



Úvod

VEK ZÚRIVOSTI

Ludia sa rodia a sobášia a žijú a umierajú v takej búrlivej krútnave, až by ste si mysleli, že z toho zošalejú.

WILLIAM DEAN HOWELLS, 1907

V JEDNO SLNKOM ZALIATE POPOLUDNIE ROKU 1985 sa moja tínedžerská púť Európou zastavila na predmestí Ríma. Autobus do mesta mešká dvadsať minút a akosi sa neukazuje. No jeho meškanie ma netrápi. Nepochodujem hore-dole po chodníku, netelefonujem do dopravnej spoločnosti, aby som sa sťažoval, nasadím si walkman, ľahnem si na lavičku a počúvam Simona a Garfunkela, ktorí spievajú o tom, aké je krásne spomaliť a užiť prítomnosť. Tá scéna sa mi detailne vryje do pamäti: pri stredovekej fontáne si dvaja chlapci kopú loptu, konáre škrabocú o kamenný múrik a stará vdova si nesie domov sieťovku plnú zeleniny.

Presuňme sa o pätnásť rokov dopredu – a všetko je inak. Kulisami je tentoraz rušné rímske letisko Fiumicino a ja som zahraničným korešpondentom, čo sa náhli, aby stihol let domov, do Londýna. Namiesto toho, aby som sa prechádzal a bolo mi fajn, uháňam cez odletovú halu a potichu preklínam každého, kto mi skríži cestu pomalším tempom. Nepočúvam folkovú hudbu z lacného walkmana, ale telefonujem s redaktorom, ktorý je vzdialený tisícky kilometrov.

Pri odletovej bráne sa postavím do dlhého radu, kde sa nedá robiť nič iné, len... no nič. Lenže ja už nie som schopný ničnerobenia. Aby bolo moje čakanie produktívnejšie, aby nebolo pre mňa čakaním, začnem

listovať v novinách. A vtedy natrafím na článok, ktorý ma nakoniec inšpiruje k napísaniu knihy o spomalení.

Pozastavím sa pri slovách: „Minútová rozprávka na dobrú noc.“ Niekoľko autorov v snahe pomôcť rodičom zvládnuť časovo náročné ratolesti, zhutnilo klasické rozprávky do šesťdesiatsekundových textíkov. Predstavte si akýsi hybrid Hansa Christiana Andersena a vecného zhrnutia. Mojou prvou reakciou bolo zakričať heuréka! V tom čase som uviazol v každovečerných dotahovačkách so svojím dvojročným synom, ktorý obľubuje dlhé príbehy predčítované pozvoľným, kľukatým tempom. Každý večer ho však smerujem k čo najkratším knihám a rýchlo mu ich prečítam. Často sa hádame. „Príliš sa ponáhľaš,“ kričí. Alebo, keď už mierim k dverám „Chcem ešte jednu rozprávku!“ Na jednej strane sa cítim ako hrozný sebec, lebo urýchľujem uspávací rituál, ale na druhej strane sa už neviem dočkať, kedy sa budem môcť pustiť do ďalších vecí na zozname: do večere, emailov, čítania, účtov, ďalšej roboty, správ v televízii. Dlhá, pomalá prechádzka svetom Dr. Seussa sa mi nepozdáva. Je príliš pomalá.

Takže na prvý pohľad sa mi minútové rozprávky zdajú až príliš dobré na to, aby to bola pravda. Odrapkať šesť alebo sedem „rozprávok“, a pritom sa vmestiť do desiatich minút – to znie výborne. Keď však začnem uvažovať, kedy mi môže Amazon zaslať celú sériu, príde vykúpenie vo forme protiotázky: „Čo som sa úplne zbláznil?“ Ako sa posúvam v rade pred poslednou kontrolou leteniek, odložím noviny a začnem premýšľať. Mój život prebieha v neustálom pokluse, lebo sa snažím napchať do každej hodiny čoraz viac aktivít. Som Scrooge so stopkami, posadnutý úsporou času, minútka tu, pár sekúnd tam. A nie som sám. Všetci v mojom okolí, moji kolegovia, priatelia, rodina, uviazli v tom istom víre.

V roku 1982 vyrukoval americký lekár Larry Dossey s termínom „časová neuróza“. Označil ním obsedantnú vieru v to, že „čas uteká, že ho je nedostatok a človek musí šliapať do pedálov čoraz rýchlejšie, aby s ním udržal krok“. V súčasnosti trpí týmto presvedčením celý svet. Všetci vyznávame kult rýchlosti. Ako tak stojím v rade na let do Londýna, začínam sa zaoberať otázkami, ktoré sú jadrom tejto knihy: Prečo sa stále tak ponáhľame? Ako možno vylicit časovú neurózu? Je možné, ba dokonca žiaduce, spomaliť?

