

Autor: Paweł Kołodziński

Plan szkolenia nt. *Konsumpcjonizm. Kształtowanie wolności i niezależności ucznia od kultury masowej w świecie współczesnym.*

1. Wprowadzenie do tematyki.
2. **Konsumpcjonizm** – postawa polegająca na nieusprawiedliwionym (rzeczywistymi potrzebami oraz kosztami ekologicznymi, społecznymi czy indywidualnymi) zdobywaniu dóbr materialnych i usług, lub pogląd polegający na uznawaniu tej konsumpcji za wyznacznik jakości życia (lub za najważniejszą, względnie jedyną wartość) – hedonistyczny materializm.
3. Istota konsumpcjonizmu - ruch do większego posiadania i zaspokojenia potrzeb kosztem wysiłku egzystencjalnego i twórczości; ruch prowadzący do:
 - obniżenia zdolności jednostki do wysiłku i wyrzeczeń,
 - zaniku więzi społecznych,
 - obniżenia odporności systemu nerwowego ,
 - rosnącej pauperyzacji licznych jednostek nieumiejących dostosować wydatków do swoich możliwości,
4. Potrzeby zaspokajane przez konsumpcję: zwiększanie poczucia mocy (władanie rzeczami); poczucie uczestnictwa w warstwie ludzi o podobnym stylu życia; kompensacja braku więzi z ludźmi; hedonizm; poszukiwanie nowych (pobudzających) wrażeń.
5. **[Ćwiczenie]** Jakie potrzeby zaspokajamy przez robienie zakupów? Podziw innych patrzących na nasz nowy nabytek, zajmujemy czas aktywnością, mamy wrażenie, że uczestniczymy w tym, co modne (o czym się mówi), będziemy efektywniej się prezentować, możemy popisać się dochodami, sprawiamy sobie przyjemność, gdy czujemy się „zdołowani”, dzięki nowej rzeczy (np. odtwarzaczowi) możemy doznawać więcej przyjemności.
6. John Kenneth Galbraith: Współczesna gospodarka nie zaspokaja potrzeb, lecz je wytwarza. „Rzecz w tym, iż to nie kapitalizm dostarcza towarów ludziom, ale – coraz częściej – ludzi dostarcza się towarom. Chcę przez to powiedzieć, że przystosowano i przemodelowano ludzką naturę i wrażliwość w taki sposób, by pasowały [...] do towarów, doznań i wrażeń [...], których sprzedaż zapewnia kształt i sens naszemu życiu”. (Z. Bauman)
7. **[Ćwiczenie]** Podaj opis, jakie potrzeby są wytwarzane (rozbudzane) przez:
 - a) Dodawanie pluszaków klientom, którzy dokonują dużo zakupów w sieci Stokrotka.

- b) Upowszechnianie smartfonów ułatwiających dokonywanie i wysyłanie zdjęć.
- c) Kreowanie ciągle nowych stylów ubierania się.
- d) Inne ...
8. [Ćwiczenie] Wymień (porządkując od częściej występujących) zastosowania twojego telefonu:
- a) rozmowy telefoniczne,
- b) wysyłanie wiadomości,
- c) używanie poczty elektronicznej,
- d) korzystanie z Facebooka i innych portali społecznościowych,
- e) granie w gry,
- f) robienie i przesyłanie zdjęć,
- g) słuchanie muzyki.
9. [Ćwiczenie] oceń, stosując skalę od 1 (min) do 5 (maks.) poziom stresu (zmartwienia), jakiego byś doznał w razie awarii następujących przedmiotów: komputera, toster, ekspresu do kawy, czajnika elektrycznego, smartfonu, telewizora, odtwarzacza MP3 (MP4).
10. Zasada przyjemności i zasada rzeczywistości:
- **Zasada rzeczywistości** – zasada, którą kieruje się świadoma część osobowości – ego. Ma ona na celu zapobiec rozładowaniu napięcia, dopóki nie zostanie znaleziony obiekt, umożliwiający zaspokojenie potrzeby, zawieszając czasowo zasadę przyjemności.
 - **Zasada przyjemności** – zasada, którą kieruje się nieświadoma część osobowości – id. Gdy dochodzi do stanów napięcia i wzrasta poziom stymulacji, id usiłuje przywrócić organizmowi niski poziom energii – uniknąć przykrości i uzyskać przyjemność. W bardzo daleki sposób można znaleźć analogię do powyższego rozróżnienia w zestawieniu pojęć: spontaniczność - odpowiedzialność.
11. [Ćwiczenie] W poniższych przykładach określ, jakie działanie (zachowanie) nastąpi, gdy decydującą rolę w nim odegra zasada przyjemności, a jaką - gdy wygra motywacja płynąca z zasady rzeczywistości:
- a) Rodzina kończy remont dachu. Są bardzo głodni i zmęczeni. Pojawia się pokusa, by zrobić przerwę na posiłek, ale widać nadciągającą potężną burzę.
- b) Jadę autobusem i widzę trzech potężnie zbudowanych nietrzeźwych skinheadów, którzy obraźliwie zaczepiają kobietę.

