

CARL HONORÉ



Chvála
POMALOSTI

Spochybnenie kultu rýchlosti

premedia

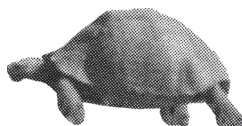
premedia

CARL HONORÉ

Chvála

P O M A L O S T I

Spochybzenie kultu rýchlosti



Z angličtiny preložila
Zuzana Demjánová

premedia

Carl Honoré: Chvála pomalosti

Prvé vydanie

Revised edition copyright © 2019 Carl Honoré

Original copyright © 2004 Carl Honoré

Preface © 2024 Carl Honoré

Translation © Zuzana Demjánová, 2024

Slovak edition © Vydavateľstvo Premedia

ISBN 978-80-8242-238-5

Mirande, Benjaminovi a Susannah

V živote ide o viac, než len o čoraz rýchlejšie žitie.

GHÁNDÍ

OBSAH

Predslov

11

Úvod

VEK ZÚRIVOSTI

15

Prvá kapitola

ROBME VŠETKO RÝCHLEJŠIE

29

Druhá kapitola

POMALOSŤ JE KRÁSNA

43

Tretia kapitola

JEDLO: ZÍSKAŤ NAD ČASOM
PREVAHU

55

Štvrtá kapitola

MESTÁ: SPLÝVANIE STARÉHO S NOVÝM

77

Piata kapitola

MYSEĽ/TELO: MENS SANA IN
CORPORE SANO

101

Šiesta kapitola

MEDICÍNA: DOKTORI A TRPEZLIVOSŤ

121

Siedma kapitola

SEX: MILENEC S POMALOU RUKOU

135

Ôsma kapitola

PRÁCA: VÝHODY MENEJ USILOVNEJ PRÁCE

149

Deviata kapitola

VOĽNÝ ČAS: JE DÔLEŽITÉ

ODPOČINÚŤ SI

169

Desiata kapitola

DETI: AKO VYCHOVAŤ NEUPONÁHL'ANÉ DIEŤA

189

Záver

HĽADANIE TEMPA GIUSTO

207

Pod'akovanie



Predslov

ZAKRÁTKO PO TOM, ČO PANDÉMIA ZATIAHLA SVETU BRZDY, začali prichádzať správy.

Prichádzali z každého svetadiela, od ľudí rôzneho veku a pôvodu. Niektorí čítali *Chválu pomalosti*. Iní nie. Ale každý vyrukoval s tým istým uštipačným vtipom:

„Musíš byť od šťastia celý bez seba,“ tvrdili. „Svet bol konečne prinútený spomaliť!“

Dovoľte mi uviesť jednu vec na pravú mieru: ani na chvíľu ma pandémia nepotešila, bola to nočná mora pre každého, a to v mnohých ohľadoch. No niektoré nočné mory majú aj svetlé stránky.

Tým, že sme svetu stlačili „pauzu“, vytvorilo sa globálne laboratórium na testovanie myšlienok obsiahnutých vo *Chvále pomalosti* – a mnohým z nás sa výsledky páčili. Páčilo sa nám, že máme viac času na oddych a koníčky, na svojich blízkych, na jedlo, potulky, premýšľanie a rojčenie a niekedy na absolútne ničnerobenie. To, že sme nemuseli dochádzať do práce tak často ako predtým, bolo ako mana z nebies.

Pandémia je jedným z dôvodov, prečo je *Chvála pomalosti* rovnako relevantná dnes, ako keď vyšla prvýkrát pred dvadsiatimi rokmi. Ďalším je, že odkedy som predstavil myšlienku revolúcie pomalosti, svet sa zrýchlil.

Dôkazy sú všade okolo nás. Sociálne médiá a smartfóny vytvorili kultúru okamžitého uspokojenia a nikdy nekončiaceho rozptýlenia. Na Amazone si nakúpite rýchlejšie než kedykoľvek predtým vďaka doručovaniu dronmi. Umelá inteligencia sľubuje vykonávať množstvo úloh nadľudskou

rýchlostou. Dokonca aj veci, ktoré by mali byť pomalé, sa ocitli pod tlakom zrýchľovania: dôkazom je vzostup rýchlej jogy, rýchlej meditácie a drive-thru pohrebov.

Všetko to náhlenie si však vyberá svoju daň. Pozrite sa na krízu duševného zdravia alebo na škody, ktoré napáchalo na životnom prostredí. Umelá inteligencia sa vyvíja tak rýchlo, že dokonca aj sultáni zo Silicon Valley sa obávajú hrozby, akú by mohla predstavovať pre ľudstvo.

To sú tie zlé správy. Dobrá správa je, že revolúcia pomalosti sa šíri rýchlejšie než kedykoľvek predtým. Ľudia po celom svete spomaľujú a takto robia všetko lepšie. Stačí sa pozrieť na úspešné hnutia pomalého cestovania, pomalej módy, pomalých hier, pomalej televízie, pomalého dizajnu, pomalého rozhlasu, pomalého finančníctva, pomalej politiky, pomalého sexu, pomalého umenia, pomalých médií, pomalej architektúry, pomalej medicíny a mnohých ďalších.

