

**UNIVERZITA KARLOVA**

**FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**Ústav translatologie**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Komentovaný překlad: *Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination* (Ferret-Rincon, Laura: *Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination*, Kiwi, Paris, 2021, str. 51-85)**

**Annotated translation: *Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination* (Ferret-Rincon, Laura: *Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination*, Kiwi, Paris, 2021, p. 51-85)**

**Eliška Fajmonová**

**Praha, 2022**

**Vedoucí práce: PhDr. Jovanka Šotolová, Ph.D.**

## Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí své práce doc. PhDr. Jovance Šotolové Ph.D. za podnětné připomínky a rady, kterých se mi dostalo během konzultací, a dále také Anně-Marii Pospíšilové, Zoe Perrenoud a Thomasu Gennenovi za pomoc s porozuměním výchozímu textu a odborné terminologii.

## Prohlášení

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 28.7. 2022

.....

Eliška Fajmonová

## **Abstrakt**

Bakalářská práce *Komentovaný překlad: Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination* (Ferret-Rincon, Laura: *Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination*, Kiwi, Paris, 2021, str. 51-85) se skládá ze dvou částí. První z nich je překlad francouzského textu do češtiny a druhou pak komentář k překladu.

Text, který jsme překládali, představuje dvacet normostran publikace od francouzské autorky Laury Ferret-Rincon, kterou vydalo pařížské nakladatelství Kiwi v roce 2021.

Druhou část tvoří komentář k překladu, jenž je rozdělen do čtyř částí. První částí je analýza výchozího textu, druhou částí je souhrn překladatelských problémů, třetí část obsahuje výčet použitých překladatelských postupů a poslední část se věnuje typologii posunů v překladu. Všechny části obsahují příklady z textu originálu i překladu.

Klíčová slova: překlad, analýza překladu, vnětextové a vnitrotextové faktory, překladatelské problémy, překladatelské postupy, procrastinace, psychologie, osobní rozvoj

## **Abstract**

This bachelor thesis *Annotated translation: Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination* (Ferret-Rincon, Laura: *Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination*, Kiwi, Paris, 2021, p. 51-85) is divided into two parts. In the first part comes the translation of the original text from French to Czech and in the second part its commentary.

In the first part you can find the translation of twenty standard pages of the book from a French writer Laura Ferret-Rincon which was published by a Parisian publishing house Kiwi in 2021.

The second part is composed of the commentary to the translation which is divided into four parts. The first part represents the analysis of the original text, the second one the summary of the translation issues faced, the third one is composed of the description of the translation methods used and at the end you can find the typology of the differences between the original and the translation.

Key words: translation, translation analysis, extratextual and intratextual factors, problems of translation, translation shifts, procrastination, psychology, personal development

## Obsah

Úvod.....	8
I. Překlad.....	9
II. Komentář k překladu .....	21
1. Překladatelská analýza originálu.....	22
1.1. Vnětextové faktory.....	22
1.1.1. Autor.....	22
1.1.2. Adresát.....	22
1.1.3. Médium, místo a čas.....	22
1.1.4. Funkce textu.....	23
1.2. Vnitrotextové faktory.....	24
1.2.1. Téma a obsah textu.....	24
1.2.2. Kompozice a grafická úprava textu.....	24
1.2.3. Koheze a koherence textu.....	24
1.2.4. Lexikum.....	25
1.2.5. Syntax.....	26
1.2.6. Suprasegmentální prvky.....	27
1.2.7. Nonverbální prvky.....	27
2. Překladatelské problémy a jejich řešení.....	28
2.1. Reálie.....	29
2.2. Překlad názvů kapitol a podkapitol.....	30
2.3. Problémy na lexikální rovině.....	31
2.3.1. Anglicismy.....	33
2.3.2. Jiné typy problémů.....	34
2.4. Obrazná pojmenování a expresivních vyjádření.....	35
2.5. Odborná terminologie.....	37
2.6. Problémy na syntaktické rovině.....	38
2.7. Překlad citátů.....	38
2.8. Slovesné tvary.....	39
3. Překladatelské postupy.....	41

3.1. Transpozice.....	41
3.2. Koncentrace a diluce.....	41
3.3. Modulace.....	42
3.4. Intelektualizace.....	43
3.5. Větná transformace.....	43
3.6. Generalizace.....	44
3.7. Změny v grafické podobě textu.....	44
4. Typologie posunů v překladu.....	45
Závěr.....	48
Zdroje.....	49
Příloha.....	53

## Úvod

Předmětem této bakalářské práce je komentovaný překlad francouzského textu do češtiny. K němu jsme si vybrali knihu *Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination* od francouzské spisovatelky Laury Ferret-Rincon vydanou v roce 2021 pařížským nakladatelstvím Kiwi. Aby byl dodržen rozsah dvaceti normostran, zvolili jsme si z knihy text ze stran 51-85.

Hlavním tématem knihy je prokrastinace a jak s ní bojovat. Konkrétně v našem úryvku text představuje konkrétní rady, které mohou v boji s prokrastinací pomoci.

Motivací pro výběr našeho tématu byl fakt, že je prokrastinace téma, která může zajímat širokou veřejnost, vzhledem k tomu, že se jedná o problém, který zná a zažívá téměř každý z nás.

První část práce tvoří samotný překlad, ve druhé části práce se pak věnujeme analýze originálu, překladatelským problémům a postupům.



# **I. Překlad**

# **LAURA FERRET-RINCON: JAK SE VYMANIT Z BLUDNÉHO KRUHU PROKRASTINACE**

## **DRUHÁ ČÁST: JAK PORAZIT PROKRASTINACI**

A je to tady! Začínáte se točit v bludném kruhu prokrastinace a už ani pořádně nevíte, jak jste se v něm ocitli. Jenže to nestačí k tomu, abyste z něj našli cestu ven. Prozatím. Teď je potřeba se všem těm nástrahám postavit a začít proti prokrastinaci aktivně bojovat. Samotné rozhodnutí vám k tomu ale nepomůže. Podobně jako když se po Vánocích rozhodnete, že začnete cvičit. Stejně jako u sportu je totiž velmi pravděpodobné, že svému předsevzetí opět nedostojíte, nebo že ho zase jen odložíte na zítra.

Pravděpodobně jste už někdy sáhli po nějaké knize na toto téma, nebo si pustili nějaký podcast či video, které ve vás vzbudilo touhu vést svůj život jinak. Jenže po několika týdnech jste zjistili, že vám běžné povinnosti už zase přerůstají přes hlavu. Vaše špatné návyky jsou zpět, přestože jste vynaložili mnoho energie k tomu, abyste se jich zbavili. Nejedná se o nic neobvyklého.

Představte si, že stojíte uprostřed bludiště. Abyste se z něj dostali, musíte nejen vytrvat, tedy neztratit motivaci v půli cesty, ale také na sebe být tvrdí. Cesta ven musí být promyšlená. Stejně jako existují konkrétní techniky, jak se dostat ven z bludiště (např. „pravidlo pravé ruky“, které spočívá v tom, že stále držíme pravou ruku na stěně), existují i účinné metody, jak čelit prokrastinaci. Jejich nedílnou součástí je pravidelnost. Sportovec, který netrénuje svědomitě a každý den, svého cíle nedosáhne. Proto je důležité, abyste i vy zvolili metodický a pravidelný přístup. O jakou metodu se tedy jedná? Jde o souhrn doporučení a triků, které vám umožní zabránit základním principům prokrastinace a vyhnout se nástrahám, kvůli nimž byste znovu sklouzli ke špatným návykům.

## **POSTUP SI CO NEJVÍCE USNADNĚTE**

Prvotním zdrojem prokrastinace je neschopnost či strach začít něco dělat. Něco udělat ze své podstaty znamená, že k tomu ze své strany vynaložíte nějaké úsilí. A proto se stává, že když čelíte nějakému nudnému, vyčerpávajícímu a složitějšímu úkolu, máte potíže vůbec začít a snadno spadnete do prokrastinace.

Prvním krokem k tomu, jak s tímto špatným návykem skoncovat, je snažit se si co nejvíce usnadnit začátek. V podstatě už to dávno umíte: když vám nějaký úkol připadá snadný nebo atraktivní, máte přece motivaci věnovat mu čas a energii. Mohli byste namítat, že se nelze věnovat pouze aktivitám, které vás baví. Naštěstí ale existují jednoduché způsoby, jak se „vybičovat“, a to nehledě na to, jakou práci je potřeba udělat.

## **VČAS ROZPOZNEJTE, ŽE SE CHYSTÁTE PROKRASTINOVAT**

Člověka, který prokrastinuje, poznáme tak, že si snadno najde výmluvy, aby nemusel pracovat, věnovat se svým projektům či plnit nadcházející úkoly.

„Musím uklidit, mám nevyřízený hovor, dřež je plný nádobí, není ustláno a taky bych se měl ještě naposledy podívat do mailu, co kdyby náhodou...“ Tyto věty jste už určitě někdy vyslovili.

Pokud se v nich poznáváte, je to proto, že je tento přístup obecně poměrně rozšířený a je těžké se mu ubránit. Abychom oddálili nějaký úkol, často překypujeme nápady a kreativitou, abychom se nemuseli věnovat méně naléhavým administrativním úkonům nebo úklidu, a v závěru dne pak konstatujeme, že jsme na nic víc neměli čas. Skoncovat s prokrastinací lze především tak, že přestaneme hledat výmluvy a zakážeme si vše, co by nás mohlo brzdit. Naučte se tedy včas rozpoznat, že se chystáte prokrastinovat!

Znáte se dobře. Logicky tedy i víte, v čem jsou vaše slabiny a kterými činnostmi ztrácíte čas místo, abyste se soustředili na to, co skutečně spěchá. Pokud máte pocit, že musíte začít okamžitě uklízet právě ve chvíli, kdy se máte například věnovat práci, kterou musíte odevzdat, zkuste svůj byt udržet čistý a uklizený. Když se totiž posadíte k uklizenému stolu, nebudete mít nutkání ho uklízet. V čistém prostředí se lépe soustředí a nebudete muset myslet na horu nádobí, která na vás čeká ve dřezu. Pokud se při psaní důležitého mailu nemůžete ubránit tomu, abyste se rychle podívali na sociální sítě, odpojte se. Jednoduše vypněte internet a mail napište nanečisto. Zakažte si „schválně“ před sebou tlačit některé jednodušší úkoly, které by vám umožnily prokrastinovat v momentě, kdy vám bude zadán nějaký naléhavější úkol.

## VYTVOŘTE SI DOBRÉ NÁVYKY

Příliš často máme tendenci podceňovat účinky pravidelných návyků, a to především těch špatných, kterých je těžké se zbavit. Francouzský slovník Larousse definuje „návyk“ jako „schopnost zvládnout jednoduše a bez většího úsilí určitý druh činnosti získanou jejím čteným vykonáváním“. Popis obsahuje dvě důležité skutečnosti: „bez úsilí“ zahrnující „snadné vykonání dané činnosti“, ale také „četné“, které ukazuje, jak je při vytváření určitého návyku důležitý aspekt pravidelnosti.

Vědci došli k závěru, že lidský mozek spíše dává přednost činnostem vyžadujícím jen malé úsilí, aby si tak uchoval co nejvíc energie k přežití<sup>2</sup>. Tento instinkt jsme si nejenom uchovali, ale má také obrovský vliv na naši existenci. Tématu se věnuje Henry Harding ve své studii *Jak si zlepšit každodenní rutinu* (Daily Routine Improvement), kde dokazuje velký vliv pravidelných návyků na kvalitu života každého z nás, ale také pozitivní vliv dobrých reflexů, které nám umožňují žít naplněný život.

Čím více dobrých návyků si ve svém každodenním životě zavedete, tím jednodušeji se vám bude začínat. Abyste se vyhnuli prokrastinaci, můžete se naučit uklidit si pracovní stůl den předem, abyste s tím neztráceli čas ve chvíli, kdy se máte pustit do práce, čímž zamezíte případnému rozptýlení. Podobně byste si měli navyknout vypínat sociální sítě a nastavená oznámení, s digitálními přístroji se pak mnohem jednodušeji rozloučíte, což vám umožní se plně soustředit na svůj úkol. A v neposlední řadě si můžete vymezit čas na práci, do které se vám nechce (např. čas na administrativní úkony), čímž se jí pak budete věnovat pravidelně. Váš mozek si na to zvykne a bude automaticky připraven vyvinout úsilí.

<sup>2</sup> Cécile Dumas, „Le cerveau optimise sa consommation d'énergie“, *Sciences et Avenir*, 11/09/2009

Když si zvyknete být pravidelně efektivní, nebude vás to už stát takové úsilí. Z toho důvodu dodržuje spousta umělců nebo freelancerů často tzv. kreativní rutinu.

Ačkoliv se může zdát kontraproduktivní omezovat kreativitu na konkrétní čas, správný návyk věnovat tvůrčí činnosti předem určený čas, a to v příznivých podmínkách, nám v důsledku ušetří mnoho času právě proto, že se nebudeme rozptylovat ničím jiným.

Dobré návyky je možné zavést v leccems, ať už se týkají pracovního, či osobního života. Když si nastavíte vhodnou ranní rutinu, můžete získat čas navíc k tomu, abyste se lépe zorganizovali a včas dorazili do práce.

Ale pozor, aby se samotná rutina nestala zdrojem prokrastinace, k čemuž může dojít, když se snažíte dodržovat režim, který je příliš ambiciózní nebo který vám nevyhovuje. Budete mít obtíže ho dodržovat, z čehož budete mít výčitky svědomí, a nakonec se na něj vykašlete. Soustřeďte se především na to, abyste objevili takové návyky, které u vás budou fungovat a abyste našli svůj vlastní rytmus. Někomu stačí ráno deset minut, vám zase může více vyhovovat, když si nejdříve dáte pořádnou sprchu, než se budete schopni pustit do práce.

## PRÁCI SI CO NEJVÍCE USNADNĚTE

Existují různé způsoby, jak si usnadnit „přechod k akci“, například den předem si promyslet, co musíme udělat nebo zařídit, abychom ráno měli všechny potřebné podklady po ruce a podobně. Cílem je vynaložit co nejméně úsilí, abychom se mohli soustředit už jen na práci. Když si den předem rozplánujete úkoly a když si roztřídíte všechny potřebné podklady, bude pro vás snazší se do práce pustit a zvyknete si začít pracovat v těch nejlepších podmínkách. Když víme, že už jen hledáním faktur ztratíme deset minut a nejspíše nás u toho ještě něco rozptýlí, můžeme tak získat cenný čas! A pak ho využít například tím, že si uděláme pauzu, dáme si kávu, zkontrolujeme maily atp.

