

RENATA DOPIERAŁA 
Uniwersytet Łódzki

DOBROWOLNA PROSTOTA W OPTYCE REZONANSU HARTMUTA ROSY

Streszczenie

Celem artykułu jest opis i analiza idei dobrego życia w rozumieniu zwolenników dobrowolnej prostoty z wykorzystaniem koncepcji rezonansu i spowolnienia Hartmuta Rosy jako narzędzia analitycznego. W pierwszej części artykułu przedstawiam teoretyczne podstawy niezbędne dla dalszych rozważań. Obejmują one przybliżenie koncepcji dobrego życia, rezonansu i spowolnienia w ujęciu Rosy oraz syntetyczny opis głównych założeń dobrowolnej prostoty. W kolejnej części analizuję praktyki upraszczania życia w kategoriach relacji rezonansowych (kluczowych dla ustanowienia dobrego życia) oraz spowolnienia, postwzrostu i kooperacji.

Słowa kluczowe: dobre życie, dobrowolna prostota, rezonans, spowolnienie

WPROWADZENIE

Dobre życie to idea społecznie oraz kulturowo zaprojektowana, wzorzec określający orientacje jednostkowe i ukierunkowujący ich dążenia. Poprzez wytwarzane dyskursy i praktyki społeczne oddziałuje on na wyobraźnię i aspiracje członków zbiorowości, którzy przyswajają go w sposób mniej lub bardziej świadomy. Jak zauważa Hartmut Rosa, „[z]a decyzjami i postępowaniem podmiotów ludzkich stoi zawsze świadome, refleksyjnie uzyskane bądź tylko *implicite* żywione, niewyartykułowane wyobrażenie dobrego życia. Poczucie sensu – świadomość, dokąd

się zmierza i na czym polega dobre, sensowne życie – jest ludziom niezbędne, by mogli działać” [Rosa 2020: 79]. Współcześnie – za sprawą popularności dyskursów terapeutycznych i poradniczych – jest to konstrukt o szczególnie normatywnym i regulacyjnym charakterze. Liczne instrukcje, jak wieść dobre życie, funkcjonujące w przestrzeni publicznej i medialnej (niekiedy konkurencyjne wobec siebie), określają warunki skuteczności realizacji projektu, który poprzez swoją „ekspansję” staje się opresyjny i dyscyplinujący [Jacyno 2007: 35]. Jednej z propozycji dobrego życia dostarczają zwolennicy dobrowolnej prostoty (ang. *voluntary simplicity*), których określam również jako upraszczających życie. Formułują oni i przedstawiają kompleksową wizję stylu życia, w centrum którego znajduje się właśnie dobre, czyli w tym przypadku proste życie. W ich retoryce odwołania do dobrego życia pojawiają się wprost, niekiedy wymiennie operuje się pokrewnymi terminami, jak np. subiektywny dobrostan lub wysoka jakość życia.

Celem artykułu jest analiza wariantu dobrego życia opracowanego przez dobrowolnie upraszczających, do której wykorzystuję kategorię rezonansu zaproponowaną przez Hartmuta Rosę [2020; 2010]. Interesuje mnie, po pierwsze, czy relacje rezonansowe – jako kluczowe składowe dobrego życia w tym ujęciu – są możliwe do zastosowania w interpretacji postaw zwolenników dobrowolnej prostoty, oraz po drugie, czy prosty styl życia może być ilustracją – opisywanego także przez Rosę – spowolnienia. *Voluntary simplicity* nie jest przez autora rozważana w kontekście obu tych zjawisk, niemniej – jak próbuję dowieść – rezonansowe i spowalniające inklinacje są w niej dostrzegalne. Traktuję tę propozycję jako przykład ekspertyzy przyjmowanej szczególnie chętnie przez klasę średnią poszukującą środków samorealizacji, autoekspresji, ale i samokontroli.

OSIĄGNIĘCIE DOBREGO ŻYCIA POPRZEZ REZONANS WEDŁUG HARTMUTA ROSY

Teoretyczne dociekania, czym dobre życie jest, i w jaki sposób można je osiągnąć, są nieodłącznym elementem kondycji jednostkowej i tym samym jednym z fundamentalnych pytań egzystencjalnych. Dyskursy definiujące „dobre życie” i określające warunki konieczne do jego spełnienia cechuje zróżnicowanie aksjologiczno-etyczne, światopoglądowe oraz zmienność historyczna. Ponadto ewoluowała sama kategoria opisowa, będąca zasobem teoretyczno-analitycznym różnych dyscyplin naukowych¹ i systemów religijno-duchowych. W rozważaniach

¹ Poglądy filozoficzne, w których pojawia się kategoria dobrego życia, można podzielić na dwa główne nurty. Pierwszym jest tradycja oparta na uznaniu, że szczęście (eudajmonia) wynika

dotyczących sensu życia, poczucia spełnienia, zadowolenia i szczęścia poza dobrym życiem pojawiają się również terminy „dobrostan”² i „jakość życia”³. Z uwagi na ograniczone ramy wywodu nie jest możliwe rzetelne zaprezentowanie opracowań teoretycznych i badawczych poświęconych tym kategoriom, jednak będą one przeze mnie wykorzystywane w analizie.

Na realizację dobrego życia mają wpływ warunki społeczne działające nań aktywnie lub hamująco – kontekst kulturowy, historyczny, polityczny, typ społeczeństwa (indywidualistyczne–kolektywistyczne), materialne warunki życia (stopień zamożności członków zbiorowości i zaspokojenia podstawowych potrzeb). Ed Diener, Richard E. Lucas i Shigehiro Oishi [2004: 37] rozwój badań nad dobrostanem wiążą właśnie z wieloma zjawiskami społeczno-kulturowymi charakteryzującymi społeczeństwa zachodnie. Pierwszym z nich jest relatywny wzrost poziomu zamożności i zdrowia, które pozwalają nie tylko koncentrować się na przetrwaniu, ale umożliwiają poszukiwanie czynników zapewniających dobre życie. Kolejnym jest ich demokratyczny charakter, który w subiektywnym

z cnoty, jako największego dobra identyfikowanego z doskonałością jednostki, co znajduje odzwierciedlenie w myśli Sokratesa Platona, Arystotelesa [Tatarkiewicz 2002: 72–120]. Drugi nurt za najwyższe dobro uznaje przyjemność (hedonizm). Przekonanie to głosili cyrenaicy i epikurejczycy (szczęście to brak cierpienia), a jego kontynuacją był utilitaryzm Jeremy’ego Benthama i Johna Stuarta Milla z postulatem jak największej ilości szczęścia dla jak największej liczby jednostek. Stoicy – których perspektywa bliska jest dobrowolnej prostocie – proponowali natomiast dążenie do szczęścia poprzez niezależnienie się od dóbr zewnętrznych i dbanie o te wewnętrzne [Tatarkiewicz 2002: 132–135]. Katarzyna de Lazari-Radek [2021] proponuje połączenie dwóch stanowisk: dobre życie polega na spełnianiu pragnień (przyjemność), do czego niezbędne jest posiadanie odpowiednich cech charakteru (cnoty).

Dwa ujęcia bliskie filozoficznemu rozumieniu dobrego życia funkcjonują również w psychologicznym pojmowaniu dobrostanu, stanowią one zarazem miary jakości życia. Są to wymiary: hedonistyczny, czyli afektywny (nastrój, bilans doznań emocjonalnych, uczucie satysfakcji), oraz eudajmonistyczny, czyli duchowy (poczucie sensowności, wartości życia z punktu widzenia kardynalnych cnót, długofalowych celów i własnych potrzeb) [Czapiński 2004: 16].

