

# Kai nebetenkina „per daug ir per kažkaip“: egzistenciniai pokyčiai kintant gyvenimo ritmui

**Milda Pivoriūtė**

Vilniaus universiteto Sociologijos ir socialinio darbo institutas  
Institute Sociology and Social Work at Vilnius University  
Autorius susirašinėjimui / Corresponding Author: Milda Pivoriūtė  
[milda.pivoriute@fsf.vu.lt](mailto:milda.pivoriute@fsf.vu.lt)

**Karolina Poškauskaitė**

Vilniaus universiteto Sociologijos ir socialinio darbo institutas  
Institute Sociology and Social Work at Vilnius University

**Santrauka.** Šiame straipsnyje, pasitelkiant dviejų laiko sampratų priešpriešą, artikuliuojamos šių dienų poindustrialinių visuomenių daugiausia darbingo amžiaus miesto gyventojams būdingos įtampos ir jų sprendimai individualiu lygmeniu. Laiko dimensijos svarba tiriant nūdienos žmonių gyvenimą atskleidžiama pasitelkus greitojo ir lėtojo laiko koncepcijas analizuojančių sociologų literatūros analizę ir kokybinio tyrimo, kurio metu buvo paimti interviu iš 18 asmenų, savo gyvenimo pokyčius siejančių su gyvenimu skirtingais laiko režimais, rezultatus. Atsigręžimas į lėtąjį laiką daliai greitojo laiko režimu gyvenančių žmonių tampa esminiu principu siekiant svarbių egzistencinių pokyčių, kurie veda prie subjektyviai prasmingesnio, kokybiškesnio, laisvesnio ir autentiškesnio gyvenimo.

**Pagrindiniai žodžiai:** pagreičio visuomenė, lėtasis laikas, greitasis laikas, laiko sociologija, egzistenciniai pokyčiai.

## When “Too Much and Too Slapdash” No Longer Satisfies: Existential Changes Brought by Altering the Speed of Life

**Abstract.** This article uses two opposing concepts of time to articulate the tensions that are common among the working-age urban population of today’s post-industrial societies and their solutions at the individual level. The importance of the time dimension for the analysis of today’s people’s lives is revealed through the analysis of sociological studies of the concepts of fast and slow time and the results of a qualitative study which included interviews with 18 people who linked their changes in life to different regimes of time. For some people who live in fast-time mode, turning back to slow time becomes an essential principle for achieving significant existential changes that lead to a subjectively more meaningful, qualitative, freer, and more authentic life.

**Keywords:** acceleration society, high-speed society, time pressure, fast time, slow time, sociology of time, existential changes.

**Received:** 15/12/2019. **Accepted:** 06/05/2020.

Copyright © 2019 Milda Pivoriūtė, Karolina Poškauskaitė. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Licence, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

## Įvadas

Technologijų pažanga, jų išplitimas bei prieinamumas masėms kasdienį individų, institucijų ir visuomenių gyvenimą, rodos, turėjo padaryti lengvesnį ir suteikti jiems daugiau laisvo laiko – nemažą dalį rutininių darbų turėjo nudirbti ar bent palengvinti naujosios technologijos. Tačiau didelė dalis miestų gyventojų moderniose poindustrinėse šalyse patiria nuolatinį laiko trūkumą, jaučiasi per daug užsiėmę ir vis labiau skubantys. Sociologas Hartmutas Rosa tai įvardija kaip pagreičio visuomenės paradoksą: kartu su technologijų pažangos ir jų įsivyravimo kasdieniame individų ir visuomenių gyvenime pagreičiu atsiranda ir socialinių pokyčių bei gyvenimo ritmo pagreitis – kasdienis gyvenimo tempas tik didėja (Rosa 2003). Patirčių, išpūdžių, veiklų, informacijos, komunikacijos, pasirinkimų padaugėjo, o laiko liko tiek pat. Tomas H. Eriksenas, kuris knygoje *Akimirkos tironija* (2004) analizavo greitąjį ir lėtąjį laiką nūdienos pasaulyje, taip pat pastebi panašias tendencijas: nenustygstantis laikas vis labiau veikia poindustrinių šalių gyventojų gyvenimo ritmą. Laikas atokvėpiams ir pertraukoms, lėtoms mintims, kalboms ir veiksams tampa atgyvena – tai, ką galima atlikti greitai, išstumia tai, kas paprastai daroma lėtai. Be to, sunkiai gebame atsiriboti nuo savo darbų ir matyti žmogiškosios egzistencijos potencialą ir visumą. Skęstame detalėse, keliose sferose, pamesdami bendrą vaizdą. Naujausioje savo knygoje *Perkaitęs pasaulis: paspartintų pokyčių antropologija* (2016) Eriksenas teigia, kad šie procesai įgavo didžiulį pagreitį ir kalba apie mus, perdegančius „perkaitusiame pasaulyje“<sup>1</sup>. Pasak jo, žmonės patiria naujas deficito rūšis: lėtojo laiko, saugumo, nuspėjamumo, bendruomeniškumo, nekintančio identiteto, švarios aplinkos, nuoseklumo, ramybės ir pan., o skubantis laikas bandymus siekti šių dalykų nukelia vis toliau į ateitį (Eriksen 2004). Greitį tyrinėjęs filosofas Paulas Virilio mano, kad poindustrinėse visuomenėse įsivyravęs greičio kultas veikia kaip pažangos propaganda (Virilio 2012; 38), o gyvenimas greičio, produktyvumo, efektyvumo apsėstame bendrabūvyje individams ir visuomenėms turi destruktivyvų poveikį.

Išryškėja ir naujos simbolinės hierarchijos, sąsajos tarp laiko ir socialinio statuso. Kai kurie autoriai, permąstydami Thorsteino Vebleno (1992 [1899]) „demonstratyvaus vartojimo“ teoriją, kalba apie „demonstratyvaus užimtumo“ reiškinių (Bellezza et al. 2017; Gershuny 2005; Shir-Wise 2018). Didelis užimtumas, persidirbimas, laisvo laiko trūkumas, pervargimas pagreičio visuomenėje tapo svarbiu statuso simboliu. Minėtomis savybėmis pasižymintis individas kitiems gali sukelti įspūdį, kad yra visuomenei reikalingas, turi darbo rinkoje svarbių kompetencijų, be to, yra ambicingas ir savo pastangomis bando lipti socialinio mobilumo laipteliais, siekti pripažinimo. Norėdami, kad jiems sektųsi ar bent sudaryti tokią regimybę, žmonės sąmoningai ar nesąmoningai pasineria į greitojo laiko ir didelio užimtumo ratą, kuris destruktiviai veikia psichologinę bei fizinę savijautą, gyvenimą.

<sup>1</sup> Šią sąvoką (angl. *overheated society*) Eriksenas vartoja ne tik norėdamas iliustruoti globalų atšilimą ir kitas globalias ekologines problemas, bet ir su aliuizija į transporto priemonę, kuri iš inercijos lekia dideliu, nekontroliuojamu greičiu be aiškaus tikslo. To padariniai negali būti lengvai apčiuopiami (Eriksen 2009; 13).

Kita vertus, Jeremy'is Millaras ir Michielis Schwarzas teigia, kad „būti greityje – tai būti moderniam, tačiau kontroliuoti greitį, o ne būti jo kontroliuojamam yra bene svarbiausia šiuolaikinės galios išraiška“ (Millar and Schwarz 1998; 17). Nespėjantys su pagreičio visuomenėje vyraujančiu tempu žmonės jaučiasi praradę savo gyvenimo kontrolę. Kaip vaizdžiai pasakė Marshalas McLuhanas ir Bruce'as Powersas, žmogus nėra sukurtas gyventi šviesos greičiu, o neturėdamas kompensacinių mechanizmų atsiradusiam disbalansui dėl gyvenimo ne pagal gamtinius ir fizinius dėsnius, viduje tiesiog sprogs (McLuhan and Powers 1992; 98). 2019 m. Pasaulio sveikatos organizacija „perdegimo sindromą“, kuris siejamas būtent su darbinėje srityje ilgą laiką patiriamu ir nesuvaldomu stresu, pirmą kartą pripažino oficialia medicinine diagnoze (Kirsch 2019). Tai buvo reakcija į didėjantį pervargimu besiskundžiančiųjų skaičių ir specialistų reikiamą poreikį institucionalizuoti šį sutrikimą.

Patirdami laiką kaip išorinės prievartos šaltinį, žmonės ima ieškoti būdų jį suvaldyti ir perimti ar atsikovoti kontrolę į savo rankas. Ima rasti lėtojo laiko subkultūros propaguotojų, kurie nusprendžia pasipriešinti greitojo laiko kultūrai, pasiryžta sąmoningai sulėtinti savo gyvenimo tempą, įgyti anksčiau minėtų deficitinių išteklių – taigi ne tik save, bet ir gamtą tausojančio gyvenimo būdo. Tai ne tik pavieniai žmonės, šeimos, bet ir bendruomenės, įvairių institucijų iniciatyvos ar net pasauliniai lėtojo laiko judėjimai. Atsigręžimo į lėtąjį laiką apraiškų galima rasti bene visose „skubančiose“ pasaulio šalyse, Lietuva – ne išimtis.

Šiame straipsnyje, pasitelkdamas dviejų laiko sampratų priešpriešą, artikuliuojame šių dienų poindustrinių visuomenių daugiausia darbingo amžiaus miesto gyventojams būdingas įtampas ir jų sprendimus individualiu lygmeniu.

Kokie struktūriniai pokyčiai lėmė kintantį žmogaus santykį su laiku bei visuomenės ir individų kasdienio gyvenimo akceleraciją? Kokią reikšmę pagreičio visuomenėje įgauna lėtas laikas? Su kokiais išbandymais susiduria žmogus gyvendamas greitojo laiko režimu? Kaip atsiranda poreikis „perjungti“ šį režimą? Kokius reikšmingus egzistencinius pokyčius išgyvena individai kintant gyvenimo tempui? Straipsnyje pateikiami galimi atsakymai į šiuos klausimus pasitelkiant literatūros analizę ir kokybinio tyrimo, kurio metu buvo paimti interviu iš 18 asmenų, savo gyvenimo pokyčius siejančių su gyvenimu skirtingais laiko režimais, rezultatus.

## 1. Pagreičio visuomenės kilmė

Lokalių laiko skaičiavimo praktikų panaikinimas ir suvienodinimas<sup>2</sup> žymėjo vieną reikšmingiausių įvykių, nulėmusių žmogaus santykį su laiku (Zerubavel 1982; Thompson 1967). Nuo natūraliais gamtos reiškiniais pagrįsto laiko skaičiavimo buvo pereita prie politiniu keliu priimtų laiko matavimo konvencijų. Standartizuota laiko sistema ne tik sujungė skirtingas bendruomenės ir palengvino jų komunikaciją, bet ir simbolizavo skirtingų šalių tarpusavio ekonominės bei politinės priklausomybės didėjimą ir buvo svarbi Durkheimio aptarto perėjimo

<sup>2</sup> 1884 m. tarptautinėje meridianų konferencijoje, vykusioje Vašingtone, buvo susitarta dėl koordinuoto pasaulinio laiko (Didžiojoje Britanijoje standartizuota laiko matavimo sistema įvesta 1847 m., kai buvo pradėtas naudoti Grinvičo laikas).

nuo mechaninio prie organinio solidarumo dalis. Tai taip pat buvo svarbus žingsnis, toliau skatinęs susvetimėjimo gamtai ir polinkio racionalizuoti tendencijas – vienas svarbiausių modernios Vakarų civilizacijos bruožų. Pasak Anthony'io Giddenso, „platus mechaninių laiko skaičiavimo prietaisų naudojimas skatino, bet kartu ir suponavo gelminius struktūrinius kasdienio gyvenimo audinio pokyčius, kurie negalėjo būti tik lokaliniai, o neišvengiamai buvo universalizuojantys“ (Giddens 2000; 29).

Dauguma sociologinių aiškinimų pagreičio visuomenės atsiradimą kildina iš industrinio kapitalizmo, kurio sėkmingą plėtrą užtikrinti ir organizuoti padėjo laikroдинis laiko skaičiavimas. Kadangi laikas įgijo piniginę vertę, visą jį reikėjo išnaudoti produktyviai. Kaip pažymėjo istorikas Edwardas P. Thompsonas, „laikas pavirto valiuta: jis tapo „išleidžiamas“, o ne „praleidžiamas“ (Thompson 1967; 61). Neproduktyvus – ypač darbo – laiko naudojimas buvo laikomas nepagarba visai darbo jėgai. Kapitalistinio ūkininkavimo sistemoje tapo svarbu iš darbo gauti kuo daugiau pelno patiriant kuo mažesnes sąnaudas, tad išeitis buvo tas pats darbo valandas dirbti efektyviau (Wajcman 2008). Tai viena iš laiko sus(is)paudimo užuomazgų, kai kuo daugiau reikia atlikti per kuo trumpesnę laiką, nes sutaupytas laikas lygus didesniai pelnui – kai laikas lygu pinigai, tada sparčiau lygu geriau.

Laiką tyrinėjantys mokslininkai pabrėžia konkurencijos, kaip kapitalizmo varomosios jėgos, įtaką technologinės pažangos spartėjimui, kuris savo ruožtu lemia kitų kolektyvinio ir asmeninio gyvenimo sričių akceleraciją (Sugarman and Thrift 2017; Rosa 2003). Konkurencija skatina tobulinti jų diegimą į gamybą spartinančias technologines inovacijas. Atsiranda poreikis pagreitinti gėrybių paskirstymo ir vartojimo procesus ir taip kapitalo judėjimas įgauna pagreitį. Neoliberalaus kapitalizmo ir globalizacijos sąlygomis ši tendencija dar labiau sustiprėjo. Informacinės technologijos, internetas išlaisvino kapitalą nuo laiko, erdvės, kultūrinių ir kitokių apribojimų, išplėtė rinkas. Laikroдинis laikas, pramoninės revoliucijos metu buvęs svarbus kolektyvinio ir asmeninio gyvenimo „organizatorius“, ėmus taikyti informacines technologijas, prarado anksčiau turėtą svarbą. Skirtingų šalių žmonėms bei institucijoms atsivėrė galimybės sėkmingai bendradarbiauti realiu laiku, nesvarbu, kad tuo pačiu metu vienoje vietoje – diena, o kitoje – naktis. Tokį nuo laikroдинio laiko išlaisvintą nediferencijuotą laiką Manuelis Castellsas vadina amžinybei prilygstančiu bemačiu laiku (Castells 2005; 449). Pasak Virilio (2005), apskritai modernybės istoriją galime traktuoti kaip seką inovacijų, kurios palaipsniui didina visuomenės gyvenimo pagreitį ir laiko sus(is)paudimą. Įvairūs tyrimai patvirtina šią sąsają – kuo labiau ekonomiškai išsivysčiusi šalis, tuo didesnis pagreitis ir spartesnis žmonių gyvenimo ritmas jai būdingas (Brislin and Kim 2003; Fulmer et al. 2014).

