

LAURA VANDERKAM este jurnalistă, speaker și autoarea mai multor cărți despre gestionarea timpului și productivitate, printre care volumul *Off the Clock (Renunță la ceas, Curtea Veche Publishing, 2021)*. Articolele sale au apărut în *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *Fortune*, *The Huffington Post* și *Scientific American*.

Discursul său TED din 2016, cu titlul „How to gain control of your free time“, are peste șapte milioane de vizualizări.

Este coprezentatoare, alături de Sarah Hart-Unger, a podcastului *Best of Both Worlds*.

Locuiește lângă Philadelphia, împreună cu soțul și cei cinci copii. Mai multe informații despre activitatea ei, precum și blogul personal, pot fi găsite pe lauravanderkam.com.

EDITH NEGULICI este absolventă a Facultății de Teatru din cadrul UNATC și are o diplomă de masterat în jurnalism și științele comunicării. Din 2015, traduce piese de teatru și cărți de artă teatrală, medicină, dezvoltare personală, spiritualitate și psihologie.

Laura Vanderkam

168 de ore

**Ai mai mult timp
decât crezi**

Traducere din engleză de
EDITH NEGULICI

168 de ore : ai mai mult timp decât crezi / Laura Vanderkam ;
trad. din engleză de Edith Negulici. - București :
Curtea Veche Publishing, 2022
Index

ISBN 978-606-44-1311-6

I. Negulici, Edith (trad.)

159,9

ISBN epub: 978-606-44-1346-8
Carte publicată și în ediție digitală

Redactor: Cătălina Manolache
Corector: Elena Tătaru
Tehnoredactor: Irinel Niculae
Copertă: Gabi Toma

Coordonarea ediției: Cristina Ștefan

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091
redacție: 0744 55 47 63
distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88
redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
curteaveche.ro

LAURA VANDERKAM

168 Hours: You Have More Time Than You Think

Copyright © Laura Vanderkam, 2010, 2011

All rights reserved, including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2022
pentru prezenta versiune în limba română

Cu toate că s-au depus toate eforturile pentru a se oferi adrese de internet valide la data
publicării, unele dintre acestea pot deveni inactice sau se pot schimba ulterior. În plus,
editorul nu deține niciun control și, în consecință, nu își asumă nicio responsabilitate
față de site-urile folosite în carte sau de terți și față de conținutul lor.

Cuprins

Prefață	9
Introducere	15
Partea I: Cele 168 de ore ale tale	
1 • Mitul crizei de timp.....	27
2 • Competențele tale de bază.....	63
Partea a II-a: La muncă	
3 • Locul de muncă potrivit.....	95
4 • Controlează-ți programul.....	141
5 • Anatomia succesului în carieră.....	181
Partea a III-a: Acasă	
6 • Noua economie domestică.....	219
7 • Nu-ți spăla singur rufele.....	263
8 • O viață împlinită.....	301
Partea a IV-a: 168 de ore, de la o zi la alta	
9 • Munca asiduă pentru a avea totul.....	343
Mulțumiri	387
Indice	393

• 1 •

Mitul crizei de timp

La fel ca mulți oameni ocupați, și eu trăiesc în conformitate cu lista mea cu lucruri de făcut. Uneori îmi notez pe programul tipărit de la biserică (partea de „spovedanie tăcută“ a slujbei include o scuză pentru că nu ai fost atent). Alteori, îmi notez în agenda pe care nu trebuie s-o pierd, deși odată am pierdut-o în Aeroportul Internațional din Los Angeles. În orice caz, mă conformez listei cu lucruri de făcut. Nimic nu-mi place mai mult decât să bifez fiecare lucru, odată îndeplinit. Așadar, în timpul unui maraton de la sfârșitul lunii martie din 2009, am văzut că aveam un lucru „de făcut“ pentru a continua scrierea acestei cărți: trebuia să o abordez pe Theresa Daytner, pe care o mai interviewasem cu un an în urmă, astfel că i-am trimis un mesaj.

