Minimalizam u potrošnji i korištenju dobara kao način života - narativno istraživanje

Galić, Viktorija

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:194763

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
UNIVERSITY OF ZAGREB
CENTER FOR CROATIAN STUDIES

Repository / Repozitorij:

Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Viktorija Galić

Minimalizam u potrošnji i korištenju dobara kao način života – narativno istraživanje

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA
ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU

Viktorija Galić

Minimalizam u potrošnji i korištenju dobara kao način života – narativno istraživanje

DIPLOMSKI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Renato Matić

Zagreb, 2020.

SAŽETAK

Svrha ovog kvalitativnog istraživanja, provedenog metodom narativne analize, jest istražiti, opisati i razumjeti fenomen minimalizma u potrošnji i korištenju dobara kroz biografska iskustva ljudi koji su se odlučili na takav način života.

U ovom istraživanju minimalizam, ili konkretno minimalizam u potrošnji i korištenju dobara, definiran je kao način svakodnevnog života ljudi koji sebe smatraju minimalistima te koji posjeduju, i teže ka tome da kupuju i troše, samo onoliko životno esencijalno neophodnih materijalnih proizvoda odnosno dobara koji su, prema njihovim kriterijima, potrebni za lagodan život i neometano funkcioniranje svakodnevice. Minimalizam često uključuje stvaranje prostora i odricanje od viška materijalnih stvari (eng. *decluttering*) koje se ne smatraju potrebnim za svakodnevni život.

Istraživanje je provedeno na uzorku od 10 sudionika koji se prema svojim osobnim definicijama nazivaju minimalistima. Proveden je polu-strukturirani intervju kroz koji je opisan svakodnevni život minimalista, od kupovanja do posjedovanja materijalnih dobara. Korištena je snowball metoda prikupljanja uzorka, a sudionici su muškarci i žene, 25-35 godine, različitih razina obrazovanja.

Fenomen minimalizma u potrošnji i korištenju dobara sve je češća tema u svijetu, a polako dolazi i u Hrvatsku, što možemo vidjeti u pojavljivanju minimalizma u potrošnji i srodnih tema kao što je „*zero waste*“. Pojavljuju se u časopisima i organiziranim udrugama koje pokušavaju promovirati ekološki prihvatljiv način života kao neku vrstu odgovora na potrošačku kulturu koja nas okružuje u suvremenom društvu.

Ključne riječi: minimalizam, potrošnja, posjedovanje, kupovanje, decluttering

ABSTRACT

The purpose of this qualitative research, conducted by the method of narrative analysis, is to explore, describe and understand the phenomenon of minimalism in the consumption and use of goods through the biographical experiences of people who have decided on such a way of life.

In this research, minimalism or specifically minimalism in the consumption and use of goods, is defined as a way of everyday life of people who consider themselves minimalists and who own, and tend to buy and consume, only as many vital material products or goods that are needed for their criteria of a comfortable life and the smooth functioning of everyday life. Minimalism often involves the creation of space and the decluttering of material things that are not considered necessary for everyday life.

The research was conducted on a sample of 10 participants who, according to their personal definitions, are called minimalists. A semi-structured interview was conducted through which the daily life of a minimalist was described, from shopping to owning material goods. A snowball method of collecting the sample was used, and the participants were men and women, aged 25-35, of different levels of education.

The phenomenon of minimalism in the consumption and use of goods is an increasingly common topic in the world, and is slowly coming to Croatia, which we can see in the emergence of minimalism in consumption and related topics such as "zero waste". They appear in magazines and organized associations that try to promote an environmentally friendly lifestyle as a kind of response to the consumer culture that surrounds us in the modern society.

Keywords: minimalism, consumption, possession, buying, decluttering

Sadržaj

1. UVOD 1
2. PREGLED LITERATURE 2
2.1. Fenomen Minimalizma 7
2.2. Defininiranje i implementiranje minimalizma 10
3. SVRHA I CILJEVI ISTRAŽIVANJA; OPĆA I SPECIFIČNA ISTRAŽIVAČKA PITANJA; OPERACIONALNE DEFINICIJE 14
3.1. Svrha i ciljevi istraživanja 14
3.2. Opća i specifična istraživačka pitanja 14
3.3. Operacionalne definicije 15
4. METODA PRIKUPLJANJA PODATAKA; UZORAK I TERENSKO POSTUPANJE 15
4.1. Metoda prikupljanja podataka 15
4.2. Uzorak i terensko postupanje 16
5. PITANJA ISTRAŽIVAČKE ETIKE I REFLEKSIVNI OSVRT ISTRAŽIVAČICE 17
5.1. Pitanja istraživačke etike 17
5.2. Refleksivni osvrt istraživačice 17
6. ANALIZA REZULTATA 19
6.1. Navike kod kupovanja 24
6.1.1. Navike kupovanja namirnica 24
6.1.2. Navike kupovanja odjevnih predmeta 26
6.1.3. Neplanirana kupovina 28
6.2. Navike kod posjedovanja 31
6.3. Minimalistički način života 39
6.4. Ekološki prihvatljiv način života 45
6.5. Refleksivni pogled na minimalistički život 48
6.6. Diskusija 50
7. ZAKLJUČAK 53
8. DODACI 55
8.1. Dodatak 1: Protokol za intervju 55
8.2. Dodatak 2: Informirani pristanak 57
8.3. Dodatak 3: Kodna lista 58
POPIS LITERATURE 59

1. UVOD

U svakodnevnom životu suvremenog potrošačkog društva okruženi smo materijalnim stvarima. Stvari koje kupujemo, koristimo ili samo sakupljamo u našem životnom prostoru. Kao odgovor potrošačkoj kulturi, koja promiče neprestanu kupovinu iznad osnovnih potreba, nastaju razni pokreti kako bi se oduprli masovnoj potrošnji. U ovom narativnom istraživanju bavit ćemo se fenomenom minimalizma u potrošnji i korištenju dobara kao načina života. Sudionici istraživanja su osobe pomoću čijih će se životno povijesnih priča opisati i istražiti minimalistički način života.

U prvom dijelu rada opisana je potrošačka kultura koja je postala bitan dio suvremenog društva. Način na koji kupujemo analiziran je i korišten od strane marketinške industrije i korporacija kako bi kupovali više i češće, a načini da se tome odupremo su razni. Jedan od načina bio bi implementiranje minimalizma u potrošnji i korištenju dobara u naš svakodnevni život. Minimalizam je opisan i definiran kroz razne knjige napisane od strane samoprozvanih minimalista.

U radu je opisana svrha i cilj istraživanja, postavljena su opća i specifična pitanja istraživanja, kao što je i operacionalizirana definicija minimalizma u potrošnji i korištenju dobara prema pročitanoj literaturi. Nadalje, opisana je metoda prikupljanja podataka, uzorak i terensko postupanje, istraživačka etika i refleksivni osvrt istraživačice.

Zatim slijedi analiza istraživanja. Teme unutar analize su podijeljene na opis prostora u kojem provode vrijeme, navike kod kupovanja, navike kod posjedovanja, minimalistički način života i povezanost s ekološki prihvatljivim načinom života. Nakon toga slijedi diskusija u kojoj su odgovorena opća i specifična istraživačka pitanja. U zaključku je opisani i istraženi minimalistički način života sudionika istraživanja uspoređen s onim pročitanim iz dostupne literature. Na kraju rada nalazi se u sklopu dodataka protokol za intervju, informirani pristanak i kodna lista istraživanja.

2. PREGLED LITERATURE

Uz povećanje proizvodnje došlo je i do povećanja potrošnje te većeg posjedovanja materijalnih stvari. U suvremenom, modernom društvu okruženi smo kupovinom i željama za posjedovanjem u svom svakodnevnom životu toliko da možemo govoriti o potrošačkoj kulturi. Potrošačka kultura, u sklopu modernog svijeta, podrazumijeva da se društvene prakse i kulturne vrijednosti, te sami identiteti definiraju i usmjeravaju prema potrošnji. (Čolić, 2008). „Konsumpcija i bivanje potrošačem više nisu opcija. To su neizbježne aktivnosti i identiteti onih koji žive u eri zrelog potrošačkog kapitalizma“ (Cook, 2005, prema Hromadžić, 2008, str. 8). Kao što citat kaže nemamo izbora nego biti potrošačem. Ono u čemu imamo izbora je odabrati mogućnost na koji način ćemo kupovati i koliko materijalnih stvari ćemo posjedovati. Ovaj rad služi kako bi se preispitao jedan od mnogih načina nošenja s tim društvenim praksama konstantne žudnje za kupovanjem nečeg materijalnog.

