

Chvála *Carl Honoré* pomalosti



Když se věci dějí moc rychle,
nikdo si nemůže být ničím jistý.

Milan Kundera

Chvála *Carl Honoré* pomalosti

Jak celosvětové hnutí
vyzývá na souboj
kult rychlosti

Mirandě, Benjaminovi a Susannah

© Carl Honoré, 2012

© 65. pole, 2013

ISBN 978-80-87506-23-3

Obsah

00:00	Úvod: Věk vzteku	7
01:00	Dělej všechno rychleji	25
02:00	Pomalé je krásné	43
03:00	Jídlo: Jak se dostat rychlosti na kobytku	59
04:00	Města: Prolínání starého a nového	89
05:00	Mysl/Tělo: <i>Mens sana in corpore sano</i>	121
06:00	Medicína: Doktoři a pacienti	147
07:00	Sex: Pomalý milenec	165
08:00	Práce: Užitek z méně usilovné práce	185
09:00	Volno: Jak je důležité být v klidu	213
10:00	Děti: Výchova neuspěchaného dítěte	243
25:00	Hledání <i>tempo giusto</i>	267
	<i>Poznámky</i>	279
	<i>Seznam pramenů</i>	287
	<i>Poděkování</i>	293

V životě toho lze udělat více než jen zvyšovat jeho rychlost.

—

Gándhí



Úvod

Věk vzteku

Lidé se rodí, uzavírají manželství, žijí a umírají
v tak hektické vřavě, že byste mysleli, že se z toho zblázní.

—

William Dean Howells, 1907

Jednoho slunečného odpoledne v létě 1985 se ještě jako nezletilý toulám Evropou a mé cestování se zastavuje na jednom náměstí periférie Říma... Autobus zpátky do města má dvacet minut zpoždění a nikde ani náznak, že se objeví. Ale to zpoždění mi nevadí. Místo toho, abych chodil po chodníku sem a tam nebo abych si telefonicky stěžoval autobusové společnosti, vytáhnu walkmana, lehnu si na lavičku a poslouchám Simona a Garfunkela, jak zpívají o radosti ze zpomalení tempa, zpomalení, které prodlouží okamžik. Každý detail té scény mám vyrytý do paměti: dva malí chlapci kopají do fotbalového míče kolem středověké fontány; větve drhnou o vršek kamenné zdi; stará vdova si nese v síťovce domů zeleninu.

Přeskočme patnáct let a všechno je jinak... Scéna se přesouvá na rušné římské letiště Fiumicino, kde jako zahraniční dopisovatel spěchám, abych stihnul let domů do Londýna. Místo abych si spokojeně vykračoval po dlažebních kostkách, pádím odletovou halou a potichu proklínám každého, kdo mi zkříží cestu. Místo poslouchání folkové hudby v laciném walkmanu hovořím s redaktorem, který je tisíce kilometrů daleko. U turniketu se zařadím na konec dlouhé fronty, kde se nedá dělat nic kromě, inu ničeho. Jenže já už neumím nic nedělat. Tak abych něco dělal a aby to nebylo jen prázdné čekání, přelétnu zrakem noviny. A tam narazím na článek, který mě nakonec inspiruje k tomu, abych napsal knihu o zpomalení.

Zastavila mě slova: „Minutová pohádka na dobrou noc.“ Různí autoři pomohli rodičům náročných capartů tím, že zhusťtili klasické pohádky do šedesátivteřinových šteků. Představte si stručné shrnutí příběhů Hanse Christiana Andersena. Nejprve mě napadne: Heuréka! Poslední dobou totiž svádím každovečerní boj se svým dvouletým synem, který miluje dlouhé pohádky

čtené mírným, rozvlácným tempem. Ale já ho každý večer směruji k nejkratším knihám a čtu je rychle. Často se neshodneme. „Čteš moc rychle,“ volá. Nebo když vykročím ke dveřím: „Chci ještě jednu pohádku!“ Když zrychluji ten rituál před spaním, částečně se cítím hrozně sobecky, ale zčásti nemohu odolat nutkání pospíchat k tomu dalšímu, co mám na programu – k večeři, e-mailům, četbě, účtům, další práci, přehledu zpráv v televizi. Loudavá procházka světem Dr. Seusse pro mě není alternativa. Je to moc pomalé.

Takže na první pohled vypadá nápad minutových pohádek na dobrou noc moc dobře. Odvrčet šest nebo sedm „pohádek“ a i tak skončit do deseti minut – co víc si přát? Jenže když už uvažuji, jak rychle může Amazon dodat kompletní sadu, vynoří se jako záchranný kruh protiotázka: To jsem úplně zešílel? Zatímco se fronta seřazená k odletu posouvá k poslední kontrole letenek, odložím noviny a přemýšlím. Celý můj život se změnil v „provozování spěchu“, ve snahu nacpat každou hodinu stále větším množstvím aktivit. Jsem Skrblík se stopkami, posedlý šetřením sebemenších kousíčků času, minuta tady, pár vteřin tuhle. A nejsem sám. Všichni kolem mě – kolegové, přátelé, rodina – jsou lapení do stejné spirály.

