



MODERNÍ ČLOVĚK žije ve dvou časech – rytmickém, napojeném na koloběh přírody, a mechanickém, udávaném přesným taktem strojů. Protože mezi oběma časy pendluje, máme problémy.

Hledání ztraceného času

Čím více nám technologie šetří čas, tím méně nám ho zbývá. Odborníci soudí, že se nám **zrychlují i mozkové kmitočty**. Některým při pokusu o zpomalení pomáhá pobyt v klášte-rech, jiní to řeší třeba pletením.

Cvak sem, cvak tam, cink! Očko po očku přibývá na pletací jehlici v plůživém, leč rytmickém tempu. Očko po očku, večer po večeru se Kris Neyensová pokouší vyplést ze svého každodenního shonu. „Všichni máme všechno nebo si to můžeme koupit. Jediné, co nemáme, je čas,“ utrousí, zatímco klubičko vlny v kadenci roztančených jehlic poskakuje mezi štosy příprav k věřejší prezentaci, kolem neumytých hrnků od snídaně a podél koše prádla na žehlení.

Belgičanka Kris na to však nehledí. „Kdyby se člověk měl pořád pokoušet stíhat všechno, tak se z toho zblázní. Já pletu, abych se nezbláznila,“ říká a odkládá jehlice. Bude to kabelka, filcovaná. „A strašně drahá, když si do ní promítnu materiál a svůj čas!“ směje se

■ Sedm tipů, jak zpomalit čas

Guru mezinárodního hnutí Slow a autor mnoha publikací Carl Honoré se s TÝDNEM podělil o své osvědčené tipy, jak si život užít, a nikoli se jím prořítit:

- 1 DÝCHEJTE.** Pomalé hluboké dýchání dodává tělu kyslík, zpomaluje srdeční tep a stabilizuje krevní tlak. Když se vás bude zmocňovat panika, tak se zastavte a několikrát se zhluboka nadechněte.
- 2 ANALYZUJTE.** Zastavte se a ptejte se sami sebe, jestli to, co právě děláte, neděláte zbytečně příliš rychle. Pokud ano, zpomalte.
- 3 ŠKRTEJTE.** Podívejte se do diáře na příští týden, vyberte tu nejméně důležitou položku a vymažte ji. Zjistíte, že se vám ten den velice uleví.
- 4 (NE)PLÁNUJTE.** Zablokujte si v diáři dvě hodiny týdně, do nichž si nebudete

nic plánovat. To vám uvolní ruce, abyste mohli zvolnit a najít svůj rytmus.

- 5 PRODLUŽUJTE.** Všichni máme tendenci plánovat věci těsně za sebou, takže se řítíme z jedné akce do druhé. Pokud mezi jednotlivými položkami máte jen deset minut, tak alespoň pět přidejte.
- 6 ODPOJTE SE.** Vyberte si každý den okamžik, kdy na třicet minut vypnete všechny mobilní technologie. Může to být ráno, když vstanete, nebo večer, když se vrátíte domů.
- 7 HLEDEJTE.** Najděte si nějaký pomalý rituál, který vám pomůže zařadit nižší rychlost. Velice se osvědčuje zahradničení, čtení, pletení, malování, jóga...

Pozn.: V češtině vyšel Carlu Honorému (ve Skotsku narozenému Kanadánovi nyní žijícímu převážně v Londýně) bestseller *Chvála pomalosti*.

třiačtyřicetiletá matka dvou synů, která pletení bere jako terapii v uspěchané době.

Podobnou terapii si naordinovala řada jejích uhoněných evropských současníků, kteří hledají ztracený rozum i čas v nově vznikajících pletacích kavárnách a šicích ateliérech. Touha „pinožit“ se v nich nad výtvoři, jejichž výsledek je v nedohlednu, roste ruku v ruce s pocitem, že doba se splašila a je potřeba ji zbrzdít.

Ve zběsilém tempu

Překonáváním času jsme posedlí. Módní kolekce se střídají ve stále kratších intervalech, do svého slovníku i životního stylu jsme přijali pojmy, jako je fast food, speed dating nebo multitasking, děti odbýváme novými edicemi jednominutových pohádek před spaním, metody sleep learningu nás ponoukají, abychom pro výkon obětovali i poslední útočiště klidu – spánek.

Americký lékař Larry Dossey varuje, že západní civilizaci kosí nová choroba, kterou nazval „time sickness“, nemoc času. Lidé jí trpící podléhají iluzi, že „čas jim utíká pod rukama, že ho nemají dost, že musí pádlovat rychleji a rychleji, aby ho dostihli,“ píše Dossey v knize *Space, Time and Medicine*. Důsledkem je roztěkanost, bolesti hlavy, nervové kolapsy, nemoci srdce, vyhoření.