## **2. Pasaulio (ne)aprėpiamumas**

Pasak laiko problematiką tyrinėjusių sociologų, laiko trūkumas, kurį patiria modernių visuomenių nariai, yra kitoks nei laiko trūkumas, kurį patirdavo tradicinių visuomenių atstovai (Bergmann 1992). Tam tikras laiko trūkumo pojūtis gali būti universalus, būdingas įvairių laikotarpių ir visuomenių žmonėms dėl natūralios aplinkybės – baigtinės žmogaus gyvenimo trukmės. Moderniose visuomenėse šis trūkumo pojūtis išryškėja dėl visuomenės gyvenimo

sričių diferenciacijos. Kapitalizmo, technologijų, globalizacijos plėtros procesai paskatino didėjantį pasaulio kompleksiskumą ir įvairovę, tačiau laikas, per kurį galima viską absorbuoti, nepakito – šitaip atsiranda įtampa tarp augančių galimybių, poreikių, potencialių patirčių ir realių galimybių tai įgyvendinti (Castells 2005; Eriksen 2004; Rosa 2003; 2015; Szollos 2009; Virilio 2005; Wajcman 2008).

Pagal neoliberalaus kapitalizmo modelį gyvenančiose visuomenėse šis trūkumas jaučiamas dar labiau. Atsiranda ir toliau vystosi laisvą nuo darbo laiką aptarnaujanti laisvalaikio bei kultūros industrija, dirbtinai keliamų norų ir poreikių – rinkodaros ir (ar) reklamos industrija, taip pat – masinių medijų industrija. Visa tai plečia galimo patirti pasaulio horizontą nekintančio laiko fone, todėl jį aprėpti darosi vis sunkiau. Johnas de Graafas su kolegomis (2014), svarstydami apie pernelyg į vartojimą susitelkusius ir taip pasaulį kuo daugiau aprėpti bandančius žmones, kalba apie *affluenza* – socialinės kilmės sutrikimą, kurį sukelia gyvenimas materializmo, vartotojiškumo vertybėmis pasižyminčioje ir galimybių perpildytoje visuomenėje. Sutrikimui būdingas nuolatinis nerimas, psichinė perkrova ir kiti psichologiniai negalavimai, kuriuos sukelia nuolatinis troškimas turėti ir patirti daugiau, o tai, savo ruožtu, skatina persidirbti, kad tik būtų išteklių tuos troškimus pildyti (De Graaf et al. 2014).

Taigi į tam tikrą laiko atkarpą įsispraudžia kur kas daugiau veiklos, sprendimų, įvykių, informacijos, vartojimo, judėjimo, žmonių, santykių. Eriksenas tokią situaciją vadina „vertikaliu krovimu“ (Eriksen 2004; 132). Autorius siūlo laiką įsivaizduoti kaip juostą iš daugybės atkarpų, kurių kiekviena vaizduoja tam tikrą laiko intervalą, tarkime, minutę. Šiandien į šiuos intervalus sukrauname gerokai aukštesnius statinius nei bet kada anksčiau. Paimkime paprastą pavyzdį apie gaunamų elektroninių laiškų skaičių: per tą laiką, kol anksčiau žmogus parašydavo, išsiųsdavo popierinį laišką ir gaudavo į jį atsakymą, šiandien žmogus elektroniniu būdu gali ne tik gauti, bet ir atsakyti į kelias dešimtis laiškų (į kuriuos atsakydamas vėl gauna naujų). „Krovimas reiškia, kad kiekvienai veiklos rūšiai lieka vis mažiau vietos. Daugelis iš mūsų renkasi vieną iš dviejų išeičių: a) kiekvienam dalykui skirti mažiau laiko arba b) daryti keletą dalykų tuo pačiu metu“ (ten pat; 162).

Rosa taip pat pabrėžia, kad pagreičio visuomenėje žmonių patiriamas „laiko trūkumas“ neatsiejamas nuo technologinio pagreičio (Rosa 2003). Pavyzdžiui, jeigu viešojo transporto sistema dėl technologinių inovacijų pagreitėjo dvigubai, tačiau tuo pat metu vyko spartūs miesto plėtros procesai ir padidėjo eismo intensyvumas, įveikti tą patį atstumą gali prireikti dvigubai daugiau laiko nei anksčiau. Panašiai atsitinka padidėjus maisto įvairovei ir prekybos centrų mastams – apsipirkimas užtrunka ilgiau. Taigi technologinių inovacijų visuma individualiu individo lygmeniu prisideda ir prie galimybių sutaupyti laiko, ir prie pojūčio, kad jo tik dar labiau trūksta.

### 3. Chroniškas laiko spaudimas

Pasak Rosa'os (2003), neaprėpiamo pasaulio kontekste *geras gyvenimas* ima prilygti *pripildytam gyvenimui* – laimė yra galimybė įgyti kuo daugiau patirčių. Tačiau problema ta, kad pasaulis visada siūlo gerokai daugiau galimybių, nei žmogus gali patirti per savo gyvenimą,

tad čia ir prasideda lenktynės: jei gyventume dvigubai greičiau, pagreitindami patyrimus ir išgyvenimus, per tą patį gyvenimą galėtume patirti gerokai daugiau, taigi teoriškai galėtume nugyventi keletą gyvenimų per vieną turimą. Rosa teigia, kad tai aktualiausias moderniosios pagreičio visuomenės pažadas, panašus į religijų siūlomą nemirtingumo, amžinybės pažadą, išsprendžiantis mirties ir baigtinumo nuojautos problemą (Rosa 2003; 13). Tačiau pagreičio ciklas turi vieną svarbų ypatumą – pagreičio pažadas niekada nėra įgyvendinamas. Kuo greičiau gyvename, tuo daugiau patyrimo galimybių analogiškai atsiranda. Pavyzdžiui, greitėjantis internetas leidžia mums pasiekti vis daugiau informacijos per tą patį laiką, tačiau kartu plečiasi alternatyvios informacijos galimybės, tad, kol naršome vieną ar kitą internetinį puslapį, galėtume naršyti dar šimtus tūkstančių kitų puslapių, kurie galbūt net geriau patenkintų mūsų poreikius (ten pat; 14). Situacija, kai pasirinkus vieną alternatyvą yra žinoma, kad jų egzistuoja daug daugiau, kelia įtampą, nerimą, neužtikrintumą<sup>3</sup>. Siekis viską aprėpti skatina būti hiperaktyviam, išbandyti kuo daugiau skirtingų dalykų, veiklų, nuo vienos mestis prie kitos, taip nė į vieną pakankamai neįsigilinus arba neįsipareigojant (Schwartz 2005).

Analizuodami su greitojo laiko režimu susijusias problemas tyrėjai pažymi, kad alternatyvų prisotintame pasaulyje atrasti kokybiško laiko darbui, šeimai, laisvalaikiui, miegui ir sau tampa iššūkiu ir dideliu streso šaltiniu (Clouston 2014; Schulte 2014; Szollos 2009). Bandydamas suderinti skirtingas gyvenimo sferas žmogus dažnai jaučiasi praradęs ir (ar) beprarandantis savo gyvenimo kontrolę, prarytas aplinkybių, išgyvena kaltės jausmus, jaučiasi nebespėjantis gyventi. Isabelle Fortier ir Mariana Juarez, nagrinėdamos pagreičio visuomenę, teigia, jog spartus gyvenimo tempas ir laiko su(s)paudimas sukelia nemažai prieštaravimų, kurie veda į destruktivyvų suspaustos dabarties potyrį, į pertekliaus, beprasmybės, pervargimo ir susvetimėjimo patologijas (Fortier and Juarez 2017; 210). Alexas Szollos (2009) tokį reiškinių įvardija chronišku laiko spaudimu (angl. *chronic time pressure*).

Prie chroniško laiko spaudimo prisideda dar vienas svarbus veiksnys – technologijų įgalintas besąlygiškas prieinamumas, lūkestis pasiekti žmogų 24 valandas per parą, septynias dienas per savaitę. Elektroninio pašto tikrinimas prieš pat užmiegant, tuoj pat atsibudus ryte (ar žvilgtelėjimas į telefono ekraną prabudus naktį) – dažnam pažįstama kasdienė rutina (Hsu 2014). Filosofas Maurizio Ferraris taikliai apibūdina šią patirtį<sup>4</sup>:

Ar žinote tą jausmą, kai vidury nakties prabudate ir užmetate akį į mobiliojo telefono ekraną, kad žvilgtelėtumėt, kiek valandų. Netyčia pamatote, kad atėjo naujas elektroninis laiškas ir neatsispiriate smalsumui ir (arba) nerimui jį perskaityti, o netrukus pats nepajaučiate, kaip imate atrašinėti. Taip išeina, kad staiga jūs dirbate sekmadienio naktį. Internetas yra imperija, kurioje

<sup>3</sup> Panašiams išgyvenimams įvardyti dažnai vartojami FOMO (angl. *fear of missing out*) ir FOBO (angl. *fear of better options*) terminai. Bijodamas praleisti ką nors socialiai reikšmingo ar atsilikti nuo socialinio gyvenimo, žmogus stengiasi nuolat palaikyti kontaktą su kitais žmonėmis, būti informuotas apie tai, ką jie veikia. Išitraukimas į socialinius tinklus, kitų žmonių stebėjimas, iš vienos pusės, padeda išlikti informuotam, kas vyksta aplinkui, iš kitos – tik dar labiau didina FOMO, nes nuolat primena apie įvykius, veiklas, į kurias stebintysis nėra įsitraukęs (Przybylski et al. 2013; Reer et al. 2019).

<sup>4</sup> Ačiū kolegai Jonui Dagiui, kuris pasidalijo šia Ferrariso citata.

saulė niekada nenusileidžia, o išmaniojo telefono turėjimas kišenėje reiškia ne tik tai, kad ran- kose laikome visą pasaulį, bet ir esame pasaulio rankose: užklausa gali mus pasiekti bet kada ir jausime atsakomybę su ja susitvarkyti. Tai totalinė mobilizacija. (Ferraris 2014; 201)

Filosofas teigia, kad, esant besąlygiškam prieinamumui, tik galingieji ar paribio žmonės gali sau leisti neturėti mobiliojo telefono ar panorėję jį išjungti. Didžiajai daugumai žmonių tai atrodytų per daug rizikinga, socialiai nepriimtina, nes buvimas nepasiekiamam reikiamu metu gali turėti neigiamų padarinių.

Judy Wajcman atkreipia dėmesį į kultūrinius laiko trūkumo ypatumus: ne pati technologija nulemia, kad, pavyzdžiui, žmogus jaučiasi nebespėjantis atrašinėti elektroninių laiškų, o konkrečiame socialiniame kontekste vyraujanti kolektyvinė norma, kuri nusako deramą atsakymo laiką (Wajcman 2018; 4). Taigi spaudimas kuo greičiau atrašyti į laišką, atsiliiepti telefonu (ar atlikti kitus darbus sparčiau ir efektyviau) kyla ne iš pačių technologijų, o iš egzistuojančių aplinkos lūkesčių, atėjusių kartu su greitesnėmis technologijomis; ne pati technologija įpareigoja žmogų greičiau atsakyti, bet egzistuojančios normos.

#### **4. Ar didelis užimtumas būtinais sėkmingumo simbolis?**

Kalbant apie sąsajas tarp laiko ir socialinio statuso bei ekonominės šalies padėties ir žmonių gyvenimo ritmo, svarbu atkreipti dėmesį, kad didelio užimtumo ir laisvo laiko trūkumo sąsajos su aukštesniu socialiniu statusu priklauso ir nuo (a) kultūrinio konteksto, (b) visuomenėje vyraujančios socialinės stratifikacijos sistemos bei (c) šalies ekonominės padėties (Bellezza et al. 2016). (a) Vertinant ryšį tarp laiko ir socialinio statuso svarbu, kokią reikšmę tam tikroje visuomenėje turi lėtas ir greitas laikas, kaip vertinamas darbo ir laisvas laikas, taip pat – kokiose visuomenės gyvenimo srityse vyrauja labiau individualistinės ar labiau kolektyvistinės kultūros principai. Pavyzdžiui, lėtas maistas ir valgymas yra laikomi labai svarbia italų maisto kultūros dalimi (tai paprastai siejama su kolektyvistine kultūra), skirtingai nei Amerikoje, kur populiarus greitas maistas (o tai paprastai siejama su individualistine kultūra). OECD duomenimis, 2015 m. daugiausia laiko valgymui (atitinkamai 2 val. 13 min. ir 2 val. 7 min. per dieną) skyrė prancūzai ir italai, mažiausiai – JAV (1 val. 2 min.) (OECD 2018). (b) Jeigu visuomenėje labiau gerbiamas pasiektas statusas (savo pastangomis ar per sėkmę), o socialinio mobilumo galimybės didelės – tada užimtumas bus aukštesnį statusą (ar jo siekimą) simbolizuojantis bruožas. Jeigu svarbesnis įgytas ir (ar) priskirtas statusas (šeimos, kurioje gimei, socialinė padėtis, paveldėti turtai ir pan.), tada didesnis užimtumas gali signalizuoti apie prastesnę socialinę padėtį. (c) Pastebėta, kad kuo šalis labiau ekonomiškai išsivysčiusi, tuo joje didesnis pagreitis, tačiau tai nebūtinai reiškia, kad žmonės išgyvena laiko trūkumo ar pervargimo „epidemiją“. Tai taip pat priklauso nuo šalyje vyraujančios darbo ir laisvalaikio kultūros. Pavyzdžiui, Danijos kultūroje populiarus *Hygge* gyvenimo samprata, akcentuojanti tam tikrus kasdienybės įpročius, kurie padeda siekti laimės, jaukumo ir saugumo jausmo, padeda išlaikyti greitojo ir lėtojo laiko balansą (Schulte 2014).