Americký lékař Larry Dossey použil v roce 1982 výraz „nemoc časem“, aby popsal obsesivní víru, že „čas utíká, není ho dost a že musíte šlapat rychleji, abyste udrželi rychlost“. V dnešní době je celý svět nemocný časem. Všichni vyzýváme stejný kult rychlosti. Když jsem stál ve frontě na let domů do Londýna, začal jsem bojovat s otázkou, která je ústředním bodem této knihy: Proč pořád tak pospícháme? Jak se dá léčit nemoc časem? Můžeme zpomalit? A neměli bychom to udělat?

Teď, v prvních letech dvacátého prvního století je všechno a všichni pod jedním tlakem – dělat vše rychleji. Není to tak dávno, kdy Klaus Schwab, zakladatel a prezident Světového ekonomického fóra, vysvětlil potřebu rychlosti strohými výrazy: „Od světa, ve kterém velký požívá malého, se posunujeme ke světu, ve kterém rychlý požívá pomalého.“ Tohle varování daleko přesahuje darwinovský svět obchodu. V těchto rušných, uspěchaných časech je všechno závod s časem. Britský psycholog Guy Claxton si myslí, že zrychlení je dnes naší druhou přirozeností: „Vyvinula se v nás vnitřní psychologie rychlosti, úspory času a maximalizace efektivity, a každý den sílí.“

Jenže přišel čas vyzvat naši posedlost po rychlosti na souboj. Rychlost není vždycky nejlepší. Evoluce funguje na principu přežití nejsilnějších, ne nejrychlejších. Vzpomeňte si, kdo vyhrál závod želvy se zajícem. Jak pospícháme životem a pěchujeme do každé hodiny stále víc a víc, přepínáme sami sebe až do kritického bodu.

Ale než budeme pokračovat, udělejme si jasno v jedné věci: Tahle kniha není vyhlášením války rychlosti. Rychlost přinesla světu mnoho výtečných a osvobozujících změn. Kolik z nás by chtělo žít bez internetu nebo létání letadly? Problém je v tom, že naše láska k rychlosti, naše posedlost tím, dělat stále více za stále kratší dobu, zašla příliš daleko; změnila se v závislost podobnou modlářství. Přestože rychlost začíná mít zpětné nežádoucí účinky, dál vyzýváme evangelium zrychlení. Jste v práci pozadu? Pořídte si rychlejší internetové připojení. Nemáte čas na román, který jste dostali o Vánocích? Naučte se rychločtení. Nezapírá dieta? Zkuste liposukci. Máte moc práce, abyste vařili? Kupte si mikrovlnku. Ale některé věci nejdou urychlit a ani bychom

se o to neměli pokoušet. Nespěchejte se vším, některé věci potřebují čas. Když urychlíte to, co by se urychlit nemělo, když zapomenete, jak zpomalit, zaplatíte za to.

Argumenty proti rychlosti začínají ekonomikou. Moderní kapitalismus vytváří mimořádné bohatství, ale přírodní zdroje hltá rychleji, než je matka příroda dokáže nahradit. Každý rok zmizí tisíce čtverečních kilometrů amazonského deštného lesa a nadměrný lov vlečnými sítěmi poslal jesetera, ledovku patagonskou a mnoho dalších ryb na seznam ohrožených druhů. Kapitalismus se zrychluje víc, než mu prospívá, protože tlak na prvenství v cíli mu nedává dost času na kontrolu kvality. Vezměte si počítačový průmysl. V posledních letech si výrobci softwaru zvykli spěchat se svými produkty na trh dříve, než mohly být plně otestovány. Výsledkem je epidemie spadlých počítačů, závad a poruch, které firmy každý rok stojí miliardy dolarů.

Pak je tu lidská cena za turbokapitalismus. V dnešní době sloužíme spíše my ekonomice než ona nám. Dlouhé hodiny v zaměstnání z nás dělají lidi neproduktivní, chybující, nešťastné a nemocné. Ordinace doktorů jsou zaplaveny lidmi, kteří trpí nemocemi vyvolanými stresem: nespavostí, migrénami, vysokým tlakem, astmatem a žaludečními a střevními potížemi, abych jmenoval jen ty hlavní. Současná pracovní kultura také podlamuje naše psychické zdraví. „Syndrom vyhoření se dříve vyskytoval především u lidí nad čtyřicet let,“ říká jeden životní kouč usazený v Londýně. „Dnes vidím třicetileté, a dokonce dvacetileté muže a ženy, kteří jsou úplně vyhořelí.“

Etika práce, která může být v rozumné míře zdravá, se nám vymyká z rukou. Přibývá lidí s nárokem na řádnou dovolenou, ale s averzí k tomu si ji vybrat. Při průzkumu společnosti Reed 60 % z pěti tisíc britských dělníků odpovědělo, že v roce 2003

nevyužijí svůj plný nárok na dovolenou. Američané nečerpají v průměru pětinu svého placeného volna. Dokonce ani nemoc už neudrží moderního zaměstnance mimo kancelář: jeden z pěti Američanů přijde do práce, i když by měl raději zůstat zalezlý doma v posteli nebo navštívit doktora.