² W pojmowaniu dobrostanu można wyróżnić dwa podejścia. Jednym z nich są teorie odwołujące się do warunków, które powinny być spełnione, aby jednostki mogły wieść dobre życie – bazują one na podstawowych potrzebach i prawach jednostek. Według drugiego podejścia subiektywny dobrostan (ang. *subjective well-being*) to „wielowymiarowa ocena własnego życia, obejmująca zarówno poznawcze, jak i afektywne reakcje w stosunku do życia jako całości lub konkretnych jego dziedzin” [Eid, Diener 2004: 265].

³ W ogólnym ujęciu jakość życia to „jakość wszystkiego, co określa ludzkie życie, jak też ilość wszystkiego, co jest potrzebne do życia. O jakości życia stanowi dobry byt materialny, ale także dobry stan ducha, czyli odpowiednio dobrobyt i dobrostan” [Ostasiewicz 2004: 12]. Dobrobyt (*welfare*) jest zazwyczaj utożsamiany z obiektywnym aspektem jakości życia, natomiast dobrostan (*well-being*) z jego aspektem subiektywnym.

wymiarze czyni znaczącym i ważnym dla jednostek ich życie. Wiązą się z tym tendencje indywidualistyczne, akcentujące zainteresowanie własnymi przekonaniami i uczuciami. Innym wymiarem jest upowszechnianie postaw postmateria-listycznych, „w których pytania o jakość życia nie sprowadzają się do zagadnień ekonomicznego dobrobytu” [Diener, Lucas, Oishi 2004: 37].

Na tym tle sytuuję ujęcie dobrego życia wraz z towarzyszącą mu kategorią rezonansu (relacji rezonansowych), umożliwiającą jego zaistnienie, zaproponowane przez Hartmuta Rosę. Ramą, w której są one osadzone, jest koncepcja przyspieszenia społecznego⁴ w wariantach: przyspieszenia technologicznego, przyspieszenia przemian społecznych oraz przyspieszenia tempa życia [por. Rosa 2020: 27–43], któremu towarzyszy wyobcowanie. Nie będę drobiazgowo rekonstruować założeń dotyczących przyspieszenia i wyobcowania – wybrzmiewają one w wielu diagnozach społecznych, poczynając od szkoły frankfurckiej – skoncentruję się na rezonansie jako zjawisku kluczowym w kontekście podjętych rozważań.

Kwestia dobrego życia jest – według Rosy – jednym z ważniejszych współcześnie problemów, zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym; implikuje to zastanowienie się nad tym, co sprawia, że wymaga ono „gruntownej naprawy” [Rosa 2020: 21]. Stwierdzenie to jest niewątpliwie nadmiernie generalizujące, niemniej ukierunkowuje uwagę na istotne społecznie zagadnienie związane z aktualnymi realiami społeczno-kulturowymi. Czynnikiem utrudniającym ustanowienie dobrego życia jest – według autora – przyspieszenie, które uniemożliwia realizację indywidualnych planów i kształtowanie społeczeństwa opartego na ideach sprawiedliwości, postępu i stabilizacji. Jego konsekwencją jest powszechne doświadczenie wyobcowania (pojęcie stosowane już w teorii krytycznej do opisu kondycji jednostkowej w kapitalizmie [por. Marcuse 1991; Horkheimer, Adorno 2010]) z czasu i przestrzeni, doświadczeń i działań, alienacja wobec siebie i przedmiotów. Dezintegracja i erozja relacji ze światem przeżywane przez członków społeczeństw w podobny, destabilizujący sposób są głównym i nieuniknionym następstwem przyspieszenia. Remedium na te zagrożenia jest rezonans – centralna kategoria socjologii relacyjnej – odnoszący się do alternatywnych sposobów budowania relacji ze światem i „wyłaniania się” z siebie podmiotu i świata. W oddziaływaniu tym może wykształcić się doświadczenie samoskuteczności podmiotu, które czyni relację rezonansową rzeczywistą [Rosa 2020: 161–162]. Przykładem form rezonansowych są natura, religia, miłość romantyczna, przyjaźń, których wspólną cechą jest nieinstrumentalny kontakt,

⁴ Nie jest to oczywiście jedyny autor, który zajmuje się tą problematyką, jednak jego koncepcja jest użyteczna ze względu na wątek związany z relacjami rezonansowymi i dobrym życiem.

oparty na obustronnym docieraniu-do-siebie, zorientowany na słuchanie i odpowiedź, rozwijający oddziaływanie transformatywne. Pojmowany w ten sposób rezonans jest odmienną stroną wyobcowania; o ile w stanie rezonansu „podmiot i świat dotykają się wzajemnie i transformują, o tyle wyobcowanie jest formą odniesienia do świata lub jego wycinków, w której podmiot i świat stoją naprzeciw sobie wewnętrznie niepowiązane” [Rosa 2020: 160]. Tym, co uniemożliwia osiągnięcie dobrego życia, jest więc doświadczenie wyobcowania, a interakcje oparte na rezonansie są – zdaniem Rosy – tymi, których jednostki szczególnie obecnie potrzebują.

Relacje rezonansowe kształtują się i materializują w określonych warunkach historyczno-kulturowych; każda formacja społeczna konstruuje i rozwija „specyficzne wrażliwości rezonansowe” wobec wybranych aspektów rzeczywistości (dotyczy to np. natury, wiary, idei). Sfery rezonansowe „stanowią zbiorowe rejony doświadczenia, w których poprzez praktyki rytualne określone wycinki świata – miejsca, czasy, rzeczy, osoby, działania są ustanawiane, «naładowane» i doświadczane jako zdolne do rezonansu” [Rosa 2020: 170]. Równoległe do istnienia kolektywnych wrażliwości rezonansowych jednostki rozwijają indywidualne osie rezonansowe, w których poszukują takich doświadczeń. Dlatego podstawowa teza normatywna Rosy zakłada, że „[m]iędzyludzkie relacje ze światem, a to znaczy ludzkie życie udają się wtedy, gdy udaje się rozwinąć osie rezonansowe natury społecznej, względnie horyzontalnej (wobec innych ludzi), diagonalnej, względnie materialnej (wobec rzeczy) i wreszcie wertykalnej (wobec świata lub rzeczywistości ostatecznej jako całości)” [Rosa 2020: 165]. Tworzenie i utrzymywanie satysfakcjonujących osi rezonansowych zależy od okoliczności czasowych, przestrzennych, cielesnych i relacyjnych, a w trakcie jednostkowego życia osie te mogą się „przesuwać i przeobrażać, wyczerpywać lub nasilać, zamierać lub odżywać na nowo” [Rosa 2020: 171]. Cechą subiektywnych doświadczeń rezonansowych jest tymczasowość, brak możliwości ich trwałego ustanowienia (choć niektóre warunki kulturowe sprzyjają im bardziej niż inne), niepoddawanie się kontroli i planowaniu. Niezbędne jest dla nich mentalne i cielesne otwarcie na świat, pozwolenie na „poruszenie, dotknięcie” oraz podjęcie ryzyka zmiany bez uprzedniej znajomości jej wyniku.

