

ANETA DUDA

MINIMALIŚCI – KONSUMUJĄCY MNIEJ CZY INACZEJ?

ANETA DUDA

Katedra Kultury Medialnej, Instytut Dziennikarstwa i Zarządzania, Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Doktor hab. Jej zainteresowania naukowe skupiają się wokół aktywizmu konsumenckiego, reklamy społecznej, public relations, socjotechniki medialnych. Jest opiekunką Akademii Młodych Dziennikarzy, zastępcą przewodniczącego Olimpiady Wiedzy o Mediach (komitetu w Lublinie). Jej ostatnia książka to *Medialne socjotechniki brandcastingu. Hybrydyzacja, uwiarygadnianie, zadaniowość* (2018). ORCID: 0000-0003-2349-3517.

WSTĘP

Oprócz często wymienianych działań związanych z konsumpcją ekologiczną (ochrona środowiska, pobudzenie lokalnego rozwoju, wyrównanie dysproporcji ekonomicznych itp.) w literaturze przedmiotu coraz wyraźniej wybrzmiewa paradygmat etyki w codzienności (*ethical everyday*), czyli codziennego kontekstu zachowań konsumpcyjnych. Analizowane są konkretne praktyki, które mają umożliwić konsumentom wyrażanie ich postaw etycznych. Mogą one obejmować kupowanie „właściwych” produktów lub bojkot towarów i marek „nieetycznych”¹. Ze zrównoważoną praktyką dnia codziennego mamy do czynienia wtedy, gdy konsument poddaje recyklingowi niepotrzebne produkty, oszczędza energię, gospodaruje odpadami czy w jakikolwiek inny sposób przyczynia się do ochrony środowiska². Analizuje się wówczas sposoby wyrażania pewnych przekonań moralnych, na przykład podczas rodzinnych negocjacji dotyczących budżetu domowego, sporów związanych z koniecznością oszczędzania czy decyzji

1 S. Sen, Z. Gurhan-Canli, V. Morwitz, *Withholding consumption: a social dilemma perspective on consumer boycotts*, „Journal of Consumer Research” 3(28)/2001.

2 N. Gregson, A. Metcalfe, L. Crewe, *Moving things along: the conduits and practices of divestment in consumption*, „Transactions of the Institute of British Geographers” 2(32)/2007.

o nieplanowanych wydatkach. Produkty – w zależności od tego, jak się je wykorzystuje i do czego przeznacza – stają się w tym ujęciu środkami umożliwiającymi pokazanie etycznej tożsamości³.

Pojęcie konsumpcji jako etycznej praktyki codzienności znosi jej negatywne konotacje marnotrawstwa, zbytku, próżności itd. Staje się ona moralnie znacząca i obejmuje często głębokie relacje międzyludzkie, odniesienia do tego, co człowieka otacza, co jest dla niego ważne. Annechen B. Bugge i Reidar Almås wręcz przeciwstawiają te codzienne praktyki etycznej konsumpcji, która – w ich opinii – stała się dziś praktyką „moralnie fetyszyzowaną”⁴. Etyczna oraz ekologiczna konsumpcja mają być przedstawiane jako osobliwe zjawisko, lokowane poza sferą codziennych decyzji i praktyk konsumpcyjnych. Pisze się o nich jako o pewnych alternatywnych formach konsumowania, wymagających dość specyficznych decyzji oraz zwyczajów zakupowych⁵. Tymczasem na łamach „Ethical Consumer” publikowane są postulaty, by nie dzielić konsumentów na tych zwykłych i etycznych/ekologicznych. Takie ujęcie z góry zawęża możliwości etycznego konsumowania, redukuje tę konsumpcję do jakichś wyjątkowych w swej naturze praktyk zakupowych⁶, polaryzuje rynek na grupy, które niejako są etyczne czy też mogą sobie na ekologiczność pozwolić, i na te, które tym samym ekologiczne nie są, jeśli nie kupują innych (często droższych) produktów.

Na poziomie indywidualnym konsumenci, którzy chcieliby uczynić świat lepszym, nie dokonają tego poprzez ekologiczne (nie zawsze potrzebne) zakupy. Będą dużo efektywniejsi, kupując po prostu mniej. Założenie o kupowaniu mniej, z umiarem wydaje się wspólne dla większości oddolnych ruchów promujących racjonalną konsumpcję oraz dobrowolną oszczędność wynikającą z przekonań, nie zaś z biedy, opartą na takich zasadach moralnych, jak: prostota, skromność, wystarczalność i szacunek dla wszystkich form życia. Nie oznacza ona jednak ascezyzmu. Jest jedynie próbą przywrócenia holistycznego i empatycznego wymiaru życia oraz odrzucenia przekonania, że stały, nieustanny wzrost i przyrost wszystkiego, także potrzeb konsumpcyjnych, jest celem rozwoju społecznego czy sensem demokracji. Jak dowodzi Odo Marquard, żyjemy w nadmiarze i mamy nadmierne oczekiwania wobec świata, co czyni nas podatnymi na fikcje, szalbiercze obietnice szczęścia i nostalgii za przeszłością. Historycznym doświadczeniem ludzkości są granice stawiane zmianom i potrzebom, a pewna doza inercji i umiaru jest nie tylko potrzebna jednostkom do życia, lecz także społeczeństwu do jego rozwoju⁷.

Jedną z prób stawiania granic ponadnormatywnej konsumpcji staje się powrót do starych tradycji dobrowolnego minimalizmu i krytyki materializmu

3 G. Valentine, *Geography and ethics: questions of considerability and activism in environmental ethics*, „Progress in Human Geography” 2(28)/2004.

4 A.B. Bugge, R. Almås, *Domestic dinner: representations and practices of a proper meal among young suburban mothers*, „Journal of Consumer Culture” 2(6)/2006, s. 206.

5 L. Moor, J. Littler, *Fourth worlds and neo-Fordism: American apparel and the cultural economy of consumer anxiety*, „Cultural Studies” 5(22)/2008.

6 M.Z. Varul, *Consuming the campesino: fair trade marking between recognition and romantic commodification*, „Cultural Studies” 5(22)/2008.

7 O. Marquard, *Apologia przypadkowości. Studia filozoficzne*, tłum. K. Krzemieniowa, Oficyna Naukowa, Warszawa 1994.

propagowanych przez wielkich greckich filozofów – Sokratesa, cyników, stoików, średniowieczny ruch beginek i begardów, franciszkanów, purytanów, amerykańskich transcendentalistów: Henry’ego Davida Thoreau, Ralpa Waldo Emersona, Walsa Whitmana czy też przez kontrkulturę hippisowską w latach sześćdziesiątych XX wieku⁸. Te klasyczne idee są jednak dość specyficznie przetwarzane w dyskursie współczesnych minimalistów. Niekoniecznie przyjmują oni tę antykonsumpcjonistyczną orientację. Oddalając się od tradycyjnie pojmowanego materializmu, wyjątkowo aktywnie zdają się angażować w niematerialne formy praktyk konsumpcyjnych.

Celem podjętej analizy jest wykazanie, czy współczesna wersja minimalizmu, dyskursywnie konstruowana w mediach społecznościowych, jawi się jako spójny projekt tożsamościowy odnoszony do ugruntowanej w kulturze zachodniej idei *voluntary simplicity*. W ujęciu twórcy tego pojęcia, Richarda Gregga, wskazuje ona na poszukiwanie tego, co proste (zgodne z naturą, przesiąknięte duchowością), na refleksję nad podejściem do materialnego posiadania, kondycją środowiska naturalnego, relacjami z innymi oraz nad samymi sobą⁹. Czy minimalizm może być postrzegany jako kontynuacja idei dobrowolnej prostoty, styl życia stanowiący jedną z alternatyw dla masowej konsumpcji współczesnych społeczeństw i jako taki wpisywać się „w długą historię indywidualnej oraz zbiorowej kontestacji pragnienia posiadania rzeczy oraz krytyki materialistycznej orientacji życiowej”? – jak chciałby to widzieć Andrzej Kasperek¹⁰.