Vo všetkých týchto trendoch zohrávajú kľúčovú úlohu mladí ľudia, čím popierajú mýtus, že spomaľovanie je len pre starých. Už od počiatku bola *Chvála pomalosti* prijímaná čitateľmi všetkých vekových skupín. Dnes sa univerzitní študenti venujú všetkým aspektom hnutia pomalosti. Neuchýľujú sa k workoholizmu starších generácií. Mladí ľudia si dnes organizujú pracovný život tak, aby im dovoľoval spomaľiť a užívať si. Ako píšem tieto slová, na Tiktoku je vysoko v kurze #snailgirl, pocta pre život v miernejšom tempe.

Dokonca aj vo svete podnikania, kde sa rýchlosť veľmi ctí, sa prehodnocuje staré tvrdenie, že rýchlejšie je lepšie. Mnohé firmy nabádajú svojich zamestnancov, aby spomalili, a tak si posilnili zdravie, boli šťastnejší, aby vylepšili svoju komunikáciu, kreativitu, strategické uvažovanie a produktivitu. Iní sa priklonili k štvordňovému pracovnému týždňu. Ako napísal *Economist*: „V biznise ide o to rozhodnúť sa, kedy byť rýchly a kedy pomalý.“

To isté platí aj pre technológie. Rýchlosť nových strojov je úžasná, ale byť stále pripojený ani nie. Preto teraz smartfóny prichádzajú s nástrojmi, ktoré pomáhajú užívateľom skrátiť čas, ktorý trávia hľadením do obrazoviek. A preto i mnohé európske krajiny prijali zákony, ktoré dávajú občanom právo ignorovať pracovné hovory a správy mimo svojho pracovného času.

Rozširujú sa nové spoločenské rituály, ktoré pomáhajú ľuďom odpojiť sa od internetu. Jedným z príkladov je „stacking“, ktoré funguje asi takto: ak

ide skupina kamarátov na kávu alebo do reštaurácie, poukladajú si mobily na kopy uprostred stola. Kto sa zlomí ako prvý a zoberie si mobil, aby sa pozrel na Instagram alebo poslal správu, čokolvek, ten musí zaplatiť účet. Je to šikovný spôsob, ako povedať: toto je náš spoločne trávený čas. Tento okamih sa nebude nikdy opakovať. Prečo ho kazit tým, že sa snažíš byť v tej istej chvíli na niekoľkých miestach? Čiže v preklade: spomaľme a vyťažme z nej, čo sa dá.

No dokonca aj keď sa svet preberá a teší sa z brzdenia a tabu pomalosti sa vytráca, čelíme základnému problému. Globálna ekonomika totiž stojí na toxickom kokteile rýchleho rastu, rýchlej spotreby a rýchlych ziskov. Vytvoriť skutočne pomalý svet znamená vytvoriť ekonomický systém, ktorý bude humánný, férový a udržateľný. Je to náročné, to iste, ale je to cieľ, na ktorom pracuje čoraz viac ľudí.

Cesta *Chvály pomalosti* nám dáva nádej. *Financial Times* ju opísali ako „to, čo je Kapitál pre komunizmus“, knihu preložili a vydali v 36 jazykoch. Spomínali ju v britskom sitcome, argentínskej verzii šou Big Brother a v televíznej reklame na tablet Motorola. Objavuje sa na zozname odporúčanej literatúry pre obchodné školy i jogové pobytové kurzy. Vo svojich kázňach ju citujú rabíni, kňazi a imámovia. Moja teta dostala jeden výtláčok od svojho lekára, keď trpela stresom.

Každý týždeň mi ľudia hovoria, že *Chvála pomalosti* zmenila ich život. Pred touto knihou predstavoval každý okamih môjho dňa preteky s časom. To však už neplatí. Teraz venujem každej chvíli čas a pozornosť, aké si zaslúži. Znova som sa spojil s korytnačkou vo svojom vnútri.

Prirodzene, nie som dokonalým vzorom pokoja a pomalosti – ale kto áno? Stále zažívam chvíle nezmyselného zhonu, ale sú skôr zriedkavé.

Spomalenie ma uvoľnilo, som dynamickejší a kreatívnejší. Cítim sa bližšie k ľuďom, na ktorých mi záleží a viac si teraz vychutnávam každý jeden okamih. Žijem svoj život namiesto toho, aby som sa cezeň náhlil.

Dúfam, že čítanie tejto knihy vám pomôže, aby ste robili to isté.

CARL HONORÉ

LONDÝN, FEBRUÁR 2024



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 vyliečiť 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 efektivitu 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, natahujeme aj sami seba – až po hranicu únosnosti.

Kým sa však posunieme ďalej, ujasnime 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 mňajú rýchlejšie, než ich dokáže Matka Príroda nahradiť. Každoročne sa vyklčujú tisícky štvorcových kilometrov amazonského pralesa, zatiaľ čo nadmerný rybolov zapríčinil, že sa jesetery, čílské 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. „Vyhorieť 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 *karoshi*. Jednou z najznámejších obetí *karoshi* bol Kamei Šudži, špičkový makléř, 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 obťažnutých 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 Šudžilho 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 polotovaroch. 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 kravaťákmi 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, vytratila 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, prirýchlo 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 znečitlivené 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 ponáhlame, 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 vtíp, 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 prehodiš 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, depresiou 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 osamiť 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 Londýňčanka 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 zmietať 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 plecami, 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.