

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	
Век спеха	9
Глава 1	
Все быстрее и быстрее	25
Глава 2	
Медленно — это красиво	41
Глава 3	
Еда: скорости не место за столом	55
Глава 4	
Города: старое сливается с новым	81
Глава 5	
Разум и тело: <i>mens sana in corpore sano</i>	109
Глава 6	
Медицина: доктор, пациент и терпение	133
Глава 7	
Секс: «медленные» руки	149
Глава 8	
Работа: трудиться меньше и радоваться жизни	167

Без суеты

Глава 9	
Досуг: как важно уметь отдыхать	193
Глава 10	
Дети: как вырастить незадерганныго ребенка.....	219
Заключение	
Найти <i>tempo giusto</i>	241
Библиография.....	249
Благодарности	253
Примечания	255

Миранде, Бенджамину и Сусанне



*Смысл жизни не в том,
чтобы прожить ее как можно быстрее.*

Ганди

ПРЕДИСЛОВИЕ

ВЕК СПЕХА



*Человек рождается и вступает в брак, живет и умирает
посреди столь неистовой суеты, что, казалось бы,
как тут не сойти с ума?*

Уильям Дин Хоуэллс

Лето 1985 г., раскаленный полдень. Я молод, путешествую по Европе, застрял на площади где-то в предместье Рима: обратного автобуса нет как нет. Его опоздание нисколько меня не тревожит. Я не бегаю взад-вперед по тротуару, не называю в транспортную компанию с требованием немедленно разобраться, нет. Я надел наушники, растянулся на скамье и слушаю песню Саймона и Гарфункеля о том, как полезно сбавить обороты и насладиться мгновением. Каждая подробность той сцены запечатлена в моей памяти: двое мальчишек пинают мяч возле средневекового фонтана, ветви деревьев тянутся вдоль каменной стены, старуха-вдова несет в авоське овощи к обеду.

Прокрутим на 15 лет вперед — и все резко меняется. Шумный римский аэропорт Фьюмичино, и я — иностранный корреспондент — несусь на самолет домой, в Лондон. Я не ковыряю лениво камушки, не расслабляюсь на скамье — мчусь к выходу на посадку, только что не вслух проклиная каждого, кто медленно плетется впереди, препрятывая мне путь. У меня нет при себе дешевого плеера, и музыку слушать некогда: я объяс-

няюсь по мобильнику с редактором, который ждет меня за тысячи километров от Рима.

Выход на посадку. Я стою в хвосте длинной очереди. Что можно делать в очереди? Ничего. Буквально ничего. Но я же не могу простоять. Нужно придать ожиданию хотя бы видимость пользы: отвлечься от ожидания. Шуршу газетой. И тут мне попадается на глаза статья, которая в итоге и вдохновит написать эту книгу.

Я наткнулся на заголовок: «Сказка-одноминутка». Чтобы помочь родителям справиться с обязанностями, отнимающими чересчур много времени, классические сказки спрессовываются в одноминутный озвученный пересказ. Эдакое резюме Ганса Христиана Андерсена. Я чуть было не вскричал: «Эврика!» В ту пору я каждый вечер возился с двухлетним сыном, который требовал длинную сказку и чтобы читали ее медленно, с чувством, с толком, с расстановкой. Я же подсовывал ему книги покороче и гнал во всю прыть. Из-за этого мы ссорились. «Слишком быстро!» — возмущался малыш или отлавливал меня уже у двери с возгласом: «Хочу еще сказку!» Отчасти я стыдился собственного эгоизма, когда вот так беспощадно сокращал ритуал укладывания, но мне не терпелось скорее заняться делами, ужином, электронной почтой, чтением, счетами, работой, посмотреть новости по телевизору. Не мог я заставить себя отправиться на долгую неторопливую прогулку в мире доктора Сьюза: слишком уж это затягивалось.