Špatných návyků se vám může podařit zbavit třeba také tím, že se budete záměrně snažit si je co nejvíce zkomplikovat. Například když necháte mobil v jiné místnosti, jít ho zkontrolovat bude vyžadovat větší úsilí než zůstat u práce, díky čemuž se vyhnete nejenom tomu, že ztratíte koncentraci, ale také vám to pomůže v boji proti závislosti na digitálních přístrojích. Když se budete řídit těmito dvěma radami, vybudujete si dobré návyky, čímž snížíte riziko prokrastinace.

## VĚNUJTE SE TOMU, CO VÁM DĚLÁ RADOST

V některých případech vám nezbude nic jiného než jednoduše bojovat s vlastní ztrátou motivace, abyste zvládli splnit povinnosti, kterým se nemůžete vyhnout. Někdy je však nedostatek motivace hlubším problémem a stálo by za to se na něj zaměřit. Jestli totiž nějaký úkol neustále odsouváte, je to možná proto, že vám nepřísluší. Tuto teorii podporuje kouč osobního rozvoje David Laroche, který se k tématu vyjádřil: „Spoustu činností a projektů se snažíme dělat proto, že se snažíme žít život, který nám nepřísluší.“ A tak když neustále odkládáte přihlášení do fitness centra, je to možná proto, že vlastně vůbec nechcete sportovat. Nebylo by tedy lepší najít si nějakou jinou fyzickou aktivitu, která vám bude především přinášet radost a dobrý pocit a která vám nebude nepřijemná?

Čím více radosti vám přináší nějaká činnost, tím méně úsilí budete muset vynaložit, abyste se jí věnovali pravidelně. To se potvrzuje například v případě, kdy se máme učit na svůj oblíbený školní předmět nebo když se máme věnovat práci, která nás motivuje. Proto je taková výhoda mít „srdcové“ povolání! Dává nám totiž možnost oddat se tomu, co nás opravdu baví, a to nehledě na finanční problémy, které může mít výběr takového povolání za následek. Místo toho, abyste měli neustále výčitky svědomí kvůli prokrastinaci, zkuste vynaložit úsilí směrem k nalezení toho, co vás nejvíce naplňuje a naopak zvážit, zda se máte věnovat tomu, co neustále odkládáte. Některé aktivity ve svém každodenním životě možná vůbec nepotřebujete, nebo je můžete nahradit něčím jiným, jako v případě fitness centra. Také vám mohou mnohem více uškodit tím, že na vás budou vyvíjet tlak a budou ve vás vzbuzovat nespokojenost a tím vás povedou k prokrastinaci. „Jestli máte sílu na to s některými věcmi přestat a začít s jinými, budete méně věcí odkládat na zítra.“ dodává David Laroche.

## UVĚDOMTE SI SMYSL SVÝCH ČINŮ

Nejlepším způsobem, jak přestat s prokrastinací, či se jí zcela zbavit, je uvědomit si význam každé úlohy, její hluboký smysl i užitek. Všichni máme problém věnovat se tomu, co nám připadá zbytečné a k ničemu, což je důvod, proč je tak obtížné najít naplnění v práci, která nám nedává smysl, nebo nám ani ostatním nic nepřináší. Lze to vysvětlit samotným fungováním našeho mozku. Ten si totiž potřebuje přímo změřit výsledky našich činů, aby si uvědomil jejich hodnotu a smysl.

Je však zcela možné tento proces obrátit a nejprve dát smysl tomu, co děláte. Když si uvědomíte, že každý krok je při realizaci vašeho projektu důležitý, a přitom si budete výsledek své práce neustále představovat, bude mít vaše snaha smysl. Navíc vás bude předem motivovat dobrý pocit, který z úsilí později vyplyne. V této souvislosti se o své předchozí práci svěřuje Bertrand C., dnes zaměstnanec v centru pro integraci migrantů: „Dřív jsem býval opravdu frustrovaný, měl jsem pocit, že nejsem k ničemu dobrý. Ale teď vstávám s úsměvem, vím, že jsem užitečný a moje práce může lidem pomoci. Už se nemusím přemáhat.“ Vysvětluje, jak je pro něj práce s lidmi a pomoc ostatním na prvním místě. Díky tomu, že se Bertrandovi C. podařilo skloubit svou práci s vlastními hodnotami a úsilím, našel v ní smysl a motivaci a plně se jí oddal.

Nezapomeňte, že nezáživné činnosti vám umožňují získat čas, díky kterému se můžete soustředit na ty důležité. Nesnášíte, když musíte vyplňovat své daňové přiznání? Když to uděláte co nejdříve, uleví se vám, ušetříte za případné penále, a navíc pak budete moci tyto peníze využít jinak.

Můžete také zkusit ze svých povinností vytěžit co nejvíce. Proč třeba nevyužít hodinu věnovanou nezbytnému úklidu k tomu, abyste si při něm poslechli nějaký podcast nebo poslední album svého oblíbeného umělce? Nejenom, že budete mít dobrý pocit z uklizeného domova, ale díky poslechu se i zabavíte a rozptýlíte!

## NEČEKEJTE NA MOTIVACI

V této příručce často mluvíme o motivaci. Pozor však na to, aby se motivace sama nestala záminkou k prokrastinaci. Začnete se omlouvat sami před sebou, když práci nebo povinnosti

odložíte. Když si řeknete, že to uděláte, až se vám bude víc chtít, automaticky to znamená, že to neuděláte dnes.

Ať už vás vaše projekty a aktivity baví nebo nebaví, nezapomínejte, že motivace působí v cyklech. Není možné nepřetržitě pracovat a při tom být neustále motivovaný. To je mimochodem důvod, proč mnoho spisovatelů často přirovnává psaní knihy k maratonu (takové přirovnání nalezneme například v knize *O čem mluvím, když mluvím o běhání* od Haruki Murakamiho). Na začátku se vždy do všeho pustíme plnou parou, ale v průběhu nám dojdou síly i motivace. V takové chvíli existuje jediné řešení, které spisovatelům umožní své dílo dokončit, a tím je tvrdá disciplína. Kromě psaní je tvrdá vůle nezbytná ve všem, ať už se jedná o pracovní či osobní záležitosti. Nahližte na motivaci jako na jakýsi bonus. Když se naučíte pravidelně pracovat bez toho, aniž byste čekali na motivaci, budete produktivnější a své projekty dotáhnete do konce. Myslete tedy na to, že na tvrdé vůli a sebedisciplíně se musí pracovat, ale umožní vám dotáhnout věci do konce. Pokud to vzdáte, prohrajete dvakrát. Nejen, že nedosáhnete svých cílů, ale navíc budete moct zahodit i doposud vynaložené úsilí.

Čím více budete zvyklí se svým projektům věnovat, tím méně motivace od vás budou vyžadovat.

#### NENECHTE SE ROZPTYLOVAT (ALE OPRAVDU!)

Žijeme v době, kdy jsme neustále online, tudíž nás pořád něco rozptyluje. Pokud nás často svádí prokrastinace, je to proto, že je naše pozornost v době internetu a chytrých telefonů neustále rozptylována. Když si máme například prostudovat nějaký dlouhý text, můžeme často zápasit s nutkáním rychle si zkontrolovat mail, telefon, sociální sítě či svá oblíbená média... Utěšujeme se tím, že nám to zabere jen pár minut, ale když je sečteme dohromady, najednou je z toho několik ztracených hodin, které nám navíc ubírají na naší každodenní motivaci.

Pokud máte sklony k mlsání, tabulku čokolády schovejte někam daleko. Jestli pracujete z domova a váš obývací pokoj je plný rozptylujících prvků, jděte pracovat do kavárny, do coworkingového prostoru nebo do městské knihovny.

Pravděpodobně jste už někdy hledali způsoby, jak být při práci efektivnější a lépe soustředěný. A tak jste také nejspíše narazili na slavné věty typu: „vyhněte se rozptylujícím podnětům“, „vypněte si telefon a internet“, atd. Takové rady se mohou zdát natolik banální, že nemá smysl je opakovat. A kolik z nás si je pak vezme k srdci zcela doslovně? Kolik z nás je opravdu dodrží? Téměř nikdo. Většinou se totiž spokojíme s tím, že mobil položíme pouze o pár metrů dál a slíbíme si, že se na něj nepodíváme, což stejně nakonec dopadne tak, že se na něj podíváme (tzn. strávíme hodinu na sociálních sítích). A i když třeba odoláte tomu, že si aktualizujete mailovou schránku či napíšete smsku, někde vzadu tady ta chuť stále je. Podvědomě jste stále v pozoru, a tak se plně nesoustředíte na to, co právě děláte.

Zkuste to. Aspoň jednou... Jednoduše vypněte svůj mobilní telefon. Nestačí, že ho dáte do tichého režimu. Skutečně ho vypněte. Pocítíte značné zlepšení v soustředění. Může se to zdát přehnané, ale za zkoušku nic nedáte, a naopak vám to hodně dá. A samozřejmě, co platí pro telefon, platí i pro ostatní zdroje rozptýlení!

**„Soustřed' se na to, co děláš, a nenech se rozptylovat, protože rozptylování vede k prokrastinaci. Přehodnot' své priority.“**

## **OSVOJTE SI POZITIVNÍ PŘEMÝŠLENÍ**

Mnoho lidí brzdí pocit, že nemají na to, aby uspěli, a to i když čelí dobře zaběhlému projektu, jenž není nedosažitelný nebo příliš komplikovaný. Získat zpět ztracené sebevědomí je náročný proces, který vyžaduje čas. Není to jen o tom se rozhodnout, je třeba se na to mentálně i společensky nastavit. Naše sebevědomí nám většinou narušují vnější faktory (např. tlak rodiny, šikana ve škole, poruchy socializace atp.). A jelikož vnější svět ovlivníme jen ztěžka, nezbývá nám než pracovat sami na sobě zevnitř.

Neexistuje žádný zázračný recept na to, jak získat zpět ztracené sebevědomí. Existuje však několik snadných způsobů, které vám umožní se odpoutat od svého strachu a přestat tak prokrastinovat.

### **PEČUJTE O SVÉ SEBEVĚDOMÍ**

Na první pohled by se mohlo zdát, že nízké sebevědomí ovlivňuje především naši schopnost se socializovat než náš sklon k prokrastinaci. A přitom spolu obojí úzce souvisí. Strach má velký vliv na naši tendenci prokrastinovat. Když kvůli strachu z neúspěchu či odsouzení radši nic neděláme, stojí za tím falešný pud sebezáchovy. Co tedy znamená nemít dostatek sebevědomí, když ne mít strach z toho, že nebudeme dost dobří?

Člověk, který nemá dostatek sebevědomí, si je ze zásady jistý svým neúspěchem a má obavy z toho, že ho okolí odsoudí. Všem se nám někdy vkradly do mysli pochybnosti, které nás paralyzovaly (např. jsme si říkali věty typu: „nejsem dost dobrý“, „zesměšním se“, „nezvládnou to“, „neumím to“, atd.). Je těžké začít něco dělat, když nás brzdí, zcela omezuje nebo jinak ovlivňuje naše vlastní myšlení. A právě kvůli tomu, abychom korespondovali s tímto negativním schématem, podvědomě podkopáváme své schopnosti.

K tomu abychom přestali prokrastinovat, je tedy zásadní chránit své sebevědomí. Pokud už nemáte strach z mluvení na veřejnosti a nedělá vám problém si obhájit svou kandidaturu, nebudete odkládat odeslání svého životopisu na další den. Nezapomínejte si vždy připomínat spíše své úspěchy než neúspěchy. Díky tomu si uvědomíte, co už máte za sebou, a že si své místo zasloužíte (ať už v práci či v jiných oblastech). Je nesmírně důležité uvědomit si své úspěchy a schopnosti. Máme totiž příliš často tendenci se podceňovat nebo si myslet, že naše společenské či profesní příležitosti jsou jen důsledkem náhody nebo něčí velkorysosti. Zejména z toho může následně pramenit syndrom podvodníka, což pak umocňuje pocit, že ostatním neustále něco dlužíme, že jsme jen využili něčí přízně nebo že jsme měli štěstí, ale že nám ve skutečnosti nic z toho nepřísluší. Je tedy dobré znát svou cenu a přičinění, a naopak se nezříkat vlastních úspěchů a pohřbívat tak své sebevědomí.

Myslíte si, že v pracovním světě to funguje tak, že by vás chtěl váš nadřízený povýšit jen tak pro radost? Ne, opírá se o vaše konkrétní výsledky a schopnosti. Až budete mít někdy znovu obavy z nějaké schůze či z mluvení na veřejnosti, zkuste si připomenout, že je zcela v pořádku se projevit a dát najevo svůj názor. Nemáte žádný důvod o sobě pochybovat. Velmi brzy nás totiž začne omezovat naše vlastní myšlení, což nám naruší naše sebevědomí. Abych uvedla

konkrétní příklad, tak když jsem byla studentka, někteří moji spolužáci děkovali profesorům za dobrou známku. Tak moc o sobě pochybovali, že svůj úspěch považovali za laskavost, aniž by si uvědomili, že to byl výsledek jejich vlastní práce. Na další zkoušky vždy chodili vystresovaní, protože o sobě neustále pochybovali. Podobně to funguje i s kreativitou. Mnoho umělců se totiž často podceňuje, čímž snadněji podlehnou prokrastinaci. Dalo by se to vysvětlit tím, že v uměleckých kruzích bývá často tvrdá konkurence, což umocňuje pocit, že může prorazit jen pár vyvolených.

Všechny tyto příklady vám mají ukázat, jaký může mít nedostatek sebevědomí vliv na náš osobní rozvoj. Nepodléhejte mu, nepovažujte ho za hotovou věc, nikdy není příliš pozdě na to, abychom začali pracovat na svém sebevědomí. Změňte vnímání sebe sama a získáte větší jistotu.

## ROZPOZNEJTE MYŠLENKY, KTERÉ VÁS BRZDÍ

Často podceňujeme vliv, který na nás může mít negativní myšlení. Někdy už ho máme natolik zažité, že nám připadá přirozené a ospravedlněné. Může to být následkem vnějších vlivů, například když nám v minulosti někdo něco vyčetl, nebo měl vůči nám nějakou zraňující či ponižující poznámku. Takový způsob myšlení nám nejenom brání v úspěšném dovršení našich projektů, ale především nám brání vůbec s nimi začít. Jak se můžeme do něčeho pustit, když si na to dostatečně nevěříme? Pokud jsme navíc přesvědčeni o tom, že nezvládneme ani začít, většinou do toho nejdeme s plným nasazením, díky němuž bychom uspěli.