Lipovetski (2008) je opisao hiperpotrošačko društvo kao treću fazu potrošačkog kapitalizma. U njemu potrošnja postaje individualizirana, intimizirana i hedonistička, te u njoj nastaje „emocionalni odnos pojedinca prema trgovačkom proizvodu“. Zbog tehnoloških dostignuća možemo kupovati bez prostornih i vremenskih prepreka. Zbog tolike dostupnosti raznolikih dobara, kako su sve potrebe zadovoljene, dolazi do kupovanja kako bi se stvorila određena „estetika“ života. Traži se emocionalno zadovoljenje potreba s nekim materijalnim dobrom, te s time opravdanje za kupovinom istoga. (Štojs, 2013, str. 156)

Marketinška industrija stvorila je strategije ne samo za prodaju materijalnih stvari, već i za stvaranje potrošačkih želja. Želje su postale odrednice suvremenog potrošača te dovele do toga da ljudi žude za novim stvarima čak i prije nego što su stare stvari do kraja konzumirane. (Bauman, 2002, prema Hromadžić, 2008, str. 10). Ta neograničena potreba ili želja za više stvari i proizvodnja većeg broja želja prihvaća se kao normalna u potrošačkoj kulturi. Nezasitnost je bitna karakteristika suvremene potrošnje, jer potrošnju ne potiče potreba već požuda. (Bauman 2012, prema Čolić, 2013, str. 14). Lipovetsky (2008) smatra da će se izgled potrošačkog društva promijeniti zbog brojnih kritika koje ukazuju na negativne aspekte na pojedince kao i na okoliš, a to uključuje iscrpljivanje prirodnih resursa, onečišćenja i gomilanja otpada.

Industrijska revolucija bila je pokretač faze masovne potrošnje koja je povećanjem proizvodnje i sniženjem cijena omogućila dostupnost robe gotovo svima. Nekad su samo bogati imali mogućnost kupovanja iznad svojih temeljnih potreba no kako danas većina ima mogućnost kupovanja i dostupnost velike količine proizvoda došlo je do toga da se kroz potrošnju izražava

vlastita individualnost. Učestalo mijenjanje mode postalo je karakteristično za moderno konzumerstvo. (Stearns, 2006, prema Stažić, 2013, str. 171)

Tu dolazimo do nakupljanja iliti gomilanja stvari i to ne samo nakupljanja otpada na odlagalištima, već sakupljanja unutar životnog prostora pojedinca. Kupujemo kako bismo pratili trendove, održali društveni status ili čak da trenutačno poboljšamo raspoloženje. Kroz takve navike nezasitno tražimo još materijalnih stvari i one nam rijetko donose ono za čime žudimo. Nagomilavanje stvari koje nemaju materijalnu ni sentimentalnu vrijednost postaje problem sam po sebi, a najveći problem dodatno stvara nemogućnost odvajanja od istih stvari. (Sensa, 2017)

Jedna od stvari koja se često spominje unutar minimalističkog načina života je odnos prema stvarima tj. kako organiziramo i određujemo, količinu i smještaj, stvari u prostoru u kojem provodimo najviše vremena, što je najčešće naš dom. Ljudi koji sakupljaju i teško se rješavaju vlastitih stvari iz prostora nazivamo *„hoarderima“* ili malo blažim imenom „hrčcima“, jer sakupljaju stvari do one mjere da im količina materijalnih stvari negativno utječe na život. Počevši od neorganiziranosti, težeg kretanja po osobnom prostoru pa čak do određenih psihičkih problema i stvaranja negativnih emocija. Većina slučajeva skladištenja, iliti gomilanja stvari, nije opasna po život, a za one koji si mogu priuštiti puno prostora ili pomoći u upravljanju ostavama, prikupljanje možda nikada neće dostići razinu krize. Međutim, većina je s ovim problemom depresivna i obeshrabrena nadmoćnim učincima koje imaju na svoje živote. Za njih je gomilanje stvari svakako patološko. (Frost i Steketee, 2010) To je samo jedna od mnogih negativnih posljedica konzumerizma na pojedinca kao i na društvo.

Kao odgovor konzumerizmu, u ovom slučaju govoreći o fokusu suvremenog društva na masovnu potrošnju i organizaciju kapitalizma prema tome da se potrošačka kultura što više uplete u živote pojedinaca, nastaju antikonzumeristički pokreti. Identitete gradimo potrošnjom i dan bez potrošnje obilježava nešto izvanredno i krajnje neobično (Stažić, 2013, str. 169).

Za početak bilo bi dobro definirati konzumerizam kako bi se objasnili antikonzumeristički pokreti. Konzumerizam se u ovom slučaju odnosi na „ideologiju koja povezuje kupovanje te pribavljanje dobara i usluga iznad temeljnih potreba s povećanjem sreće i društvenog statusa do te mjere da kupovanje posredovano tržištem postaje središnja društvena aktivnost, razvija se potrošačka kultura, a pojedinci svoje identitete sve više grade na temelju svojih potrošačkih navika i dokolice.“ (Stažić, 2013, str. 170)

Dok je antikonzumerizam „praksa odbacivanja konzumerizma, potrošnje kao životnog stila i svjetonazora“. Često je blizak nekim drugim alterglobalizacijskim pokretima poput ekološkog ili pokreta za prava životinja. U fokusu je kritika na multinacionalne korporacije koje uz pomoć svoje financijske snage proizvode između ostalog i efekte viška potrošačkih potreba. (Hromadžić, 2008, str. 86)

U potrošačkom se društvu pomoću kupovanja i sve većeg posjedovanja pokušava doći do sreće, upravo je potrošnja središnja preokupacija i temelj društvenog života suvremenog potrošača. (Čolić, 2008, prema Stažić, 2013, str. 172) Antikonzumeristi naglašavaju načela skromnosti, racionalnog trošenja resursa i jednostavnog životnog stila uz promišljanja o fenomenu potrošnje i konzumerizma. (Hromadžić, 2008, str. 86).

Također oni teže promjeni društvenih vrijednosti i same srži organizacije društvenog života. Brojni teoretičari, Baudrillard, Bauman i mnogi drugi, kao i autorica Naomi Klein upozoravali su na „zamke potrošačke kulture i promjene u društvenim vrijednostima koje iz nje proizlaze“. (Stažić, 2013, str. 173)

U poglavlju Hromadžićeve knjige (2008) Koncept potrošača, antipotrošačke taktike i oblici otpora potrošačkom društvu izdvajaju se neke antikonzumerističke udruge kao što su Adbuster i Yomango. One djeluju na različite načine, poput kreiranja „anti-reklama“ u svrhu kritike i otpora prema „komercijalno-korporativnim vrijednostima“ ili krađom proizvoda nazivajući ju „oslobađanje“ od multinacionalnih kompanija. (Hromadžić, 2008, str. 79) Sve imaju istu svrhu, a to je da se protive kapitalističkom konzumerizmu.

Jedan od primjera je i etički konzumerizam, iako ga neki ne smatraju antikonzumerističkim pokretom, koji opisuje „izbore u potrošnji u skladu s osobnim i moralnim uvjerenjima“. Takva vrsta konzumerizma kao i zeleni konzumerizam bave se temama održive potrošnje i emancipirane potrošnje koja se odnosi na to da ljudi mogu zastupati svoje vrijednosti kroz kupovnu moć koju posjeduju. (Carrigan, 2004, prema Stažić, 2013, str. 181)

Iako se mnogi odupiru konzumerizmu pomoću zastupanja određenih anti-korporacijskih stavova lako se može dogoditi da upravo takva vrsta ponašanja postane „mainstream“ iliti dio pop kulture koju korporativna industrija zatim koristi kako bi simbole, koji zagovaraju takve anti-korporacijske stavove, prodavali u različitim oblicima na primjer kao print na majici.

Za fenomen minimalizma, koji će biti opisan u ovom narativnom istraživanju, može se reći da je u neku ruku vrsta antikonzumerističkog pogleda na svijet, ali također se tiče samog pojedinca

i njegove želje za životom bez pretjeranog skupljanja ili kupovanja materijalnih stvari koje mu nisu potrebne kako bi imao sretniji i slobodniji život fokusiran na iskustvo, a ne materijalno. Dakle nije fokusiran na odbijanje potrošnje, već teži prema pronalasku zadovoljstva u životu u kojem smo okruženi korporativnim konzumerističkim društvom koje nam nudi svoje proizvode na svakom uglu.

Bitno je naglasiti da fenomen minimalizma u potrošnji i korištenju dobara nije dovoljno istražena tema kroz objektivan pregled u obliku znanstvenih članaka. Lakše se mogu pronaći subjektivni opisi tog fenomena kroz određene knjige napisane od strane minimalista ili općenito kroz njihove životne priče na različitim internetskim stranicama. Dakle cilj ovog diplomskog rada je opisati i razumjeti fenomen minimalizma u potrošnji i korištenju dobara kroz iskustva ljudi koji sebe smatraju minimalistima i dati jedan novi pogled na odnos prema stvarima koje koristimo i posjedujemo u svakodnevnom životu.

