

Карл Онорè

ЗАБАВИ ТЕМПОТО!

Глобалният поход срещу култа към
бързането

Превод от английски
Даниел Пенев

AMG
PUBLISHING

София • 2021

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	13
Увод. Епохата на гнева	19
1. Прави всичко по-бързо	39
2. Бавното е красиво.....	59
3. Храната: Изкуството да се наслаждаваме на всяка хапка ...	75
4. Градовете: Когато старото срещне новото	111
5. Умът и тялото: <i>Mens sana in corpore sano</i>	149
6. Медицината: Докторите и търпението	179
7. Сексът: Любовникът, който умее бавните движения	199
8. Работата: Ползите от по-малко усърдната работа.....	221
9. Свободното време: Значението на почивката	253
10. Децата: Как да отгледаме деца, които не бързат	285
Заключение. Да намерим правилното темпо	313
Бележки.....	323
Допълнителни ресурси	333
Благодарности	338

Животът е повече от това вечно да бързаш нанякъде.

Ганди

ПРЕДГОВОР

Скоро след излизането на „Забави темпото!“ през 2004 г. Обядвах с някои от чуждестранните ми издатели. Всички бяхме радостни, тъй като книгата се продаваше добре и вече се подготвяха нови тиражи. По време на обяда на няколко пъти вдигахме тост за възхода на движението за бавен живот.

Накрая, докато си тръгвахме от ресторанта, балонът се спуска.

Един редактор ме дръпна настрана и ми призна.

„Наред с твоята книга публикуваме и поредица от едноминутни приказки за лека нощ, каза ми той. – И те жънат такъв успех, че планираме да издадем тези приказки и във варианти от по 90 секунди и по две минути.“

Засмях се, убеден, че се шегува. Все пак моето собствено пътешествие в света на бавното започна, когато бях на косъм да купя книга със съкратени варианти на приказки за лека нощ, за да намаля времето за четене преди лягане със сина ми. Редакторът обаче не се шегуваше. Напротив, самопризнанието му ми подежда отрезвяващо, напомняйки ми колко трудно е човек да устои на съблазнителния повик на бързането.

Променило ли се е нещо през тези 15 години от публикуването на „Забави темпото!“? Да – и в положителен, и в отрицателен план.

Лошата новина е, че светът се ускорява. Възходът на со-

циалните медии и смартфоните спомогна за създаването на културата на мигновеното задоволяване и очакването да сме на разположение във всеки един момент. Днес повечето от нас ходят навсякъде с оръжие за масово разсейване в джоба или в ръката си. Според скорошно изследване ползващите смартфони докосват устройствата си средно по 2617 пъти на ден.

Ускорението остава най-популярната настройка по подразбиране във всяка област на живота. Много от нас продължават да работят, да шофират, да говорят, да мислят и да се хранят бързо. Бързаме дори когато правим любов. Неотдавна популярно британско списание излезе със следното заглавие: „Доведи я до оргазъм за 30 секунди!“⁴. И тъкмо когато си помислиш, че ето сът „по-бързото е по-добро“ е проникнал навсякъде, където е възможно, попадаш на скоростна йога и погребения, при които близките на починалия дори не трябва да слизат от колите си.

При все това изминалите 15 години донесоха и доста положителни промени. Революцията на бавния живот продължава да се разпространява по света, в резултат на което хората отделят повече време и обръщат по-голямо внимание на всичко, което правят. Днес съществуват процъфтяващи движения за бавно пътуване, бавна мода, бавно геймърство, бавна телевизия, бавно отглеждане на деца, бавно образование, бавна журналистика, бавно лидерство, бавна търговия, бавен дизайн, бавно радио, бавни финанси, бавно блогърстване, бавна политика, бавно изкуство, бавни медии, бавно четене, бавен мениджмънт, бавна архитектура и бавна медицина. Появилото се през последните няколко години движение за осъзнатост, или майндфулнес*, е просто друг начин да кажем: „Забави!“.

* От англ. *mindfulness* – осъзнатост. – Бел. прев.

Дори на работното място, където култът към бързината остава силен, ситуацията се променя в положителна посока. Известни със своя работохолизъм държави като Южна Корея и Япония най-накрая предприемат стъпки към намаляване на работното време. Навсякъде по света младите хора търсят – и често си създават сами – кариери, които им позволяват да забавят темпото и да се наслаждават на живота.