- c) Jestem na imprezie; obiecałem odwiedzić swoich przyjaciół samochodem (nie wchodzi w grę komunikacja miejska ani taksówka).
 - d) Widzę nową, bardzo wyposażoną, konsolę do gier, na którą mnie nie stać (musiałbym wziąć kredyt).
 - e) Dentysta mówi, że warto naprawić ubytki, bo w przyszłości może powstać potrzeba długiego i bolesnego leczenia.
12. **Hedonizm** - starożytny pogląd filozoficzny mówiący, że człowiekowi dostępne są jedynie doznania zmysłowe. Stąd szczęście polega na maksymalizacji doznań pozytywnych wedle triady: zmysłowe – maksymalne – natychmiastowe. Warto zacytować Arystypa z Cyreny, założyciela szkoły filozoficznej: cnota to sztuka „... posiadania przyjemności w taki sposób, by nie dać się jej opanować i nie być jej ofiarą”. Współcześnie: postawa życiowa jako cel stawiająca dążenie do przyjemności i unikanie rzeczy przykrych.
13. [Ćwiczenie] Spośród podanych przykładów wyróżnij te, które można zaliczyć do przyjemności zmysłowych:
- a) dotyk dłoni masażysty,
 - b) smak wybornej potrawy,
 - c) doznania podczas picia wody po wielogodzinnym marszu w upale,
 - d) pieczenie ciała na posłaniu podczas dobowego przymusowego leżenia,
 - e) piękny widok jesiennych drzew,
 - f) uczucie sytości po obiedzie, zachwycający dźwięk muzyki,
 - g) mdłości po obżarstwie.
14. Jaka jest biologiczna (przystosowawcza) rola doznań przyjemności zmysłowych? Doznanie nagrody za zaspokojenie potrzeb organizmu. Jakie mogą być konsekwencje upartego poszukiwania przyjemności zmysłowej dla niej samej? **Teza:** Przyjemności zmysłowe traktowane jako samoistny cel i bez umiarkowania zatracają swoje pozytywne własności, zachodzi intensyfikacja poszukiwania doznań zmysłowych aż do przekraczania granic zdrowego rozsądku i moralności. Ostatecznie: poszukiwanie szczęścia przede wszystkim przez intensyfikowanie doznań zmysłowych prowadzi często do jego zaprzeczenia. **Z doświadczeń na szczurach:** elektryczna stymulacja ośrodka rozkoszy w mózgu budzi w zwierzętach doznania tak intensywnej ekstazy, że wolą paść z wyczerpania niż przerwać doświadczenia.

