

Яцевич Ольга Евгеньевна

доцент кафедры иностранных языков
Тюменского государственного
нефтегазового университета

К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ «МЕДЛЕННОГО ДВИЖЕНИЯ»

Аннотация:

Статья является продолжением исследования экзистенциальных моделей поведения человека и поднимает насущные проблемы современного общества, обосновывая необходимость восстановления утраченных связей в жизни; достижения гармонии с самим собой, окружающим миром. Развенчание культа скорости и осознание себя вечно спешащим и быстросхватывающим приводит автора к той мысли, что необходимо притормозить, проявить свою собственную волю, осознать, какие риски несет нам век спешки, и найти для себя способ выхода из «гонки за временем».

Ключевые слова:

медленное движение, дауншифтинг, скорость, культ, Карл Оноре, гармония, время.

Yatsevich Olga Evgenyevna

Assistant Professor,
Foreign Languages Department,
Tyumen State Oil and Gas University

CONCERNING THE CONTENT OF “SLOW MOVEMENT”

Summary:

This article is a continuation of the study of existential models of human behavior. It discusses urgent issues of the modern society, justifying the need to restore the lost relations in life, to achieve harmony with oneself and the outside world. The dethronement of the cult of speed and the awareness of rushing and fast-paced style of life leads the author to the conclusion about the need to slow down, show one's own will, understand what risks the age of haste imposes, and find a way out of the "racing for time".

Keywords:

slow movement, downshifting, speed, cult, Carl Honore, harmony, time.

Дорого вовремя время.
Времени много и мало.
Долгое время – не время,
Если оно миновало.
С. Маршак. Надпись на часах

В своих статьях мы уже затрагивали проблему дауншифтинга, рассматривая его в исторической плоскости [1]. Медленное движение по своей сути является переключением жизненного ритма на более спокойный, размеренный темп. Вырвавшись из тисков Века Спеха, отдав предпочтение размеренности, рассудительности, уничтожив тем самым перманентный невроз скорости, недостатка времени, постепенно сокращая список дел, человек сможет почувствовать себя спокойным, свободным, участвующим в своей собственной судьбе.

Следует упомянуть инициатора и вдохновителя данного движения – Карла Оноре (г. р. 1967), выпускника Эдинбургского университета, канадского журналиста и публициста. Он является автором нескольких мировых бестселлеров, среди которых книга «Без суеты: как перестать спешить и начать жить» [2]. Она вмиг стала популярной в России, издана более чем на 30 языках.

Сегодня медленное движение имеет множество направлений, таких как: медленный город, медленное старение, медленное искусство, медленная церковь, медленное воспитание и образование, медленная наука, медленное питание, медленная мода, медленное чтение и другие.

Ключевая проблема медленного движения – способность совладать с человеческой страстью к скорости, и автор видит возможность в обуздании скорости в сокращении списка дел, устранения которых можно достичь, не забывая свое ежедневное расписание «до отказа». Насыщая свое расписание, мы не поспеваем за временем, мы все больше вовлекаемся в гонку, которая с каждым днем нарастает и становится нашей неотъемлемой психологической составляющей, перерастая в Культ скорости, который мы не способны настичь и за который очень велика человеческая плата (подорванное здоровье, нервы, перегрузки, несвоевременное и неправильное питание, ограниченное время на семью, друзей, хобби и другое).

В погоне за скоростью мы урезаем свой сон с положенных 8 до 6, а порой и 5 часов в сутки, что ведет к травматизму на рабочем месте или в поездке к месту работы и обратно. А ведь еще Милорад Павич в своем рассказе «В трех сорочьих перелетах отсюда» писал: «...Я из тех, у кого зубы быстрее, чем язык, а такие видят сны, лишь когда начинает светать, отставая во сне настолько, насколько наяву уходят вперед» [3].

Очень интересно сравнение М. Павича времени с трубами, диаметр которых способен сужаться и расширяться приводя к «инфарктам часовых механизмов». Автор считает, что «распределение времени больше не происходит по справедливости и пришла пора систематизировать и более равномерно распределить его, чтобы избежать опасности образования тромбов» [4]. В данном контексте часы удачно сравниваются с человеком, который неумело распределяет время, ломая свой собственный механизм. Неистовство ускорения ведет и к ломке отношений в семье, все чаще и больше супруги общаются с помощью записок и перекидываются парой фраз за быстрым завтраком. Все мы быстросхватывающие, и это быстросхватывание навязано нам, мы не рождены для него, мы рождены для медленного восприятия, обдумывания, потому что «медленнее» значит лучше, качественнее и безопасней. Тот, кто способен развенчать культ спешки, сможет дышать полной грудью, принимать самостоятельно решения, восстановить утраченные связи с самим собой. М. Кундера в своем романе «Неспешность» увидел четкую закономерность в спешке и потере человеческого «я»: «Когда все происходит слишком быстро, человек теряет уверенность во всем, даже в самом себе» [5].

Каждый вправе самостоятельно задавать свой собственный темп, добиваясь баланса, гармонии, обретая новое качество жизни.

Спросите самого себя, хотелось ли вам выйти из этих «крысиных бегах», хотелось ли вам обрести спокойствие, сойдя с этой беговой турбодорожки. Не каждый способен четко проартикулировать свое согласие, но в душе каждый признается, что ему хочется меньше работы, меньше суеты, больше общения.

Для этого нам следует просто замедлиться, высвобождая время на более важные вещи в нашей жизни. Направление жизни в медленное русло поможет приобрести истинное счастье и удовлетворение. Путь к дауншифтингу непрост и тернист; знаковое событие может сподвигнуть личность на «переключение на пониженную скорость» (тяжелая болезнь, сложный разрыв отношений со второй половиной, банкротство, потеря близких людей).