„Obrovským paradoxem naší zrychlené doby je, že čím více času šetříme, tím méně se nám ho dostává,“ uvažuje německý sociolog Hartmut Rosa v nedávném dokumentu *Hledání ztraceného času*. Permanentně se zrychlující technologie v nás podle něho vyvolávají dojem, že i my ve stále kratším čase musíme zvládnout stále více věcí. „Toto pořád se

zvyšující tempo už ovšem nevede k vyššímu životnímu standardu, to tempo nám přerůstá přes hlavu a vede ke kolektivní depresi. Ženeme se stále rychleji ne proto, abychom se někam dostali, nýbrž jen proto, abychom nevypadli ze hry.“

Za klidem do kláštera

Až sedmdesát procent Čechů z malých a středních podniků překračuje svoji pracovní dobu, protože nestíhají. Je to o deset procent více než v ostatních evropských zemích, ukázala letošní studie společnosti Microsoft, již se účastnilo 500 českých podniků do 250 zaměstnanců.

Někdo si proti boji s časem ordnuje pletací jehlice, jiný ústraní. Počítačový specialista Vojtěch Kaplan se svoji vnitřní rovnováhu vypravil hledat až na bájný řecký ostrov Athos, kde žijí ortodoxní mniši a kam směřjí návštěvníci jen na speciální, dopředu vyřízené povolení. „Jsem nešťastný z této doby, člověk nemá klid, nemá vůbec čas a akorát se za něčím honí,“ říká. Nadšení z putování po magické krajině, spaní ve strohých klášte-rech a pozorování mnichů při jejich rituálech mu vydrželo šest dní, pak prchl zpátky do civilizace.

„Uvědomil jsem si, že jsem otrok konzumu, ale že jsem jím rád, že mám rád svůj svět,“ doznává vesele naladěný „ajťák“, jehož pracovní úkony v počítačové centrále logistické firmy jsou měřeny neúprosným metronomem. S každou chybou, kterou by udělal při řešení neustále se valících „alertů“, hrozí, že někde po světě nebudou moci kamiony nakládat zboží v přístavu nebo že dopravní letadla zůstanou na zemi. A každá minuta ►



▲ **CVAK SEM, CVAK TAM.** Pomalé činnosti, jako je třeba pletení, pomáhají tříbit myšlenky i priority. Vytížená Evropanky chodí hledat ztracený čas do nově vznikajících pletacích kaváren.

zmeškaného byznysu stojí miliony korun.

Jednou za čas proto osmatřicetiletý Pražan potřebuje vypnout. Několikrát do roka si navykl jezdit hlídat monumentální opuštěný kostel v zaniklé vsi Skoky na Karlovarsku. „To je úplná duševní onanie. Jste pánem svého času, sledujete, jak krajina usíná, jak se zatmavují fresky, pak vyjdou hvězdy. Vnímáte přelet netopýra. V noci se budíte tichem a hrůzou. Ta totální opuštěnost a čas zastavený daleko

od civilizace je neskutečně silný zážitek,“ vypráví.

Do taktu, nebo do rytmu?

„Žijeme neustále ve dvou různých časích – v mechanickém, měřeném hodinami, a v přirozeném, který je nám dán od přírody,“ vysvětluje německý odborník na čas, profesor Karlheinz Geissler, v rozhovoru pro deník Badische Zeitung. Zatímco čas mechanický je podle Geisslera

určován neměnným přesným taktem strojů a přístrojů, čas přirozený je rytmický, napařený na koloběh přírody. Na rozdíl od času mechanického podle něho čas přirozený urychlit nelze.

„Protože mezi oběma časy pendluje, máme problémy,“ vysvětluje Geissler. Čím více se člověk snaží přizpůsobit svůj přirozený rytmus stále se zrychlujícím (pří)strojům, tím více se vzdaluje své přirozenosti, až zkolabuje. „Rychlost sama o sobě není problém, problém je, když se ta rychlost vymkne kontrole, když žijeme, jezdíme, mluvíme, pracujeme a milujeme příliš rychle,“ dodává.

Za pocit, že život kolem nás nekontrolovatelně běží, podle něho může i fakt, že jak v osobním, tak pracovním životě máme díky pokroku stále více podnětů, z nichž musíme vybírat. „Čím více máme možností, tím spíše musíme na spoustu z nich rezignovat. Takové rozhodování stojí čas, který je navíc vykoupný pocitem ztráty,“ vysvětluje Geissler, proč většinu z nás souží pocit, že nestíháme.

