

JAK ZPOMALIT

Brinkmann, S. (2021). Nesnesitelná rychlost života. Jak zpomalit ve světě, který se řítí kolem nás. Praha: Portál, s. 143.

Alena Plháčková

Nakladatelství Portál vydalo v roce 2021 pod názvem *Nesnesitelná rychlost života* úspěšnou knihu dánského sociálního psychologa Svenda Brinkmanna, která vyšla v originále (*Stå fast*) už v roce 2014. Do češtiny ji přeložila Magdalena Jírková, jejíž text se mi jeví jako čtivý, plynulý a výstižný.

V úvodní kapitole Brinkmann kriticky popisuje způsob života v soudobé západní kultuře, jejímž charakteristickým rysem je podle něj neustále se zvyšující tempo. Projevuje se to mimo jiné ve „vymoženostech“ současnosti, jakými jsou *fast food*, *speed dating*, zavádění různých forem krátké terapie nebo metod ke zrychlení čtení. Duchu doby odpovídá také snaha využívat krátká zdřímnutí (*power naps*) ukončená před začátkem hlubokého spánku, která by měla vést k rychlé obnově fyzických i psychických sil. Podle Brinkmanna se jedinec pod vlivem mnohdy nereflktovaných společenských tlaků snaží udržet krok s ostatními i s rychlým technologickým rozvojem a dosáhnout co největší výkonnosti. K tomu má přispět jeho zaměření na přítomnost a na budoucnost, zdravá strava, pravidelné cvičení a v neposlední řadě také pozitivní myšlení a důvěra ve vlastní schopnosti, kterou podporují terapeuti, koučové nebo četba motivačních knih o osobním rozvoji. Na pracovišti je obvykle kladně hodnoceno stále vytváření nových projektů umožňujících rozvoj a pokrok. Podle Brinkmanna



vede tato situace u mnoha lidí k pocitům vykořeněnosti, ke ztrátě smyslu života nebo prostě k nepříjemnému pocitu, že o něco přicházejí nebo že ostatním nestačí. Technický pokrok, který měl šetřit náš čas, se paradoxně projevuje tím, že ho máme čím dál tím méně.

Brinkmann chce ve své knize nabídnout cestu těm lidem, kteří chtějí znovu „získat pevnou půdu pod nohama“ a nepodléhat dobovým požadavkům (s. 17). Opírá se při-

tom především o antickou stoickou filosofii, zejména o mladší římskou stou, reprezentovanou osobnostmi Senecy, Epikteta a Marca Aurelia. V souladu s myšlenkami těchto filosofů čtenářům doporučuje, aby si uvědomili omezený rozsah svých možností a schopností, naučili se disciplíně, ovládali své emoce a podle zásady „*memento mori*“ měli na paměti svou smrtelnost. Vývoj antické stoické filosofie autor bohužel stručně prezentuje teprve v poslední kapitole, takže čtenář, který myšlenky tohoto směru už pozapomněl, je nucen je průběžně vyhledávat.

Ačkoliv je Brinkmann velkým kritikem různých rádooby odborných brožurek nabízejících osobní rozvoj v sedmi či deseti krocích, sám také rozdělil svou poměrně krátkou knihu do sedmi kapitol. V první z nich, nazvané „Přestaňte se pozorovat“, upozorňuje na to, že čím víc člověk sleduje své pocity, tím hůř se mnohdy cítí. Také spoléhání na různé tělesné signály při přijímání závažných rozhodnutí pokládá za poněkud ošidné. Namísto sebeopozorování doporučuje lidem, aby alespoň občas jednali s určitým sebezapřením a řádně plnili své povinnosti vůči ostatním, i když to nemusí být vždy příjemné. K této myšlence, která mi připomněla Kantův kategorický imperativ, se autor opakovaně vrací.

Ve druhé kapitole jsou čtenáři nabádáni k tomu, aby se zaměřili na negativní aspekty svého života, a zbavili se tak „pozitivních iluzí“ i nutnosti srovnávat svůj ne vždy úspěšný život s životy ostatních. Brinkmann je poměrně kritický k pozitivní psychologii, která se podle něj stala široce přijímanou lidovou psychologií, takže člověk dnes ze všech stran slyší, aby „myslel pozitivně“, v práci se „orientoval na zdroje“ a „přijímal výzvy“ (s. 40). Brinkmann kritizuje dobře

známé myšlenky jednoho ze zakladatelů pozitivní psychologie Martina Seligmana. Ten například v knize *Opravdové štěstí* zdůrazňuje, že vnější okolnosti jen minimálně ovlivňují, zda je člověk šťastný, či nikoli a že osobní pohody lze dosáhnout zaměřením na kladné emoce a vztahy, smysluplnými a autentickými aktivitami a v neposlední řadě úspěšnými výkony. Brinkmann předpokládá, že neúspěšní, nemocní nebo chudí lidé pak nejenže špatně snášejí svou nepříznivou situaci, ale ještě si ji kladou za vinu. Cituje také z díla známé kritičky pozitivní psychologie, americké psychologičky Barbary Heldové, která hovoří o „tyranii pozitivního postoje“ a v bestselleru *Stop smiling, start kvetching* vyzývá ke kreativním stížnostem, jež nejenže přinášejí úlevu, ale mohou být prvním krokem ke zlepšení nepříznivých vnějších podmínek.