Итак, на первый взгляд серия сказок-минуток показалась мне прекрасным решением проблемы: можно прогнать с десять таких сказок перед сном и все-таки уложиться в четверть часа — чего бы лучше? Я уже прикидывал, сколько придется ожидать доставки, если заказать полный набор компакт-дисков на Amazon, но тут меня как громом поразила мысль: «Я что, окончательно рехнулся?» Извиваясь змеей, очередь все ближе подползала к девушкам, которые проверяют напоследок билет. Я отложил газету и призадумался: всю жизнь я провожу в гонке, стараюсь втиснуть в каждый час какие-то дела. Скрудж, хронометрирующий все свое время, норовящий сэкономить где

минуту, где хотя бы несколько секунд. И ведь я не один такой. Все вокруг — коллеги, друзья, родные — вращаются в той же воронке.

В 1982 г. американский врач Ларри Досси ввел термин «невроз времени»¹ обозначив им болезненное состояние, когда кажется, будто «время уходит, его не хватает, нужно жать на педали все сильнее, чтобы не отстать». Ныне этой формой одержимости страдает весь мир. Культ скорости царит повсюду. И вот, стоя в очереди на посадку в самолет, я задумался над вопросом, которому и посвящена эта книга: почему мы все время суетимся? Как исцелить одержимость временем? Есть ли возможность замедлиться и нужна ли нам такая возможность?

Наступил XXI в., и все куда-то несутся, вытаращив глаза. Недавно Клаус Шваб, основатель и президент Международного экономического форума, призвал ускоряться совсем уж грозными словами: «Из мира, где крупная дичь поедала мелкую, мы перешли в мир, где быстрый съедает медленного». Это предупреждение актуально не только для бизнеса, живущего по законам Дарвина. Абсолютно все перегружены, все спешат, мы не поспеваем за ходом времени. Британский психолог Гай Клакстон полагает, что поспешность стала для нас привычкой: «Сложилась внутренняя психология спешки, минимум времени, максимум эффективности, и с каждым днем эта потребность все сильнее»². Однако настала пора критически присмотреться к этой «потребности делать все как можно быстрее». Не всегда скорость — лучшая политика. Эволюция обеспечила выживание наиболее приспособленного, а не наиболее проворного. Вспомните басню о зайце и черепахе: кто в итоге победил? Мы несемся сквозь жизнь, набиваем делами каждый час, тянемся из последних сил — а ведь треснем.

Но позвольте кое-что прояснить, прежде чем мчаться дальше: я вовсе не объявляю войну скорости как таковой. Стремление двигаться быстро освободило и преобразило наш мир. Кто бы хотел нынче обходиться без Интернета и реактивных самолетов? Беда в том, что любовь к скорости, потребность успевать больше за все более короткие отрезки времени

зашла слишком далеко, превратилась в одержимость, в языческий культ. Даже когда скорость начинает нас подминать, мы твердим свою мантру: «Быстрее, быстрее». Неправляешься с работой? Основной тайм-менеджмент. Так и не дочитал роман, который тебе подарили на Рождество? Учись скорочтению. Худеешь, а все без толку? Липосакция — и нет проблем. Готовить некогда? Микроволновка. И все же есть занятия, в которых нельзя, невозможно спешить. Они требуют времени, ради них приходится сбавить темп. Когда вы торопитесь там, где торопиться не следует, когда гоните себя и не можете остановиться — рано или поздно за это приходится платить.

Скорость прежде всего отражается на экономике. Современный капитализм породил небывалые богатства за счет того, что он пожирает природные ресурсы быстрее, чем матушка-природа успевает их восстанавливать. Каждый год вырубаются тысячи квадратных километров девственных джунглей, хищническая добыча привела на грань исчезновения осетра, чилийского сибаса и многие другие виды рыб. Капитализм ускоряется себе же во вред: ради того, чтобы удержаться впереди, приходится жертвовать качеством. Взять хотя бы компьютеры. В последние годы программное обеспечение выбрасывается на рынок до завершения полного цикла тестирования. А в результате системные ошибки, глюки, зависания обходятся компаниям в миллиарды долларов ежегодно.