Jízda v beta vlnách

Psycholog a kouč Petr Růžička se s podobnými vzdechy setkává ve své praxi v konzultantském a terapeutickém institutu AKTIP dennodenně. Na jejich příčiny nahlíží shovívavou optikou evolučního biologa. Když je člověk ve stresu, tak stejně jako kdysi lovci mamutů má potřebu být pánem situace, aby odvrátil případné hrozící nebezpečí, a neslyší svůj vnitřní hlas. Problém však podle Růžičky tkví v tom, že zatímco člověk z doby kamenné se do stresu dostal jednou za čas,

náš psychosociální stres je chronický a v podstatě všudypřítomný.

Život v permanentním stresu podle něj vede mimo jiné i ke zrychlenému prožívání času. „Mozek vibruje na různých frekvencích, čím více jsme ve stresu, tím vyšší jsou tyto kmitočty a tím rychleji nám čas ubíhá,“ vysvětluje.

Většina z nás je podle psychologa téměř nepřetržitě naladěna do takzvaných beta vln. Při jejich vlnové délce 14–32 Hz v podstatě pořád čháme, co se kde šustne, nedelegujeme úkoly, chceme všude být a všechno mít pod kontrolou, abychom nevypadli ze hry. Zapomínáme přitom na to, že jsme nic nejedli, že jsme unaveni a že bychom vlastně chtěli svůj čas věnovat lidem nebo věcem, na nichž nám záleží.

Aby však toto poznání člověku došlo, musel by zpomalit do stavu příjemného uvolnění – alfa vln. Při alfa vlnách se začíná startovat kreativita, více se obracíme do svého vnitřního světa, navazujeme kontakt s vlastní intuicí. „Velké objevy a vynálezy nevznikají v laboratořích, kde jsou vědci v beta vlnách, nýbrž v alfa vlnách, obvykle v situaci, kdy sedí na záchodě, sprchují se nebo přehrabují kompost,“ glosuje Růžička. Ještě nižší vlnové délky theta si většinou neuvědomujeme, poněvadž spíme a přitom sníme, a vln delta prý můžeme dosáhnout jen v hlubokém spánku, v bezvědomí nebo v hluboké relaxaci či meditaci.

„Vzpomínáte si na své prázdniny z doby dětství? Že se vám zdály nekonečně dlouhé? Zatímco teď máte pocit, že to uteklo jako voda? To není iluze, ▶

■ Když je čas lepší než peníze

Progresivní firmy už pochopily, že motivovat zaměstnance k vyšším výkonům mohou tím, že jim darují – čas. Evropskou centrálu Microsoftu toho prozření stálo 3,6 milionu eur (skoro sto milionů korun). Kdo by si jeho vídeňské sídlo představoval jako bzučící úl, bude se divit. Pracovní dobu ve Vídni zrušili, lidé si do práce chodí, kdy se jim to hodí... „Někdo už mi říkal, že mu to tu připadá jako v obchodě s nábytkem,“ krčí rameny manažer Thomas Lutz. Vídeňští zaměstnanci firmy jezdí do práce v průměru třikrát do týdne, zbytek si dělají

v čase, kterým jim vyhovuje. „Znamená to, že průměrně každý z nás stráví ročně o padesát hodin méně cestováním, to je více než celý pracovní týden, taktó získaný čas je mnohem cennější než jakékoli jiné benefity,“ neskrývá nadšení manažerka Alexandra Moserová. V dířní má vedle proměnlivých pracovních schůzek i jednu fixní – se svou pětiletou dcerou. Každou středu odpoledne. Přes to vlak nejede. „Vyzvednu ji už v poledne a jdeme si hrát. Nebo do zoo, podle počasí. Je to jen otázka organizace času.“

▼ PLACENÁ INZERCE



◀ **VYPNOUT!** Počítačový expert Vojtěch Kaplan má jednou za čas potřebu vypnout. Zkusil mnišský klášter na řeckém Athosu (vpravo) i opuštěný kostel v západočeské vsi Skoky.

■ Dát si nohy na stůl

Mnozí Evropané už několik let debatují o tom, jak zpomalit. Pracovní shon by podle nich mohlo zastavit třeba zavedení takzvaného bezpodmínečného základního příjmu, mezi jehož nejhlasitější zastávce patří i Gótz Werner, jeden z nejbohatších Němců, zakladatel sítě drogerií DM.