Minimalizam kao pojam ima više značenja ovisno kojom se tematikom bavimo. Od minimalizma u arhitekturi i uređenju doma do minimalizma u filozofiji. U ovom radu iz tog razloga koristimo izraz minimalizam u potrošnji i korištenju dobara kao način života, no zbog jednostavnosti pisanja u ostatku rada koristit će se izraz minimalizam.

Prvu pomisao na minimalistički način života, i općenito život bez mnogo stvari, vjerojatno povezujemo s načinom života ljudi unutar mnogih vrsta religija u kojima je vrlina biti povezaniji s duhovnim svijetom, a ne materijalnim. Kao primjer možemo dati budističke ili kršćanske redovnike koji žive jednostavan život, uz minimalno posjedovanje materijalnih stvari i veliku usredotočenost na duhovnu i religioznu ispunjenost. Fumio Sasaki (2017) u svojoj knjizi daje primjer Majke Tereze i Mahatma Gandija kao primjere velikih minimalista. Čuo je da je nakon smrti Majke Tereze ostao samo njen dobro iznošeni sari, stara torba i par dotrajalih sandala, a sličnu količinu stvari ostavio je i Gandhi.

U modernom društvu nailazimo na sličan društveni fenomen, koji nema veze toliko s religioznim odricanjem od materijalnih dobara već govori o životu unutar potrošačkog društva, a njega opisuje Ariana Nefet kao dobrovoljnu jednostavnost.

Ariana Nefat (2016) u svom članku govori o dobrovoljnoj jednostavnosti kao suprotnost konzumerizmu i materijalizmu. Opis dobrovoljne jednostavnosti dosta je sličan minimalističkom načinu života u nekim svojim načelima. Članak govori o tome kako masovna proizvodnja i potrošnja, znači potrošnja iznad zadovoljenja osnovnih potreba kroz stvaranje i ispunjenje bezgraničnih želja, utječu na pojedinca kao i na okoliš na neodrživi način. Ona je

osobito prisutna u razvijenim zemljama, ali se sve više razvija i u zemljama u razvoju, zbog kulture konzumerizma putem medija. U potrošačkom društvu nije teško upasti u zamaman i ovisnički odnos pretjeranog rada i nekontrolirane potrošnje, čemu se pripadnici pokreta dobrovoljne jednostavnosti žele oteti. Kao suprotnost neodrživoj potrošnji predlažu dobrovoljnu jednostavnost kao sredstvo postizanja autentičnog života i ispunjenja koja se u svijetu usvaja u mnogostrukim oblicima. (Nefat, 2016) Čak tvrde da su materijalistički orijentirani ljudi općenito manje zadovoljni sa životom. (Tatzel, 2014 a, prema Nefat, 2016) Međutim, iako iznad određene razine stečenih materijalnih dobara ljudi više ne doživljavaju veću sreću, oni u suvremenom društvu nastavljaju raditi više zbog prestiža, pronalaženja zadovoljstva u stvaranju većeg prihoda zbog sebe samog ili zbog začaranog kruga ovisnosti o potrošnji koju suvremeni marketing, osobito putem oglašavanja, potiče. (Nefat, 2016)

Pojam dobrovoljna jednostavnost uvodi Richard Gregg 1936. godine i odnosi se na jednostavan životni stil Gandhija koji znači ravnotežu između vanjskog i unutarnjeg rasta čovjeka. Odnosi se na smanjenje posjedovanja iz psiholoških i društvenih razloga ili onih vezanih za okoliš, što po takvom opisu veoma sliči ideji minimalizma. Ne odnosi se na odbijanje tehnoloških rješenje i potpuno vraćanje prirodi, kao ni siromaštvo i nemogućnost zadovoljenja osnovnih potreba. Niti nužno znači minimizaciju ili uklanjanje materijalnih dobara već samo drugačiji izbor postizanja jednostavnosti života. Ono što je bitno je to da govore o slobodnom izboru smanjenja potrošnje te povećanja nematerijalnih izvora zadovoljstva i smisla. Znači protiv je pretjeranoj potrošnji, ali ne i samoj potrošnji. (Nefat, 2016)

Pripadnici tog životnog stila žele posjedovati manje, imati manje jurnjave, smanjiti plaćeni rad, manje trošiti i žele trajne, ponovno upotrebljive proizvode i one koji su dobri za okoliš. Članak zaključuje da je odgovornost ipak na cjelokupnom društvu da shvati kako materijalna dobra trebaju biti u funkciji ljudi, a ne sama sebi svrha. (Nefat, 2016)

2.1. Fenomen Minimalizma

Postoji mogućnost da je minimalizam kao ideja počeo u Azijskim zemljama, ponajprije u Japanu još prije industrijalizacije. Fumio Sasaki (2017) u svojoj knjizi opisuje život Japanaca i u kojim dijelovima njihovog svakodnevnog života postoje elementi minimalizma. „Stranci koji su došli u Japan prije naše industrijalizacije bili su šokirani. Iako je danas možda teško zamisliti, većina ljudi posjedovala je možda dva ili tri kimona, uvijek održavana svježa i čista, kao njihov cijeli ormar. Pakirali bi se lagano, noge su im bile jake i mogli su hodati kamo god su htjeli ići.“ (Sasaki, 2017)

U knjizi su spomenute kuće Japanaca kao jednostavne građevine koje su se brzo mogle obnoviti i ljudi nisu imali tendenciju da žive na istom mjestu cijeli život. Japanska kultura nekada je bila minimalistička kultura, tvrdi Sasaki. Kao primjer daje japansku ceremoniju čaja. U sobi za čajnu ceremoniju nema ničeg pretjeranog. Čak ni samurajskim ratnicima davnih dana nije bilo dopušteno uzeti mač u sobi za čajnu ceremoniju. Danas i nije važno tko ste, jeste li bogat ili siromašan, to je jednostavno soba za uživanje u šalici čaja i dijeljenje razmišljanja jedni o drugima. (Sasaki, 2017)

Oko 2010. godine u Japanu se pojavio koncept Danshari koji označava umjetnost uklanjanja nereda, odbacivanja i rastanka s materijalnim stvarima, tako zvanog „de-cluttering-a“. Koncept je blisko povezan s KonMari metodom koja je opisana u knjizi Marie Kondo objavljenoj 2010. godine pod nazivom „Čarolija pospremanja koja će vam promijeniti život“. Postala je hit bestseler, a od objave njene knjige su se pojavili mnogi minimalisti u Japanu. Iako Sasaki (2017) smatra da su još neki čimbenici bili bitni u pokretanju popularnosti minimalizma. Kao primjer daje preopterećenje informacijama te razvoj tehnologije i usluga koje nam omogućavaju da živimo bez toliko posjedovanja stvari za razliku od prošlosti. I za kraj spominje veliki potres u istočnom Japanu u kojem je tsunami uništio mnoge dragocjene predmete i potaknuo ljude da počnu preispitivati način na koji su živjeli. (Sasaki, 2017)

Japan nije jedino mjesto gdje je KonMari metoda postala poznata. Knjiga Marie Kondo prodavana je po cijelom svijetu, a u SAD-u je čak dobila vlastiti „reality show“ u kojem pomaže ljudima u njihovim domovima implementirati svoju metodu pospremanja. Njena metoda fokusira se na posjedovanju samo onih stvari koje nam donose sreću. Dakle dio metode uključuje rješavanje materijalnih stvari, ali fokus je na „zahvaljivanju“ ili „cijenjenju“ svake male stvari koju imamo. (Kondo, 2015)

Iz tog razloga neki ne bi nazvali tu metodu minimalističkom, jer se više gleda „koju stvar zadržati“ nego koje se riješiti, iako ima određene stavke u sebi koje lako mogu dovesti do minimalističkog načina života. Trenutno Marie Kondo preko svoje internetske stranice prodaje određene predmete u sklopu svoje trgovine, što bi neki rekli da se kosi s minimalističkim stavovima manjeg posjedovanja, no zbog fokusa na ono što nam donosi sreću, a ne fokusa na višak nepotrebnog, može joj poći za rukom takav marketinški potez. (KonMari, 2020)

Jedan od poznatih bogatih zapadnjaka koji bi se mogao smatrati minimalistom je Steve Jobs. Sasaki (2017) ga često spominje kao minimalista, jer osim svojeg poznatog odjevnog stila u crnoj dolčeviti, trapericama i New Balance tenisicama, također organizira svoju kompaniju i razvoj novih tehnologija u minimalističkom duhu. On kao i Mark Zuckerberg, kaže Sasaki (2017), umjesto trošenja vremena na biranje odjeće svoju pozornost usmjerili su na druge stvari njima bitne.