Vtedy, na začiatku dvadsiateho prvého storočia, sa všetko a všetci ocitli pod tlakom, aby zrýchlili. Nie je to tak dávno, čo sa Klaus Schwab, zakladateľ a prezident Svetového ekonomického fóra, veľmi jasne vyjadril k potrebe zrýchliť: „Náš svet sa mení zo sveta, kde veľkí jedia malých, na svet, kde rýchli jedia pomalých.“ Toto varovanie rezonuje ďaleko za hranicami darwinovského sveta obchodu. V tejto rušnej, hektickej dobe sa neustále pretekáme s časom. Britský psychológ Guy Claxton tvrdí, že zrýchlenie sa pre nás stáva prirodzeným: „Nastavili sme sa na rýchlosť aj mentálne, usilujeme sa šetriť čas a maximalizovať efektívnosť a túto mentalitu si čoraz viac osvojujeme.“

Teraz však nastal čas spochybniť posadnutosť rýchlosťou. Rýchlosť je nie vždy najlepšou stratégiou. Evolúcia funguje na princípe prežitia najzdatnejšieho jedinca, nie najrýchlejšieho. Pamätáte sa na preteky medzi korytnačkou a zajacom a na to, kto vyhral? Keď sa ponáhľame životom v snahe natiahnuť každú hodinu, ťahujeme aj sami seba – až po hranicu únosnosti.

Kým sa však posunieme ďalej, ujasníme si jednu vec: touto knihou nevyhlasujem vojnu rýchlosti. Rýchlosť pomáhala pretvárať náš svet a priniesla nám mnohé slobody. Kto by chcel žiť bez internetu alebo leteckej dopravy? Problém tkvie v tom, že naša láska k rýchlosti, naša posadnutosť tým, aby sme stihli spraviť čoraz viac a vynaložiť na to čoraz menej času, zašli príďaleko. Zmenili sa na závislosť, akúsi modloslužbu. Neprestávame vzývať evanjelium rýchlosti dokonca ani vtedy, keď sa nám začne rýchlosť mstiť. Nestíhate v práci? Rozhodnite sa pre rýchlejšie internetové pripojenie. Nemáte čas prečítať si román, ktorý ste dostali na Vianoce? Naučte sa rýchlo čítať. Držíte diétu a stále nič? Objednajte sa na liposukciu. Nestíhate variť? Kúpte si mikrovlnku. A predsa sú veci, ktoré nemôžeme, a nemali by sme, urýchľovať. Vyžadujú si čas, vyžadujú si pomalosť. Ak sa ponáhľate s vecami, ktoré by sa nemali urýchľovať, ak zabudnete na to, ako sa spomaľuje, potom za to zaplatíte.

Pri kritike rýchlosti môžeme začať ekonomikou. Moderný kapitalizmus generuje mimoriadny blahobyť, ale za cenu toho, že sa prírodné zdroje mieniajú rýchlejšie, než ich dokáže Matka Príroda nahradiť. Každoročne sa vyklčujú tisícky štvorcových kilometrov amazonského pralesa, zatiaľ čo nadmerný rybolov zapríčinil, že sa jesetery, čílske ostrieže a mnohé iné ryby ocitli na zozname ohrozených druhov. Kapitalizmus je taký rýchly,

že začína ohrozovať sám seba, lebo pri snahe o prvenstvo ostáva príliš málo času na kontrolu kvality. Veď sa len zamyslime nad priemyslom spojeným s výpočtovou technikou. V posledných rokoch sa výrobcovia softvéru ponáhľali uviesť svoje produkty na trh skôr, než boli dôkladne otestované. Výsledkom je epidémia kolapsov, chýb a porúch, ktorá stojí tieto spoločnosti miliardy dolárov ročne.