Hrozivý příklad toho, kam tohle chování vede, vidíme v Japonsku, kde užívají jedno slovo – *karoši* –, které znamená „smrt z přepracování“. Nejznámější obětí *karoši* byl Kamei Shuji, ambiciózní makléř, který během japonského akciového boomu koncem 80. let 20. století běžně pracoval devadesát hodin týdně. Jeho firma vytrubovala jeho nadlidskou energii v newsletterech a školicích brožurách, udělala z něj zlatý standard, na který by měli aspirovat všichni zaměstnanci. Poté Shujiho požádali, aby cvičil starší kolegy v umění prodeje, a tím na jeho ramena v obleku s proužkem naložili mimořádnou zátěž. Když japonská akciová bublina v roce 1989 praskla, Shuji pracoval ještě více hodin, aby tu ztrátu nahradil. V roce 1990 náhle zemřel na srdeční mrtvici. Bylo mu dvacet šest.

I když někteří poukazují na Shujiho varovný případ, kultura „dělej-dokud-nepadneš“ je v Japonsku stále hluboce zakořeněná. V roce 2001 vláda ohlásila rekordních 143 obětí *karoši*. Kritici uvádějí počet obětí smrti z přepracování v Japonsku v tisících.

Pro konečný součet však vyhořelá pracovní síla nebyla přínosná už dlouho před nástupem *karoši*. Národní bezpečnostní rada odhaduje, že pracovní stres v Americe způsobuje milionovou pracovní absenci denně, což ekonomiku ročně stojí 150 miliard dolarů. V roce 2003 v Británii stres nahradil bolest v zádech jako hlavní příčinu absencí v práci.

Přepracování znamená hazard se zdravím i z jiných důvodů. Nechává méně času a energie na cvičení a pravděpodobně

nás povede k větší konzumaci alkoholu nebo konzervovaných potravin. Není náhoda, že nejrychlejší národy jsou také často nejlustší. Až třetina Američanů a pětina Britů je dnes klinicky obézní. Dokonce Japonci nabírají kila. V roce 2002 průzkum národní výživy zjistil, že třetina japonských třicátníků má nadváhu. Navíc bohužel mnoho lidí, kteří se snaží udržet rychlé tempo moderního světa, přechází od kávy k silnějším stimulantům. Například kokain mezi profesionály s bílým límečkem stále zůstává velice oblíbeným doplňkem energie, rychle ho dohánějí i amfetaminy, jinak známé jako „speed“. Užívání této drogy na amerických pracovištích vyskočilo od roku 1998 o 70 %. Mnozí zaměstnanci upřednostňují krystalický metamfetamin, který vyvolává vlnu euforie a čilosti trvající většinu pracovního dne. Ten také uživatele ušetří trapné užvaněnosti, která je často vedlejším příznakem šňupání kokainu. Háček je v tom, že silnější podoby speedu jsou návykovější než heroin a dojezd po užití může aktivovat depresi, nervozitu a násilné chování.

Jedním důvodem, proč potřebujeme stimulanty, je skutečnost, že mnozí z nás málo spí. Průměrná Američanka toho má dnes na práci tolik a má na to tak málo času, že každou noc zavře oči na dobu o devadesát minut kratší než před stoletím. V jižní Evropě, duchovním sídle *la dolce vita*, ustoupila odpolední siesta tradičnímu zaměstnání od devíti do pěti: pouze 7 % Španělů má pořád čas si po jídle schrupnout. Nedostatek spánku může poškodit kardiovaskulární a imunitní systém, přivodit cukrovku a onemocnění srdce a vyvolat poruchy trávení, podrážděnost a depresi. Spánek kratší než šest hodin může poškodit motorickou koordinaci, řeč, reflexy a úsudek.

Únava hrála roli i u některých nejhorších katastrof moderní doby: Černobyl, Exxon Valdez, Three Mile Island, Union Carbide a raketoplán Challenger.

Ospalost dokonce způsobuje více autonehod než alkohol. Při nedávném Gallupově průzkumu přiznalo 11 % britských řidičů, že někdy usnuli za volantem. Studie americké Národní komise pro poruchy spánku a bdění připsala polovinu všech dopravních nehod únavě. Když to spojíme s naší oblibou rychlé jízdy, pochopíme, proč jsou na silnicích taková jatka. Každoroční počet obětí dnes na celém světě dosahuje 1,3 milionu, což je více než dvojnásobek proti roku 1990. I když lepší bezpečnostní normy snížily počet obětí v rozvinutých zemích, OSN předvídá, že do roku 2020 bude doprava představovat třetí hlavní důvod úmrtí ve světě. Dokonce i dnes zemře na evropských silnicích každý rok více než čtyřicet tisíc lidí a 1,6 milionu se zraní.

Díky naší netrpělivosti se stává nebezpečný dokonce i volný čas. Každý rok utrpí miliony lidí na celém světě zranění spojená se sportováním a cvičením. Mnohá jsou způsobena přílišným přepínáním těla: sportujeme moc silně, zbytečně rychle a výsledky očekáváme příliš brzy. Proti tomu není imunní dokonce ani jóga. Má přítelkyně si nedávno namohla krk při jogínském pokusu stát na hlavě dřív, než na to její tělo bylo připravené. Jiní utrpí horší úrazy. V Bostonu v Massachusetts zlomil jeden netrpělivý učitel žákyni kyčelní kost tím, že ji nutil udělat rozštěp. Jiný třicátník má teď zas trvale necitlivé místo na pravém stehnu poté, co si během výuky jógy v elegantním studiu na Manhattanu utrlh sensorický nerv.

