

Paweł Maciaszek*

ORCID: 0000-0003-2713-4968

Częstochowa, Polska

Slow culture i fast culture. Wyzwania wychowawcze dla współczesnej rodziny

Slow Culture and Fast Culture: Challenges of Upbringing for the Contemporary Family

Abstract: The text presents two contrasting cultures that are relevant to the family's educational tasks. In the first two parts of the study, *slow culture* and *fast culture* are described. Their creators and assumptions are presented, as well as their influence on such everyday activities as preparing and eating meals, doing professional work and housework, organising leisure time and rest, reflecting on the meaning of life and the way of living it, building relationships with people, searching for joy and happiness. The content of the first two parts of the article is used in the third one; it presents the importance of the individual elements of both cultures for the upbringing process taking place in the family. On the one hand (in fast culture) there is the constant rush and lack of time, the pursuit of being better than others and achieving professional success, taking on more and more responsibilities in order to multiply material goods and the associated consumerism, the use of new developments in the field of technology and globalisation encompassing all spheres of life. On the other hand (in slow culture) there is finding the right pace of life for people, constant readiness to help, caring for relationships, nurturing traditional values. It was pointed out which of these elements should be used in the shaping of young generations and which may pose a threat to the modern family.

* Dr hab. Paweł Maciaszek, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie; e-mail: p.maciaszek@ujd.edu.pl.

Keywords: slow culture; fast culture; family; challenges of upbringing.

Abstrakt: W tekście zostały przedstawione dwie przeciwstawne kultury, które mają znaczenie dla realizowanych przez rodzinę zadań wychowawczych. W dwóch pierwszych częściach opracowania zostały opisane *slow culture* i *fast culture*. Zaprezentowano zarówno ich twórców, założenia, jak i wpływ na takie codzienne czynności, jak: przygotowywanie i spożywanie posiłków, wykonywanie pracy zawodowej i domowej, organizowanie czasu wolnego i odpoczynku, zastanawianie się nad sensem życia oraz sposobem jego przeżywania, budowanie relacji z ludźmi, poszukiwanie radości i szczęścia. Treści dwóch pierwszych części artykułu zostały wykorzystane w trzeciej. Przedstawiono w niej znaczenie poszczególnych elementów obu kultur dla dokonującego się w rodzinie procesu wychowania. W *fast culture* wskazano nieustanny pośpiech i ciągły brak czasu, pogoń za byciem lepszym od innych i osiąganiem sukcesów zawodowych, podejmowanie kolejnych obowiązków dla pomnażania dóbr materialnych i związany z nimi konsumpcjonizm, korzystanie z nowych osiągnięć w dziedzinie technologii i obejmującej wszystkie sfery życia globalizacji. Natomiast w *slow culture* wskazano odnajdywanie właściwego dla człowieka tempa życia, nieustanną gotowość do niesienia pomocy, troskę o relacje, pielęgnowanie tradycyjnych wartości. Pokazano, które z tych elementów powinny być wykorzystywane w kształtowaniu młodych pokoleń, a które mogą stanowić zagrożenie dla współczesnej rodziny.

Słowa kluczowe: *slow culture*; *fast culture*; rodzina; wyzwania wychowawcze.

1. Wprowadzenie

Określone w tytule artykułu zagadnienie wpisuje się w obszar pedagogiki rodziny. Przedmiotem jej badań są między innymi zachowania wpływające na sposób funkcjonowania wspólnoty rodzinnej. *Slow culture* i *fast culture*, coraz wyraźniej dostrzegane w codziennym życiu współczesnych rodzin, stanowią dla każdej z nich ważne wyzwanie. Zawarte w obu kulturach elementy, które charakteryzują społeczeństwo, wywierają znaczący wpływ na dokonujący się w rodzinie proces wychowawczy. Celem niniejszego opracowania jest zaprezentowanie wskazanych kultur w aspekcie ich oddziaływania na współczesną rodzinę. Oddziaływanie to zostało określone jako wyzwanie, w jakimś stopniu bowiem stanowi zawsze nową sytuację, jest często trudnym zadaniem przyjęcia tego, co przyczynia się do rozwoju człowieka

i wymaga odrzucenia wszystkiego, co przeszkadza w procesie wychowania. Dokonanie opisu tych dwóch kultur może pomóc zarówno w ich poznaniu, jak i ocenie tworzącego je ludzkiego zachowania.

2. *Slow culture* – jej twórcy i założenia

Najczęściej wymienianym twórcą *slow culture* jest włoski aktywista Carlo Petrini (1949–). Jest on przedstawicielem rozpowszechnianego we Włoszech – w latach 80. XX wieku – ruchu *slow life*. Nurt ten przeciwstawiał się życiu w pośpiechu, które najwyraźniej dostrzegane było w sposobie przygotowywania i spożywania posiłków. Stanowił odpowiedź na otwarcie w Rzymie baru amerykańskiej sieci McDonald's, który odznaczał się możliwościami zarówno szybkiej obsługi klienta, jak i pospiesznego spożycia posiłku. Carlo Petrini założył *International Slow Food Movement* (1986), którego celem była obrona regionalnych tradycji kulinarnych, ochrona prawa do zachowania smaku, promocja żywności jak najlepszej jakości. Członkowie tego ruchu zajmowali się edukacją spożywania posiłków, w której szczególnie znaczące są trzy elementy: a) smak (jedzenie jako rozkosz zmysłowa – odnajdywanie w nim codziennej radości), b) zdrowie (wpływ spożywanych dań na człowieka i środowisko), c) międzyludzkie relacje (rozwijane podczas jedzenia). Myślą charakteryzującą działalność tego włoskiego społecznika jest twierdzenie, że „szybko i tanio nie znaczy «dobrze», a czerpana z jedzenia zmysłowa rozkosz powinna stanowić dla człowieka część codziennego szczęścia” (Carlo Petrini..., 2018). Rozpowszechnianie tego twierdzenia i przekonywanie do kierowania się nim w życiu jest podstawowym elementem edukacji żywieniowej.

Do twórców *slow culture* i tych, którzy jej elementy wprowadzali w codzienne życie, należą też Norweg Geir Berthelsen (1944–2022) i Włoch Bruno Contigiani (1946–). Pierwszy z nich już pod koniec XIX wieku rozpowszechniał sposób życia polegający nie tylko na przeciwstawianiu się ogromnemu tempu życia, lecz także na przeżywaniu codzienności według zasady „żyj wolniej”. W 1999 roku założył *World Institute of Slowness*, przez który proponował każdemu spieszącemu się człowiekowi porzucenie do tychczasowego sposobu przeżywania czasu według słów: „Najszybszą drogą do dobrego życia jest zwolnienie tempa”, zatem „Nie żyj tak, jakbyś bał się, że

spóźnisz się na swój własny pogrzeb” (Berthelsen, 2018). Drugi z przywołanych twórców *slow culture* założył w 2005 roku wraz ze swymi przyjaciółmi stowarzyszenie *Art of Slow Living*, w którym proponowanych jest 15 zasad dotyczących codziennych czynności i najczęstszych sposobów zachowania, aby zamiast pośpiechu była w nich chwila na refleksję i dostrzeżenie piękna. Jako człowiek określający siebie pracoholikiem, chciał nakłonić społeczeństwo – nie tylko własne, lecz także innych narodów – do refleksji nad tym, co szkodzi ludzkiemu życiu. Był przekonany, że niszczy je pośpiech, który dostrzegalny jest w obszarach społecznym, osobistym, ekonomicznym, środowiskowym. Bruno Contigiani jest inicjatorem obchodzonego od 2007 roku Światowego Dnia Powolności (Światowy Dzień..., 2024).

