

Paulina Wąż-Bigos

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

## Minimalizm życiowy – umiar i substytut zdrowego rozsądku we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym

Ponowoczesną rzeczywistość charakteryzuje raczej konsumpcjonizm niż minimalizm życiowy. Współczesny świat konsumpcji to przede wszystkim świat rzeczy materialnych, które stają się najważniejsze dla człowieka konsumpcyjnego, a ich posiadanie zaczyna decydować o poziomie życia jednostki. Główną maksymą, według której zaczyna żyć człowiek w świecie konsumpcji, jest zasada: „im więcej mam, tym więcej mogę”<sup>1</sup>. W świecie konsumpcji zaczyna dominować pieniądz, gdyż okazuje się, że wszystkie wartości można kupić<sup>2</sup>, a szczęście staje się wynikiem zaspokajania pragnień zmysłowych<sup>3</sup>. Człowiek zaczyna konsumować wszystko bez umiaru, poczynając od jedzenia poprzez ubrania i kończąc na wartościach duchowych. Jak pisze Erich Fromm:

Paulina Wąż-Bigos, mgr, doktorantka w Katedrze Filozofii Społecznej i Polityki Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie. Zainteresowania naukowe: filozofia kłamstwa, etyka personalistyczna, filozofia polityki, konsumpcjonizm.

Cały świat w swoim bogactwie zostaje przekształcony w przedmiot konsumpcji. W akcie konsumpcji człowiek pozostaje pasywny i łapczywie pochłania przedmiot konsumpcji. [...] Przedmioty konsumpcji nie są odbierane pod kątem rzeczywistych

<sup>1</sup> Por. Z. Bauman, *Praca, konsumpcjonizm i nowi ubodzy*, przeł. S. Obirek, Kraków 2005, s. 68.

<sup>2</sup> Por. M. Sandel, *Czego nie można kupić za pieniądze*, tłum. A. Chromik, T. Sikora, Warszawa 2013, passim.

<sup>3</sup> Por. Z. Baumann, *Dwa szkice o moralności ponowoczesnej*, Warszawa 1994, s. 68.

ludzkich uzdolnień, ale pod naciskiem jednego potężnego pragnienia potrzeby posiadania i używania. Konsumpcja jest wyalienowaną formą utrzymania kontaktu ze światem, który nie jest już przedmiotem zainteresowania i troski człowieka, lecz staje się celem jego chciwości<sup>4</sup>.

Człowiek we współczesnym świecie pragnie przede wszystkim mieć, posiadać i gromadzić dobra materialne, a własność staje się dla niego wartością samą w sobie. Odnosząc się do analizy współczesnego społeczeństwa konsumpcyjnego, zakłada się, że obecnie człowiek bardziej nastawiony jest na „mieć” niż na „być”. W związku z tym można również założyć, że orientacja transcendentálna czy wartości związane z rozwojem duchowym jednostki nie będą wysoko występowały w hierarchii preferowanych orientacji.

W społeczeństwie konsumpcyjnym można zaobserwować również zmiany w postrzeganiu i funkcjonowaniu człowieka. Człowiek XXI wieku to bez wątpienia *homo consumens*, który cały czas poszukuje nowych wrażeń, a konsumpcja staje się dla niego nową religią, dlatego zaczyna „pielgrzymować” do centrum handlowych<sup>5</sup>. *Homo consumens* większość swojego wolnego czasu spędza w „świątyniach konsumpcji”, czyli magicznym świecie czasu i przestrzeni, gdzie jest kuszony nowymi promocjami i okazjami<sup>6</sup>. Można zauważyć, że współczesny człowiek konsumpcji opacznie rozumie epikurejskie wezwanie do radości życia. Zamiast zminimalizować i ograniczyć swoje potrzeby, mnoży je coraz bardziej<sup>7</sup>.

We współczesnym społeczeństwie wiele osób żyje w przeświadczeniu, że musi zdobywać nowe dobra materialne, ludzie czują potrzebę posiadania czegoś na własność. Konsumpcję i poziom konsumpcji uznaje się za wyznacznik jakości życia. Wiele osób nabywa przedmioty bez umiaru, kupując pod wpływem emocji i bardzo często w celu podkreślenia, czy też podwyższenia swojego statusu społecznego. Zauważa się,

<sup>4</sup> E. Fromm, *Mieć czy być?*, przeł. J. Karłowski, Poznań 2003, s. 80.

<sup>5</sup> Por. B. Mróz, *Dyskretny urok konsumpcjonizmu. Szkic do portretu konsumenta XXI wieku*, w: *Życie w konsumpcji, konsumpcja w życiu*, red. A. Zawadzka, M. Górnik-Durose, Sopot 2010, s. 31.