Život ve spěchu se nevyhnutelně stává povrchním. Když spěcháme, jednáme povrchně a nedaří se nám doopravdy se spojit

se světem nebo ostatními lidmi. Jak Milan Kundera napsal ve své novele *Pomalost* z roku 1996: „Když se věci dějí moc rychle, nikdo si nemůže být ničím jistý, vůbec ničím, dokonce ani sám sebou.“ Všem, co nás spojuje a kvůli čemu stojí za to žít – komunita, rodina, přátelství –, prospívá jedna věc, které nikdy nemáme dost: čas. V nedávné britské anketě odpověděla polovina dospělých, že jejich hektický program způsobil postupnou ztrátu kontaktů s přáteli.

Veďte si, jaké škody způsobí život v rychlém jízdním pruhu třeba v rodině. V mnoha domácnostech jsou dnes hlavním způsobem komunikace lepička na dveřích ledničky, protože každý člen rodiny odchází a přichází jindy. Podle čísel zveřejněných britskou vládou stráví průměrný pracující rodič dvakrát tolik času e-maily než hrou se svými dětmi. V Japonsku dnes lidé zapisují své děti do meditačních center fungujících čtyřicet hodin denně. Všude v industriálním světě se děti vracejí ze školy do prázdných domů, kde není nikdo, kdo by vyslechl jejich příběhy, problémy, vítězství nebo obavy. V anketě *Newsweeku* prováděné mezi americkými adolescenty v roce 2000 jich 73 % uvedlo, že rodiče tráví se svými dospívajícími dětmi příliš málo času.

Děti trpí orgiemi zrychlování snad nejvíce. Dospívají rychleji než kdy předtím. Mnohé děti jsou dnes stejně zaneprázdněné jako jejich rodiče, žonglují s diáři nacpanými vším od doučování po hodiny piána a fotbalový trénink. Trefně to nedávno vyjádřil kreslený vtip: Dvě malé holčičky stojí na autobusové zastávce, každá svírá osobní plánovač. Jedna říká druhé: „Fajn, já si posunu balet o hodinu, dám si jinam gymnastiku a zruším piáno... Ty si přesuň hodiny houslí na úterý a vynechej trénink fotbalu... To nám dá šestnáctého ve středu čas na hraní od 15:15 do 15:45.“

Když děti žijí jako vysoce výkonní dospělí, nezbývá jim čas na to, co je v dětství nejdůležitější: hrát si s kamarády, hrát si bez dohledu dospělých, snít ve dne. To si také vybírá daň na jejich zdravotním stavu, protože děti ještě hůře zvládají spánkovou deprivaci a stres, což je cena za uspěchaný život. Psychologové, kteří se specializují na léčbu úzkosti u adolescentů, dnes zjišťují, že mají čekárny nacpané již pětiletými dětmi, které trpí bolestmi žaludku, bolestmi hlavy, nespavostí, depresí a poruchami příjmu potravy. V mnoha industriálních zemích stoupají počty sebevražd dospívajících. A není divu, vzhledem k zátěži, které mnozí čelí ve škole. V roce 2002 Louise Kitchingová, sedmnáctiletá dívka z Lincolnshiru v Anglii, utekla v slzách z místnosti, kde se zkoušelo. Premiantka se toho dne zrovna chystala napsat pátou písemku, mezi tím měla jen desetiminutovou přestávku. Budeme-li pokračovat tímto tempem, kult rychlosti se může jen zhoršovat. Když se každý rozhodne pro rychlost, přestane být rychlost výhodou a zbude pouze stupňující se tlak a ničivé závodění, kdo co zvládne rychleji bez ohledu na kvalitu.

Zničeného už je toho hodně. Zapomněli jsme, jak se na nějakou věc těšit a jak se radovat z okamžiku, kdy ta věc přijde. V restauracích se stává, že uspěchaní stolovníci platí účet a objednávají taxi už při zákusku. Mnoho fanoušků odchází ze sportovních akcí před koncem bez ohledu na stav hry jen proto, aby na ostatní vyžrali v dopravě. Úplné prokletí je snaha plnit více úkolů současně. Dělat dvě věci najednou působí přece tak šikovně, tak efektivně, tak moderně. A přece to často znamená dělat dvě věci nekvalitně. Já jako mnoho lidí čtu noviny při sledování televize – a zjišťuji, že mám z obojího méně.

V této době zaplavené médií, bohaté na data, surfování kanály a počítačové hry člověk ztrácí schopnost nedělat nic, vypnout

rušivé zvuky pozadí, zpomalit a být prostě sám se svými myšlenkami. Nuda – to slovo před 150 lety sotva existovalo – je moderní vynález. Zrušme veškerou stimulaci, a rázem zneklidníme, panikaříme a hledáme něco, cokoli, abychom nějak využili čas. Kdy jste naposledy viděli někoho ve vlaku jen tak koukat z okna? Každý má moc práce se čtením novin, hraním videoher, posloucháním iPodů, prací na laptopu, tlacháním mobilním telefonem.