Kolejną ważną postacią dla *slow culture* jest kanadyjski dziennikarz i publicysta Carl Honoré (1967–). W swojej publikacji *In Praise of Slow. How a worldwide movement is challenging the cult of speed* stwierdził, że kult prędkości – określający normy zachowania współcześnie żyjących ludzi – wymaga propagowania idei *slow life*. Filozofię *slow* można podsumować jednym słowem – równowaga. Ludzie odkrywają energię i wydajność tam, gdzie najmniej się tego spodziewali, czyli podczas zwalniania. *In Praise of Slowness* to pierwsze kompleksowe spojrzenie na światowe ruchy *slow* wkraczające do głównego nurtu – w biurach, fabrykach, dzielnicach, kuchniach, szpitalach, salach koncertowych, sypialniach, salach gimnastycznych i szkołach (In Praise..., 2005). Carl Honoré nawoływał do tego, aby człowiek zastanawiał się nad własnym związkiem z czasem. Refleksja ta jest konieczna zwłaszcza wtedy, kiedy uświadamiamy sobie, dlaczego przyspieszyliśmy tempo codziennego życia. Jest to chwila na szczerą odpowiedź sobie samemu na pytanie, czy nie żyję w myśl twierdzenia: „człowiek mierzy czas, a czas mierzy człowieka” (Kowalski, 2015–2024). Kanadyjski dziennikarz dodaje, że często dochodzi się wówczas do odpowiedzi, że „całe nasze życie zamieniło się w pośpiech”. W tym miejscu prezentacji *slow culture* warto dodać, że popularność jego publikacji chwalejącej powolność życia i wygłoszonej na ten temat konferencji (ponad 3,3 mln wyświetleń w internetowym TED Talk Channel) sprawiła, że amerykańska liberalna witryna newsowa Huffington Post przyznała Carlowi Honoré tytuł ojca chrestnego rozwijającej się zmiany kulturowej.

W poznawaniu określanego terminem *slow culture* sposobu życia pomagają wskazówki Granta D. McCrackena (1951–). Ten kanadyjski antro-

pololog założył *Institute for Contemporary Culture*, którego siedziba znajduje się w *Royal Ontario Museum*. Przekonując do włączenia w codzienne życie elementów kultury spowolnienia, przyznaje, że są one trudno dostrzegalne i przez to mało popularne. Trudniej się zatem nimi zachwycić, zainteresować. Nie oznacza to jednak, że tworzona przez nie kultura nie jest pozbawiona wartości. Jej wartość polega na oddziaływaniu na człowieka w taki sposób, że rozumie on sens przeżywania własnego życia. Zawiera się w zachowywaniu tradycji, poznawaniu historii i wykorzystywaniu zawartych w niej doświadczeń, pielęgnowaniu i rozwijaniu codziennych praktyk kształtujących człowieka i jego relacje z ludźmi. Elementy te stanowią kulturowe DNA, w którym znajduje się odpowiedź na pytanie, dlaczego konkretna osoba zachowuje się (żyje) w określony sposób. Przez poszukiwanie takich odpowiedzi człowiek może przeciwstawiać się zachodzącym we współczesnym świecie, nowoczesnym i promowanym, zmianom. Może zachować własną tożsamość – kulturowe DNA (Barile, 2020).

Opisując *slow culture* i przekonując do tworzenia jej w codziennym życiu, Grant D. McCracken wyraża sprzeciw wobec postrzegania współczesnego świata jako miejsca, w którym różnice kulturowe już zanikają. Ci, którzy wysuwają takie twierdzenie, uzasadniają je dostrzeganiem procesu „kurczenia się świata”. Proces ten dokonuje się przez rozwój komunikacji, dzięki któremu coraz skuteczniej pokonywane są bariery. Kanadyjski antropolog przyznaje, że choć dziś z łatwością można zobaczyć, jak ludzie żyją, to dostrzegane w świecie procesy globalizacji nie przynoszą odpowiedzi na pytanie o kulturowe uzasadnienie realizowanych poczynąń. Nadal nie są widoczne kulturowe motywy podejmowanych przedsięwzięć i nie wiadomo, dlaczego ludzie wybierają określony sposób zachowania.

W dokładniejszym zrozumieniu społecznego i kulturowego ruchu *slow culture* pomaga także twórczość Brooke McAlary (1982–), która promuje *slow life*. Mieszkająca w Australii autorka popularnych podcastów *Health/Self-Help* (na multimedialnym odtwarzaczu *iTunes*) i programu *Slow Your Home* (z ponad 4,5 mln pobrań) opowiada o zafascynowaniu tego rodzaju życiem. Zachęca do niego (w przetłumaczonych na język polski) następujących książkowych publikacjach: *Dbaj. Jak czule, życzliwie i mądrze zaopiekować się sobą* (McAlary, 2022), *Powoli. Jak żyć we własnym rytmie* (McAlary, 2018a), *Prostota. Siła codziennych rytuałów* (McAlary, 2018b). Jest przekonana, że pomaganie innym i odpowiadanie światu na jego wołanie

o życzliwość oraz uwagę należy zacząć od zatroszczenia się o siebie. Tym, co pozwala człowiekowi być szczęśliwym – cieszyć się posiadanym dobrem, osiągać duchowy spokój, nie narzekać na zbyt wiele obowiązków i brak czasu – jest przeżywanie codzienności według własnego tempa. Jedynie taki rytm umożliwia rozkoszowanie się każdym momentem życia. Jest to sposób na zdystansowanie się od natłoku spraw, presji otoczenia i chęci dorównywania innym. Kiedyś nieustanna gonitwa odbierała jej radość ze spełnionych marzeń – szczęśliwego związku małżeńskiego, bycia mamą dwójki zdrowych dzieci, pięknego domu, zawodowych sukcesów, posiadania dwóch psów. Dziś już wie, że sposobem na szczęście może być *slow life*, czyli

sposób życia, w którym najważniejsze są prostota, codzienność, spokój oraz radość z tego, co najzwyczajniejsze. [...] *Prostota. Siła codziennych rytuałów* to esencja wszystkiego, co dotyczy idei *slow*: tego, aby żyć wolniej, świadomie odczuwać własne emocje, doznania estetyczne i możliwości, jakie niesie ze sobą każdy dzień, oraz doceniać to, co mamy obecnie, a nie to, czego nie możemy zdobyć (Wolak, 2018).

Przepisem na to, aby być szczęśliwym każdego dnia, jest zatrzymywanie się w codziennej gonitwie wypełniania obowiązków, którą narzuca proponowany przez współczesny świat styl życia. Moment zatrzymania się powinien być chwilą refleksji nad tym, co w ludzkim życiu rzeczywiście jest ważne.

W realizowaniu tych zamierzeń Brooke McAlary pomaga wymiana doświadczeń. W tym celu stworzyła na swoim blogu społeczną wspólnotę *The Tortoise*, w której opisuje przeżywaną w spowolnieniu swoją codzienność i w której pozostali członkowie grupy w czasie organizowanych raz na kwartał spotkaniach wypowiadają się o wypełniających ich życie wartościach, tempie podejmowanych działań i realizowaniu wskazania zatroszczenia się o siebie. „*The Tortoise* ewoluował i nadal ewoluuje w piękną przestrzeń społecznościową, w której słuchamy się nawzajem, wspieramy się nawzajem, uczymy się, rozwijamy i eksperymentujemy z wolnym życiem we wszystkich jego różnorodnych formach” (McAlary, b.r.w.).