Laiko trūkumas ir nuolatinis persidirbimas gali būti nepageidaujamas gyvenimo komponentas įvairių profesijų ir socialinių padėčių žmonėms, tačiau šalies ekonominė padėtis



ir (ar) priklausymas tam tikrai socialinei grupei atveria skirtingas galimybes situaciją keisti. Kartais žmogus neturi kitos išeities, kaip tik persidirbti keliuose mažai apmokamuose darbuose, nes, pavyzdžiui, turi išlaikyti šeimą, patenkinti bent jau pirminius jos poreikius, neturi galimybių persikvalifikuoti, pagal savo kompetencijas neranda laisvos darbo vietos ir pan. Psichologas Saidas Dadaševas tyrinėjo mėginusiųjų nusižudyti savižudybės proceso patirtis Lietuvoje (Dadašev 2017). Viena iš tyrimo dalyvių nurodytų priežasčių, paskatinusių mėginti nusižudyti, – dideli sau keliami lūkesčiai, per didelis užimtumas ir tenkantis krūvis siekiant finansinio saugumo. Situacija, kai ilgą laiką didžiąją gyvenimo laiko dalį atiduodi darbui, tačiau vos patenkini pirminius poreikius, žmones veda į beviltiškumą. Autorius svarsto, kad visuomenės lūkesčių nepateisinanti Lietuvos ekonominė situacija gali būti specifiskas mūsų kultūrai suicidinės rizikos veiksnys, prisidedantis prie pernelyg didelio užimtumo poreikio (Dadašev 2017; 91).

## 5. Lėtasis laikas kaip sąmoningo gyvenimo principas

„Greičiausias kelias į gerą gyvenimą – sulėtinti gyvenimo tempą. Negyvenk gyvenimo taip, lyg vėluotum į savo paties laidotuves“, – tokia sentencija pasitinka skaitytoją, užklydusį į Pasaulinio lėtumo instituto interneto svetainę<sup>5</sup>. JAV įsikūrusio instituto tikslas – padėti „nebespėjantiems su laiku“ žmonėms susikurti laimingesnį, sveikesnį ir produktyvesnį gyvenimą. Esminis principas norint pasiekti minėtą tikslą – sulėtinti tempą. Organizacijos „Susigrąžink savo laiką“<sup>6</sup> misija panaši: skatinti darbdavių ir darbuotojų supratimą apie kokybiškų atostogų ir laisvalaikio svarbą tiek individui, tiek visuomenei. Norint pasiekti šį tikslą svarbiausia yra skirti daugiau dėmesio kokybiškesniam ir lėtesniam poilsiui. Tačiau dažnam vienu metu prie kelių projektų dirbančiam, rytoj atskaitą vadovui pateikti turinčiam, o poryt į darbinį susitikimą kitoje šalyje skrendančiam didmiesčio gyventojui tokia užduotis gali pasirodyti neįmanoma. Georgas Simmelis neįsivaizdavo modernaus didmiesčio be viską jungiančio ir kontroliuojančio laikrodžio, kurio net laikini sutrikimai sukeltų chaosą (Simmel 2007 [1903]; 285), o šiandien sunku įsivaizduoti niekur neskubantį, pailsėjusį ir darbo dienos popietę su bičiuliu kavos puodelio susitikusį neseniai įkurtos įmonės projektų vadovą. Simmelio aprašyto modernaus miesto gyventojai 24 valandas patirdavo visai kitaip, nei jas patiria nūdienos miestietis.

„Greitis sukūrė lėtumą“, – teigia Wendy Parkins, turėdama omenyje, kad kaip pagreitis kilo iš modernizacijos procesų, panašiai lėtumas palaipsniui ir natūraliai kilo iš greičio (Parkins 2004; 365). Jai antrina Daisy Tam, pasak kurios, su kiekviena technologine inovacija, prisidedančia prie laiko ir erdvės sus(is)paudimo, lygia greta visada kažkur įvyksta lėtėjimo procesas, taip tarytum išlaikydamas pusiausvyrą (Tam 2008; 9). Iki modernizacijos egzistavęs lėtesnis gyvenimo tempas tik pagreičio visuomenėje gali įgauti svarbią reikšmę ir būti traktuojamas ne kaip norma, o kaip vertybė, deficitas, prabanga. Tik greičio fone galima pastebėti lėtumą ir iš jo pasimokyti, jis imamas romantizuoti, traktuoti kaip gyvenimo stilius (Parkins 2004).

<sup>5</sup> The World Institute of Slowness: <https://www.theworldinstituteofslowness.com/>

<sup>6</sup> Take Back Your Time: <https://www.takebackyourtime.org>



Lėtojo laiko judėjimas, kurį galima laikyti lėtojo laiko praktiniu „įkūnijimu“, buvo pradėtas 1986 m. Italijoje žurnalisto Carlo Petrini surengtu protestu prieš „McDonalds“ restorano statymą prie Ispaniškųjų laiptelių Romoje. Protestas buvo inicijuotas nemąstant apie jį kaip apie judėjimą – buvo siekiama sustabdyti visame pasaulyje populiarus amerikietiško greitojo maisto tinklo restorano įkūrimą šalia istorinio paveldo statusą turinčio objekto, esančio pačiame Romos centre (Honore 2005). Žvelgiant platesniu mastu, tai buvo protestas prieš globalaus pasaulio veržimąsi į Italijos kultūrą, jos tradicijas ir vertybes. Po trejų metų Petrini įsteigė oficialų lėtojo maisto judėjimą, kuris, be vietinio, tradicinio, „lėtai“ gaminamo maisto puoselėjimo, dar skatino atkreipti dėmesį į egzistuojantį gyvenimo būdą ir jo tempą. Vėliau šis judėjimas palaipsniui ėmė plėstis, įgauti naujų atšakų, iš kurių kilo kiti savarankiški, lėtas praktikas propaguojantys judėjimai ar gyvenimo būdo modeliai.

Dabar tiek populiarioje, tiek mokslinėje literatūroje, tiek masinėse medijose jau pora dešimtmečių galima aptikti „lėto gyvenimo“ (angl. *slow living*) koncepciją su įvairiomis atmainomis, interpretacijomis ir vertinimais. Dauguma atmainų ir yra kilusios iš lėtojo maisto judėjimo, todėl yra iš dalies panašios, turi sąlyčio taškų, joms visoms bendra viena – *lėtumo* – idėja ir jos apima turbūt visas galimas gyvenimo sritis. „Persijungimas į žemesnę pavarą“ (angl. *downshifting*) reiškia darbo valandų, krūvio sumažinimą iki minimalaus ir kad atsiradęs laisvas laikas skiriamas asmeniniam laikui siekiant laimingesnio gyvenimo (Levy 2005). „Savanoriškas paprastumas“ (angl. *voluntary simplicity*), lietuviškai dar verčiamas kaip „paprastas gyvenimas“, reiškia perteklinio vartojimo, per didelio materialaus turto atsisakymą ir savo laiko skyrimą nematerialiajam turtui – šeimai, artimiesiems, laisvalaikiui, asmeniniam tobulėjimui (Shaw and Newholm 2002). „Lėtas valgymas / lėtasis maistas“ (angl. *slow eating/slow food*) reiškia sąmoningą, atidų valgymą, koncentruojantis tik į šį veiksmą. Atsisakoma pusfabrikačių, užkandinių maisto, maistas gaminamas namuose, iš kuo natūralesnių produktų (Parkins 2004). „Lėti pinigai“ (angl. *slow money*) reiškia vietinių ūkininkų rėmimą, vietinių maisto verslų skatinimą, propaguojamas natūraliai užauginamo maisto vartojimas, užuot rinkusis patogų, greitai užauginamą maistą (Jayashankar et al. 2014). „Lėtas keliavimas“ (angl. *slow traveling*), kurio esmė yra keliones lėktuvais ir automobiliais pakeisti aplinkai draugiškesniais būdais, pavyzdžiui, traukiniais ar net pėsčiomis – taip keliaujama lėčiau, rečiau ir ilgiau, siekiama įsilieti į vietinę kultūrą, vienoje vietoje apsistojama bent savaitei (Dickinson and Lumsdon 2010). „Lėta medicina“ (angl. *slow medicine*), kurios pagrindinė idėja yra atverti galimybę medikams skirti savo pacientams pakankamai laiko ir dėmesio, vengiant vizito pas gydytoją skubinio, kuris menkina gydymo kokybę (Wear et al. 2015). „Lėtas miestas“ (angl. *slow city*) stengiasi tobulinti gyvenimo kokybę miestuose, skatinti sveiką gyvenimo būdą, kurti pavieniams individams ir šeimoms palankias laiko leidimo erdves. Yra netgi oficiali organizacija „Cittaslow“, kuri miestams, atitinkantiems tam tikrus reikalavimus, suteikia lėtojo miesto statusą ir sertifikatą<sup>7</sup>. Reikalavimai apima apie 50 greitį ribojančių sąlygų (pavyzdžiui, jokių prekybos centrų,

<sup>7</sup> Lietuvoje lėtojo miesto titulą pretenduoja gauti Anykščiai. Žr. <https://www.anyksčiai.lt/naujienos/leto-miesto-titulas-pasauliui-ir-anyksciam/3976>

tik vietinis maistas). „Lėtos mokyklos / lėtas išsilavinimas“ (angl. *slow schools/slow education*) pabrėžia mokyklos bendruomenės narių santykių svarbą, stengiasi vaikus išmokyti pažinimo, bendravimo, mokymosi būdų, atrasti pažinimo ir mokymosi džiaugsmą, suprasti, kaip yra konceptualizuojamos idėjos, o ne remtis žinių įsisavinimu ir jų tikrinimu standartizuotais testais (Holt 2002). „Lėta mada“ (angl. *slow fashion*) skatina kokybiškų drabužių gamybą, atsakingą gamintojų požiūrį į darbuotojus, jų darbo sąlygas ir gaminamų drabužių poveikį aplinkai, gyvūnams. „Lėtas seksas“ (angl. *slow sex*) skatina atsakingą ir sąmoningą seksualinį gyvenimą, kad partneriai vienas kitam rodytų kokybišką dėmesį (Honore 2005). „Lėta tėvystė“ (angl. *slow parenting*), kai vaikui paliekama laisvė savarankiškai savo tempu pažinti pasaulį, tėvai stengiasi kuo mažiau kontroliuoti jo laiką, neužpildyti būreliais, stengiasi patys kartu su vaiku užsiimti jį dominančiomis veiklomis. „Lėtas laisvalaikis“ (angl. *slow leisure*) skirtas poilsiui, kokybiškam dėmesiui savo mėgstamoms veikloms, artimiesiems (Honore 2005). „Lėtas mokslas“ (angl. *slow science*) skatina nepasiduoti kapitalistinių rinkos modelių kuriamai greitojo mokslo kultūrai, mokslo „gamybai“ siekiant atitikti biurokratizuotus mokslo vertinimo kriterijus (Berg and Seeber 2016).

Visus šiuos judėjimus ar gyvenimo būdo modelius sieja sąmoningumo, atidumo, tvarumo praktikos, natūralių, vietinių alternatyvų paieška (priešpriešinama globalumui), vartojimo ir materialaus turto mažinimas, bendruomeniškumo skatinimas, laiko įprasminimas ir apskritai priešprieša greičiui, nereikalingam skubėjimui. Lėtas gyvenimas<sup>8</sup> – tai pilnatvės ir prasmės jausmą suteikiantis, subalansuotas, nesiblaškantis gyvenimas.

Lėtojo gyvenimo idėja nesako, kad, užuot viską darius greitai, reikia daryti lėtai. Idėja – daryti ne greitai, o tinkamu greičiu, sąmoningai. Tai teisė ir galimybė apsibrėžti ir kontroliuoti savo pačių tempą skirtinguose kontekstuose (Parkins 2004; Honore 2005). Sąmoningumas reikalingas tam, kad būtų galima atpažinti, kada situacija reikalauja lėtojo, kada – greitojo laiko: „Tai, ką galima atlikti greitai, reikėtų daryti greitai. Pirmiausia vertėtų atskirti veiklos rūšis, kurioms naudingesnis greitis, nuo tų, kurioms reikalingas lėtumas“ (Eriksen 2004; 180). Pavyzdžiui, lėktuvo bilietų užsakymą reikėtų atlikti greitai ir nepermaštant, o filosofinės knygos skaitymas ar malonus pokalbis su bičiuliu turėtų būti lėtas ir sąmoningas. Eriksenas vaizdžiai pasitelkia vasarnamio logiką: vasarnamis, jo teigimu – tai lėtumo šventovė, kurioje daugelis atsisako laikrodžių, televizoriaus, telefonų, kai kurie – netgi elektros; vasarnamyje vadovujamasi nuosavu laiku ir tai nebūtinai reiškia, kad spėjama atlikti mažiau, tiesiog ten laikas yra valdomas iš vidaus, o ne iš išorės – laikas valdomas paties vyksmo, taigi galima gyventi šia akimirka, nes ji nesivaržo su daugybe kitų akimirkų (kitų reikalų) (Eriksen 2004; 184).

Taigi gyvenimas lėtojo laiko režimu kai kuriems poindustrinių šalių gyventojams gali būti tinkamas pasirinkimas siekiant pagerinti savo gyvenimo kokybę ir savo gyvenimo būdu mažiau kenkti gamtai. Diskusijose apie lėtojo laiko judėjimus teko išgirsti minčių, kad būtent lėtojo gyvenimo būdo idėjų propagavimas galėtų prisidėti prie poindustrinių visuomenių psichikos

<sup>8</sup> Lėtojo laiko bei lėto gyvenimo sąvokos šiame straipsnyje vartojamos kaip sinoniminės, nes lėtas laikas „veikia“ lėtame gyvenime, o lėtas gyvenimas neegzistuoja be lėto laiko praktikų. Šios dvi sąvokos susipynusios, papildo viena kitą.

sveikatos ir ekologinės būklės gerinimo. Matant, kad ši tema vis dažnesnė masinėse medijose ir socialiniuose tinkluose, daugėja judėjimą palaikančių iniciatyvų, galima daryti prielaidą, jog tokio gyvenimo būdo idėjos ateityje sulauks vis daugiau sekėjų ir propaguotojų. Tačiau ar įmanoma, kad neoliberalaus kapitalizmo sąlygomis didžioji visuomenės dalis gyventų pagal modelį, kurio principas – atsakyti produktyvumo ir efektyvumo siekio bei nebūtinųjų prekių ir paslaugų vartojimo? O galbūt išsiplėtusi (jau dabar atsiradusi) lėtojo laiko industrija – įvairūs lėtojo gyvenimo būdo mokymai, seminarai, literatūra, mobiliosios programėlės, mityba, kosmetika, mada ir pan., kompensuotų sumažėjusį vartojimą kitose srityse? Kai kuriems jau šiandien gyvenimas pagal lėtojo laiko principus yra patrauklus įrankis formuojant savo identitetą, pabrėžiant savo išskirtinumą. Galbūt gyvenimas lėtojo laiko režimu darosi svarbesnis aukštesnio statuso simbolis nei įsisukimas į greitį? Kyla daug panašių klausimų.