A potom tu je cena, ktorú platia za turbokapitalizmus ľudia. V súčasnosti slúžime my ekonomike, nie naopak. V dôsledku dlhých hodín strávených v práci sa stávame neproduktívnymi, máme sklon robiť chyby, sme nešťastní a chorí. Lekárske ordinácie zaplavujú ľudia trpiaci neduhmi vyvolanými stresom – spomeniem aspoň niektoré: nespavosť, migrény, hypertenzia, astma a zažívacie problémy. Súčasná pracovná kultúra teda podkopáva naše duševné zdravie. „Vyhoriť zvykli kedysi predovšetkým ľudia po štyridsiatke,“ vraví istý londýnsky kouč životného štýlu. „Teraz sa stretávam s mužmi a ženami po tridsiatke, ba dokonca aj s dvadsiatnikmi, ktorí sú úplne vyhorení.“

Pracovná morálka, ktorá môže byť v umiernených dávkach zdravá, sa nám vymyká spod kontroly. Zamyslime sa nad tým, ako sa zvyšuje počet ľudí, ktorí pociťujú averziu k dovolenke. Z päťtisíc britských zamestnancov, ktorí sa zúčastnili na prieskume spoločnosti Reed, uviedlo 60 percent, že v danom roku nevyužijú svoj nárok na dovolenku v plnej miere. Američania v priemere nečerpajú pätinu svojho plateného voľna. Dokonca ani choroba už nedokáže zabrániť modernému zamestnancovi, aby sa dostavil do práce: každý piaty Američan príde do práce napriek tomu, že by mal ležať doma v posteli alebo ísť k lekárovi.

Desivú ukážku toho, kam to až môže viesť, nájdete v Japonsku, kde „smrť z prepracovania“ označujú slovom *karoši*. Jednou z najznámejších obetí *karoši* bol Kamei Šudži, špičkový maklér, ktorý v čase japonského akciového boomu koncom osemdesiatych rokov pracoval deväťdesiat hodín týždenne. Jeho spoločnosť vyzdvihovala jeho nadľudskú výkonnosť v newsletteroch a školiacich príručkách a urobila z neho zlatý štandard, na ktorý mali ašpirovať všetci zamestnanci. Šudžiho raz požiadali, šlo o zriedkavý odklon od japonského protokolu, aby zaškolil do umenia predaja aj starších kolegov. Týmto činom ešte pridali k ťažkému nákladu, ktorý niesol na svojich pleciah obtiahnutých pásikavým oblekom. Keď v roku 1989 japonská akciová bublina splasla, Šudži pracoval ešte

viac, aby straty dorovnal. V roku 1990 náhle umrel na infarkt. Mal dvadsaťšesť rokov.

Hoci niektorí ľudia považujú Šudžiho za odstrašujúci príklad, v Japonsku je stále zaužívaná pracovná kultúra typu „pracuj, kým nepadneš“. O dekádu neskôr zaznamenala vláda rekordný počet obetí *karoshi* – 143. Kritické hlasy odhadujú, že v dôsledku prepracovania umrú v Japonsku tisícky ľudí.

Vyhorená pracovná sila však negatívne ovplyvňuje hospodársky výsledok spoločnosti dlho pred tým, ako zaúraduje *karoshi*. *The National Safety Council* (Národná bezpečnostná rada) odhaduje, že každý deň v dôsledku pracovného stresu nepríde do zamestnania milión Američanov, čím prichádza ekonomika o vyše 150 miliárd dolárov ročne. Do roku 2003 boli v Británii hlavnou príčinou neprítomnosti na pracovisku bolesti chrbta, neskôr ich vystriedal stres.

Prepracovanosť predstavuje zdravotné riziko aj z iných dôvodov. Ak sme prepracovaní, máme menej času a energie na cvičenie a zvyšuje sa pravdepodobnosť, že budeme nadmerne požívať alkohol alebo siahneme po polotovarochoch. Nie náhodou sú najrýchlejšie národy často i najtučnejšie. Až tretina Američanov a pätina Britov trpí klinickou obezitou. Dokonca aj Japonsko už začína priberať. Pri národnom prieskume zameranom na výživu sa zistilo, že tretina japonských mužov nad tridsať rokov má nadváhu.

Mnohí ľudia chcú udržať krok s moderným svetom a jeho tempom, preto vyhľadávajú okrem kávy aj silnejšie stimulanty. Kokaín je medzi kravatákmi naďalej najobľúbenejším povzbudzovacím prostriedkom, ale rýchlo ho dobiehajú amfetamíny, známe aj pod názvom „speed“. Mnohí zamestnanci uprednostňujú kryštalický metamfetamín, ktorý ich na takmer celú pracovnú dobu zásobí eufóriou a bdelosťou. Nepodliehajú po ňom ani trápnej urečnenosti, ktorá je často vedľajším účinkom šnupania koksú. Háčik je v tom, že silnejšie formy speedu sú návykovejšie než heroín, a keď sa človek dostáva z opojenia, môže upadnúť do depresie, podľahnúť rozrušeniu, či uňho môže droga vyvolať agresívne správanie.