А человеческая цена турбокапитализма? Похоже, теперь уже не экономика для человека, а наоборот. Затянутый рабочий день снижает продуктивность, мы лепим ошибки, чувствуем себя разбитыми. Врачи не справляются с потоком пациентов, чьи симптомы однозначно указывают на стресс: бессонница, мигрени, гипертония, астма, проблемы с пищеварением и т.д. Губительно оказывается современная организация труда и на психическом здоровье. «К 40 годам люди часто выгорают, — предупреждает известный лондонский коуч. — А теперь ко мне приходят и 30-летние, и даже те, кому всего двадцать с хвостиком. Они выжаты досуха».

Трудовая этика, нормально работавшая на обычных скоростях, теперь совершенно отбилась от рук. Распространяется «вакационизм» — страх перед отпуском. Из 5000 британцев, участвовавших в проведенном Reed опросе, 60% заявило, что не намерены полностью брать в этом году причитающийся им отпуск. Американцы в среднем недобирают пятую часть оплачиваемого отпуска. Даже болезнь не помешает работнику явиться в офис: каждый пятый американец приходит на работу в таком состоянии, что лучше бы он оставался в постели или обратился к врачу.

К чему это приводит? Пугающий пример — Япония, где уже существует слово *karoshi*, «смерть от переутомления». Одна из самых известных жертв *karoshi* — Камей Судзи, амбициозный брокер, который в разгар фондового бума конца 1980-х гг. работал по 94 часа в неделю. Компания в буклетах и рассылках прославляла его героическую выдержку, ставила золотого мальчика в пример всем сотрудникам. В нарушение строжайших японских традиций Судзи поручали наставлять старших по рангу коллег в искусстве продаж, т. е. на его затянутые в полосатый пиджак плечи ложилась дополнительная нагрузка. Когда в 1989 г. фондовый пузырь лопнул, Судзи стал работать еще больше, пытаясь сорвать с ситуацией. В 1990 г. он умер от инфаркта. Парню было всего 26 лет. И хотя для кого-то эта история послужила предостережением, большинство японцев по-прежнему существуют в режиме «работай, пока не сдохнешь». Согласно официальным данным, в 2001 г. было зафиксировано рекордное количество жертв *karoshi* — 143, критики же японского образа жизни полагают, что жертвы исчисляются тысячами³.

Измотанность сотрудников негативно сказывается на успехах компаний задолго до того, как наступит *karoshi*. Совет по национальной безопасности (National Safety Council) полагает, что каждый день миллион американцев прогуливает работу именно из-за стресса, при этом общий убыток составляет свыше \$150 млрд в год. В 2003 г. в Великобритании стресс оказался главной причиной отсутствия на рабочем месте, обойдя такой симптом, как боль в спине.

Перегрузка чревата и другими проблемами со здоровьем. Остается мало времени и сил для физических упражнений; экономия времени, горе-труженик питается фастфудом, а расслабляется с помощью алкоголя. Не случайно самые торопливые народы — они же и самые толстые. У трети американцев и каждого пятого британца диагностировано ожирение. Даже японцы прибавляют в весе. Исследование Национального института питания в 2002 г. обнаружило, что каждый третий японец в возрасте за тридцать имеет лишние килограммы.

На одном кофе за современным темпом не угостишься, нужна стимуляция повнушительнее. Белые воротнички по-прежнему предпочитают кокаин, но его в рейтинге быстро нагоняют амфетамины, они же «спиды». Потребление наркотиков на рабочем месте в США с 1998 г. возросло на 70%. Многие работники перешли на кристаллический метамфетамин, который вызывает эйфорию и бодрость, — этого хватает на большую часть дня. Кроме того, не возникает неудержимой болтливости, типичного побочного эффекта от кокаина⁴. Беда в том, что сильнодействующие «спиды» вызывают еще большее привыкание, чем героин; отказ от них может спровоцировать депрессию, нервозность и агрессивное поведение.