Místo toho, abychom hluboce přemýšleli nebo nechali myšlenku, aby se nám v mysli uležela, většinou instinktivně sáhne po nejbližším bonmotu. V době moderního vedení války chrlí dopisovatelé v poli a odborníci ve studiu analýzy událostí okamžitě, když k nim dochází první informace. Často se pak ukáže, že jejich postřehy jsou mylné. Ale dnes na tom sotva záleží: v zemi rychlosti je králem člověk s okamžitou odpovědí. Se satelitním vysíláním a čtyřiaadvacetihodinovými zpravodajskými kanály dominuje elektronickým médiím to, co francouzský sociolog pojmenoval *le fast thinker* – osoba, která se umí bez zaváhání vytasit s pohotovou odpovědí na jakoukoli otázku.

Do jisté míry dnes všichni myslíme rychle. Naše netrpělivost je tak neúprosná, že dokonce „okamžité uspokojení trvá moc dlouho“, jak sarkasticky poznamenala herečka a spisovatelka Carrie Fisherová.

To částečně vysvětluje chronickou frustraci, která bublá těsně pod povrchem moderního života. Z kohokoli nebo čehokoli, co nám vstoupí do cesty, co nás zpomaluje, co nám brání dostat přesně to, co chceme a kdy to chceme, se stává nepřítel. Takže nejmenší překážka, nejmenší zpoždění, pouhý závan pomalosti dnes může u jinak normálních lidí vyvolat zuřivost, při které praskají žíly. Důkazy v podobě každodenních příběhů jsou všude kolem nás. V Los Angeles začal muž hádku

u pokladny supermarketu, protože zákazníkovi před ním trvalo moc dlouho zabalit si své potraviny. V Londýně žena poškrábala lak na autě, které jí překáželo při parkování. Manažer firmy se obořil na stewardku, když bylo letadlo před přistáním donuceno strávit dvacet minut navíc kroužením nad letišťem Heathrow. „Já chci přistát hned!“ křičel jako rozmazlené dítě. „Hned, hned, hned!“

Nebo další příklad: Jednou před domem mého souseda zastavila dodávka, a donutila tak auta za sebou čekat, než řidič vyloží malý stolek. V minutě se čtyřicetiletá podnikatelka v prvním autě začala zmítat na sedadle, třepat rukama a chytat se za hlavu. Otevřeným okénkem bylo slyšet hluboké hrdelní úpění. – Scéna jako z *Vymítače ďábla*. Usoudil jsem, že musí mít epileptický záchvat, a běžím jí pomoci. Ale ji prostě jen otrávil, že nemůže jet. Vyklonila se z okénka a křičela na všechny a na nikoho: „Jestli neodjedete s tou blbou dodávkou, tak vás do prdele zabiju!“ Muž z dodávky pokrčil rameny, jako by to všechno už znal, vklouzl za volant a odjel. Chtěl jsem tu křičící ženu uklidnit, ale moje slova zanikla ve zvuku pneumatik prokluzujících na asfaltu.

Tam vede naše posedlost jednat rychle a šetřit čas. Ke vzteku na silnicích, vzteku ve vzduchu, vzteku při nakupování, vzteku ve vztahu, vzteku v kanceláři, vzteku na dovolené, vzteku v tělocvičně. Díky rychlosti žijeme ve věku vzteku.

Poté, co se mi na letišti v Římě zjevily minutové pohádky na dobrou noc, jsem se vracel do Londýna s posláním: prozkoumat cenu za rychlost a perspektivu zpomalení ve světě posedlém zrychlováním. Všichni naříkáme nad hektickým programem, ale dělá s tím vůbec někdo něco? Ukazuje se, že ano. Zatímco světem dál burácejí motory, snaží se velká a stále rostoucí menšina

pomalou ubírat plyn. V každém lidském úsilí, na které si vzpomenete, od sexu, práce a cvičení po jídlo, lékařství a urbanistický design, se daří těmto rebelantům něco nemyslitelného – vytvářejí prostor pro pomalost. A kupodivu jim to snižování rychlosti funguje. Přes našeptávání obchodníků s rychlostí, podobných všem Kasandrě, se ukazuje, že pomalejší často znamená hodnotnější – ať už tím myslíme lepší zdravotní stav, lepší práci, lepší obchod, lepší rodinný život, lepší výkon, lepší úpravu jídla a lepší sex.

Ostatně to už známe. V devatenáctém století se lidé bránili tlaku na zrychlení mnoha způsobů, které fungují dodnes. Odbory prosazovaly více volna. Vystresovaní obyvatelé měst hledali útočiště a zotavení na venkově. Malíři, básníci a řemeslníci hledali cesty a postupy, které by uchránily estetiku pomalosti i ve věku strojů. Ale dnes se odpor proti rychlosti přesunuje do mainstreamu s větší naléhavostí než kdy předtím. Mezi prostými lidmi, v kuchyních, kancelářích, koncertních sálech, továrnách, tělocvičnách, ložnicích, uměleckých galeriích, nemocnicích, rekreačních střediscích a školách okolo nás odmítá stále více lidí přijmout diktát rychlosti. A právě z jejich různých pokusů o přibrzdění vyklíčilo semínko globální *pomalé filosofie*...

A teď přišla ta pravá chvíle, abychom si definovali termíny. V této knize znamenají slova *rychle* a *pomalou* více než pouze popis rychlosti změny. Jsou zkratkou pro způsoby bytí nebo filosofii života. Rychlost znamená zaměstnání, ovládání, agresivitu, uspěchanost, napětí, povrchnost, netrpělivost, akci, kvantitu na úkor kvality. Pomalost je opakem: značí klid, pečlivost, vnímavost, intuici, trpělivost, přemýšlení, kvalitu stojící vždy před kvantitou. Pomalost umožňuje vytvoření opravdových

a smysluplných kontaktů – s lidmi, kulturou, prací, jídlem, se vším.