K nalezení cesty ven z tohoto bludného kruhu je nejdříve potřeba si uvědomit, jakým způsobem funguje naše myšlení. Když ho pochopíme, bude možné s ním dále pracovat. Zkuste si tedy vytvořit seznam pocitů, které vás omezují, a těch, které vám naopak pomáhají. Může se jednat o úspěchy, ocenění z dřívějších či pozitivní události vašeho každodenního života. Cílem je, abyste se soustředili na ně, dokud se nepřesvědčíte, že máte úspěch na dosah. Díky tomu se osvobodíte od negativních předsudků vůči sobě.

## DEJTE SI POZOR NA SYNDROM PODVODNÍKA

Skvělým způsobem, jak se zbavit syndromu podvodníka, je pracovat na svém sebevědomí. Přestanete totiž sami sebe podceňovat a myslet si, že nemáte právo na úspěch (při studiu, v práci nebo ve svém oboru).

Syndrom podvodníka si často pleteme se skromností. Ve skutečnosti jde ale o druh hluboké a úzkostné nejistoty, jenž nám brání v jakémkoliv osobním naplnění. Jinými slovy máme neustále pocit, že nejsme dost dobří a že za našimi úspěchy stojí pouze štěstí nebo přízeň ostatních. Z toho pak pramení pocit, že si své postavení nezasloužíme, a především máme strach z toho, že ostatní jednou náš podvod odhalí a odsoudí nás za něj.

Tento syndrom vyplývá z pocitu, že nejsme dost dobří nebo že jsme takzvaně „k ničemu“. Právě poslední zmíněný pocit může vycházet z nedostatku docenění v dětství nebo z problémů ve škole (např. školní neúspěch, odmítnutí nebo šikana). Pocit podvodníka je v nás často zakořeněn po dlouhá léta a je těžké se ho zbavit.



Porazit syndrom podvodníka je přitom zásadní, jelikož kvůli němu popíráme své kvality a schopnosti. Má negativní vliv na naše sebevědomí a ovlivňuje naše kompetence (např. umělecké, profesní aj.), ale také představu, kterou máme sami o sobě nebo kterou o nás mají ostatní.

Syndrom podvodníka si tedy výborně rozumí s prokrastinací, protože lidé, kteří jím trpí a kteří jsou si jistí, že ho mají, někdy nedobrovolně sabotují svou práci nebo projekty zejména kvůli prokrastinaci.

Abyste se syndromu podvodníka zbavili, nejdřív si musíte vůbec uvědomit, že jím trpíte, a pak o něm začít mluvit. Často takové pocity nechceme nikomu přiznat, jelikož máme strach z nepochopení. Ale když budeme mlčet, můžeme takovým myšlenkám umožnit ještě více se rozvinout. Jedině sdílením s ostatními (s blízkými, kteří to s vámi myslí dobře, ale klidně i s odborníkem v oblasti duševního zdraví) je možné se od syndromu podvodníka pomalu osvobodit a změnit vnímání sebe sama.

Určitě jste si mysleli, že člověk, který je v zajetí syndromu podvodníka, není schopný uznat své úspěchy (přisoudí je spíše štěstí nebo přičinění druhých), ale vztáhne na sebe veškerou kritiku, protože bude automaticky předpokládat, že on stojí za neúspěchem nějakého projektu. Abyste se vymanili z tohoto bludného kruhu, je potřeba naučit se svůj pocit viny přebít a přestat na sebe klást tak vysoké nároky.

Je také vhodné uvědomit si své úspěchy i schopnosti, například tím, že si je budete říkat nahlas. Pomoci vám mohou i cvičení, která naleznete na konci knihy.

Pokud u vás syndrom pramení z příliš vysokých nároků, je určitě umocněn také pocitem, že jste vzdáleni od ostatních. V takovém případě je jedním z možných řešení přiznat si, že se nelze zalíbit všem a že když nám přestane být jedno, co si o nás myslí ostatní nebo jestli jsme pro ně dost dobří, dojdeme k přijetí sebe sama. Když přijmeme, že nebudeme vždy všemi přijímáni, budeme o to více pracovat na svých cílech, a to především na těch, na kterých nám skutečně záleží. Když vás budou zaměstnávat projekty, které vás naplňují, nebudete tolik prokrastinovat.

Zbavit se syndromu podvodníka znamená nejenom zlepšit svůj vztah k sobě, ale také znovu objevit širokou škálu svých schopností. Následně získáte na motivaci a důvěře, což vám umožní přestat prokrastinovat z dlouhodobého hlediska.

## NEREŠTE, CO SI O VÁS MYSLÍ OSTATNÍ

Často se musíme vypořádávat s názory ostatních. Pokud jsme v minulosti zažili těžké situace, na kterých utrpělo naše sebevědomí (např. samota, vyčlenění v kolektivu v dětství atd.), můžeme mít sklon domýšlet si názory ostatních. A ještě ke všemu většinou čekáme, že budou negativní. Jde o destruktivní sebeobviňování, kvůli kterému sami sebe nakonec přesvědčíme o tom, že nás ostatní nemají rádi, či dostatečně neoceňují naši práci, a to i přes to, že je realita úplně odlišná. Především si tedy přestaňte domýšlet, co si asi myslí ostatní, a spíše se zaměřte na konkrétní a jednoznačné činy (tzn. na oprávněnou kritiku, a ne na to, co je založeno na vašich domněnkách, ale nikdo vám to nepotvrdil). Abyste se v tom zlepšili, zkuste si vzpomenout na všechny chvíle, kdy si myslíte, že vás někdo neprávem odsoudil, a přitom to nebyl ten případ. Mějte tyto příklady dobře na paměti, budou totiž fungovat jako talisman, díky němuž se nenecháte pohltit negativními myšlenkami.

## NEMĚJTE STRACH Z CHYB

Strach z chyb je velmi rozšířený pocit u lidí, kteří podléhají prokrastinaci. Ano, částečně za tím stojí strach z chyb nebo z neúspěchu, že se ani neodvážíme udělat první krok a že vše, co máme udělat, donekonečna odkládáme...

Přitom je tak důležité to zkusit! Tím, že něco vůbec zkusíte, se sice vystavujete možným chybám, to ano, ale také příležitosti se něco naučit. Všichni lidé, kteří někdy něčeho dosáhli, museli tento první krok učinit. Chyby vnímáme jako něco negativního, čemu je třeba se za každou cenu vyhnout. Ale když se vám něco nepovede, umožní vám to se ze své chyby poučit, zlepšit se a tím se posunout směrem k cíli. Nikdo po vás nechce, abyste hned napoprvé přišli s něčím, co nemá chybu. Nikdo. Kromě vás samotných. Skutečný neúspěch přitom spočívá v tom, že to ani nezkusíme.

Vaše chyby nevypovídají o tom, jaký jste člověk. Nedělají z vás někoho neschopného nebo méně výkonného. Jsou nezbytnou součástí procesu učení, který vás dovede k úspěchům. Davide Laroche, kouč vystupující na četných konferencích, tvrdí, že ze strachu z chyb můžeme velmi snadno podlehnout pasivitě, a tím pádem nedosáhnout úspěchu se svými projekty: „Chyby jsou nevyhnutelné a čím víc jich uděláš, tím větší šanci na úspěch máš. Jediní lidé, kteří nedělají chyby, jsou ti, kteří nedělají nic.“

Když se od strachu z chyb odpoutáte a ze samotných chyb se poučíte, budete se moct vyhnout zákeřným úskalím bludného kruhu prokrastinace.

## ROZLUČTE SE S PERFEKCIONISMEM

Strach z neúspěchu je často doprovázen i větším sklonem k prokrastinaci. Příliš vysoké nároky na sebe sama nám většinou neusnadňují začátek nějaké činnosti, protože je obtížné, ba takřka nemožné, dosáhnout dokonalosti na první pokus. I perfekcionisté, kteří nejsou se svou prací nikdy spokojeni, prokrastinují. Podle kouče známého z mnoha konferencí Francka Nicolase „vychází potřeba dokonalosti z potřeby být milován, ale k tomu, abychom byli milováni a doceněni, se musíme nejdříve naučit mít rádi sami sebe“. Práce na svém sebevědomí a sebedůvěře je tedy dobrým způsobem, jak se zcela vyléčit z perfekcionismu, který by vás mohl brzdit ve všech oblastech vašeho života. Kromě této obecné rady je však zcela zásadní nechtít po sobě dokonalost okamžitě, ale dělat vše proto, aby váš projekt postupoval dopředu. Je lepší být vytrvalý než mít vše perfektní hned. Jinak je to předem prohraný boj, který pouze umocňuje touhu prokrastinovat.

## ODDALTE SVŮJ STRACH

Pokud nás přehnaný perfekcionismus a strach svádí k prokrastinaci, je možné se jich zbavit jednoduchým způsobem: svůj strach relativizujte.

Stává se vám, že nemáte dost odvahy konečně poslat onen dokument, kvůli němuž jste byli v posledních týdnech tolik zaneprázdněni? Čtete ho pořád dokola, aby byl zcela dokonalý, ale k

poslední fázi se ne a ne dostat? Zeptejte se tedy sami sebe, co by se stalo, kdybyste ho teď poslali. Uvidíte, že následky ve skutečnosti nebudou až tak hrozné.

V tomto případě se nejedná o záminku, jak se vyhnout práci. Je dobré brát svou práci vážně a nemusíme k tomu nutně být přehnaným perfekcionistou. Když si to uvědomíme, oddálíme svůj strach a snadněji se pak odhodláme. Ve svém pořadu nás Franck Nicolas povzbuzuje k tomu, abychom si položili následující otázky: „Co nejhoršího se mi může stát, když to udělám teď? Čeho bych se měl bát, když se do toho pustím hned?“ Když si na tyto otázky odpovíte, uvědomíte si důsledky a podaří se vám relativizovat pokaždé, když budete prokrastinovat. Díky tomu, že si uvědomíte, z čeho máte strach a proč prokrastinujete, pochopíte, že výsledek stojí za to, abyste začali něco dělat.

## NESROVNÁVEJTE SE S OSTATNÍMI

Všichni máme tendenci srovnávat se s ostatními. Kvůli tomuto špatnému návyku s nimi však neustále soutěžíme. Z toho pak plyne frustrace a špatný pocit, což nás demotivuje. Nejsme schopni začít něco dělat, a tak radši prokrastinujeme, čímž se zbavujeme příležitosti to zkusit. Následně máme výčitky svědomí, že jsme na mrtvém bodě, zatímco ostatní dělají pokroky a zlepšují se.

Je zásadní přestat se srovnávat s ostatními, jelikož i ve vašem oboru bude vždy někdo lepší než vy. Měli byste kvůli tomu snad přestat dělat to, co vás baví, vzdát se svých snů nebo si zakázat vést svůj vlastní život? Samozřejmě, že ne!

Stává se, že se srovnáváme s ostatními, abychom si navodili falešný pocit větší jistoty, nebo abychom pochopili, jakým způsobem se někomu jinému podařilo uspět (finančně, profesně, umělecky aj.) Takový přístup je většinou ztráta času a může v nás vyvolat pocit méněcennosti. Je jisté, že neexistuje jedna správná cesta vedoucí k úspěchu. Existuje však jedna správná cesta k neúspěchu – nic nedělat. Každá cesta je jiná, což je mimochodem i důvod, proč neexistuje jeden zázračný recept na to, jak uspět. I přes to můžete pracovat na tom, abyste ho našli, zavedli ve svém životě dobré návyky, a ještě si k tomu vytvořili příznivé podmínky.

Pokud je pro vás srovnávání se s ostatními emočně náročné, začnete omezovat sociální síť. Kvůli nim totiž ztrácíme velké množství času. Navíc nám podávají falešný obraz o životě ostatních. Skrze tento obraz se pak každý prezentuje jen v tom nejlepším světle. Sdílené úspěchy se tak mohou stát zdrojem tlaku, vysokých nároků a frustrace. Existují studie, které navíc dokazují přímý vztah mezi depresí a častým užíváním sociálních sítí<sup>3</sup>. A ačkoliv přímá závislost dokázána nebyla (není totiž jasné, jestli sociální síť způsobují deprese, nebo jestli deprese vede k častějšímu užívání sociálních sítí), srovnávání se s ostatními je s tímto duševním utrpením úzce svázáno.

<sup>3</sup> Grégory Rozieres, „Plus on utilise les réseaux sociaux, plus on a de risques d’être atteint de dépression“, *Le HuffPost*, 05/10/2016

Zkuste se tedy zaměřit na to, abyste se na nějakou dobu vyvarovali rad ostatních a příkladů jejich úspěchu. Umělci tomu říkají „pracovat za zavřenými dveřmi“, tedy soustředit se na své dílo bez toho, aniž by nás rušil okolní svět. Pokud máte sklon srovnávat se s ostatními, tento krok je zásadní k tomu, abyste se mohli plně soustředit. Čím více toho po vás budou ostatní chtít, tím více budete prokrastinovat.

## OBKLOPTE SE POZITIVNÍMI LIDMI

Často slýcháme, že je důležité umět říct si o pomoc. I tato rada je užitečná při boji s prokrastinací, především v pracovním světě. O čem ale neslýcháme tak často, je nutnost obklopovat se správnými lidmi. V našem každodenním životě jsme nuceni trávit čas i s lidmi, s nimiž ho jen ztrácíme anebo jsou v ještě horším případě negativní kvůli tomu, co dělají, jak ovlivňují ostatní nebo co říkají. Z toho důvodu je prospěšné mít mezi blízkými (ať už se jedná o spolupracovníky, či bližší přátele atp.) takové lidi, z jejichž přítomnosti budeme moct těžit, budou nás inspirovat a motivovat. Jinými slovy lidi, kteří nás nutí dávat okolí to nejlepší z toho, co v sobě máme.

Vřelí a zanícení budou mít kolem sebe většinou stejně zapálené lidi. A naopak, pokud budete spíše negativní a bez motivace, bude větší pravděpodobnost, že nebudete obklopeni dobrými lidmi. Musíte si tedy za každou cenu vybírat lidi, se kterými trávíte čas a dát si pozor na to, jakým dojmem působíte. Čím více pozitivních lidí kolem sebe budete mít, tím méně budete prokrastinovat. Z toho důvodu může být práce ve skupinách či v coworkingových prostorech tolik přínosná. Pracovat ve více lidech přináší větší motivaci, zápal a produktivitu, které o samotě většinou nedosáhneme.