Jedným z dôvodov, prečo potrebujeme stimulanty, je to, že mnohí z nás dostatočne nespia. Vzhľadom na to, že máme toľko práce a tak málo času, spí súčasný priemerný Američan o deväťdesiat minút kratšie než

pred sto rokmi. V južnej Európe, kolíske životného štýlu *la dolce vita*, sa z tradičného pracovného času, ktorý sa začína o deviatej a končí o piatej, vytratil popoludňajšia siesta: len 7 percent Španielov má ešte stále čas poobede si zdiemnuť. Nedostatok spánku môže poškodiť kardiovaskulárny a imunitný systém, spôsobiť cukrovku a srdcové ochorenia, vyvolať zažívacie problémy, podráždenosť a depresiu. Ak spíme v noci menej ako šesť hodín, môže to zhoršiť našu motorickú koordináciu, reč, reflexy a úsudok. Únava zohrala svoju úlohu v niektorých najhorších katastrofách modernej éry, ako bola Černobyľská havária, stroskotanie ropného tankeru Exxon Valdez, havária v jadrovej elektrárni Three Mile Island, explózia v chemickej továrni Union Carbide v Indii a výbuch raketoplánu Challenger.

Ospalosť spôsobuje viac dopravných nehôd než alkohol. Pri nedávnom prieskume agentúry Gallup sa 11 percent britských vodičov priznalo, že zaspali za volantom. Štúdia americkej Národnej komisie pre poruchy spánku prisudzuje polovicu všetkých dopravných nehôd únave. Ak to spojíme s našou záľubou v rýchlej jazde, výsledkom je masaker na cestách. Ročne umrie na svete pri dopravných nehodách 1,2 milióna ľudí, čo je viac než dvojnásobok v porovnaní s rokom 1990. Dokonca aj teraz na európskych cestách umrie každoročne viac ako 20-tisíc ľudí a stovky tisíc ľudí utrpia nejaké zranenia.

Keďže sme netrpezliví, stávajú sa pre nás rizikovými i naše voľnočasové aktivity. Každoročne utrpia milióny ľudí na svete zranenia pri športe. Mnohé z nich sú spôsobené tým, že tlačíme telo do prílišných výkonov, prí rýchlo a priskoro. Dokonca ani joga nie je výnimkou. Jedna kamarátka si nedávno preťažila krk, lebo sa pokúšala o jogínsku stojku na hlave skôr, než bolo jej telo na to pripravené. Iným sa prihodí aj horšie veci. V Bostone zlomil netrpezlivý učiteľ svojej žiačky panvovú kosť, lebo ju tlačil do rozštetu. Jeden muž po tridsiatke má teraz trvalo znečítlivené miesto na pravom stehne, lebo si počas cvičenia jogy vo vychytenom manhattanskom štúdiu natrhol zmyslový nerv.

Život v zhone sa nevyhnutne stáva povrchným. Ak sa ponáhľame, kľžeme sa po povrchu a nedokážeme nadviazať skutočné vzťahy so svetom alebo inými ľuďmi. Ako napísal Milan Kundera vo svojom románe *Pomalosť*: „Ak sa veci dejú príliš rýchlo, nikto si nemôže byť istý ničím, vôbec ničím, dokonca ani sám sebou.“ Všetkému, čo nás spája a vďaka čomu

stojí za to žiť – komunita, rodina, priateľstvu –, sa darí za predpokladu, že máme práve tú jednu vec, ktorej nikdy nie je dost: čas. V nedávnom prieskume ICM polovica britských dospelých uviedla, že pre hektický časový rozvrh stratili kontakt s kamarátmi.

Uvážte len, ako môže život v rýchlom pruhu poškodiť rodinu. Keďže všetci prichádzajú a odchádzajú, v mnohých domácnostiach sú teraz hlavným komunikačným prostriedkom lepiace lístky na dverách chladničky. Podľa údajov, ktoré zverejnila britská vláda, strávi priemerný zamestnaný rodič dvakrát toľko času vybavovaním elektronickej pošty než hrou so svojimi deťmi. V Japonsku rodičia umiestňujú svoje deti do dvadsaťštyrihodinových opatrovateľských centier. V celom priemyselne vyspelom svete sa deti vracajú zo školy do prázdných domov, kde nikto nepočúva ich príbehy, nemajú komu povedať o svojich problémoch, úspechoch alebo strachu. V prieskume, ktorý v roku 2000 realizoval *Newsweek* a ktorý sa zameriaval na amerických adolescentov, 73 percent z nich vyhlásilo, že rodičia trávajú s tínedžermi primálo času.