Paradoxem je, že *pomalé* neznamená vždy pomalu. Jak uvidíme, plnit úkol *pomalým* způsobem často přináší rychlejší výsledky. Také lze dělat věci rychle a přitom si udržet *pomalé* rozpoložení mysli. Století poté, co psal Rudyard Kipling o tom, jak si zachovat chladnou hlavu, když ji všichni kolem vás ztrácejí, se lidé učí, jak zůstat v klidu. Jak zůstat uvnitř *pomalí*, i když spěchají, aby stihli termín v práci nebo aby včas odvezli děti do školy. Jedním z cílů této knihy je ukázat, jak to dělají.

Přes tvrzení některých kritiků nevyzývá *pomalá filosofie* k tomu, dělat všechno šnečím tempem. Ani to není snaha nějakých „luddistů“ (odpůrců techniky) vrhnout celou planetu zpátky do nějaké předindustriální utopie. Hnutí naopak vytvořili lidé jako já nebo vy, kteří chtějí žít lépe v rychle se měnícím moderním světě. Proto lze *pomalou filosofii* shrnout do jediného slova: rovnováha. Buďte rychlí, když má smysl být rychlí, a buďte pomalí, když situace vyžaduje pomalost. Snažte se žít rychlostí, které muzikanti říkají *tempo giusto* – v přesném tempu.

Jedním z předních stoupenců brzdění je Carlo Petrini, italský zakladatel Pomalého jídla (*Slow Food*), mezinárodního hnutí prosazujícího velmi moudrou úvahu, že co jíme, by mělo být vypěstované, uvařené a pozřené v poklidném tempu. A přestože je jeho hlavním bitevním polem jídelní stůl, je Pomalé jídlo něčím mnohem složitějším než výmluvou pro dlouhé obědy. Manifest hnutí volá do zbraně proti kultu rychlosti ve všech jeho podobách: „Naše století, které začalo a vyvinulo se pod vlajkou industriální civilizace, nejdříve vynalezlo stroj, a pak si ho vzalo jako životní vzor. Jsme ztročeni rychlostí a všichni jsme podlehli

stejnému záluďnému viru: rychlému životu, který rozvrací naše zvyky, proniká do soukromí našich domovů a nutí nás jíst fast food.“

S Petrinim jsem se setkal jednoho žhavého letního odpoledne v Bra, malém piemontském městě, kde sídlí vedení Pomalého jídla. Jeho recept na život má konejšivě moderní příchuť. „Pokud jste vždycky pomalí, pak jste hloupí – a to vůbec není náš cíl,“ říká mi. „Být *pomalý* znamená, že ovládáte rytmus svého vlastního života. Vy rozhodujete, jak rychlý musíte být v kterémkoli kontextu. Chci-li dnes dělat rychle, dělám rychle; chci-li zítra dělat pomalu, dělám pomalu. My bojujeme za to, abychom si určovali své vlastní tempo.“

Tato velmi jednoduchá filosofie vítězí v nejrůznějších prostředích. Miliony lidí se na pracovištích snaží o lepší rovnováhu mezi prací a životem – a daří se jim to. V ložnici lidé objevují potěšení z pomalého sexu prostřednictvím tantry a dalších podob erotického brzdění. Názor, že pomalejší je lepší, potrhuje boom cvičebních režimů – od jógy po taiči – a alternativní medicíny – od bylinkářství po homeopatii –, které zaujímají poklidný, holistický přístup k tělu. Města všude po světě renovují svá životní prostředí, aby lidi povzbudila k pomalejšímu životnímu stylu – méně jezdit a více chodit. Dokonce i čím dál víc dětí již vybočuje z rychlého jízdního pruhu, protože se jim rodiče snaží zvolnit týdenní rozvrh.

Pomalá filosofie se v některých oblastech nevyhnutelně setkává s tažením proti globalizaci. Zastánci obojího věří, že turbokapitalismus nabízí jednosměrnou jízdenku na cestu směrem ke zničení planety i lidí, kteří na ní žijí. Tvrdí, že můžeme žít lépe, pokud spotřebováváme, vyrábíme a pracujeme

v rozumnějším tempu. Stejně jako umírnění antiglobalizátoři však *pomalí* aktivisté neusilují o zničení kapitalistického systému. Spíše mu chtějí dodat lidskou tvář. Samotný Petrini hovoří o „morální globalizaci“. Ale *pomalé filosofii* jde o něco mnohem hlubšího a širšího než o pouhou ekonomickou reformu. Tím, že se zaměřuje na falešného boha rychlosti, se snaží vyzdvihnout to, co ještě zůstalo v epoše silikonového čipu lidské. *Pomalé* krédo se může vyplatit, pokud se uplatní postupně a rozumně. Abychom získali plný prospěch z *pomalé filosofie*, musíme se důkladně zamyslet nad naším celkovým přístupem ke světu. *Pomalý* svět neznamena nic menšího než revoluci životního stylu.