Minimaliści jako grupa są pod pewnymi względami nietypowi, naruszają bowiem niektóre normy społeczne – ale właśnie dlatego mogą stawać się praktyczną i ważną alternatywą dla systemu. Ich idee mogą uruchamiać pewne zjawiska społeczne, być *spiritus movens* rodzącej się dopiero rzeczywistości, stopniowego przekształcania systemu dzięki cechom indywidualnych postaw, nielicznych, ale twórczych i zaangażowanych, wymagających samodyscypliny i wyrzeczeń. Mogą też okazać się kolejną modną, samozwrotną praktyką, gloryfikującą samorealizację. Zgrabnie wkomponowując się w logikę rynku, stać się elementem tego, co Zygmunt Bauman określał mianem *counselling boom*, i podzielać wartości budujące mainstream kulturowy współczesnych, zorientowanych postmaterialistycznie społeczeństw.

METODA I MATERIAŁ BADAWCZY

Zastosowana metoda – analiza dyskursu – jest podejściem badawczym stosowanym w naukach humanistycznych i społecznych, powstałym dzięki zwróceniu przez językoznawców uwagi na społeczny kontekst tworzenia i funkcjonowania języka, a jednocześnie przyznaniu systemowi językowemu istotnej funkcji w tworzeniu i reprodukowaniu rzeczywistości społecznej. Punktem wyjścia dalszych

8 R. Dopierala, *Minimalizm – między epizodem a trwaniem*, „Kultura i Społeczeństwo” 4/2017, s. 90.

9 S. Alexander, *The voluntary simplicity movement: reimagining the good life beyond consumer culture*, „The International Journal of Environmental, Cultural, Economic and Social Sustainability” 3(7)/2011.

10 A. Kasperek, *Antykonsumpcjonistyczna duchowość w czasach kryzysu, czyli Leo Babauty pochwała minimalizmu*, „Przegląd Religioznawczy” 2(248)/2013, s. 119.

rozważań jest definicja, zgodnie z którą „dyskurs jest tym poziomem wypowiedzi, który jak dwustronne lustro odbija w swoich przestrzeniach niższe poziomy organizacji języka z jednej strony, [a] organizację społeczeństwa z drugiej”¹¹. Założenie o dwoistej naturze dyskursu przekłada się na dwie płaszczyzny badań zaproponowane przez Teuna A. van Dijka: badanie kontekstu i analizę formalną (semantyczną strukturę dyskursu)¹².

Kontekst uważa się za środowisko objaśniające dyskurs, jego społeczne i kulturowe tło. W artykule, koncentrującym się na obszarze wytwarzania tekstu, opisany zostanie syntetycznie kontekst odnoszący się do kapitalistycznej, ekspansywnej racjonalności ekonomicznej z wymogiem nieustającego podnoszenia poziomu konsumpcji, który minimaliści negują. Poruszone zostanie również zagadnienie specyfiki analizowanego medium, a zwłaszcza tych cech, które sprzyjają jego komercjalizacji.

Analiza formalna obejmie elementy semantyczne oraz treści przekazu. Innymi słowy, zostaną postawione pytania o to, co i jak zostało przedstawione. W warstwie semantycznej zwracają uwagę zarówno znaczenia pojedynczych elementów tekstu, tj. wybór określonych słów czy wydobywanie ich ukrytego sensu, jak i znaczenia ogólne. Istotne są zwłaszcza wykorzystane topoty, ponieważ umożliwiają nadawcy kontrolowanie narracji, prowadzą do formułowania logicznych i intencjonalnych konkluzji, a więc określają specyfikę dyskursu.

W sierpniu 2021 roku przeprowadzono analizę trzech blogów podejmujących tematykę minimalizmu. Katarzyna Kędzierska, autorka „największego polskiego bloga o minimalizmie”, *Simplicite*¹³, pisze: „prostota jest szczytem wyrafinowania, a najbliższa mojemu sercu jest sztuka prostego życia we wszystkich jego aspektach”¹⁴. Z kolei Łukasz Supergan twierdzi, że „nie pasuje do jakiegokolwiek definicji”; podróżowanie jest dla niego próbą zrozumienia świata, „bez pośpiechu i powierzchowności [...] szukaniem odpowiedzi o siebie samego i próbą uchwycenia tego, co niematerialne”¹⁵. Natomiast Małgorzata Mostowska, autorka blogu *PureStyle*, złotą zasadą wszystkich swoich wpisów czyni umiarkowanie, a słowo *pure* ma oddawać jej „naturę, a zatem wszystko, co znajdziesz na tym blogu: czystość, porządek, harmonię, przejrzystość”¹⁶.

Blogi dobrano według kryterium popularności mierzonej liczbą obserwujących. Treści blogów powielane są na Facebooku i Instagramie, co dodatkowo zwiększa zasięg ich oddziaływania. Analizie poddano wszystkie treści bezpośrednio odnoszące się do idei minimalizmu, które wyszukiwano w archiwach blogów za pomocą następujących słów kluczowych: „prostota/upraszczanie”, „porządkowanie/sprzątanie/oczyszczanie”, „umiar/nadmiar”, „Babauta, Loreau” czy właśnie

11 E. Rewers, *Teorie dyskursu i ich znaczenie dla badań nad literaturą*, „Kultura i Społeczeństwo” 1/1995, s. 43.

12 T.A. van Dijk, *Dyskurs jako struktura i proces*, [w:] *Dyskurs jako struktura i proces*, red. T.A. van Dijk, tłum. G. Grochowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001, s. 12.

13 Katarzyna Kędzierska, *Simplicite.pl*, <https://simplicite.pl/katarzyna-kedzierska/> (16 sierpnia 2021).

14 Tamże.

15 *Lukasz Supergan. Bio*, *LukaszSupergan.com*, <https://lukaszsupergan.com/bio/> (18 sierpnia 2021).

16 *O blogu*, *Purestyle.pl*, <https://purestyle.pl/zdrowy-styl-zycia-rozwoj-osobisty/> (17 sierpnia 2021).

„minimalizm/minimalistyczny”. Ich wybór nie pozostawał zapewne bez wpływu na zgromadzony do analizy korpus badawczy, niemniej w przypadku analizy treści pochodzących z sieci nie ma innej możliwości niż przeszukiwanie archiwów za ich pomocą. Łącznie przeanalizowano 271 postów.

Tabela. Liczba postów na blogach

Nazwa blogu/kanału na Facebooku/Instagramie	Liczba analizowanych postów	Liczba osób obserwujących blog w sierpniu 2021 r.
Simplicite.pl/simplicite/simpliciteblog	112	37 000
Purestyle.pl/MMyoga	98	29 334
Łukasz Supergan/lukaszsupergan	61	26 000

WYNIKI BADAŃ WŁASNYCH

1. KONTEKST

Nie ma tu miejsca, by podejmować rozważania o szeroko pojętym środowisku objaśniającym kapitalizm – zarówno zalety, jak i negatywne konsekwencje stosowania logiki wolnorynkowej. Dość powiedzieć, że zawsze budził on wątpliwości moralne, o których można było nie myśleć, gdy skutecznie generował dobrobyt, prowadził do awansu dużej części społeczeństwa czy pomagał wdrażać technologie ułatwiające życie. Kiedy jednak wydawało się, że zdobyto już wszystkie potrzebne dobra, zaczęto się zastanawiać, czy warto było ponosić związane z nimi koszty. Czy w ogóle możliwe jest pogodzenie działalności zmierzającej do maksymalizacji zysku z duchowym wymiarem życia człowieka? Ryszard Legutko wskazuje trzy główne grzechy kapitalizmu¹⁷: przekonanie, że cechy „człowieka ekonomicznego” dobrze służą postępowi ludzkości, propagowanie ideologii, że nadmierna konsumpcja sprzyja rozwojowi gospodarczemu, oraz dopuszczenie do gigantycznej nierównowagi w dystrybucji dochodu. Pogląd, że dla człowieka i jego rozwoju pożyteczne byłoby poprzestanie na jakimś bardziej umiarkowanym poziomie zamożności i rozwijanie w zamian potencjału duchowego oraz etycznego, nie jest odosobniony. Niektórzy uważają, że spektakularny rozwój ekonomiczny świata kapitalistycznego nie był postępem człowieka w głębokim sensie tego słowa. Czy słusznie?