Mūsų manymu, greitojo ir lėtojo laiko sampratų priešprieša padeda atspindėti kai kurias išorinių aplinkybių veikiamas vidines nūdienos žmonių įtampas ir jų sprendimus individualiu lygmeniu. Savo tyrimu norėjome nusileisti į mikrolygmenį ir pažinti žmonių, kurie savo svarbius gyvenimo pokyčius reflektuoja greitojo ir lėtojo laiko perspektyvoje, patirtis.

## **6. Nuo „nemeilės sau“ link „rūpesčio savimi“**

### **6.1. Tyrimo metodika**

Tyrimo metu norėjome pažinti individų, išgyvenančių reikšmingus egzistencinius pasikeitimus kintant gyvenimo tempui, patirtis. Kaip žmonės subjektyviai supranta, kas yra „greitasis laikas“, o kas „lėtasis“? Kodėl, kalbant apie savo gyvenimo permainas, jiems buvo svarbu pasitelkti šias sąvokas? Kaip jų gyvenime atsirado poreikis keisti gyvenimo būdą? Kas paskatino imtis veiksmų? Kas lėmė, kad jie buvo įsitraukę į greitojo laiko režimą?

Tyrimui ieškojome žmonių, kurie: a) subjektyviai jautėsi išgyvenę greitojo laiko režimo etapą, kuris truko mažiausiai pusę metų; b) toks gyvenimo būdas juos išsekino, neigiamai veikė psichologinę savijautą bei gyvenimą; c) kažkuriuo gyvenimo momentu jie sąmoningai nusprendė sulėtinti savo gyvenimo tempą ir stengtis gyventi lėtojo laiko režimu.

Norėdami pagrįsti ir išmatuoti skirtingus laiko režimus, sociologai Rosa (2003) ir Wajcman (2008) pasiūlė gyvenimo ritmo matavimą padalyti į du dėmenis – subjektyvųjį ir objektyvųjį. Subjektyvusis matavimas padeda apčiuopti, kaip pats žmogus subjektyviai patiria laiką, savo gyvenimo ritmą, kaip jį vertina. Spartėjančių gyvenimo tempą atspindi žmogaus sakomos frazės „neturiu laiko“, „viskas vyksta per greitai“, „nesuprantu, kur dingsta laikas“ ir pan. Dažnai šie pojūčiai susiję ir su nespėjimu su socialinio gyvenimo ritmu: „nespėjau pasirūpinti kalėdinėmis dovanomis“, „nspėjau padaryti visų darbų“, „niekaip nerandu laiko užsirašyti pas gydytoją“, „vėluoju gražinti knygą į biblioteką“ ir pan. Žinoma, panašias frazes buvo galima išgirsti visais laikais, tačiau tiek Rosa, tiek Wajcman, remdamiesi poindustrinėse šalyse atliktais tyrimais, teigia, jog tokios žmonių patirtys yra daug dažnesnės nei bet kada anksčiau (Rosa 2003; Wajcman 2008).

Objektyvusis matavimas telkia dėmesį į dvi dimensijas: pirmoji – tai pačios veiksmo trukmės stebėjimas, pavyzdžiui, kiek laiko žmogus skiria miegui, valgymui, darbui, laisvalaikiui ir pan. Antroji matuoja veiklų ir patyrimų sus(is)paudimo tendenciją – kiek papildomų veiklų atlieka žmogus, užsiimdamas tuo metu pagrindine veikla, pavyzdžiui, kalbėdamas mobiliuoju telefonu žmogus gamina vakarienę ir klausosi žinių. Tyrėjai pastebi, kad poindustrinėse šalyse žmonės linkę mažinti nieko neveikimo pauzes, stengiasi jas pripildyti „naudingų“ veiklų (Rosa 2003). Savo vėlesnėje knygoje Rosa (2015) matavimo modelį papildė dar viena dimensija – svarbu stebėti, ar žmogus tam tikras veiklas pakeičia greičiau atliekamomis jų atmainomis, pavyzdžiui, užuot gaminęs maistą namuose, jį užsisako iš restorano išsinešti ir pan.

Nors mūsų tyrime svarbiausia buvo subjektyvi dimensija, informantų pasisakymuose buvo galima fiksuoti ir objektyviojo dėmens motyvus – veiklų ir patyrimų sus(is)paudimą, pastangas mažinti nieko neveikimo pauzes, užsiimti tik „naudingomis“ veiklomis, ir tam tikrų veiklų pakeitimą greičiau atliekamomis jų atmainomis.

Asmenys dalyvauti tyrime – susitikti pusiau struktūruotam kokybiniam interviu – buvo kviečiami pagal: a) skelbimą socialiniuose tinkluose ir asmeniniais šio straipsnio autorių kontaktais; b) šio straipsnio autorė M. Pivoriūtė parašė straipsnį „Bėgantys su laiku“<sup>9</sup> apie greitąjį ir lėtąjį laiką mokslo populiarinimo tinklaraštyje „Sociali sociologija“, jo pabaigoje buvo įdėtas kvietimas dalyvauti tyrime. Straipsnis sulaukė didelio žmonių susidomėjimo, juo buvo aktyviai dalijamasi socialiniame tinkle „Facebook“, jis buvo perspausdintas portaluose „Bernardinai.lt“<sup>10</sup> bei „Ore.lt“<sup>11</sup>. Remiantis lankomumo statistika, tekstas su kvietimu pasiekė apie 5 tūkstančius interneto vartotojų. Toks būdas pasirodė efektyvus, nes, viena vertus, potencialūs tyrimo dalyviai galėjo suprasti, ar yra tinkami dalyvauti tyrime, antra vertus, daugelis atsiliepusiųjų iškart trumpai pristatydavo savo situaciją, atkreipdavo dėmesį, kokios straipsnyje analizuotos temos stipriai rezonavo su jų pačių patirtimi. Galiausiai, tai, kad straipsnio autorė stengėsi temą atskleisti ne tik per įvairių autorių ar tyrimų prizmę, bet ir asmeninę patirtį, tyrimo dalyviams kūrė tinkamą atsiverti atmosferą. Viena tyrimo dalyvė pasakė: „Perskaičiusi straipsnį jaučiausi, kad į tokią atvirumą norisi atsakyti tokiu pačiu atvirumu, kažkuo apsimainyti.“

## 6.2. Tyrimo dalyviai

Iš viso į kvietimą dalyvauti tyrime atsiliepė 71 asmuo – 50 moterų ir 21 vyras, kurių amžiaus vidurkis – 35 metai. Šioje analizėje remiamasi interviu su 18 asmenų<sup>12</sup>: 13 moterų ir 5 vyrais,

<sup>9</sup> Pivoriūtė, Milda. 2019. „Bėgantys su laiku“, *Sociali sociologija*: <https://sociologai.lt/2019/begantys-su-laiku/>

<sup>10</sup> <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2019-08-31-begantys-laiku/177141>

<sup>11</sup> <https://www.ore.lt/2019/10/begantys-su-laiku>

<sup>12</sup> Atlikusios 12 interviu pastebėjome, kad tyrimo dalyvių patirtys ima kartotis. Nusprendėme atlikti papildomus 6 interviu, tačiau, nors jie suteikė vertingų citatų, remdamosi jais neišskyrėme naujų kategorijų. Nusprendėme, kad tai susiję su imties specifiskumu, nes dauguma į tyrimo kvietimą atsiliepusiųjų buvo darbingo amžiaus, socialiniais tinklais besinaudojantys, mieste gyvenantys (arba anksčiau gyvenę), daugiausia – aukštąjį išsilavinimą įgiję asmenys.

kurių amžius interviu metu buvo nuo 24 iki 39 metų (vidurkis 30,5). 15 jų gyvena Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje (vienas jų iš Vilniaus persikraustė į Kauną, kitas – į Klaipėdą, siekdami lėtesnio gyvenimo būdo), 2 – mažesniuose miesteliuose (kur taip pat persikraustė norėdami gyventi lėtesniu tempu), viena dalyvė tyrimo metu laikinai gyveno užsienyje, bet per metus ketino grįžti gyventi į Vilnių. 16 tyrimo dalyvių turi aukštąjį išsilavinimą, 2 – vidurinį (vienas iš jų buvo įstojęs į universitetą, bet tais pačiais metais jį metė, kitas – net nesvarstė apie studijas, iškart kūrė verslą). 6 tyrimo dalyviai (2 moterys ir 4 vyrai) turi nuo 1 iki 3 vaikų. Ilgiausias identifiкуotas laikas, gyvenant greitojo laiko režimu, – 12 metų, lėtojo – 6 metai.

Tyrimo dalyvių buvo prašoma papasakoti, kaip jie suvokia greitąjį ir lėtąjį laiką ir kaip atrodė jų gyvenimas šiuose etapuose atsižvelgiant į įvairias gyvenimo sritis – santykių su savimi, psichologinę ir fizinę savijautą, santykius su kitais žmonėmis, kasdienybę, darbą, laisvalaikį, tikslus, svajones, teigiamas ir neigiamas patirtis ir pan. Trumpiausias interviu truko 1 valandą ir 26 minutes, ilgiausias – 2 valandas ir 20 minučių. Vidutinė pokalbio trukmė – 1 valanda ir 40 minučių.

Toliau tyrimų rezultatų analizėje skliausteliuose po pateikiamų tyrimo dalyvių citatų nurodyta tyrimo dalyvio lytis (M – moteris, V – vyras) ir amžius. Jeigu yra du tos pačios lyties ir amžiaus informantai, skliausteliuose nurodomas skaičius, patikslinantis, kad tai skirtingi žmonės.

### **6.3. Greitasis laikas arba „nemeilės sau“ kultūra**

Analizuojant greitojo ir lėtojo laiko gyvenimo būdo patirtis išryškėjo esminiai skirtumai, kurios apibendrinome pasitelkdamos tyrimo dalyvių vartotas „nemeilės sau“ kultūros ir „rūpesčio savimi“ kultūros metaforas. Toliau analizėje paaiškės šių metaforų turinys.

#### **6.3.1. „Per daug ir per kažkaip“**

Vienas ryškiausių greitojo laiko bruožų, kuris atspindėjo visų tyrimo dalyvių patirtyse, – per didelis su darbu susijusių veiklų skaičius, kuris lėmė nuolatinio skubėjimo, neaprėpiamumo ir, svarbiausia – nepasitenkinimo, kad vienai veiklai negali skirti kokybiško dėmesio, jausmą. (1 pav.<sup>13</sup> pavaizduoti žodžiai ar jų junginiai, kuriuos dažniausiai vartojo tyrimo dalyviai, kalbėdami apie savo gyvenimą greitojo laiko režimu.) Pasitelkiant Erikseno metaforą galima teigti, kad tyrimo dalyviai į savo laiko atkarpas krovė per didelius statinius, todėl kiekvienam dalyviui galėjo skirti mažiau laiko ir psichinės energijos, nei norėjo, ir darė arba galvojo apie

<sup>13</sup> Šiame ir kituose vaizduojamuose žodžių debesyse (angl. *words cloud*) žodžiai yra standartizuoti į daiktavardžio arba būdvardžio vienaskaitos formą, tačiau buvo skaičiuotos visos galimos gramatinės žodžių formos. Pavyzdžiui, žodis „beprotybė“ apima visas tekste pasitaikiusias gramatines formas, atsižvelgiant į daugiskaitą, vienaskaitą, daiktavardį, būdvardį, linksnius: beprotybė, beprotybę, beprotiškas, beprotiškai ir t. t. Tas pats principas buvo taikomas žodžių junginiams, pavyzdžiui, „miego stygius“ apima įvairiomis formomis bei kitokiais žodžiais informantų išsakyta mintį, kad jiems trūko miego, pavyzdžiui, „visą laiką jaučiausi neišsimiegojusi“, „man chroniškai trūko miego“ ir pan. Žodžių debesys nubraižyti naudojant programą *MAXQDA*.





veikloje); b) darbo specifika (nebuvo aiškaus darbo grafiko, darbas nebuvo susijęs su kokia nors pagrindine užduotimi, o apėmė įvairias veiklas; žmogus dirbo kaip laisvai samdomas darbuotojas ir vienu metu derino kelis projektus, ir pan.); c) konkrečioje darbovietėje vyraujanti darbo kultūra (besąlygiško prieinamumo norma, konkurencija, norma dirbti viršvalandžius ir pan.).

*Aš tiesiog visada jausdavaus pavargus, kad aš noriu pailsėt, kad labai daug dirbu, ir man visada tas būdavo, kad aš nieko neuždirbu, ir man tas būdavo peilis. Ir dar plius buvo vienu metu, kaip pasakyt, svyruojančios pajamos. (M28)*

*Nu aš ten visada kai reikdavo būti darbe – sergi ar sveika – niekam neįdomu, ten galėdavai nebūti tik tada, jeigu, nežinau, mašina partrenkia, tave išveža, tai tada gal ir nesi darbe, bet visokie peršalimai, galvos skausmai, dar kažkas – niekam neįdomu visiškai. (M35)*

Gyvenimą greitojo laiko režimu taip pat lėmė subjektyvus tyrimo dalyvių išpareigojimas: a) noras kuo daugiau pažinti, patirti, išbandyti, išnaudoti galimybes; b) masinėse medijose, socialiniuose tinkluose pasirodantys sektini „gero gyvenimo“, „žmogaus, kuriam sekasi“, vaizdiniai, kurie dažniausiai susiję su profesine bei finansine sėkme, veiklumu; c) gyvenimas pertekliaus ir greitai kintančios tikrovės kontekste „natūraliai“ kėlė spaudimą ir lūkesčius „žaisti pagal žaidimo taisykles“; d) su pirmiau minėtais punktais susijęs siekis patirti sėkmę, būti pripažintam, svarbiam, „kažkam kažką įrodyti“.