Často opakujeme, že lidé, kteří jsou úspěšní, mívají spíše pozitivní přístup nebo celkově smýšlejí pozitivně. Je to proto, že to, jakým způsobem nahlížíme na své cíle a schopnosti, kterých využíváme k jejich dosažení, má významný vliv na naši úspěšnost, nebo naopak... na prokrastinaci.

Abyste uspěli, udržujte si své sebevědomí a obklopte se lidmi, kteří vás budou tlačít k tomu, abyste ze sebe vydali to nejlepší. Pokud budete mít důvěru sami v sebe, nebudete mít strach z povinností a nebudete je dokola odkládat na zítra. Jen pozitivní mysl však nestačí k tomu, abychom se vymanili z bludného kruhu prokrastinace. Bude také potřeba, abyste byli disciplinovaní, metodičtí a organizovaní.

## **II. KOMENTÁŘ K PŘEKLADU**

# 1. Překladatelská analýza originálu

V komentáři budeme pracovat jak s originálním textem, tak s překladem. Vybrané citace z originálu budeme označovat jako (O: číslo strany originálu), citace z překladu pak za pomoci (P: číslo strany překladu) vždy za každým příkladem.

## 1.1. Vnětextové faktory

### 1.1.1. Autor

Autorkou publikace *Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination* je Francouzka Laura Ferret-Rincon. Z internetu se dozvídáme, že je autorka mladou spisovatelkou, která se psaní věnuje už od dětství. Věnuje se především tematice osobního rozvoje. Vystudovala literaturu a účastní se života různých literárních organizací. Na Youtube spustila vlog o osobním rozvoji.

### 1.1.2. Adresát

*Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination* je kniha určená široké veřejnosti. Cílí především na lidi, kteří mají potíže s prokrastinací, a snaží se jim podat návod, jak s prokrastinací bojovat. Jelikož by se dalo říct, že v dnešní době má s prokrastinací problém poměrně velké množství lidí, můžeme usuzovat, že může kniha přitáhnout pozornost téměř kohokoliv. Ještě více může oslovit čtenáře zajímající se o osobní rozvoj a psychologii. Tematika se nevztahuje ke konkrétnímu národu, a proto na Čecha i Francouze působí stejným způsobem.

### 1.1.3. Médium, místo, čas

Knihu vydalo francouzské nakladatelství Kiwi v roce 2021. Nakladatelství Kiwi funguje od roku 2018 a sídlí v Paříži. Zaměřuje se na vydávání knih spadajících do kategorie osobní rozvoj, zdraví, lifestyle. Vydává až osm knih měsíčně.

Médiem komunikace je tištěná kniha o rozsahu 180 stran. Titulní strana obsahuje tematickou ilustraci nastiňující pracovní atmosféru: knihy, sešity, seznamy, šálek kávy, láhev vody, ale také ikonky sociálních sítí, které představují překážky, se kterými při práci musíme bojovat.

Doba vzniku textu má vliv na jeho jazyk i na skutečnosti, na které poukazuje. Popisuje život lidí ve 21. století, a to především pracovní svět a každodenní život. V textu nejsou publikována data či historické informace.

### 1.1.4. Funkce textu

Primární funkcí textu je funkce referenční (funkce zaměřená na kontext – Jakobson, 1990), jelikož má za cíl informovat o tom, co to je prokrastinace a jak je možné s ní bojovat. Dalšími funkcemi textu jsou pak funkce edukativní a popularizační, jak už vyplývá z jeho populárně-naučného stylu, jenž je podtypem stylu odborného. Je důležité brát v potaz, že další funkcí textu je funkce motivační: autorka se snaží lidi od prokrastinace odradit, a naopak nabádá a motivuje k tomu, aby čtenář, jenž po příručce sáhnul pravděpodobně proto, aby se tendence k prokrastinaci zbavil, ve svém úsilí nepolevil, a naopak v něm pokračoval.

V textu se nachází i několik odborných termínů, a to především z oblasti psychologie. Jelikož je ale text populárně-naučného charakteru, snaží se informace podat jasnou a srozumitelnou formou.

## 1.2. Vnitrotextové faktory

### 1.2.1. Téma a obsah textu

Jak už napovídá název knihy, hlavním tématem textu je prokrastinace. Text představuje část druhé kapitoly celé knihy, která se věnuje boji s prokrastinací. Druhá kapitola je rozdělena do čtyř podkapitol, náš text z nich obsahuje dvě. Postupuje od obecných psychologických procesů, které hrají při prokrastinaci a boji s ní roli, ke konkrétním technikám pomáhajícím s lepší sebeorganizací, plněním úkolů, dodržováním termínů atd.

Naše dvě podkapitoly druhé kapitoly celé knihy obsahují dvě hlavní myšlenky. První z nich se zaměřuje na to, jak vůbec začít něco dělat (přimět se k akci) a tudíž i jak si začátek usnadnit. Druhá část se pak zaměřuje na to, jak mít k plnění úkolů celkově pozitivní přístup. Obě témata rozvíjí v dalších menších úsecích, které se vždy věnují dílčí části, která může přispět k seberozvoji, v tomto případě zmírnit projevy prokrastinace.

### 1.2.2. Kompozice a grafická úprava textu

Vybraný text tvoří zhruba jednu čtvrtinu celé knihy. Kniha je členěná horizontálně, a to do tří částí. Na začátku stojí úvod a na konci stojí závěr a bibliografie. Každá část je členěna do jednotlivých podkapitol. Třetí část obsahuje praktická cvičení a inspirativní citáty.

Jednotlivé podkapitoly jsou dále členěny do ještě menších podkapitol či lépe řečeno bodů, za nimiž se vždy nachází kratší text.

Text obsahuje dvě poznámky pod čarou, v nichž je citován zdroj, z nějž autorka ve svém textu cituje.

### 1.2.3. Koheze a koherence textu

Koheze je v textu zajištěna. Kapitoly, podkapitoly i obsah textu odpovídá tématu, které je patrné z názvu knihy. Všechny části knihy se věnují tématu prokrastinace a boji s ní, přičemž se dotýkají i jiných psychologických jevů, které ale s hlavním tématem vždy souvisí. Jelikož se jedná o psychologická témata, která jsou vysvětlována za účelem pochopení fungování vyššího principu – prokrastinace, koheze zajištěna je.

Také stylistická koherence je v textu zajištěna. Kniha má populárně-naučný styl; co se týče odborných termínů, těch příliš specializovaných se v něm nenachází. Většinou se jedná o obecně známé termíny z oblasti psychologie, jako např. *confiance en soi*, *motivation*, *développement personnel*, *souffrance psychologique*, *dépression*, *le syndrome de l'imposteur*. Právě podkapitola o syndromu podvodníka je asi nejvíce „odborná“, čímž se dostáváme k presupozici.

Hlubší znalosti z oblasti psychologie tato kniha od čtenáře nevyžaduje, protože jejím cílem je právě přiblížení fungování tohoto syndromu. Text je ze stylistického hlediska vyvážen, obsahuje znaky odborného stylu, a přitom je odlehčen citáty a příklady z běžného života, které odpovídají populárně-naučnému stylu. V textu je silně přítomná funkce konativní, která



navazuje kontakt se čtenářem. Ta se projevuje zejména tím, že je na konci některých vět použit vykřičník, což je logické také s ohledem na to, že má text motivační charakter.

Text je psán současnou spisovnou francouzštinou, využívá však také některých neologismů či anglicismů, např. *espaces de coworking, se booster, coach, smartphones*.

Obsahuje obrazná pojmenování, tak také ustálená spojení či přímou řeč nebo řečnické otázky, které přispívají k celkové dynamizaci textu.

#### 1.2.4. Lexikum

Text je psán současnou spisovnou francouzštinou, čemuž podléhá i výběr lexika. Vzhledem k tomu, že hlavním tématem textu je prokrastinace, využívá termíny z oblasti psychologie (oblast osobního rozvoje) např. *procrastination, motivation, travail, confiance en soi* atd. Kromě neutrálních výrazů se autorka uchyluje také k expresivním či hodnotícím výrazům, jako např. *difficile, recette miracle* atp. A na závěr lze říct, že se v textu i vzhledem k tematice nachází množství neologismů (ať už přejatých z cizích jazyků – anglicismy, tak neosemantismů).

Nejvýraznější lexikální pole jsou ta následující: *procrastination, confiance en soi, motivation, travail, discipline, état d'esprit, habitudes, pensées, productivité, flux*

Některá slova jsou uvedena v uvozovkách, a to z různých důvodů. Někdy se jedná o ironii, jindy o vytyčení druhu, nebo zdůraznění daného slova v textu. Jindy jsou uvozovky použity z důvodu, že se jedná o zažité oficiální označení.

« *de la main droite* »

« *exprès* »

« *sans effort* » a « *fréquente* »

*métiers dits « de passion »*

« *nul* » ou « *incapable* »

*le travail « porte fermée »*

#### Anglicismy:

*Booster, les espaces de coworking, smartphones, coach, podcast, planning, free-lancers*

#### Příklady obrazných pojmenování:

„*cerner les détours du labyrinthe de la procrastination*“

„*on démarre sur les chapeaux de roue*“

„*baissez les bras*“

„*nous cédon souvent aux sirènes*“

„*enfoncer des portes ouvertes*“  
„*combien le prennent au pied de la lettre*“  
„*je ne suis pas de taille*“  
„*cercle vicieux*“  
„*rouage du processus*“  
„*s'échapper du labyrinthe*“

#### Odborná terminologie:

*syndrome de l'imposteur, souffrance psychologique, bien-être, mal-être, complexe d'infériorité, coach de développement personnel, addiction numérique*

### **1.2.5. Syntax**

Co se týče syntaxe, text je složen ze středně dlouhých vět. Neobsahuje žádná příliš dlouhá nebo komplikovaná souvětí. Nejdelší souvětí obvykle nepřesahují rozsah tří řádků.

Často jsou použity věty s dvojtečkami, pro francouzštinu v takových případech, kdy se nejedná o výčet, typičtější než pro češtinu.

*C'est là tout l'avantage des métiers dit « de passion »: ils donnent l'opportunité de se consacrer à ce que l'on aime en dépit des difficultés financières que peut parfois entraîner ce choix. (O: str. 61)*

*D'une certaine manière, vous le faites déjà: lorsqu'une action vous paraît simple et attrayante, vous êtes motivé à l'idée d'y consacrer du temps et de l'énergie! (O: str. 54)*

*Celles-ci se travaillent dans la régularité: un sportif qui ne s'entraîne pas au quotidien et avec sérieux ne pourra pas atteindre son objectif. (O: str. 53)*

Případ užití dvojtečky před exemplifikací:

V této větě se nachází tři tečky, které znamenají *a tak dále* či *a tak podobně*. V češtině je oproti třem tečkám běžnější a správné užití zkratk jako například *atd.* či *atp.* To jsme brali při překladu v úvahu, více viz kapitola Překladatelské problémy a jejich řešení.

*Il peut y avoir diverses manières de faciliter une **action**: réfléchir la veille à ce que l'on doit faire, s'arranger pour avoir tous les documents nécessaires sous la main... (O: str. 59)*

Příklad užití středníku uprostřed věty:

*Certaines personnes ont besoin de dix minutes pour être efficaces le matin; chez vous, cela demandera peut-être de prendre le temps d'une bonne douche, afin d'être prêt à travailler. (O: str. 59)*

*Si vous baissez les bras, vous êtes deux fois perdant: d'abord vous n'atteignez pas vos objectifs; de plus vous gâchez les efforts déjà fournis. (O: str. 65)*

V textu se nachází i množství řečnických otázek, např.:

*Cette méthode, quelle est-elle? (O: str. 53)*

Některé věty by bylo možné napsat v oznamovacím způsobu, avšak vzhledem k povaze jejich obsahu, vzhledem k tomu, že autorka nabízí řešení a nechce působit direktivně, nabízí řešení otázkou.

*Dans ce cas, pourquoi ne pas trouver une activité physique qui vous procurera davantage de bien-être et de plaisir, et qui ne sera pas une contrainte? (O: str. 61)*

*Pourquoi ne pas profiter de cette heure de ménage indispensable pour écouter un podcast ou le dernier album de votre artiste favori, par exemple? (O: str. 64)*

Navázání kontaktu se čtenářem:

*Vous détestez remplir votre déclaration d'impôts? (O: str. 63)*

*Dans le monde du travail, par exemple, croyez-vous sincèrement que votre patron vous accorde une place et une promotion pour vous faire plaisir? (O: str. 70)*

### **1.2.6. Suprasegmentální prvky**

V textu originálu jsou názvy kapitol tučně zvýrazněné, stejně tak citáty či důležitá shrnutí na konci některých kapitol, které jsou také někdy zářmované do tabulek. Žádná taková tabulka se však nenachází v námi překládaném úryvku z knihy.

Jediným místem, které je od svého okolí odlišné, je v našem textu využití kurzívy v následující větě: *Cela vous libérera de vos a priori négatifs sur vous-meme. (O: str. 73)*

Je tomu tak nejspíš proto, že se jedná o jednu lexikální jednotku „a priori“, jejímž významem je „předsudek“, tedy substantivum, a ne adjektiva „a priori“. Aby nedošlo k této záměně při četbě, autorka či editor se rozhodli pro vyznačení této lexikální jednotky kurzívou.

### **1.2.7. Nonverbální prvky**

Jak už bylo zmíněno, kniha obsahuje také několik ilustrací korespondujících s tématem: od knih, přes různé „to do“ seznamy, až po jídlo a nápoje, které mají navozovat pracovní prostředí a atmosféru.

## 2. Překladatelské problémy a jejich řešení

V této kapitole se budeme zabývat problémy, na které jsme během překladu narazili. Jde o problémy buď na úrovni pochopení předlohy, její interpretace či přestylizace (Levý, 2012).

Naším úkolem bylo podat funkčně-ekvivalentní překlad francouzského textu do češtiny, aniž by byl ochuzen o pro něj charakteristické prvky, které jsme popsali výše (viz 1. Překladatelská analýza).

Pokud bychom měli obecně charakterizovat problémy, kterým jsme během práce čelili, jednalo se především o místa v textu, která měla ve francouzštině zobecňující charakter či psychologické termíny, jako např. „bien être“ nebo „mal être“, či „action“ – „passage à l'action“.