W pewnych okresach z różnych powodów niektóre elementy zyskują pozycję dominującą w kulturze, by w innym czasie ustąpić miejsca innym ważnym sensom i ideom. Niekiedy najważniejsza jest religia, innym razem sztuka, a kiedy indziej nauka lub – co wydaje się charakteryzować współczesność – interes ekonomiczny i generowanie zysku. Popularny obecnie pogląd, że ograniczanie konsumpcji jest następstwem indywidualnej niezaradności lub życiowych niepowodzeń, okazuje się znaczącym komponentem dominującego systemu wartości nowoczesnych społeczeństw. Bogacenie się jest nie tylko pożądanym celem gospodarczym, ale także dążeniem uzasadnionym moralnie. Nie byłoby w tym

17 R. Legutko, *Spyry o kapitalizm*, Wydawnictwo „Znak”, Kraków 1994, s. 279–281.

niczego niepokojącego, gdyby nie szły za nim postawy dyskredytujące style życia i społeczną organizację opierające się na dobrowolnym oszczędzaniu lub innych formach ograniczania konsumpcji. Podobnie przekonania, wywodzące się z tezy Alberta Hirschmana, że wszystkim można zapewnić dobre życie dzięki stałemu zwiększaniu produktywności, akumulacji kapitału i wzrostowi gospodarczemu łączoneму z coraz wyższym poziomem konsumpcji – z czego pośrednio mają korzystać także niższe warstwy społeczne (*trickle-down effect*) – mogą moralnie dyskredytować tych konsumujących mniej.

Gospodarka staje się niejako systemem ponadkulturowym i uniwersalnym, opartym na konieczności ciągłej ekspansji¹⁸. Podporządkowuje ona zasadzie efektywności większość dziedzin życia ludzkiego¹⁹. Ten produktywny w sferze ekonomicznej model społecznej organizacji, skuteczny jako narzędzie sprawowania władzy przez państwo, generuje jednak w każdej sferze życia przypadki graniczne, ambiwalencje, nieustającą krytykę. System chciałby je włączać w swoją strukturę poprzez kolejne „procesy kategoryzacji i porządkowania” – i robi to dość efektywnie – jednakże, jak twierdzi Anthony Giddens, „urynkowienie nie zdobywa pola bez przeszkód ze strony jednostek i zbiorowości”²⁰. Pojawiają się alternatywne conceptualizacje rzeczywistości społecznej i style funkcjonowania, różne formy przeciwdziałania upowszechnianym wzorom konsumpcji, a także próby definiowania systemu w nowych kategoriach, ujawniające słabości i sprzeczności, które go przenikają. W artykule pokażę, jakie są ich założenia i znaczenie.

Nie ma też miejsca, by szeroko omawiać środowisko objaśniające dyskurs mediów internetowych i procesy ich komercjalizacji. Zatem odwołując się do Normana Fairclougha, można podsumować, że to właśnie wolnorynkowa logika prowadzi do kumulacji w mediach internetowych „symbiotycznych procesów ekonomicznej kalkulacji, manipulacji i tworzenia wizerunków”²¹. Digitalizacja ułatwia komercjalizację mediów, czyni ten rodzaj komunikacji policzalnym i poddającym się monitorowaniu, dzięki czemu łatwo go ekonomicznie optymalizować i efektywnie utowarowiać.

Prywatne blogi są efektywnym narzędziem marketingu, dlatego że rekomendacje blogerów okazują się dobrze widoczne. Ciągłe aktualizowane treści z odpowiednio pozycjonowanymi postami zoptymalizowanymi pod względem SEO (*search engine optimization*), czyli bogatymi we frazy kluczowe, mogą zapewnić marce wysokie miejsce w wyszukiwarkach. Poza tym blogi dają szansę na tworzenie silnych relacji między autorem a czytelnikami i dzięki temu reklamy mogą być wplatane w nieustający i sprawiający wrażenie prywatnego dialog,

18 A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 269.

19 Taka perspektywa dominuje w dyskursie socjologicznym (zob. na przykład A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz. cyt., ale też wcześniej M. Horkheimer, T.W. Adorno, *Dialektyka Oświecenia. Fragmenty filozoficzne*, tłum. M. Łukasiewicz, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1994).

20 A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz. cyt., s. 272.

21 N. Fairclough, *Language in new capitalism*, „Discourse & Society” 2(13)/2002, s. 164. Jeśli nie zaznaczono inaczej, cytaty w tłumaczeniu autorki artykułu.

postrzegany jako coś zupełnie odmiennego od drażniących prób wywarcia wpływu konwencjonalną promocją. Z tego powodu zajmują wysoką pozycję wśród źródeł informacji reklamowych pod względem zaufania do publikowanych tam komunikatów, popularności i wpływu na odbiorców.

Innym sposobem komercjalizowania treści medialnych jest zarządzanie marką osobistą (*personal/self branding*), czyli strategiczna, zindywidualizowana autoprezentacja zgodna z logiką rynkową i podkreślająca atrakcyjność publikowanych treści. Taki „egocasting”, którego częścią jest komodyfikacja cielesności²², staje się normatywnym sposobem postępowania na konkurencyjnym rynku. Alice Marwick wskazuje, że *self branding* to „podstawowa strategia środowiska 2.0”²³, „nierozzerwalnie związana z technologią mediów społecznościowych, które umożliwiają autopromocję na szeroką skalę”²⁴. Akty medialnej autokreacji stają się podstawą analizowanej dalej biograficznej narracji blogerów.

2. GŁÓWNE TOPOSY DYSKURSU MINIMALISTÓW

Dzisiejszy polski minimalizm jawi się jako pewna forma życiowej przygody przeważnie dobrze radzących sobie do tej pory w życiu zawodowym poszukiwaczy kolejnych ścieżek samorealizacji, a także jako efekt rozczarowania zawodowymi sukcesami osiągniętymi kosztem dużych wyrzeczeń własnych i rodziny. Kędzierska, opisując swój dotychczasowy styl życia, podsumowuje: „Nietrudno się domyśleć, że przy takim trybie życia mój organizm zaczął się buntować i pojawiły się kłopoty zdrowotne. Nic poważnego, w moim życiu nie przydarzyła się żadna dramatyczna sytuacja, a jednak coś zaczęło się zmieniać w mojej świadomości”²⁵. Przegląd treści blogów wyraźnie wskazuje, że minimaliści mają pewne niezaspokojone potrzeby poznawcze i emocjonalne oraz poszukują wskazówek, jak je zaspokoić.

ANTYMATERIALIZM?

Jednym z rozwiązań jest redukcja posiadanych rzeczy, minimaliści oddają więc niepotrzebne ubrania i ascetycznie aranżują wnętrze. Najpopularniejsze wpisy na blogu Kędzierskiej to wyliczanie elementów, które powinny się składać na wzorcowy inwentarz. Niektórzy chwalać się, że zredukowali go do kilkudziesięciu przedmiotów (choć regułą ma być posiadanie nie więcej niż 100), a „wszystko, czego potrzebują do szczęścia”, mieści się w średniej wielkości plecaku. Dziesiątki postów przedstawia skrupulatne opisy zawartości szaf: „W tej chwili moja szafa kapsułowa na upały to: 1. 3 bawełniane koszulki bez rękawów (koszulkę z Pepco kupiłam w dwupaku), 2. 2 bawełniane koszulki z krótkim rękawem, 3. Iniana koszula, 4. Iniane spodenki z wysokim stanem, 5. jeansowe spodenki z wysokim

22 T.J. Sikora, *Komodyfikacja cielesności w erze późnonowoczesnej*, [w:] *Ciało w dobie współczesności. Wybrane zagadnienia z problematyki obrazu własnego ciała*, red. A. Brytek-Matera, Wydawnictwo „Difin”, Warszawa 2010.