<sup>6</sup> Por. G. Ritzer, *Magiczny świat konsumpcji*, tłum. L. Stawowy, Warszawa 2009, *passim*.

<sup>7</sup> Por. B. Mróz, *Dyskretny urok konsumpcjonizmu*, dz. cyt., s. 28–29.

że media również zachęcają do bezmyślnego konsumowania, cały czas reklamując kolejne „niezbędniki”, które powinniśmy koniecznie nabywać. Poczynając od zmiany wyglądu, wymiany garderoby, zakupu dodatków do domu, wymiany samochodu czy sprzętu AGD na nowsze, lepsze modele. Oczywiście te wszystkie dobra materialne dają jedynie chwilowe zadowolenie, które równie szybko mija i napędza nas do kupowania nowych gadżetów<sup>8</sup>. Przedmioty nie są czymś trwałym, ale ulotnym, prawdopodobnie już od początku nabywania ich, co podkreśla Baudrillard, pisząc o kupowaniu na kredyt. Filozof zauważa, że specyfiką współczesnego społeczeństwa konsumpcyjnego jest posiadanie dóbr i towarów mniej lub bardziej zbędnych. Dzieje się tak nawet w przypadku osób, których dochody nie pozwalają na zaspokajanie nowych potrzeb. Dlatego z braku umiaru i rozsądku, a również czując presję społeczeństwa, zaczynają „kupować” swoje szczęście na kredyt. Przyczynia się to do sytuacji, w której jednostka najpierw nabywa i zużywa produkt, a dopiero potem pracuje na jego spłatę<sup>9</sup>.

Istotnym zagadnieniem jest kondycja jednostki w świecie konsumpcji, w którym zauważa się większe poczucie ryzyka niż ufności wobec otaczającego nas świata. Jednostka, stojąc przed wyborem zasad i wartości, jednocześnie zмага się z ciągłym procesem autokreacji. W płynnej nowoczesności odczuwa się niepewność wobec siebie i świata, bo stałe elementy ulegają ciągłemu rozproszeniu. Jak pisze Anthony Giddens: późnonowoczesna tożsamość to nie jest „Ja minimalne”, ale doświadczenie bezpieczeństwa w świecie pełnym źródeł niepokoju<sup>10</sup>.

Wydaje się, że życie minimalne pozwala znaleźć miejsce na spokój, radość i lekkość poprzez rezygnację ze zbędnych rzeczy. Minimalista powinien również starać się odrzucić pragnienie, by mieć więcej, pragnienie

<sup>8</sup> Por. *Minimalizm życiowy: filozofia, styl życia*, <http://ekominimalizm.pl/minimalizm.html> (4.04.2016).

<sup>9</sup> Por. F. Byłok, *Model nowego konsumenta w społeczeństwie informacyjnym*, w: *Społeczeństwo informacyjne. Aspekty funkcjonalne i dysfunkcjonalne*, red. L. H. Haber, M. Niezgodą, Kraków 2006, s. 431.

<sup>10</sup> Por. Z. Melosik, *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności*, Kraków 2013, s. 248.

zdobywania i konsumowania oparte na przeświadczeniu „że wszystko jest lepsze, gdy jest większe”. Życie minimalistyczne będzie nakierowane na skromność, umiar, zadowolenie z tego, co mamy oraz zrozumienie, że gromadzenie i pozyskiwanie dóbr materialnych nie daje szczęścia. „Minimalista ceni jakość, a nie ilość”. W świecie konsumpcji, czyli w świecie pełnym dóbr i nadmiaru wszystkiego, bardzo trudno jest odkryć, co naprawdę daje nam radość, gdyż nie ma już miejsca dla tych naprawdę istotnych rzeczy. Natomiast dużo łatwiej to dostrzec, żyjąc minimalnie, gdyż życie minimalisty jest bogate w umiar i rozsądne korzystanie z dóbr materialnych<sup>11</sup>. „Minimalizm życiowy jest trendem, który zaistniał jako odpowiedź na masową i bezmyślną konsumpcję. Stał się on wyrazem wolności – sposobem na uwolnienie się jednostki od przymusu konsumowania coraz większej ilości produktów”<sup>12</sup>. W minimalizmie przywiązanie do rzeczy odchodzi w niepamięć. Nakazuje on „zatrzymać się tu i teraz” i zastanowić się, co jest dla nas w życiu ważne, dokąd zmierzamy<sup>13</sup>.