Ostatnim z przywołanych w niniejszej prezentacji twórców *slow culture* jest norweski filozof Guttorm Fløistad (1930–). Opisuując współczesny świat, wskazuje on nie tylko na wszechobecne zmiany, lecz także na coraz większą szybkość, w jakiej są dokonywane. Żyjący w nim człowiek musi zatem nadą-

zać za tym tempem. W przeciwnym razie w wielu dziedzinach życia pozostawać będzie na obrzeżach. Podpowiadany przez świat sposób przeżywania codzienności może być jednak błędny; takie przyspieszenie bowiem dokonuje się zawsze kosztem międzyludzkich relacji. Te relacje jednak, uzasadnia swoje zdanie przywołany profesor Uniwersytetu w Oslo, są w życiu człowieka najważniejsze. Każdy z nas nosi w sobie wiele potrzeb – aby przynależać do społeczności, by być dostrzeganym, docenianym, otoczonym opieką i kochanym. Zaspokojenie tych pragnień wymaga zmniejszenia prędkości w kształtowaniu relacji z ludźmi, w których musi być czas na wspólne przebywanie i refleksję, na budowanie jedności. W przypadku przyjęcia błędnego rozwiązania, jakim jest przyspieszenie, człowiek nie zdoła zapanować nad zachodzącymi zmianami.

Podsumowanie opisu *slow culture* stanowić mogą myśli twórców tej kultury, na które powołują się osoby charakteryzujące ten sposób życia:

założyciel ruchu *slow food*, Carlo Petrini, wyjaśnia, że „powoli” oznacza kontrolowanie rytmu i tempa własnego życia. Autor międzynarodowego bestsellera, *In Praise of Slowness*, Carl Honoré opisuje ruch *slow* jako rewolucję kulturową przeciwko pojęciu, że szybciej zawsze znaczy lepiej i próbę naprawienia naszego neurotycznego stosunku do czasu. Dodaje jednak, że nie chodzi o robienie wszystkiego w tempie ślimaka, ale o dążenie do robienia wszystkiego z odpowiednią szybkością (Howard, 2012, s. 31–32).

2. *Fast culture* – jej twórcy i charakterystyka

Styl życia określany mianem *fast culture* można przybliżyć, wskazując znaczące dla niego postaci i opisując zmieniające obraz świata wydarzenia. Należy do nich założyciel *McDonald's Corporation* Ray Kroc (1902–1984). Ten amerykański biznesmen z sieci barów uczynił globalnego giganta *fast food*, czyli szybkiej i masowej konsumpcji posiłków. Funkcjonujące restauracje (pierwsze od 1940 roku, a obecnie w liczbie ponad 36 tys. w ponad 100 krajach) mają przyczyniać się do bardziej odpowiedzialnego wyboru pozyskiwania żywności, budowania coraz silniejszego społeczeństwa i lepszej planety. Nie ulega wątpliwości, że szybki rozwój tej sieci wyraźnie zmienił codzienne życie ludzi, ich żywieniowe nawyki i wymagania. Twórca *McImperium* – re-

stauracji szybkiej obsługi – był przekonany, że niczego nie zdobywa się bez wysiłku i ryzyka, stąd też podkreślał wartość i znaczenie pojawiającej się w życiu konieczności postawienia wszystkiego na jedną kartę i zaangażowania się bez reszty (Zychal, 2017). Proces zwany *makdonaldyzacją* polega na stopniowym upowszechnianiu się zasad działania restauracji McDonald's we wszystkich dziedzinach życia. Proces ten związany jest z amerykańską kulturą, ekonomii, polityki, zwyczajów czy wartości. Makdonaldyzację dostrzega się w obszarze rozwoju technicznego i ewolucji społeczeństwa. Ona przyczynia się do „standaryzacji człowieka w niemal wszystkich aspektach jego życia, czyli standaryzacji jego mentalności, oczekiwań i potrzeb, [...] odzierając człowieka z jego indywidualizmu” (Wachowicz, 2022, s. 101).

Kolejnym propagatorem szybkiego tempa życia jest Amancio Ortega (1936–). Jest założycielem odzieżowego koncernu Inditex, do którego należą firmy Zara, Stradivarius i Massimo Dutti. Ten hiszpański przedsiębiorca nazywany jest pionierem w branży *fast fashion*. Powszechnie znana jest opinia, że sieć jego sklepów odzieżowych dyktuje i rozpowszechnia trendy mody przez szybkie wprowadzanie nowych kolekcji. Rzeczywiście, działalność koncernu charakteryzuje szybkie tempo, co potwierdzają choćby opisy funkcjonowania firmy Zara, posiadającej ponad 900 placówek na świecie (Filipowicz, 2019):

- należy do najszybciej rozwijających się marek odzieżowych na świecie;
- szybko odpowiada na sugestie klientów;
- szybko dostrzega ich potrzeby;
- szybko dostarcza nowy projekt.

Do kluczowych postaci wykorzystujących w swoim życiu *fast culture* należy także amerykański przedsiębiorca Jeff Bezos (1964–). Zarządzając przez 27 lat przedsiębiorstwem handlowym Amazon.com, kierował się następującymi zasadami, w których ważną rolę odgrywa między innymi tempo (*Masz firmę?...*, b.r.w):

- najważniejszy jest klient (nie produkt, konkurencja czy technologia), w ten sposób sukces osiąga się dwa razy szybciej;
- nie zwlekaj z proponowaniem klientowi nowych rozwiązań, szybkość takiego działania czyni cię pionierem i w ten sposób zyskujesz przewagę nad konkurencją;
- błyskawiczny sukces wymaga długotrwałych, kilkuletnich działań i w tym czasie trzeba myśleć – w przypadku przedsiębiorstwa Ama-

zon.com zajmującego się zakupami online – o natychmiastowym dostępie do bogatej oferty produktów i szybkiej dostawie.

Potwierdzeniem faktu, że sukces zależy od szybkiego tempa pracy, jest firmowy wpis z 20 sierpnia 2024 roku w serwisie komunikacyjnym X: „Ustanowiliśmy kolejny rekord szybkości dostaw! Zastanawiasz się, jak to zrobiliśmy?” (Amazon, 2024).

Do rozpowszechnienia *fast culture* przyczynił się również urodzony w USA projektant komputerów Steve Jobs (1955–2011). Będąc współzałożycielem amerykańskiego przedsiębiorstwa informatycznego *Apple Inc.*, zrewolucjonizował świat na przełomie XX i XXI wieku w aspekcie komunikowania; przyczynił się do rozwoju techniki i technologii informacyjno-komunikacyjnych (wprowadzenie do użytku telefonu komórkowego – iPhone, tabletu – iPad, komputera – Mac, odtwarzacza – iPod, programu odtwarzającego pliki multimedialne – iTunes). Wskazany powyżej rozwój ułatwia człowiekowi szybkie wykonywanie codziennych zadań. Istotną kwestią w ludzkim życiu jest natychmiastowość otrzymywania informacji od nadawcy, a w wysyłanych wiadomościach liczy się nie tylko treść, lecz także to, że dotrą one szybko. W ten sposób, korzystając z postępu technologicznego, ludzie tworzą *fast culture* i stają się jej ambasadorami. Jeśli Steve Jobs postrzegany jest jako wizjoner, który przekształcił naszą kulturę, to na jej zmianę z pewnością wpłynęły elementy umożliwiające szybszy sposób życia (Kralka, 2022). Ludzie zmienili sposób pracy, uczenia się i wykorzystywania czasu wolnego. Nadal wyraźnie dostrzegalny jest proces innego postrzegania mediów; coraz mniej są masowe, a dokładniej dostosowywane do preferencji określonych odbiorców w zależności od ich wieku, zainteresowań czy określonego stylu życia.