Deti trpia orgiastickým zrýchľovaním azda najviac. Dospievajú rýchlejšie než kedykoľvek predtým. Mnohé deti sú teraz rovnako zaneprázdnené ako ich rodičia, žonglujú s diármi, ktoré majú preplnené všetkým možným od doučovania až po hodiny klavíra a futbalový tréning. Nedávno som videl kreslený vtip, ktorý hovorí za všetko: dve dievčatká stoja na zastávke školského autobusu, každé z nich drží v ruke diár a jedno hovorí druhému: „Okej, presuniem si balet o hodinu skôr, preložím si gymnastiku a zruším klavír... ty si prehodíš husle na štvrtok a vynecháš futbalový tréning... a takto budeme mať v stredu 16-teho od štvrt do trištvrt na štyri čas pohrať sa.“

Deti žijú na výkonnostnej úrovni dospelých, ostáva im minimálny priestor na veci, ktoré tvoria detstvo: hry s kamarátmi, hry bez dozoru dospelých, snívanie. Vyberá si to i daň na ich zdraví, keďže deti sú ešte menej schopné vyrovnáť sa s nedostatkom spánku a stresom, ktorými platíme za uponáhľaný, hektický život. Psychológovia, ktorí sa špecializujú na liečbu úzkosti dospievajúcich, majú teraz plné čakárne detí (niektoré majú sotva päť rokov), ktoré trpia tráviacimi ťažkosťami, bolesťami hlavy, nespavosťou, depesiou a poruchami príjmu potravy. V mnohých priemyselných krajinách rastie počet samovrážd tínedžerov. A nečudo – stačí sa pozrieť na to, koľko im toho kladú na plecá v ško-

lách. V roku 2002 sedemnásťročná dievčina z anglického Lincolnshiru Louise Kitching utiekla zo skúšobnej miestnosti s plačom. Vynikajúca študentka sa práve chystala absolvovať piatu skúšku v ten deň, pričom medzi jednotlivými písomkami mala len desaťminútovú prestávku.

Ak budeme pokračovať týmto tempom, s kultom rýchlosti to bude čoraz horšie. Ak si každý vyberie z ponúknutých možností tú rýchlejšiu, výhoda rýchlosti sa vytráca a núti nás to k ešte väčšej rýchlosti. Napokon nám ostanú len akési preteky v zbrojení založené na rýchlosti a všetci vieme, ako sa preteky v zbrojení končia: zaručeným vzájomným zničením v patovej situácii.

Veľa sa už toho zničilo. Zabudli sme, ako sa na niečo tešiť a ako vychutnávať chvíle, ktoré práve prežívame. Reštaurácie hlásia, že uponáhľaní návštevníci čoraz častejšie platia účet a objednávajú si taxík ešte pri dezerte. Mnohí fanúšikovia bez ohľadu na to, ako tesne to vyzerá pre ich tím, odchádzajú zo športových podujatí skôr, jednoducho preto, aby sa vyhli dopravnej zápche. A potom je tu kliatba multi-taskingu. Robiť dve veci naraz sa zdá byť také bystré, také efektívne, také moderné. A predsa, často to znamená, že obe veci robíme nie veľmi dobre. Ako mnohí ľudia, aj ja čítam noviny pri pozeraní televízie – a zisťujem, že ani z jedného toho veľa nemám.

V tejto mediálne presýtenej dobe, zaplavenej informáciami, surfovaním po kanáloch a počítačovými hrami sme prestali ovládať umenie ničnerobenia, nedokážeme vypnúť hluk a rozptyľujúce prvky z pozadia, spomalit a jednoducho osamieť s myšlienkami. Nuda – slovo, ktoré sotva existovalo pred 150 rokmi – je moderným vynálezom. Ak odstránime všetky podnety, začneme sa nepokojne vrtieť, panikáriť a hľadáme čosi, čokoľvek, čo by nám pomohlo využiť čas. Kedy ste naposledy videli niekoho, kto by sa vo vlaku len tak pozeral z okna? Všetci čítajú, hrajú sa videohry, počúvajú iPody, pracujú na notebooku alebo telefonujú.