Дауншифтеры хотят замедлиться в работе, чтобы быть апшифтерами (переключившиеся на повышенную ступень) в других сферах своей жизни. Как можно переключиться на пониженную скорость? Сократить рабочее время в компании, в которой вы трудитесь, согласиться на должность с меньшей ответственностью и обязанностями или как вариант оставить свою работу и организовать собственное дело, которое будет вам по душе.

Конечно, переключиться на пониженную передачу очень сложно, когда ты живешь в век быстрых технологий, сложно отказаться от благ цивилизации. Но никто и не призывает отказываться от них полностью и становиться луддитом. Просматривать электронную почту можно дважды в сутки – утром и вечером, новостной блок просматривать раз в сутки, перейти на более здоровое питание, исключив фастфуд.

Получать радости от неторопливого вкушения еды – это тоже искусство в наш быстрый век. Медленная еда – как одно из направлений медленного движения было инициировано Карло Петрини в 1986 г. в ответ на попытку внедрения в Италии сети ресторанов быстрого питания (fastfood). Данное движение насчитывает свыше 100 тысяч человек, которые являются членами 1500 конвивиумов в разных странах мира. Слоу фуд проводит мастер-классы по приготовлению традиционных блюд из продуктов, производимых в конкретном экорегионе.

Есть и те, кто шагнул дальше в этом вопросе, он не покупает фермерские продукты, а выращивает собственные, так как поточное производство лишает продукты вкуса. Люди стремятся готовить самостоятельно, организуются кулинарные курсы по приготовлению блюд, которые готовили наши прабабушки. Возвращается традиция забытых семейных застолий, которые способствуют сплочению членов семьи. Кроме того, готовить дома выгоднее, нежели приобретать фастфуд.

Все чаще медленная еда переносится в медленные города, объединенные в Cittaslow. Активисты данного движения пытаются прийти к равновесию между традициями и современностью. Ассоциация «Медленный город» должна выполнять 55 принципов движения, организующих особую городскую философию. В медленных городах основным условием является численность населения менее 50 000 человек, поэтому расстояния здесь преодолеваются пешим ходом или на велосипеде, что избавляет город от лишнего транспорта, шума и загрязнений. Такие города стали пользоваться огромной популярностью, и спрос на недвижимость в них очень велик.

Организация досуга является очень важным пунктом медленного движения. В XVIII в. людям пророчили «ленивый век», обещая множество времени для досуга и отдыха, но технический прогресс, принося с собой удобства, тихонечко воровал время у человека на семью, чтение, общение и другие хобби. Работа занимает практически все время, это 10, а порой и 14 часов в сутки, на втором месте стоит сон. Человек занят работой, она его поглощает, он вынужден много трудиться из-за возрастающих потребностей в современном консументном обществе.

Объем работы практически на всех должностных ступеньках возрос, увеличиваются и требования к кандидатам на ту или иную должность; в одном лице хотят видеть сразу несколько специалистов, способных выполнять различные функции, предлагая при этом один должностной оклад. Люди все чаще не используют положенные ежегодные отпуска. Как результат, человек страдает от стрессов, что ведет к эмоциональному и физическому изнашиванию. Хотя большинство исследований подтверждают, что человек, самостоятельно распределяющий свое рабочее время, более счастлив и продуктивен, чем тот, кто находится в перманентном дедлайне. Инициаторы медленного движения выступают также за дневной сон во время рабочего дня, обосновывая его положительное влияние на креативность сотрудников.

Войдет ли медленное движение в нашу повседневную жизнь? Станем ли мы его участниками? Временное ли это веяние моды или будет укореняться в обществе? Эти и другие вопросы мучают многих, кто познакомился с его основами и еще сомневается, станет ли оно мейнстримом. Отрицать не стоит: отказаться от скорости может не каждый, это очень ответственный шаг, на который сложно решиться, лишившись какой-то привычной части материального мира. Но не стоит забывать и о плюсах, которые сулит медленное движение: неспешность и гармония, недостающих нам в современном мире [6].

Ссылки:

1. Яцевич О.Е. Дауншифтинг: от истории к современности [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. 2015. № 9. С. 184–186. URL: http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2015/9/philosophy/yatsevich.pdf (дата обращения: 05.08.15).
2. Оноре К. Без суеты: как перестать спешить и начать жить. М., 2014. 260 с.
3. Павич М. Вывернутая перчатка : рассказы / пер. с серб. Л. Савельевой. СПб., 2004. С. 121.
4. Там же. С. 125.
5. Кундера М. Неспешность. Подлинность. М., 2007. 288 с.
6. Тарасова О.В., Марков Л.Г. Личностная энергия как необходимое условие инновационного развития общества // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. 2014. № 3–4. С. 214–216.

References:

1. Yatsevich, OE 2015, 'Downshifting: From history to modernity', *Theory and Practice of Social Development*, no. 9, p. 184-186, retrieved 05 August 2015, <http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2015/9/philosophy/yatsevich.pdf>.
2. Honore, K 2014, *No fuss: how to stop rushing and start living*, Moscow, 260 p.
3. Pavic, M 2004, *Inverted Glove: stories*, St. Petersburg, p. 121.
4. Pavic, M 2004, *Inverted Glove: stories*, St. Petersburg, p. 125.
5. Kundera, M 2007, *Slowness. Authenticity*, Moscow, 288 p.
6. Tarasova, OV & Markov, LG 2014, 'The personal energy as a necessary condition for innovative development of the society', *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, no. 3-4, p. 214-216.