

Internetová jazyková příručka [online]. Praha: Ústav pro jazyk český AV ČR, 2021 [cit. 4.7.2021]. Dostupné z: <https://prirucka.ujc.cas.cz/>

Příloha – výchozí text

Příslušné strany výchozího textu v samostatném pdf souboru.