Namiesto toho, aby sme sa hlboko zamysleli alebo nechali nejakú myšlienku dozrievať v podvedomí, inštinktívne siahame po najbližšom rozptýlení. V modernej vojne chrlia spravodajcovia v teréne a odborníci v štúdiu okamžité analýzy udalostí, ktoré sa práve odohrávajú. Ich postrehy sa často ukážu ako nesprávne. No na tom dnes sotva záleží: v krajine rýchlosti je kráľom človek, ktorý okamžite reaguje. Vďaka

feedom zo satelitov a dvadsaťtyrihodinovým spravodajským televíznym staniciam, dominuje elektronickým médiám osoba, ktorú nazval jeden francúzsky sociológ „le fast thinker“, teda človek, čo dokáže bez zaváhania odpovedať na akúkoľvek otázku.

V istom zmysle sme teraz všetci rýchlymi mysliteľmi. Sme tak nesmierne netrpezliví, že, ako vtipne poznamenala herečka a autorka Carrie Fisher, aj „okamžité uspokojenie trvá príliš dlho“. To čiastočne vysvetľuje chronickú frustráciu, čo buble tesne pod povrchom moderného života. Všetci a všetko, čo sa nám postaví do cesty, čo nás spomaľuje, čo nám zabraňuje, aby sme sa dostali presne k tomu, čo chceme, sa stáva pre nás nepriateľom. Takže najmenšia prekážka, najnepatrnejšie oneskorenie, čo i len závan pomalosti môže v inak miernych ľuďoch vyvolať zúrivosť, z ktorej im navierajú žily.

Nepriame dôkazy sú všade. V Los Angeles sa niekto začal biť pri pokladni v supermarkete, lebo si zákazník pred ním pridlho balil nákup. Nejaká Londýnčanka doškriabala lak na aute, ktoré ju predbehlo a zaparkovalo na mieste, ktoré si vyhládla. Akýsi vrcholový manažér sa pustil do letušky len preto, že lietadlo muselo nad letiskom Heathrow krúžiť o dvadsať minút dlhšie. „Chcem ihneď pristáť!“ kričal ako rozmazané dieťa. „Ihneď, ihneď, ihneď, ihneď.“

Pred susedovým domom zastaví dodávka, ktorá na chvíľu zablokuje premávku, všetci musia čakať, kým vodič vyloží nejaký stôl. Neprejde ani minúta a asi štyridsaťročná biznismensky vyzerajúca žena v prvom aute sa začne zmietaať na sedadle, máva rukami a pohojdáva hlavou dopredu a dozadu. Z otvoreného okna jej auta sa ozýva tichý, hrdelný nárek. Je to ako scéna z Exorcistu. Napadne mi, že má asi epileptický záchvat a zbehnem dole, aby som jej pomohol. Keď sa však priblížim, ukáže sa, že je jednoducho naštvaná, lebo ju niekto zdržiava. Vykloní sa z okna a len tak, na nikoho konkrétneho, zakričí: „Doboha, ak sa nepohnete s tou dodávkou, tak vás zabijem.“ Kuriér mykne plecóm, akoby to bolo niečo, čo sa mu stáva bežne, sadne si za volant a odíde. Otvorím ústa, aby som žene povedal, nech sa trochu mierni, ale moje slová prehluší zvuk pneumatík šmýkajúcich sa po asfalte.

Sem vedie naša posadnutosť rýchlou jazdou a šetrením času. K zúrivosti na cestách, zúrivosti počas letov, zúrivosti pri nákupoch, vo vzťahoch, na dovolenkách, v posilňovniach. Vinou rýchlosti žijeme vo veku hnevu.

Po tom, čo ma – pri pohľade na minútové rozprávky pred spaním – osvietilo, vrátil som sa do Londýna s cieľom preskúmať cenu rýchlosti a to, aké vyhliadky by malo spomalenie vo svete posadnutom zrýchľovaním. Všetci bedákame, sťažujeme sa na hektické harmonogramy, ale robí s tým vlastne niekto niečo? Ukazuje sa, že áno. Zatiaľ čo sa zvyšok sveta hrnie náhlivo vpred, veľká, rozrastajúca sa minorita, sa rozhodla nedupať z celej sily na plyn.

Či už ide o sex, prácu, cvičenie, alebo o jedlo, o akúkoľvek ľudskú činnosť, títo rebeli robia niečo nemysliteľné – vytvárajú priestor pre pomalosť. A dobrou správou je, že napriek vešteckému pohundrávaniu obchodníkov s rýchlosťou, pomalšie často znamená lepšie – lepšie zdravie, lepšia práca, lepší biznis, lepší rodinný život, lepšie cvičenie, lepšia strava a lepší sex.