Jedním z problémů na úrovni přestylizace byla druhá věta celého textu, kterou jsme přeložili až na úplném konci překládání. Její funkcí bylo předložit myšlenku, na kterou bude text navazovat. Dalším jejím cílem bylo, aby se dobře četla a čtenáře od četby neodradila. Z toho důvodu muselo být její sdělení jasné, snadno pochopitelné a zároveň předkládající nějaký podnět.

*Vous commencez à cerner les détours du labyrinthe de la procrastination et les raisons qui vous ont conduit à vous y perdre. (O: str. 52)*

*Začínáte se točit v bludném kruhu prokrastinace a už ani pořádně nevíte, jak jste se v něm ocitli. (P: str. 10)*

Zásadní bylo vypořádat se s metaforou „labyrinthe de la procrastination“, které se v textu opakuje, a která zároveň i charakterizuje celý text. Metafora „labyrint prokrastinace“ či „bludiště prokrastinace“ nezní v češtině příliš přirozeně, a tak jsme se rozhodli pro metaforu „bludný kruh“, která odpovídá funkci originálu (funguje jako metafora, ale i odborný termín). K tomuto obraznému pojmenování už pak jen stačilo přidat vhodné sloveso:

*Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination (O: str. 52)*

*Jak se vymanit z bludného kruhu prokrastinace (P: str. 10)*

*Vous commencez à cerner les détours du labyrinthe de la procrastination et les raisons qui vous ont conduit à vous y perdre. (O: str. 52)*

*Začíná vám docházet, proč se opět točíte v bludném kruhu prokrastinace. (P: str. 10)*

## 2.1. Réalie

Ve výchozím textu se nenachází příliš velké množství místních či časových reálií. Je to částečně způsobeno i tématem, které se nevztahuje ke konkrétnímu místu či času. Z tohoto hlediska tak text příliš náročný nebyl, avšak několik míst obsahující reálie se v něm i přes to nachází, např.:

*Le dictionnaire Larousse définit l'habitude comme une « aptitude à accomplir avec facilité et sans effort particulier d'attention tel ou tel genre d'actions, acquise par une pratique fréquente ». Ici, deux notions sont importantes: « sans effort », qui sous-entend la facilité d'action, mais également « fréquente », qui implique la notion de régularité pour acquérir cette même habitude. (O: str. 56)*

*Francouzský slovník Larousse définit „návyk“ jako „schopnost zvládnout jednoduše a bez většího úsilí určitý druh činnosti získanou jejím četným vykonáváním“. Popis obsahuje dvě důležité skutečnosti: „bez úsilí“ zahrnující „snadné vykonání dané činnosti“, ale také „četné“, které ukazuje, jak je při vytváření určitého návyku důležitý aspekt pravidelnosti. (P: str. 11)*

Při práci s touto větou jsme nejprve nahlédli do českých výkladových slovníků, jestli neobsahují definici, jež by zmiňovala oba důležité aspekty, které autorka dále rozvíjí. Bohužel žádná z definic nebyla vyhovující a ke zbytku textu se nehodila. Rozhodli jsme se proto pro intelektualizaci a uvedli definici ze slovníku Larousse s upřesněním, že se jedná o francouzský slovník.

Další reálie už nebyly spjaté s francouzským kulturním prostředím, spíše se jednalo o reference z anglofonního světa, např.:

*À ce sujet, l'essai **Daily Routine Improvement de Henry Harding** démontre l'impact des habitudes sur notre qualité de vie, mais également l'influence positive des bons réflexes qui nous permettent de mener une vie épanouie. (O: str. 57)*

*Tématu se věnuje **Henry Harding ve své studii Jak si zlepšit každodenní rutinu (Daily Routine Improvement)**, kde dokazuje velký vliv návyků na kvalitu života každého z nás, ale také pozitivní vliv dobrých reflexů, které nám umožňují žít naplněný život. (P: str. 30)*

Název anglického eseje jsme přeložili do češtiny, ale uvedli jsme i jeho anglický název do závorek, čímž jsme se opět uchýlili k intelektualizaci.

Dále využila autorka referenci z japonské kultury:

*C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les auteurs comparent souvent le fait d'écrire un livre avec un marathon (une image que l'on retrouve d'ailleurs dans l'essai **Autoportrait de l'auteur en coureur de fon, d'Haruki Murakami**). (O: str. 64)*

*To je mimochodem důvod, proč mnoho spisovatelů často přirovnává psaní knihy k maratonu (takové přirovnání nalezneme například v knize **O čem mluvím, když mluvím o běhání od Haruki Murakamiho**). (P: str. 14)*

V tomto případě nebylo nutné uchýlovat se ke zvláštnímu postupu při práci s reálií, jelikož za prvé Haruki Murakami je světově známý autor a za druhé je prezentace cizí reálie stejná jak pro francouzského čtenáře, tak pro českého. Bylo tedy pouze třeba zjistit, jestli byla kniha, o níž je řeč, přeložena do češtiny, a následně jaký je její název v češtině.

*À ce sujet, Bertrand C., aujourd'hui salarié dans un **centre d'accueil**, confie à propos de son ancien poste: (...) (O: str. 63)*

*V této souvislosti se o své předchozí práci svěřuje Bertrand C., dnes zaměstnanec v **centru pro integraci migrantů**: (...) (P: str. 13)*

Zde bylo třeba zjistit, co se myslí označením „*centre d'accueil*“. K tomu nám posloužila následující stránka na Wikipedii: [https://fr.wikipedia.org/wiki/Centre\\_d%27accueil\\_et\\_d%27orientation](https://fr.wikipedia.org/wiki/Centre_d%27accueil_et_d%27orientation).

I vzhledem ke kontextu dávalo následující vysvětlení největší smysl.

### **Časové reálie:**

V textu se nenachází žádné významné časové reálie, avšak je důležité brát v potaz, že text vznikl v roce 2021 a obsahuje pojmenování skutečností ze současného světa (je sporné do jaké míry se stále ještě jedná o neosémantismy), jako např. *SMS, mails, réseaux sociaux, Internet, les espaces de coworking, smartphones* atp. – množství anglicismů, které jsou v dnešním globalizovaném světě už poměrně integrované do většiny jazyků.

## **2.2. Překlad názvů kapitol a podkapitol**

Název knihy je *Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination*, který obsahuje metaforu, jejíž řešení při převodu do češtiny jsme již probrali výše. Místo toho, abychom však název knihy přeložili doslovně, zvolili jsme následující řešení: *Jak se vymanit z bludného kruhu prokrastinace*, které zní v češtině lépe a které je typické pro příručky, které nám mají podat nějaký návod či doporučení.

Vzhledem k tomu, že se náš text skládá z mnoha menších podkapitol (celkem jich je osmnáct + úvod), bylo třeba je přeložit tak, aby byla dohromady koherentní. Jsou totiž samy i sobě souhrnem rad a doporučení, jak postupovat při boji s prokrastinací. Názvy jednotlivých podkapitol jsou vlastně o navázání kontaktu se čtenářem, v originále začínají vždy verbem ve druhé osobě plurálu a v imperativu.

*Facilitez le passage à l'action* (O: str. 54) – *Postup si co nejvíce usnadněte* (P: str. 10)

*Anticipez votre tendance à la procrastination* (O: str. 55) - *Včas rozpoznajte, že se chystáte prokrastinovat* (P: str.10)

*Instaurez de bonnes habitudes* (O: str. 56) – *Vytvořte si dobré návyky* (P: str. 11)

*Facilitez au maximum votre travail* (O: str. 59) – *Práci si co nejvíce usnadněte* (P: str. 12)

*Faites des choses qui vous plaisent* (O: str. 60) – *Věnujte se tomu, co vám dělá radost* (P: str. 12)

*Donnez du sens à vos actions* (O: str. 62) – *Uvědomte si smysl svých činů* (P: str. 13)

*N'attendez pas d'être motivé* (O: str. 64) – *Nečekejte na motivaci* (P: str. 13)

*Évitez (vraiment) les distractions* (O: str. 65) – *Nenechte se rozptylovat (ale opravdu!)* (P: str. 14)

*Adoptez un état d'esprit positif* (O: str. 68) – *Osvojte si pozitivní přemýšlení* (P: str. 14)

*Entretenez votre confiance en vous* (O: str. 69) – *Pečujte o své sebevědomí* (P: str. 14)

*Identifiez vos pensées limitantes* (O: str. 72) – *Rozpoznejte myšlenky, které vás brzdí* (P: str. 16)

*Méfiez-vous du syndrome de l'imposteur* (O: str. 73) – *Dejte si pozor na syndrom podvodníka* (P: str. 16)

*Ne présumez pas de l'avis des autres* (O: str. 76) – *Neřešte, co si o vás myslí ostatní* (P: str. 17)

*N'ayez pas peur de l'erreur* (O: str. 77) – *Nemějte strach z chyb* (P: str. 18)

*Rompez avec le perfectionnisme* (O: str. 79) – *Rozlučte se s perfekcionismem* (P: str. 18)

*Mettez votre peur à distance* (O: str. 80) – *Oddalte svůj strach* (P: str. 18)

*Ne vous comparez pas aux autres* (O: str. 81) – *Nesrovnávejte se s ostatními* (P: str. 19)

*Entourez-vous de gens positifs* (O: str. 83) – *Obklopte se pozitivními lidmi* (P: str. 20)

Celkově jsme se snažili dodržet imperativní způsob u sloves ve druhé osobě množného čísla. Ne všude však bylo možné dodržet pozici verba na začátku kvůli tomu, aby překlad stále působil přirozeně i v češtině. Ačkoliv by v některých případech byl lepší volnější překlad, snažili jsme se udržet právě tento typ celkové koherence názvů jednotlivých podkapitol, aby z něj šel například vytvořit samostatný seznam doporučení.

### 2.3. Problémy na lexikální rovině

Na lexikální rovině se někdy vyskytla problematická místa, především u substantiv jako např. *le passage à l'action*, *la facilité à agir*, *esprit*, *pensées*, *conférencier*. To plyne z povahy francouzštiny, v níž je základem věty substantivum, oproti češtině, v níž je základem věty verbum. Při překladu jsme vždy posuzovali jednotlivé případy podle kontextu a podle toho volili nejlepší řešení.

*le passage à l'action* + *agir* – *začít něco dělat, postup*

*esprit* a *état d'esprit* + *état d'esprit positif* – *mysl* a *stav mysli*

*pensées – myšlenky, myšlení* (zde bylo třeba variovat dle kontextu, ne vždy se k *pensées* hodil překlad *myšlenky*)

Jako problematické se ukázalo být slovo *conférencier*, které označuje odborníka, který často vystupuje na konferencích. V češtině však neexistuje konkrétní slovo pro označení této osoby, a tak jsme museli explifikovat:

*Pour le coach et **conférencier** Franck Nicolas, „ce besoin de perfection vient de votre besoin incommensurable d’être aimé, et bien souvent pour être aimé et apprécié, il faut d’abord commencer par s’aimer soi-même“.* (O: str. 79)

*Podle **kouče známého z mnoha konferencí** Francka Nicolase „vychází potřeba dokonalosti z potřeby být milován, ale k tomu, abychom byli milováni a doceněni, se musíme nejdříve naučit mít rádi sami sebe“.* (P: str. 18)

*Pour David Laroche, coach et **conférencier**, la première manière de s’enliser dans l’inaction et de rater ses projets est de craindre l’erreur. Il dit ainsi: « Les erreurs sont inévitables et plus tu fais des erreurs, plus tu augmentes tes chances de réussite. Les seules personnes qui ne font pas d’erreur sont les personnes qui ne font rien. »* (O : str. 78)

*Davide Laroche, **kouč vystupující na četných konferencích**, tvrdí, že ze strachu z chyb můžeme velmi snadno podlehnout pasivitě, a tím pádem nedosáhnout úspěchu se svými projekty: „Chyby jsou nevyhnutelné a čím víc jich uděláš, tím větší šanci na úspěch máš. Jediní lidé, kteří nedělají chyby, jsou ti, kteří nedělají nic.“* (P: str. 18)

Dále se ukázala být problematická některá abstraktní verba jako *s’épanouir*, *agir*, která jsme také překládali vždy podle kontextu a také o něco konkrétněji do češtiny:

*agir – action*

*Formaliser vos peurs ou les raisons de votre procrastination vous permettra de réaliser que le résultat attendu vaut la peine que vous **agissiez**.* (O: str. 81)

*Díky tomu, že si uvědomíte, z čeho máte strach a proč prokrastinujete, pochopíte, že výsledek stojí za to, abyste **začali něco dělat**.* (P: str. 19)

*Il peut y avoir diverses manières de faciliter une **action**: réfléchir la veille à ce que l’on doit faire, s’arranger pour avoir tous les documents nécessaires sous la main...* (O: str. 59)

*Existují různé způsoby, jak si usnadnit „**přechod k akci**“, například den předem si promyslet, co musíme udělat nebo zařídit, abychom ráno měli všechny potřebné podklady po ruce a podobně.* (P: str. 12)



### 2.3.1. Anglicismy

Anglicismy, které byly v textu přítomné, jsme vyhodnotili jako víceméně integrované do současné češtiny. Jedinou výjimku tvořilo sloveso *booster* (v originálu s francouzskou infinitivní koncovkou *-er*, tzn. do francouzštiny polokalkovaný výraz), které jsme nahradili českým ekvivalentem, ale pro jistotu jsme ho kvůli jeho expresivitě uvedli v uvozovkách.

*Mais, par chance, il existe des moyens simples pour vous **booster**, et ce, qu'importe le travail à accomplir.* (O: str. 54)

*Naštěstí ale existují jednoduché způsoby, jak se „**vybičovat**“, a to nehledě na to, jakou práci je zrovna potřeba udělat.* (P: str. 10)

Celkově byl náš přístup k anglicismům spíše demokratický, nesnažili jsme se nutně hledat české ekvivalenty, abychom také zachovali podobu originálu (v němž mají anglicismy také svou váhu). Bohemismy jsme využili v případě překladu « *booster* » (viz výše) a « *smartphones* » (viz níže).

*Si vous travaillez chez vous et que votre salon comporte trop de sources de distraction, allez travailler dans un café, **un espace de coworking** ou une bibliothèque municipale.* (O : str. 66)

*Jestli pracujete z domova a váš obývací pokoj je plný rozptylujících prvků, jděte pracovat do kavárny, do **coworkingového prostoru** nebo do městské knihovny.* (P: str. 14)

Ačkoliv se jedná o anglicismus, v češtině se běžně užívá pro označení místa, kam se dá jít pracovat například na počítači. Důkazem jsou místa v Praze, které *coworkingové* prostory nabízejí a nesou stejný název.