Idea bezpodmínečného příjmu spočívá v tom, že by každému občanu měl stát vyplácet měsíčně peněžní částku tisíc eur (cca 27 000 Kč), která by pokryla jeho základní životní potřeby, a to bez ohledu na jeho pracovní činnost či stávající majetek. Skoncovalo by se s vyplácením sociálních dávek a s rozbujelým byrokratickým aparátem, který se na nich přizívuje. Lidé by si mohli dovolit dělat věci, které jim dávají smysl a jsou společensky potřebné, avšak doposud nehonorané, jako je třeba domácí péče o malé děti nebo stárnoucí rodiče. Co s člověkem takový bezpodmínečný příjem udělá, se v praxi rozhodl ověřit devětatřicetiletý Berlínčan Michael Bohmeyer. Pomocí crowdfundingu se mu do poloviny října podařilo vybrat více než 48 000 eur. Čtyři vylosovaní šťastlivci tak mohou celý rok dostávat tisíc eur měsíčně.

že dětem čas ubíhá jiným tempem,“ vysvětluje psycholog Růžička. „Když se děti narodí, jejich mozek vykazuje ty nejnižší mozkové kmitočty, zhruba do tří let jsou v delta vlnách, přibližně do šesti v théta vlnách, od šesti do dvanácti let v alfa vlnách a teprve až v pubertě se začínají přibližovat tomu, jak my vnímáme čas v beta vlnách,“ dodává.

Permanentní život „v beta vlnách“ je podle něho přítom devastující nejenom pro naše duševní blaho. Ve stresu se zastavuje



▲ **STRES.** Moderní technologie nám vnukají myšlenku, že bychom všechno měli dělat ještě rychleji. Rychlost nás ale ničí psychicky i fyzicky – ve stresu se zpomaluje regenerace a potlačuje imunita, nemoci se neléčí, nýbrž přecházejí.

regenerace tkání, zhoršuje imunita, nemoci se přecházejí, ale neléčí. A negativní spirála se točí dál...

Změňme systém!

Třiačtyřicetiletého ekonomu Tomáše Hajzlera k pokusu o únik ze zrychlené doby dohnaly chytré technologie. Zpětně přiznává, že se dostal až na hranici svých schopností a stal se na nich závislým. Tak je 30. listopadu 2013 ve 23.58 vypnul.

„Rychle jsem vyřídil posledních pár urgentních e-mailů a vypnul obrazovku. Všem jsem rozhlásil, že na půl roku mizím z kyberprostoru,“ vzpomíná otec dvou dětí se zadostiučiněním. „Došlo mi, že nedělám nic jiného, než že pořád čumím do kompu.

Že se počítače dotýkám víc než lidí, že nemám čas se objímat s dětmi. Byl jsem unavený, roztěkaný, dělalo se mi špatně už jenom z představy, že se mám podívat do mailboxu,“ rekapituluje bývalý manažer.

Očekával abstinenci příznaky, ale ty se nedostavily. „Strašně jsem si to užíval, neměl jsem ambici švindlovat sám se sebou. Od té doby, co jsem se odpojil, se mi začala zlepšovat schopnost soustředění,“ kvituje.

Dnes už opět „funguje normálně“. Do kavárny v pražských Komořanech přibíhá po schůzce na základní škole, kde se angažuje při zřízení žákovského parlamentu, v poledne musí stihnout zajít do skladu pro zeleninu z komunitně podporovaného zemědělství, jehož je členem, dohlazuje organizační detaily iniciativy Zažít město jinak a bloguje o tom, jak se nechat semlít stresem doby. Přesto nevyplácá, že by se z toho hrotil. Pořádá i veřejná vystoupení, kterými oslovuje lidi, již cítí potřebu přehodit výhybku. Nedávno na semináři na téma svobody v práci sedmdesátce přítomných vypočítal, že jim do konce života zbývá zhruba něco mezi 14 000 a 20 000 dny, a zeptal se, kolik z nich by dělalo stejnou práci, i kdyby to mělo být zadarmo. Přihlásilo se jich devět. „Není v pořádku dělat něco, co nechci, abych si vydělal na to, co dělat chci. Místo boje o lehátka na přeplněné pláži si najděme svoji vlastní pláž, svůj vlastní důlek. Definujme si věci, které nám dávají smysl, a udělejme si na ně čas,“ radí Hajzler. Radka Smejkalová ■



VLASTNÍ DŮLEK. Tomáš Hajzler pověsil kariéru na hřebík a razí heslo „Svoboda v práci“. Místo boje o lehátka na přeplněné pláži radí lidem, jak si vytvořit vlastní důlek.