Kategoria rezonansu – jak zauważa m.in. Tomasz Szlendak [2021: 147–150] – jest problematyczna ze względu na swą enigmatyczność, ezoteryczność, banalność i nieempiryczność. „Idea rezonansu – słusznie pisze Szlendak – jest nie tyle nową teorią społeczną, ile trudnym od strony realizacyjnej przepisem na dobre życie” [2021: 148]. Mimo potencjalnego terapeutycznego waloru dla wyobcowanych jednostek jest trudna do powszechnego zastosowania w praktyce. Dostępna jest

głównie (zachodniej) klasie średniej, która posiada kompetencje i kapitały, by, po pierwsze, relacje rezonansowe rozwijać, po drugie, traktować je jako komponent wysokiej jakości życia. Podzielam te zarzuty, jednocześnie sądzę, że poppsychologiczna recepcja rezonansu czyni ten koncept adekwatnym do opisu projektu dobrowolnej prostoty. Cechą stosowanych w nim praktyk – przynajmniej w warstwie deklaratywnej – jest bowiem zintensyfikowane dążenie do doświadczania świata w sposób rezonansowy. Relacje rezonansowe traktuję zatem jako użyteczne narzędzie umożliwiające rekonstrukcję składników przepisu dobrego życia (w zakresie celów, dążeń, motywacji) opracowanego i stosowanego przez intencjonalnie upraszczających życie.

Alternatywne, pozytywne projekty życia – z założenia – musiałyby mieć na celu tworzenie i podtrzymywanie przestrzeni rezonansowych, które nie są zgodne z „logiką wzrostu, zwiększania zasięgów i dostępności oraz opierające się imperatywom dynamizacji” [Rosa 2020: 195]. Takich systemowych przedsięwzięć autor nie dostrzega, jednak „wyostrzenie” wrażliwości rezonansowej oraz zidentyfikowanie środowisk prowadzących do wyobcowania może być czynnikiem ułatwiającym „zabezpieczenie” przestrzeni rezonansowych. Jest to – jego zdaniem – sposób, by ponownie poczuć się częścią świata. Czy taki warunek spełniają projekty upraszczania życia?

DOBROWOLNA PROSTOTA – GŁÓWNE ZAŁOŻENIA

Potrzeba uczynienia własnego życia sensownym jest uniwersalna, jednak dążenie to jest szczególnie widoczne w postawach osób określających się jako dobrowolnie upraszczający (w tym paragrafie przedstawię jedynie główne zasady dobrowolnej prostoty, które rozwinę w kolejnych punktach, wykorzystując kategorie rezonansu i spowolnienia). Zwolennicy prostego życia formułują diagnozy obejmujące zarówno czynniki uniemożliwiające dobre życie (które w swojej wymowie są zgodne z krytyką konsumpcyjnej kultury kapitalizmu)⁵,

⁵ Według jednej z rzeczniczek prostego życia współczesne społeczeństwa kapitalistyczne charakteryzuje powszechność postaw materialistycznych i konsumpcyjnych, nadmiar dóbr i ich nieustanna cyrkulacja. Rzeczy nie są „tylko rzeczami”, są nośnikami określonych znaczeń i pełnią różne – często niewspółmierne do ich pierwotnej roli – funkcje. Gromadzenie przedmiotów jest formą budowania kapitału, zaspokajania potrzeb adaptacyjnych, prestiżowych i wizerunkowych, jest również sposobem zapewnienia poczucia bezpieczeństwa, ciągłości i trwałości pokoleniowej. Nadprodukcja dóbr wiąże się z koniecznością podejmowania decyzji i dokonywania wyborów; z jednej strony jest to zjawisko pozytywne, gdyż przejawia się w nim prawo do wolności, z drugiej jednak strony przyczynia się do utrwalania praktyk konsumpcyjnych (czy wręcz hiperkonsumpcyjnych). Kupowanie, kolekcjonowanie i wyrzucanie stają się dominującymi wzorami zachowań nie

jak i konstruktywne zalecenia, jak je osiągnąć. Niemal wszystkie deklarowane przez nich przekonania (aspekt poznawczy), relacjonowane przeżycia (aspekt emocjonalny) oraz postulowane i wykonywane działania (aspekt behawioralny) są intencjonalnie i refleksyjnie zorientowane na zrealizowanie konkretnej, spójnej wizji dobrego życia.

Admiratorzy dobrowolnej prostoty kwestionują rozumienie dobrego życia dominujące we współczesnych rozwiniętych społeczeństwach, w których utożsamia się je głównie z posiadaniem dóbr, sukcesem w wymiarze materialnym i konsumpcjonistyczną orientacją życiową. Styl życia, który proponują, zapewnia – według ich deklaracji – korzyści w podstawowych wymiarach: indywidualnym (satisfakcjonujące życie), społecznym („przyjazne” rozwiązania instytucjonalne) i środowiskowym (zrównoważony rozwój) [Johnson 2004: 527]. Motywacje do upraszczania życia są zróżnicowane i wynikają z wielu powodów, m.in. potrzeb duchowych, chęci osiągnięcia równowagi wewnętrznej, budowania bardziej intensywnych relacji z rodziną, przyjaciółmi i społecznością, zainteresowania kwestiami środowiskowymi, moralnymi i etycznymi, negowania kapitalizmu [Alexander, Ussher 2012; Craig-Lees, Hill 2002; Shaw, Newholm 2002; Huneke 2005]. Część z wymienionych czynników jest zbieżna z tymi kojarzonymi z dobrostanem w ujęciu psychologii pozytywnej. Według Martina Seligmana jest on konstruktem złożonym z kilku wymiarów o równorzędnej roli: pochłonięcia, poczucia sensu, osiągania celów oraz związków z innymi [Seligman 2004; Seligman 2011]⁶.

W ramach *voluntary simplicity* wyodrębnia się kilka odmian ze względu na intencje, skalę oraz intensywność wprowadzanych przez jednostki zmian. Na podstawie badań i autodeklaracji wyróżnia się np.: całościowo/częściowo/umiarkowanie upraszczających (sympatyzujących) [Elgin, Mitchel 1977]; zaangażowanych/mniej zaangażowanych [Huneke 2005] oraz inne klasyfikacje

tylko w odniesieniu do przedmiotów, ale także są praktykowane w innych obszarach rzeczywistości (np. w relacjach interpersonalnych). Konsekwencją wytwarzania zbyt dużej ilości rzeczy jest ich marnowanie (dotyczy to głównie żywności), a impulsywne kupowanie skutkuje posiadaniem wielu niepotrzebnych produktów i ich nieużytkowaniem. Są to zarazem przykłady nieumiejętności gospodarowania rzeczami, która zwiększa m.in. eksploatację zasobów naturalnych i zanieczyszczenie środowiska [Loreau 2013: 17–20].

⁶ Poza komponentami zaproponowanymi przez Seligmana do wymiarów dobrostanu psychicznego zalicza się: zaufanie do siebie i innych, partycypację [Jordan 2008]; samoakceptację, rozwój osobisty, autonomię, cel życiowy, panowanie nad otoczeniem [Ryff, Singer 2004]; motywację do osiągania celów, wytrwałość w dążeniu do ich realizacji, poczucie sprawstwa [Ryan, Sapp 2007]. Stanowią one podstawę do opracowywania narzędzi pomiaru subiektywnego poczucia szczęścia i oceny zadowolenia z życia.