Przykładem znaczącego wpływu nieustannie rozwijającego się Internetu i technologii cyfrowych na codzienne życie człowieka jest serwis społecznościowy Facebook. Jego użytkownicy wzajemnie wymieniają się informacjami bez fizycznego spotykania się. Mają w ten sposób zapewnioną nieograniczoną aktywność i kontakt. Coraz mocniej odczuwają wówczas pragnienie, aby jak najszybciej i jak najwięcej wiedzieć o sobie nawzajem, na bieżąco dostarczać światu informacji o swoich codziennych wydarzeniach. Wielkie korporacje natomiast są przekonane o tym, że ich szanse rozwoju i przetrwania uwarunkowane są obecnością na platformach społecznościowych. One zawierają aktualne informacje o ich klientach. Warto pamiętać, że kiedyś

proces komunikacji stanowiły rozmowy twarzą w twarz, teraz przebiega on z wykorzystaniem prędkości działania mediów cyfrowych. Wystarczy kilka sekund na to, aby wyrazić opinię na dowolny temat, lecz także uczynić to może każdy, kto tego chce.

Powyższe obserwacje rodzą pytanie: dlaczego ludzie są przygnębieni i samotni? Zadał je – jak przywołuje Maria Engler – Nicholas Kardaras, dostrzegając, że

im bardziej się ze sobą łączymy, tym powinniśmy być szczęśliwsi i bardziej spełnieni. A jednak nie jesteśmy. Jesteśmy jednym z najbardziej samotnych społeczeństw w historii. Najnowsze badania popierają teorię, że podczas gdy media społecznościowe i technologia sprawiły, że jesteśmy ze sobą bardziej połączeni, staliśmy się coraz bardziej przygnębieni (Engler, 2022, s. 21).

Z szybkością przekazywania informacji wiąże się termin „globalna wioska”. Użył go i rozpowszechnił kanadyjski teoretyk komunikacji Herbert Marshall McLuhan (1911–1980), aby opisać współczesny świat. Ziemską rzeczywistość charakteryzuje bowiem wykorzystywanie mediów elektronicznych. Dzięki nowym mediom ludzie szybko mogą się poznawać, a informacje – bez względu na odległość – docierają niemalże wszędzie i natychmiastowo.

Charakteryzując tworzoną przez współczesnego człowieka *fast culture*, należy dostrzec sprzyjający jej proces globalizacji, czyli wzajemne otwieranie się społeczeństw, które dokonuje się przez wymianę informacji i towarów, podróżowanie i poznawanie innych kultur, wymianę doświadczeń służącą rozwiązywaniu problemów współczesnego świata. Ten szybki przepływ produktów, świadczonych usług i podawanych informacji znacząco wpływa na wzrost tempa życia. Jeśli o wzajemnej integracji narodów w obszarze gospodarczym, politycznym, społecznym i kulturowym mówimy, że dokonuje się w tempie ekspresowym, to powyższą opinię uzasadniają charakteryzujące się niebywałym tempem następujące procesy: szybki wzrost produkcji i dobrobytu społecznego, szybki rozwój zagranicznych inwestycji, szybka transmisja kapitału, szybkie rozprzestrzenianie się kryzysu finansowego i jego skutków, szybkie przeprowadzanie zmian instytucjonalnych w sferze polityki i ekonomii, szybkie upowszechnianie wzorów kulturowych poza obszarem, w którym powstały, szybkie redukcowanie obszarów nędzy,

gwałtowny rozwój edukacji, szybki wzrost i rozwój gospodarczy (Jedlińska, 2019, s. 49–71). Nietrudno dostrzec porzucanie kultur narodowych i przyjmowanie kultury masowej, którą wyróżnia powtarzalność, standaryzacja i formalizacja. Bierni odbiorcy produktów nie uczestniczą w procesie tworzenia i wyzwalań kultury. Jej masowość, „jako zjawisko natychmiastowych zmian generujących dużą ilość niewymagających intelektualnego zaangażowania informacji, rodzi, umacnia, powiela i promuje indyferentyzm człowieczeństwa” (Markiewicz, 2013, s. 50).

W Polsce pod koniec XX wieku pojawiło się pojęcie kultury typu instant, które wprowadził Zbyszko Melosik (1956–). Symbolem tej kultury – jak tłumaczy przywołany socjolog edukacji i kultury – jest triada *fast food*, *fast sex*, *fast car*. Definiuje ona nawyk i konieczność życia w „natychmiastowości”, co wpisuje się w omawianą *fast culture* (Melosik, 2004, s. 69).

3. Elementy wychowawcze *slow culture* i *fast culture* w rodzinie

Zachodzące w świecie zmiany kulturowe, ekonomiczne i demograficzne wywierają wpływ na rodzinę i są powszechnie zauważalne. Rodziny borykają się z wieloma trudnościami wynikającymi z ich zadań społecznych, trudności materialnych, problemów związanych z łączeniem obowiązków zawodowych i rodzinnych. By wyjść naprzeciw społecznym wymaganiom, warto wybrać te elementy *slow culture* i *fast culture*, które pomogą współczesnej rodzinie w spoczywającym na niej trudnym zadaniu wychowania przyszłych pokoleń.

W domowej sytuacji wychowawczej, tłumaczy Maria Braun-Gałkowska – wieloletnia kierowniczka Katedry Psychologii Wychowawczej KUL – wielkie znaczenie mają obecne w niej relacje. Powinny być budowane na wzajemnej miłości i przez nią podtrzymywane. Faktem jest, że przeżywane w rodzinie relacje stają się wzorem wszystkich innych, które człowiek przeżywa w swoim życiu. Postawa gotowości do pomocy i ofiarności pomaga wychowankom właściwie odnosić się później do ludzi. Umiejętność wczuwania się w sytuację innych, współczucie, odpowiedzialność za powierzone osoby to cechy, które – jeśli zostały przekazane w domu rodzinnym – będą obecne w życiu osoby dorosłej. W praktyce polega to między innymi na częstych rozmowach, dzięki którym przekonuje się najbliższych o zaufaniu i trosce. Choć

wymaga to czasu, to właśnie w ten sposób nie tylko zapewnia się o tym, że jest się blisko nich, lecz także tę bliskość urzeczywistnia. W przeznaczanym przez rodziców czasie na rozmowę z dzieckiem doświadczają ich miłości oraz jest przekonywane o tym, że oni wierzą w jego możliwości i zawsze interesują się jego rozwojem (Braun-Gałkowska, 1990, s. 169–170). Zyskuje ono wówczas coraz większą pewność, że potrafi czynić dobro. Nie można zatem dopuścić do sytuacji, aby przez szybki sposób życia w rodzinie nie toczyły się prawdziwe rozmowy, aby kontakt rodziców z dziećmi ograniczał się jedynie do wydawania poleceń, aby nie znajdowali czasu na ich słuchanie. Proces wychowania nie może być pozbawiany czasu, w którym dokonywać się będzie odkrywanie ukrytego w wychowanku dobra i piękna, przekonywania go o tym, że może innych obdarzać miłością. Rodzina przestaje „rozmawiać, gdy wymienia tylko bieżące informacje dotyczące spraw organizacyjnych, [...] siedząc obok siebie w półmroku i w milczeniu wpatrzona w telewizor” (Braun-Gałkowska, 1987, s. 147).