Dar Daytner nu era de găsit. Nu știu ce activități avea programate pe lista ei cu lucruri de făcut, dar își petrecea ziua în aer liber.

Mi-a spus mai târziu că plecase la plimbare de-a lungul unui „pârâu care susură“ în apropierea casei ei din Maryland, la aproximativ 45 de minute vest de Baltimore. Era o zonă pustie, așa că luase câinele fratelui ei pentru a-i ține companie.

Cei doi au petrecut ore întregi mărșăluind prin noroi. O ploaie de primăvară timpurie transformase peisajul într-un verde crud, scoțând la iveală lăstarii mici ai copacilor și făcând ca mugurii florilor sălbatice să strălucească pe cerul plumburiu. Nu avea de gând să rateze una dintre primele dimineți calde și senine de primăvară, care îi oferea șansa de a te bucura de „pace, liniște“ și „reîncărcarea bateriilor“, după cum mi-a povestit mai târziu.

Pe măsură ce discutam mai mult cu Daytner, mi-am dat seama că reîncărcarea bateriilor reprezintă o caracteristică obișnuită a vieții sale. Asta implică un interval de timp rezonabil petrecut în contact direct cu pământul; pe lângă plimbări, făcea drumeții pe bicicleta ei hibridă – o combinație între bicicleta rutieră și cea montană. Până de curând, practica ridicarea de greutate sub supravegherea unui antrenor, de două ori pe săptămână. Seara, Daytner se afundă în romanele scriitoarei Jodi Picoult, pe lângă faptul că participă la reuniunile clubului de lectură; mărturisește că e puțin dependentă de serialul *24*⁷. De asemenea, merge la masaj. Și la coafor. Recent, a planificat o petrecere-surpriză grandioasă pentru cea de-a 50-a aniversare

a soțului ei, cu invitați veniți din toată țara, cărora le-a asigurat transportul cu avionul.

Cu alte cuvinte, Daytner pare să aibă mult timp. Timp de relaxare. Timp pe care-l poate folosi așa cum îi place. Asta include să ia o pauză și să savureze minunata solitudine într-o dimineață obișnuită de lucru din timpul săptămânii, când oamenii mai *serioși* sunt la serviciu.

Desigur, acest lucru ridică o întrebare. Cum anume are Daytner atât de mult timp? Este pensionară? Șomeră? O casnică ai cărei copii au crescut?

Răspunsul te poate surprinde. Daytner este cu siguranță mai ocupată decât mine. Este mai ocupată decât majoritatea oamenilor pe care îi cunosc aici, într-un Manhattan plin de locuitori prea grăbiți ca să mai aibă timp să-și tragă suflul. Într-adevăr, aș îndrăzni să ghicesc că oricine ai fi, nu ai la fel de multe pe cap ca Daytner. Însuși Barack Obama a fost uimit când a întâlnit-o. Nu cu mult timp înainte de această plimbare prin noroi din dimineața de martie, Daytner a profitat de șansa de a face o vizită la Casa Albă împreună cu un grup de mici întreprinzători pentru a discuta despre probleme economice. Ea s-a prezentat președintelui cu cele două identități principale ale sale.

Prima: Theresa Daytner, proprietară a firmei Daytner Construction Group, o companie de afaceri cu încasări de șapte cifre, cu doisprezece angajați, de a căror salarizare este direct responsabilă.

A doua: Theresa Daytner, mamă a șase copii, inclusiv a unei perechi de gemeni de 8 ani.

„Când mai ai timp să dormi?“ a întrebat-o Obama.

⁷ *24 de ore* este un serial TV american, câștigător, între altele, al premiilor Emmy și Globul de Aur. Serialul a fost produs și transmis de canalul FOX, începând din 6 noiembrie 2001. (N. trad.)