15. **Epikur** (IV-III wiek p.n.e.) nie może być uważany za przedstawiciela arystypowego rodzaju hedonizmu. Pomimo iż w jego filozofii „czysta” przyjemność jest najwyższym celem, to przyjemność znaczy „nieobecność bólu” i niewzruszoność duszy. W myśl doktryny Epikura przyjemność jako zaspokojenie pragnienia nie może stać się celem życia, gdyż taka przyjemność zawsze z konieczności pociąga za sobą przykrość i tym samym nie pozwala ludziom urzeczywistnić właściwego celu, jakim jest nieobecność bólu. **[Zobacz ćwiczenie nr 27]**
16. **Cynicy** a nasze rozbudowane potrzeby. Antystenes (V wiek p.n.e.): „Cała tajemnica szczęścia tkwi w nas, tkwi w naszej duszy, polega na naszej samowystarczalności, na byciu niezależnym od rzeczy i od innych ludzi, polega na nie-potrzebowaniu-niczego.”
... dla zdobycia przedmiotów przyjemności człowiek traci niezależność i autonomię...
17. **[Ćwiczenie]** Scharakteryzuj, jakie konsekwencje dla dobrostanu jednostki pociąga zaciągnięcie dużego kredytu na zakup mieszkania bądź samochodu.
18. **[Ćwiczenie]** Zilustruj, korzystając z wiedzy o rzeczywistości, realizm następującego opisu:
...Martwię się tym, że tego czegoś (wstawić wybrany przedmiot) nie mam; kiedy już mam, martwię się, że mogę to stracić w wyniku kradzieży bądź zniszczenia; a gdy już to straciłem, martwię się jeszcze bardziej....
19. **[Ćwiczenie]** Opisz, jakie są konsekwencje nadużywania kredytu konsumpcyjnego.
20. **[Ćwiczenie]** Wymień czynności z zakresu szeroko rozumianej konsumpcji, które zwiększają prestiż i wzmacniają kontakty społeczne z rówieśnikami (od zakupu smartfona poprzez chodzenie do McDonalda).
21. **Szkodliwość** konsumpcjonistycznego uzależnienia: obniżenie zdolności jednostki do wysiłku i wyrzeczeń, zanik więzi społecznych, obniżenie odporności systemu nerwowego, uzależnienie poczucia własnej wartości od stopnia konsumpcji, nieracjonalne wydatki prowadzące do trudności finansowych. **Galerianki**, czyli nastoletnie dziewczyny chodzące po galeriach handlowych i proponujące seks w zamian za kupienie im jakiegoś upominku, typu bluzka, spodnie. (dlaczego?)
22. **David Riesman** w książce *Samotny tłum* wprowadził ponad pół wieku temu opis społeczeństwa, które staje się zewnątrzsterowne; tzn. takie, którego członkowie tracą zakotwiczenie w tradycji i osobistej samodzielności na rzecz podatności na oddziaływania producentów, handlowców, mediów i polityków. Zatem człowiek społeczeństwa

konsumpcyjnego jawi się jako przedmiot manipulacji producentów i sprzedawców. Potrzebna mu jest samoświadomość.

23. **Samoświadomość** można rozumieć jako całość postrzegania swego psychicznego wnętrza i zachowań włącznie z częściowymi rezultatami tego spostrzegania – sądami o sobie i swoim życiu wewnętrznym.

24. **Erich Fromm** (*Mieć czy być*) wyróżnia dwa typy osobowości:

- osobowość posiadająca polega na tym, co ma,
- osobowość bytująca siłą swą czerpie z faktu, że jest, że żyje i że zrodzić może coś zupełnie nowego, gdy tylko zdobędzie się na odwagę oddania się i spontanicznej reakcji

25. [Ćwiczenie] Wskaż elementy poniższego tekstu, które można odnieść do opisu współczesnego społeczeństwa (Platon, *Państwo*):

...Nieprawdaż – dodałem – i tak sobie żyje z dnia na dzień, folgując w ten sposób każdemu pożądanemu, jakie się nadarzy. Raz się upija i upaja muzyką fletów, to znowu pije tylko wodę i odchudza się, to znów zapala się do gimnastyki, a bywa, że w ogóle nic nie robi i o nic nie dba, a potem niby zajmuje się filozofią. Często bierze się do polityki, porywa się z miejsca i mówi byle co, i to samo robi. Jak czasem zacznie zazdrościć wojskowym, to rzuca się w tę stronę, a jak tym, co robią pieniądze, to znów w tamtą. Ani jakiego porządku, ani konieczności nie ma w jego życiu, ani nad nim. On to życie nazywa przyjemnym i wolnym, i szczęśliwym, i używa go aż do końca (...).