*Visas pasaulis tau prieš akis, gali keliaut, gali domėtis visais dalykais – ir to visko nori! (M33(1))*

*Labai daug galimybių šiais laikais, nu turiu omeny, kad pilna visokios veiklos, visko vyksta, pilna visokių būdų kontaktuot su žmonėm. Nu aš galvoju labiau iš tos projektinės veiklos, kas yra mano veikla, kad begalybės visokių būdų bendradarbiaut, daryt nerealius dalykus, kurt kažką kartu su žmonėm kitam pasaulio gale, nu labai daug galimybių, kurios tave taip traukia. Galimybės tiesiog sproginėja ir tu neužbrėži to brūkšnio – ir varai [juokiasi]. Nes labai faina. Ir tas noras visur suspėti, nes tu matai, kiek daug visko yra, kiek galima visko daug padaryti. (M33(2))*

*Tai visada norėjau kažkam kažką įrodyt, dėl to labai daug veiklų dariau. Tada, kai perėjau į X, toks nu ir emocinis toks krūvis, nes aplinka tokia labai konkurencinga. Tas buvo dar toks spaudimas, kad ne tik daug, bet dar ir supergerai, supergreitai, ir, žinoma, geriau už kitus. (M24(1))*

Reikia pasakyti, kad ne visi tyrimo dalyviai, kurie norėjo „kažkam kažką įrodyti“, turėjo aiškų atsakymą, kam ir ką norėjo „įrodyti“. Vieni „kažko daugiau“ siekimu norėjo įtikti tėvams ar patenkinti jų lūkesčius, kitiems tai buvo lyg tikslas be aiškios priežasties. Kai kurie tyrimo dalyviai svarstė, kad poreikis daug visko daryti ir siekti galėjo atsirasti iš matyto pavyzdžio šeimoje. Vienu atveju tyrimo dalyvis vaikystėje matė daug ir sunkiai dirbančius tėvus, kurie įvairiais būdais stengėsi „prasimanyti pinigų“, o jis tai priėmė kaip savaime suprantamą gyvenimo modelį. Kitu atveju šeimoje buvo patiriamas nepriteklis, nuolat jaučiamas tam tikrų dalykų stygius, kurį užaugus siekiama kompensuoti darbu, įsitvirtinimu, dideliais pasiekimais.

*Pajutau mokykloj kažkokį bandymą veržtis į priekį, būt geresnei nei kiti, įrodyt kažkam kažką, įrodyt tėvam, kad esu ne kažkokia vidutiniokė, o moku lankyt ir tokius, ir tokius dalykus, einu čia ir čia, man sekasi čia ir čia. <...>. Tada kai jau įstojau į universitetą, irgi priemiau labai daug veiklų, ten*



*studentų atstovybė, būreliai. <...> Tai visada norėjau kažkam kažką įrodyti, dėl to labai daug veiklų dariau. <...> Bet kam, konkrečiai? Nes aš nesiekiu konkrečiai karjeros, pavyzdžiui, aš nėjau konkrečiai kažkokia kryptim. <...> Aš visur mėčiau, aš neturėjau jokio tikslo, aš tikrai tiesiog bandžiau kažkam kažką įrodyti. Ar mamai, kad labiau mane mylėtų, nu šeimai. (M24(1))*

*<...> aš tą verslą sukūriau realiai iš tam tikro skausmo, kad jaučiausi nepripažintas šeimoj, ta prasme, tėvų. Tuo pačiu ir aplinkos, nu mokykloj, tai... buvo labai noras įrodyti, kad aš esu kažkas, nu kažką sugebu. (V24)*

Įvairiapusiškiau įsitraukimo į greitojo laiko režimą priežastis ir pasekmės atskleisti padėtų ir ši fenomeną patyrusių žmonių psichologinių charakteristikų analizė. Patys tyrimo dalyviai atkreipė dėmesį, kad tam tikri jų asmenybės bruožai, psichologinės charakteristikos, tokie kaip temperamentas, buvimas intravertu ar ekstravertu, smalsumas, polinkis į perfekcionizmą, menka savivertė, nesaugumo jausmas, psichologinis atsparumas, buvimas alkoholiko vaiku, didelis smalsumas, galėjo turėti įtakos jų polinkiui įsiskuti į greitąjį laiką.

### 6.3.2. Nesąmoninga „nemeilės sau“ inercija

Su darbinio gyvenimu ir (arba) studijomis susijusi veikla (arba mąstymas apie ją) užėmė daugiausia tyrimo dalyvių kasdienybės laiko, todėl buvo apleistos kitos jiems svarbios gyvenimo sritys – santykiai su šeimos nariais, draugais, laisvalaikis, hobiai, fizinė bei psichinė sveikata, laikas sau. Nuolatinis kokybiško miego, maitinimosi ir poilsio trūkumas, stresas stengiantis viską suspėti, susikoncentravimas tik į darbinę sritį beveik visiems kalbintiems žmonėms išprovokavo vienokias ar kitokias sveikatos problemas, tokias kaip pervargimas, nemiga, panikos priepuoliai, suicidinės mintys, svorio pakitimai, odos bėrimai, kiti įvairūs psichosomatiniai sutrikimai. Šios problemos dažniausiai ir paskatino sukti pokyčių link. Daliai tyrimo dalyvių prireikė specialistų pagalbos: vieni gydėsi ligoninėje, kiti pradėjo lankyti psichoterapiją.

*Laisvalaikio būdavo labai nedaug, laisvalaikius dažniausiai miegodavau ir būdavau mirus tiesiog. <...> Laisvalaikis buvo toks atsigavimas nuo tos, žodžiu, komos darbinės, ir vėl kritimas į darbą. <...> Galim sakyti labai pakenkė asmeniniam gyvenimui, sveikatą mano labai smarkiai susižalojau tuo metu, nes miego labai mažai būdavo. <...> Ir svarbus momentas tas, kad buvo labai nereguliari mityba, nes tiesiog buvo daug streso, tarsi nėra kada pavalgyt, nėra kada pailsėti, labai daug tokios nemeilės sau. <...> būdavo tikrai pykčio priepuolių nuo neišsimiegojimo tiesiog elementaraus. Irzlumas. Aš manau dėl elementariausio to tokio fiziologinio poreikio nepatenkinimo, kai tu neišsimiegi, nepailsi, tai tas irzlumas buvo. <...> Gavosi toks skriaudimas savęs, nemylėjimas savęs, nekreipimas dėmesio į save, kai sergi. (M35)*

*Ir net artimiausi žmonės, tokie kaip mama, tėtis, sesuo – aš nutolau nuo šeimos. <...> labai daug gražių santykių praradau. <...> Net fiziškai matėsi. Aš visai buvau išstambėjus, nu ta prasme aš savęs pati ir fiziškai nekenčiau, organizmas man pats rodė, kad ką tu darai, tai žinai, nu aš ten rijau. Greitas ne tik tempas, greitas ir maistas, greitas seksas, visko greitai greitai daug. Jokio pasitenkinimo, visko daug ir greitai. Heshburgeris, kebabas, toks šūdinas maistas. Atrodo, kad save nuodijį, nes tau pačiam negera nuo viso to bėgimo. (M24(1))*

Greitojo laiko etape tyrimo dalyviai stokojo kokybiško santykio su savimi, (savi)refleksijos, sąmoningumo, pasidavė inercijai. Prisimindami praėjusį gyvenimo etapą jie minėjo beveik nekvestionavę esamos padėties, savo pasirinkimų, tikslų, elgesio modelių – gyveno tarsi automatinio režimu, jautėsi praradę savo gyvenimo kontrolę. Keli kalbinti asmenys sakė, kad tame gyvenimo etape sąmoningai pasirinko neanalizuoti savo gyvenimo pasirinkimų ar jausmų, nes priešingas atvejis būtų tik apsunkinęs situaciją, iš kurios vis tiek artimiausiu metu negalėjo išėiti. Nepaisant intensyvaus gyvenimo tempo, ryškus šio etapo bruožas – nemokėjimas pasakyti „ne“, atsisakyti su darbu ar kitomis veiklomis susijusių pasiūlymų.

*Nebuvo to suvokimo, kad aš galiu keisti savo gyvenimą, nes kai į tą žiurkių ratą patenki tokį, kur bėgi, bėgi, bėgi, tai nelieka galvoje vietos kažkokiom alternatyvom, kad aš galiu kažką kito veikti <...>. (M35)*

*Inercija, tikrai, ką galvoju, tai tikrai eina žodis inercija, nes negalvojau, tiesiog dariau. Pasako – padariau, pasiūlė – padariau, pakvietė – padariau. Ir nei prioritetų, nei autoritetų. Dabar priešingai. (M24(1))*

*Aš nelabai su savimi būdavau gal jau. Nu tiesiog tu prasilenki ten su savimi, dabar aš daug bendrauju su savimi savo galvoj, tai tada, man atrodo, mes su savimi prasilenkdavom. (M34)*

Nuolatinį psichologinių ir fizinių poreikių ignoravimą, nepasitenkinimo jausmą, nuovargį, pyktį, irzlumą, nuotaikų svyravimą, nesąmoningumą bei inerciją kai kurie tyrimo dalyviai apibūdino kaip „nemeilę sau“ ar „mirties kultūrą“. Vienas iš jų prisiminė laiką, kai, norėdamas vakarais produktyviai padirbėti, kad neužmigtų pakišdavo galvą po šalto vandens srove:

*Žinai, ten toks žaidimas kompiuterinis, kur su krepšiu krentančius kiaušinius gaudai. Tai stengiesi pagauti tuos visus kiaušinius, tikiesi, kad tau pavyks. <...> Pradėjau ieškoti informacijos, kaip vienuolynuose viduramžiais ten dirbdavo, maždaug „dirbk ir melskis“ regulos, protestantiška etika ir pan. Ir aš save per religijos tą pusę išprieivartavau, iš principo save įtikinau, kad tu arba dirbi, arba tu ilsiesi tam, kad darbui pasiruošti [pasiruoštum]. Visa kita veikla yra laiko gaišimas. <...> Bandai apgauti save, kad galėtum dirbti visą laiką. Ir fiziškai būdavo, kad susigalvoji visokių priemonių, pavyzdžiui, kad neužmigtų [neužmigtum], vakarais pakišdavai galvą po šaltu vandeniu. Dar dvi valandas pratėsi tą savo darbą. Kažkurį laiką tai, atrodo, veikia. Kažkada paskaičiavau, kad du mėnesius pradirbau be nei vieno laisvadienio. (V36)*

*Aš negalvodavau, ar aš ilsiuosi, ar aš linksma, ar man liūdna, aš kažkaip negalvodavau apie tai. <...> Tu nestabteli niekada pagalvot, o tai pala, man čia išvis patinka, ką aš darau. <...> kažkaip atėidavo ta mintis [kaip jautiesi], bet ji per sunki priimti, nes jau taip viskas išvažiaavę. Nes tu nebesuvaldysi to, jeigu tu pradėsi dar galvot, o dieve, kur mano gyvenimas ritasi, nu tai viskas, tada dar labiau ristas viskas pradės. Kažkaip, atrodo, kad nu tokia sniego gniūžtė, nu kad dar labiau, dar labiau viskas įsivels. O dabar dirbi, dirbi, tam savo rate, čia, ten emocijos, liūdna, neliūdna, kūnas ten skauda, neskauda – ne. Čia dabar dirbu. (M25(1))*

*<...> nuolatinis skubėjimas yra tiesus kelias į pražūtį, į tokį visišką nugarmėjimą. (M24(2))*

### 6.3.3. „Kaip tu viską suspėjai?“

Tyrimo dalyvių pasakojimuose aptikome užimtumo, kaip socialinio statuso simbolio, motyvą. Užsiimdami daugybe veiklų informantai, jų nuomone, kitiems sudarydavo žmogaus, kuriam sekasi, išpūdį. Dažna žmonių reakcija būdavo klausimas, „kaip tu viską suspėjai“? Kai kuriems tyrimo dalyviams tai kėlė pasididžiavimą, toks klausimas veikdavo kaip paskatinimas nesustoti ir eiti pirmyn. Kai kuriems aplinkiniams didelis užimtumas ir gebėjimas viską suspėti kėlė pavydą. Susidaro išpūdis, kad tyrimo dalyviai jautėsi išskirtiniai, džiaugėsi tapę sektinu pavyzdžiu.

*<...> išoriškai atrodė labai išpūdingai, nes ir karjera, ir didelis atlygis, labai darbo. (M35)*

*Nieks nežinodavo, kaip man pavyksta ir kaip aš jaučiuos, bet tas fasadas labai gražus būdavo, aš tikrai galėdavau taip papasakot, kad aš pati stebiuos, kaip sutelpu į dieną. Bet ir būdavo toks, nu tie tokie atsiliepimai žmonių, ir tave kaip ir pakelia daryt tai, ką tu darai. <...> kai kurie turėdavo tokį pasididžiavimo momentą, tokį, kad nu vau, kaip čia tau pavyksta? <...> Ir tada galvoji taip, aš tokia šaunuolė. (M25(1))*

*Aš manau, kad aš gal jutau kažkokį pasididžiavimą, kad aš daug dirbu. Nes buvo tas, kad darboholikai visi awesome, it's not cool to not to be busy. (M29)*

Kita vertus, kalbinti asmenys sulaukdavo ir skatinimų sustoti, pailsėti, pasirūpinti savimi. Dažniausiai tai būdavo šeimos nariai, draugai, artimesni kolegos, tačiau į jų nuogąstavimus dėmesys dažniausiai nebuvo kreipiamas. Atvirksčiai – aplinkinių skatinimai susirūpinti keldavo papildomą įtampą, pyktį ir nepasitenkinimą. Tyrimo dalyviai reflektavo, jog greitojo laiko etape kitų žmonių susirūpinimas mažai veikia ir tam, kad susivoktum, turi ateiti tam tikras laikas arba nutikti kažkas „pabudinančio“, pavyzdžiui, panikos priepuolis.