Dar Daytner doarme. Deși un articol recent din revista *Men's Health* a testat ciclul de somn numit Uberman⁸, în care subiectul aștește câte 20 de minute la fiecare 4 ore, ca modalitate de a beneficia de timp pentru a „excelea la locul de muncă, a stabili legături cu oamenii dragi, a se dedica propriilor visuri sau a se relaxa“, Daytner face toate aceste lucruri în timp ce respectă un program de somn de cel puțin 7 ore pe noapte. Ea este și antrenore de fotbal și își petrece weekendurile făcând galerie la meciurile copiilor ei. Organizează nunta fiicei sale în vârstă de 21 de ani, în timp ce își dezvoltă afacerea. A devenit interesată de construcții cu ani în urmă, în perioada în care era studentă, când a aflat că a fi cinstit și competent te poate face să te remarci în acest domeniu. În ciuda recentei recesiuni din construcții, atunci când am discutat, DCG (care supervizează proiecte cu valori cuprinse între 10 și 75 de milioane de dolari) evalua CV-uri pentru a angaja noi manageri de proiect. De asemenea, era pe drumul cel bun, înregistrând câștiguri de la an la an și purtând negocieri pentru a intra în domeniul contractărilor generale, o mișcare care i-ar putea extinde considerabil afacerea.

Cu siguranță, Daytner nu era imună la presiunile legate de plata salariilor (inclusiv asigurări de sănătate pentru familiile angajaților săi); îmi mărturisește că rezolvă probleme arzătoare și seara sau în weekenduri, cu ajutorul smartphone-ului ei, în timpul unei drumeții. Daytner nu era imună nici la alte presiuni antreprenoriale. A lansat DCG când gemenii erau încă

mici și, fiindcă și-a dorit ca soțul ei să lucreze împreună cu ea, a ipotecat casa pentru a plăti îngrijirea copiilor. Pe măsură ce afacerea ei a luat amploare, Daytner a fost uneori destul de „epuizată din punct de vedere psihic“. De aceea, urmărește serialul TV *24*.

Totuși, când am vorbit cu ea, mi-a spus că plănuiește ca joia următoare să-și ia din nou o zi liberă, deoarece copiii ei au liber de la școală. Are de gând să înghesuie în mașină cât mai mulți dintre copii, să meargă să admire cireșii înfloriți din Washington și să se relaxeze la mall.

Una peste alta, viața ei părea destul de frumoasă. Și astfel, cum scriam această carte, m-am apucat să povestesc biografia lui Daytner la petrecerile tip cocktail. La fel ca Obama, oamenii se întrebă întotdeauna: „Cum reușește?“ – sau dacă cineva e puțin mai iritat: „Nu o cunosc pe această femeie, dar deja o urăsc.“ Miturile noastre culturale despre suprasolicitare, lipsa somnului și cât de greu este să „ai totul“ sugerează că o carieră impresionantă și o familie numeroasă precum cea a lui Daytner ar fi imposibile. Sau, dacă sunt posibile, cu siguranță nu te poți aștepta să faci drumeții în timpul zilei de lucru, iar la culcare să citești romanele lui Jodi Picoult.

Nu voi susține că este ceva ușor. Dar, pe măsură ce Daytner mi-a povestit despre sistemul ei de a-și tria e-mailurile (care durează „al naibii de mult timp“) și despre modificarea unora dintre responsabilitățile angajaților ei astfel încât să-și mențină ziua de lucru de la 8:30 la 17:00, a devenit curând evident faptul că ea își înțelege orele și minutele în mod diferit față de majoritatea oamenilor.

⁸ Disponibil pe <http://www.menshealth.com/spotlight/sleep/8-hours.php>. (N. z.)

În primul rând, ea consideră că timpul este prețios și chiar profită de cele zece minute dintre începerea școlii adolescenților (8:00) și începerea școlii gemenilor (8:10) pentru a le citi fiilor săi în mașină cărțile cu aventurile fraților Hardy și pentru a-și cultiva relația cu ei.

