

A SLOW-MOZGALOM MAGYARORSZÁGON

THE SLOW MOVEMENT IN HUNGARY

Molnár Csilla

PhD, Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Sopron
molnar.csilla@uni-sopron.hu

ÖSSZEFOGLALÁS

Tanulmányomban áttekintem a nemzetközi slow-mozgalom eredetét, azokat a feltételeket és körülményeket, amelyek a mozgalom indulásához vezettek. Ezt követően sorra veszem főbb területeit és gyakorlatának jellemző vonásait. Az írás második felében bemutatom a slow hazai változatait. Kimutatom, hogy a 21. században a slow szemlélete és gyakorlata kétféle formában jelenhet meg. Az egyik, mint a személyes életforma átalakítása a lassítás elvének beiktatásával, elsősorban a stressz kiküszöbölésével. A slow másik vonatkozása pedig azoknak a termelői és kereskedői hálózatoknak az összefogása és fejlesztése, amelyek a lassúság jegyében tevékenykednek. Magyarországon tehát napjainkban a slow párhuzamosan mindkét formában létezik és gyarapodik. Ez azt bizonyítja, hogy hazánkban is megvan a kellő társadalmi igény, amely nemcsak létrehozza, de fent is tartja ezeket az életforma-mozgalmakat.

ABSTRACT

In my study, I review the origins of the international Slow Movement and the conditions and circumstances that led to the start of it. Following that, I describe its principal practice areas and distinguishing characteristics. In the second half of the writing, I present the domestic versions of Slow. I demonstrate how there are two ways the concept and practice of Slow might manifest in the twenty-first century. One of them is the transformation of personal lifestyle by introducing the principle of slowing down, primarily by eliminating stress. Another aspect of Slow is the cooperation and development of producer and dealer networks that operate in the spirit of slowness. So in Hungary, Slow exists and grows in parallel in both forms nowadays. This proves that there is a sufficient social need in our country, which not only creates but also maintains these lifestyle movements.

Kulcsszavak: lassúság, nyugalom, életminőség, tudatos jelenlét, élménypiac

Keywords: slowness, tranquility, quality of life, conscious presence, experience market

BEVEZETÉS: A SLOW-JELENSÉG EREDETE

A 20. század végére a legiparosodottabb jóléti társadalmakban, ahol a leginkább jelentkeztek a gyorsaságra alapuló életszervezés ellentmondásai, és ahol a gazdasági és kulturális központok a világvárosokban összpontosultak, megjelent a slow-mozgalom, amelynek első formája a *slow food* volt. Ezt Carlo Petrini olasz séf alapította 1986-ban, egy Róma központjában megnyitni tervezett gyorsétterem miatti tiltakozásként. A slow értékei köré épülő kezdeményezés azóta világmozgalommá nőtte ki magát, és egyre szélesebb körben igyekszik terjeszteni nézeteit, így az élet számos területén jelent meg (*slow health, slow travel, slow parenting, slow work, slow fashion, slow media* stb.).

Úgy gondolom, az is nyilvánvaló, hogy a slow terjedése összefügg a posztindusztriális társadalom megjelenésével. A mozgalom egyrészt olyan társadalmi bázist feltételez, amelynek tagjai képesek kritikusan reflektálni az egyre gyorsuló késő modern élet okozta problémákra, és képesek alternatív értékmintákat kialakítani. Másrészt anyagilag és társadalmi státuszukat tekintve is rendelkeznek azzal a szabadsággal és cselekvési térrel, ahol ezeket az alternatív értékeket meg tudják valósítani (Inglehart, 1988). A slow kezdeményezőinek egyik alapvető felismerése az volt, hogy a gyorsaság kultusza háttérbe szorított olyan értékeket, amelyek tartalmasabbá tehetik az életet, és a lassúsággal hozhatók kapcsolatba (nyugalom, megfontoltság, intuitív irányultság). Ennek megfelelően a lassítás a minőség elvét és gyakorlati megvalósítását ígéri a mindennapok során. Olyan törekvésekről van szó, amelyek azzal teszik magukat vonzóvá, hogy nem az iparosodás előtti állapothoz való visszatérést hirdetik, nem utópiákat alkotnak, csupán alternatívákat, a meglévő és egyoldalúan gyorsaságelvű késő modern életvilág kiegészítését olyan elvekkel és gyakorlatokkal, melyek jobbá tehetik az élet minőségét. Ahogy Carl Honoré fogalmaz *A lassúság dicsérete* című könyvében, „a Slow-világ alapjában véve életmód-forradalom” (Honoré, 2014, 18.). A slow-mozgalom kapcsolódik a globalizációkritikához is, hiszen eszerint, a jobb élet alapja a munka, a termelés és a fogyasztás kontrollálása észszerű mértékben.