Hammond (2017) je u svojoj knjizi ukratko opisao minimalizam u SAD-u. Minimalizam u SAD-u nastao je osamdesetih godina nakon što je bujna ekonomija šezdesetih godina natjerala ljude da kupuju sve što su mogli. Generacija osamdesetih godina je doživjela totalnu promjenu, a minimalizam je procvao. Madonna je čak napisala pjesmu govoreći o tome, Material Girl pjeva o materijalnoj djevojci u materijalnom svijetu, i to je otvorilo oči mnogim ljudima da su toliko zaokupljeni onim što imaju i da zbog toga nisu mogli uživati u svom životu. Minimalizam je prilično brzo prihvaćen među ljudima. Međutim, u devedesetim minimalizam doživljava prvi val opadanja popularnosti. Tehnologija je zaludila ljude te udahnula novi život konzumerizmu, jer „ako ne kupiš i ne posjeduješ najnoviji komad tehnologije postaješ gubitnik“. To je uključivalo i ostale stvari u životu, na primjer morao si imati lijep namještaj da bi ti se slagao s lijepim televizorom. (Hammond, 2017)

Minimalizam se nije vratio u društvo sve do 2010. godine. Naravno, cijelo je vrijeme bilo ljudi koji su živjeli minimalističkim načinom života, ali to je bilo često zato što nisu imali izbora. Sada je minimalizam puno češće viđen koncept za više ljudi u SAD-u. Međutim, to nije uobičajeno, jer ljudi i dalje vole svoje uređaje i udobne stilove života. Postoje neki ljudi koji su oduvijek živjeli načinom minimalizma, a to su Amiši. Oni žive s idejom da ako nešto trebaš kupiti, onda ti to ni ne treba. Žive samo s onim što im treba i ničim više. Iako su se neki Amiši prilagodili i imaju određena vozila i mobitele, oni i dalje žive jednostavnim životom. (Hammond, 2017)

Za pojam minimalizma u Hrvatskoj nećemo čuti često, ali čak se potkrade ideja manjeg posjedovanja unutar časopisa koji se bave „life style“ temama. Na primjer časopis Sensa obavio je nekoliko članaka na temu minimalizma još 2011. godine.

Taj članak govori o tome da „posljednjih godina minimalistički stil života stječe sve više poklonika. Odbacivanjem viška stvari i obveza, „minimalisti stvaraju prostor za ono što im je uistinu bitno“. Spominje se osobno iskustvo jednog minimalista koji je shvatio da ga gomilanje stvari ne čini sretnim i kako se nije osjećao dobro u domu pretrpanom stvarima. (Sensa, 2011)

Kasnije u 2017. i 2018. godine objavljeni su članci koji daju ideje čitateljima kako minimalistički način života uvesti u svoj svakodnevni život, prikazujući ga kao „sredstvo ostvarenja ispunjenog života“. U sklopu minimalizma bitno je spomenuti i tako zvani „tiny house“ pokret, koji je također spomenut u članku, a moguće je i vidjeti „reality show-ove“ koji prate živote ljudi u takvim uvjetima. Dakle radi se o životu u manjem prostoru, najčešće o kućici (koja može biti pokretna na kotačima) u kojemu je svaki centimetar prostora određena neka svrha. (Sensa, 2017 i 2018) To je život s manje stvari, a sve stvari koje imate esencijalne su vam za život i iz tog razloga uključuju minimalizam. (Hammond, 2017)

Kao što se u tim člancima povezuje minimalizam i ekološki prihvatljiv način života, tako se i minimalistički način života može pronaći unutar ideje „*zero waste*-a“ koji je postao neka vrsta pokreta unutar udruga koje se bave očuvanjem okoliša. Jednu od njih u Hrvatskoj pokrenula je Anamarija Prgomet pod nazivom „Zero Waste Croatia“. To je stranica na Facebook-u osnovana krajem 2017. godine koja promovira život s manje otpada. No iako se govori o „zero“ iliti „nula“ otpada, može se reći i naziv „low waste“ iliti „manje otpada“ što bi prikazivalo neku lakše dohvativu stvarnost života pojedinca unutar potrošački usmjerenog sustava. Na stranici se često objavljuju načini smanjenja otpada u svakodnevnom životu pojedinaca te općenito ideje kako imati zdraviji i povezaniji život u skladu s prirodom. Filozofija *zero waste*-a vodi se pomoću 5 „pravila“: „Refuse, reduce, reuse, recycle, rot“ iliti „odbiti, smanjiti, ponovno upotrijebiti, reciklirati i kompostirati“. Takav način života uklapa se u minimalistički način kroz veću svjesnost onoga što koristimo i posjedujemo. (Zero Waste Croatia, 2020)

Ukoliko imamo viška materijalnih stvari koje ne koristimo, a nekome bi koristilo, našlo se i za to rješenje. Anamarija Prgomet, zajedno sa Anna Ćaleta i Sara Krstačić, pokrenule su Facebook grupu „Sharing is caring“ kojoj je cilj osigurati prostor gdje će ljudi moći oglašavati i poklanjati svari koje više ne koriste te uzimati one koje trebaju. Grupa za područje Zagreba ima preko 35

tisuća članova, za područje cijele Hrvatske postoji ukupno 17 „Sharing is caring“ grupa. (Sharing is caring Zagreb, 2020)

Načine uvođenja minimalističkog načina života najlakše ćemo pronaći na Youtube internetskoj stranici, gdje razni „youtuber-i“ dijele svoje iskustvo kao minimalisti. Jedan od njih je Amerikanac Matt D’Avella koji snima i objavljuje videe kako bi prikazao načine minimalističkog svakodnevnog života. Kako se bavi fotografijom i filmom, dotiče se tema pretjeranog digitalnog sakupljanja fotografija i snimki, koje također mogu stvarati osjećaj pretrpanosti i gomilanja unutar svakodnevnog života, neovisno o tome jesu li te slike opipljive i materijalne, ili samo kao ikona na kompjuteru. On je također redatelj dokumentarnog filma „Minimalism: A Documentary About the Important Things“ koji je postao 2016. godine broj jedan indie dokumentarac. (D'Avella, 2020)

Dio dokumentarca bili su Joshua Millburn i Ryan Nicodemus koji su samoprozvani „The Minimalists“. 2010. godine pokrenuli su vlastitu web stranicu www.theminimalists.com s ciljem da dokumentiraju svoj put prema minimalizmu i inspiriraju druge na slično putovanje. Napisali su nekoliko knjiga, vodili podcast i vodili na razne načine govore o minimalizmu. Spomenuti su u raznim američkim medijima kao što su: Wall Street Journal, New York Times, Forbes, NPR, CBS, ABC, NBC, FOX itd. (Millburn i Nicodemus, 2011)

2.2. Defininiranje i implementiranje minimalizma

Prema Fortin i Quilici (2018) novi minimalizam je „poziv promišljenom, namjernom načinu života, koji daje prioritet odnosima i iskustvima iznad materijalnih stvari“. To je način života koji ističe ideju da ne možete kupiti sreću. Ova filozofija drži da je vaše vrijeme bolje provoditi u životu s ljudima nego što ga trošite na traženje, upravljanje, organiziranje, čišćenje i kupnju (i naknadno vraćanje) stvari. Čija definicija podsjeća na dobrovoljnu jednostavnost opisanu u prethodnom poglavlju.

Dok prema Fortin i Quilici (2018) tradicionalni minimalizam se više fokusira samo na „manje je bolje“. I govori o strogoj filozofiji rješavanja stvari do čisto esencijalnih materijalnih stvari i propitivanja što je potrebno za osnovni opstanak.