*Si nous cédons souvent aux sirènes de la procrastination, c'est parce qu'à l'ère d'Internet et des **smartphones**, notre attention est constamment sollicitée.* (O: str. 65)

*Pokud nás často svádí prokrastinace, je to proto, že je naše pozornost v době internetu a **chytrých telefonů** neustále rozptylována.* (P: str. 14)

V tomto případě jsme se rozhodli pro český ekvivalent *chytrý telefon* místo zachování anglicismu i v překladu (hybridní lexikální jednotka). Ve francouzštině totiž neexistuje takový ekvivalent, protože se anglicismus *smartphone* používá běžněji než v češtině.

*C'est une idée que défend le coach de développement personnel David Laroche, qui dit à ce sujet: « Il y a tout un tas d'actions, de projets que l'on essaye de faire parce qu'on essaye de vivre la vie qui ne nous correspond pas. »* (O: str. 61)

*Tuto teorii podporuje **kouč osobního rozvoje** David Laroche, který se k tématu vyjádřil: „Spoustu činností a projektů se snažíme dělat proto, že se snažíme žít život, který nám nepřísluší.“* (P: str. 12)

Dalším příkladem je překlad anglicismu za použití jeho fonetického přepisu do češtiny. Lexikální jednotka *kouč* se také nachází ve *Slovníku spisovného jazyka českého* jako samostatné heslo v této počestěné podobě.

*Il vous est certainement arrivé de lire des livres sur ce sujet, d'écouter des **podcasts** ou de regarder des vidéos qui vous ont donné envie de mener votre vie différemment. (O: str. 52)*

*Pravděpodobně jste už někdy sáhli po nějaké knize na toto téma, nebo si pustili nějaký **podcast** či video, které ve vás vzbudilo touhu vést svůj život jinak. (P: str. 10)*

### 2.3.2. Jiné typy problémů

*C'est un gain de temps considérable lorsque l'on sait que chercher pendant dix minutes un **bulletin de paye** peut être la porte ouverte à nombre de distractions! (O: str. 59)*

*Když víme, že už jen hledáním **faktur** ztratíme deset minut a nejspíše nás u toho ještě něco rozptýlí, můžeme tak získat cenný čas! (P: str. 12)*

*Bulletin de paye* je výplatní páska, avšak tu jsme do češtiny přeložili za pomoci generalizace (*faktury*), protože *výplatní páska* by v češtině působila příliš rušivě a není hlavním smyslem sdělení věty, proto jsme nakonec využili hyperonymum.

*De même, en **complexifiant** au maximum une mauvaise habitude, vous parviendrez peut-être à vous en détacher. (O: str. 60)*

*Špatných návyků se vám může podařit zbavit třeba také tím, že se budete záměrně snažit si je co nejvíce zkomplikovat. (P: str. 13)*

V této větě stojí sloveso „complexifier“, které znamená „činit komplexním“, nikoliv zkomplikovat. Vzhledem ke kontextu se však české sloveso „zkomplikovat“ do této věty hodilo nejvíce, jelikož následující věta obsahuje explifikaci myšlenky této věty, díky níž pochopíme, že lze použít sloveso „zkomplikovat“.

*Songez toujours que la rigueur et l'**autodiscipline** se travaillent, ce sont elles qui vous permettront de terminer ce que vous entreprenez. (O: str. 65)*

*Myslete tedy na to, že na tvrdé vůli a **sebedisciplíně** se musí pracovat, ale umožní vám dotáhnout věci do konce. (P: str. 14)*

U této věty jsme řešili, jestli můžeme v češtině použít slovo, které vznikne logickou prefixací, avšak není považováno za spisovné a kodifikované. Z průzkumu na internetu jsme však zjistili, že se používá často, a to především v článcích podobného charakteru a s podobnou tematikou, jakou má námi překládaná kniha. Vzhledem k tomu, že není přísně vědecká, ale její styl je populárně-naučný, rozhodli jsme se pro jeho využití v překladu.

## 2.4. Obrazná pojmenování a expresivní vyjádření

Populárně-naučný styl je charakteristický tím, že se v něm nachází i obrazná pojmenování či expresivní vyjádření za účelem oživení textu. U našeho textu tomu není jinak, při překladu jsme se snažili tento princip také zachovat, hledali jsme proto vhodné české frazémy.

Jak už jsme zmínili výše, bylo třeba vyřešit nejdůležitější obrazné pojmenování „labyrinthe de la procrastination“, která se nachází jak v samotném názvu kapitoly, tak se také v textu několikrát opakuje.

*Vous commencez à cerner les détours du labyrinthe de la procrastination et les raisons qui vous ont conduit à vous y perdre. (O: str. 52)*

*Začíná vám docházet, proč se opět točíte v bludném kruhu prokrastinace. (P: str. 10)*

Tuto metaforu jsme již popsali výše (viz Překladatelské problémy), a proto se k ní již vracet nebudeme.

*Au début on démarre sur les chapeaux de roue, puis, parvenu au milieu, on s'épuise et on se démotive. (O: str. 64)*

*Na začátku se vždy do všeho pustíme plnou parou, ale v průběhu nám dojdou síly i motivace. (P: str. 14)*

Pro francouzský idiom jsme našli český funkční ekvivalent „plnou parou“, který zcela odpovídá smyslu originálního frazému.

*Si vous baissez les bras, vous êtes deux fois perdant: d'abord vous n'atteignez pas vos objectifs; de plus vous gâchez les efforts déjà fournis. (O: str. 65)*

*Pokud to vzdáte, prohraje dvakrát. Nejen, že nedosáhnete svých cílů, ale navíc budete moct zahodit i doposud vynaložené úsilí. (P: str. 14)*

V tomto případě jsme v češtině obrazné pojmenování vypustili, čímž dochází k posunu oproti originálu. Nenašli jsme totiž žádnou českou metaforu, která by mohla nahradit sloveso „vzdát se“.

*Si nous cédon souvent aux sirènes de la procrastination, c'est parce qu'à l'ère d'Internet et des smartphones, notre attention est constamment sollicitée. (O: str. 65)*

*Pokud nás často svádí prokrastinace, je to proto, že je naše pozornost v době internetu a chytrých telefonů neustále rozptylována. (P: str. 14)*

Francouzské obrazné pojmenování „céder aux sirènes“ je poměrně běžné a jeho smysl je „být sváděn něčím negativním“. Ačkoliv jsme francouzský originál nenahradili českým ustáleným spojením, využili jsme toho, že francouzská metafora funguje také jako personifikace a zvolili jsme možnost „svádí nás prokrastinace“, která tuto personifikaci dodržuje. Kdybychom v něm

uchovali i druhou polovinu metafory se „sirénami“, už by se stala v češtině příznakovou. Tímto způsobem zůstává smysl zachován.

*Ce conseil semble si évident que le répéter revient à **enfoncer les portes ouvertes**.* (O: str. 66)

*Takové rady se mohou zdát natolik banální, že nemá smysl je opakovat.* (P: str. 14)

*Enfoncer les portes ouvertes* je francouzský frazém, jehož význam je „doložit, demonstrovat, svědčit, názorně vyložit“ (<https://slovníky.lingea.cz/francouzsko-cesky/d%C3%A9montrer>). My jsme pro překlad zvažovali frazém „mrtvá koleje“ či „slepá ulička“, avšak nakonec nám výše uvedené řešení připadalo přesnější.

*Et pourtant, combien d'entre nous le **prennent au pied de la lettre**?* (O: str. 66)

*A kolik z nás si je pak **vezme k srdci zcela doslovně**?* (P: str. 14)

Význam originálního obrazného pojmenování je „doslovně“. My jsme však do překladu umístili metaforu na místo originálního slovesa „prendre“ a celé francouzské obrazné pojmenování nahradili jedním slovem, který v češtině nese jeho význam. Uchýlili jsme se tedy k tomu, že jsme sice ubrali na přesnosti na jednom místě, ale vyvážili jsme to na jiném místě v překladu (v rámci jedné věty).

*Nous avons tous fait l'expérience des doutes qui s'immiscent dans nos esprits et nous paralysent („**je ne suis pas de taille**“, „je vais me ridiculiser“, „je ne vais pas réussir“, „je ne peux pas le faire“, etc.).* (O: str. 69)

*Všem se nám někdy vkradly do mysli pochybnosti, které nás paralyzovaly (např. jsme si říkali věty typu: „**nejsem dost dobrý**“, „zesměšním se“, „nezvládnou to“, „neumím to“, atd.).* (P: str. 15)

Francouzský hovorový výraz „être de taille“ nebo „être à la taille“ je poměrně běžný, užívá se především v mluveném jazyce, což je i případ této věty, která obsahuje přímé řeči jako výčet příkladů vět, které někdy používáme v dialogu či vnitřním monologu. Vzhledem k frekvenci jeho užívání je sporné, do jaké míry je toto spojení stále považováno za metaforu a do jaké míry už bylo lexikalizované. Dalo by se připodobnit ke spojení „être le fruit de“ (viz věta ze strany 70 v originálu: *Nous avons trop souvent tendance à nous dévaloriser ou à considérer que les opportunités sociales ou professionnelles qui se présentent à nous **sont le fruit** du hasard ou de la générosité d'autrui.*), jenž už je spíše považováno za obyčejné označení vztahu mezi jednotlivými aktanty ve větě. I z toho důvodu jsme při překladu do češtiny šli spíše po smyslu než po striktním dodržení použití obrazného pojmenování i v překladu. Zásadní zde bylo to, aby se jednalo o hovorový jazyk, jelikož se v závorce nachází výčet promluv.

*Sortir de ce **cercle vicieux** demande dans un premier temps de prendre conscience de ce schéma de pensée.* (O: str. 72)

*K nalezení cesty ven z tohoto **bludného kruhu** je nejdříve potřeba si uvědomit, jakým způsobem funguje naše myšlení. (P: str. 16)*

Tato věta se nakonec neukázala být příliš složitou, při překladu jsme totiž mohli analogicky použít stejnou metaforu, jelikož má stejný význam, formu i funkci jak ve francouzštině, tak v češtině. Jedná se navíc o stejnou metaforu v češtině, jakou jsme využili při překladu „labyrinthe de la procrastination“, čímž dochází k menšímu posunu při překladu do češtiny, jelikož je překlad ochuzen o tuto diferenciaci, ale vzhledem k tomu, že se obě metafory nacházejí v textu několikrát a označují stejnou skutečnost, může to ve finále přispět i k celkové kohezi.

*Elle n'est qu'un **rouage du processus** d'apprentissage qui vous mènera à vos réussites. (O: str. 78)*

*Jsou **nezbytnou součástí procesu** učení, který vás dovede k úspěchům. (P: str. 18)*

V této větě se nachází metonymie za pomoci „rouage“ (ozubené kolečko, kolečkový stroj), o které jsme překlad lehce ochudili, avšak myšlenku jsme zachovali.

## 2.5. Odborná terminologie

Jak už jsme několikrát zmínili, součástí populárně-naučného stylu je i užívání odborných termínů. V našem textu byla většina termínů srozumitelná, a proto nebyl překlad z tohoto hlediska příliš komplikovaný. Většina psychologických pojmů je navíc obecně známá a používá je i laik, např. *bien-être, mal-être*.

Při práci s odbornými termíny jsme nahlíželi do Psychologického slovníku (HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *PSYCHOLOGICKÝ SLOVNÍK*, Vydání třetí, Portál, s.r.o., Praha, 2015) nebo do jiných příruček či článků o prokrastinaci (např. LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace, Jak přestat odkládat a začít žít naplno*, Jan Melvil Publishing, 2013). V Psychologickém slovníku jsme našli termíny „*komplex méněcennosti*“ (- *complexe d'infériorité*), „*deprese*“ (- *dépression*), „*duševní utrpení*“ (- *souffrance psychologique*) s definicemi, které jsme hledali a které se nám vzhledem ke kontextu do překladu hodily.

Jiná situace byla se „*syndrome de l'imposteur*“, kterému se v češtině říká spíše populárně *syndrom podvodníka*. Tento termín a jeho českou podobu jsme konzultovali se dvěma psychology, kteří českou podobu tohoto poloodborného termínu potvrdili. Kromě toho jsme se opřeli i o výsledky vyhledávání na internetu.

*Méfiez-vous du **syndrome de l'imposteur** (O: str. 73) – Dejte si pozor na **syndrom podvodníka** (P: str. 16)*

*Et même si le lien de causalité n'est pas confirmé (on ne sait pas si les réseaux conduisent à la **dépression** ou si c'est la **dépression** qui conduit à un plus grand usage de réseaux), la comparaison sociale semble fortement liée à cette **souffrance psychologique**. (O: str. 82)*

*A ačkoliv přímá závislost dokázána nebyla (není totiž jasné, jestli sociální sítě způsobují **deprese**, nebo jestli **deprese** vede k častějšímu užívání sociálních sítí), srovnávání se s ostatními je s tímto **duševním utrpením** úzce svázáno. (P: str. 20)*

*Sortir de ce **cercle vicieux** demande dans un premier temps de prendre conscience de ce schéma de pensée. (O: str. 72)*

*K nalezení cesty ven z tohoto **bludného kruhu** je nejdříve potřeba si uvědomit, jakým způsobem funguje naše myšlení. (P: str. 16)*

Při bližším zkoumání, zdali se častěji používá označení „začarovaný kruh“ či „bludný kruh“ jsme zjistili, že „bludný kruh“ je termín, který se používá v kognitivně-behaviorální terapii a označuje vztah mezi myšlenkou, emocí, tělesnou reakcí a chováním (VOJTKO, Honza. *Vztahy a mýty, Párová terapie do kapsy*, Paseka, 2020; ověřeno později i na internetu a v *Psychologickém slovníku*). Ukázalo se tak, že je vlastně „cercle vicieux“ současně metaforou i odborným termínem, což nakonec ovlivnilo konečnou podobu překladu. Místo „začarovaný kruh“ jsme tak ve všech případech použili „bludný kruh“.