Należy zauważyć, że orientacja minimalistyczna, czyli minimalistyczny model życia jednostki, wyraża się również beztroskim cieszeniem się zdrowiem i przyjemnościami życia. To tak zwana mała stabilizacja, w której podstawowym dążeniem jest zaspokajanie potrzeb emocjonalnych, jak również materialnych, gdyż ono jest warunkiem swobodnego wyboru stylu życia. Dopiero w takim wypadku możemy kierować się stroną życia minimalnego<sup>14</sup>.

W minimalizmie życiowym ważne jest zadowolenie z tego, co już posiadamy, bo to tak naprawdę wszystko, czego już potrzebujemy. Człowiek konsumpcyjny kupuje, ponieważ ciągle pragnie czegoś fajniejszego i nowszego, a zadowolenie z tego, co już posiada, jest jedynie chwilowe. W tym miejscu można zacytować Sokratesa: „Otóż tajemnicą szczęścia nie jest

<sup>11</sup> Por. L. Babauta, *Książeczka minimalisty. Przewodnik szczęśliwego człowieka*, tłum. M. Gutowski, Gliwice 2009, s. 11–12.

<sup>12</sup> Por. *Minimalizm życiowy: filozofia, styl życia*, <http://ekominimalizm.pl/minimalizm.html> (4.04.2016).

<sup>13</sup> Por. *Minimalizm życiowy: filozofia, styl życia*, <http://ekominimalizm.pl/minimalizm.html> (4.04.2016).

<sup>14</sup> Por. T. Hejnicka-Bezwińska, *Orientacje życiowe młodzieży*, Bydgoszcz 1991, s. 48.

pragnienie więcej, tylko wyuczenie się umiejętności cieszenia się z posiadania mniej”<sup>15</sup>. Ludzie potrafią dążyć do minimalizmu, ale bardzo często nie wiedzą, jak to zrobić i od czego zacząć. Leo Babauta proponuje następującą drogę: po pierwsze należy uświadomić sobie, że tak naprawdę mam wszystko, czego potrzebuję, gdyż zadowolenie z tego, co się już ma, jest bardzo istotne w życiu minimalisty. Po drugie należy spróbować powstrzymać się od gromadzenia zbędnych rzeczy. Współczesnemu człowiekowi, który ma łatwy dostęp do wszystkich dóbr, może wydawać się to trudne. Jednak kluczem do sukcesu jest bycie świadomym swoich zachowań, ważna jest zwłaszcza świadomość zakupów i rozsądne podejście do nich. Żądza zakupów nie może panować nad nami i naszym życiem, dlatego ważny jest umiar i rozsądek, a przede wszystkim myślenie podczas dokonywania wyboru tych rzeczy, które faktycznie są niezbędne. Oczywiście można robić to stopniowo, ale najważniejsze jest, aby zacząć. Po trzecie należy spróbować uprościć swój plan dnia i nauczyć się czerpać radość z działania, a nie posiadania. Chwila wytchnienia od codziennych obowiązków jest bardzo ważna dla człowieka, potrzebny jest czas do skoncentrowania się na tym, co naprawdę ważne. Należy uświadomić sobie, że tak naprawdę posiadanie nas nie uszczęśliwia, lecz daje tylko chwilowe i ulotne zadowolenie. Wydaje się, że gdy człowiek skoncentruje się na działaniu, czyli rozmowie z bliskimi, spędzaniu czasu z rodziną, na robieniu tego, co może go uszczęśliwić, to przestanie odczuwać żądzę posiadania jak największej ilości dóbr materialnych. Po czwarte należy pomału wprowadzać zmiany w swoim życiu i poznać, co to znaczy „wystarczy”. Posiadanie coraz większej ilości zbędnych rzeczy napędza błędne koło „więcej”, należy zatem nauczyć się dostrzegać, kiedy już nam wystarczy i cieszyć się z tego, co mamy<sup>16</sup>. Zasada „wystarczy” jest ważna, zwłaszcza że we współczesnym świecie konsumpcji przede wszystkim dominuje nowość, czyli jedna z najważniejszych wartości i niestety najtrudniejsza do utrzymania. Przed chwilą kupiony przedmiot starzeje się

<sup>15</sup> L. Babauta, *Książeczka minimalisty*, dz. cyt., s. 18.

<sup>16</sup> Por. L. Babauta, *Książeczka minimalisty*, dz. cyt., s. 15–18.

w momencie dokonania zapłaty i od razu należy zacząć starania o wymianę na nowy, lepszy model.