Toto sme už raz zažili. V devätnástom storočí ľudia odolávali tlaku na zvyšovanie rýchlosti – a siahali po metódach, ktoré poznáme i teraz. Odbory presadzovali viac voľného času. Vystresovaní obyvatelia miest hľadali útočisko a rekreáciu na vidieku. Maliari a básnici, spisovatelia a remeselníci – všetci hľadali spôsoby, ako chrániť estetiku pomalosti v ére strojov. Dnes sa však odpor k rýchlosti stáva mainstreamom oveľa nástojšivejšie než kedykoľvek predtým. V kuchyniach, kanceláriách, koncertných sálach, továrňach, posilňovniach, spálňach, mestských štvrtiach, galériách, nemocniciach, centrách oddychu a školách čoraz viac ľudí odmieta diktát rýchlosti. A tieto rozmanité podoby spomaľovania tvoria zárodok globálneho hnutia pomalosti.

Teraz nastal čas definovať naše podmienky. V tejto knihe pojmy *rýchlo* a *pomaly* neopisujú len tempo zmeny, ale označujú i spôsob bytia, životnú filozofiu. Rýchlo znamená zaneprázdnenosť, kontrolu, agresivitu, zhon, analytickosť, stres, povrchnosť, netrpezlivosť, aktívnosť, kvantitu stavanú nad kvalitu. Pomaly znamená opak: pokoj, obozretnosť, vnímavosť, trpezlivosť, úvážlivosť, kvalitu stavanú nad kvantitu. Ide o vytváranie zmysluplných vzťahov – s ľuďmi, kultúrou, jedlom, so všetkým. Paradoxom je, že pomaly neznamená vždy pomaly. Ako uvidíme, plnenie úloh v duchu pomalosti často prináša rýchlejšie výsledky. Rovnako je možné robiť veci rýchlo a zároveň si zachovávať pomalé nastavenie mysle. Sto rokov po tom, čo Rudyard Kipling napísal, že si treba zachovať chladnú hlavu, keď ju všetci okolo nás strácajú, sa ľudia učia, ako zachovať pokoj, ako zostať vnútri pomalí, keď sa všetci okolo nás ponáhľajú, aby stihli

nejaký deadline alebo aby dovezli deti načas do školy. Jedným z cieľov tejto knihy je ukázať, ako to spraviť.

Napriek tomu, čo vravia niektorí kritici, hnutie pomalosti nepožaduje, aby sa veci robili slimačím tempom. Nie je to ani nejaká ludditská snaha o navrátenie celej planéty do predindustriálnej utópie. Naopak, toto hnutie tvoria ľudia ako vy a ja, ľudia, ktorí chcú v tomto rýchlom, modernom svete lepšie žiť. Preto sa dá filozofia pomalosti zhrnúť do jedného slova: rovnováha. Budte rýchli, ak má zmysel byť rýchly, a buďte pomalí, ak si situácia vyžaduje pomalosť. Snažte sa žiť tempom, ktorému hudobníci hovoria *tempo giusto* – správna rýchlosť.

Jedným z hlavných zástancov spomalenia je Carlo Petrini, taliansky zakladateľ Slow Food (Pomalého jedla), medzinárodného hnutia, zasväteného veľmi civilizovanej myšlienke – že to, čo jeme, by sa malo pestovať, variť a konzumovať v uvoľnenom tempe. Hoci je jeho hlavným bojiskom prestretý stôl, pomalé jedlo je viac než len dlhé obedy. Manifest skupiny je výzvou do zbrane proti kultu rýchlosti vo všetkých jeho podobách: „Naše storočie, ktoré sa začalo a rozvíjalo v znamení priemyselnej civilizácie, najprv vynašlo stroj a potom si z neho spravilo vzor. Zotročila nás rýchlosť, všetci sme podľahli tomu istému zákernému vírusu: rýchly život, ktorý narúša všetky naše zvyky, preniká do intímnych priestorov našich domovov a núti nás, aby sme jedli fastfood.“

S Petrinim som sa stretol jedného horúceho letného popoludnia v Bra, malom piemontskom meste, ktoré je domovom pomalého jedla. Jeho recept na život má upokojujúco moderný nádych. „Ak ste vždy pomalý, potom ste hlúpy – a o to sa ani náhodou nesnažíme,“ povedal mi. „Byť pomalý znamená, že ovládate rytmus svojho života. Vy sa rozhodujete, ako rýchlo pôjdete v danom kontexte. Ak chcem dnes ísť rýchlo, idem rýchlo, ak chcem ísť zajtra pomaly, pôjdem pomaly. Bojujeme za právo určovať si vlastné tempo.“