23 A.E. Marwick, *Status Update. Celebrity, Publicity, and Branding in the Social Media Age*, Yale University Press, New Haven 2013, s. 164.

24 Tamże, s. 166.

25 *Minimalizm to życie na własnych warunkach*, Simplicity.pl, 25 maja 2014, <https://simplicity.pl/minimalizm-to-zycie-na-wlasnych-warunkach/> (11 sierpnia 2021).

stanem, 6. bawełniana sukienka bez rękawów, 7. długa luźna wiskozowa spódnica, 8. skórzane birkenstocki, 9. skórzane sandały”²⁶.

Minimaliści udzielają sobie rad, jak owe zasoby zracjonalizować, jeszcze bardziej uszczuplić, jak funkcjonalnie urządzić minimalistyczne mieszkanie, usuwając z niego większość mebli, oraz jakie ubrania i gdzie należy oddać: „Po jesiennych porządkach aż dwie torby ubrań wędrują prosto na kolejny Skup Ciuchów”²⁷; „Podsumowując, jeśli jesteś na początku swojej drogi do minimalizmu, albo [...] chcesz po prostu uprościć swoje otoczenie i pozbyć się zbędnego balastu to LICZ. Pomoże Ci to faktycznie zweryfikować liczbę otaczających Cię przedmiotów i uświadomić sobie skalę zadania”²⁸; „Zachowaj tylko rzeczy, które naprawdę odzwierciedlają Twoje wnętrze”²⁹. Są też przekonani, że miejsce po odzruconych przedmiotach to „świat odzyskany”, więcej przestrzeni i wolności, by zrobić w swoim życiu miejsce na nowe wartości czy zdarzenia:

*Aby móc w pełni odpowiedzieć sobie na pytania: Kim jestem? Czego chcę? Co jest dla mnie w życiu naprawdę ważne?, trzeba czasem odrzucić wiele zbędnego balastu, który nagromadził się przez lata – wyczyścić siebie niemalże tak samo, jak porządkuje się swoje otoczenie, odgruzowuje szafę. Znasz to uczucie, gdy po posprzątaniu szafki w kuchni oraz poustawianiu w niej równo talerzy i kubków sięgnięcie po filiżankę do porannej kawy staje się czystą przyjemnością? Dokładnie tak samo jest z naszym wnętrzem*³⁰.

Piszą: „Pamiętaj, że w pozbywaniu się rzeczy nie chodzi o uczucia zadowolenia czy przyjemności, ale o większą lekkość, pogodę ducha i wewnętrzny spokój”³¹.

Minimaliści nie muszą mieć, chcą tylko korzystać. A skoro korzystać, to i konsumować. W związku z tym ważne stają się dostęp, współuczestnictwo, dzielenie doświadczeń. Wolą dostęp do internetowego serwisu muzycznego czy filmowego od kupna konkretnego utworu, filmu, serialu. Zamiast kupować, chcą doświadczać. Niezależność i mobilność wydają się ważniejsze od posiadania. Nieprzywiązywanie się do przedmiotów i gotowość na zmiany mają im dawać większą swobodę w realizowaniu własnych zamierzeń.

Tę otwartość na nowości podsuwa „gospodarka nietrwałości”³² z coraz nowocześniejszymi wersjami urządzeń. Przyzwyczajanie się do tego, co się posiada, byłoby nieracjonalne, skoro można wybrać skuteczniejszą w danym momencie

26 *Jak się ubierać w upały, czyli Szafa Minimalistki na lato*, Simplicity.pl, 28 lipca 2021, https://simplicity.pl/jak-sie-ubierac-w-upaly-czyli-szafa-minimalistki-na-lato/?fbclid=IwAR3Ez0cgon2PRvbiimiBumwsZi_jbClyH3A-s3yWZbcVONAttj4FH3JZIMEo (11 sierpnia 2021).

27 *Jesienne porządki w szafie*, Simplicity.pl, 2 października 2013, <https://simplicity.pl/jesienne-porzadki-w-szafie/> (12 sierpnia 2021).

28 *Minimalizm w praktyce. Liczyć czy nie liczyć?*, Simplicity.pl, 18 września 2014, <https://simplicity.pl/minimalizm-w-praktyce-liczyc-czy-nie-liczyc/> (11 sierpnia 2021).

29 M. Mostowska, *Sztuka minimalizmu w codziennym życiu. Recenzja*, PureStyle.pl, <https://purestyle.pl/sztuka-minimalizmu-w-codziennym-zyciu/> (10 sierpnia 2021).

30 *Porządki w głowie*, Simplicity.pl, 31 października 2018, <https://simplicity.pl/porzadki-w-glowie/> (10 sierpnia 2021).

31 M. Mostowska, *Sztuka minimalizmu...*, dz. cyt.

32 A. Toffler, *Szok przyszłości*, tłum. W. Osiatyński, E. Ryszka, E. Woydyłło-Osiatyńska, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1998, s. 64–65.

ścieżkę dostępu do dóbr bądź ekwipunek umożliwiające ekstremalne doznania, takie jak „wyprawa Łukiem Karpat [...], zimowy trawers Islandii wschód-zachód i przejście irańskiego łańcucha gór Zagros”³³. Minimalista poniesie ten wydatek, by „być w zasięgu”, mieć większe możliwości, bardziej emocjonujące przeżycia.

Jest skłonny zaprzeczać znaczeniu rzeczy, nie chce być materialistą. I faktycznie, w odniesieniu do niematerialnego charakteru posiadanych dóbr taka teza może się wydawać uzasadniona. Trzymane na dyskach albo w chmurze dokumenty, e-booki, muzyka w postaci plików z internetu, filmy oglądane w streamingu, elektroniczne narzędzia pracy, wirtualne konta bankowe, akcje, oszczędności itp. nie są oparte na materialności. Nadal jednak są zasobami (niezależnie od stopnia ich wirtualności), świadczącymi o majątności ich posiadacza.

Ciekawe okazuje się to, jak wiele miejsca na blogach poświęca się właśnie rzeczom, ich wyrzucaniu, ale i zestawianiu w kolekcje („kapsułowe” szafy), prezentowaniu stylizacji („inspiracji”) ubraniowych, czy – o dziwo – czasochłonnemu kupowaniu: „sukienki szukam od ponad dwóch miesięcy. Przeszukałam niemal wszystkie oferty w sklepach internetowych i najnowszych kolekcjach zarówno sieciówek, jak i mniej znanych polskich firm czy projektantów. [...] wznawiam poszukiwania sukienki. Bez zgniłych kompromisów. Będzie trudno, muszę być cierpliwa, ale wolę poczekać, niż zadowolić się czymś «prawie» dobrym”³⁴.

Kędzierska swoje czytelniczki nazywa „mistrzyniami lumpeksów”³⁵ i co najmniej dwa razy w miesiącu prezentuje zawartość własnej szafy, pytając je o opinie. Dyskurs na jej blogu podlega zatem ciągłemu procesowi swoistej kooptacji w ramach obowiązujących trendów i mód. Aktywność minimalistów miała być alternatywą dla dominującego stylu konsumpcyjnego. Owszem, można uznać działania takich blogerów za formę zindywidualizowania konsumpcji. Jednak polowanie na okazje cenowe i chwalenie się udanym zakupem trudno uznać za kontestację. Blogerzy aktywnie i kreatywnie dobierają różnorodne elementy własnego wizerunku, co staje się istotną częścią ich tożsamości. Tworząc „całkowicie wyjątkowy”, bo minimalistyczny, zestaw z będących w rynkowym obiegu ubrań i upowszechniając go w sieci, komercjalizują swoją tożsamość. A przy okazji (a może przede wszystkim) szukają aprobaty dla swego wyglądu czy próbują spełnić marzenia o (mikro)śławie właśnie w ramach obowiązującego, skomercjalizowanego dyskursu. Ramy kontestacji wyznacza tu ten sam system, który miał paść jej ofiarą.