[por. Zralek 2015: 149–152]. Zasady i praktyki właściwe dobrowolnej prostocie – do pewnego stopnia – charakteryzują także inne antykonsumpcyjne style życia, np. minimalizm, *zero waste* i *slow life*. Funkcjonują one niezależnie, ale wiele elementów dla nich właściwych jest – w różnych proporcjach – wykorzystywanych także w konstruowaniu prostego życia (dotyczy to np. podejścia do przedmiotów materialnych i relacji z nimi). Taki proces przepływu idei, wartości i postaw oraz ich twórczego wykorzystywania do identyfikacji jednostkowych jest – w moim przekonaniu – coraz bardziej dostrzegalny w omawianym polu.

Wymienione odmiany *voluntary simplicity* łączy pojmowanie dobrego życia w sposób opozycyjny wobec postaw materialistycznych i nadmiarowych praktyk konsumpcyjnych. Oczywiście „antykonsumpcyjne” identyfikacje orędowników dobrowolnej prostoty, przynajmniej w pewnym zakresie, są złudne; począwszy od działań kontrkulturowych, wszelkie formy oporu i niezgody oraz realizacja alternatywnych wizji życia dokonują się poprzez mechanizmy konsumpcji [Krajewski 2004: 28]. Jak zauważa Małgorzata Jacyno, „[p]ostmaterializm miał być największym osiągnięciem rewolucji '68, a zaznaczył się przede wszystkim jako idea ukierunkowująca nowe style życia. Postmaterialistyczna orientacja stała się dla większości uzupełnieniem konwencjonalnego szczęścia i ideą stylizującą konsumpcję. Masową konsumpcję po rewolcie zastąpiła konsumpcja, która usprawiedliwienia i poczucia suwerenności poszukuje w wyborze stylu” [Jacyno 2007: 33]. Można tu jednak mówić o formie konsumpcji twórczej, która pozwala jednostkom odkrywać, testować i zwrotnie przekształcać własne „Ja” [Campbell 2006: 48], świadomie przy tym wykorzystując niejednoznaczną formę znakową dóbr konsumpcyjnych. Taką rolę spełniają np. dobra niepozycjonujące, które nie wpływają na pozycję społeczną bezpośrednio, są jednak niezbędne, by odczuwać zadowolenie i spełnienie (np. zdrowie lub relacje z otoczeniem społecznym) [Kozłowski 2013]. Intencjonalne i refleksyjne podejście do procesów konsumpcji może być zatem podstawą praktyk sensotwórczych i samorealizacyjnych właściwych przede wszystkim klasie średniej.

To głównie z niej wywodzą się admiratorzy dobrowolnej prostoty, a zjawisko to jest szczególnie popularne w Stanach Zjednoczonych (tam ma najdłuższą historię, sięgającą lat 70. XX w.) oraz w społeczeństwach zachodnich [Alexander 2011; Etzioni 1998]. W Polsce upowszechniło się na początku lat 2000. Jego zwolennikami są najczęściej osoby – uwzględniając różnice wynikające z odmiennych realiów społecznych, kulturowych i ekonomicznych – posiadające dochody zabezpieczające ich materialny poziom życia (specjaliści, reprezentanci wolnych zawodów, kadra zarządzająca) i pozwalające na intencjonalną samore-

alizację w postmaterialistyczny sposób⁷, akcentujący doświadczenia, doznania i przeżycia [por. Delhey 2010]. Upraszczającym życie można stać się w wyniku „przemiany biograficznej” (dotyczy to zwłaszcza byłych pracowników korporacji). Impulsem do zmiany są wówczas takie czynniki, jak: wypalenie zawodowe, problemy zdrowotne i rodzinne, wysokie koszty psychiczne dotychczasowego, naznaczonego szybkim tempem i rywalizacją, życia [por. Duda 2016: 429–458; Kramarczyk 2015]. W każdym z tych przypadków dobrowolna prostota jest traktowana jako forma dyskrecjonalnej dystynkcji, twórcza identyfikacja poprzez „alternatywne” formy konsumpcji.

UPRASZCZANIE ŻYCIA JAKO FORMA REZONANSU?

W tej części zastanowię się, w jaki sposób można wykorzystać kategorię rezonansu do opisanego praktyk charakterystycznych dla dobrowolnej prostoty. W projekcie tym możliwe jest bowiem – w moim przekonaniu – odnalezienie trzech typów relacji rezonansowych wyróżnionych przez Hartmuta Rosę. Można założyć, że proste życie jest niejako ufundowane na obietnicy doświadczania rezonansu i relacji rezonansowych, a proponowane w nim rozwiązania mają zapewnić ich częstsze występowanie. Tym samym ma być odbudowana – zerwana poprzez wyobcowanie – relacja jednostki ze światem, a przynajmniej z pewnymi jego wycinkami. Opisane relacje mają równorzędny i komplementarny charakter, gdyż wyznaczają główne obszary przejawiania się doświadczeń rezonansowych. Organizują one warunki niezbędne do zrealizowania dobrego życia (dostrzegalna jest tu zbieżność z takimi wymiarami dobrostanu, jak pochłonięcie, poczucie sensu i sprawstwa, autonomia, rozwój osobisty), są one zarazem podstawowymi wymiarami identyfikacyjnymi upraszczających.

Materialne lub diagonalne relacje rezonansowe

Relacje materialne stanowią podstawę procesów upraszczania i jeden z głównych wymiarów „antykonsumpcyjnych” stylów życia, zwłaszcza minimalizmu. Nie będę szczegółowo opisywać stosowanych strategii „postępowania” z rzeczami ze względu na liczne opracowania na ten temat [por. Kramarczyk 2015; Cobel-Tokarska, Zalewska 2016], zaznaczę jedynie, że uświadomienie sobie

⁷ Nie zajmuję się sposobem życia naznaczonym wieloraką deprivacją wynikającą z ograniczeń finansowych; nie jest on wówczas kwestią wyboru, a koniecznością. Podejmowane działania mogą być podobne, niemniej jednak wynikają z odmiennych motywacji i sytuacji życiowej jednostki.