Kiedy rodzina nie spędza ze sobą czasu, wtedy może dojść do poczucia osamotnienia niektórych z jej członków, a szczególnie dzieci. Stąd też, jak zauważa Tomasz Niemirowski, dążenie do pokonania samotności stanowi jeden z podstawowych motywów ludzkiego działania. Osamotnienie powoduje odrzucenie. Człowiek samotny jest bezradny, przepełniony niepokojem, towarzyszy mu niezrozumienie i brak poparcia. W rodzinie należy zwracać szczególną uwagę na to, czy ktoś w niej nie czuje się pozostawiony sam sobie (Niemirowski, 2013, s. 108). Za przestrzeganiem tych zasad opowiada się także Danuta Opozda, profesor KUL w Katedrze Pedagogiki Rodziny, która widzi w nich drogę rozwoju inteligencji emocjonalnej dziecka. Czas budowania rodzinnej relacji z dzieckiem kształtuje w nim „poczucie własnej wartości, wiarę w siebie, pozwala przeżywać i rozwijać w ciągu życia poczucie podmiotowości i autonomii” (Opozda, 2007, s. 476).

Warto odpowiedzieć, że ukazane powyżej zachowania stanowią treść nauczania papieża Franciszka, który przestrzega przed przeżywaniem codzienności powierzchownie i lekkodusznie, bez uwagi i zaangażowania. Przestrzega przed pośpiechem, który nie pozwala człowiekowi – już nie tylko w pracy czy w spotkaniach z innymi, lecz także w relacjach rodzinnych – kierować się w życiu sercem i rozumem. Kiedy spieszymy się i nie poświęcamy sobie nawzajem czasu, wtedy tak naprawdę nie słuchamy innych i z nimi nie rozmawiamy. Nie można się potem dziwić, że wszelkie kwestie, nawet te

najważniejsze, którymi zajmujemy się w pośpiechu, nie wydają spodziewanych owoców (Franciszek, 2022, s. 6). Widząc wyraźnie zagrożenia ludzi żyjących w szalonym tempie, Papież odważnie mówi o nich, że stają się niczym „zombie”, czyli są znudzeni i odporni na zachwyt, nie mają czasu na radość i marzenia. Przykładem, jakim posłużył się w swoim przekazie, był styl życia Japończyków; społeczność, jaką tworzą, odznacza się szalonym pośpiechem i zależy jej na tym, aby być konkurencyjną i produktywną (KAI, 2019).

Papieżowi chodzi o inny pośpiech. Wskazał on na sytuacje wymagające szybkiego działania. Każdą z takich sytuacji określa jako „konkretną i pilną potrzebę” (Franciszek, 2022, s. 5), którą należy rozumieć jako wezwanie, aby potrzeby innych przedkładać ponad własne. Papież tłumaczy, że wśród starszych i chorych, biednych i uwięzionych żyją ci, którzy mogą im pomóc. Powinni niezwłocznie pospieszyć z pomocą, u której podstaw leży pokonywanie bariery obojętności. Podaje przykład, że pokonaniu tej bariery nie sprzyja popularne dziś tracenie czasu na szukanie uznania innych przez liczenie w mediach społecznościowych „polubień”. Jest przekonany, że działanie mające na celu nawiązywanie autentycznych więzi przez spotkanie, dzielenie się braterską miłością i służbę nie powinno być odkładane na później. Ono powinno być natychmiastowe, musi odznaczać się pośpiechem.

Z wymagającą od ludzi intensywnego tempa życia konkurencją i produktywnością związana jest konsumpcja, czyli działanie – przez wykorzystywanie usług i dóbr – w celu zaspokojenia ludzkich potrzeb. Zygmunt Bauman, twórca koncepcji „ponowoczesności” i autor prac o zmianach zachodzących we współczesnej kulturze, umiejscawia ją w centrum życia współczesnego społeczeństwa, w którym człowiek odgrywa rolę konsumenta. Tej roli jest nawet podporządkowany (Bauman, 2005, s. 95; 2006, s. 61). Tworzący kulturę konsumpcyjną człowiek kieruje się zasadą zarówno nadążania za dokonującymi się szybko i nagle zmianami, jak i pozostawania na nie otwartym. Postępowanie według tej reguły skutkuje wrażeniem odkrywania własnej tożsamości i utwierdzania się w niej, samorealizacji, osiągnięcia wyznaczonego celu, osobistym zadowoleniem, nieustanną możliwością dokonywania niczym nieskrępowanych wyborów, posiadaniem pozycji społecznej. Już nawet młody człowiek postrzega swoje istnienie jako trwale złączone ze zdobywaniem pożądanych produktów. Utwierdza się w przekonaniu, że nie może zadowolić się tym, co już posiada i kim już jest; pochłonięty jest pogonią za modnymi i reklamowanymi towarami konsumpcyjnymi. Takie rozumie-

nie przeżywania codzienności nie pozostaje bez znaczenia dla życia rodziny i dokonującego się w niej wychowania dzieci. Jeśli dorośli poddadzą się nadmiernemu korzystaniu z dóbr materialnych, to taką umiejętność posiadają również dzieci. Jeśli będą one przysłuchiwać się dyskusjom na temat wybierania i zdobywania produktów, to nauczą się nie tylko konsumenckiego myślenia, lecz także jak najkorzystniejszego sposobu zdobywania towarów. Jeśli kultura konsumpcjonizmu realizowana jest przez starsze rodzeństwo, to umiejętność tę – na drodze czerpania wzorców – posiadzie także młodsze. Wszyscy członkowie rodziny coraz bardziej będą angażować się w samodzielną aktywność ekonomiczną (Kołodziejczyk, 2012, s. 276).

O potrzebie walki z konsumpcjonizmem był przekonany papież Franciszek. Jego zdaniem niczym nieusprawiedliwiona pogoń za dobrami materialnymi, które pojmuje się jako wyznacznik jakości życia, wypala serce i paraliżuje duszę człowieka. Stąd też współcześnie żyjący ludzie tym bardziej potrzebują zatrzymania się, które będzie czasem na budowanie kształtujących ich relacji. To zatrzymanie się Papież rozumie jako wyzwolenie się od przymusu życia w szybkim tempie. Uleganie takiej konieczności niszczy czas spędzany w rodzinie, od którego zależy podtrzymywanie przyjaźni, jakość relacji rodziców z dziećmi, uczenie ich postawy bezinteresowności. Zatrzymanie się to także uwolnienie od konieczności pokazywania się wszystkim, żeby „wszyscy cię widzieli, bycia nieustannie «na widoku», co prowadzi do zapomniania o wartości intymności i skupienia” (Franciszek, 2018, s. 20).

W społeczeństwie konsumpcyjnym istnieje niebezpieczeństwo określenia wartości człowieka i ludzkiego życia przez posiadanie materialnych dóbr i usług. W ten sposób tworzy się wspólnota osób, którą charakteryzuje przemijalność i nowość, nadmiar i zbędność. Eliminowana jest trwałość i pozostawanie przy tym, co konieczne i wystarczające. Tym samym zanikają tradycyjne wartości (np. szacunek, odpowiedzialność, solidarność, społeczne zaangażowanie), nie liczą się wzory życia (np. dążenie do doskonałości życia zbiorowego, samodyscyplina pozwalająca na długotrwały wysiłek w dążeniu do dobra, odwaga głoszenia własnych przekonań, pokonywanie egocentryzmu), mniej czasu poświęca się wartościowej refleksji (np. poszukiwaniu prawdy, poznawaniu różnych opinii i szukaniu dla nich uzasadnienia). „Często spotyka się pogląd, że i rodzina traci swoje znaczenie – spychana na dalszy plan przez karierę, sukces zawodowy i materialny” (Kiełb-Grabarczyk, 2013, s. 323). Wspólnota ta – traktująca swoje życie jako tworzenie kultury współ-