Rzeczy mają znaczenie, i to nie tyle ze względu na ich funkcjonalną użyteczność, ile ze względu na ich działanie psychologiczne: „Rzeczy wpływają na nasze poczucie ciągłości lub braku ciągłości. Odgrywają rolę w strukturze sytuacji; skrócenie naszych kontaktów z rzeczami w efekcie przyspiesza tempo

33 *Lukasz Supergan. Bio*, dz. cyt.

34 *Minimalistka na zakupach. O kompromisach*, *Simplicite.pl*, 25 listopada 2015, <https://simplicite.pl/minimalistka-na-zakupach-o-kompromisach/> (11 sierpnia 2021).

35 *Mistrzynie lumpeksów! Moje Czytelniczki zdradzają patenty na udane zakupy w second handach i ciuchlandowe stylizacje*, *Simplicite.pl*, 25 czerwca 2018, <https://simplicite.pl/mistrzynie-lumpeksow-moje-czytelniczki-zdradzaja-patenty-na-udane-zakupy-w-second-handach-i-ciuchlandowe-stylizacje/> (11 sierpnia 2021).

życia”³⁶ – przypomina Alvin Toffler. Powstają nowe relacje cechujące się krótkotrwałością. Za owym niezobowiązującym podejściem do dóbr materialnych mogą iść zmiany w zachowaniach wobec innych ludzi: „Niektórym pozbywanie się zbędnych przedmiotów przychodzi łatwiej, niektórym trudniej. Dla mnie minimalizm przełożył się nie tylko na mój stosunek do rzeczy materialnych, ale też do kontaktów interpersonalnych. Świadomie zerwałam część znajomości, niektóre rozstania okazały się bardzo trudne, wręcz bolesne”³⁷.

Minimalizm opiera się na więzi różniącej się od tej łączącej wspólnoty rodzinne, najczęściej skoncentrowanej w jednym miejscu. Musi umożliwiać mobilność i elastyczność – zamiast kilku stałych relacji pojawiają się współczesna zrzeszeniowość, warunkowość przynależności, zróżnicowanie relacji ze względu na ich cel³⁸. Potrzeba wolności i mobilności wydaje się dla minimalistów ważniejsza i silniejsza niż potrzeba bezpieczeństwa i przywiązania: „Poszukując swojego miejsca, odrzuciłem stabilne życie, pewność i bezpieczeństwo. Zmiana i ryzyko stały się częścią mojego życia”³⁹ – podkreśla Supergan.

DOZNANIA

Relacje z odbywanych podróży, najczęściej z „lekkim plecakiem”, to drugi najczęściej pojawiający się topos tego dyskursu (na blogu Supergana – pierwszy). Minimalizm ma oznaczać łatwiejsze podróżowanie⁴⁰. Należy

[...] zostawić wszystko, co nas wiąże z codziennością [...]. Zabrać dosłownie to, co niezbędne do przeżycia, i ruszyć na dwa tygodnie, w dżunglę lub góry [...]. Za oknami wciąż śnieg, ale wiosna zbliża się nieubłagane. Czas ruszać w drogę. Dokąd – jeszcze nie zdradzę, ale będzie to dla mnie podróż niezwykła i na pewno na lekko. Mam nadzieję, że przez kolejne tygodnie będę mógł opisać, jak sprawdza się filozofia LeF [light & fast – przyp. A.D.] w praktyce⁴¹.

Zamiast posiadania i statusu, których desygnaty są dziś w dużej mierze wirtualne i coraz trudniej się nimi chwalić, źródłem satysfakcji dla minimalistów mają być podejmowane przedsięwzięcia, zgromadzone doświadczenia i przeżycia oraz ich wpływ na otoczenie. Właśnie ze sfery doznań, emocji, a nie dóbr materialnych, wyłaniają się funkcje dystynktywne. Jak pisze Zygmunt Bauman: „Gra, w której bierze udział konsument, to nie żądza kupowania i posiadania, nie gromadzenie dóbr w materialnym, namacalnym sensie tego słowa; tutaj chodzi o wzbudzenie nowych, nieznanych dotąd wrażeń. Konsumenci są przede

36 A. Toffler, *Szok przyszłości*, dz. cyt., s. 60.

37 *Minimalizm to życie na własnych warunkach*, dz. cyt.

38 M. Skowrońska, *Minimalizm i chomikowanie, jak radzić sobie z nadmiarem przedmiotów?*, „Kultura Współczesna” 1(76)/2013, s. 97.

39 *Co ma znaczenie?*, LukaszSupergan.com, <https://lukaszsupergan.com/prezentacja/co-ma-znaczenie/> (12 sierpnia 2021).

40 *Mniej znaczy więcej. O minimalizmie w drodze*, LukaszSupergan.com, 20 marca 2013, <http://www.lukaszsupergan.com/light-and-fast-mniej-znaczy-wiecej/> (12 sierpnia 2021).

41 Tamże.

wszystkim zbieraczami wrażeń; kolekcjonują rzeczy jedynie wtórnie, jako pochodne doznań⁴².

Współczesny rynek wciąż dostarcza nowych narzędzi do prezentacji czy porównywania doświadczeń oraz przekształcania ich w ekscytujące narracje (*digital storytelling*). Na blogach można konkurować w sferze intensywności doznań na przykład podróżniczych. Minimalizm nie prowadzi zatem do detotalizacji konsumpcji, ale przekształca ją z miejsca walki o prestiż i wyróżnienie w miejsce jednostkowej samorealizacji, w której manifestuje się nie tyle pozycja w społecznej strukturze, ile indywidualność i niepowtarzalność.

Minimaliści – jakby idąc za filozofią epikureizmu – skupiają się na tym, co przyjemne, sensualne i angażujące ich zmysły. Konsumpcja ma być wydarzeniem zmysłowym. Wspomagana odpowiednimi przeżyciami ma tworzyć swoisty „fascynujący projekt życiowy”⁴³, prowadzić do uczucia szczęścia, które – zgodnie z definicją Mihályego Csíkszentmihályiego – jest tak zwanym przepływem, rodzajem euforii, kreatywnym momentem, w którym człowieka całkowicie pochłania to, co daje mu poczucie zadowolenia i spełnienia. „Teraz kocham poczucie wolności, że mogę wrzucić rzeczy do auta, zapakować psa i jechać sama, gdzie chcę. [...] Generalnie kocham być w podróży. Uwielbiam pociągi, samochody, autobusy. Stan bycia w trasie” – pisze blogerka⁴⁴.

Uczucie satysfakcji nie wynika ze stanu posiadania, gdyż nawet luksusowe przedmioty nie dostarczają już niepowtarzalnych doznań. Jak sugeruje Geoffrey Miller, takie produkty niekoniecznie świadczą dobrze o konsumencie, raczej wskazują na ograniczoną wyobraźnię i kreatywność oraz wysoki konformizm. Mają też słabą wartość narracyjną – żadnych historii do opowiedzenia o ciekawych ludziach, miejscach i związanych z nimi wydarzeniach⁴⁵. Nie mogą zatem być przedmiotem rywalizacji, gdy na pierwszy plan wysuwa się kategoria wyjątkowych doświadczeń. James Harkin, definiując trendy współczesnej kultury, pisze: „Doświadczenie może stać się takim samym instrumentem w grze o status społeczny, pozwalającym na zdobycie przewagi nad innymi, co sportowy samochód”⁴⁶. Owe „fascynujące projekty życiowe”, tak szczegółowo rejestrowane i przekazywane niemal w czasie rzeczywistym na blogach minimalistów, mogą stanowić przedmiot współczesnej rywalizacji, jeden z popularniejszych obecnie sposobów na kreowanie własnego wizerunku. W dalszym ciągu chodzi więc o sprzedawanie marzeń o lepszym, ciekawszym życiu i o konsumowanie, tyle że bogatsze w emocjonujące czy głębsze doznania.

42 Z. Bauman, *Globalizacja. I co z tego dla ludzi wynika*, tłum. E. Klekot, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2000, s. 99.

43 E. Bendyk, *Gospodarka doznań i przeżyć*, „Polityka”, 12 grudnia 2006, <http://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/200961,1,gospodarka-doznan-i-przezyc.read> (18 czerwca 2021).