## 2.6. Problémy na syntaktické rovině

Na úrovni syntaxe bylo třeba řešit především věty, které obsahovaly dvojtečku či středník, které jsou ve francouzském textu obvyklejší než v češtině. Dále jsme pak také čelili používání výpustky (neboli tří teček) u výčtů v originále. V češtině se totiž spíše používají k naznačení vynechání určité části textu, či přerývané nebo nedokončené řeči. V překladu jsme takové případy vyjadřovali většinou zkratkami: *atd., atp.*

Z celkového hlediska jsme však na úrovni syntaxe nečelili příliš obtížným situacím, a proto zde uvedeme jen pár ilustrativních příkladů řešení:

*Certaines personnes ont besoin de dix minutes pour être efficaces le matin; chez vous, cela demandera peut-être de prendre le temps d'une bonne douche, afin d'être prêt à travailler. (O: str. 59)*

*Někomu stačí ráno deset minut, vám zase může více vyhovovat, když si nejdřív dáte pořádnou sprchu, než se budete schopni pustit do práce. (P: str. 12)*

*Il peut y avoir diverses manières de faciliter une action : réfléchir la veille à ce que l'on doit faire, s'arranger pour avoir tous les documents nécessaires sous la main... (O : str. 59)*

*Existují různé způsoby, jak si usnadnit « přechod k akci », například den předem si promyslet, co musíme udělat nebo zařídit, abychom ráno měli všechny potřebné doklady po ruce a podobně. (P: str. 12)*

*C'est la tout l'avantage des métiers dits « de passion » : ils donnent l'opportunité de se consacrer à ce que l'on aime en dépit des difficultés financières que peut parfois entraîner ce choix. (O: str. 61)*

*Proto je taková výhoda mít « srdcové » povolání ! Dává nám totiž možnost oddat se tomu, co nás opravdu baví, a to nehledě na finanční problémy, které může mít výběr takového povolání za následek. (P : str. 13)*

*Si l'on répète souvent que les gens qui réussissent ont un bon état d'esprit ou encore un état d'esprit positif, c'est parce que la vision de nos objectifs et des compétences dont nous disposons pour les atteindre influence significativement **notre capacité à réussir... ou à procrastiner.** (O : str. 84)*

*Často opakujeme, že lidé, kteří jsou úspěšní, mívají spíše pozitivní přístup nebo celkově smýšlejí pozitivně. Je to proto, že to, jakým způsobem nahlížíme na své cíle a schopnosti, kterých využíváme k jejich dosažení, má významný **vliv na naši úspěšnost, nebo naopak... na prokrastinaci.** (P: str. 20)*

## 2.7. Překlad citátů

V našem textu se nachází jeden motivační citát, konkrétně od Jeana Laval, francouzského autora bestsellerů v oblasti osobního rozvoje, kouče a lektora meditace:

*„Reste concentré sur ce que tu fais, arrête d'être distrait, c'est la distraction qui mène à la procrastination. Change ton ordre de priorité.“ Jean Laval (O: str. 67)*

*„Soustřed' se na to, co děláš, a nenech se rozptylovat, protože rozptylování vede k prokrastinaci. Přehodnoť své priority.“ (P: str. 14)*

*Jean Laval*

Po průzkumu na internetu jsme zjistili, že tento citát do češtiny přeložen nebyl, a proto jsme ho přeložili sami.

## 2.8. Slovesné tvary

Výchozí francouzský text využívá téměř všech časů. Když mluví o obecných zákonitostech, využívá présent simple nebo budoucích časů. Présent simple je nejfrekventovanější čas, který autorka textu využívá především k vysvětlení obecných zákonitostí. Tuto logiku jsme se snažili zachovat i v českém překladu.

Důležitou charakteristikou našeho textu je vysoká frekvence imperativu. Vzhledem k tomu, že má kniha mimo jiné motivační funkci, balancuje mezi používáním imperativu a méně direktivními způsoby podání řešení nějakého problému.

Co se týče slovesných osob, text je v tomto ohledu o něco méně koherentní, jelikož využívá jak první osobu plurálu, tak druhou osobu plurálu, a to až někdy příliš často střídavě, což může

někdy při četbě působit lehce nepříjemně. Při překladu jsme však všechny osoby dodrželi podle originálu.



### 3. Překladatelské postupy

Při překladu jsme narazili na strukturální odlišnosti češtiny a francouzšiny. Celkově jsme se museli místy uchýlit k volnějším překladu, protože nebylo možné všechna místa překládat zcela doslovně. Při uvádění jednotlivých překladatelských postupů vycházíme z koncepce uvedené v knize *Francouzština pro pokročilé* (Tionová, 2002).

#### 3.1. Transpozice

Transpozice je jedním z překladatelských postupů, kdy v překladu dochází k využití jiného slovního druhu pro vyjádření stejného sémantického obsahu než v originále. Takový postup jsme využili například v těchto větách:

*Si vous êtes sensible à la **comparaison sociale**, ce moment de repli est essentiel pour pouvoir pleinement vous concentrer.* (O: str. 83)

*Pokud máte sklon **srovnávat se s ostatními**, tento krok je zásadní k tomu, abyste se mohli plně soustředit.* (P: str. 20)

Také se vyskytly případy transpozice syntaktické, např.:

*Ce n'est que par l'échange et la communication (**avec des proches bienveillants** ou meme avec un professionnel de la santé) qu'il sera possible, peu à peu, de se libérer et de faire évoluer l'image que l'on a de soi.* (O: str. 75)

*Jedině sdílením s ostatními (**s blízkými, kteří to s vámi myslí dobře**, ale klidně i s odborníkem v oblasti duševního zdraví) je možné se od syndromu podvodníka pomalu osvobodit a změnit vnímání sebe sama.* (P: str. 17)

#### 3.2. Koncentrace a diluce

Tyto dva překladatelské postupy se využívají ke zúžení, či naopak rozšíření textu.

Příklad koncentrace směrem do češtiny:

*Dans certains cas, vous n'aurez pas d'autre choix que de lutter **purement et simplement** contre votre démotivation, afin de vous occuper d'impondérables sur lesquels vous ne pouvez pas faire l'impasse.* (O: str. 60)

*V některých případech vám nezbude nic jiného než **jednoduše** bojovat s vlastní ztrátou motivace, abyste zvládli splnit povinnosti, kterým se nemůžete vyhnout.* (P: str. 12)

*Ce syndrome intervient en réponse au sentiment constant de ne pas être à la hauteur, de se sentir « nul » ou « incapable ». (O: str. 74)*

*Tento syndrom vyplývá z pocitu, že nejsme dost dobří nebo že jsme **takzvaně „k ničemu“**. (P: str. 17)*

Diluci jsme místy využili, když bylo třeba text směrem do češtiny rozšířit, např.:

*Ce n'est que par l'échange et la communication (avec des proches bienveillants ou même avec **un professionnel de la santé**) qu'il sera possible, peu à peu, de se libérer et de faire évoluer l'image que l'on a de soi. (O: str. 75)*

*Jedině sdílením s ostatními (s blízkými, kteří to s vámi myslí dobře, ale klidně i s **odborníkem v oblasti duševního zdraví**) je možné se od syndromu podvodníka pomalu osvobodit a změnit vnímání sebe sama. (P: str. 17)*

### 3.3. Modulace

Tento překladatelský postup jsme také několikrát využili a spočívá v tom, že se při něm mění úhel pohledu, např.:

*« Je dois faire le ménage, je n'ai pas rappelé **untel**, il y a de la vaisselle dans l'évier, le lit n'est pas fait, et si je jetais un oeil à mes mails **une dernière fois, pour voir?** » (O: str. 55)*

*„Musím uklidit, **mám nevyřízený hovor**, dřez je plný nádobí, není ustláno **a taky bych se měl ještě naposledy podívat do mailu, co kdyby náhodou...**“ (P: str. 13)*

nebo

*À l'inverse, si vous faites preuve de négativité et de démotivation, vous aurez plus de chances **d'être mal entouré**. (O: str. 84)*

*A naopak, pokud budete spíše negativní a bez motivace, bude větší pravděpodobnost, že **nebudete obklopeni dobrými lidmi**. (P: str. 20)*

*Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination (O: str. 52)*

***Jak se vymanit z bludného kruhu prokrastinace** (P: str. 10)*

### 3.4. Intelektualizace

V některých místech bylo vhodné či nutné využít postup intelektualizace, který spočívá v tom, že se do textu přidají nenásilné vysvětlivky. Ty čtenáři usnadňují pochopení textu. Tento překladatelský postup jsme využili převážně při práci s reáliemi:

*Le dictionnaire Larousse définit l'habitude comme une „aptitude à accomplir avec facilité et sans effort particulier d'attention tel ou tel genre d'actions, acquise par une pratique fréquente.“ Ici, deux notions sont importantes: „sans effort“, qui sous-entend la facilité d'action, mais également „fréquente“, qui implique la notion de régularité pour acquérir cette même habitude. (O: str. 56)*

*Francouzský slovník Larousse definuje „návyk“ jako schopnost zvládnout jednoduše a bez většího úsilí určitý druh činnosti získanou jejím četným vykonáváním“. Popis obsahuje dvě důležité skutečnosti: „bez úsilí“ zahrnující „snadné vykonání dané činnosti“, ale také „četné“, které ukazuje, jak je při vytváření určitého návyku důležitý aspekt pravidelnosti.*

### 3.5. Větná transformace

Ze všeho nejčastěji jsme využívali postupu větné transformace, nazývané také větná synonymie. Spočívá v tom, že k vyjádření stejného obsahu v cizím jazyce dojde k jinému uspořádání slov, využití jiných slovních druhů či lexikálním změnám.

*C'est un phénomène tout à fait normal. (O: str. 52)*

*Nejedná se o nic neobvyklého. (P: str. 10)*

nebo

*L'une des solutions, en ce cas, est peut-être d'admettre qu'il est impossible de plaire à tout le monde, et qu'en s'affranchissant du regard et de l'approbation des autres, on parviendra à être en accord avec soi. (O: str. 76)*

*V takovém případě je jedním z možných řešení přiznat si, že se nelze zalíbit všem a že když nám přestane být jedno, co si o nás myslí ostatní nebo **jestli jsme pro ně dost dobří**, dojdeme k přijetí sebe sama. (P: str. 17)*

*Il faudra également **faire preuve de rigueur, de méthode et d'organisation.** (O: str. 85)*

*Bude také potřeba, **abyste byli disciplinovaní, metodičtí a organizovaní.** (P: str. 20)*

*En d'autres termes, des gens qui nous poussent à **donner le meilleur de nous-même.** (O: str. 84)*

*Jinými slovy lidi, kteří nás nutí dávat okolí to nejlepší z toho, co v sobě máme.* (P: str. 20)

### 3.6. Generalizace

Generalizace spočívá v použití takových prostředků, kterými se v češtině sémantický obsah zobecní.

*C'est un gain de temps considérable lorsque l'on sait que chercher pendant dix minutes un bulletin de paye peut être la porte ouverte à nombre de distractions!* (O: str. 59)

*Když víme, že už jen hledáním faktur ztratíme deset minut a nejspíše nás u toho ještě něco rozptýlí, můžeme tak získat cenný čas!* (P: str. 12)

### 3.7. Změny v grafické podobě textu

Po této stránce bylo třeba provést změny především při psaní uvozovek, a to kvůli jejich odlišnému úzu ve francouzštině a v češtině. Francouzština využívá uvozovky typu « », oproti češtině, jejíž uvozovky mají tuto grafickou podobu: „“.

Ne všude jsme však uvozovky převedli také do češtiny, takové případy jsme vysvětlili v předchozích kapitolách. V několika ojedinělých případech jsme v češtině uvozovky použili i tam, kde se nenacházely ve výchozím textu.

Dalším změnou v grafické podobě textu bylo již zmiňované nahrazení francouzské trojtečky českými zkratkami typu *atd.*, *atp.*

A nakonec jsme oproti originální publikaci jinak zvýraznili jednotlivé kapitoly a podkapitoly, aby byla hierarchie a členění textu jasné i z překladu.

## 4. Typologie posunů

V poslední kapitole naší práce obecně shrneme největší posuny, kterých jsme se při překladu do češtiny dopustili, a uvedeme k nim vysvětlení.

Největším problémem celého překladu byla, jak už jsme také několikrát zmínili v předchozích částech komentáře, metafora „le labyrinthe de la procrastination“, která nám podávala obraz o tom, že jsme ztraceni v bludišti prokrastinace, tedy že prokrastinujeme, přičemž nevíme, proč, a nedaří se nám přestat. Věděli jsme, že „bludiště prokrastinace“ by v češtině znělo příznakově, a tak jsme hledali jiné řešení.

*Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination* (O: str. 52)

*Jak se vymanit z bludného kruhu prokrastinace* (P: str. 10)

*Vous commencez à cerner les détours du labyrinthe de la procrastination et les raisons qui vous ont conduit à vous y perdre.* (O: str. 52)

*Začínáte se točit v bludném kruhu prokrastinace a už ani pořádně nevíte, jak jste se v něm ocitli.* (P: str. 10)

Problém však nastal, když jsme měli přeložit tuto větu:

*Trouver son chemin ne s'improvise pas; de même qu'il existe des techniques spécifiques pour sortir d'un labyrinthe (comme, par exemple, celle dite „de la main droite“, qui consiste à longer un mur en le gardant systématiquement à main droite), il existe aussi des méthodes pour remédier à la procrastination.* (O: str. 53)

Jelikož jsme se rozhodli substituovat metaforu s bludištěm za metaforu s kruhem, nedávala by tato věta smysl. Přemýšleli jsme, čím bychom mohli nahradit „pravidlo pravé ruky“, jestli například neexistuje nějaké pravidlo, které by souviselo s točením se v kruhu. Došli jsme k závěru, že existuje technika, jak při točení (např. při tanci) zabránit tomu, aby se nám „zatočila hlava“, a tou je upřeně se dívat na jeden bod před sebou.

Dlouho jsme zvažovali, jestli by bylo pro text vhodnější vysvětlit tuto techniku související s otáčením se, či zachovat původní „pravidlo pravé ruky“ související s bludištěm. Nakonec jsme zvolili druhou možnost, čímž jsme sice překlad sice ochudili o část koheze, ke které přispívalo obrazné pojmenování s labyrintem pravidelně se opakující v textu, avšak jsme přesvědčeni o tom, že je toto řešení logičtější.