A slow food gyakorlata ennek megfelelően összekapcsolódik az ökológiai gazdálkodás és a lokalitás támogatásával. Kezdeményezéseik nyomán számos országban újra megjelentek a nagyvárosokban is a helyi sörfőzdék, a kis pékségek, a hagyományos termelői piacok (URL1). Miközben világszerte széles körű nyilvánosságot tudtak teremteni törekvéseiknek, a homogenizálódás, a globális élelmiszeripar által okozott károk ellenében több száz, feledésre ítélt helyi étel, növény- és állatfajtát mentettek meg a teljes eltűnéstől Olaszországban, majd számos más országban is az *Ark of Taste* program keretében. A *Salone del Gusto* pedig a slow food két évente, Torinóban megrendezett seregszemléje, ahol egyfaj-

ta nemzetközi vásár keretében a helyi termékektől és termelőiktől kezdve profi sáferek tartanak ízműhelyeket, borkóstolókat, ízsínházakat és egyéb kapcsolódó eseményeket (Petrini, 2001).

Carl Honoré fentebb hivatkozott könyvében sorra veszi az általa világmozgalomnak tekintett slow-mozgalom egyes területeit, az ott működő csoportokat, azok kiemelkedő képviselőit. A slow food mozgalom központja, az olasz Bra városa egy másik lassú mozgalom, a *Citta Slow* (Slow Cities) egyik alapítója is lett további három olasz településsel 1999-ben, amelyhez azóta számos város csatlakozott, amelyek megfelelnek az új mozgalom alapelveinek. Mindezek az ötven ezer főnél nem nagyobb városokra érvényes feltételek, a nagyvárosok leginkább az ottani élet stresszének és rohanásának mérséklésével vehetnek példát tőlük.

Honoré külön fejezetet szentel könyvében a slow gondolkodásnak, amely a lazításra való képességgel kezdődve a megnyugvás, lecsendesedés iránti hajlamon át a különböző meditációs technikákig és egyéb, többnyire távol-keleti eredetű gyakorlatsorokig vezet. Külön-külön kitér a slow megközelítésre az alternatív gyógyászatban, a párkapcsolatokban, a munkaidő szervezésében vagy a gyermeknevelésben.

A SLOW MAGYARORSZÁGON

A slow-mozgalom magyar vonatkozásai is számottevőek, írásomban ebből – a terjedelmi korlátok miatt – igyekszem a legmarkánsabb területeket bemutatni. Ahogyan a nemzetközi áttekintésben írtam, a 21. században a slow szemlélete és gyakorlata kétféle formában jelenhet meg. Egyik oldalról mint a személyes életforma átalakítása a lassítás elvének beiktatásával, elsősorban a stressz kiküszöbölésével. A slow másik vonatkozása pedig azoknak a termelői és kereskedői hálózatoknak az összefogása és fejlesztése, amelyek a lassúság jegyében tevékenykednek.

Magyarországon napjainkban a slow-mozgalom párhuzamosan, mindkét formában létezik. Az egyik, a Slow Budapest mozgalom (SB), amelyet Krajcsó Nelli szervezett meg 2012-ben. A másik pedig a Slow Living Hungary (SLH), amely 2017 óta működik, az országos szervezet elnöke pedig Szekeres Diána. A különböző elnevezések valójában hasonló térbeli tagolódást mutatnak, hiszen az SB-nek is van a fővárosin kívül számos vidéki tagozata, míg az SLH Budapesten is aktívan jelen van. Mindkét szervezet alapítója multinacionális területen dolgozott, így elmondásuk szerint volt alkalmuk a rohanó, stresszes élettempót megtagasztalni, mielőtt megismerkedtek a slow elveivel és gyakorlatával.

Jelentősen különbözik azonban a két magyarországi szervezet felépítése, célja, napi gyakorlata. A Slow Budapest alapvetően mentális tréningek köré szerveződik, bár kapcsolódik a slow számtalan ágához a mindennapi élet jobbá tételének

igyekezetében. Elvonulásokat, alternatív üdülési formákat szerveznek csendes, nyugodt magyar vidékekre, településekre is. A Slow Budapest alulról szerveződött, de behatárolt tevékenységi köre ellenére ismeri és terjeszti a nemzetközi slow-mozgalom számos irányzatát és szerzőjét.