Oczywiście minimalizm to nie tylko próba uporządkowania rzeczy materialnych, czy też wyeliminowania materialnego bałaganu, ale również uporządkowanie codziennego szybkiego i zabieganego życia, wypełnionego terminarza. W duchu minimalizmu należy ograniczyć zobowiązania tak, aby zrobić w życiu miejsce na to, co kochamy najbardziej, należy pozostawić sobie odrobinę przestrzeni, abyśmy mogli odetchnąć od codziennych obowiązków<sup>17</sup>. Ważnym elementem staje się pokonanie strachu, gdyż współczesne przywiązanie do rzeczy materialnych wiąże się z obawą przed rozstaniem się ze starymi gadżetami. Z gromadzeniem rzeczy wiążą się również: starach przed tym, że kiedyś znowu powróci potrzeba posiadania czegoś, niechęć do zmarnotrawienia jakiejś rzeczy, która wydaje się nam jeszcze potrzebna, oraz emocjonalne przywiązanie do przedmiotów o znaczeniu sentymentalnym. Taki strach wiąże się ze złym podejściem do rzeczy materialnych i niewłaściwym zrozumieniem ich funkcjonowania i marnotrawienia. Leo Babauta – wręcz przeciwnie – za marnotrawienie uważa przetrzymywanie zbędnych rzeczy i nadmierne ich gromadzenie, ponieważ marnotrawi się ich przydatność i miejsce, które zajmują. Przedmioty nie są wartościowe, jeśli się z nich nie korzysta<sup>18</sup>.

Babauta zauważa, że we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym zbyt często zdarza się popadać ludziom w „szal nabywania, pozyskiwania, robienia zakupów dla przyjemności, odstresowywania się, poszukiwania własnej wartości, robienia zakupów impulsywnie”<sup>19</sup>. Aby przerwać ten „szal”, potrzebna jest większa świadomość tego zjawiska. Należy uświadomić sobie, że przyjemność z posiadania czy kupowania dóbr materialnych nie jest równorzędna ze szczęściem. Takie pragnienia podsyca dodatkowo nieustanne oddziaływanie reklamy i mediów, które zachęcają do zaopatrywania się w kolejne, nowe gadżety. Narastające potrzeby wiążą się często z pragnieniem posiadania tego, co posiadają inni.

<sup>17</sup> Por. L. Babauta, *Książeczka minimalisty*, dz. cyt., s. 21.

<sup>18</sup> Por. L. Babauta, *Książeczka minimalisty*, dz. cyt., s. 26–27.

<sup>19</sup> L. Babauta, *Książeczka minimalisty*, dz. cyt., s. 71.

Francuski antropolog René Girard określa tego rodzaju potrzeby jako pragnienia mimetyczne. Zachowania podmiotu względem pośrednika są mimetyczne, „oznacza to, że relacja między podmiotem pragnienia i przedmiotem jest znamionowana obecnością elementu trzeciego, mianowicie pośrednika, który dla podmiotu staje się modelem pragnienia”<sup>20</sup>. Girard pisze:

[...] jeśli przedmiotem pragnienia mojego modelu jestem ja sam, będę pragnąć samego siebie i będę próbował uniemożliwić mojemu modelowi (który również mnie naśladuje) zawładnięcie przedmiotem, którego oboje pragniemy, tzn. mną samym. To ciągle wicie się pragnienia na sobie samym jest rodzajem mimetycznego współzawodnictwa, w którym wygrywający nie może wygrać, nie potęgując impulsu pierwotnego powodującego jego zwycięstwo<sup>21</sup>.

Pragnienie posiadania tego, co posiadają inni, wydaje się niemożliwe do zrealizowania, ponieważ wiąże się z pragnieniem bycia zupełnie kimś innym. Dlatego może być źródłem frustracji. Próba naśladownictwa staje się rywalizacją, w której chce się przedmiotowi nie ze względu na jego wartość, ale dlatego, że posiadają go inni.

Oprócz minimalizmu powstają również inne nurty, które sprzeciwiają się pogoni za nieumiarkowanym posiadaniem i zdobywaniem nowych rzeczy. Mowa m.in. o filozofii *slow life*, czyli tzw. powolnym życiu, przeciwieństwie życia szybkiego i agresywnego, jakie można zauważyć w społeczeństwie konsumpcyjnym. *Slow life* wywodzi się od ruchu *Slow food*, który powstał we Włoszech w 1986 roku i skupiał się wokół jedzenia. Główna zasada *slow life* to „mniej znaczy więcej”, chociaż we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym każdy chce zdobywać i posiadać jak najwięcej, czego efektem jest nieustanny pośpiech i brak czasu. Jednak rezygnując z ilości, możemy postawić na jakość w każdym aspekcie naszego

<sup>20</sup> G. Wiończyk, *Pragnienie innego w perspektywie teorii mimetyczno-ofiarniczej Rene Girarda*, „Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ Nauki Humanistyczne” nr specjalny 6 (1/2015), s. 127.