*Ir tada tau kažkas daug kartų pakartoja, kad gal pailsėk. <...> Man mama sakydavo taip. <...> Jina sakydavo, tu padaryk viską paprasčiau, tu labai stengiesi. Ir sakydavo, nu pailsėk. Ir, pavyzdžiui, pastebėdavo, kad aš kažkokia susierzinus, pikta ar aš nebendrauju, tai sakydavo, nu čia jau pervargai, nebedirbk daugiau. Ir aš visada pykdavau, kad tu man čia neaiškink, kaip man gyvent, man čia būtina viską reikia padaryt. Tai jo, mama kažkaip sakydavo visada taip, aš neklausydavau. <...> Ir tada pasakė terapeutai. Ir tada paklausiau. (M33(2))*

*O dieve, net man kiek žmonės sakė, ką tu čia leki, darai, bėgi, ir aš neklausiau, nes tiesiog turėjo ateit tam laikas. (M24(1))*

*Ir aš matau dabar tuos žmones, kurie daro tą patį, ką aš, ir žinau, kad jie visai negirdės manęs, nes aš lygiai taip pat negirdėjau, ir kažkas turės, nežinau, major dalykas nutikti, kad jie sakyty, a-au, a-au, klausau dabar, tu tiesą sakei, teisingai sakei. (M25(1))*

Taigi gyvenimas greitojo laiko ritmu atspindi tyrimo dalyvių laiko, dėmesio ir (ar) energijos, tikslų koncentraciją labiau į išorinį pasaulį, jo lūkesčius bei diktuojamus gyvenimo modelius. Čia didžiausią gyvenimo laiko dalį (veiksmis bei mintimis) užima su darbinio gyvenimu susijusios veiklos, kurių yra per daug. Dėl susitelkimo į vieną sritį apleidžiamos kitos svarbios

sferos – fizinė bei psichinė sveikata, santykiai su sau svarbiais žmonėmis, laisvalaikis, su darbu nesusiję pomėgiai. Greitojo laiko ritmu gyvenusių kalbintų asmenų kasdienybėje trūko sąmoningumo, (savi)refleksijos. Gyvenimas, kuriame buvo „visko daug ir greitai“, tačiau be aiškios krypties, sudarė sunkiai kontroliuojamos bei inercija besiremiančios egzistencijos įspūdį. Tyrimo dalyviams buvo būdingi Rosa'os (2003) ir Wajcman (2008) išskirti greito gyvenimo bruožai – subjektyvus laiko trūkumo pojūtis, pojūtis, kad nespėji su socialinio gyvenimo ritmu, veiklą ir patyrimų sus(is)paudimo tendencija, kai, tuo metu užsiimdamas pagrindine veikla, žmogus lygia greta atlieka kitas veiklas arba apie jas galvoja. Informantai buvo linkę mažinti nieko neveikimo pauzes, stengėsi jas užpildyti „naudingomis“ veiklomis, būti produktyvus (priešingu atveju kankino kaltės jausmas), tam tikras veiklas (pavyzdžiui, maisto gaminimą) buvo linkę pakeisti greičiau atliekamomis jų atmainomis (greituoju maistu). Gyvenimas greitojo laiko režimu patiriant nuolatinį laiko spaudimą pamažu ryškėjo kaip nebepageidaujamas gyvenimo būdas, tačiau dėl nuovargio ir inercijos sunkiai sustabdomas. Dažniausiai fizinės ar (ir) psichologinės problemos paskatino tyrimo dalyvius sulėtinti gyvenimo tempą.

#### **6.4. Lėtas laikas arba „rūpesčio savimi“ kultūra**

##### **6.4.1. Sąmoningas tarimasis su savimi**

Žvelgdami atgal į greitojo laiko etapą kalbintieji asmenys pabrėžė, kad, nepaisant visų neigiamų patirčių, šis laikas turėjo ir teigiamų aspektų – įgyta daug profesinės ir gyvenimiškos patirties, kuri padėjo susikurti solidų gyvenimo aprašymą, užmegzti kontaktus su žmonėmis iš įvairių socialinių grupių. Tačiau pagrindinė tyrimo dalyvių iš to laikotarpio gauta pamoka yra imtis pokyčių paskatinę suvokimai, supratimas, ko jie tikrai daugiau nebenori savo gyvenime. Šio etapo patirtys paskatino apsvarstyti asmenines vertybes ir jomis vadovaujantis planuoti tolesnę ateitį, susikurti naujas prasmės ir gyvenimo struktūras. Be to, tyrimo dalyviai išreiškė nuostabą, kad dabar nesupranta, kaip jie galėjo gyventi tokiu intensyviu tempu, kaip jiems pavykdavo viską suspėti – dabar jie nebeįsivaizduoja savęs tokioje situacijoje.

*Aš dabar kai žiūriu atgal į laiko perspektyvą, man atrodo, kad aš paroj turėdavau 34 valandas, ne 24 valandas, nežinau, iš kur tų jėgų būdavo <...>. (M34)*

*<...> tai buvo beprotiška labai, tai va kažkaip tai nesuvokiama protu šiandien, aš neįsivaizduoju, aš negalėčiau taip, kaip aš anksčiau galėjau. (M35)*

Kaip minėta, pagrindinis motyvas, kuris tyrimo dalyvius paskatino keisti gyvenimo būdą, buvo tam tikros sveikatos problemos, tačiau ne tik ir nebūtinai. Kai kuriems tai atėjo per savo kasdienių įpročių absurdiškumo suvokimą ir nenorą toliau šitaip gyventi, kitiems – per įkvėpiančius lėtesnį gyvenimo būdą gyvenančių žmonių pavyzdžius. Vienas tyrimo dalyvis prisiminė kelionę su geriausiu draugu į vieną Italijos kaimelį, kuriame patyrė net kelis su greituoju laiku susijusius svarbius suvokimus. Vienas jų susijęs su dviejų aukštų viešbučio lifte nerastu durų uždarymą pagreitinančiu mygtuku:



Lentelė. Greitojo ir lėtojo laiko priešpriešos

Greitasis laikas	Lėtasis laikas
<b>Nemeilės sau kultūra</b>	<b>Rūpinimosi savimi kultūra</b>
Koncentracija į išorę	Koncentracija į vidų
Gyvenimo sričių disbalansas, darbas – prioritetas	Balansas
Struktūros, rutinos nebuvimas, chaosas	Struktūra, tvarka, rutina
Visko per daug ir greitai	Visko tiek, kiek norisi, ir savu tempu
Kokybiško bendravimo su sau svarbiais žmonėmis stoka	Kokybiškas bendravimas su sau svarbiais žmonėmis
Nėra laisvalaikio	Atsiranda laisvalaikis
Nekantrumas	Ramybė
Išsiblaškymas	Koncentracija
Produktyvumas	Nuobodulys, nieko neveikimas, tinginiavimas
Inercija	Sąmoningumas, (savi)reflektyvumas
Nesirūpinimas savimi, fizine bei psichine sveikata	Rūpinimasis savimi
Perfekcionizmas	„Padarau tiek, kiek galiu, taip, kaip galiu“
Stovintis vanduo, pelkė	Gyvybingumas, kūryba

nes sėkmingai išgyventi greitojo laiko kontekste reikalingos ekstravertiškos savybės. Pažinus šį savo bruožą imta gerbti poreikį skirti laiko pabūti tik su savimi.

*Man patinka nieko neveikt, tai yra labai gerai, nerealu tiesiog, tiesiog nieko neveikti, neturėti jokių planų. <...> Tas sulėtėjimas yra susijęs su tuo, kad aš galvoju labiau ne apie tai, ko kiti nori iš manęs, ar ko jie tikisi iš manęs, bet ko aš pati noriu, kas man yra svarbu. Tiesiog apie tai daugiau pradėjau galvoti. Tai, kas man yra svarbu, ko aš tikiuosi iš šito gyvenimo, koks man gyvenimas yra svarbus, kokių kolegų aš noriu. <...> Tai man tas lėtėjimas yra mažiau galvojimas, kaip aš atrodau kitų akimis, o daugiau galvojimas, ką aš čia veikiu šitam gyvenime ir ką aš noriu toliau daryti. <...> Tiesiog klausyti savęs. Visame kame. (M35)*

*Bet va anksčiau trūko to laisvalaikio, per kurį aš galėčiau nuobodžiaut, nieko neveikt, mąstyti, leist visiškai mintim keliaut, negalvot apie tai, ką aš darysiu darysiu darysiu, o labiau būt taip, va taip vat pamąstyt. <...> Nuobodžiaut labai reikia, labai sveika. <...> Lėtas laikas mane išmokė atsisakyti dalykų. Čia labai toks svarbus momentas. Nes anksčiau būdavo „okey, rytoj“, o dabar kaip ir reikėjo išmokyti pasakyt žmonėm, kad „nu ne, žinok, ne, neturiu aš šiuo metu laiko šitam, negaliu aš dalyvauti“. (M34)*

*Ten malkas skaldau, daržą kasu. Vien tiesiog sodinti kažką tai, nu žiauriai smagu, pamatai, kaip gyvybė auga. Ir tu jauti, kad tu ją kuri. Tokių gal labai daug paprastų dalykų darau, <...> tiesiog sėdžiu ant žolės ar ten šalia vandens – ir nieko nebereikia [juokiasi], tiesiog būni. (V24)*

*Nes kai tu esi konvejerio dalis, tu negalvoji apie save. Tu nesi atskira asmenybė. Tu kažkam priklausai. Man atrodo, yra svarbu priklausyti sau pačiam. <...> Aš visada viskam sakydavau „taip“, o dabar, kaip pasakyt, atsisėdu ir mokausi pasverti, ar tikrai man to reikia. <...> Nes nu atsiranda va*



*galimybų, nu siūlo tau, ane. Būčiau šiaip visad ėmus, o dabar aš turiu save susistabdyti ir pagalvoti, mhm, ar tikrai verta. (M28)*

Vienas iš svarbiausių lėtajame laike atėjusių supratimų – kad užimtumas, pasiekimai, kitų žmonių pripažinimas, statusas neapibrėžia žmogaus vertės, skirtingai nei kai kurių tyrimo dalyvių buvo manyta greitojo laiko etape. Šis supratimas suteikė egzistencinį saugumą ir išlaisvino nuo būtinybės stipriai susikoncentruoti vien tik į darbinę veiklą, nes tai taip stipriai neapibrėžia savęs vertinimo ir priėmimo.

*Turbūt išmokau per tuos metus nebeapanikuoti, kai neturiu nieko susiplanavus, nes supratau, kad mano darbotvarkės įtemptumas neapibrėžia mano vertės. Nes aš galvodavau, kad nu, jeigu nieko neveiki, su niekuo nesusitinki, niekuo neužsiimi, nu reiškia lūzeris [nevykėlis], viskas. Aišku, garsiai gal taip ir nepasakydavau, bet labai būdavo stipriai kažkaip, aš suprasdavau taip save ir savo veiklą. Ir nu kažkaip tą sunaikinau savy įsitikinimą. <...> Kai jautiesi saugus, nebebūtina versti kalnus, kad jaustumėsi priimtas. (M24(2))*

#### 6.4.2. „Reikia daug mažiau“

Kitas pastebimas lėtojo laiko bruožas – pasikeitęs tyrimo dalyvių požiūris į pinigus, sumažėję materialiniai poreikiai ir lūkesčiai, kurie turi užuominų į lėtojo gyvenimo būdo praktikas – *persijungimo į žemesnę pavarą ir paprasto gyvenimo*. Tyrimo dalyviai pabrėžia, kad dabar pinigų jiems užtenka tiek, kad būtų galima patenkinti pagrindinius poreikius, gyventi gerai pagal jų pačių gero gyvenimo įsivaizdavimą. Materialinių gėrybių siekimą savo sveikatos ir kitų svarbių gyvenimo sričių kaina tyrimo dalyviai laiko žalingu ir beprasmiu. Svarstydami apie ateitį jie išreiškia požiūrį, kad geriau uždirbs mažiau ir gyvens kukliau, tačiau užsiims prasmingesne veikla ir bus laimingi.

*Nu aš tada uždirbdavau daug daugiau, negu uždirbu dabar. Bet kaina būdavo didesnė, ką aš paaukodavau. Ir nu gal apsvaigsti iš dalies ir dėl tų pinigų, kuriuos tu gauni, nes tu matai, kad tau atsiperka tai, ką tu darai. Tai va toks užburia pradžioj. Tikslai buvo uždirbt daug pinigų, turbūt, ir karjera. <...> Pinigai būdavo matas išmatuot mano pačios gerumą. Ar aš gerai dirbu, nes juk visuose darbuose, bent jau kuriuose aš dirbau, gerumą pinigais matuoja. Tai tas irgi turbūt atsirėmė, kad aš tą pasaulį mačiau per visą prizmę piniginę. <...> Tada pradėjau jausti, kad man reikia daug mažiau, nei kad iš tikrųjų atrodo. <...> Man dabar nieko nebereikia. (M25(1))*

*<...> supratau, kad pinigai neturi tos vertės. Pinigų reikia tiek, kad išlaikytum orumą, kad galėtum dantis susitaisyti, galėtum pas gydytoją nueiti privačiai, jeigu reikia, kad galėtum kažkaip savo tokius pagrindinius poreikius patenkinti. <...> Pinigų nereikia tiek, kad, ta prasme, visi matytų, kad aš jų turiu, bet kad galėčiau oriai gyventi, kad galėčiau kokybiškai gyventi. <...> Tai mano čia, mano didžiausia pamoka buvo. <...> Tas bėgimas naikina realiai gyvenimą, žaloja, pinigai neturi tos kainos, nu jie negali įkainot to praradimo, jie nepateisina tokios aukos didelės. (M35)*

Vienas tyrimo dalyvis praėjus pusei metų po interviu parašė laišką, jog pagaliau su žmona ėmėsi drastiškesnių veiksmų, kad pagaliau „išsivaduočiau iš žiurkių lenktynių“ – iš Vilniaus persikraustė gyventi į provinciją. Toks žingsnis lyg simbolizavo taško padėjimą siektinų tikslų prioritetų skalėje, kad bus stengiamasi gyventi ne į materialią gerovę orientuotą gyvenimą.