„[Borovitz Tamás] Térjünk át a Slow Budapestre. Azt írjátok magatokról: »a lassítással a világon egyedülálló módon foglalkozunk«. Hogy kell ezt érteni? [Krajcsó Nelli] Egyrészt úgy, hogy nincs anyaszervezetünk, nem csatlakoztunk egy olyan nemzetközi szervezethez, mint mondjuk a gyorséttermi, kapkodó évesnek alternatívát kínáló slow foodosok. Tehát minden projektünk saját gondolkodás eredménye. Másrészt úgy, hogy bár van pár külföldi szakember, coach, előadó, aki olyasmivel foglalkozik, mint mi: a slow livinggel, slow life-fal, azonban ez csak a pszichológiai megközelítés, mi viszont keretbe rakjuk ezt az egészet, tehát nemcsak stresszmenedzsmenttel, pszichológiával foglalkozunk, hanem a gyorsulás problémájának rengeteg egyéb, például társadalmi vonatkozásával. Azok, akik viszolyognak az olyan fogalmaktól, mint az önismeret, a személyiségfejlesztés, vagy idegenkednek attól, hogy pszichológushoz járjanak, lehet, hogy eljönnek egy SlowHow – létformáló előadásunkra, és az már elég nekik, hogy elinduljanak egy úton.” (URL2)

Az SB magyar mozgalom esetében hazai vonatkozásban egyedülállónak tekinthető, hogy a slow pszichológiai, mentális hátterének vizsgálatát, módszertanát állítja a középpontba. Ennek középponti kategóriája a *mindfulness*, amely a tudatos jelenlét gyakorlatát jelenti, azt, hogy teljes figyelmünkkel ítélkezésmen-tesen forduljunk a jelen pillanat felé.¹

„Azonban amit csinálunk, az egy teljesen új fejlesztés. Természetesen inspirálódunk másoktól, de minden programunk egyedi elképzelések alapján alakult ki. Mi szerveztük meg például a világon az első slow hetet különböző partnerekkel, és készítettük el először Budapest slow térképét, és a termelői piac térképét” – mondta Krajcsó Nelli (URL3). A Slow Budapest a mentális programok mellett termékekkel is rendelkezik, amelyek közül a leginkább emblemikus a 2014-től évente megjelenő Anti-határidőnapló lett. 2017-től több kreatív újítás is megjelenik ezzel a termékkel kapcsolatban, például, hogy maga a napló használója választja ki minden hónapban, hogy milyen slow tevékenységet szeretne a mindennapjai részévé tenni. Tehát, a korábbi gyakorlattal szemben nem a kiadó jelöli ki, hogy például október az olvasás hónapja, hanem a felhasználók találnak ki célokat, amiket megvalósíthatnak, kinéznek maguknak tevékenységeket, amiket elvégezhetnek. Fontos újítás az is, hogy a használók minden héten beírhatják, hogy miért hálásak, illetve új elem lett az anti-feladatlista is (URL2).

¹ A mozgalom elindítója Jon Kabat-Zinn, a Massachusettsi Egyetem Stresszcsökkentő Klinikájának (Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical School) alapítója. Az 1970-es években dolgozta ki MBSR, azaz mindfulness-alapú stresszcsökkentő programját.

A szervezet alapítója összeállított és kiadott egy tréningjeihez készült munkafüzetet is. Az SB rendelkezik online meditációs platformmal, amelyre regisztrálni lehet, és el lehet sajátítani számos meditációs gyakorlatot (URL4). 2020-ban indult saját podcast-csatornájuk is, amely havonta egy alkalommal jelentkezik. A beszélgetéseket az SB másik szerzőjével, Bánosi Eszterrel szervezik, mindig az évszakhoz, szezonhoz passzoló témákkal.

Webes honlapjuk szerint: „A Slow Living Hungary egy országos közösség, mely három fontos életérzésre épül: Slow Food and Wine, Slow Travel, Slow Art and Culture” (URL5). Ennek megfelelően fő céljuk az SLH megalapításával az volt, hogy a kivételes értékeken alapuló magyar gasztrokulturális, művészeti és turisztikai produktumokat megismertessék a szélesebb közönséggel itthon és külföldön egyaránt.