Novi minimalizam, s druge strane, postoji kao srednji put između tradicionalnog minimalizma i pretjeranog konzumerizma. Prema njemu „poštujemo vitalnu ulogu koju materijalne stvari imaju u našim životima. Cijenimo ljepotu, teksture i boje u našim domovima. Znamo radost

omiljene šalice, razumijemo ugodan zagrljaj voljenog džempera. Uživamo u umjetnosti koja nema praktičnu svrhu, ali mnogo govori našoj duši.“ U knjizi opisuju uvođenje novog minimalizma u svakodnevni život, naglašavajući da nemaju propisana pravila, niti će čitatelji morati katalogizirati sve što posjeduju ili umanjiti svoj imetak na određeni broj predmeta, već će „pronaći vlastiti divni, izrazito jedinstven srednji put“. (Fortin i Quilici, 2018)

Na ovom srednjem putu tražimo ono što Šveđani nazivaju *lagom*. Ova se riječ često prevodi kao „dovoljna“, a bliža definicija je „taman pravi iznos“. Najvažnija stvar koju treba prepoznati o *lagomu* jest da je po definiciji subjektivan. Ističe se karakteristika fleksibilnosti, znajući da *lagom* ne znači samo po sebi dva ručnika za kupanje više nego što znači osam. To znači iznos koji vam odgovara u ovom trenutku, u ovom životu. U tom slučaju to se ne odnosi na posjedovanje četrdeset pari čizama, već kako doći do mjesta *lagom* dok se istodobno njeguje prostranstvo vlastitog doma i sloboda vlastitog vremena. Kako bi se *lagom* ostvario potrebno je vratiti se osnovnom, istinskom jastvu i ukloniti godine programiranja kroz tisuće reklama ili načina na koji smo odgajani. Dakle posvetiti se promišljanju o sebi i načinu na koji živimo. (Fortin i Quilici, 2018)

Fortin i Quilici (2018) u svojoj knjizi daju savjete kako implementirati novi minimalizam u svoj život i kao koristi praćenja njihovog vodiča navode da su slobodno vrijeme, štednja novca, manje stvari za raditi i pravljenje prostora za spontanost. Također spominju da novi minimalizam uključuje smanjeno kupovanje, kupovanje s naglaskom na kupnju kvalitetne, dugotrajne robe, manje trošenja vremena na kupovinu u trgovačkim centrima i preko interneta. I sve to doprinosi značajnom smanjenju potražnje za proizvodnjom novih predmeta, što pozitivno utječe na okoliš. Novi minimalizam uključuje zbrinjavanje predmeta kojih se rješavamo. Prije svega se donira što je moguće, zatim kompostira ili reciklira, i tek na kraju odbacuje. (Fortin i Quilici, 2018)

Također bitna je razlika između organizacije prostora i minimalističkog načina organizacije. Organizator doma može sve vaše stvari savršeno organizirati, prema boji i abecedi, no kod novog minimalizma pitamo se trebaju li te stvari uopće biti tamo. Savršeno organizirani prostor ne znači automatski da osoba vodi život bez napora i bez nereda. Zapravo, potreba za kompliciranim organizacijskim sustavom obično ukazuje na posjedovanje previše stvari. (Fortin i Quilici, 2018)

Osim Fortin i Quilici, Rachel Aust (2018) također daje ideje kako urediti prostor na minimalistički način u svojoj knjizi „Less: A Visual Guide to Minimalism“. Knjiga je puna

slika određenih prostora u kući koji se često koriste i načini na koji mogu biti organizirani. Uključeni su savjeti koji se tiču izgleda prostora kroz boje i oblike kako bi se dosegnuo najsmireniji doživljaj prostora.

Minimalizam je također grana umjetnosti te se bavi čistim oblicima i jednostavnošću dizajna. Međutim minimalizam kao način života i minimalizam u umjetnosti ne moraju biti povezani, ali često imaju zajedničke ideje u sklopu uređenja prostora, jer minimalizam u umjetnosti također slijedi temu „manje je više“. (Hammond, 2017)

Aust (2018) u knjizi također uključuje „minimalističke izazove“ u kojima daje zadatke da čitatelji probaju, na primjer, raščišćavati prostor, ne kupovati, organizirati vrijeme za sebe bez društvenih mreža i slično.

Većina autora knjiga davala je vlastite ili tuđe primjere životnog prostora minimalista, kao i njihovih životnih priča, kako bi prikazali na koji sve način ljudi dolaze do implementiranja ideje minimalizma.

Tako zvani „ekstremni“ primjeri minimalizma dani su češće od strane Japanaca. Fumio Sasaki (2017) daje primjer raznih blogera minimalista Japanaca i slika njihovih soba, jedan od njih je Hiji, koji je bio jedan od prvih ljudi koji su pomogli širenju minimalističkog pokreta u Japanu. On u kuhinji ima samo hladnjak, kuhalo za rižu i mikrovalnu pećnicu.

I sam Sasaki (2017) trenutno posjeduje minimalan broj stvari u stanu, a u svojoj knjizi opisuje put koji je prešao iz pretrpanog prostora punog stvari u prostor sa samo osnovnim i često korištenim stvarima. Nije bio oduvijek minimalist, baš suprotno bio je kako kaže po prirodi „hoarder“ te je tu tvrdnju potkrijepio slikama svoje sobe prije i poslije minimalističkog načina života. Volio je sakupljati knjige i mnoge nepotrebne stvari za koje je mislio da ga čine zanimljivom osobom. Promijenio je navike i time poboljšao svoj životni standard. Prije bi se nakon posla opijao gledajući televiziju, a sada je izbacio televiziju iz stana i nakon posla čita knjige te uživa u opuštajućoj kupki. (Sasaki, 2017)

Sasaki (2017) daje dobar savjet u vezi običaja velikog čišćenja, koje prolaze mnogi ljudi: „Mi Japanci imamo običaj da radimo veliko čišćenje kuće na kraju godine. Neke stvari izbacimo, očistimo sve što imamo okolo i sve to izbacimo iz vidokruga. Pokušavamo dobro iskoristiti neiskorišteni prostor i spremiti svoje stvari kako nam ne bi ometali svakodnevni život. No kako vrijeme prolazi, postajemo zaokupljeni drugim stvarima i naravno da na kraju godine opet imamo natrag isti nered. Ako ne budemo izuzetno probirljivi, prolazit ćemo kroz to razdoblje

iznova i iznova. To je zato što se organiziranje ne svodi na smanjenje posjedovanja. Umjesto da se oslanjate na organizacijske tehnike, prvo biste se trebali usredotočiti na smanjenje količine stvari koje morate odložiti. Jednom kada to učinite, vaš će prostor prirodno postati manje prepun; ciklus će se prekinuti.“. (Sasaki, 2017)

Svaki samoprozvani minimalist ima svoju definiciju minimalizma npr. Joshua Becker ga je definirao kao: "namjerno promoviranje stvari koje najviše cijenimo i uklanjanje svega što nas odvraća od njih." (Becker, 2018)

Iako su opisani razni načini implementiranja i definiranja minimalizma, svi su se svodili na pronalaženje metode fokusiranja na sreću u vlastitom načinu života, neovisno o metodama. Sasaki (2017) je napisao: „Za minimalista cilj nije smanjenje, već uklanjanje ometanja kako bi se mogli usredotočiti na stvari koje su doista važne. Minimalizam je samo početak. To je alat.“.

3. SVRHA I CILJEVI ISTRAŽIVANJA; OPĆA I SPECIFIČNA ISTRAŽIVAČKA PITANJA; OPERACIONALNE DEFINICIJE

3.1. Svrha i ciljevi istraživanja

Svrha ovog kvalitativnog istraživanja provedenog metodom narativne analize jest istražiti fenomen minimalizma u potrošnji kroz biografska iskustva ljudi koji su se odlučili na takav način života. Svrha istraživanja je istražiti, opisati i razumjeti fenomen minimalizma kroz iskustva ljudi koji sebe smatraju minimalistima. Znanstveno spoznajni cilj ovog istraživanja je otkriti i opisati svakodnevni život ljudi koji posjeduju i teži ka tome da kupuju i troše samo onoliko koliko je prema njihovim kriterijima potrebno za svakodnevni život. Također je cilj kroz opise života minimalista prikazati na koji način možemo imati odnos s materijalnim stvarima u svakodnevnom životu u suvremenom društvu gdje smo konstantno okruženi različitim prilikama za kupovinu i time lakim gomilanjem stvari koje ne koristimo svakodnevno.

3.2. Opća i specifična istraživačka pitanja

Opća pitanja ovog istraživanja su:

- Koje su životno povijesne priče sudionika u kupovanju i posjedovanju dobara u okviru minimalističkog načina života?
- Koje su životno povijesne priče sudionika u implementiranju minimalističkog načina života u svom svakodnevnom životu i u kolikoj mjeri je minimalizam utjecao na kvalitetu njihova življenja?

Specifična istraživačka pitanja su:

- Kada dolaze u doticaj s minimalističkim načinom života?
- Koji su bili utjecaji u implementiranju minimalističkog načina života?
- Koji događaji/osjećaji se ističu kao važni u odabiru minimalističkog načina života?
- Kakav je njihov odnos sa stvarima koje kupuju i posjeduju?
- Povezuju li sudionici minimalizam s ekološki prihvatljivim načinom života?

3.3. Operacionalne definicije

Minimalist se operacionalizira kao osoba koja posjeduje i teži ka tome da kupuje i troši samo onoliko životno esencijalnih i materijalno neophodnih proizvoda koji su prema njihovim kriterijima potrebni za svakodnevni život.