*Čia tas ekonominis klausimas irgi lieka, bet jis vis tiek nebe toks svarbus, jisai kelia nerimą, nu pinigų klausimas, bet jis nėra svarbus. <...> Suvokiame, kad seno namo prikėlimas su mūsų pajamom užtruks kad ir dešimtmetį. Bet mes juk niekur nebeskubam, ar ne? Seniai besijaučiau toks, sakykim, darnus. Kai, pavyzdžiui, pjauni žolių džiungles, bandydamas atsiimti sklypą iš gamtos. Kokia koncentracija! Iš pradžių nustoji gailėti krūmapjovės, o paskui ir savo lepumo. <...> Mes tai padarėme suprasdami, kad nemokame ir negalime adaptuotis: karjeros nebepadarysime, džipo neįpirksime. Bet pirmiausia tai siekis gyventi kuo labiau sustainable. (V35)*

Taigi lėtojo laiko gyvenimo etape tyrimo dalyviai labiau koncentruojasi į save, sąmoningumą. Stengiamasi gyventi harmoningiau, skiriant kokybiško laiko ir dėmesio visoms svarbioms gyvenimo sritims, atidžiai stebėti, ar darbinė sritis neužgožia kitų, kritiškai įvertinti kiekvieną į gyvenimą ateinantį pasiūlymą bei priimti „draugišką sau“ pasirinkimą. Šiame gyvenimo etape materialiniai ir socialinio statuso pasiekimai, kitų žmonių pripažinimas buvo įvertinti kaip nebe tokie svarbūs kaip anksčiau, o šios naujos nuostatos suteikė egzistencinį saugumą ir išlaisvino nuo būtinybės stipriai susikoncentruoti vien tik į darbinę veiklą, dingo baimė ir nerimas „nieko nepasiekti“. Čia lyg atsiveria erdvė autentiškesniam buvimui, kuriame daugiau prasmės ir kūrybiškumo (tiek profesinėje srityje, tiek santykiuose, tiek buityje). Tyrimo dalyviai jaučiasi susigražinę savo gyvenimo kontrolę, galimybę pasirinkti savo pačių tempą skirtinguose kontekstuose. Koncentruojamasi ne į veiklų, patirčių, santykių kiekybę, bet į kokybę. Kaip sakė viena tyrimo dalyvė: „Grįžtu iš darbo visa laiminga. Brolis juokiasi, klausia, ką aš vartoju, nes ir jis nori taip atrodyt. Ir aš sakau – gyvenimą, gyvenimą! Ir tikrai, man mažiau tų veiklų, bet aš tiesiog jas labiau patiriu.“ (M29).

Rašant tyrimo apibendrinimą į rankas pateko<sup>14</sup> psichologės Agnės Jurgaitytės-Avižinienės (2013) apginta disertacija, kurios tikslas – atskleisti sveikų jaunų suaugusiųjų žmonių gyvenimo baigtinumo patyrimą. Dalis šio tyrimo rezultatų labai stipriai susisiejo su mūsų tyrimo dalyvių patirtimis bei išvalgomis apie lėtąjį laiką. Pagrindinis rūpestis, su kuriuo susiduria jauni suaugusieji, suvokdami savo gyvenimo baigtinumą (žinojimą, kad kažkada numirsi) ar svarstydami šią temą – „siekis gyventi vertingiau“ (ten pat; 66). Pagrindinės šio siekio savybės – gyvo gyvenimo ir subjektyvaus gyvenimo vertingumo radimas (ten pat; 81). Gyventi gyvą gyvenimą – tai veikti, jausti, intensyviai įsitraukti ir būti laike. Veikimas susijęs ne tik su išoriniu elgesiu (kai žmogus tampa aktyvus ten, kur jis nori, kur jam svarbu ir reikšminga), bet ir vidine veikla (refleksijomis, dvasinėmis praktikomis ir pan.). Laiko pojūčio atsiradimas susijęs su tuo, kad žmogus aiškiai pajunta laiko dimensiją, jo buvimą bei savęs buvimą laike. Tame laike žmogus bando gyventi subjektyviai reikšmingai ir atitinkamai išdėstyti savo prioritetus. Čia atsiranda ir „savumo“ bei „pakankamumo“ siekiai, t. y. poreikis jausti, kad gyvenu savo gyvenimą, esu suradęs ar ieškau „tikrojo savęs“, esu išsiryškinęs savo vertybinį pamatą, ir supratimas, kad visko negali turėti, patirti ir pan., tad sąmoningai stengiesi nusistatyti, kiek man yra pakankamai. Taip pat atsiranda naujas santykis su paprastais, įprastais, kasdieniais dalykais, pradedama juos labiau pastebėti ir vertinti. Visi šie niuansai būdingi ir mūsų tyrimo dalyvių atspindėtoms lėtojo laiko sampratoms. Galima teigti, kad psichinei ir fizinei sveikatai nedraugiška greitojo laiko patirtis,

<sup>14</sup> Ačiū kolegei Gražinai Rapolienei už informaciją apie šią disertaciją.

kaip ir savo baigtinumo suvokimas, kai kuriems žmonėms skatina poreikį gyventi subjektyviai prasmingesnį, kokybiškesnį, laisvesnį ir autentiškesnį gyvenimą.

## 7. COVID-19 pandemija – galimybė pasinaudoti „mirusiu laiku“?<sup>15</sup>

2020 m. pradžioje pasaulį užklupęs naujasis koronavirusas per labai trumpą laiką daugelį mūsų<sup>16</sup>, visur skubėjusių, neturėjusių laiko, pervargusių, priverstinai sustabdė ir apribojo, bent jau fiziškai, nors jau nuo daugelio išorinio pasaulio dirgiklių. Savaiame suprantamas kasdienis pasaulis, įprasta rutina ėmė skilinėti ir griūti. Pirmą kartą istorijoje globalios išorinės priežastys tokią didelę dalį pasaulio populiacijos priverstė užsidaryti namuose, saviizoliuotis, palaikyti fizinę ir iš dalies socialinę distanciją.

Šiame straipsnyje nagrinėtos greitojo ir lėtojo laiko temos dėl pandemijos įvesto karantino sąlygomis įgauna dar daugiau atspalvių. Kam žmonės skyrė (skiria) atsiradusį papildomą laiką, kurį būtų skyrę įvairiems susitikimams, ne būtinųjų prekių ir paslaugų vartojimui, renginiams, kelionėms ir pan.? Ar žmonės teikė (teikia) daugiau dėmesio dalykams, kuriuos prieš tai buvo apleidę? Kaip šis priverstinis sulėtėjimas ir išorinio pasaulio susitraukimas jau paveikė ir paveiks žmonių kasdienį gyvenimą ne tik karantino metu, bet ir vėliau? Ar kuriam laikui sulėtėję žmonės grįš prie anksčiau įprasto tempo, ar, patyrę kitokį gyvenimo būdą, norės bei turės galimybę jį tęsti? Kaip karantinas paveikė (paveiks) greituoju laiku gyvenusius ir apie sustojimą bei gyvenimo būdo keitimą visai negalvojusius žmones? O kaip žmones, kuriems išoriniame pasaulyje buvo saugiau nei namuose? Kyla daugybė panašių klausimų, į kuriuos jau dabar bando atsakyti socialinių ir humanitarinių mokslų atstovai.

Viešojoje erdvėje pasirodė daugybė refleksijų<sup>17</sup> apie tai, kad, nepaisant neigiamų padarinių, šis laikotarpis turi didelį potencialą teigiamiems pokyčiams, ypač – naujoms pradžioms. Priverstinis sulėtėjimas mums atveria galimybę skirti (daugiau) laiko atsigręžimui į save, artimuosius, savo gyvenimo refleksijai, egzistenciniams apmąstymams, prasmės paieškoms, tikslų, prioritetų persidėliojimui. Analizuodamas šiandienos situaciją filosofas Slavojus Žižekas (2020) svarsto, kad net siaubingi įvykiai gali turėti nenuspėjamai teigiamų padarinių, o viena iš galimų dabartinės pandemijos pasekmių – daugiau kasdienybėje atsiradusio „mirusio laiko“. „Miręs laikas – atsitraukimo momentai, arba tai, ką senovės mistikai vadino *Gelassenheit*, romumu, – nepaprastai svarbus mūsų gyvenimiškai patirčiai. Galbūt verta tikėtis vienos nenuspėjamų koronaviruso karantino Kinijos miestuose pasekmių, kai dalis žmonių, pasitelkę mirusį laiką, išsilaisvins iš beprotiško ritmo ir permąstys savo padėtis (be)prasmybę“ (ten pat). Filosofė Agnesė Callard, pasitelkdama Aristotelio idėjas, svarsto, kad susiklosčiusi situacija kviečia

<sup>15</sup> Pirmą straipsnio variantą parengėme, kai Lietuvoje dar nebuvo jokių pandemijos ženklų, šiuo skyriumi straipsnį papildėme gegužės 6 d.

<sup>16</sup> Žinoma, kai kurių žmonių, pavyzdžiui, medicinos darbuotojų, gyvenimo tempas ir tikimybė perdegti pandemijos metu tik dar labiau padidėjo.

<sup>17</sup> Čia sudarytas nuolat pildomas sąrašas nuorodų į įvairių sociologų, filosofų ir kitų disciplinų atstovų įžvalgas apie koronavirusą: <https://progressivegeographies.com/resources/geographers-sociologists-philosophers-etc-on-covid-19/>

mus pauzei bei neveiklumui, kurie gali būti išnaudoti apmąstymams, moralinio jautrumo, empatijos ugdymui. Kitaip sakant, pandemija privertė mus bent trumpam „perjungti“ greitąjį režimą į lėtąjį, o mes galėtume tuo pasinaudoti inicijuodami gyvenimo pokyčius ilgalaikėje perspektyvoje.

Atsigręžiant į šiam straipsnyje pristatyto tyrimo rezultatus galima teigti, kad pandemijos paskatintas naujas buvimo būdas gali inicijuoti žmonių gyvenime svarbius pokyčius, kurių kitu atveju galbūt nebūtų įvykę arba bent jau artimiausiu metu. Ne vienas tyrimo dalyvis minėjo, kad gyvenant greituoju tempu yra labai sunku pačiam sustoti ir pasipriešinti inercijai, dažnai tam prireikia didesnio arba mažesnio sukrėtimo, pavyzdžiui, užklupusių fizinės ar psichinės sveikatos sutrikimų. Galima numanyti, kad užklupęs virusas bei karantinas didelę dalį žmonių išmušė (išmuš) iš inercijos, o tai gali būti proga atsispirti ir inicijuoti seniai norėtus pokyčius (pavyzdžiui, nutraukti netenkinančius santykius, pakeisti darbą ir pan.). Be to, daliai žmonių saviizoliacija gali tapti labiau teigiama patirtimi vien dėl to, kad apribojo galimo patirti išorinio pasaulio bei alternatyvių pasirinkimo galimybių horizontą. Žinodami, kad vis tiek negali nieko kito veikti, kaip tik būti namuose ir vengti kontaktų, ir tas pats galioja kitiems, kai kurie žmonės gali jaustis ramūs, atsipalaidavę ir susitelkti į sau prasmingas veiklas<sup>18</sup>.

Kita vertus, pasaulio ekonomikoms ir darbo rinkoms patiriant didžiulius iššūkius bei nuostolius, dalis žmonių gali prarasti anksčiau turėtas potencialias galimybes keisti situaciją, turėtus alternatyvius variantus (padidėjus nesaugumui turimas, nors ir nemėgstamas darbas gali tapti vieninteliu būdu užsitikrinti stabilumą bei saugumą, pasilikimas nenorimuose santykiuose – praktiškiausias pasirinkimas atsiradus finansinių sunkumų ir pan.). Taigi klausimas, ar išgyvenę pandemiją žmonės turės tokias pačias galimybes keisti gyvenimą? Ar anksčiau buvę potencialūs alternatyvūs keliai neužsivers? Tikėtina, kad dalis žmonių praėjus pandemijai suvoks, jog gyventi taip, kaip anksčiau, nebeturi, bet galimybių gyventi kitaip – nebeturi.

Galiausiai, klausimas, ar pandemijos ir karantino kontekste patiriamas „miręs laikas“ gali suteikti tai, ką jis galėtų suteikti „mirusį laiką“ patiriant įprastomis sąlygomis? Samantha'os Brooks ir kolegų straipsnyje (Brooks et al. 2020) supažindinama su karantino ir saviizoliacijos poveikio psichinei sveikatai tyrimų apžvalga. Apibendrinant galima pasakyti, kad šie tyrimai atskleidžia neigiamą karantino poveikį psichologinei gerovei. Daliai tokį patyrimą išgyvenusių žmonių buvo fiksuojami atsiradę ar paūmėję potrauminio streso simptomai, emociniai sutrikimai, depresija, stresas, bloga nuotaika, liūdesys, dirglumas, nerimas, nemiga, sumišimas, pyktis. Svarbiausi savijautą lemiantys stresoriai – ilga karantino trukmė, laisvės praradimas, atsiskyrimas nuo artimųjų, baimė užsikrėsti ar užkrėsti kitus, frustracija, nuobodulys, neapibrėžtumo jausmas, nepakankamos maisto, medicinos ir kitų būtinųjų reikmių atsargos bei sunkesnis apsirūpinimas, nepakankama bei prieštaringa informacija apie virusą ir situaciją šalyje, finansiniai nuostoliai, stigma. Remiantis „Baltijos tyrimų“ 2020 m. kovo 25–30 d. atliktos Lietuvos gyventojų apklausos rezultatais (apklausta 500 respondentų nuo 18 iki 74 metų), 31 proc. apklausoje dalyvavusių

<sup>18</sup> Kitaip sakant, žmonės turi mažiau preteksto patirti FOMO (angl. *fear of missing out*) ir FOBO (angl. *fear of better options*).

žmonių nurodė, kad pašlijo jų psichologinė būseną, jiems neramu dėl ateities (Platūkytė 2020). Patiriančių nerimą Lietuvos gyventojų padaugėjo beveik pustrėčio karto (nuo 26,1 iki 64,3 proc.), liūdesį – daugiau nei du kartus (nuo 21,9 iki 46,8 proc.), pyktį – beveik dvigubai (nuo 19,8 iki 35,6 proc.) (Žmogaus studijų centras 2020). Taigi išgyvenant šiuo metu didelį neapibrėžtumą ir dėl esamos situacijos, ir dėl ateities, nesaugumą, nerimą dėl savo ir savo artimųjų sveikatos bei gyvybės, finansinės padėties bei apskritai – ateities, susitelkti į prasmės klausimus gali būti nelengva. Šiandienos aplinkybėmis pasinaudoti „mirusiu laiku“, kaip kokybišku laiku savirefleksijoms, geriausiai galės tie, kurių socioekonominė padėtis ir kitos gyvenimo aplinkybės leidžia šį laikotarpį išgyventi be didesnio streso.