<sup>21</sup> R. Girard, *Szekspir. Teatr zazdrości*, tłum. B. Mikołajewska, Warszawa 1996, s. 130.

życia. Należy znaleźć równowagę pomiędzy nicnierobieniem a ciągłym planowaniem i działaniem. Czasem potrzebna jest „luka”, chwila oddechu i przerwy, aby dostrzec otaczający nas świat i ludzi<sup>22</sup>.

Kolejny nurt to Straight Edge, będący pierwotnie ruchem społeczno-kulturalnym, formą subkultury młodzieżowej, która wywodziła się ze zbuntowanej kultury punkowej i również bardzo wyrażała się poprzez muzykę, natomiast odrzucała typowy dla kultury punkowej nihilizm oraz postawę wobec używek. Ruch charakteryzował sprzeciw wobec konsumpcjonizmu i kultury masowej. Osoby utożsamiające się z tą ideologią żyją według trzech podstawowych zasad tj.: nie pić alkoholu, nie brać narkotyków (nie palić papierosów), nie uprawiać przypadkowego seksu pozbawionego więzi uczuciowej z partnerem. Z czasem do zasad niektórzy zwolennicy dołączyli również wegetarianizm lub nawet weganizm. Charakterystyczny dla członków tego ruchu jest aktywny tryb życia i sprzeciwianie się poglądowi, że posiadanie dóbr materialnych jest wyznacznikiem jakości życia. W ostatnich latach zwiększyło się zainteresowanie tym nurtem również w Polsce<sup>23</sup>.

Oczywiście minimalista nie musi być abstynentem, nie musi być niepalący, nie musi odrzucać narkotyków ani być wegetarianinem. Niejednokrotnie jednak okazuje się, że przynajmniej niektóre z tych zasad są zbieżne z jego stylem życia i oczywiście część minimalistów z biegiem czasu całkiem odchodzi od używek, zmienia styl żywienia na bardziej zdrowy, świadomy i jest również bardziej świadoma relacji międzyludzkich.

Chociaż wydaje się, że minimalizm jest wspaniałym sposobem na umiarkowane i rozsądne życie, to jednak niesie ze sobą również pułapki, związane ze złym podejściem i błędnym rozumieniem życia minimalistycznego. Należy pamiętać, że we współczesnym świecie, w którym panuje i szerzy się konsumpcjonizm, życie minimalistyczne spowoduje, że będziemy czuć się wyalienowani, ponieważ coraz bardziej będziemy

<sup>22</sup> A. Gutek, *Mniej znaczy więcej. Carl Honore o wartości „slow life!”*, <http://stressfree.pl/mniej-znaczy-wiecej-carl-honore-o-wartosci-slow-life/> (10.06.2016).

<sup>23</sup> R. Rudnik, *Straight Edge*, <http://wiedzaiedukacja.eu/archives/918> (10.06.2016).



różnić się od większości ludzi<sup>24</sup>. A jak wiadomo: „Człowiek jest zwierzęciem stadnym, potrzebuje bliskości, stada, jego ciepła i fizycznego kontaktu z innymi ludźmi”<sup>25</sup>. Życie minimalistyczne może więc być utrudnione, może pojawić się pokusa, aby zrezygnować ze swoich przekonań. Bycie odmiennym od innych zawsze wzbudza podejrzenia, a często także złośliwość otoczenia. Z całą pewnością w czasach, gdy normą społeczną staje się poziom konsumpcji, minimalizm jeszcze bardziej będzie wzbudzał niechęć. Jak pisze Antoni Kępiński, „lęk przed społecznym potępieniem jest u człowieka bardzo silny i zdarza się, że przeważa on nad lękiem biologicznym”<sup>26</sup>. Z tego powodu ludzie, którzy nieustannie szukają potwierdzenia w otoczeniu, mogą bać się żyć inaczej niż większość. Często kierują się tym, „co ludzie o mnie (o tym) pomyślą?”<sup>27</sup>.

Ponadto życie minimalistyczne kojarzy się większości z rezygnacją z wszystkiego. I choć prawdą jest, że wiąże się ono z rezygnacją z niektórych dóbr, to należy pamiętać, że minimalizm niekoniecznie sprowadza się do tego, aby wszystkiego było mniej. Wyraża się on raczej w umiarkowanym i rozsądnym korzystaniu z dóbr, zwłaszcza materialnych. Dosłowne traktowanie życia minimalistycznego, rozumiane jako rezygnacja z samochodu, telefonu, markowych ubrań itp., może wpłynąć na wizerunek osoby, zrujnować jej reputację. Zwłaszcza w społeczeństwie konsumpcyjnym można spotkać się z lekceważeniem takich osób, czy też podważaniem ich profesjonalizmu<sup>28</sup>. Wydaje się, że należy „zachować umiar w umiarze”, gdyż życie minimalistyczne to odrzucenie tego, co zbędne, ale oczywiście i w tym można przesadzić.