zawodnictwa i doświadczająca presji kultury konsumpcyjnej – postrzegana jest jako zatroskana o bezgraniczne i bezrefleksyjne inwestowanie w dzieci, aby zaspokoić ich potrzeby. Potrzeby te są jednak oceniane najczęściej przez życiowe osiągnięcia rodziców, promowane w mass mediach wzorce, posiadane przedmioty, przykład życia społeczeństw dobrze usytuowanych krajów Europy Zachodniej. „Praca i rodzina rywalizują ze sobą o osobę i czas, a praca staje się coraz częściej sensem życia i głównym źródłem satysfakcji dla wielu osób” (Zawadzka, Niesiobędzka i Godlewska-Werner, 2014, s. 7). Ważnym zadaniem rodziny pozostaje zatem właściwe podejmowanie decyzji sprzeciwiających się wymogom współczesnego świata, który prowadzi do maksymalizacji własnych korzyści. Pomocą w realizacji tego zadania jest z pewnością znalezienie w życiu człowieka wartości, dzięki którym będzie nie tylko znał swoją wartość, lecz także widział sens istnienia i działania. Poddanie się konsumpcyjnej machinie codzienności przez ciągłe podejmowanie wysiłków zaspokajania własnych potrzeb zdobywania dóbr materialnych – co zawsze dokonuje się kosztem doświadczenia poczucia spełnienia i prawdziwej radości – może psuć istniejące więzi i relacje między poszczególnymi członkami rodziny.

Jak wynika z badań przeprowadzonych w różnych kulturach i na różnych wiekowo grupach, materializm, czyli koncentrowanie się na gromadzeniu dóbr w życiu i łączenie posiadania z sukcesem i szczęściem, wiąże się pozytywnie z preferowaniem takich wartości, jak: władza, dostatnie życie, komfort materialny, bezpieczeństwo finansowe i hedonizm, oraz negatywnie z wagą takich wartości, jak: relacje z innymi, rodzina, mądrość, równowaga wewnętrzna i religia (Zawadzka, 2014, s. 19).

Przedstawiając cywilizację przyspieszenia, Katarzyna Segiet – analizująca przemiany społeczno-kulturowe – przekonuje o konieczności analizowania czasu w aspekcie jego wpływu na ludzkie życie. Poszukuje odpowiedzi na pytania dotyczące zagrożeń wynikających z przeżywania codzienności w nieustannym pośpiechu, ważnej potrzeby chronienia czasu postrzeganego jako dobro wspólne, obronienia dzieci przed presją czasu i jego właściwego wykorzystania, przekazania młodemu pokoleniu wartości broniących przed konsekwencjami kultury przyspieszenia. Zygmunt Bauman twierdzi, że cywilizacja żyjąca w szybkim tempie ulega presji chwili i „bycia na czasie”. Współczesne rodziny są zdecydowane na kierowanie się na co dzień normą „więcej, szybciej, lepiej” i wpajają ją swoim dzieciom jako przepis na

dobre życie. Najmłodszy na drodze realizowania zasady „coś za coś” uczeni są sięgania po zyski, co nie pozwala na właściwy ich rozwój. W uzasadnieniu tej negatywnej opinii o rzeczonym sposobie wychowywania podawane jest przekonanie, że w pełnej niepokoju codzienności „nie ma czasu na refleksję, dążenie do rozumienia i doznawania świata, a także do bycia dziecka z rodziną” (Segiet, 2017, s. 92–93). Ponadto najmłodszy postrzegają świat jako miejsce rywalizacji (a nie współpracy), w którym najbardziej wartościowy jest odniesiony kolejny sukces (stąd podążają za nim za wszelką cenę), gdzie działanie człowieka stanowi podstawę oceniania go (a nie liczy się fakt bycia osobą). W przekazywanym im ideale dorosłego człowieka ważniejsza jest wolność niż odpowiedzialność, korporacyjny egoizm niż wspólnota, postęp technologiczny niż rozwój humanistyczny (Pilch, 2007, s. 91). Dostrzegając taki stan rzeczy, można stwierdzić, że proponowane przez twórców *slow culture* przeciwstawne praktyki w procesie wychowawczym jawią się rodzinie jako ważne do podjęcia wyzwania.

Współczesne rodziny, podlegające wpływom kultury przyśpieszenia (i ulegające temu stylowi przeżywania codzienności), wyróżnia brak jedności, indywidualizm i realizacja własnych celów. „Nietrwałość więzi przyczynia się do coraz większej powszechności indywidualizmu, a ten z kolei doprowadza do nietrwałości więzi” (Szwarczyńska, 2015, s. 92). W życiu najważniejsza jest przyjemność, w której ludzie upatrują najwyższe dobro i dla niej wyznaczają cel swojego działania. Przez wychowywanie do postaw hedonistycznych i konsumpcyjnych dzieci utwierdzają się w poczuciu niczym nieskrępowanej wolności, swobody i niezależności. Wszystko to utrudnia wpływający na członków rodziny przekaz medialny, szczególnie reklama. Jest on najczęściej wypełniony treściami ponagłającymi do zaspokojenia potrzeb zarówno cielesnych, jak i materialnych. Docierające do człowieka słowo i obraz przypominają mu o tym, że trzeba żyć chwilą i w pośpiechu. Ulegając tym wskazaniom, rodzina odchodzi od pielęgnowania wartości moralnych i tradycji. Media, jak przekonuje Jadwiga Izdebska badająca funkcjonowanie współczesnej rodziny w dobie zmian kulturowych, rzeczywiście odbierają czas na domowe rozmowy, ograniczają bezpośredni kontakt rodziców z dziećmi, osłabiają ich wzajemne więzi, zastępują rodziców w realizowaniu funkcji opiekuńczo-wychowawczych. W czasach mediatyzacji życia rodzinnego środki społecznego komunikowania przekazują informacje, wyznaczają system wartości i tworzą normy moralne (Izdebska, 2001, s. 238–240).

Rodzinne relacje analizuje także Dorota Bis, używając dla nazwania współczesnego dzieciństwa określenia „dzieciństwo telewizyjne”. Dochodzi do przekonania, że pod wpływem oglądanych programów dzieci stają się „coraz bardziej osamotnione, wyizolowane, mają problemy z określeniem tożsamości, trudności z nawiązywaniem znajomości i przyjaźni z rówieśnikami, a ich więzi z rodzicami i rodziną często są pozbawione zaangażowania emocjonalnego” (Bis, 2012, s. 86).

Podsumowaniem zmian zachodzących w strukturach i funkcjonowaniu współczesnej rodziny mogą być przewidywania Alvina Tofflera (1928–), który w ostatnich dekadach XX wieku pisał o przemianach cywilizacji spowodowanych rozwojem technologii, posiadaniem umiejętności gromadzenia i przekazywania wiedzy, procesem zastępowania produkcji masowej i standardowej produkcją innowacyjną i unikatową, „odmasowieniem” mediów i dostosowywaniem przekazu do preferencji odbiorców, zanikaniem modelu rodziny tradycyjnej na rzecz samotnych rodziców, zawierania kolejnych związków i par tej samej płci. Przywołany amerykański socjolog przyszłości wskazywał jednak przede wszystkim na przyspieszone (wręcz dławiące) tempo życia jako wspólny mianownik wymienianych zmian. Opisująca jego przewidywania Katarzyna Sitkowska, analizująca rozwój technologii cyfrowych, puentuje je stwierdzeniem, że „model myślowy człowieka ulega ciągłym przeobrażeniom i musi być ono przystające do tempa zmian” (Sitkowska, 2012, s. 196).