## **Išvados**

Kapitalizmo, technologijų, globalizacijos plėtros ir kiti straipsnyje aptarti procesai poindustrinėse šalyse lėmė visuomenės ir individo gyvenimo sričių diferenciaciją, didėjančią pasaulio kompleksiskumą ir įvairovę, gyvenimo ritmo pagreitį. Kai kurių žmonių, ypač darbingo amžiaus miesto gyventojų, egzistencijoje atsiranda įtampa tarp didėjančių galimybių, poreikių, potencialių patirčių ir realių galimybių tai įgyvendinti. Plečiantis galimo patirti pasaulio horizontui nekintančio laiko fone, individui aprėpti jį darosi vis sunkiau. Alternatyvų prisotintame būvyje atrasti kokybiško laiko darbui, šeimai, laisvalaikiui, miegui ir sau tampa nelengva užduotimi ir dideliu streso šaltiniu. Bandydamas suderinti skirtingas gyvenimo sferas žmogus dažnai jaučiasi praradęs (beprarandantis) savo gyvenimo kontrolę, prarytas aplinkybių, nebespėjantis gyventi, pervargęs. Papildomas įtampas kelia ir darbinės sferos dominavimas kitų gyvenimo sričių sąskaita, kurį lemia ne tik būtinybė užsidirbti, individo pasirinkimas siekti karjeros, bet ir bandymas atitikti konkrečioje darbovietėje vyraujančią darbo kultūrą (besąlygiško prieinamumo norma, konkurencija, norma dirbti viršvalandžius), viešojoje erdvėje, masinėse medijose, socialiniuose tinkluose pasirodantys sektini „gero gyvenimo“, „žmogaus, kuriam sekasi“ vaizdiniai, kurie dažniausiai susiję su profesine bei finansine sėkme, veiklumu. Gyvenimas greitojo laiko režimu išskirtinai susitelkus tik į darbinę sritį daliai žmonių neigiamai veikia fizinę bei psichinę sveikatą, santykius su svarbiais žmonėmis, kelia beprasmybės bei „negyvo gyvenimo“ pojūtį. Iki modernizacijos egzistavęs lėtesnis gyvenimo tempas pagreičio visuomenėje išryškėja ne kaip norma, o kaip vertybė, deficitas, prabanga. Būtent atsigręžimas į lėtąjį laiką kai kuriems greitojo laiko režimu gyvenantiems žmonėms tampa esminiu principu siekiant svarbių egzistencinių pokyčių, kurie veda prie subjektyviai prasmingesnio, kokybiškesnio, laisvesnio ir autentiškesnio gyvenimo.

## **Padėka**

Nuoširdžiai dėkojame straipsnio recenzentams ir ypač Liutaurui Kraniauskui už atidų mūsų publikacijos skaitymą ir vertingas pastabas bei pasiūlymus, taip pat už negrįžtamai pakeistą požiūrį į „aspektą“ ir „kontekstą“. Už straipsniui skirtą dėmesį taip pat dėkojame prof. Arūnui Poviliūnui bei Viliui Dranseikai. Ir, žinoma, ačiū visiems tyrimo dalyviams, kurie parodė iniciatyvą dalyvauti tyrime ir atvirai dalijosi savo patirtimis, taip pat tiems, kurių dar nepakalbinome.

## LITERATŪRA

- Bellezza, Silvia; Paharia, Neeru; Keinan, Anat. 2017. „Conspicuous Consumption of Time: When Busy-ness and Lack of Leisure Time Become a Status Symbol“, *Journal of Consumer Research* 44 (1): 118–138. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw076>
- Berg, Maggie; Seeber, Barbara K. 2016. *The Slow Professor: Challenging the Culture of Speed in the Academy*. Toronto: University of Toronto Press. <https://doi.org/10.3138/9781442663091>
- Bergmann, Werner. 1992. „The Problem of Time in Sociology“, *Time & Society* 1 (1): 81–134. <http://dx.doi.org/10.1177/0961463X92001001007>
- Brislin, Richard W.; Kim, Eugene S. 2003. „Cultural Diversity in People’s Understanding and Uses of Time“, *Applied Psychology: An International Review* 52 (3): 363–382. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00140>
- Brooks, Samantha; Webster, Rebecca; Smith, Louise; Woodland, Lisa; Wessely, Simon; Greenberg, Neil; Rubin, Gideon J. 2020. „The Psychological Impact of Quarantine and How to reduce It: Rapid Review of the Evidence“, *Rapid Review* 395 (10227): 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Callard, Agnes. 2020. „What do the Humanities do in a Crisis?“, *The New Yorker*, April 11, 2020. Prieiga internetu: <https://www.newyorker.com/culture/annals-of-inquiry/what-do-the-humanities-do-in-a-crisis>
- Castells, Manuel. 2005. *Tinklaveikos visuomenės raida*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
- Clouston, Teena J. 2014. „Whose Occupational Balance is it Anyway? The Challenge of Neoliberal Capitalism and Work-life Imbalance“, *British Journal of Occupational Therapy* 7 (10): 507–515. <https://doi.org/10.4276/030802214X14122630932430>
- Dadašev, Said. 2017. *Mėginusiųjų nusizudyti savižudybės proceso patirtis. Daktaro disertacija*. Vilnius: Vilniaus universitetas.
- de Graaf, John; Naylor, Thomas; Wann, David. 2014. *Affluenza: How Overconsumption Is Killing Us and How to Fight Back*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Dickinson, Janet; Lumsdon, Les. 2010. *Slow Travel and Tourism*. London: Earthscan.
- Eriksen, Thomas H. 2009. „Living in a an Overheated World: Otherness as a Universal Condition“, *Acta Historica Universitatis Klaipedensis XIX (Studia Anthropologica III)*: 9–24. Prieiga internetu: [http://briai.ku.lt/downloads/AHUK\\_19/19\\_009-024\\_Eriksen.pdf](http://briai.ku.lt/downloads/AHUK_19/19_009-024_Eriksen.pdf)
- Eriksen, Thomas H. 2004. *Akimirkos tironija*. Vilnius: Tyto alba.
- Eriksen, Thomas H. 2016. *Overheating: An Anthropology of Accelerated Change*. London: Pluto Press.
- Ferraris, Maurizio. 2014. „Total Mobilization: Recording, Documentality, Normativity“, *The Monist* 97 (2): 201–222. <https://doi.org/10.5840/monist201497214>
- Fulmer, Ashley; Crosby, Brandon; Gelfand, Michele. 2014. „Cross-Cultural Perspectives on Time“ in Abbie Shipp and Yitzhak Fried (eds.) *Time and Work: How Time Impacts Groups, Organizations and Methodological Choices*. New York: Psychology Press: 53–75.
- Fortier, Isabelle; Juarez, Mariana C. 2017. „How Hypermodern and Accelerated Society is Challenging the Cultural Sector“, *The Journal of Arts Management, Law, and Society* 47 (4): 209–217. <https://doi.org/10.1080/10632921.2017.1387004>
- Gershuny, Jonathan. 2005. „Busyness as the Badge of Honor for the New Superordinate Working Class“, *Social Research: An International Quarterly* 72 (2): 287–314. Prieiga internetu: <https://www.jstor.org/stable/40971766>
- Giddens, Anthony. 2000. *Modernybė ir asmens tapatumas*. Vilnius: Pradai.
- Holt, Maurice. 2002. „It’s Time to Start the Slow School Movement“, *Phi Delta Kappan* 84 (4): 264–271. <https://doi.org/10.1177/003172170208400404>
- Honore, Carl. 2005. *In Praise of Slowness: Challenging the Cult of Speed*. New York: Harper Collins Publishers.

- Hsu, Eric L. 2014. „The Sociology of Sleep and the Measure of Social Acceleration“, *Time & Society* 23 (2): 212–234. <https://doi.org/10.1177/0961463X13486729>
- Ionica, Diana E.; Petrescu, Eva C. 2016. „Slow Living and the Green Economy“, *The Journal of Philosophical Economics* 9 (2): 85–104. Prieiga internetu: <http://jpe.ro/pdf.php?id=7516>
- Jayashankar, Priyanka; Astha, Arvind; Rasmussen, Mark. 2014. „Slow Money in an Age of Fiduciary Capitalism“, *Ecological Economics* 116: 322–329. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2015.05.007>
- Jurgaitytė-Avižinienė, Agnė. 2013. *Jaunų suaugusiųjų gyvenimo baigtinumo patyrimo teorija: siekis gyventi vertingiau. Daktaro disertacija*. Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Kirsch, Daniel L. 2019. „Burnout is Now an Official Medical Condition“, *The American Institute of Stress*. Prieiga internetu: <https://www.stress.org/burnout-is-now-an-official-medical-condition>
- Levy, Neil. 2005. „Downshifting and Meaning in Life“, *Ratio* 18 (2): 176–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9329.2005.00282.x>
- McLuhan, Marshall; Powers, Bruce. 1992. *The Global Village: Transformations in World Life and Media in the 21st Century*. New York: Oxford University Press.
- Millar, Jeremy; Schwarz, Michiel. 1998. *Speed: Visions of an Accelerated Age*. London: The Photographer's Gallery.
- OECD. 2018. „Balancing Paid Work, Unpaid Work and Leisure“, *oecd.org* (2018-03-05). Prieiga internetu: <http://www.oecd.org/gender/balancing-paid-work-unpaid-work-and-leisure.htm>
- Parkins, Wendy. 2004. „Out of Time: Fast Subjects and Slow Living“, *Time & Society* 13 (2/3): 363–382. <https://doi.org/10.1177%2F0961463X04045662>
- Platūkytė, Domantė. 2020. „Karantino įtaka: žmonės jaučia nerimą dėl psichikos sveikatos, praranda darbą ir pajamas“, *lrt.lt* (2020-04-06). Prieiga internetu: <https://www.lrt.lt/naujienos/lietuvoje/2/1159957/karantino-itaka-zmones-jaucia-nerima-del-psichines-sveikatos-praranda-darba-ir-pajamas>
- Przybylski, Andrew; Murayama, Kou; DeHaan, Cody; Gladwell, Valerie. 2013. „Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out“, *Computers in Human Behavior* 29 (4): 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Reer, Felix; Tang, Way Yen; Quandt, Thorsten. 2019. „Psychosocial Well-being and Social Media Engagement: The mediating Roles of Social Comparison Orientation and Fear of Missing Out“, *New Media & Society* 21 (7): 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Rosa, Hartmut. 2003. „Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society“, *Constellations* 10 (1): 3–33. <https://doi.org/10.1111/1467-8675.00309>
- Rosa, Hartmut. 2015. *Social Acceleration – A New Theory of Modernity*. New York: Columbia University Press.
- Schwartz, Barry. 2005. *The Paradox of Choice*. New York: Harper Perennial.
- Shaw, Deirdre; Newholm, Terry. 2002. „Voluntary Simplicity and the Ethics of Consumption“, *Psychology & Marketing* 19 (2): 167–185. <https://doi.org/10.1002/mar.10008>
- Shir-Wise, Michelle. 2018. „Disciplined Freedom: The Productive Self and Conspicuous Busyness in “Free” Time“, *Time & Society* 28 (4): 1668–1694. <https://doi.org/10.1177%2F0961463X18769786>
- Schulte, Brigid. 2014. *Overwhelmed: Work, Love and Play When No One has the Time*. New York: Sarah Crichton Books.
- Sugarman, Jeff; Thrift, Erin. 2017. „Neoliberalism and the Psychology of Time“, *Journal of Humanistic Psychology*: 1–22. <https://doi.org/10.1177%2F0022167817716686>
- Simmel, Georg. 2007 [1903]. „Didmiesčiai ir dvasinis gyvenimas“ kn. Georg Simmel. *Sociologija ir kultūros filosofija*. Vilnius: Margi raštai: 281–298.
- Szollos, Alex. 2009. „Toward a Psychology of Chronic Time Pressure: Conceptual and Methodological Review“, *Time & Society* 18 (2–3): 332–350. <https://doi.org/10.1177/0961463X09337847>



- Tam, Daisy. 2008. „Slow Journeys: What does it Mean to go Slow?“, *Food, Culture & Society* 11 (2): 207–218. <https://doi.org/10.2752/175174408X317570>
- Tarkowska, Elzbieta. 2006. „Zygmunt Bauman on Time and Detemporalisation Processes“, *Polish Sociological Review* 3 (155): 357–374. Prieiga internetu: <https://www.jstor.org/stable/41274979>
- Thompson, Edward P. 1967. „Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism“, *Past & Present* 38: 56–97. <https://doi.org/10.1093/past/38.1.56>
- Veblen, Thorstein. 1992 [1899]. *The Theory of the Leisure Class*. New Brunswick; London: Transaction Publication.
- Virilio, Paul. 2005. *The Information Bomb*. London: Verso.
- Virilio, Paul. 2012. *The Administration of Fear*. New York: Semiotext(e).
- Wajcman, Judy. 2008. „Life in the Fast Lane? Towards a Sociology of Technology and Time“, *The British Journal of Sociology* 59 (1): 59–77. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2007.00182.x>
- Wajcman, Judy. 2015. *Pressed for Time: The Acceleration of Life in Digital Capitalism*. Chicago: The University of Chicago.
- Wajcman, Judy. 2016. „Pressed for Time. The Digital Transformation of Everyday Life“, *Sociologisk forskning* 53 (2): 193–199. Prieiga internetu: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:935459/FULLTEXT01.pdf>
- Wajcman, Judy. 2018. „Digital Technology, Work Extension and Acceleration Society“, *German Journal of Human Resource Management* 32 (3–4): 168–176. <https://doi.org/10.1177/2397002218775930>
- Wear, Delese; Zarconi, Joseph; Kumagai, A.; Cole-Kelly, K. 2015. „Slow Medical Education“, *Academic Medicine* 90 (3): 289–293. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000581>
- Zerubavel, Eviatar. 1982. „The Standardization of Time: A Sociohistorical Perspective“, *American Journal of Sociology* 88 (1): 1–23. <https://doi.org/10.1086/227631>
- Žižek, Slavoj. 2020. „Mano Uhano svajonės“, *literaturairmenas.lt* (2020-02-07). Prieiga internetu: <https://literaturairmenas.lt/publicistika/slavoj-zizek-mano-uhano-svajones>
- Žmogaus studijų centras. 2020. „Kita karantino pusė: naujausias tyrimas rodo kardinalius lietuvių savijautos pokyčius“, *delfi.lt* (2020-04-06). Prieiga internetu: <https://www.delfi.lt/news/daily/lithuania/kita-karantino-puse-naujausias-tyrimas-rodo-kardinalius-lietuviu-savijautos-pokycius.d?id=83977807>