bezrefleksyjnego, nawykowego uwikłania w mechanizmy kultury konsumpcyjnej (m.in. nadmiar, marnowanie, niemożność trwałego zaspokojenia potrzeb, oczekiwanie natychmiastowej gratyfikacji – por. Bauman 2009) jest zazwyczaj momentem zwrotnym inicjującym nowy sposób życia. Właściwe rezonansowi „poruszenie” jednostki następuje – w tym typie relacji – poprzez rzeczy (występujące tu jako aktywni aktorzy), ich wyodrębnienie w przestrzeni (niekiedy rzecz narzuca się percepcji i domaga recepcji oraz re-interpretacji) oraz dostrzeżenie ich aktywnego, najczęściej negatywnego oddziaływania na jednostkę (aspekt emocji). Jedną z rzeczniczek dobrowolnej prostoty wyraża funkcjonujący w niej pogląd: „Kupujemy i przechowujemy rzeczy z wielu różnych powodów, zwykle jednak dlatego, że chcemy być kimś, kim nie jesteśmy, poczuć coś czego nie czujemy, albo coś komuś udowodnić. Nie jestem przeciwna posiadaniu rozmaitych przedmiotów, ale z perspektywy czasu widzę, że wszystko, co posiadałam, posiadało też mnie” [Carver 2019: 79]. Świat przedmiotów materialnych przestaje być zatem milczącym językiem kultury, staje się mową domagającą się odczytania i zdekodowania [Pearce 1995]. Jednostka „dotknięta” przez wycinek świata (tu świata rzeczy) zostaje wprawiona w ruch skłaniający ją do rozwijania zainteresowań tym fragmentem rzeczywistości oraz podjęcia działań (proces adaptacji). Ich efektem może być zmiana i przepracowanie relacji człowiek–rzecz(y) wielowektorowo (uzmysłowienie sobie roli przedmiotów w ich dotychczasowych funkcjach znakowych, pozycjonujących, ich porządkowanie według różnorodnych kryteriów, w końcu eliminowanie). Jednostka w swych rozstrzygnięciach oscyluje między tym, co utowarowione i masowe, a ujednostkowione i niepowtarzalne [Kopytoff 2003], poza tym jej osobiste kryteria klasyfikacji (naznaczone sentymentem, wspomnieniami, indywidualnie postrzeganą użytecznością) nie muszą pokrywać się – i często nie są zbieżne – z tymi tworzonymi publicznie. Jak zauważa Marek Krajewski, systemy przedmiotów wyrażają i stabilizują określoną formę ładu społecznego, natomiast ich subwersywne użycie „rozmrza” dotychczasowe znaczenia dóbr. „Tym samym kwestionuje [się] ramy i kategorie poznawcze, które przedmioty te nie tylko wyrażały, ale też naturalizowały” [Krajewski 2004: 37]. Poprzez używanie nowych, przedefiniowanych kategorii dóbr lub ich samodzielne wytwarzanie (np. pieczenie chleba, uprawa warzyw i roślin w własnych ogrodach, naprawianie i przetwarzanie przedmiotów) kwestionuje się konsumpcję jako cel dobrego życia, podważa się dominującą logikę znaczeń rzeczy. Kształtowanie umiejętności wytwórczych może być również podstawą emancypacji i samowystarczalności (samoskuteczności w języku Rosy) zarówno w wymiarze materialnym (użytkowym), jak i społecznym (gratyfikacja psychologiczna).

Horyzontalne relacje rezonansowe

Wymiar relacji międzyludzkich jest tym, któremu dobrowolna prostota przypisuje największe znaczenie; to przede wszystkim one wyznaczają zakres tego, co jest w niej uznawane za ważne. Pozytywnie wartościowane interakcje są jednym z wymiarów subiektywnego dobrostanu psychicznego, który wpływa na poczucie dobrego życia. Koncentrację na bliskich i głębokich związkach upraszczający przeciwstawiają nadmiernemu zainteresowaniu dobrami materialnymi propagowanemu w społeczeństwie konsumpcyjnym. Aspekty te pozostają zatem w ich przekonaniu we wzajemnej zależności – orientacja przedmiotowa osłabia tę podmiotową, należy więc przywrócić właściwe proporcje. Spostrzeżenie to pokrywa się z badaniami psychologów na temat relacji między dobrostanem a postawą materialistyczną. Carol Walther, Jennifer A. Sandlin i Kristi Wuensch [2015], przytaczając wyniki licznych badań, zauważają, że osoby, które konsumują mniej, wykazują wyższy poziom szczęścia i zadowolenia z życia, a według badanych jakość ich życia wzrasta wraz z ograniczeniem konsumpcji. Na tej podstawie autorki formułują wniosek, że osoby, które definiują się jako rzecznicy *voluntary simplicity*, odczuwają więcej szczęścia i satysfakcji z życia niż inni – co znaczące – konsumenci.

W relacjach diagonalnych „przepracowanie” dotyczyło przedmiotów, tutaj odnosi się ono do osób, które są w różny sposób kategoryzowane. Efektem tego procesu jest rekonfiguracja kontaktów interpersonalnych – wyeliminowani zostają (najczęściej) ci, z którymi znajomości utrzymywane były ze względów statusowych. Admiratorka procesów upraszczania zauważa: „Proces zagłębienia w siebie to praca częściej bolesna niż wyzwalająca. Dotarcie do swojego wnętrza weryfikuje potrzeby albo pozwala te potrzeby nazwać, a następnie przyjrzeć się relacjom wokół. Okazuje się, że wiele z nich wcale nam nie służy i nie wprowadza w nasze życie żadnej wartości” [Krzyżanowska 2018: 102]. Niejednokrotnie stosunki towarzyskie nie są kontynuowane ze względu na – niezrozumiałą przez otoczenie – zmianę stylu życia i np. zamieszkanie na wsi [por. Duda 2016]. Pełna uwaga skupia się natomiast na tych związkach, które postrzega się jako budujące i wzmacniające – zwykle są to relacje z rodziną i przyjaciółmi. Przywołana wcześniej autorka konstatuje: „Żyjemy w pełni tylko w relacjach z innymi ludźmi, to dawanie siebie i dostawanie od kogoś tworzy nas i uzasadnia naszą egzystencję. [...] Wzrastam, żyjąc w dobrych relacjach. Tam, gdzie są szacunek, akceptacja i wzajemna ciekawość, a także cudowna lekkość rozmów” [Krzyżanowska 2018: 95, 100]. Skupienie na rodzinie i poszukiwanie w niej spełnienia może być przykładem jednej z form właściwej nowoczesności afirmacji zwyczajnego

życia, któremu przypisuje się godność i wartość [Taylor 2001: 46–47]. Pojawia się tu jednak niebezpieczeństwo nadmiernego zamykania się w kręgu prywatnych spraw i koncentracji na najbliższym, domowym otoczeniu (ang. *cooconing*) [por. Kozłowski 2012]. Małgorzata Jacyno zauważa, że „relacje z innymi, poznawanie siebie przez innych i wsparcie innych w procesie autokonstrukcji to istotne konteksty zarządzania sobą. Nie tylko determinują one i uprzywilejowują określony typ relacji z innymi, ale są do pewnego stopnia także sposobami zarządzania innymi” [Jacyno 2007: 223].

Wertykalne (egzystencjalne) relacje rezonansowe

Tworzy je spektrum doświadczeń, które można określić jako transcendentne, np. przeżycia religijne, doświadczenia duchowe, inwencja twórcza, kontemplacja [por. Shi 1985], a także kontakt z naturą oraz gloryfikacja codzienności.

Poszukiwanie sensu życia poprzez odwołanie do wartości duchowych i religijnych nie jest wyłączną domeną upraszczających życie. Charakterystyczna dla zwolenników prostego życia jest inspiracja systemami orientalnymi (m.in. buddyzmem, zen), obecna już w działaniach kontrkulturowych. Praktyki z nich zaczerpnięte nie tylko pozwalają jednostce wpisać się w szerszy porządek wszechświata, ale umożliwiają eksplorację własnego wnętrza (za sprawą medytacji, jogi). Rozwój duchowy jest zatem utożsamiany z rozwojem osobistym, za sprawą którego jednostka może przezwyciężyć poczucie wyobcowania.

Kolejnym wymiarem relacji wertykalnych jest natura, a jej transformatywna moc przejawia się w próbach ustanowienia nowych, opartych na zrównoważonych ideach powiązaniach między nią a jednostką. Przekonania te współgrają z kontrkulturowymi hasłami świadomego przeżywania egzystencji, zwrotu w stronę natury i „zjednoczonego świata istot żyjących”, „uwolnienia” czasu od rytmów produkcyjno-konsumpcyjnych, poczucia faktycznej partycypacji, ale też emancypacji i rozwoju indywidualności [Jawłowska 1975: 150]. Upraszczający poszukują doświadczeń jakościowo innych, które zapewniają aktywności wykonywane na łonie natury lub w bliskim otoczeniu przyrody (często mieszkają poza miastem, w warunkach miejskich aranżują balkony, tarasy). Przestrzenie zieleni gwarantują nie tylko wyciszenie i odpoczynek, ale pozwalają odczuwać spowolniony rytm czasu. Kontakt z przyrodą może mieć charakter stabilizująco-terapeutyczny; wpisywanie działań w zmieniające się cykle przyrody – według badanych przez Justynę Kramarczyk praktykujących *slow life* – „daje nie tylko poczucie więzi czy jedności z otoczeniem, ale jest «powrotem do własnej natury», powrotem do samego siebie” [Kramarczyk 2018: 260].