Proces budowania życia na jak najszybszym działaniu powoduje przyspieszenie w każdej dziedzinie ludzkiego życia: budowaniu relacji rodzinnych i przyjacielskich, spędzaniu czasu wolnego, konsumowaniu posiłków, wykonywaniu pracy. Chociaż przez zastosowanie powyższej zasady ludzie zyskują czas, to w takim zachowaniu ukryte jest ogromne niebezpieczeństwo: natychmiastowe zaspokajanie potrzeb pozbawia człowieka głębszej refleksji. „Jedyną alternatywą wydaje się ponowne odkrycie kultury ludzkiej wartościującej świat człowieka, umożliwiającej krytyczne spojrzenie na otaczającą rzeczywistość oraz wychowującą człowieka do «bycia» dla siebie i innych, a nie do «posiadania», uprzedmiotowienia i utylitaryzmu aksjologicznego” (Markiewicz, 2013, s. 52).

W teoriach dotyczących pedagogiki rodziny istnieje wiele kategorii służących opisowi i rozumieniu rzeczywistości wychowania rodzinnego. Jak zauważa Danuta Opozda, zalicza się do nich style wychowania, postawy

rodzicielskie, atmosferę edukacji, autorytet rodzicielski i kulturę pedagogiczną rodziców (Opozda, 2018, s. 153). Jednym ze stylów wychowania jest *slow parenting* – powolne rodzicielstwo, które wywodzi się z ogólnoswiatowego ruchu *slow movement*. Realizujący ten styl kształtowania wzorów postępowania nie narzucają wychowankom zbyt wielu zajęć, przez co nie są oni pospiesznie kierowani od jednych zajęć do następnych. Jeśli ich życie jest wolne od gonitwy pomiędzy kolejnymi obowiązkami, to mogą poznawać świat we własnym tempie. Wskazany sposób troski o rozwój dzieci stanowi odpowiedź na rozpowszechnianą przez rodziców praktykę planowania im licznych zajęć pozaszkolnych. Takim działaniem chcą nie tylko ułatwić wychowankom życie przez podejmowanie za nich decyzji, lecz także tworzyć im zdumiewający innych życiorys. Czynią to także przez kupowanie produktów i usług od komercyjnych dostawców, przez co szerzą kulturę konsumpcji i utwierdzają w przekonaniu, że posiadanie to nie tylko trend, lecz także cel życia. Nie ma wówczas miejsca na prawidłowy rozwój dziecka i zdobywanie przez nie umiejętności bycia coraz bardziej samodzielnym. Ci z rodziców, którzy przyjmują proponowaną przez *slow parenting* formę wychowania, mierzą się z takimi wyzwaniami, jak: poświęcać dzieciom więcej czasu i bardziej angażować się w ich rozwój, nie popadać w przerażenie, gdy w ich życiu nie wszystko przebiega zgodnie z planem, nie organizować im każdej chwili dnia, ograniczać możliwości spędzania czasu na oglądanie telewizji czy przy grach komputerowych, liczyć się z ich opinią i czasem pozwalać na podejmowanie przez nich decyzji, zadbać o ich odpoczynek.

4. Wnioski

Wychowanie człowieka to długi i skomplikowany proces, który osadzony jest w kulturze. Artykuł jest próbą odpowiedzi na pytanie, jak obecne w XXI wieku *slow culture* i *fast culture* wpływają na ukształtowanie człowieka i społeczeństwa. Jaki ma być wzrastający w nich człowiek i jaką będzie budował przyszłość? Co zdominuje przyszłe pokolenia: globalizacja czy odrębność, mieć czy być, rodzina czy kariera? Co może zrobić współczesna rodzina (rodzice, dziadkowie, starsze rodzeństwo), aby realnie uczestniczyć w kształtowaniu tożsamości nowego pokolenia?

Zdaniem Zbyszka Melosika możliwe są trzy rozwiązania: pierwsze, oparte na tradycyjnych wartościach kulturowych, polega na świadomym podejmowaniu starań zmierzających do zablokowania istniejących trendów kulturowych; drugim jest pozbawione refleksji i nie do końca świadome poddawanie się kulturowym zmianom (przez przyjmowanie pozornego zadowolenia i bezkrytyczne postrzeganie współczesnego świata); trzecie polega na rozmawianiu z młodzieżą na temat otaczającej nas rzeczywistości i odpowiedzialności człowieka za kształtowanie własnej tożsamości (Melosik, 2004, s. 80).

Możemy odpowiedzieć, że trzecia z wymienionych alternatyw stawia przed współczesną rodziną wyzwania wychowawcze, aby zamiast wszechobecnej *fast culture* zaproponować młodym ludziom wciąż jeszcze bardzo niszową *slow culture*. Warto, aby to ona stała się dominująca, by promowała odrębność, a nie globalizację. Do wyzwań, które stoją przed współczesną rodziną, z pewnością należą:

- po pierwsze, zadbać o relacje przez wspólne posiłki, częste i długie rozmowy, zachowywać równowagę pomiędzy życiem zawodowym a rodzinnym, zatroszczyć się o „swoją czas”, który jest najlepszym prezentem, jaki można komuś podarować;
- po drugie, przeciwdziałać powierzchowności i lekkoduszności poprzez angażowanie się w pomoc innym;
- po trzecie, mniej konsumować – wybierać świadomie, nie ulegać modom, nie oceniać innych przez pryzmat tego, co posiadają, unikać nadmiaru i zbędności, nie ulegać reklamie, nie poddawać się naciskom mass mediów oraz modnemu hedonizmowi;
- po czwarte, cenić i promować tradycyjne wartości – prawdę, dobro, szacunek, odpowiedzialność, solidarność, społeczne zaangażowanie, uczciwość i samodyscyplinę;
- po piąte, zwolnić tempo życia – potrafić zrezygnować z licznych zajęć, zidentyfikować czynniki wywołujące pośpiech i wyeliminować je, praktykować cyfrowy minimalizm (wyłączyć TV i smartfona), nie spieszyć od spotkania do spotkania, nie wykonywać wielu zadań równocześnie, poznawać świat we własnym tempie, cieszyć się nieśpiesznym poszukiwaniem zdrowych produktów i przygotowywać posiłki, zadbać o odpowiednią ilość i jakość snu (8 godzin plus drzemki).

Wychowanie jest procesem trwającym całe życie, dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży, lecz także osób dorosłych i starszych. Styl życia rodziny czę-

sto przechodzi z pokolenia na pokolenie i bardzo trudno jest zmienić swoje nawyki i przyzwyczajenia, trudno przekształcać zakorzenione już modele postępowania. Należy jednak mieć świadomość, że o kształcie własnej tożsamości i jakości życia decydują świadomie podejmowane decyzje i często odwaga, aby iść „pod prąd”, być poza głównym nurtem.

Bibliografia

- Amazon. (2024). Pobrano 12 września 2024 z: https://x.com/amazon/status/1825878550345310455?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Etweet%7Ctwtr%5Etrue
- Barile, N. (2020). Slow VS. Fast Culture. Pobrano 8 września 2024 z: <https://nicolebarile.medium.com/slow-vs-fast-culture-2a820ff41bfa>
- Bauman, Z. (2005). *Globalizacja*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Bauman, Z. (2006). *Praca, konsumpcjonizm i nowi ubodzy*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Berthelsen, G. (2018). The World Institute of Slowness. Pobrano 28 września 2024 z: <https://www.theworldinstituteofslowness.com/>
- Bis, D. (2012). Uwarunkowanie wpływu mediów na rozwój dzieci. W: P. Magier, A. Łuczyński (red.), *Przedszkolaki idą do szkoły. Diagnoza gotowości szkolnej dzieci pięcioletnich i sześciioletnich radomskich przedszkoli* (s. 65–95). Radom: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – PIB.
- Braun-Gałkowska, M. (1987). *Psychologia domowa*. Olsztyn: Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne.
- Braun-Gałkowska, M. (1990). *Trudne pytania. (Listy o życiu i miłości)*. Olsztyn: Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne.
- Carlo Petrini i jego współczesna filozofia kulinarna. (2018). Pobrano 8 września 2024 z: <https://wlochy.edu.pl/carlo-petrini-i-jego-wspolczesna-filozofia-kulinarna/>
- Engler, M. (2022). Wpływ mediów społecznościowych na dzieci i młodzież. *Remedium. Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego*, 12, 21–23.
- Filipowicz, P. (2019). W czym tkwi sekret sukcesu Zary? Pobrano 8 września 2024 z: <https://fashionbiznes.pl/qa-w-czym-tkwi-sekret-sukcesu-zary/>

