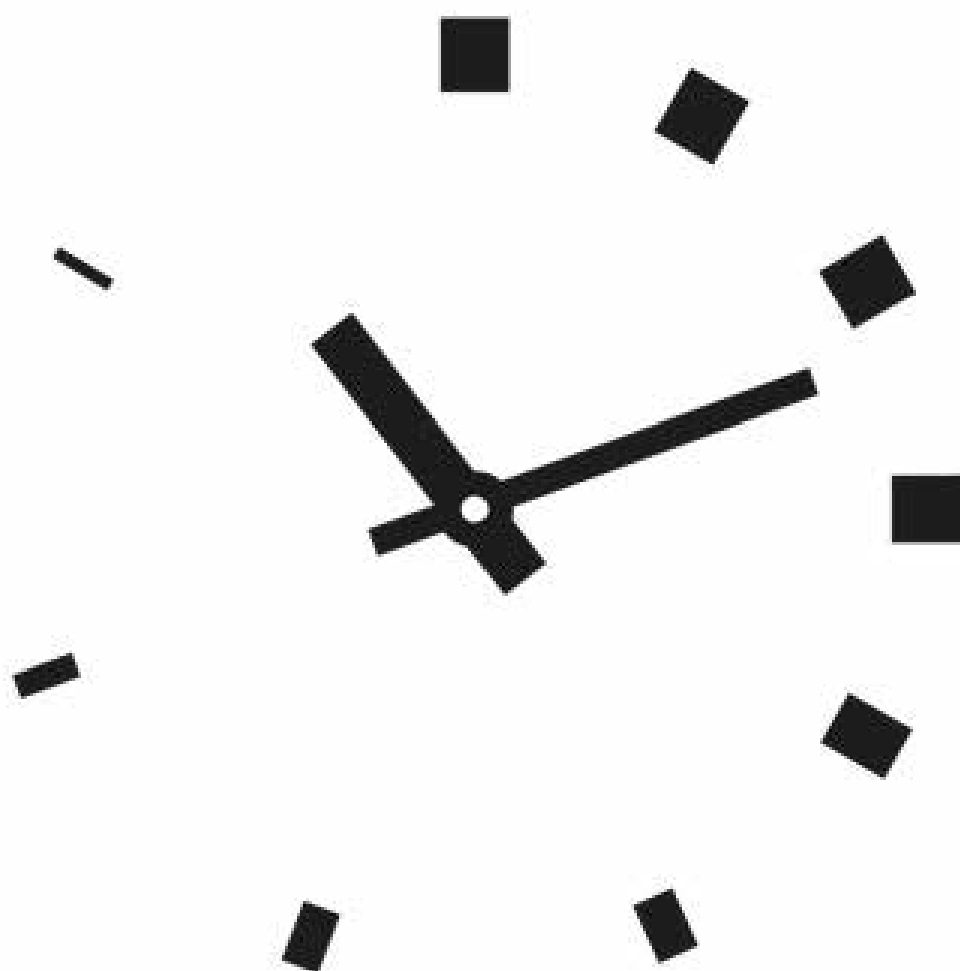


Chvála *Carl Honoré* pomalosti



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

65. POLE / PRAHA 2013

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 štěků. 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, rozvláchným 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 večeri, 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 vzýváme 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 vzýváme evangelium zrychlení. Jste v práci pozadu? Pořídte si rychlejší internetové připojení. Nemáte čas na román, který jste dostali o Vánocích? Naučte se rychločtení. Nezabírá 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 – *karoshi* –, které znamená „smrt z přepracování“. Nejznámější obětí *karoshi* 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 *karoshi*. Kritici uvádějí počet obětí smrti z přepracování v Japonsku v tisících.

Pro konečný součet však vyhořelá pracovní síla nebyla přínosná už dlouho před nástupem *karoshi*. 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 nejtlustší. 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 trvajících 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