Iar în al doilea rând, spune: „Iată care cred eu că este diferența. Știu că sunt responsabilă față de mine. Tot ceea ce fac, fiecare minut pe care îl petrec este alegerea mea.“ Daytner alege să petreacă acele minute îndeplinind cele trei lucruri pe care le face cel mai bine: își dezvoltă afacerea, își îngrijește familia și are grijă de sine. „Dacă nu-mi petrec timpul cu înțelepciune, este decizia mea. Chiar dacă este doar un moment de liniște.“

Dar în cadrul acestor trei priorități, ea a descoperit un mic secret: când te concentrezi pe ceea ce faci cel mai bine, pe ceea ce îți aduce cea mai mare satisfacție, există suficient loc pentru toate. Îți poți clădi o carieră impresionantă. Îți poți întemeia o familie numeroasă. Și poți să te plimbi de-a lungul unui pârâu din Maryland într-o dimineață obișnuită din timpul săptămânii, deoarece ziua este prea frumoasă pentru a o petrece în casă. Într-adevăr, îți poți umple viața cu mai multă bogăție decât cred majoritatea oamenilor.

M-am gândit mult la Daytner în timp ce mă concentram să scriu această carte. Viața ei e într-un contrast atât de puternic cu felul în care noi, cei din secolul XXI, ne-am obișnuit să ne evaluăm timpul, încât nu mă pot abține să nu mă gândesc la ea. Se poate spune că timpul a devenit principala obsesie a vieții moderne. Unii oameni fac suficient sex. Alții au destui bani. Dar nimeni nu pare să aibă suficient timp.

Futuriștii nu au prezis neapărat acest lucru. În 1959, în plin avânt al tehnologiei care simplifica munca manuală⁹ și al creșterii masive a eficienței, revista *Harvard Business Review* își exprima îngrijorarea că acea „plictiseală care obișnuia să-i tulbure doar pe aristocrați“ a devenit „un blestem comun“.

Dar odată cu apariția familiilor cu două venituri și apoi a locurilor de muncă stresante, istoria spune că tendința spre plictiseală s-a inversat brusc. În 1991, sociologa Juliet Schor se întreabă¹⁰ în cartea sa de succes *The Overworked American*: „De ce timpul liber a fost o victimă atât de evidentă a prosperității?“ Imaginea creată de ea, a oamenilor care își priveau ceasurile ca să-și amintească în ce zi erau, a fost tulburătoare. Și asta se întâmpla cu mult înainte de a deveni dependenți de telefoanele noastre mobile inteligente. În prezent, revista de management *Harvard Business Review* prezintă anecdote¹¹ precum cele despre „Sudhir“, un analist financiar care lucrează 90 de ore pe săptămână în timpul verii, sezonul său „lejer“, și 120 de ore în restul anului. „Joe“ chiar a reprogramat înmormântarea unui membru al familiei pentru a nu rata o ședință. În numărul din decembrie 2006, într-un articol intitulat „Extreme Jobs: The Dangerous Allure of the 70-Hour Workweek“, el se plângea: „Săptămâna de lucru de 40 de ore este un lucru

⁹ Citat în volumul lui Juliet Schor, *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure*, Basic Books, New York, 1992, p. 4. Cartea lui Schor a fost publicată inițial în 1991. (N. a.)

¹⁰ *Ibidem.* (N. a.)