Prawdopodobnie minimalizm ma tyle twarzy, ilu jest minimalistów. Minimalista to przede wszystkim człowiek świadomy, rozsądny i umiarkowany w korzystaniu z dóbr. Skutkiem życia zgodnie z zasadami

<sup>24</sup> Por. *Droga minimalisty*, <http://drogaminimalisty.blogspot.com/2012/01/wady-i-pulapki-minimalizmu.html> (10.04.2016).

<sup>25</sup> C. Läckberg, *Latarnik*, tłum. I. Sawicka, <http://lubimyczytac.pl/cytat/93856> (1.06.2016).

<sup>26</sup> A. Kępiński, *Lęk*, Warszawa 1977, s. 235.

<sup>27</sup> Por. A. Kępiński, *Lęk*, dz. cyt., s. 236.

<sup>28</sup> Por. R. Witzczak, *Racjonalne oszczędzanie*, <http://racjonalne-oszczedzanie.blogspot.com/2011/11/gra-pozorow-czyli-biuro-w-domu-i-biznes.html> (4.04.2016).

minimalizmu może być poskromienie chaosu wokół nas, wtedy otoczenie nas nie rozprasza i możemy łatwiej dostrzec to, co naprawdę jest dla nas ważne.

Czternasty Dalajlama tak opisuje współczesny konsumpcjonizm:

Mamy większe domy, ale mniejsze rodziny;/ więcej udogodnień, ale mniej czasu;/ Mamy więcej dyplomów, za to mniej sensu;/ więcej wiedzy, ale mniej rozumu;/ więcej ekspertów, a zarazem więcej problemów;/ więcej lekarstw, lecz mniej zdrowia;[...] /Świetnie u nas z ilością, ale słabo z jakością./ Żyjemy w czasach szybkiego żarcia, lecz wolnego trawienia;/ Wysokich mężczyzn o niskich charakterach;/ Pikujących zysków, ale płytkich związków./ To czas, w którym mnóstwo wystawiamy w oknie, nie mając nic w pokoju<sup>29</sup>.

Z kolei Babauta zwraca uwagę na fakt, że minimalizm niekoniecznie sprowadza się do tego, aby wszystkiego było mniej. Według niego minimalizm to droga, na której człowiek może zyskać więcej wolności, ale nie tej, którą rozumie się przede wszystkim jako wolność konsumenta mierzoną liczbą konsumenckich wyborów i możliwości. Oczywiście konsument bardzo ceni swoją wolność, zarazem jednak – paradoksalnie – „zgadza się, by kamery rejestrowały jego ruchy, by setki firm gromadziły informacje o jego zarobkach, upodobaniach zakupowych. Staje się obserwowanym i ewidencjonowanym więźniem we współczesnych panoptikonach”<sup>30</sup>. Minimalizm natomiast to wolność od nadmiernej konsumpcji, ale również od nadmiernego minimalizmu, gdyż można popaść w pozorną wolność, a tak naprawdę cały czas kontrolować siebie i to, czy kolejne zbędne rzeczy nie trafiają do mojego domu. Minimalizm może być pomocnym środkiem do odszukania wolności w naszym życiu, ponieważ pomaga zminimalizować trudności, które uniemożliwiają otwarcie się na to, co naprawdę ważne. Według Babauta minimalizm to

<sup>29</sup> T. Szlendak, *Kultura nadmiaru w czasach niedomiaru*, cyt. za Dalajlama, <http://kulturawspolczesna.pl/archiwum/2013/1> (9.06.2016).

<sup>30</sup> K. Walotek-Sciańska, *Homo Consumens*, <http://www.sbc.org.pl/Content/134276/Walotek-%C5%9Aacia%C5%84ska.pdf> (10.06.2016).

droga, na której można zyskać również więcej czasu, więcej miejsca na to, co naprawdę liczy się w życiu. Życie minimalne według tego autora to mniej zamartwień i oszczędność, a także bycie zdrowszym i przyjaźniejszym dla przyrody<sup>31</sup>.