Pomalá filosofie se stále utváří. Nemá žádné ústřední vedení ani web, žádného vůdce, žádnou politickou stranu, kteří by nesli jeho poselství. Mnozí lidé se rozhodnou zpomalit, aniž by se kdy cítili součástí kulturního trendu, natož tažení proti globalizaci. Záleží jen na tom, že rostoucí menšina volí pomalost před rychlostí. Každé přibrzdění dodává *pomalé filosofii* další impuls.

Pomalí aktivisté spolu s odpůrci globalizace společně budují hybnou sílu a zdokonalují svou filosofii prostřednictvím mezinárodních konferencí, internetu a médií. Skupiny pro *pomalost* vznikají po celém světě. Některé, jako Pomalé jídlo, se soustředí na konkrétní sféru života. Jiné vytvářejí širší zázemí pro *pomalou filosofii*. Mezi ně patří třeba japonský Klub líných, Long Now Foundation se sídlem v USA a evropský Spolek pro zpomalení času. Velká část rozvoje *pomalé filosofie* pochází ze vzájemného ovlivnění. Pomalé jídlo už podnítilo vznik sesterských skupin. Pod vlajkou Pomalých měst usiluje více než šedesát měst v Itálii i mimo ni o to, aby se změnila v oázu klidu. Bra je také domovem

Pomalého sexu, hnutí zaměřeného na vypuzení spěchu z ložnice. Ve Spojených státech inspirovala Petriniho doktrína předního pedagoga k zahájení hnutí za „pomalé vzdělávání“.

Mým cílem v této knize je představit *pomalou filosofii* širšímu publiku, vysvětlit, co hlásá, jak se vyvíjí, jakým překážkám čelí a proč má nám všem co nabídnout. Mé motivy však nejsou zcela nesobecké. Jsem závislý na rychlosti, a tak je tato kniha také mou soukromou výpravou. Během jejího psaní chci totiž oživit něco z poklidu, který jsem cítil při čekání na autobus v Římě. Chci umět svému synovi číst a nesledovat přitom hodiny. Jako většina lidí chci najít způsob, jak žít lépe a v rovnováze mezi rychlým a pomalým.



Dělej všechno rychleji

Prohlašujeme, že nádhera světa byla obohacena o novou krásu:
o krásu rychlosti.

—

Manifest futurismu, 1909

Co děláte jako první, když se ráno probudíte? Roztáhnete závěsy? Převalíte se, abyste se stulili ke své partnerce nebo k polštáři? Vyskočíte z postele a uděláte deset kliků, aby se vám rozproudila krev? Ne, to první, co uděláte, to první, co udělají všichni, je, že se podíváte, kolik je hodin. Ze svého hřadu na nočním stolku nám hodiny poskytují orientaci, říkají nám nejen, jak si stojíme během dne, ale také vlastně radí, jak reagovat. Je-li brzy, zavřu oči a snažím se zase usnout. Je-li pozdě, vyskočím z postele a běžím rovnou do koupelny. Hned od prvního okamžiku, kdy se probudím, o všem rozhodují hodiny. A tak to jde dál celý den, kdy pelášíme od jedné schůzky, jednoho termínu k dalšímu. Každý okamžik je součástí harmonogramu, a kamkoli se podíváme – na noční stolek, do kantýny, do rohu monitoru počítače, na svá zápěstí –, tam tikají hodiny a sledují, jak postupujeme, nabádají nás, abychom se neopozdili.

V našem rychle se pohybujícím moderním světě se vždycky zdá, že vlak času vyjíždí ze stanice, jen co dorazíme na nástupiště. Bez ohledu na to, jak rychle jednáme, bez ohledu na to, jak šikovně si vše rozvrhneme, den nemá nikdy dost hodin. Do jisté míry tomu tak bylo vždycky. Ale dnes cítíme větší tlak času než kdy předtím. Proč? Proč jsme jiní než naši předci? Pokud máme někdy zpomalit, musíme především chápat, proč jsme zrychlili, proč svět tak zrychlil obrátky, proč má tak pevný časový harmonogram. A abychom to udělali, musíme nejprve začít tím, že se podíváme na náš vztah k samotnému času.

Lidstvo bylo vždycky otrokem času, cítilo jeho přítomnost a moc a nikdy si nebylo jisté, jak ho definovat. Ve čtvrtém století nad tím hloubal svatý Augustin: „Co je tedy čas? Vím, nikdo se mne neptá; ale kdybych dychtil vysvětlit to člověku, který se

mě zeptá, prostě to nevím.“ O tisíc šest set let později přesně chápeme, jaký měl pocit, když zápasíme s několika stranami díla Stephena Hawkinga. I když je čas prchavá věc, každá společnost si vytvořila způsoby, jak měřit jeho běh. Archeologové se domnívají, že před více než dvaceti tisíci lety v době ledové počítali lovci dny mezi fázemi Měsíce tak, že ryli čáry a díry do klacků a kostí. Každá významná kultura v dávném světě – Sumerové a Babylóňané, Egypťané a Číňané, Mayové a Aztékové – vytvořila svůj vlastní kalendář.