¹¹ Sylvia Ann Hewlett și Carolyn Buck Luce, „Extreme Jobs: The Dangerous Allure of the 70-Hour Workweek“, *Harvard Business Review*, 1 decembrie 2006. (N. a.)

care ține de trecut. Chiar și săptămâna de lucru de 60 de ore, odată ce ai ajuns în top, este acum considerată practic cu jumătate de normă.“

Peste două decenii de la această poveste despre criza de timp, cei mai mulți dintre noi au acceptat pe deplin această viziune asupra lumii. Și astfel, parada statisticilor care susțin acest argument continuă. Declarăm sondajelor făcute de National Sleep Foundation¹² că dormim mai puțin de 7 ore pe noapte; mamele care lucrează cu normă întreagă și au copii de vârstă școlară susțin că petrec mai puțin de 6 ore în pat în nopțile din timpul săptămânii și aproximativ 60% dintre ele declară că nu au suficient timp pentru a dormi. Aproximativ o treime dintre americanii care lucrează cu normă întreagă spun că muncesc peste 50 de ore pe săptămână.¹³ Recent, un sondaj Gallup a constatat că 12% dintre americanii angajați susțin că lucrează peste 60 de ore.¹⁴ Spunem că nu avem suficient timp pentru a face mișcare¹⁵; cam o treime dintre americani, afirmă

¹² „Stressed-Out American Women Have No Time for Sleep“, publicat în sondajul organizației caritabile nonprofit National Sleep Foundation, 6 martie 2007. (N. a.)

¹³ „Longer Work Days Leave Americans Nodding Off on the Job“, publicat în sondajul organizației caritabile nonprofit National Sleep Foundation, 3 martie 2008. (N. a.)

¹⁴ Lymari Morales, „Self-Employed Workers Clock the Most Hours Each Week“, Gallup, 26 august 2009. (N. a.)

¹⁵ „CDC: Most Meeting Exercise Guidelines“, UPI.com, 4 decembrie 2008. Doar două treimi dintre americani respectă recomandarea de a face 150 de minute de mișcare pe săptămână, însă numai 49% dintre ei respectă recomandările ghidului Healthy People din 2010 și fac 30 de minute de activitate fizică moderată 5 zile pe săptămână. Până în

Centers for Disease Control and Prevention, nu reușesc să facă cele 2,5 ore de mișcare recomandate săptămânal și bănuiesc că singurul motiv pentru care unii oameni întrunesc recomandările este că guvernul consideră datul cu aspiratorul un sport.

Să fii ocupat a devenit explicația pentru alegerea a tot felul de lucruri. Procentul adulților care votează la alegerile prezidențiale nu s-a schimbat drastic în ultimii 20 de ani¹⁶, dar procentul celor care nu au votat și care au dat vina pe programul aglomerat pentru eșecul lor de a ajunge la vot aproape s-a triplat între 1980 și 1996. Spunem că suntem prea ocupați să citim¹⁷ – conform National Endowment for the Arts, în ultimul an doar jumătate dintre noi au citit un roman, o nuvelă, o poezie sau o piesă de teatru. Și suntem prea ocupați ca să le citim copiilor noștri. Părinții care lucrează alocă zilnic între 1 și 7 minute pentru propria lectură sau împreună cu copiii¹⁸, dar chiar și mamele care stau acasă alături de copiii de

prezent, știința nu a stabilit dacă este important ca activitatea fizică să fie repartizată relativ uniform sau concentrată. (N. a.)

¹⁶ Joseph Schwartz, „Did You Vote This Year?“, *Directions Magazine*, 2 noiembrie 1998. Disponibil pe http://www.directionsmag.com/features.php?feature_id=4. (N. a.)

¹⁷ „Reading on the Rise: A New Chapter in American Literacy“, National Endowment for the Arts, 12 ianuarie 2009. (N. a.)

¹⁸ „Married Parents' Use of Time Summary“ din American Time Use Survey, 8 mai 2008; disponibil pe <http://www.bls.gov/news.release/atus2.nr0.htm> Această secțiune din ATUS rezumă modul în care își petrec timpul părinții căsătoriți care sunt sau nu angajați, în funcție de vârsta celui mai mic copil și de statutul de angajat al soțului/soției. De asemenea, există și o diagramă care împarte mamele și tații căsătoriți în funcție de statutul profesional (fără a face referire la partener). Cifrele