44 39 *refleksji na 39 urodziny*, *Simplicite.pl*, 23 czerwca 2021, <https://simplicite.pl/39-refleksji-na-39-urodziny/> (9 sierpnia 2021).

45 G. Miller, *Teoria szpanu. Seks, ewolucja i zachowanie klienta*, tłum. B. Reszuta, Prószyński i S-ka, Warszawa 2010, s. 299.

46 J. Harkin, *Trendologia: niezbędny przewodnik po przełomowych ideach*, tłum. M. Borowski, Wydawnictwo „Znak”, Kraków 2010, s. 65.

(PSEUDO)TERAPIE

Wszelkie kryzysy, zarówno w skali cywilizacyjnej, jak i w codziennych wymiarach życia społecznego, wymagają neutralizowania frustracji. Za „fenomenem podskórnym – radykalnym powątpiewaniem”⁴⁷ musi iść wytworzenie jakichś współczesnych form radzenia sobie z nimi. Minimaliści i eksperci, których cytują, podsuwają propozycje obłaskawiania lęków, próbując objaśniać prawa współczesnego życia za pomocą swoistej pseudofilozofii, stanowiącej mozaikę wybranych dość arbitralnie elementów buddyzmu, epikureizmu, feng shui czy ideologii ruchu *slow*.

Redukują przy tym złożoność ludzkich zachowań do jakiejś kolejnej odsłony poppsychologicznych zaleceń. „Sztuka prostoty Dominique Loreau czy Leo Babauty to pozycje obowiązkowe dla minimalistów”⁴⁸ – uważa Kędzierska. Z cytowanych wskazówek wyłania się swoisty mit szczęśliwości, sukcesu życiowego i innych pożądanых wartości, którymi należy się kierować po pozbyciu się przedmiotów: „Upraszczenie życia okazało się dla mnie długim, wieloletnim procesem, który zaczął się właśnie w tamtym momencie – gdy poczułam ciężar tych książek. Nie, nie ten metaforyczny, ale czysto fizyczny. Nagle zrozumiałam, że nie potrzebuję bagażu, że chcę przeżyć moje życie po swojemu, lekko. Wbrew schematom”⁴⁹.

Minimalizm łączy się z radykalną zmianą, za którą idzie konieczność działania i – najczęściej – dawanie świadectwa zadowolenia z podjętej decyzji: „Dzisiaj kolejna książka, której polecam się przyjrzeć. Moje życie niejako odmieniła. Na lepsze, na bardziej uporządkowane i spokojne (zwłaszcza w umyśle!). [...] wiele porad opisanych w tej książce przeniosłam do swojego życia i zyskałam dzięki temu nowy zapas energii, czas oraz jaśniejsze spojrzenie na wiele rzeczy”⁵⁰. Sukces idący za zmianą jest opisywany jako spektakularny. W tym celu prezentuje się na przykład zdjęcia mieszkania przed zmianą i po zmianie. Takie porównanie ma pokazywać, jak radykalna była to metamorfoza. Uważa się, że idzie za nią polepszenie jakości życia psychicznego i społecznego. Cel tej zmiany nie zawsze jest jednak sprecyzowany albo bywa określany bardzo ogólnie jako poszukiwanie szczęścia. Tak jakby chęć zmiany, decyzja o niej, droga do tego szczęścia liczyły się bardziej niż sam cel.

Pewność prawdziwej stabilizacji ma dawać jedynie wiedza o tym, kim się jest⁵¹ – uważa Kędzierska. Właśnie te indywidualne poszukiwania najlepiej charakteryzują analizowany dyskurs. Przyjmuje on postać wezwania do poszukiwania własnej drogi⁵², słuchania wewnętrznego głosu, intuicji⁵³, poznawania siebie

47 A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz. cyt., s. 248.

48 *Sztuka prostoty Dominique Loreau. Recenzja*, Simplicity.pl, 4 grudnia 2013, <https://simplicity.pl/sztuka-prostoty/> (10 sierpnia 2021).

49 *Minimalizm. Od czego zacząć?*, Simplicity.pl, 13 maja 2018, <https://simplicity.pl/minimalizm-od-czego-zaczac/> (11 sierpnia 2021).

50 M. Mostowska, *Sztuka minimalizmu...*, dz. cyt.

51 Por. *Porządki w głowie*, dz. cyt.

52 *Co ma znaczenie?*, dz. cyt.

53 Tamże.

i bycia sobą, generalnie należy „Dbać o siebie. Zwolnić. Opuścić. Być”⁵⁴. Takie doświadczenie autentycznego ja, samorealizacja i samodoskonalenie są opisywane przez Charlesa Taylora jako „radikalny zwrot nowoczesnej kultury w stronę subiektywizmu”⁵⁵, „nowa postać uwewnętrznienia (*inwardness*)”⁵⁶, dzięki której zaczęliśmy postrzegać siebie jako istoty wyposażone w wewnętrzną głębię. Anthony Giddens – za Christopherem Lashem – tłumaczy, że ludzie wycofują się do osobistych światów i oddają psychicznemu oraz fizycznemu samodoskonaleniu, gdyż stracili nadzieję na możliwość zapanowania nad szerszym środowiskiem społecznym⁵⁷.

Samospelnienie obiecywane przez ekspertów cytowanych przez polskich minimalistów wymaga wdrożenia pewnych poradnikowych wskazówek, często ocierających się o naiwność. Mamy więc zalecenia, by realizować swoje pasje, najlepiej z „lekkim bagażem”, pozytywnie myśleć, być otwartym na nowe doświadczenia, niestrudzenie przewycięzać lęki i słabości, a przede wszystkim – co jest poradnikowym *constans* – pokochać siebie, za czym ma iść wzrost poczucia własnej wartości.

Zasadność przypisywania tak dużego znaczenia poczuciu własnej wartości już w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku podważył Paul Vitz. Krytykował utożsamianie niskiego poczucia własnej wartości z czymś naukowo (obiektywnie) złym i upatrywanie w nim przyczyny wszystkich problemów. Wysokie poczucie własnej wartości uważane jest za przesłankę „pełnego człowieczeństwa”. Obdarzone nim osoby mają być zawsze szczęśliwe, twórcze i zdrowe. Takie „bezwartunkowe akceptowanie siebie” oraz doświadczenie siebie jako jedynego źródła wartościowania nie zawsze jest właściwą drogą – twierdzi Vitz. Może prowadzić do narcyzmu, solipsyzmu i pobbłaszania sobie. Opisując rezultaty badań mierzących związek między umiejętnościami matematycznymi (na podstawie testu matematycznego) a poczuciem własnej wartości u Amerykanów i Azjatów, Vitz zauważył, że wyniki testu pozostawały w odwrotnej zależności od poczucia własnej wartości uczniów. Azjaci wypadli wysoko w testach matematycznych, ale nie oceniali samych siebie aż tak pozytywnie jak Amerykanie. Może to być przykład tego, jak uproszczona psychologia pozytywnego myślenia przeszkadza studentom w adekwatnej percepcji rzeczywistości⁵⁸. Poczucie własnej wartości powinno być kształtowane na podstawie rzeczywistych osiągnięć w prawdziwym świecie, a nie w rażącej dysproporcji na przykład do umiejętności. Ta modna dziś psychologia często nie jest zgodna z faktami, co potwierdzają także wyniki badań Neila D. Weinsteina nad nierealistycznym optymizmem, Dariusza Dolińskiego nad tak zwaną orientacją defensywną czy Gabriele Oettingen nad motywacją. Wszystkie one

54 M. Mostowska, *Co jest twoim drogowskazem?*, PureStyle.pl, <https://purestyle.pl/co-jest-twoim-drogowskazem/> (22 sierpnia 2021).

55 C. Taylor, *Etyka autentyczności*, tłum. A. Pawelec, Wydawnictwo „Znak”, Fundacja im. Stefana Batorego, Kraków-Warszawa 1996, s. 28.