Táto veľmi jednoduchá filozofia sa presadzuje v mnohých oblastiach. Na pracovisku sa milióny ľudí usilujú o lepšiu rovnováhu medzi prácou a životom – a aj ju dosahujú. V spálňach ľudia objavujú pôžitok z pomalého sexu, prostredníctvom tantry a iných foriem erotického spomalenia. Predstava, že pomalšie je lepšie, prispela k rozmachu cvičebných systémov (od jogy po taiči) a alternatívnej medicíny (od bylinkárstva

po homeopatii), ktoré uplatňujú citlivý, holistický prístup k telu. Mestá všade na svete sa snažia o krajinné úpravy s cieľom navyknúť ľuď meniejazdiť a viac chodiť pešo. Spomaľujú i mnohé deti – ak im rodičia trochu preredia rozvrhy.

Hnutie pomalosti sa nevyhnutne prekrýva s antiglobalizačným ťažením. Zástancovia oboch veria, že turbokapitalizmus je jednosmerným lístkom k vyhoreniu – pre planétu i ľudí, ktorí na nej žijú. Tvrdia, že môžeme žiť lepšie, ak budeme konzumovať, vyrábať a pracovať rozumnejším tempom. No podobne ako umiernení antiglobalisti, ani aktivisti pomalosti nie sú vysadení na to, aby zničili kapitalistický systém. Skôr sa mu snažia dať ľudskú tvár. Sám Petrini hovorí o „cnostnej globalizácii“. Ale hnutie pomalosti zachádza hlbšie a ďalej, nejde len o ekonomické reformy. Tým, že si berie na mušku falošného boha rýchlosti, útočí na podstatu toho, čo znamená byť človekom v ére kremíkového čipu. Krédo pomalosti môže vynášať dividendy, ak sa uplatňuje po častiach. No aby sme mali z hnutia pomalosti úžitok, musíme zájsť ďalej a prehodnotiť svoj prístup – ku všetkému. Autenticky pomalý svet znamená totiž revolúciu životného štýlu.

Hnutie pomalosti sa stále formuje. Nemá ústredie alebo webovú stránku, nemá vodcu, ani politickú stranu, ktorá by hlásala jeho poslanstvo. Mnohí ľudia sa rozhodnú spomaľiť, no zároveň sa nepovažujú za súčasť kultúrneho trendu, či dokonca globálneho ťaženia. Dôležité však je to, že čoraz viac ľudí sa rozhoduje v prospech pomalosti, nie rýchlosti. Každý akt spomalenia predstavuje ďalší impulz pre hnutie pomalosti.

Podobne ako antiglobalisti, aj aktivisti hnutia pomalosti vytvárajú väzby, vytvárajú hybnú silu a cibria svoju filozofiu prostredníctvom medzinárodných konferencií, internetu a médií. Objavujú sa skupiny favorizujúce pomalosť. Niektoré, ako napríklad Slow Food sa zameriavajú predovšetkým na jednu sféru života. Iné majú širší záber. Medzi ne sa radí Japonský klub leňochodov, Long Now so sídlom v Spojených štátoch a Európsky spolok pre spomalenie času. Rast hnutia pomalosti vychádza do veľkej miery zo vzájomného ovplyvňovania. Slow Food napomohol vznik ďalších skupín. Pod hlavičkou Slow Cities sa vyše šesťdesiat talianskych miest snaží zmeniť na oázy pokoja. Bra je tiež domovom skupiny Slow Sex, ktorá si predsavzala vyhnúť zo spálni zhon. V Spojených štátoch inšpirovala Petriniho doktrína popredného pedagóga k založeniu hnutia

za „pomalé vzdelávanie“. Mojim cieľom je predstaviť hnutie pomalosti širšiemu publiku, vysvetliť, čo znamená, ako sa vyvíjalo, akým prekážkam čelí a prečo nám má všetkým čo ponúknuť. Moje motívy však nie sú celkom nezištné. Som rýchloholik, a tak je pre mňa táto kniha aj osobnou záležitosťou. Na jej konci by som rád nadobudol trochu toho pokoja, ktorý som cítil, keď som vtedy čakal v Ríme na autobus. Chcem byť schopný čítať rozprávku synovi a nesledovať pri tom hodinky. Ako väčšina ľudí túžim po lepšom živote a chcem ho docieľiť tak, že nájdem rovnováhu medzi rýchlosťou a pomalosťou.