Szekeres Diána, aki az SLH ügyvezetője, a hazai slow termelők képviselőjét, marketingjét is ellátja, tehát az SLH egyféle keretszervezetként működik. „Összekapcsoljuk a termelőket a fogyasztókkal – de sok esetben egymással is. Közösséget építünk. Van egy keretrendszer, ami meghatározza, ki lehet tag, és minnek kell megfelelnie. A tagjaink közt vannak termelők, borászok, éttermek, művészek. Ahogy bekerülnek a közösségbe, onnantól részt vesznek a különböző projektjeinkben. Élménypiacokat, úgynevezett slow marketeket szervezünk, ahol összehozzuk a termelőket és a vásárlókat. Rövid termelői-vásárlói láncok alakulnak ki. Problémákat oldunk meg, érdekképviselőt látunk el.” (URL6)

Szekeres Diána szerint már 2017 előtt is léteztek magyarországi slow-csoportok az aktivitás különböző fokain, azonban úgy gondolja, az ő fellépésük nyomán alakult belőlük valódi közösség. Ez elsősorban a fentebb említett élménypiacok szervezését jelenti, így rövid termelői-vásárlói láncok alakulnak ki, közben a tagok egymást is kölcsönösen segítik tapasztalataik megosztásával. A 2017-ben alakult hazai szervezet már ebben az évben részt vett egy hároméves közép-európai projektben. A Slow Food hivatalos nemzetközi sajtóoldala a következő címmel számolt be erről: a Slow Food irányításával megvalósuló EU-projektet mutatják be a Terra Madre Salone del Gusto rendezvényen 2018. szeptember 22-én, Torinóban. „A projektben Krakkó (PL), Dubrovnik (HR), Kecskemét (HU), Velence (ITA) és Brno (CZ) vesz részt. A projekt ezen szakaszában minden város közösség-központú és újító megoldásokat tesz fel a gasztronómiai örökség köztereken történő népszerűsítése céljából, amelynek eredményeként öt kísérleti program indul el. Ezek a programok a Slow Food filozófiáját követő konkrét lépések, amelyeknek célja, hogy előtérbe helyezze a helyi gasztronómia jellegzetességeit, annak gyökereit és kulturális örökségét. Magyarország Ízek és gasztronómiai élmények a Kecskeméti Piacon című projekttel vett ebben részt.” (URL7)

2019 nyarán Magyarország először szerepelt a Slow Food Weekend Guide útikalauzban, amely hetvenöt országban érhető el. A nemzetközi útikönyvben a hazai vonatkozású részeket Szekeres Diána írta, és ehhez kapcsolódóan forgattak

egy országimázs filmet is, amely 2019 augusztusától lett nyilvános a Slow Living Hungary YouTube-csatornáján „Nézzék, osszák és lassuljunk együtt!” szlogen-nel. A slow-mozgalom, amely eredetileg a gasztronómiára koncentrált, ezzel összefüggésben a helyi ízek, tápanyagok védelme érdekében igyekszik bekapcsolódni a környezetvédelembe is. Konkrét kezdeményezésük a méhbarát, szintetikus vegyszerektől mentes mezőgazdaság megteremtését célozza Európában. Ehhez kapcsolódó petíciójukhoz az SLH már össze is gyűjtötte a szükséges hazai aláírásokat az Európai Bizottság számára (URL8).

A Slow Living Hungary meghatározó vonása, hogy a közösségépítő munkát kezdettől fogva a fogyasztók körében is szeretnék kiépíteni. Ennek megfelelően slow food ízórákat szerveznek óvodásoknak, akikkel a kóstolások során megismertetik a helyi, regionális ízvilágot, hogy így fejlesszék a következő nemzedék gasztrokultúráját. A felnőttek világában pedig jól felépített marketinggel próbálják meg a hazai slow kultúra termékeit népszerűsíteni. A reklámokhoz hasonlóan igyekeznek érzelmi alapon bevonni az értékeik iránt elkötelezett érdeklődőket. Azonban minden fogyasztói célcsoport esetében nagy szerep jut a komplex esztétikai tapasztalatnak, ahol az ízek, az illatok, a látvány egymást erősítik.