Człowiek w pogoni za nowymi trendami, próbując cały czas dopasować swój wizerunek do aktualnie panującej mody, zapomina o dobru, którego nigdy nie odzyska. Mowa tutaj przede wszystkim o czasie: czasie, który poświęcilibyśmy albo najbliższemu nam osobom, albo na realizowanie swojej pasji czy zadbanie o własne zdrowie. Należy pamiętać, że przedmioty to tylko narzędzia w naszych rękach – mogą nam pomóc, ale więcej narzędzi nie uczyni z nas lepszych ludzi. Oczywiście np. „młotek” może ułatwić życie, ale posiadanie kilkunastu takich samych młotków w kilkunastu kolorach nie sprawi, że lepiej wzbijesz gwóźdź<sup>32</sup>.

Kluczowym zagadnieniem była próba zastanowienia się, czy minimalistyczny styl życia może zaistnieć we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym. Ostatecznie można stwierdzić, że konsumpcyjny model życia wyraża się w pogoni za emocjami i nowymi wrażeniami. Jest to orientacja skupiająca się na posiadaniu, co jest warunkiem powodzenia życiowego<sup>33</sup>. Wydaje się, że w świecie konsumpcji *homo consumens* nie może żyć zgodnie regułami minimalizmu skupionego na umiarze i rozsądku. Minimalizm to umiar, ale pod nową nazwą. Życie minimalne to nic innego jak równowaga, brak przesady i zorganizowanie. Jednak obok reguł minimalizmu powinny funkcjonować również zdrowy rozsądek i umiejętność myślenia, która pozwala trafnie ocenić sytuację, dobrze zrozumieć rzeczywiste potrzeby<sup>34</sup>. Należy również zwrócić uwagę na nasze pobudki – czy minimalizm w naszym życiu jest autentycznym wynikiem naszych wewnętrznych przekonań czy może tylko rodzajem mody. Ten drugi przypadek, podobnie zresztą jak minimalizm podyktowany chęcią

<sup>31</sup> Por. L. Babauta, *Książeczka minimalisty*, dz. cyt., s. 15.

<sup>32</sup> Por. *Minimalizm: filozofia, styl życia*, <http://ekominimalizm.pl/minimalizm.html> (4.04.2016).

<sup>33</sup> Por. W. Jakubaszek, *Orientacje życiowe młodzieży na przykładzie badań w Ośrodku Szkolenia i Wychowania Ochotniczych Hufców Pracy w Krakowie*, Kraków 2010, s. 56.

<sup>34</sup> Por. *Minimalizm – substytut zdrowego rozsądku*, [https://tyledolubienia.wordpress.com/2016/02/03/minimalizm-sybstytut-zdrowego-rozsadku/\(4.04.2016\)](https://tyledolubienia.wordpress.com/2016/02/03/minimalizm-sybstytut-zdrowego-rozsadku/(4.04.2016)).

autopromocji (np. aby pokazać swoją przynależność do kulturowej i społecznej elity, która góruje w ten sposób nad konsumpcyjną klasą ludową), świadczyłby bowiem o... podejściu konsumpcyjnym.

## Bibliografia

- Babauta L., *Książeczka minimalisty. Przewodnik szczęśliwego człowieka*, tłum. M. Gutowski, Gliwice 2009.
- Bauman Z., *Dwa szkice o moralności ponowoczesnej*, Warszawa 1994.
- Bauman Z., *Praca, konsumpcjonizm i nowi ubodzy*, Kraków 2006.
- Byłok F., *Model nowego konsumenta w społeczeństwie informacyjnym*, w: *Społeczeństwo informacyjne. Aspekty Funkcjonalne i dysfunkcjonalne*, red. L. H. Haber, M. Niezgodą, Kraków 2006, s. 430–440.
- Droga minimalisty*, <http://drogaminimalisty.blogspot.com/2012/01/wady-i-pulapki-minimalizmu.html> (10.04.2016).
- Fromm E., *Mieć czy być?*, przeł. J. Karłowski, Poznań 2003.
- Girard R., *Szekspir. Teatr zazdrości*, tłum. B. Mikołajewska, Warszawa 1996.
- Gutek A., *Mniej znaczy więcej. Carl Honore o wartości „slow life!”*, <http://stressfree.pl/mniej-znaczy-wiecej-carl-honore-o-wartosci-slow-life/> (10.06.2016).
- Hejnicka-Bezwińska T., *Orientacje życiowe młodzieży*, Bydgoszcz 1991.
- Jakubaszek W., *Orientacje życiowe młodzieży na przykładzie badań w Ośrodku Szkolenia i Wychowania Ochotniczych Hufców Pracy w Krakowie*, Kraków 2010.
- Kępiński A., *Lęk*, Warszawa 1977.
- Läckberg C., *Latarnik*, tłum. I. Sawicka, <http://lubimyczytac.pl/cytat/93856> (1.06.2016).
- Melosik Z., *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności*, Kraków 2013.
- Minimalizm życiowy: filozofia, styl życia*, <http://ekominimalizm.pl/minimalizm.html> (4.04.2016).
- Mróz B., *Dyskretny urok konsumpcjonizmu. Szkic do portretu konsumenta XXI wieku*, w: *Życie w konsumpcji, konsumpcja w życiu*, red. A. Zawadzka, M. Górnik-Durose, Sopot 2010, s. 15–33.
- Ritzer G., *Magiczny świat konsumpcji*, tłum. L. Stawowy, Warszawa 2009.
- Rudnik R., *Straight Edge*, <http://wiedzaedukacja.eu/archives/918> (10.06.2016).