Jedním z prvních dokumentů, který vyšel z Gutenbergova knihtisku, byl „Kalendář roku 1448“. Když se naši předci naučili změřit roky, měsíce a dny, pokračovali rozsekáváním času na menší jednotky. Egypťanské sluneční hodiny z doby 1500 let př. Kr. jsou jedním z nejstarších dochovaných nástrojů k rozdělení dne na stejné části. První „hodiny“ byly založeny na tom, jak dlouho trvalo vodě nebo písku protéct dírou, nebo svíčke či misce oleje dohořet. Počítání času udělalo velký krok vpřed s vynálezem mechanických hodin, jež se v Evropě objevily ve třináctém století. Od konce 17. století lidé uměli přesně měřit nejen hodiny, ale také minuty a vteřiny.

Podstatným stimulem k měření času bylo přežití. Dávné civilizace používaly kalendáře k výpočtům, kdy sázet a sklízet úrodu. Avšak hned od začátku se u měření času projevilo, že je to dvojsečný meč. Na jednu stranu může snaha něco si rozvrhnout práci kohokoli – od sedláka po softwarového inženýra – zefektivnit. Ovšem na druhou stranu jakmile začneme čas kouskovat, pozice se obrátí a velení od nás převezme čas. Stáváme se otroky časového rozvrhu. Harmonogramy nám dávají lhůty už ze své samotné podstaty a nutí nás chvátat. Jak říká italské přísloví: Člověk měří čas a čas měří člověka.

To, že hodiny denně umožňují časový rozvrh, nám slibuje větší efektivitu – a také přísnější kontrolu. Avšak první dělení času bylo příliš nespolehlivé, aby vládlo lidstvu způsobem, jakým to hodiny dělají dnes. Sluneční hodiny nefungovaly v noci nebo pod mrakem a délka sluneční hodiny se lišila den ode dne díky naklonění Země. Přesýpací a vodní hodiny byly ideální pro načasování nějakého činu, ale nedovedly určit, jaká je část dne. Proč se tolik soubojů, bitev a dalších událostí v historii konalo za úsvitu? Ne že by si naši předci potrpěli na to, být ranními ptáčaty, ale úsvit byla jediná doba, kterou mohl každý určit a shodnout se na ní. Život určovalo to, čemu sociologové říkají přirozený čas. Lidé dělali věci, kdy se to zdálo správné, ne když jim to řekly náramkové hodinky.

Jedli, když měli hlad, a spali, když byli ospalí. Nicméně od počátku šlo určování času ruku v ruce s tím, říkat lidem, co kdy mají dělat. Benediktinští mniši žili již v šestém století podle režimu, na který by byl pyšný manažer moderní doby. Používali primitivní hodiny, zvonili na zvony ve stanovených intervalech ve dne i v noci, aby se vzájemně nabádali k plnění jednoho úkolu za druhým, od modlitby přes studium zemědělských prací po odpočinek a zase zpátky k modlitbě.

Když se mechanické hodiny začaly objevovat na náměstích měst napříč Evropou, hranice mezi dochvilností a udržením kontroly byla ještě nejasnější. Výmluvný příklad nabízí Kolín nad Rýnem. Podle historických záznamů byly veřejné hodiny v tomto německém městě vztyčeny kolem roku 1370. V roce 1374 Kolín vydal zákon, který dělníkům ustanovil začátek a konec pracovního dne a omezil jejich přestávku na oběd na „jednu hodinu a ne déle“. V roce 1391 město zavedlo zákaz vycházení od 21:00 (20:00 v zimě) pro cizince, po němž roku 1398 následoval

všeobecný zákaz vycházení po 23:00. Obyvatelé Kolína prožili v rozmezí jedné generace ohromný skok: ještě nedávno žili zcela bez představy o přesném čase a najednou umožnili hodinám, aby jim diktovaly, kdy mají pracovat, jakou dobu si vyhradit na oběd a kdy chodit každou noc domů. Čas hodin získával převahu nad přirozeným časem.

Následující cestu, kterou vytyčili benediktini, začali moderně smýšlející Evropané používat denní časový rozvrh k tomu, aby žili a pracovali efektivněji. Leon Battista Alberti byl jakožto filosof, architekt, hudebník, malíř a sochař italské renesance velmi zaneprázdněný člověk. Aby svůj čas využil co nejvíce, začal si každý den pořizovat rozvrh: „Když ráno vstanu, dřív než cokoli jiného se zeptám sám sebe, co musím toho dne udělat. Z tolika věcí si udělám seznam, přemyslím o nich a přiřadím jim správný čas: tohle dnes ráno, tohle dnes odpoledne a to další večer.“ Zkrátka vidíte, že Alberti by určitě ocenil osobního digitálního asistenta.

Vytváření časových plánů se pak stalo všeobecně oblíbeným životním stylem během průmyslové revoluce, protože svět se přiklonil k rychloběhu. Před věkem strojů se nic nepohybovalo rychleji než cválající kůň nebo loď pod plnými plachtami. Síla motoru všechno změnila. Najednou mohli lidé, informace a materiály cvaknutím vypínače cestovat na velké vzdálenosti rychleji než kdy předtím. Továrna mohla za jediný den vychrlit více zboží než řemeslník za celý život. Nová rychlost slibovala nepředstavitelné vzrušení a prosperitu a lidé horlivě naslouchali. Když první parní vlak na světě vyrazil roku 1825 v anglickém Yorkshiru na svou první jízdu, vítal ho čtyřicetitisícový dav a dvacet jedna dělových salv.