A LASSÚSÁG PARADOXONA, A SLOW MINT ESZTÉTIKAI TAPASZTALAT

A lassúság paradoxona, hogy a megjelenését követően viszonylag gyorsan terjedni kezdett. Ennek során az eredeti, szűkebb jelentés-összefüggésből kilépve meglehetősen széles társadalmi legitimitációt nyert, vagy úgy is fogalmazhatunk, a késő modern ipari társadalmak negatív tendenciáival kapcsolatos kritikus álláspontok nyilvánosságaként szerzett olyan szélesebb körű jelentést, amelynek érvényességét a mindennapi tapasztalatok igazolják, és ismételten megerősítik. Úgy vélem, hogy az itt tárgyalt jelenségkör esetében a legitimitáció nem csupán értelmi és érzelmi elfogadást jelent, hanem a tapasztalatoknak azt a kitüntetett szféráját is, amelyet *esztétikaiként* ismerünk fel. Ezeknek a fajta tapasztalatoknak a vonzó ereje összefügg intenzitásukkal, a rájuk való, minden létező kultúrában megtalálható igénnyel, valamint a számukra a kultúrán belül biztosított hellyel (Maquet, 2003). Úgy gondolom, hogy ez az antropológiai irányultságú megközelítésmód is részét képezi az esztétikai gondolkodás közelmúltban végbement nagy fordulatának. Ennek egyik meghatározó eleme az érzéki tetszés mindennapokban való meghatározó szerepének (f)elismerésén alapul. Ez a jelenség párhuzamos a slow-mozgalom kialakulásával, és közös kiváltó okuk a posztindusztriális társadalom változásaira nyújtott kritikai reflexió.

Az érzéki tapasztalat rehabilitációjával és az esztétikaival ez esetben együtt járó morális érték felismerésének jelentőségével – amely így súlyt ad a cselek-

vésnek is, de a cselekvő személyének is – megerősíti azt a ritkán előforduló felismerést, hogy ami most szép volt számunkra, az egyúttal jó is volt (Shusterman, 2015). Ennek az öröme és intenzitása adja meg a lassúság újabb keletű felértékelődését, amely az ember régi vágyát, a morális és az érzéki tapasztalat/ítélet együttes megélése/meghozása iránti igényt egy erre nyitott közösség tagjai számára elérhetővé teszi az új nyilvánosság(ok) színterein.

IRODALOM

- Honoré, C. (2014): *Slow – a lassúság dicsérete*. (ford. Dávid. K. Zs.) Szeged: Lazi Kiadó
- Inglehart, R. (1988): The Renaissance of Political Culture. *American Political Science Review*, 82, 4, 12–24. DOI: 10.2307/1961756, https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5171746/mod_resource/content/0/inglehart1988.pdf
- Maquet, J. (2003): *Az esztétikai tapasztalat*. (ford. Antal É., Bocsi K., Cseh F. et al.) Debrecen: Csokonai Kiadó
- Petrini, C. (2001): *Slow Food: the Case for Taste*. New York: Columbia University Press
- Shusterman, R. (2015): *A gondolkodó test. Szómaesztétikai esszék*. (Krémer S., Antoni R.) Szeged: JATE Press
- URL1: Slow Movement: https://www.slowmovement.com/slow_food.php (letöltve: 2019. április 2.)
- URL2: Borovitz Tamás: *Ha szeretnél új életet kezdeni, itt egy interjú, ami pont neked szól*. <https://24.hu/kozelet/2016/11/10/ha-szeretnel-uj-eletet-kezdeni-itt-egy-interju-ami-pont-neked-szol/>
- URL3: *Mi is az a slow filozófia? És a slow ételek, vagy a slow utazás?* <https://napidoktor.hu/ki-vul-belul/mi-is-az-a-a-slow-filozofia/>
- URL4: Slow Budapest: <https://slowbudapest.com> (letöltve: 2019. június 5.)
- URL5: Slow Living Hungary: <https://slowliving.hu/rolunk/>
- URL6: Méhész Zsuzsa: *„Utána nem fog ízleni a gagyi”*: Interjú Szekeres Diával – *Slow Living Hungary*. <https://diningguide.hu/utana-nem-fog-izleni-a-gagyi-interju-szekeres-dival-slow-living-hungary/>
- URL7: *Kiemelt figyelmet kapnak a helyi termékek és gasztronómiai örökségünk a Slow Food irányításával megvalósuló EU projekt révén*. <https://www.slowfood.com/press-release/kiemelt-figyelmet-kapnak-a-helyi-termek-es-gasztronomiai-oroksegunk-a-slow-food-iranyitasaval-megvalosulo-eu-projekt-reven/>
- URL8: Kiss Melinda: *Rákapcsol a piros csiga, mozgalom lett a lassú élet*. <https://index.hu/gazdasag/2021/05/29/koronavirus-magyarorszagon-slow-mozgalom-slow-living-hungary-szekeres-diana-nyitas-gasztronomia-oroksegvedelem/>