Sympatykom prostego życia bliskie jest postrzeganie codzienności nie tylko przez pryzmat rutyn i nawyków. Codziennosc jest przez nich często rytualizowana, co przejawia się np. w delectowaniu się prostymi zajęciami dostarczającymi przyjemności i radości (wspólne przygotowywanie i spożywanie posiłków, picie kawy). Wybrany moment codzienności nadaje się także uroczysty charakter, celebryje się je. Jak pisze admiratorka prostego życia: „Doceniam zwykłe chwile w domu, którego drzwi zamykam przed miejskim pośpiechem i tempem zewnętrznego świata. [...] Wzrastam w ciszy. Kiedy mogę wypić poranną kawę na tarasie. Kiedy skupiam się na oddechu i siedząc w bezruchu, stoję się przez chwilę częścią natury. [...] Wzrastam kiedy nie muszę się spieszyć. Kiedy jestem skupiona na tym, co robię. Kiedy poświęcę trochę uwagi mojemu ciału. [...] Codziennosc staje się widoczna, jeśli jest się w niej uważnie i świadomie. Redukcja nadmiaru – czy to rzeczy, którymi się otaczamy, czy też bodźców, którymi jesteśmy bombardowani nie tylko w sieci, prowadzi do tego, że pojawiają się na powierzchni proste wartości” [Krzyżanowska 2019: 100–101]. Wykonywanie czynności z takim nastawieniem jest kolejnym przykładem afirmacji zwyczajnego życia, prowadzenia go w taki sposób, by znajdować w nim „to, co wyższe” [Taylor 2001: 47].

PROJEKTY UPRASZCZANIA ŻYCIA I SPOWOLNIENIE

Projekt upraszczania życia można interpretować również jako propozycję, która (głównie w warstwie retorycznej) oferuje opozycyjny wobec triady przyspieszenie-wzrost-rywalizacja [Rosa 2020: 62] schemat spowolnienie-postwzrost-kooperacja. Spowolnienie zostało opisane przez Hartmuta Rosę, pozostałe zjawiska są wprowadzone przeze mnie. Przyjrę się tym elementom pod kątem aktywności charakteryzujących propagatorów dobrowolnej prostoty.

Procesy spowolnienia towarzyszą przyspieszeniu społecznemu. Rosa wyróżnia pięć ich form: naturalne granice prędkości, oazy spowolnienia (nisze nienaruszone przez logikę modernizacji), dysfunkcyjny skutek uboczny przyspieszenia (np. depresja, wypalenie zawodowe), zastój strukturalno-kulturowy, spowolnienie intencjonalne [Rosa 2020: 55–62]. Ostatni typ to „ideologicznie motywowane wystąpienia przeciw nowoczesnym procesom przyspieszenia i ich efektem” [Rosa 2020: 58], które są jedną z typowych reakcji jednostek na postęp technologiczny. Z tej perspektywy autor odnosi się do tzw. inicjatyw spowalniających (zawierających się choćby w ogólnej formule *slow*), nie traktuje ich jednak – słusznie – jako realnej alternatywy wobec procesów akceleracji. W jego przekonaniu stanowią one jedynie instrument służący poprawie (wzmocnieniu)

wydajności, zwiększeniu produktywności i efektywniejszemu wykonywaniu przez jednostki społecznych zobowiązań i aktywności (w tym zawodowych). Za takie uznaje np. pobyty kadry zarządzającej w miejscach odosobnienia (klasztorach) lub warsztaty rozwoju duchowego (poszerzając tę listę, można dodać: weekendowe kursy jogi, *mindfulness*, wspólnego gotowania lub wytwarzania rękodziela, wioski ekologiczne oferujące kompleksową regenerację itp.). Tego typu inicjatywy nie podważają i nie negują „autentycznie” szybkiego tempa życia, a jedynie rewitalizują zdolności niezbędne do utrzymania dalszego przyspieszania.

Poza tymi komercyjnie opracowywanymi propozycjami podejmowane są oczywiście działania, które wyrażają dążenia jednostek poszukujących autotelicznych i autentycznych sposobów doświadczania świata (odpowiadałyby one oazom spowolnienia). Topos poszukiwań sensu życia w sposób odmienny od powszechnie podzielanych wyobrażeń jest trwałym elementem kultury; ponieważ praktyki te sytuują się na obrzeżach struktury społecznej, mają jedynie marginalny i niszowy charakter. Pomiędzy skomercjalizowanymi i alternatywnymi praktykami spowolnienia sytuują się działania upraszczających życie charakterystyczne dla różnych jego odmian i form.

W kontekście szybkiego tempa zmian społecznych Rosa zauważa także, że „przystaniecie na chwilę” postrzegane jest jako bycie staromodnym i anachronicznym w odniesieniu do „doświadczenia, wiedzy, orientacji w świecie, wyposażenia, ubioru, języka” [Rosa 2020: 53]. Wydaje się jednak, że taka *oldschoolowa* autodefinicja nie musi być pejoratywna; może być ona intencjonalnie wybraną strategią budowania tożsamości przez jednostkę zgodnie z regułami prezentowania jaźni i stylu życia poprzez konsumpcję. Dobór właśnie takich „anachronicznych” znaków umożliwia zachodzenie procesów dystynkcji oraz kształtowanie dyspozycji estetycznych.

Kolejnym elementem, który można byłoby odnieść do *voluntary simplicity*, jest postwzrost (ang. *degrowth*). Przedstawiciele tego nurtu argumentują, że model rozwoju gospodarki globalnej oparty na nieograniczonym wzroście gospodarczym prowadzi do degradacji środowiska naturalnego i tworzy znaczące nierówności w skali międzynarodowej i w ramach poszczególnych społeczeństw [Kronenberg, Iida 2011]. Stąd głównym ich postulatem jest sprawiedliwe redukcje produkcji i konsumpcji, zmniejszenie ich wpływu na środowisko oraz równomierna dystrybucja dobrobytu [Hickel 2020: 51]. Świadomość negatywnych konsekwencji niekontrolowanego wzrostu gospodarczego, szczególnie w aspekcie środowiskowym, jest widoczna w przekonaniach zwolenników upraszczania życia. Próbuje im przeciwdziałać w różny sposób, zależny od reprezentowanej odmiany, m.in. poprzez refleksyjne wybory i decyzje konsumenckie, intencjonalne

ograniczenie nabywanych dóbr, samodzielne ich wytwarzanie, dążenie do gospodarki obiegu zamkniętego. Prosty styl życia można również uznać za przykład modelu społeczno-ekonomicznego postulowanego w koncepcji postwzrostu, w którym zmniejszenie poziomu konsumpcji jest powiązane ze wzrostem jakości życia i dobrostanu. Ma on oczywiście ograniczony zakres zastosowania (dotyczy osób „uprzywilejowanych” ekonomicznie), nie eliminuje w żaden sposób istniejących nierówności społecznych, raczej je petryfikuje. W obu przypadkach – prób przeciwdziałania nadmiernej eksploatacji środowiska naturalnego i niwelowania nierówności w zakresie dobrobytu i dobrostanu – problemem jest ograniczona skala funkcjonowania tych rozwiązań.