Minimalizam u potrošnji i korištenju dobara u ovom istraživanju definira se kao način svakodnevnog života ljudi koji sebe smatraju minimalistima te koji posjeduju i teže ka tome da kupuju i troše samo onoliko životno esencijalno neophodnih materijalnih proizvoda odnosno dobara koji su prema njihovim kriterijima potrebni za lagodan život i neometano funkcioniranje svakodnevice. Minimalizam često uključuje stvaranje prostora i odricanje od viška materijalnih stvari (eng. Decluttering) koje se ne smatraju potrebnim za svakodnevni život.

4. METODA PRIKUPLJANJA PODATAKA; UZORAK I TERENSKO POSTUPANJE

4.1. Metoda prikupljanja podataka

U ovom kvalitativnom istraživanju koristili smo istraživački pristup analizu narativa. Analiza narativa ima fokus istraživanja usmjeren na jedan ili više proživljenih događaja pojedinca, prikupljanje podataka kroz njihove ispričane priče, prikazivanje njihovog proživljenog iskustva, te kronološkog povezivanja značenja koji oni pridaju tim iskustvima. Analiza narativa prikazuje individualnu interpretaciju proživljenog životno-povijesnog iskustva nekog fenomena koji je predmet istraživanja. U kontekstu ovog istraživanja prikupili su se podaci o iskustvima minimalističkog načina života.

Podaci su prikupljeni metodom polu-strukturiranog intervjua. Prije intervjua sudionicima je dan informirani pristanak u kojemu je opisana svrha i proces istraživanja, mogući rizici i dobici, pravo na odbijanje i odustajanje, povjerljivost te kome se mogu obratiti za dodatna pitanja. Na samom kraju informiranog pristanka stoji rečenica koju sudionici izgovaraju te tako čine usmenu autorizaciju sudjelovanja u istraživanju. Informirani pristanak potpisan je u jednom primjerku koji pripada sudioniku. Usmena autorizacija kao i intervju snimani su diktafonom. Nakon informiranog pristanka slijedi intervju u kojem su sudionicima postavljena pitanja prema protokolu intervjua. Pitanja su otvorenog tipa i tijekom intervjua postavljena su dodatna potpitanja ovisno o danim odgovorima. Dobiveni intervjui transkribirani su u svrhu analize podataka.

4.2. Uzorak i terensko postupanje

Istraživanje je provedeno na uzorku od 10 sudionika. Planiran je uzorak s maksimalnom varijacijom po dobi, spolu i obrazovanju. Kako su sudionici od 25-35 godina starosti, nije ostvarena varijacija po dobi, ali ostale varijacije su ostvarene. Korišten je snowball uzorak, što znači da su zamoljeni sudionici da nas upute drugim sudionicima, svojim poznanicima ili za koga misle da bi bio prigodan za istraživanje. Do sudionika se dolazilo preko osobne preporuke poznanika istraživačice ili preko određenih Facebook stranica koje se bave „zero waste“ načinom života koji je dio minimalističkog načina života. U sklopu istraživanja traženi su sudionici koji se nazivaju minimalistima ili koji su shvatili da su minimalisti kroz opisivanje teme ovog istraživanja prije samog intervjua, jer bitno je uzeti u obzir da nisu svi jednako upućeni u sam fenomen minimalizma već ga uvode u život po osjećaju da im ne treba mnogo materijalnih stvari za svakodnevni život. Dodatan razlog sudjelovanja određenih sudionika bila je zainteresiranost za temu i pitanja, a samo jedna osoba je odbila sudjelovati uz razlog da se ne smatra minimalistom iako je preporučena od strane drugog sudionika istraživanja.

Od 10 sudionika, tri su muškarca, a sedam žena. Što se tiče razine obrazovanja, dvoje sudionika ima srednju stručnu spremu, dvoje ima višu stručnu spremu, a ostali visoku stručnu spremu. Svi sudionici su zaposleni ili trenutno studiraju, osim jednog sudionika koji aktivno traži staž nakon studija.

Većina sudionika živi trenutno u Zagrebu, jedan sudionik je bio dio života u Kanadi iako sada živi u Zagrebu, a jedan sudionik je iz Splita, ali trenutno studira u Zagrebu. Intervjui su provedeni većinom uživo gdje je odgovaralo sudionicima na području Zagreba, dok je jedan proveden preko Zoom platforme za video pozive, a jedan je proveden preko telefonskog poziva. Intervjui su trajali od 45 do 60 minuta, a prije svakog intervjua dan im je potpisani informirani pristanak od strane istraživačice. Niti jedan od sudionika istraživanja nije odbio odgovoriti na pitanje te ni jedan intervju nije bio prekinut na zahtjev sudionika istraživanja.

5. PITANJA ISTRAŽIVAČKE ETIKE I REFLEKSIVNI OSVRT ISTRAŽIVAČICE

5.1. Pitanja istraživačke etike

Prije samog kontaktiranja mogućih sudionika istraživanja, istraživanje je prijavljeno „Etičkom povjerenstvu Fakulteta hrvatskih studija, Sveučilišta u Zagrebu“ za ocjenu etičnosti istraživanja. U prijavi su navedeni i opisani načini postupanja s dobivenim podacima te načini zaštite anonimnosti identiteta sudionika. Nakon što je istraživanje odobreno, jer u potpunosti udovoljava etičkim načelima, kontaktirati su sudionici istraživanja. Prilikom intervjua svakom od sudionika predan je obrazac informiranog pristanka. Informirani pristanak ih je upoznao s temom i svrhom istraživanja, načinom prikupljanja i čuvanja podataka te povjerljivosti i zaštiti njihovog identiteta. Za sudionika u ovom istraživanju nisu bili predviđeni rizici kao što nije bilo niti osobnog dobitka kojeg bi sudionik mogao ostvariti sudjelovanjem. Sudionici su bili upoznati s time da pomažu u realizaciji diplomskog rada, kao što je svaki od sudionika slobodno pristao na sudjelovanje u ovom istraživanju, imao je popunu slobodu odustati u bilo kojem trenutku ili ne odgovoriti na pitanja koja je smatrao neugodnim. Obrazac informiranog pristanka, potpisan od strane istraživačice, sudionici su dobili u pisanoj formi koji su pročitali prije intervjua. Sve informacije podijeljene za vrijeme intervjua ostale su povjerljive. Osigurano je da dobiveni podaci ni na koji način ne ukazuju na identitet sudionika, tako da je ime sudionika šifrirano, a snimke su pohranjene na sigurno mjesto. U prikazu rezultata koristili su se samo isječci intervjua, nikada intervju u cijelosti. Zvukovni zapis i transkripti pohranjeni su na mjestima poznatim isključivo istraživačici koja je intervju provela i transkribirala.

5.2. Refleksivni osvrt istraživačice

Ovo istraživanje provodilo se u svrhu pisanja diplomskog rada za završetak diplomskog studija sociologije na Hrvatskim studijima Sveučilišta u Zagrebu. Na temu minimalizma u potrošnji i korištenju dobara sve češće nailazimo u raznim medijima, čak bi se moglo reći da je postala neka vrsta mode ili trenda unutar vrste uređenja doma i općenito načina života. Smatram da je razgovor o ovakvim temama bitan kao suprotnost onome čime se do sada sociologija potrošnje bavila, a to su na primjer konzumerizam i pretjerana potrošnja, korporacijski vođeni brendovi i općenito nastanak potrošačkog društva. Osobe koje se zanimaju za minimalistički način života i trude se njegove ideje implementirati u svoj svakodnevni život nisu jednostavne za pronaći u Hrvatskoj, koliko su možda u SAD-u gdje ima veći broj organizacija i osoba koje objavljuju svoje iskustvo pomoću videa na Youtube-u. Najjednostavniji način bio je pronaći sudionike

preko „zero waste“ stranica na Facebook-u, što je u tom slučaju usko povezano s ekološki prihvatljivim načinom života. Kako bi imala dovoljno sudionika istraživanja nisam bila u mogućnosti intervjuirati samo one koji se usko bave minimalizmom, već i one koji žive na takav način bez određenog definiranja svog načina života. Iz tog razloga sudionici su i različiti poznanici ili osobe koje su mi preporučene kao minimalisti. U početku se činilo da će se teško naći sudionici istraživanja, no kroz opisivanje teme minimalizma poznanicima kao i kroz pomoć određenih sudionika koji se zanimaju za temu minimalizma i njihovu preporuku drugih mogućih sudionika, skupila sam dovoljan broj sudionika da se dostigne zasićenje podataka potrebnih za ovo istraživanje. Jedan sudionik nije bio siguran prije samog intervjua da se može nazvati minimalistom, jer ima svoj obrt za koji treba kupovati ponekad više nego isplativo, ali je kroz intervju ipak dao odgovore slične ostalim sudionicima, jer se u svom privatnom životu trudi živjeti minimalistički. Također jedna je osoba odbila sudjelovati iz razloga što se osobno ne smatra minimalistom, jer ima „veliku kuću“.