56 Tamże.

57 A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz. cyt., s. 234.

58 P.C. Vitz, *Psychologia jako religia. Kult samouwielbienia*, tłum. P.O. Żylicz, Ł. Nowak, Oficyna Wydawnicza „Logos”, Warszawa 2002.

wskazują, że „strategiczny pesymizm” i myślenie negatywne są rozwiązaniem znacznie bardziej pragmatycznym od nie do końca uzasadnionego optymizmu.

Samooaktualizacja i samospełnienie w ujęciu minimalistów stają się same dla siebie kategoriami odniesienia lub – używając pojęcia Giddensa – trajektorią wyznaczoną przede wszystkim przez indywidualne projekty w drodze refleksyjnej kontroli własnego życia jako odrębne, samozwrotne fenomeny⁵⁹. Niekoniecznie chodzi tu o stawanie się, realizowanie siebie, czyli – jak podkreślał Kazimierz Obuchowski – działanie w zgodzie z własną intencjonalnością w odkrywaniu prawdy o sobie, ale o przeżywanie, które w tej odsłonie nabiera szczególnego znaczenia. Minimalizm, jako pewien środek samorealizacji, ma dostarczać obszarów do przeżywania, niemających jednak wiele wspólnego ze sferami egzystencji łączonymi z etyką, pytaniami o znaczenia, sens. Może chciałby nas do nich odsyłać, odwołując się do tradycji buddyjskich, ale w istocie jest niczym więcej niż tylko kolejnym projektem samodoskonalenia, ograniczonym głównie do redukcji posiadanych rzeczy (!) i podróżowania. Obuchowski kilkakrotnie wskazywał, że we współczesnym świecie praktycznie nie ma już sensu rozważanie, dlaczego się jest, po co się jest, ma sens tylko rozważanie, jak się jest⁶⁰. Podobny niepokój w kwestii nierównowagi pomiędzy poziomem racjonalizowania i kalkulowania emocji a ich odczuwaniem wyraża Eva Illouz. Jej zdaniem coraz łatwiej przychodzi jednostkom kwantyfikowanie i klasyfikowanie emocji, a coraz trudniej ich wyrażanie i rozumienie⁶¹.

Cytowane na blogach iście poradnikowe wskazówki Babauty czy Loreau mają umożliwiać, zwłaszcza osobom w trudnych, kryzysowych sytuacjach, wyłączenie poza nawias świadomości towarzyszącego im niepokoju, skuteczne porządzenie sobie z kryzysem, przywrócenie poczucia bezpieczeństwa i wewnętrznego spokoju. Minimalistyczny cel życia wyznaczany jest przez program samodoskonalenia opierający się na „praktykach przynoszących wewnętrzny spokój”⁶². Techniki medytacyjne, które Babauta eksponuje, są jednak dość ubogim substytutem buddyjskiej bhavany (kultury rozwoju), mającej prowadzić do osiągnięcia najwyższej wiedzy o naturze rzeczy. Upraszcza on buddyjskie wskazania dotyczące koncentracji, inteligencji, woli, energii, umiejętności, ufności, radości, spokoju. Idąc za jego wskazówkami, powinno się więc zmniejszyć tempo życia, „płynąć z nurtem” otaczającej rzeczywistości, skupiać się na teraźniejszości i „na tym, by być szczęśliwym teraz”⁶³, co ma prowadzić do wewnętrznego wyciszenia. Należy „bez wysiłku odnajdować się w codzienności”⁶⁴, „działać przez niedziałanie”, wykonując coraz mniejszy wysiłek⁶⁵. Na blogach czytamy: „To jest właśnie to, czego mi teraz potrzeba! Jak nie robić nic i być bardziej efektywnym. Wdrażam od zaraz”⁶⁶.

59 A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz. cyt., s. 203.

60 K. Obuchowski, *W poszukiwaniu wartości człowieka*, Książka i Wiedza, Warszawa 1998.

61 E. Illouz, *Uczucia w dobie kapitalizmu*, tłum. Z. Siembierowicz, Oficyna Naukowa, Warszawa 2010, s. 159–164.

62 L. Babauta, *How to make the most of your 24 hours*, Zen Habits, <http://zenhabits.net> (5 lipca 2021).

63 Tenże, *Skup się: prosta droga do sukcesu*, tłum. D. Żukowski, Wydawnictwo M, Kraków 2012, s. 111–112.

64 Tamże, s. 101.

65 Tamże, s. 102–104.

66 *Do more nothing*, [Simplicite.pl](https://simplicite.pl), 13 grudnia 2013, <https://simplicite.pl/do-more-nothing/> (8 sierpnia 2021).

Kontemplacja pojawia się nie tylko w buddyzmie, lecz także w tradycji chrześcijańskiej, gdzie jest praktykowana od IV wieku. Jej prekursorem był św. Jan Kasjan, jeden z Ojców Kościoła, a także mistycy: św. Teresa z Ávili i św. Jan od Krzyża. Korzenie zen tkwią też w znacznie pierwotniejszych niż buddyzm formach praktyk duchowych, mających wiele wspólnego z autentyczną modlitwą chrześcijańską. Babauta jednak upraszcza oraz miesza różnorodne idee i praktyki, gubiąc ich rzeczywisty sens. Praktyki przynoszące wewnętrzny spokój w chaosie współczesnego świata mają polegać na skupianiu się na tym, co najważniejsze, czyli redukowaniu tego, co zbędne. Należy zatem, po pierwsze, ustalać jasne granice swoich oczekiwań i możliwości, a po drugie, dążyć do znalezienia esencji, co ma prowadzić do oszczędzania czasu i energii⁶⁷.

Taki system zaleceń i zakazów, mający pomagać odmienić życie, w uproszczonej wersji Babauty staje się jakimś pokracczym substytutem praktyk buddyjskich, nieuwzględniającym – podobnie jak większość tego typu porad – różnic indywidualnych, uznawanych wzorów kulturowych, złożoności i różnorodności kontekstów społecznych. Wiedza buddyjska, która jest żywa, wielowymiarowa, nieodłącznie związana z wątpliwościami i rozważaniem różnych racji, zostaje tu wyłożona w formie łatwych wskazówek mających uczynić nas szczęśliwymi. Jak wyeliminować z życia to, co nieistotne? Jak zreorganizować życie zawodowe? Jak poprawić relacje społeczne? Odpowiedź Babauty można streścić jako praktykowanie empatii, współczucia, miłości, życzliwości, przyjaźni, słuchania innych, pozytywnego myślenia, kultywowania małych przyjemności, porzucenie krytyki i kontrolowania innych, upodobnianie się do dziecka oraz zaniechanie odwetu. Bo „[ś]wiat jest piękny taki, jaki jest. Życie [...] zawsze jest piękne. Piękno otoczy nas ze wszystkich stron, jeśli uznamy, że świat jest doskonały”⁶⁸. Te minimalistyczne zasady można przy tym realizować na różne sposoby – przyznaje Babauta. Jakże? – już nie dopowiada. I dochodzimy do tego, że w minimalizmie, paradoksalnie, nie ma żadnych zasad bądź każdy może tworzyć swoje własne.

Ważnym toposem tego dyskursu są wskazówki odnośnie do konieczności głębszych poszukiwań, w których zawsze chodzi o znalezienie tego samego: szczęścia. „Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy”⁶⁹ – radzi Kędzierska. Problematyka szczęścia jest często akcentowana w blogowym dyskursie minimalistów. Podważają oni istnienie związku między szczęściem i dochodem, przytaczając koncepcje Davida G. Myersa czy badania Ronalda Ingleharta. Minimalizm wpisuje się zatem w dyskusję nad subiektywnym dobrostanem (*subjective well-being*), jednak rozwiązania proponowane przez jego wyznawców są bardzo kruche. Zapewne mogą przez chwilę dostarczać pewnych korzyści psychologicznych, ale opierają się w całości na – sięgając znów po pojęcie Giddensa – systemach samozwrotnych, niemających wiele wspólnego z koniecznością przemyślenia fundamentalnych aspektów egzystencji.

67 L. Babauta, *Skup się*, dz. cyt., s. 94–99.

68 Tamże, s. 99.

69 *Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy*, Simplicity.pl, 31 marca 2014, <https://simplicity.pl/desiderata/> (9 sierpnia 2021).