*Imaginez-vous au coeur du labyrinthe de la procrastination. Pour en sortir, vous devrez non seulement faire preuve de persévérance, afin de ne pas vous démotiver à mi-chemin, mais aussi rechercher la rigueur. Trouver son chemin ne s'improvise pas: de même qu'il existe des techniques spécifiques pour sortir d'un labyrinthe (comme, par exemple, celle dite « de la main*

*droite »*, qui consiste à longer un mur en le regardant systématiquement à main droite), il existe aussi des méthodes pour remédier à la procrastination. (O: str. 10)

*Představte si, že stojíte uprostřed bludiště. Abyste se z něj dostali, musíte nejen vytrvat, tedy neztratit motivaci v půli cesty, ale také na sebe být tvrdí. Cesta ven musí být promyšlená. Stejně jako existují konkrétní techniky, jak se dostat ven z bludiště (např. „pravidlo pravé ruky“, které spočívá v tom, že stále držíme pravou ruku na stěně), existují i účinné metody, jak čelit prokrastinaci. (P: str. 10)*

Tento příklad podle našeho názoru obsahuje největší posun oproti originálu, avšak jsme přesvědčeni o tom, že se jedná o nejlepší možné řešení, přičemž smysl sdělení zůstává zachováno a čtenář není ochuzen ani o poetický účinek textu. Současně nám toto řešení přijde nejvhodnější i z toho důvodu, že i přes lehké oslabení koheze, je celková koheze textu stále dodržena (důkazem může být i souvislost slov *bludný – bludiště*). Navíc je přehledné a nemate čtenáře.

Dalším posunem, kterého jsme se dopustili, bylo vypuštění přímé řeči:

*Dans cet ouvrage, nous parlons beaucoup de motivation. Prenez garde toutefois que cette dernière ne devienne pas un prétexte à procrastiner, une excuse que vous vous servirez à vous-même pour repousser votre travail ou vos obligations en prétendant: « **Je le ferai quand je serai plus motivé** », et donc, pas aujourd'hui. (O: str. 64)*

*V této příručce často mluvíme o motivaci. Pozor však na to, aby se motivace sama nestala záminkou k prokrastinaci. Začnete se omlouvat sami před sebou, když práci nebo povinnosti odložíte. **Když si řeknete, že to uděláte, až se vám bude víc chtít, automaticky to znamená, že to neuděláte dnes.** (P: str. 14)*

V originálu se nachází několik přímých řečí, které mají svým způsobem „citovat čtenáře“ – autorka s ním navazuje kontakt a říká mu, že ví, že si čtenář klade tyto otázky. V ostatních případech se nám podařilo zachovat přímé řeči i v češtině, avšak toto souvětí bylo komplikovanější. Pro zachování přehlednosti a plynulosti jsme se v tomto případě nakonec rozhodli přímou řeč v překladu nezachovat. Jsme však přesvědčeni o tom, že český čtenář není ochuzen ani o smysl sdělení. Spíše než zachovat stylistický účinek na úkor syntaktické přehlednosti, rozhodli jsme se pro opačný postup.

V překladu jsme se také několikrát uchýlili ke koncentraci směrem do češtiny:

*Dans certains cas, vous n'aurez pas d'autre choix que de lutter **purement et simplement** contre votre démotivation, afin de vous occuper d'impondérables sur lesquels vous ne pouvez pas faire l'impasse. (O: str. 60)*

*V některých případech vám nezbude nic jiného než **jednoduše** bojovat s vlastní ztrátou motivace, abyste zvládli splnit povinnosti, kterým se nemůžete vyhnout. (P: str. 12)*

*Ce syndrome intervient en réponse au sentiment constant de ne pas être à la hauteur, de se sentir « nul » ou « incapable ». (O: str. 74)*

*Tento syndrom vyplývá z pocitu, že nejsme dost dobří nebo že jsme **takzvaně „k ničemu“**. (P: str. 17)*

*En effet, à quoi bon se lancer lorsqu'on ne se sent ni **capable ni légitime**? (O: str. 72)*

*Jak se můžeme do něčeho pustit, když si na to **dostatečně nevěříme**? (P: str. 16)*

V případě poslední věty jsme také v překladu vynechali francouzskou částici „en effet“. Domníváme se, že tím čtenáři také nic zásadního neuniká a smysl i funkce překladu zůstává zachována.

Ostatní posuny v překladu oproti originálu jsme již uvedli v předchozích částech Komentáře.

## Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo podat funkčně-ekvivalentní překlad populárně-naučného textu v rozsahu dvaceti normostran z francouzštiny do češtiny a následně i překladatelskou analýzu.

Během překladu části knihy *Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination* od francouzské spisovatelky Laury Ferret-Rincon jsme narazili na problémy různých charakterů, které jsme blíže rozebrali v druhé části práce, v odborném komentáři. Obecně ale můžeme konstatovat, že bylo třeba se místy uchýlit k volnějším překladu, což bylo dáno především typologickým charakterem francouzštiny v kontrastu s češtinou. Bylo zapotřebí najít co nejpřesnější ekvivalenty jak pro obrazná pojmenování, tak pro odborné termíny. Jako jedno z nejnáročnějších míst pro překlad jsme vnímali druhou větu celého textu a práci s metaforou „*labyrinthe de la procrastination*“.



## Zdroje

### Primární literatura:

FERRET-RINCON, Laura. Échappez-vous du labyrinthe de la procrastination, Kiwi, 2021, Paris, ISBN: 978-2-37883-154-7

### Sekundární literatura:

LEVÝ, Jiří. Umění překladu. 4. upr. vyd. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-808-7561-157

BRUNEL, Aude; ŠOTOLOVÁ, Jovanka: Stylistická analýza českých a francouzských textů. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7308-408-0

JAKOBSON, Roman: Lingvistika a poetika. In: Poetická funkce. Jinočany: H & H, 1995.

CHLOUPEK Jan a kol.: Stylistika češtiny. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. ISBN 80-04-23302-3

ROBERT, Paul: Nouveau Petit Robert, Dictionnaires Le Robert, SNL Le Robert, Paris, 1967, ISBN 2-85036-506-8

DU CHAZAUD, Henri Bertaud: Dictionnaire des synonymes, Les usuels de Robert, Dictionnaires Le Robert, Paris, 1989, ISBN 2-85036-101-1

Kol. autorů FIN Publishing: Francouzsko-český, česko-francouzský slovník, FIN Publishing, Olomouc, 2004, ISBN: 80-86002-43-8

TIONOVÁ, Alena, Francouzština pro pokročilé. Praha: Leda, 2000. ISBN 80-859-2780-2

LUDWIG, Petr. Konec prokrastinace, Jak přestat odkládat a začít žít naplno, Jan Melvil Publishing, 2013, ISBN: 978-80-87270-51-6

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. PSYCHOLOGICKÝ SLOVNÍK, Vydání třetí, Portál, s.r.o., Praha, 2015

VOJTKO, Honza. Vztahy a mýty, Párová terapie do kapsy, Paseka, 2020).

### **Internetové zdroje:**

*Francouzsko-český slovník Lingea*. [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

<https://slovníky.lingea.cz/francouzsko-cesky>

*Internetová jazyková příručka ÚJC AV CR*. [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

[Internetová jazyková příručka \(cas.cz\)](http://internetova.jazykova.priucka.cas.cz)

*Slovník cizích slov. SCZ.ABZ.CZ*. [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

*Dictionnaire de français Larousse*. [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

[Dictionnaire français - Dictionnaires Larousse français monolingue et bilingues en ligne](http://dictionnaire.larousse.fr)

*ABZ. Slovník českých synonym*. [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

[ABZ slovník českých synonym - on-line hledání \(slovník-synonym.cz\)](http://abz.slovník-ceskych-synonym.cz)

*Slovník spisovného jazyka českého* [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

<https://ssjc.ujc.cas.cz/>

„bulletin de salaire“ [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Bulletin\\_de\\_salaire\\_\(droit\\_fran%C3%A7ais\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bulletin_de_salaire_(droit_fran%C3%A7ais))

„centre d'accueil“ [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Centre\\_d%27accueil\\_et\\_d%27orientation](https://fr.wikipedia.org/wiki/Centre_d%27accueil_et_d%27orientation)

„Haruki Murakami“ [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

<https://www.databazeknih.cz/knihy/o-cem-mluvim-kdyz-mluvim-o-behani-41420>

„les chapeaux de roues“ [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/chapeau/14674#:~:text=Sur%20les%20chapeaux%20de%20roue,sur%20les%20chapeaux%20de%20roue>.

„baisser les bras“ [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

<https://www.expressio.fr/expressions/baisser-les-bras#:~:text=renoncer%20%3B%20capituler%20%3B%20renoncer%20%3%A0%20agir,se%20d%C3%A9courager%20face%20aux%20difficult%C3%A9s>

„enfoncez les portes ouvertes“ [online]. [cit. 2022-02-07]. Dostupné z:

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/enfoncer/29481>

„prendre au pied de la lettre“ [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/lettre/46798>

„être de taille“ [online]. [cit. 2022-02-07]. Dostupné z:

<https://www.linternaute.fr/expression/langue-francaise/18233/etre-de-taille-a/>

„mal-être“ [online]. [cit. 2022-02-07]. Dostupné z:

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/mal-%C3%AAtre/48874#:~:text=de%20profond%20malaise,-mal%2D%C3%AAtre%20n.m.%20inv,Sentiment%20de%20profond%20malaise.>

Cowworkingové prostory [online]. [cit. 2021-12-10]. Dostupné z:

[https://www.google.com/search?q=%22cowworkingov%C3%BD+prostor%22&sxsrf=ALiCzsZlIbDLRoWLNiQKJZNHjysmNrRjFQ%3A1658934973368&ei=vVbhYvTjFdbokgWx64jYDQ&ved=0ahUKEwi0tquurpn5AhVWtKQKHbE1AtsQ4dUDCA4&uact=5&oq=%22cowworkingov%C3%BD+prostor%22&gs\\_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyBggAEB4QFjoLCC4QgAQQxwEQrWE6BQgAEIAEOgsILhCABBBDHARDRAzoFCC4QgAQ6BAgjECc6CAgAEJIDELgEOggILhCABBDDUAjoICAAQgAQQyQM6CwgAEJIDELgEElSDOgsIABCABBDDJAxCLAZoICAAQgAQQiwM6DgguEIAEEMcBEK8BEIsDOgUIABDLAToICAAQyQMqYwE6CAgAEJIDEIsDOggIABDLARCLAZoECAAQCjoECAAQDTokCAAQyQMQRCLAZoHCAAQDRCLAZoECAAQHjoGCAAQHhAPSGQIQrgASgQIRhgAUABYwhRgkBdoAHABeACAAeIBiAHdFZIBBjQuMTcuMZgBAKABAbgBAsABAQ&scient=gws-wiz](https://www.google.com/search?q=%22cowworkingov%C3%BD+prostor%22&sxsrf=ALiCzsZlIbDLRoWLNiQKJZNHjysmNrRjFQ%3A1658934973368&ei=vVbhYvTjFdbokgWx64jYDQ&ved=0ahUKEwi0tquurpn5AhVWtKQKHbE1AtsQ4dUDCA4&uact=5&oq=%22cowworkingov%C3%BD+prostor%22&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyBggAEB4QFjoLCC4QgAQQxwEQrWE6BQgAEIAEOgsILhCABBBDHARDRAzoFCC4QgAQ6BAgjECc6CAgAEJIDELgEOggILhCABBDDUAjoICAAQgAQQyQM6CwgAEJIDELgEElSDOgsIABCABBDDJAxCLAZoICAAQgAQQiwM6DgguEIAEEMcBEK8BEIsDOgUIABDLAToICAAQyQMqYwE6CAgAEJIDEIsDOggIABDLARCLAZoECAAQCjoECAAQDTokCAAQyQMQRCLAZoHCAAQDRCLAZoECAAQHjoGCAAQHhAPSGQIQrgASgQIRhgAUABYwhRgkBdoAHABeACAAeIBiAHdFZIBBjQuMTcuMZgBAKABAbgBAsABAQ&scient=gws-wiz)

Kouč osobního rozvoje [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

[https://www.google.com/search?q=kou%C4%8D+osobn%C3%ADho+rozvoje&sxsrf=ALiCzsb0C9kiUbvX-IDd04TRVkwXrMNBMA%3A1658937793209&ei=wWHhYsOkDluDi-gP0bSA2AQ&ved=0ahUKEwiDifnuuJn5AhWLwQIHVhEaEaEsQ4dUDCA4&uact=5&oq=kou%C4%8D+osobn%C3%ADho+rozvoje&gs\\_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyBQgAEMsBMgYIABAEeBY6CAguEIAEENQC0gsILhCABBBDHARCvAToOCC4QgAQQxwEQ0QM1AI6BQguEIAEOgUIABCABDOLCC4QgAQQxwEQ0QM6BAgjECc6BggjECcQEzoECAAQEzoKCC4QxwEQrWEQzoECC4QEzoFCC4QyWE6CwguEMcBEK8BEMsBOggIA](https://www.google.com/search?q=kou%C4%8D+osobn%C3%ADho+rozvoje&sxsrf=ALiCzsb0C9kiUbvX-IDd04TRVkwXrMNBMA%3A1658937793209&ei=wWHhYsOkDluDi-gP0bSA2AQ&ved=0ahUKEwiDifnuuJn5AhWLwQIHVhEaEaEsQ4dUDCA4&uact=5&oq=kou%C4%8D+osobn%C3%ADho+rozvoje&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyBQgAEMsBMgYIABAEeBY6CAguEIAEENQC0gsILhCABBBDHARCvAToOCC4QgAQQxwEQ0QM1AI6BQguEIAEOgUIABCABDOLCC4QgAQQxwEQ0QM6BAgjECc6BggjECcQEzoECAAQEzoKCC4QxwEQrWEQzoECC4QEzoFCC4QyWE6CwguEMcBEK8BEMsBOggIA)

[BAeEA8QFkoECEEYAEoECEYYAFAAWNQQYP8RaABwAXgBgAHXAogB4SWSAQgwLiQuMTluNJgBAKABAbgBAsABAQ&sclient=gws-wiz](https://www.google.com/search?q=syndrom+podvodnika&rlz=1C1GCEYYAFAAWNQQYP8RaABwAXgBgAHXAogB4SWSAQgwLiQuMTluNJgBAKABAbgBAsABAQ&sclient=gws-wiz)

syndrom podvodníka [online]. [cit. 2022-30-06]. Dostupné z:

[https://sj.news/imposter-syndrom/#:~:text=Imposter%20\(t%C3%A9%20impostor\)%20syndrom%20je,navzdory%20skute%C4%8Dnosti%20kter%C3%A1%20nazna%C4%8Duje%20opak.](https://sj.news/imposter-syndrom/#:~:text=Imposter%20(t%C3%A9%20impostor)%20syndrom%20je,navzdory%20skute%C4%8Dnosti%20kter%C3%A1%20nazna%C4%8Duje%20opak.)

## Příloha