Ostatni z elementów triady – kooperacja – byłby natomiast alternatywą dla rywalizacji. Czy projekt dobrowolnej prostoty oferuje działania, które mogłyby przyczynić się do integracji w szerokiej społecznej skali poprzez upowszechnienie wzoru relacji międzyludzkich opartych na uznaniu interesów innych osób, jako niezagrażających i umożliwiających wspólne działanie? Odpowiedź jest raczej negatywna. Dobrowolna prostota nie formułuje wizji dobra wspólnego (nie jest postrzegana jako ruch społeczny) i nie jest zdolna do mobilizacji niezbędnej dla jego realizacji. Płaszczyzną, na której współpraca istnieje – w skali lokalnej – jest m.in. konsumpcja współdzielona (oparta na współużytkowaniu własności, dostępie do dóbr, nie na ich prywatnym posiadaniu) [Wardak, Zalega 2013]. Dostrzegalne w dobrowolnej prostocie jest odchodzenie od indywidualnego pozyskiwania dóbr na rzecz zbiorowego zaspokajania potrzeb konsumpcyjnych. Zasadne byłoby oczekiwanie, by akty wymiany dóbr – poprzez procesy współdziałania – stały się podstawą trwałych sieci społecznych. Jednak popularne wśród upraszczających życie kooperatywy (np. wspólne uprawy warzyw i owoców) pozwalają raczej podtrzymywać kontakty towarzyskie, niż budować silne wspólnotowe więzi ponadlokalne. Działają one zatem w mikroskali, koncentrują się na praktykach (anty)konsumpcyjnych, ugruntowują sprywatyzowany charakter działań i przyczyniają się do utrzymywania poczucia „samowystarczalności”.

Z tej perspektywy warto przywołać dwa dyskursy etycznej konsumpcji – ratowania świata i dobrego życia [Pecoraro, Uusitalo 2013]. Pierwszy (oparty na solidarności i kompleksowości) jest obecny w sferze publicznej, instytucjach i społecznościach. Etyczna konsumpcja oznacza w nim racjonalne działania na rzecz dobra wspólnego i uwzględnianie w codziennych praktykach konsumpcyjnych problemów globalnych m.in. poprzez dzielenie się z innymi. Dyskurs dobrego życia (oparty na racjonalności i prostocie) z kolei manifestuje się w sferze prywatnej; dotyczy jednostek, które chcą wieść dobre życie i mieć „czyste sumienie”. Racjonalność jest „zdroworozsądkowa”, odnosi się do unikania nadmiaru oraz

uwzględnia osobistą sytuację i zasoby, nie zakłada bycia etycznym bez względu na okoliczności. Prostota oznacza ograniczanie konsumpcji w celu zdobywania duchowych doświadczeń, a priorytetem są przyjemności i pozytywne emocje.

ZAKOŃCZENIE

Jeżeli próba określenia i nadania swojemu życiu sensu wymaga od jednostek stawiania pytań o to, „czy jest ono (lub też było) bogate i napełnione znaczeniem czy też puste i banalne. [...] Czy w moim życiu w ogóle o coś chodzi? Czy posiada ono jakąś wagę i wartość czy też pędzi na oślep w pozbawionym sensu kierunku?” [Taylor 2001: 85–86], to jest prawdopodobne, że odpowiedź udzielana przez orędowników dobrowolnej prostoty byłaby pozytywna. Nie jest to oczywiście jedyna kategoria osób, dla których realizacja potrzeb i celów w ramach wybranego sposobu życia jest nośnikiem osobistego spełnienia i satysfakcji.

Zasady i praktyki stosowane przez upraszczających mogą być uznane – w moim przekonaniu – za ilustrację potrzeby ustanawiania relacji rezonansowych przewyciężających stan wyobcowania i prowadzących do ponownego zintegrowania ze światem. Można je również opisać jako przykład kontrtendencji dla triady przyspieszenie-wzrost-rywalizacja, chociaż nie wszystkie człony alternatywy są realizowane w równym stopniu, nie staną się również dominującymi charakterystykami współczesności. Hartmut Rosa nie odnotowuje realnie istniejących projektów opartych na spowolnieniu-postwzroście-koooperacji w makroskali, ale dostrzega pewne nisze; jedną z nich jest – jak sądzę – *voluntary simplicity*. Z założenia nie ma ona systemowego charakteru, nie należy jej traktować jako przeciwwagi dla procesów przyspieszenia, niemniej można postrzegać ją jako „obszar” potencjalnie zabezpieczający relacje rezonansowe, w którym możliwe są odmienne wzory działania i doświadczenia, jako podstawa dobrego życia. Trudno oczywiście ocenić rzeczywistą obecność i częstotliwość występowania form rezonansowych w omawianym stylu życia, gdyż jest to doświadczenie wewnętrzne, czasem intymne, trudno komunikowalne.

Wielu badaczy zjawiska zauważa, że projekty upraszczania życia wzbudzają zainteresowanie wtedy, gdy systemy gospodarcze (w skali krajowej lub globalnej) znajdują się w fazie recesji. Kryzys ekonomiczny pełni funkcję swoistego katalizatora zwiększającego świadomość konsumencką, jednak – na co zwraca uwagę Stephen Zavestoski [2002: 153] – podejmowane wówczas próby reorganizacji stylu życia (w stronę uczynienia go prostszym) są nie tyle konsekwencją załamania ładu ekonomicznego, ile efektem związanego z nim kryzysu wartości. Zapotrzebowanie na relacje rezonansowe i intensyfikacja ich poszukiwań wpisuje

się w tę tendencję. Dobrowolna prostota jako styl życia pozwala jednostkom mieć poczucie sprawstwa i kontroli nad własnym życiem (dyskusyjne jest, w jakim stopniu iluzoryczne), a także przekonanie o samowystarczalności. Ta przyjęta w imię wolności samodyscyplina daje jednostce możliwość wybierania i stwarzania siebie.