26. [Ćwiczenie] Przedstaw argumenty za i przeciw twierdzeniu: Konsumpcjonizm sprzyja osiągnięciu szczęścia.

27. [Ćwiczenie] Przeczytaj poniższy tekst i odpowiedz na pytania zamieszczone pod nim.

I właśnie dlatego, że jest ona [przyjemność] dobrem pierwszym i przyrodzonym, nie uganiamy się bynajmniej za wszelką przyjemnością, lecz nieraz rezygnujemy z wielu; postępujemy tak zwłaszcza wtedy, gdy spodziewamy się z ich powodu doznać więcej przykrości. A bywa i tak, że wiele przykrości stawiamy wyżej od przyjemności, co zachodzi wówczas, gdy po przeżyciu długotrwałych boleści spodziewamy się doznać większej przyjemności. Dlatego też wszelka przyjemność ze względu na swoją naturę jest dobra, ale nie każda jest godna wyboru; i podobnie wszelki ból jest złem, ale nie każdego bólu należy unikać. W każdym wypadku trzeba wszystko dokładnie zbadać od kątem pożyteczności i szkodliwości, bo zdarza się czasem, że dobro bierzemy za zło, i na odwrót, zło za dobro.

Umiarkowanie uważamy za największe dobro nie dlatego, żebyśmy w ogóle mieli poprzestawać na małym, ale dlatego, abyśmy się nauczyli obywać byle czym, gdy nas bieda nawiedzi, w przeświadczeniu, że najlepiej korzystają z obfitości dobra ci, którzy jej najmniej pożądamy, i że to, co jest naturalne, jest też łatwe do zdobycia, a to, co urojone, z trudem trzeba zdobywać. Proste potrawy sprawiają nam tyleż przyjemności, co wystawne uczyty, gdy tylko bolesne uczucie zostanie usunięte. Jęczmienny chleb i woda sprawiają największą rozkosz, jeśli je spożył głodny. /Epikur (z *Listu do Menoikeusa*)

- a) Podaj trzy przykłady sytuacji, kiedy rezygnujemy z przyjemności, aby uniknąć późniejszej przykrości.
- b) Podaj trzy przykłady sytuacji, kiedy godzimy się na zaznanie przykrości, aby później odczuwać przyjemność.
- c) Przedstaw trzy wady i trzy zalety umiarkowania w jedzeniu.
- d) Napisz, jakie konsekwencje dla samopoczucia może przynieść stosowanie zasady nakazującej długotrwałe przeżuwanie każdego kęsa jedzenia?
- e) Przedstaw trzy przykłady na to, że koncentracja na przeżywanej przyjemności może zwiększyć jej intensywność? Jednocześnie wskaż przykłady tego, jak rozproszenie tę przyjemność zmniejsza.

28. **Idee przeciwstawne konsumpcjonizmowi: asceza, hygge, slow, uważność.**

29. **Shopping** (czyli nabywanie dóbr i usług jako pełnowartościowa i samodzielna funkcja antropologiczna) i oniomania jako jego konsekwencja społeczno-psychologiczna. Wyraz *oniomania* (z gr. *ωνίος* ‘sprzedawany’) został wprowadzony przez niemieckiego lekarza Emila Kraepelina na określenie chorobliwego uzależnienia od chęci nabywania dóbr i usług, spędzania wolnego czasu na zakupach. Jego potocznym synonimem jest *shopoholizm* (z ang. *to shop* ‘nabywać, chodzić po zakupy’).