Мы нуждаемся в стимуляторах, в том числе и потому, что лишаем себя полноценного сна. Дел полно, времени мало: в среднем американцы спят теперь на полтора часа в сутки меньше, чем 100 лет назад. На юге Европы, на родине *la dolce vita*, послеполуденный отдых остался в прошлом, как в прошлом остался наш традиционный рабочий день с 9 до 17. Уже только 7% испанцев устраивают сиесту⁵. Недостаток сна может причинить вред нервной и иммунной системе, вызвать диабет и болезни сердца, спровоцировать хроническое несварение, раздражительность и депрессию. Урежьте сон до шести часов и менее за ночь — и вы рискуете нажить нарушение координации и речи, рефлексов и способности к суждению.

Многие рукотворные катастрофы последних десятилетий (Чернобыль, крушение танкера Exxon Valdez, авария на АЭС «Три-Майл-Айленд», авария на химическом заводе Union

Carbide, взорвавшийся при взлете шаттла Challenger) вызваны главным образом усталостью⁶.

Сон за рулем становится причиной аварий чаще, чем алкоголь в крови. По последним данным Gallup, 11% британских водителей хотя бы однажды клевали носом за рулем. Исследование Национальной комиссии США по изучению расстройств сна связывает не менее половины всех ДТП с недосыпанием. Прибавьте к этому жажду скорости — и результатом становится мясорубка на шоссе. Каждый год аварии на дорогах уносят жизни 1,3 млн человек — вдвое больше, чем в 1990 г. Хотя в развитых странах благодаря повышенным нормам безопасности удалось сократить число аварий со смертельным исходом, к 2020 г., согласно прогнозам ООН, ДТП займут третье место среди основных причин смерти. Уже сейчас только на дорогах Европы ежегодно погибает свыше 40 000 человек и 1,6 млн калечатся⁷.

От нетерпеливости мы и досуг превращаем в опасную забаву. Каждый год миллионы людей по всему миру получают травмы во время занятий спортом и в тренажерном зале в основном потому, что делают сложные движения слишком резко, слишком быстро, слишком рано. Даже йога небезопасна: моя приятельница недавно потянула шею — вздумала сделать стойку на голове прежде, чем ее тело успело освоить это упражнение. Бывает и хуже. В Бостоне такой же нетерпеливый тренер сломал ученице тазовую кость: хотел посадить на шпагат. А некий мужчина тридцати с небольшим лет теперь всю жизнь будет подволакивать правую ногу: повредил нерв, занимаясь йогой в престижной школе на Манхэттене.

Кто спешит, тот вынужден скользить по поверхности. Нам некогда заглядывать в глубинные смыслы, строить отношения с миром и людьми. В романе «Несспешность» (1996)* Милан Кундера писал: «Когда все происходит слишком быстро, человек теряет уверенность во всем, совершенно во всем, даже в самом себе». Мы не находим времени на самое главное: на обще-

* Кундера М. Несспешность. Подлинность. — М.: Азбука, 2007.

ние, дружбу и семью. А ведь все это соединяет людей и наполняет жизнь светом. Недавний опрос ICM показал, что половина взрослого населения Англии теряет старых друзей из-за своего напряженного расписания.

А что «жизнь на скоростной полосе» сотворит с вашей семьей? Все приходят и уходят вразнобой, общаются между собой по большей части с помощью оставленных на кухне записок. По данным британского правительства, работающая мать в среднем вдвое больше времени возится с электронной почтой, чем играет с детьми. Японские родители и вовсе сдают отпрысков в круглосуточный детский сад. Во всех индустриализированных странах одно и то же: ребенок возвращается из школы в пустой дом, некому выслушать, как у него прошел день, какие случились беды или, наоборот, открытия, какие трудности и какие победы. В 2000 г. *Newsweek* проводил опрос среди американских подростков, и 73% опрошенных заявили, что родители уделяют им мало времени.

Вероятно, более всего от неистового ускорения страдают дети. Им приходится гораздо быстрее расти. Многие отпрыски ныне еще деловитее родителей: дневник забит внешкольной деятельностью — то к репетитору, то на урок музыки, то на футбол. Видел я недавно карикатуру: две девушки ждут школьного автобуса, у каждой в руках расписание, и одна говорит другой: «Смотри, я сдвину балет на час, переставлю гимнастику и отменю урок музыки... а ты перенесешь скрипку на четверг и прогуляешь тренировку по футболу... и в среду 16-го мы сможем поиграть вместе с 15:15 до 15:45».