Otežavajuće okolnosti oko pisanja i provođenja istraživanja ovog diplomskog bila je sama činjenica da su u vrijeme provođenja Zagreb pogodile tri nesretne okolnosti, potres, poplava i epidemija Covid-19. Iz tog razloga intervjui su provođeni u lipnju i srpnju 2020. godine, a ne u travnju i svibnju kako je prvotno bilo planirano. Manjak vremena je nastao i zbog moje zaposlenosti tijekom radnih dana od 8 do 16 sati uz rad vikendom od nekoliko sati. Iz svih navedenih razloga sudionici istraživanja bili su osobe do kojih se najlakše moglo doći, a to su, ispostavilo se, mladi tj. osobe od 25 do 35 godina. Teže je bilo doći do sudionika starije dobi uz dodatan razlog epidemije Covid-19.

Mogu procijeniti da razne ljude zanima ova tema, jer bi me na spomen teme pitali više informacija o minimalizmu i na koji način minimalisti žive svakodnevni život. Također, nakon što sam provela istraživanje, još jedna osoba mi se javila da može biti sudionik istraživanja ako nije kasno, a kako nije bilo vremena osoba je zatražila da joj pošaljem gotov rad, jer ju zanima tema rada. To sve dodatno potvrđuje zainteresiranost za ovu temu. Ako ovakva zainteresiranost za minimalizam također uključuje implementiranje minimalističkih ideja u svakodnevni život, možda jednom u budućnosti vidimo veće promjene u ponudi i potražnji proizvodnje određenih dobara.

6. ANALIZA REZULTATA

Analiza rezultata podijeljena je na nekoliko tema o kojima su sudionici opisivali minimalistički način života. Teme su podijeljene na opis prostora u kojem provode vrijeme, navike kupovanja, navike kod posjedovanja, minimalistički način života i povezanost s ekološki prihvatljivim načinom života. Za kraj je još dodano zadnje pitanje o refleksivnom pogledu na minimalistički način života. Nakon provođenja intervjua, audio zapis je transkribiran tako da je prepisan u identičnom obliku u kojem je sudionik istraživanja to spomenuo u razgovoru. Dobiveni tekstualni zapis, odnosno transkript, podvrgnut je kodiranju. To je način obrade izvornih podataka pri kojem se izjave sudionika istraživanja uobličavaju u takozvane verbatime. Verbatimi su rečenice koje se ne razlikuju od onoga što je sudionik istraživanja rekao, već su izbačeni suvišni dijelovi kako bi se lakše napravila analiza kodova. Kodna lista priložena je u 8. poglavlju ovog rada. U analizi se neće koristiti imena sudionika, već se dodjeljuje određena šifra sudionika (npr. S1 – sudionik jedan). Ako su sudionici istraživanja govorili o imenima, institucijama, udrugama ili bilo kakvim drugim specifičnostima na temelju kojih bi se mogao zaključiti i rekonstruirati njihov identitet oni su u analizi izbačeni. Slijede uvodni verbatimi za svakog sudionika istraživanja:

S1 - Sudionica istraživanja, ima 29 godina, dadilja iz Zagreba, ima srednju stručnu spremu, živi s roditeljima u stanu.

S2 – Sudionica istraživanja, ima 28 godina, bavi se promocijom života bez otpada i raznim održivim temama, drži predavanja i radionice o tome, živi u Zagrebu s cimerima, završila je preddiplomski studij modnog dizajna.

S3 – Sudionik istraživanja, ima 35 godina, pokrenuo je posao s prijateljima, suradnicima u kojem je zadužen za elektroniku, iz Zagreba, ima srednju stručnu spremu, živi u stanu.

S4 – Sudionica istraživanja, ima 25 godina, studira nutricionizam, iz Splita gdje živi s roditeljima, ali tijekom akademske godine živi u studentskom domu u Zagrebu, trenutno je u stanu na Erasmus razmjeni.

S5 – Sudionica istraživanja, ima 31 godinu, iz Zagreba, radi kao stručni referent za prekršajne postupke, ima visoku stručnu spremu, živi u stanu.

S6 – Sudionica istraživanja, ima 33 godine, zadnjih 6 godina živjela je u Kanadi, a sada živi u Zagrebu u stanu, trenutno je na postdoktoratu na jednom Hrvatskom institutu.

S7 – Sudionik istraživanja, ima 34 godine, iz Zagreba, radi kao prodajni konzultant u telefonskoj prodaji, živi u stanu s majkom.

S8 – Sudionica istraživanja, ima 31 godinu, vodi instrukcije iz engleskog, ima visoku stručnu spremu, živi u Zagrebu s roditeljima, bakom, djedom i sestrom, iako trenutno većinu vremena živi kod dečka u stanu.
S9 – Sudionica istraživanja, ima 30 godina, trenutno traži staž nakon završenog studija fizioterapije, živi u stanu u Zagrebu s roditeljima i sestrom.
S10 – Sudionik istraživanja, ima 31 godinu, radi u informatičkoj tvrtki, ima visoku stručnu spremu, živi u stanu u Zagrebu.

Svaki sudionik ispitan je o mjestu gdje provodi najviše vremena, što je najčešće bilo mjesto gdje žive, kako bi se ispitalo u kakvom prostoru vole provoditi vrijeme i ukoliko imaju mogućnost, kako taj prostor sami uređuju. Naravno, većina sudionika nema prostor prema svojoj zamisli, često zbog suživota s drugim ljudima, tako da im je u tom slučaju postavljeno pitanje kako bi izgledao njihov idealni prostor.

Sudionici svoj trenutni životni prostor opisuju ovako:

S1 – *„Hm doma mi je odlično, svaki dan kad dođem s posla je sve manje stvari. Moji roditelji trenutno prodaju razni namještaj i nasumične stvari, jer se planiramo preseliti.“… „Ovisim o drugim ljudima, nažalost. Imam par svojih kutaka. Dio svog ormara i jedan mali dio police, da stavim svojih par stvari, dokumenata. I to ti je to. Nemam baš. Malo mi fali prostora. Budem imala kada se odselim.“*

S2 - *„Najviše vremena provodim doma, u velikom stanu koji je pun biljaka. Stilski izgleda kao iz 70tih, jer je tad zgrada i građena, a mi smo malo uredili po svom. Pa onda izgleda kao neka mala džungla.“ „… nije klasični minimalistički prostor, bijeli stan bez imalo boja, ali minimalistički-boho bi mogao biti. Da, nema puno namještaja. Imamo radni stol, imamo kauč, dvije fotelje i mali mali stolić. I u drugom dijelu tog velikog centralnog prostora imamo blagovaonicu i imamo kuhinju na dva prostora koja je zapravo malo skrivena od ovog glavnog prostora, i kupaonicu i svako ima svoju sobu. Moja soba definitivno nije minimalistička, jer volim jako Indiju, tako da imam te neke elemente.“*

S3 – *„Tako da je soba u kojoj živim i radim.“ […] „Tamo je sve, znači imam mjesto gdje spavam, imam bicikle, ujedno i servisiram, baš nije lijepo ali ono, malo miris ulja. Imam stol di je kompjuter, imam komodu na kojoj su ostale sve elektronike. Sad je trenutno previše sve zakrčeno, jer prostor u kojem radimo, mislim nemam prostor u kojem radim, pa je sve kod mene, pošto radim s elektronikom. Kad nađem prostor, dosta toga će otić van u prostor di ćemo raditi.*

Tako da sad sve je zakrčeno. Ali primjerice, ja nemam kreveta nego spavam na podu. Imam karimat, imam poplun, tako spavam na podu.“

S4 - *„Izgleda ovako na prvu normalno i nije ono neuredno. Ovako izgleda uredno, ali nije „a ti si minimalist” zato što ljudi često misle „a ti si minimalizam, to je crno bijelo, sve sivo … sve čiste linije i nema ničega, ti si minimalist i imaš pet stvari, i ono, sve staviš u ruksak”, ono, nije tako. Bitno je šta ti je u glavi, i da se pročišćavaš, i ja isto mislim da ću u budućnosti imati manje stvari nego što sad imam.“*

S5 - *„Stan. Ima dnevni boravak, ima jednu sobu, wc, kuhinju i hodnik, to je to.“ „Htjela sam da soba u kojoj jesam da bude jedna od mojih najdražih boja. … Pa nemam baš puno stvari, u svojoj sobi imam krevet, imam ormar, regal, mislim svaki dio je onako dobro iskorišten prostor i nije, onak, natrpano nečime. Recimo to tako.“*