BIZNES

Ostatnia, dość paradoksalna cecha analizowanych blogów wiąże się z procesami ich komercjalizacji. Minimaliści może postulują tworzenie własnych reguł życia społecznego, ale niekoniecznie poza systemem, choć wyraźnie w opozycji do mających konsumować w nadmiarze i wciąż dorabiających się yuppie. Nie mają oporów przed włączeniem się do systemu, tak jak inne kontrkultury opisywane przez brytyjskich przedstawicieli studiów kulturowych. Aktywnie urynkwają swoje blogi: „mocno selekcionuję współprace – Twoja marka nie zginie w gąszczu innych, a moja opinia jest wiarygodną rekomendacją dla Czytelników; autorskie, unikalne, wysokiej jakości treści, doskonale wpasowane w tematykę bloga; klienci wysoko cenią sobie współpracę ze mną, wielokrotnie powracając z kolejnymi projektami”⁷⁰ – pisze jedna z blogerek. Ich strony są usiane promocyjnym dyskursem: „Uwielbiam IKEA. Kocham ją od czasów studiów, a w remontowym czasie po zakupie naszego mieszkania można by odnieść wrażenie, że znam cały katalog na pamięć”⁷¹; „Credit Agricole, mój dzisiejszy partner blogowy, zaprosił mnie do jeszcze jednego wyzwania, jakim jest #dzieńbezwydawania, które dokumentowałam na Instagram Stories”⁷².

Współcześni minimaliści to zupełnie inna generacja buntowników niż przedstawiciele subkultur badanych w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych. Kiedyś dylematy dotyczyły tego, czy powinno się brać udział w promowaniu towarów, dziś natomiast rozważa się (jeśli w ogóle), czy reklamowany towar będzie pasował do wizerunku. Minimaliści przetwarzają i redystrybuują zasoby rynkowe. Analizowane tu blogi nie stanowią żadnego wyzwania dla biznesowych reguł i dominujących dyskursów. Wręcz przeciwnie, wszystkie kulturowe paradoksy współczesnego kapitalizmu pozostają nienaruszone: pragnień i dyscypliny, samoekspresji i autopromocji, Simmelowskiego bycia wyjątkowym i jednocześnie podobnym do innych.

ZAKOŃCZENIE

Autorzy analizowanych blogów próbują w jakimś sensie porządkować doświadczenie rzeczywistości społecznej: wskazują charakterystyczną dla nowoczesnego życia alienację i obiecują jej przewyciężenie. Nie są jednak w stanie wywiązać się z tej obietnicy. Współczesny minimalizm ma niewiele wspólnego z chrześcijańską ideą ubóstwa, dobrowolnym wyrzeczeniem czy ograniczaniem przyjemności. Trudno go jednak całkiem dyskredytować, gdyż daje wyraz wątpliwościom, jakie niesie nowoczesność. W jednostkowej perspektywie można spojrzeć na niego jako na próbę redefinicji własnej biografii, nadawania nowego znaczenia własnemu życiu, swoistej konwersji. Minimalizm może otwierać inne pola doświadczeń, reprezentować nową wrażliwość na wyzwania późnej nowoczesności.

70 *Współpraca*, *Simplicite.pl*, <https://simplicite.pl/wspolpraca/> (9 sierpnia 2021).

71 *DIY: IKEA by simplicite*, *Simplicite.pl*, 9 lutego 2014, <https://simplicite.pl/diy-ikea-by-simplicite/> (9 sierpnia 2021).

72 *Jak kupować mniej i mądrze oszczędzać w 2020 roku?*, *Simplicite.pl*, 25 października 2020, <https://simplicite.pl/jak-kupowac-mniej/> (11 sierpnia 2021).

Niemniej jako kolejny modny *great program*⁷³ planowania życia nie umieszcza swych działań w ramach żadnych struktur moralnych ani nie łączy się z podstawowymi pytaniami dotyczącymi ludzkiej egzystencji. Należy jednak przyznać, że taka postawa „ciągłej otwartości na rewizję”⁷⁴, odrzucania moralnej pewności może być trudna i wymagająca.

To właśnie tego typu ruchy są odpowiedzialne za ukonstytuowanie formuły bycia w świecie, którą przepelnia niezadowolenie z jej obecnego stanu rzeczy. Nawet jeśli alternatywne modele dotyczą kolejnych utopii nowego porządku społecznego (zamiast materializmu rozwój duchowy, zamiast rywalizacji współdziałanie, zamiast walki miłość i empatia, a zamiast rutyny kreatywność i wolność), to mogą stawać się zalążkiem zmian o długotrwałym charakterze, prowadzących do przekształcania dominujących dyskursów. Nie muszą być lokowane na zewnątrz systemu, ale mogą stawać się praktyczną formą negocjacji, uwzględniającą funkcjonowanie struktur, które chcą przekształcać.

BIBLIOGRAFIA

- Babauta, Leo. *Skup się: prosta droga do sukcesu*. Tłum. Dariusz Żukowski. Kraków: Wydawnictwo M, 2012.
- Bauman, Zygmunt. *Globalizacja. I co z tego dla ludzi wynika*. Tłum. Ewa Klekot. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 2000.
- Dijk, Teun. „Dyskurs jako struktura i proces”. W: *Dyskurs jako struktura i proces*, red. Teun Dijk. Tłum. Grzegorz Grochowski. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2001.
- Fairclough, Norman. „Language in new capitalism”. *Discourse & Society* 13, 2 (2002).
- Giddens, Anthony. *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Tłum. Alina Szulżycka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006.
- Legutko, Ryszard. *Spory o kapitalizm*. Kraków: Wydawnictwo „Znak”, 1994.
- Marquard, Odo. *Apologia przypadkowości. Studia filozoficzne*. Tłum. Krystyna Krzemienio-wa. Warszawa: Oficyna Naukowa, 1994.
- Marwick, Alice. *Status Update. Celebrity, Publicity, and Branding in the Social Media Age*. New Haven: Yale University Press, 2013.
- Miller, Geoffrey. *Teoria szpanu. Seks, ewolucja i zachowanie klienta*. Tłum. Bartłomiej Reszuta. Warszawa: Prószyński i S-ka, 2010.
- Obuchowski, Kazimierz. *W poszukiwaniu wartości człowieka*. Warszawa: Książka i Wiedza, 1998.
- Taylor, Charles. *Etyka autentyczności*. Tłum. Andrzej Pawelec. Kraków: Wydawnictwo „Znak”, Warszawa: Fundacja im. Stefana Batorego, 1996.
- Toffler, Alvin. *Szok przyszłości*. Tłum. Wiktor Osiatyński, Elżbieta Ryszka, Ewa Woydyłło-Osiatyńska. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, 1998.
- Vitz, Paul. *Psychologia jako religia. Kult samouwielbienia*. Tłum. Piotr-Olaf Żylicz, Łukasz Nowak. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Logos”, 2002.

Data wpłynięcia: 9 września 2021 r. Data zatwierdzenia do druku: 25 stycznia 2022 r.

73 Por. Zen Habits, <http://zenhabits.net/> (12 czerwca 2021).

74 A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, dz. cyt., s. 282.

MINIMALISTS: CONSUMING LESS OR DIFFERENTLY?

This article studies the discourse of minimalists who, as critics of consumerism, propose to shift our focus towards intangible goods while proposing certain techniques to facilitate such a reorganisation of life. Three most popular Polish blogs dedicated to this topic are analysed to reveal the legitimacy of perceiving minimalism as a tool for constructing a specific lifestyle. While modern minimalism may have little in common with the Christian idea of poverty, voluntary renunciation or restricting pleasure, it cannot be discredited as a means towards redefining oneself and a form of individual conversion. It can result in a new sensitivity to the challenges of late modernity. In a broader perspective, it constitutes a niche and subversive phenomenon efficiently integrated into the market logic that is seemingly contested by minimalists.

SŁOWA KLUCZOWE: minimalizm, konsumpcjonizm, analiza dyskursu, blog
KEY WORDS: minimalism, consumerism, discourse analysis, blog