Малыши живут как взрослые, нагруженные множеством обязанностей, и не занимаются тем, для чего, собственно, и дается человеку детство: не гоняют с друзьями, не играют без присмотра старших, не мечтают наяву. Это опять-таки плохо оказывается на здоровье, ведь дети еще хуже взрослыхправляются с недосыпом и стрессом, а такова цена их забитого до отказа расписания. К психологам, занимающимся лечением подростковой тревожности, ведут уже пятилетних детей с расстройством желудка, головной болью, бессонни-

цей, депрессией, анорексией или булимией. В большинстве развитых стран растет число подростковых самоубийств — и это неудивительно, если посмотреть хотя бы на школьную нагрузку. В 2002 г. Луиза Китчинг, 17-летняя школьница из Линкольншира, с рыданиями выбежала из экзаменационного кабинета: ей, лучшей ученице школы, пришлось писать пятый за день экзамен с десятиминутными переменами между предметами.

Если и дальше так гнать, кульп скорости будет становиться все более жестоким. Когда все несутся сломя голову, каждому страшно отстать, каждый все сильнее давит на газ — и все мчатся еще быстрее. Мы запутываемся в своего рода гонке вооружений, а мы помним, куда приводит такая гонка: к патовой ситуации, гарантии взаимного уничтожения.

Мы и так много чего успели уничтожить. Разучились ждать, предвкушать и радоваться тому моменту, когда наконец-то доедались. В ресторане все чаще гость-торопыга требует счет и вызывает такси, еще не доев десерт. Болельщики расходятся со стадиона до окончания матча, даже если победа или поражение зависят от одного очка — нужно успеть выехать до пробок. А еще современное проклятие многозадачности: делать сто дел одновременно — это же так клево, так эффективно, так современно! Но ведь даже два дела одновременно хорошо не сде-лаешь. Вот я, как многие люди, смотрю телевизор и читаю газету — в результате и там, и тут многое упускаю.

В наш век — пресыщенный информацией, прессуемый СМИ, скачущий с канала на канал, наяривающий в компьютерные игры, — мы утратили искусство ничегонеделания, разучились отключаться от фонового шума и отвлекающих моментов, замедляться, оставаться наедине с собственными мыслями. Скука — само слово едва ли существовало 150 лет назад — порождение современности. Лишите нас внешних стимулов — и мы задергаемся, запаникуем, начнем подыскивать хоть какое-то занятие, чтобы «с пользой» провести время. Давно ли вам встречался попутчик, который в дороге просто смотрит в окно? Все уткнулись в газеты, в электронные игрушки, слу-

шают айподы, тычут в кнопки ноутбуков, болтают по мобильникам.

Некогда подумать, нельзя дать идею отстояться — скорее включайте саундтрек. Гонка вооружений вынуждает и корреспондентов на местах, и экспертов в студии выпаливать сиюминутный анализ, прежде чем событие толком произойдет. Зачастую их прогнозы не сбываются, но какое это имеет значение? В стране высоких скоростей человек с мгновенной реакцией — король. Спутники все время передают информацию, новостные каналы вещают 24 часа в сутки, и среди электронных СМИ господствует тот, кого один французский социолог окрестил *le fast thinker* («быстрохватывающий»), — тот, кто, ни секунды не промедлив, успевает выдавать правдоподобный ответ на любой вопрос.

Все мы нынче быстросхватывающие. Нетерпение подзуживает до такой степени, что, как заметила актриса и писательница Кэрри Фишер, «мгновенного удовлетворения и то приходится ждать». Отчасти и потому под гладкой поверхностью современной жизни кипит и булькает разочарование. Каждый, кто встанет у нас на пути, вынудит сбавить темп, помешает сей же момент получить то, что нам приспичило получить, — злейший враг. Малейшая задержка, краткая проволочка, намек на промедление — и вполне нормальный человек возмущается так, что чуть вены на голове не лопаются.