- Sandel M., *Czego nie można kupić za pieniądze*, tłum. A. Chromik, T. Sikora, Warszawa 2013.
- Szlendak T., *Kultura nadmiaru w czasach niedomiaru*, cyt. za Dalajlama, <http://kultura-wspolczesna.pl/archiwum/2013/1> (9.06.2016).
- Tuszyńska J., *Minimalizm – substytut zdrowego rozsądku*, <https://tyledolubienia.wordpress.com/2016/02/03/minimalizm-sybstytut-zdrowego-rozsadku/> (4.04.2016).
- Walotek-Ściańska K., *Homo Consumens*, <http://www.sbc.org.pl/Content/134276/Walotek-%C5%9Acia%C5%84ska.pdf> (10.06.2016).
- Wiończyk G., *Pragnienie innego w perspektywie teorii mimetyczno-ofiarniczej Rene Girarda*, „Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ. Nauki Humanistyczne” numer specjalny 6 (1/2015), s. 127–142.
- Witczak R., *Racjonalne oszczędzanie*, <http://racjonalne-oszczedzanie.blogspot.com/2011/11/gra-pozorow-czyli-biuro-w-domu-i-biznes.html> (4.04.2016).

## Abstrakt

### Minimalizm życiowy – umiar i substytut zdrowego rozsądku we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym

Minimalizm życiowy jest współczesnym trendem, który zaistniał w odpowiedzi na współczesny konsumpcjonizm. Obecnie staje się wyrazem wolności i świadomego życia oraz eliminowania z niego tego, co niepotrzebne. Esencją minimalistycznego stylu życia staje się umiar i zdrowy rozsądek, dzięki czemu zyskujemy więcej wolności, więcej czasu i miejsca na to, co jest naprawdę dla nas ważne w życiu. Wydaje się, że w życiu minimalisty każdy przedmiot powinien mieć swoje przeznaczenie i konkretną funkcję, oczywiście w przeciwieństwie do konsumpcjonizmu, który z kolei polega na zdobywaniu dóbr materialnych bez odniesienia do rzeczywistych potrzeb. Jednak zauważa się, że każdego dnia wzbudza się w nas fałszywą potrzebę posiadania czegoś, co jest nam zupełnie niepotrzebne i zaczynamy niekończącą się pogoń za zdobyciem nowych przedmiotów i dopasowaniem swojego wizerunku do aktualnej mody. Należy pamiętać, że minimalizm niekoniecznie sprowadza się do tego, aby wszystkiego było mniej, wręcz przeciwnie – można dzięki niemu wiele zyskać. W referacie zastanowię się nad zaletami i wadami życiowego minimalizmu.

## **Słowa kluczowe**

społeczeństwo konsumpcyjne, życie minimalne, potrzeby, slow life, straight Edge

## **Abstract**

### **Life Minimalism – Moderation and Substitution for Common Sense in a Contemporary Society of Consumerism**

Life minimalism is a contemporary trend that was created due to modern consumerism. It is currently an expression of freedom and conscious life, as well as, eliminates what is unnecessary in one's life. The essence of a minimalistic lifestyle is based on moderation and common sense, thanks to this we gain more freedom, more time and space for what is most important in our lives. It seems that in minimalistic life, all things should follow their own destiny and fulfil a certain function, this is, of course, the complete opposite of consumerism, which in turn is based on acquiring material goods, without having a real need for them. However, it is apparent that with each passing day, we feel a false need to possess something, something that is totally unnecessary. This is when people begin the never-ending chase for possessions and even change their physical appearance to follow current fashions. It is important to remember that minimalism is not solely focused on having less of everything, in fact it is quite the opposite, it allows us to gain a lot. In this paper I will discuss both the advantages and disadvantages of life minimalism.

## **Keywords**

consumer society, minimal life, needs, slow life, straight Edge