- Franciszek. (2018). Zatrzymaj się, spójrz i powróć, *L'Osservatore Romano*, 3–4, 19–20.
- Franciszek. (2022). Orędzie na 37. Światowy Dzień Młodzieży 2022–2023. „Maryja wstała i poszła z pośpiechem” (Łk 1,39). *L'Osservatore Romano*, 10, 4–8.
- Howard, Ch. (2012), Speeding Up and Slowing Down: Pilgrimage and Slow Travel Through Time. W: S. Fullagar, K. Markwell i E. Wilso (red.), *Slow Tourism. Experiences and Mobilities* (s. 29–50). Bristol: Channel View Publications.
- In Praise of Slowness: Challenging the Cult of Speed. (2005). Pobrano 8 września 2024 z: https://www.goodreads.com/book/show/26096.In_Praise_of_Slowness
- Izdebska, J. (2001). *Rodzina. Dziecko. Telewizja. Szanse wychowawcze i zagrożenia telewizji*. Białystok: Wydawnictwo Trans Humana.
- Jedlińska, R. (2019). Współczesne procesy globalizacji – wybrane aspekty. *Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne*, 33, 49–71. doi10.25951/3820.
- KAI. (2019). „Podobnie jak zombie, ich serce przestało bić”. Papież do młodych Japończyków. Pobrano 17 października 2024 z: <https://pl.aleteia.org/2019/11/25/podobnie-jak-zombie-ich-serce-przestalo-bic-papiez-do-mlodych-japonczykow>
- Kiełb-Grabarczyk, D. (2013). Wychowanie pod presją, czyli dzieciństwo XXI wieku. *Wychowanie w Rodzinie*, 2, 317–329.
- Kołodziejczyk, A. (2012). Trzy podejścia do wyjaśniania natury procesu socjalizacji konsumenckiej. *Psychologia Społeczna*, 22(3), 272–280.
- Kowalski, K. (2015–2024). The Slow Movement: “In Praise of Slowness” by Carl Honoré (Book Summary). Pobrano 27 sierpnia 2024 z: <https://www.sloww.co/in-praise-of-slowness-carl-honore/>
- Kralka, J. (2022). 15 lat temu Steve Jobs zmienił świat, w którym żyjemy. Poważnie, zmienił świat. Pobrano 12 września 2024 z: <https://bezprawnik.pl/steve-jobs-zmienil-swiat/>
- Markiewicz, E. (2013). Kultura ludzka – substrat wychowania człowieka. *Pedagogika Rodziny*, 3–4, 45–54.
- Masz firmę? Bądź jak Jeff Bezos – poznaj jego 5 kroków do sukcesu. (b.r.w.). Pobrano 4 września 2024 z: <https://faktorone.pl/badz-jak-jeff-bezos-czyli-5-krokow-do-sukcesu>
- McAlary, B. (2018a). *Powoli. Jak żyć we własnym rytmie*. Tł. D. Malina. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

- McAlary, B. (2018b). *Prostota. Siła codziennych rytuałów*. Tł. B. Kosowska. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- McAlary, B. (2022). *Dbaj. Jak czule, życzliwie i mądrze zaopiekować się sobą*. Tł. N. Wiśniewska. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- McAlary, B. (b.r.w.). Join me at The Tortoise. Pobrano 3 września 2024 z: <https://www.slowyourhome.com/blog/join-me-at-the-tortoise>
- Melosik, Z. (2004). Kultura instant – paradoksy pop-tożsamości. *Dydaktyka Literatury*, 24, 67–81.
- Niemirowski, T. (2013). Wolność i wspólnota jako podstawowe cele rozwoju człowieka. *Paedagogia Christiana*, 2, 103–117. <http://dx.doi.org/10.12775/PCh.2013.027>
- Opozda, D. (2007). Doświadczenie miłości w relacji wychowawczej siłą rozwoju rodzica i dziecka. W: A. Rynio (red.), *Wychowanie chrześcijańskie. Między tradycją a współczesnością* (s. 471–479). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Opozda, D. (2018). Integral Upbringing as the Fundamental Category of Practice and Theory of Pedagogy of Family in Christian Inspiration. *Paedagogia Christiana*, 2, 151–164. <http://dx.doi.org/10.12775/PCh.2018.021>
- Pilch, T. (2007). Pedagogika społeczna wobec kryzysu świata wartości, więzi i instytucji. W: E. Marynowicz-Hetka (red.), *Pedagogika społeczna. Debata. Podręcznik akademicki*, t. 2 (s. 89–110). Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Segiet, K. (2017). O nowej kulturze czasu, wychowaniu i cywilizacji przyspieszenia. *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja*, 1, 87–98. doi10.14746/kse.2017.11.6
- Sitkowska, K. (2012). Współczesna rewolucja cyfrowa w świetle przewidywań Alvina Tofflera. W: A. Adamski i in. (red.), *Media audiowizualne i cyfrowe wobec wyzwań współczesnego społeczeństwa* (s. 187–197). Warszawa: Dom Wydawniczy Elipsa.
- Szwarczyńska, E. (2015). Ponowoczesny indywidualizm jako źródło nietrwałości więzi rodzinnych i dezintegracji rodziny. W: U. Swadźba, B. Pactwa i M. Żak (red.), *Praca – więź – integracja. Wyzwania w życiu jednostki i społeczeństwa. Monografia poświęcona pamięci prof. zw. dr. hab. Władysława Jachera*. T. 2: *Wartości i więzi społeczne* (s. 87–97). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Światowy Dzień Powolności 2024. (2024). Pobrano 28 września 2024 z: <https://bimka.pl/kalendarz/swiatowy-dzien-powolnosci>
- Wachowicz, M. (2022). Proces makdonaldyzacji i jej wpływ na społeczeństwo. *Społeczeństwo*, 4, 96–104.

- Wolak, A. (2018). Najprostsze rozwiązania są najlepsze! Pobrano 8 września 2024 z: <https://lubimyczytac.pl/oficjalne-recenzje-ksiazek/10201/najprostsze-rozwiazania-sa-najlepsze>
- Zawadzka, A.M. (2014). Wartości, cele i dobrostan w kulturze konsumpcji. W: A.M. Zawadzka, M. Niesiobędzka i D. Godlewska-Werner (red.), *Kultura konsumpcji – wartości, cele, dobrostan. Psychologiczne aspekty zjawiska* (s. 15–37). Warszawa: Wydawnictwo Stowarzyszenia Filomatów.
- Zawadzka, A.M., Niesiobędzka, M. i Godlewska-Werner, D. (2014). Wprowadzenie. W: A.M. Zawadzka, M. Niesiobędzka i D. Godlewska-Werner (red.), *Kultura konsumpcji – wartości, cele, dobrostan. Psychologiczne aspekty zjawiska* (s. 7–12). Warszawa: Wydawnictwo Stowarzyszenia Filomatów.
- Zychal, R. (2017). Człowiek, który stworzył McImperium. Pobrano 8 września 2024 z: <https://kultura.onet.pl/ksiazki/czlowiek-ktory-stworzyl-mcimperium/yb2jm7t>