Нелепые примеры такой воинственности мы видим повсюду. В Лос-Анджелесе вспыхнула драка возле кассы: какой-то покупатель задержал очередь, слишком тщательно пакуя продукты. Женщина в ярости поцарапала машину, которая опередила ее и заняла вожделенное место на парковке. Менеджер набросился на стюардессу, когда самолет вместо того, чтобы приземлиться сразу, с четверть часа кружился над Хитроу. «Приземляйтесь сейчас же! — кричал он, точно балованное дитя. — Сейчас же, сейчас же, сейчас же!»

Перед домом моего соседа остановился грузовик. Образовался небольшой затор: из грузовика вытащили доставленный столик. Прошла всего минута — а бизнесмен лет сорока за ру-

лем ближайшего к грузовику автомобиля уже металась на сиденье, размахивала руками, качала головой, словно китайский болванчик. Из открытого окна слышалось ее глухое негромкое завывание. Прямо-таки сцена из «Изгоняющего дьявола». Я перепугался, не эпилептический ли у нее припадок, выбежал помочь, но увидел, что она просто злится из-за необходимости две минуты подождать. Высунувшись в окошко, она орала, ни к кому конкретно не обращаясь: «Уберите с дороги чертов фургон, пока я вас не поубивала на хрен!» Парень из мебельного пожал плечами — видать, ему не в первый раз, — скользнул за руль и отъехал. Я приоткрыл было рот, хотел посоветовать вопящей женщине сбавить обороты, но мои разумные слова были заглушены визгом шин — ее автомобиль стартанул, обдирая асфальт.

Вот куда заводит исступленное желание двигаться быстро и беречь время: гонка на дороге, гонка в воздухе, гонка шо-пинга, гонка в отношениях, в офисе, в отпуске, в тренажерном зале. Гонка загнала нас — наступил безумный век спеха.

После того как в аэропорту Рима на меня при чтении рекламы одноминутных сказок снизошло откровение, я вернулся в Лондон как человек, осознавший свою миссию: высчитать цену, которую мы платим за ускорение, и продумать, есть ли шансы хоть немного угомонить мир, которому лишь бы вращаться все быстрее и быстрее. Мы все жалуемся на сумасшедшее расписание, но разве кто-нибудь пытается что-то исправить? Оказывается, есть такие люди. Пока весь мир несетя в тартарары, довольно значительное и растущее меньшинство уперлось и отказывается жать на газ. В любом человеческом деле, какое бы вы ни назвали: в сексе, работе и спорте; в выборе еды, лечения, городского ландшафта — везде эти отщепенцы отваживаются замедлиться. И знаете, помогает. Вопреки зловещим пророчествам торговцев скоростью, «медленнее» порой выходит «лучше»: здоровью, работе, бизнесу, семейным отношениям, спорту, еде и сексу неторопливость только на пользу.

Такая ситуация складывалась и раньше. В XIX в. люди точно так же противились навязываемому им темпу жизни. Проф-

союзы добивались сокращения рабочего дня. Измученные горожане выезжали за город в поисках покоя и отдыха. Художники и поэты, писатели и ремесленники искали возможности и в механический век сохранить эстетику неторопливой жизни. Но сегодня протест против ускорения распространяется шире и становится более настойчивым и громким. Повсюду: на кухнях и в офисах, в концертных залах и на заводах, в спортивных клубах и спальнях, в подъездах, в музеях, в больницах, досуговых и культурных центрах и в школах, по соседству с вами — все больше людей отказываются ставить знак равенства между «быстрее» и «лучше». И эти личные и разнообразные акты замедления — семена глобального Медленного движения.