В същото време компаниите все повече осъзнават, че превключването на по-ниска скорост може да подобри комуникацията, точността, креативността, стратегическото мислене и продуктивността. Скорошно проучване на *The Economist* завършва с перфектно резюме на философията за бавен живот: „Забравете неистовото ускоряване. Ефективното управление на времето в бизнеса се свежда до уменията ни да преценяваме кога трябва да действваме бързо и кога – бавно“.

В света на технологиите картината е сходна. Бързината, с която работят новите устройства, е чудесна, но очакването винаги да сме на разположение не е. Именно затова бивши мениджъри на компании в Силициевата долина сега поднасят извинения за това, че са разработили толкова пристрастяващи технологии, а лидери в сектора като *Apple*, *Facebook* и *Instagram* пускат инструменти, с които да помогнат на потребителите да прекарват по-малко време пред екраните. По същата причина все повече хора се обръщат към приложения за дигитален детокс като *Off the Grid* и *Moment*. Заедно тези усилия формират това, което сега се нарича – познахте – движение за бавни технологии.

За мен лично най-положителната промяна от появата на „Забави темпото!“ насам е фактът, че табуто върху бавното отслабва. „Бавно“ се отърсва от статута си на мръсна дума и започва да се свързва с дълбочина, смисъл и качество. Ко-

гато *Audi* пусна седан *R8* във Великобритания, слоганът на рекламата беше „Най-бавната кола, която някога сме произвеждали“. Ясно е, че най-новият седан на германския производител на автомобили с лекота ще задмине теглен от кон файтон. Вместо това *Audi* искаше да каже, че компанията е отделила достатъчно време за производството на *R8*. В този случай „най-бавната“ беше кодово название за „най-добрата“.

Въпреки целия този напредък ние все още сме изправени пред същия основен проблем, пред който бяхме изправени преди 15 години, а именно, че икономиката ни продължава да се базира на токсичен коктейл от бърз растеж, бързо потребление и бързи печалби. Ако искаме да изведем революцията на бавния живот до логичния ѝ завършек – с други думи, ако искаме да създадем един наистина бавен свят, – ще трябва да изградим хуманна, справедлива и устойчива икономическа система. Това със сигурност е сложна задача, но все повече хора работят по нейното изпълнение.

Добрата новина е, че тектонските плочи се преместват и пътуването на „Забави темпото!“ очертава мащаба на това движение. Определяна от *The Financial Times* като книга, която „има същото значение за движението за бавен живот, каквото „Капиталът“ има за комунизма“, „Забави темпото!“ е преведена на повече от 35 езика и се появява в британски ситком, в аржентинската версия на *Big Brother* и в телевизионна реклама на таблета на *Motorola*. Това е първата книга, препоръчана от книжния клуб на *The Huffington Post*.^{*} Тя присъства и в списъците с книги за четене на бизнес училища и йога лагери. Равини, свещеници и имами се позовават на книгата в своите проповеди. В Австралия доктор подари един екземпляр на леля ми, когато тя страдаше от стрес.

^{*} *The Huffington Post* (днес *HuffPost*) е популярно американско онлайн издание с локализирано съдържание на няколко езика. – Бел. прев.

Струва ми се, че „Забави темпото!“ е толкова актуална днес, колкото беше през 2004 г. – може би дори повече. Всяка седмица получавам съобщения от читатели от различни точки на земното кълбо, които твърдят, че книгата е променила живота им. Тя със сигурност промени моя живот и днес аз пътувам по света, за да говоря, да пиша и да подготвям радио- и телевизионни предавания за всички аспекти на бавния живот.

Прилагам ли на практика принципите, които проповядвам? Преди „Забави темпото!“ всеки един момент от деня ми беше състезание с времето. Това вече е минало, тъй като успях да се свържа отново с костенурката вътре в мен.

Разбира се, аз не съм образец за спокойствие и бавен живот. Кой изобщо е? Аз продължавам да имам своите моменти на безсмислено бързане, но сега те са редки.

Забавянето на темпото ме направи по-спокоен, по-енергичен и по-креативен. Чувствам се по-близък със скъпите за мен хора и по-способен да се наслаждавам на всеки миг. Сега аз живея живота си, а не препускам през него.

Надявам се, че прочитането на тази книга ще ви помогне да направите същото.

Карл Онорè
Лондон, Великобритания
август 2018 г.