BIBLIOGRAFIA

- Alexander Samuel.** 2011. "The voluntary simplicity movement: Reimagining the good life beyond consumer culture". *The International Journal of Environmental, Cultural, Economic and Social Sustainability* 7(3): 48–63.
- Alexander Samuel, Simon Ussher.** 2012. "The voluntary simplicity movement: A multinational survey analysis in theoretical context". *Journal of Consumer Culture* 12(1): 66–86.
- Bauman Zygmunt.** 2009. *Konsumowanie życia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Campbell Colin.** 2006. „Kupuję, więc wiem, że jestem. Metafizyczne podstawy nowoczesnego konsumeryzmu”. *Kultura Popularna* 4(18): 48–55.
- Carver Courtney.** 2019. *Duchowa prostota. Jak mieć więcej, mając mniej*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Cobel-Tokarska Marta, Joanna Zalewska.** 2016. "Rationalization of pleasure and emotions: The analysis of the blogs of Polish minimalists". *Polish Sociological Review* (196)4: 495–512.
- Craig-Lees Margaret, Constance Hill.** 2002. "Understanding voluntary simplifiers" *Psychology & Marketing* 19(2): 187–210.
- Delhey Jan.** 2010. "From materialist to post-materialist happiness? National affluence and determinants of life satisfaction in cross-national perspective". *Social Indicators Research* 97(1): 65–84.
- Diener Ed, Richard E. Lucas, Shigehiro Oishi.** 2004. Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, J. Czapieński (red.), 35–50. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- De Lazari-Radek Katarzyna.** 2021. *Godny pożądanego stan świadomości. O przyjemności jako wartości ostatecznej*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Duane Elgin, Arnold Mitchell.** 1977. "Voluntary simplicity". *Co-evolutionary Quarterly* (Summer): 4–19.
- Duda Aneta.** 2016. Downshifting – radykalna alternatywa poza systemem? Analiza przypadku. W: *Konsumpcja – teorie i badania*, A. Duda, 429–458. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Eid Michael, Ed Diener.** 2004. "Global judgements of subjective well-being: Situational variability and long-term stability". *Social Indicators Research* 65(3): 245–277.
- Etzioni Amitai.** 1998. "Voluntary simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequences". *Journal of Economic Psychology* 19(5): 619–643.
- Hickel Jason.** 2020. *Mniej znaczy więcej. O tym jak odejście od wzrostu gospodarczego ocali świat*. Kraków: Wydawnictwo Karakter.
- Horkheimer Max, Theodor W. Adorno.** 2010. *Dialektyka oświecenia*. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.

- Huneke Mary E.** 2005. "The face of the un-consumer: An empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States". *Psychology and Marketing* 22(7): 527–550.
- Jacyno Małgorzata.** 2007. *Kultura indywidualizmu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jawłowska Aldona.** 1975. *Drogi kontrkultury*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Johnson Brett.** 2004. "Simply identity work? The voluntary simplicity movement". *Qualitative Sociology* 27(4): 527–530.
- Jordan Bill.** 2008. *Welfare and well-being. Social value in public policy*. Bristol: Policy Press.
- Kopytoff Igor.** 2003. Kulturowa biografia rzeczy – utowarowienie jako proces. W: *Badanie kultury. Elementy teorii antropologicznej*, M. Kempny, E. Nowicka (wybór), 249–274. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kozłowski Tomasz.** 2013. „Szczęście: Niespełnialny dogmat doby konsumpcjonizmu? Psychologiczne uwarunkowania poczucia dobrostanu a społeczno-kulturowa praktyka”. *Anthropos* 20–21: 91–102.
- Kozłowski Tomasz.** 2012. „W poszukiwaniu prywatnej lokalności. Psycho-socjologiczne aspekty cocooningu”. *Tematy z Szewskiej* 1(7): 33–45.
- Krajewski Marek.** 2004. „Kultury alternatywne i konsumpcja”. *Kultura Współczesna* 3: 26–42.
- Kramarczyk Justyna.** 2018. *Życie we własnym rytmie. Socjologiczne studium slow life w dobie społecznego przyspieszenia*. Kraków: Wydawnictwo Universitas.
- Kramarczyk Justyna.** 2015. „Mieć czy być? Minimalizm jako przykład świadomej konsumpcji w świetle badań własnych”. *Prace naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Konsumpcja jako forma komunikacji społecznej. Nowe paradygmaty i konteksty badawcze* 414: 270–285.
- Kronenberg Jakub, Natsuyo Iida.** 2011. „Simple living and sustainable consumption”. *Problemy Ekorozwoju* 6(2): 67–74.
- Krzyżanowska Agnieszka.** 2019. *Żyj po swojemu. Jak zwolnić w szybkim świecie*. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Pascal.
- Krzyżanowska Agnieszka.** 2018. *Prosto i uważnie na co dzień*. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Pascal.
- Loreau Dominique.** 2011. *Sztuka prostoty*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Marcuse Herbert.** 1991. *Człowiek jednowymiarowy. Badania nad ideologią rozwiniętego społeczeństwa przemysłowego*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Ostasiewicz Walenty.** 2004. *Ocena i analiza jakości życia*. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej.
- Pearce Susan.** 1995. *On collecting. An investigation into collecting in the European tradition*. London: Routledge.
- Pecoraro Maria Grazia, Outi Uusitalo.** 2013. "Conflicting values of ethical consumption in diverse worlds. A cultural approach". *Journal of Consumer Culture* 14(1): 45–65.
- Rosa Hartmut.** 2020. *Przyspieszenie, wyobcowanie, rezonans. Projekt krytycznej teorii późnonowoczesnej czasowości*. Gdańsk: Europejskie Centrum Solidarności.
- Rosa Hartmut.** 2010. „Głód czasu w kulturze przyspieszenia”. Z Hartmutem Rosą rozmawiają Tomasz Szlendak i Michał Kaczmarczyk. *Studia Socjologiczne* 4(199): 237–252.
- Ryan Richard M., Aislinn R. Sapp.** 2007. Basic psychological needs: A self-determination theory perspective on the promotion of wellness across development and cultures. In: *Wellbeing in developing countries. From theory to research*, I. Gough, J.A. McGregor (eds.), 71–92. Cambridge: University Press.

- Ryff Carol D., Burton Singer.** 2004. Paradoxy kondycji ludzkiej: Dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, J. Czapiński (red.), 147–162. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Seligman Martin E.P.** 2011. *Pełnia życia*. Poznań: Media Rodzina.
- Seligman Martin E.P.** 2004. Psychologia pozytywna. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, J. Czapiński (red.), 18–32. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tatarkiewicz Władysław.** 2002. *Historia filozofii*. Tom 1. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Shi David.** 1985. *The simple life: Plain living and high thinking in American culture*. Oxford: University Press.
- Shaw Deidre, Terry Newholm.** 2002. “Voluntary simplicity and the ethics of consumption”. *Psychology & Marketing* 17(2): 167–185.
- Szlendak Tomasz.** 2021. „Czy rezonans zarezonuje? Hartmut Rosa o gorączce przyspieszenia trwającej nowoczesność”. *Studia Socjologiczne* 3(242): 147–150.
- Taylor Charles.** 2001. *Źródła podmiotowości. Narodziny tożsamości nowoczesnej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Walther Carol, Jennifer A. Sandlin, Kristi Wuensch.** 2015. “Voluntary simplifiers, spirituality, and happiness”. *Humanity & Society* 40(1): 22–42.
- Wardak Paulina, Tadeusz Zalega.** 2013. „Konsumpcja kolaboratywna jako nowy trend konsumencki”. *Studia i Materiały. Wydział Zarządzania UW* 16: 7–32.
- Zavestoski Stephen.** 2002. “The social-psychological bases of anticonsumption attitudes”. *Psychology & Marketing* 19(2): 149–165.
- Zralek Jolanta.** 2015. “Voluntary simplicity – zrównoważony styl życia współczesnych konsumentów”. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach* 231: 139–158.

Renata Dopierala

VOLUNTARY SIMPLICITY IN THE OPTICS OF HARTMUT ROSA'S RESONANCE

Abstract

The aim of this article is to describe and analyse the idea of the good life as understood by the proponents of voluntary simplicity, using Hartmut Rosa's concept of resonance and deceleration as an analytical tool. In the first part of the article, I provide the theoretical background necessary for further considerations; this includes an introduction to Rosa's concepts of the good life, resonance and deceleration, and a synthetic description of the main assumptions of voluntary simplicity. In the next section, I analyse the practices of simplifying life in terms of resonance relations (key to the establishment of the good life) and deceleration, de-growth and cooperation.

Keywords: good life, voluntary simplicity, resonance, deceleration