Настало время прояснить терминологию. В этой книге «быстро» и «медленно» означают не только темп перемен — это краткое название двух форм бытия, двух жизненных философий. «Быстрый» — деловит, все контролирует, агрессивен, спешен, склонен к анализу, живет в стрессе, он поверхностен, нетерпелив, гиперактивен, количество для него важнее качества. «Медленный» — полная противоположность: спокоен, внимателен, восприимчив, тих, полагается на интуицию, ни за чем не гонится, терпелив, вдумчив, качество предпочитает количеству. Он стремится к полноценным и значимым отношениям с людьми, культурой, работой, едой — со всем на свете. И «медленный» не так уж медлен, вот в чем парадокс. Мы убедимся, что, решая задачу на медленный лад, мы зачастую быстрее получаем нужный результат. Можно действовать быстро, но в душе оставаться «медленным». Сто лет назад Киплинг советовал сохранять здравый смысл, когда все вокруг теряют голову, и сейчас люди также учатся не перегреваться, оставаться «медленными», даже когда нужно уложиться в срок с работой или вовремя отвезти детей в школу. Одна из ключевых тем этой книги — объяснить, как это делается.

Пусть критики не клевещут: мы отнюдь не призываем ползти улиткой; мы не лuddиты, вздумавшие вернуть мир обратно в доиндустриальную утопию. Медленное движение состоит из людей вроде вас и меня — всех, кто хочет жить хо-

орошо в стремительном современном мире. Вся философия Медленного движения сводится к одному слову: равновесие. Когда нужно торопиться — торопись. Но там, где естественно не спешить, не гони. Ищи то, что в музыке называется *tempo giusto*, правильный темп⁸.

Один из главных проповедников замедления — итальянец Карло Петрини, основатель всемирного движения Slow Food («Медленная еда»). Идея очень простая и вместе с тем очень «культурная»: то, что мы едим, следует выращивать, готовить и вкушать размеренно и с чувством. В основном, конечно, внимание сосредоточено на обеденном столе, однако движение за «медленную» еду озабочено отнюдь не только продолжительностью трапезы. Оно призывает воспротивиться скорости во всех ее проявлениях: «Наша эпоха, зародившаяся и созревшая под знаменем промышленной революции, сначала изобрела машину, а затем превратила ее в модель всего живого. Скорость порабощает нас, мы все заражены вирусом спешки, которая уничтожает привычный образ жизни, вторгается в частную жизнь и заставляет нас есть фастфуд».

Жарким летним вечером в Бра, маленьком пьемонтском городе, ставшем центром «медленной» еды, мы с Петрини устроились поболтать. Его жизненный рецепт звучит вполне современно: «Кто всегда медлит, тот попросту глуп, а мы себя дураками не считаем, — сказал он. — Жить без спешки — значит иметь возможность контролировать ритм собственной жизни. Ты сам решаешь, с какой скоростью действовать в том или ином случае. Если сегодня мне нужно поторопиться, я тороплюсь; если завтра захочу двигаться медленно, так и будет. Мы боремся за право самостоятельно задавать себе темп».

Эта простая и понятная философия прорастает уже во многих сферах жизни. Многие работники требуют — и добиваются — разумного равновесия между работой и жизнью. В постели людям вновь открываются радости неторопливого секса — тантрического или любых эротических прелюдий. «Медленнее — значит лучше» — таков девиз многих входящих в моду видов спорта, от йоги до тайцзи и альтернативных ва-

риантов медицины, от лечения травами до гомеопатии: мягкое, внимательное отношение к организму, который воспринимается как целое. Городские планировщики меняют облик улиц, чтобы поощрить людей меньше ездить и больше ходить пешком. Многие дети ныне тоже спасены от спешки: родители проредили их загруженное расписание.

Естественными союзниками активистов Медленного движения становятся антиглобалисты: и те и другие опасаются, как бы турбокапитализм не прикончил Землю и всех ее обитателей. И те и другие призывают нас работать, производить и потреблять посложнее — и нам же будет лучше. Но активисты Медленного движения ближе к умеренным антиглобалистам: они вовсе не стремятся уничтожить капиталистическую систему, а мечтают о капитализме с человеческим лицом. Сам Петрини упоминает «блага глобализации». Но Медленное движение затрагивает и нечто более глубокое, всеохватывающее, чем просто экономическая реформа. Оно разоблачает идола скорости и тем самым возвращает нам понимание того, что значит быть человеком в эпоху микрочипов. Кое-что можно наладить в жизни, если хотя бы точечно применять принципы неспешности. Однако всю полноту пользы из Медленного движения мы извлечем, только если пойдем дальше и пересмотрим свой подход абсолютно ко всему. «Медленный» мир возникнет лишь в результате радикального пересмотра образа жизни.