V dalších kapitolách Brinkmann doporučuje pochybovat, naučit se říkat ne a ovládat své emoce. Současná „emoční kultura“ (s. 73) podle něj kladně hodnotí autentické vyjadřování citových prožitků. V souladu se stoickou filosofií autor navrhuje umírněné vyjadřování nejen záporných, ale i kladných emocí, a to například proto, že příliš častá chvála ztrácí na významu. Vyjadřování negativních citů, jakými jsou závist, hněv a pohrdání, často vede k jejich eskalaci a k narušení sebeúcty i osobní důstojnosti. Člověk, který zaujme stoický postoj, je schopen registrovat negativa, aniž by se zlobil. Další klíčovou metodou k odstranění hněvu je humor. V návaznosti na amerického sociologa Richarda Sennetta, který popsal v 70. letech tzv. „pád veřejného člověka“, autor považuje za žádoucí nosit mezi lidmi masku zdvořilého a slušného člověka. Toto chování podle něj nelze pokládat za ne-

autentické nebo dokonce zkažené, ale naopak za vysoce kulturní a civilizované.

V páté kapitole Brinkmann protestuje proti koučování, které je v Dánsku pravděpodobně mnohem rozšířenější a populárnější než u nás. Kouč podle něj káže rozvoj, pozitivitu a úspěch, nikdy nekončící stále zlepšování. Paradoxně to může vést k tomu, že se vyčerpaný člověk dál vyčerpává tím, že usiluje o seberozvoj. V šesté kapitole autor navrhuje nahradit četbu motivačních knih a biografii, které často oslavují triviální úspěchy čím dál mladších lidí či celebrit (např. členů královských rodin), četbou románů, jež podle něj komplexně, polyfonně (Bachtin) znázorňují svět bez pozitivních iluzí. Doporučuje také díla některých autorů, včetně Cervantese, Murakamiho, Knausgärda nebo kontroverzního francouzského romanopisce Houellebecqa.

V sedmé kapitole Brinkmann radí lidem lpět na minulosti, jejíž poznání pokládá za předpoklad stabilní identity a sebedůvěry. Myšlenka pokroku je podle něj stará teprve několik set let a je poměrně destruktivní. Autor se domnívá, že ve vývoji lidského společenství nemusí mít největší význam nové objevy, ale spíše opakování. Příkladem je renesance, která byla do určité míry opakováním antiky. V minulosti také vznikaly cenné předměty, jaké dnes už ani nedokážeme vyrobit (např. Stradivariho housle). V současnosti produkujeme především nekvalitní výrobky určené k rychlé spotřebě.

Brinkmannova útlá kniha je čtivá a místy i vtípná. Občas na mě rušivě působilo autorovo přesvědčení o správnosti jeho přístupu i příliš jednoduchý způsob argumentace. Například na str. 42 se dozvíme, že Martin Seligman se „vrhl“ na pozitivní psychologii proto, že ho začalo zmáhat týrání psů (při výzkumu naučené bezmocnosti), takže se radši zaměřil na něco veselejšího.

Lze předpokládat, že úspěch psychologických teorií do určité míry závisí na jejich schopnosti reflektovat aktuální psychické rozpoložení obyvatelstva. Pravděpodobně není náhoda, že se pozitivní psychologie rozvíjela v relativně dlouhém období ekonomické prosperity i stability západních zemí. Je možné, že současného člověka, nuceného čelit ekonomickým problémům a hrozbě ekologické i válečné katastrofy, oslovuje stoické nabádání ke klidu a zachování osobní důstojnosti víc než dobře míněné návody k pozitivnímu myšlení. Zachovat si duševní optimismus s Putinem „za humny“ může být poměrně nesnadné. Ostatně také římská stoa se rychle rozvíjela za vlády krutého, náladového a nevypočitatelného císaře Nerona. Domnívám se, že psychologové by si měli obtížnou situaci současného člověka, danou téměř neovlivnitelnými globálními problémy, uvědomovat a brát ji v úvahu při svých terapeutických intervencích. Brinkmannova kniha jim k tomu může nabídnout některé inspirativní náměty.