Медленное движение еще только формируется. У него нет центрального штаба, веб-сайта, единого руководства, нет политической партии, отстаивающей его интересы. Многие люди самостоятельно принимают решение сбавить скорость, вовсе не осознавая себя при этом частью некоего тренда, а уж тем более всемирного крестового похода. Важно одно: существует и растет меньшинство, предпочитающее «медленное» «быстро». Каждый акт замедления вливается в это общемировое движение. Как и антиглобалисты, активисты Медленного движения находят друг друга, налаживают связи и оформляют свою философию на международных встречах, через Интернет и другие медиа. Появляются все новые формы Медленного дви-

Предисловие. Век спеха

жения. Одни, как сторонники «Медленной еды» (Slow Food), сосредотачиваются преимущественно на одной сфере жизни, другие стараются охватить «медленным» мировоззрением все. Тут и японский Клуб лени (Sloth Club), и американский фонд «Продлить мгновение» (Long Now Foundation), и европейское Сообщество замедления времени (Society for the Deceleration of Time). Растут эти общества в основном за счет перекрестного опыления. Уже немало групп отделилось от Slow Food. Более 60 городов в Италии, а теперь и за ее пределами, подняли знамена «медленной» жизни и стремятся превратиться в оазисы спокойствия. В Бра сложилось также движение «Медленный секс» (Slow Sex), идея которого состоит в том, чтобы изгнать поспешность из спален. В Соединенных Штатах доктрина Петрини вдохновила педагогов объединиться и создать движение «Медленное обучение» (Slow Schooling).

Я взялся за эту книгу с целью представить Медленное движение широкой аудитории, объяснить его смысл и ход развития, показать препятствия, доказать, что это движение на пользу всем нам. Разумеется, у меня есть и личные причины написать такую книгу: я спидоголик, и это — мой личный путь к освобождению. С каждой главой я надеюсь возвращать себе частицу того блаженного покоя, в котором я пребывал мальчишкой, дожидаясь автобуса в Рим. Я хочу читать сыну сказки на ночь, не поглядывая исподтишка на часы.

Я хочу того же, что любой нормальный человек: жить лучше, обрести равновесие между «быстрым» и «медленным».

ГЛАВА 1

ВСЕ БЫСТРЕЕ И БЫСТРЕЕ



*Мы утверждаем, что великолепие мира обогатилось
новой красотой — красотой скорости*.*

Маринетти Ф. Манифест футуризма**

Что вы делаете в первую очередь, едва открыв глаза поутру? Раздвигаете занавески? Переворачиваетесь на другой бок обнять партнера или подушку? Выскакиваете из постели и десять раз отжимаетесь, чтобы разогнать кровь по жилам? Нет: первым делом вы, как и все, глядите на часы. Они лежат прямо тут, у изголовья, и не только сообщают нам, сколько часов отдохна имеется еще в запасе, но и подсказывают, как себя вести. Рано? Закрываем глаза и пытаемся снова уснуть. Поздно? Одним прыжком вылетаем из-под одеяла и галопом в ванную. С момента пробуждения и на весь день часы задают нам ритм. Мы несемся с одной встречи на другую, от одного дедлайна к следующему. Каждый миг жизни заранее включен в расписание, куда ни глянь — на прикроватном столике, в корпоративной столовой, в уголке монитора, на запястье — тикают и тикают, отмечая, что успели сделать, подгоняют, пугают опозданием.

* Пер. с фр. В. Шершеневича.

** Маринетти Ф. Т. Манифесты итальянского футуризма. — М.: Типография Русского Товарищества, 1914.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
[\(e-Univers.ru\)](http://e-Univers.ru)