S6 - *„Volim što manje stvari i, mislim, to je jednosobni stan, ali sam selila u njega baš zato što je bio nenamješten kad sam ga uzela, što je dosta rijetko naći u Zagrebu, jer imam te neke stvari iz Kanade koje sam ono donijela još iz Hrvatske i koje nosim sa sobom koje jako volim, te neke slike koje su nećaci bojali, i knjige, i puno puno biljaka, puno kamenja koje skupljam, jer obožavam biologiju, tako da ono sve je nešto što me baš ono usrećuje i trudim se ne kupovat ništa što mi ne treba dugoročno ili me ne usrećuje tako da sve se može posuditi od prijatelja ili rodbine ako baš treba.“*

S8 – *„Imam svoju sobu, da, jako je jednostavna, bitne su mi boje u sobi, mislim da utječu na energiju, na raspoloženje. I volim čisti prostor, ne volim puno stvari, čak me opterećuje višak stvari koji se ne koristi, jer sve što je u mojoj sobi služi, ima svoju svrhu, ali nemam puno stvari jer mi ne treba. Tako da je jako jednostavno prostor uređen. Nemam televizor, njega sam izbacila prije dosta godina. Imam krevet, mali ormarić koji mi služi za ove najbitnije stvari i jedna mala komodica i biljke, biljke su mi jako važne u sobi, i ljuljačka, to mi je jedini luksuz u sobi, ona viseća ljuljačka. … ona krletka mala, to mi je mjesto za meditaciju preko zime, i to je to. Više po osjećaju, smeta mi zakrčenost, zakrčeni prostor. Jednostavno volim široku, prozračnu prostoriju. Ne volim puno stvari oko sebe. Nekako se osjećam klaustrofobično u takvim prostorijama. Imam problem, kada neku stvar ne koristim, smeta mi da je u istoj prostoriji sa mnom, ako mi više ne služi.“ … „Volim ju maknut, i nekako dati mogućnost da dođe nova, ne vežem se za materijalne stvari uopće. Čak sam u jednom trenutku pitala za savjet svoje ukućane da li mogu izbacit krevet, taj okvir kreveta, jer želim spavati na podu. Samo madrac na podu, ali to nije bilo moguće, jer je ispod moje sobe garaža pa bi protok zraka bio*

prevelik, bilo bi mi prehladno po zimi recimo, pa mi nisu to sugerirali, ali to je bila recimo jedna od mojih ideja. Baš ono rješavanje svega što mi ne treba.“

S10 - *„Imam najosnovnije stvari, krevet, ormar, stolac. Imam stvari kao što su laptop i utezi koje ne koristim svakodnevno. Na primjer vježbam nekoliko puta tjedno ovisno o tome koliko sam doma, a laptop koristim ovisno o tome koliko sam umoran od posla.“*

Prostori gdje sudionici provode vrijeme, što je u većini slučajeva njihov dom, razlikuje se ovisno o tome imaju li mogućnost uređivati ga prema vlastitim željama. Sudionici koji žive sami ili imaju svoju sobu, prostor uređuju prema funkcionalnosti materijalnih stvari, kao i prema tome imaju li emocionalnu povezanost ili donosi li im sreću određena materijalna stvar. Većina sudionika rekli bi da uživa u uređenom većem, prozračnom prostoru s manje stvari i koji je uređen prema njihovim željama s nečim što vole imati u osobnom prostoru. Sudionici preferiraju organizirani, uređen i iskorišten prostor, a u intervjuu više sudionika spominje koliko su im biljke bitne u prostoru gdje provode vrijeme.

Određeni sudionici istraživanja, zbog života s roditeljima i ostalim ukućanima ponekad nemaju mogućnost imati vlastitu sobu, već neki kut ili dio prostora za sebe. Sudionici, ukoliko žive s roditeljima, često izražavaju želju za promjenom životnog prostora u onaj s manje stvari. Tako da je u tom slučaju dodatno postavljeno pitanje kakav bi bio vaš idealan prostor ili što bi još promijenili u vlastitom prostoru.

Dio sudionika zadovoljan je sa svojim prostorom i željeli bi samo izbaciti neke stvari iz prostorije ili ju malo više urediti prema svojim zamislima. Više sudionika spomenulo je vrt ili terasu gdje bi voljeli uzgajati biljke i za to im fali prostora, a ukoliko to ne mogu imati planiraju i seljenje na mjesto bliže prirodi.

S1 - *„Doma bi izbacila, koliko god su se moji riješili većine stvari, i to stvarno većine svega što je imala baka hrčak, izbacila bi i dalje pola stvari. Stvarno je nepotrebno. Kad pogledam kod frendice M***, koju šprdamo, koja je stvarno minimalist i nema pola stvari, ustvari ti ne treba. Samo smo se navikli na luksuz. „Joj M*** di su ti škare za ovo? Di ti je ono?“ Sve si to ili otvoriš prstima, što zaboraviš da možeš, ili otvoriš nožem…ne treba ti pola toga.“ […] „Tako da znaš, imala bi koju policu dvije, nadmadrac, par ono znaš par komada robe. Ove sve stvarčice i stvari smanjiš na neki minimum. Ne treba ti, kad bolje pogledaš. Znaš kad se navikneš na luksuz onda gledaš „joj treba mi ruksak za ovo, torba za ovo“ ma ne, sve u jedno staviti.“ […] „To mi je ono neki cilj, poličicu dvije, kuhalo. Evo jedino čega bi ja imala puno je, u vezi čega nisam minimalist je hrana.“*

S2 - *„Svakako bih voljela imati terasu ili barem balkon. Na zgradi postoji krovna terasa koja je ravna, ali nažalost nemamo pristup toj krovnoj terasi, što mi je jako žao jer bi tamo zasadila vrt ili barem stavila par biljaka da se može doći i sjest. A osim toga mi jako odgovara, zato jer je prostor u kvartu jako zelen. Ima livada i parkića. I relativno je blizu centra grada tako da je odlazak iz stana dostupan biciklom.“*

S3 – *„Evo imamo u nasljedstvu kuću ... i super je, dole je kuhinja, imaš kuhinju između je kupaona, s druge strane je radna soba i gore je samo za spavanje dio, evo to mi je recimo nešto idealno. Imaš garažu za, ne mora biti za auto, za bicikl, za vježbanje, za bilo šta drugo. Evo to mi je recimo idealni prostor. I normalno vrt okolo, bez toga ne, kad je kuća na kući ne, to mi je totalno odbojno.“*

S6 – *„Promijenila bi recimo da imam vrt što se tiče vanjskog prostora, jer sadim neke stvari na balkonu, ali nije to to. Mislim Zagreb mi je predivan, ali idealno bi bilo možda negdje malo bliže prirodi ili bliže moru da se može malo izaći u prirodu, iako imamo Sljeme. Mislim da je samo privremeno i da ću za par godina naći nešto zelenije da nije stan u centru grada.“*

S8 – *„Ne, ne bih mijenjala, baš je odraz mene i moje osobnosti. Svaka stvar u mojoj sobi govori o meni. Ostatak kuće je neuredan, moji ukućani su sušta suprotnost meni, ja volim čistoću i donekle organizaciju, a one su suprotno od toga. Višak nepotrebnih stvari i neurednost.“*

S9 – *„Nije mi ni bitno koliki je, nego samo da imam nešto što ima vrata i di sam ja samostalna.“*

6.1. Navike kod kupovanja

Sudionici su ispitani o njihovim navikama kod kupovanja namirnica i odjevnih predmeta. Samo posjedovanje manje stvari često podrazumijeva i manje kupovanja. Zato su sudionici opisali načine na koje kupuju, koliko često idu u kupovinu i planiraju li svoju kupnju. Bitno je vidjeti razliku između namirnica, koje su potrebne za prehranu i time prijeko potrebne za život, i odjevnih predmeta koji nisu potrebni svakodnevno kupovati ako ih već posjedujemo.

6.1.1. Navike kupovanja namirnica

Što se tiče navika kod kupovanja namirnica, svaki sudionik ima svoj način kupovine. Koliko često kupuju ovisi o njihovom životnom stilu i kada nalaze vremena za kupovinu. Ono što je zajedničko većini sudionika je želja da sve što je kupljeno je iskorišteno. Tako da neki sudionici kupuju svakodnevno, neki tjedno, a ponekad i na mjesečnoj bazi ovisno o vrsti namirnice.

S5- *„Ja ti idem svaki drugi dan, doslovno. Nemam auto pa mi je onda malo komplicirano sve tegliti. Kad imam mogućnosti, ili netko ide s autom ili moj dečko, ili tko već…pa nakupujemo nekih osnovnih stvari, na primjer deterdžent za veš… Uvijek potrošim kupljeno, nikad ne kupujem, recimo, i ne stoji mi u frižderu ili nešto, ne, kupim koliko mi treba za tih dva dana. I zato me zezaju, svaki put kad dečko dođe kod mene, on nikad nema šta za jesti i uvijek govori „evo opet je prazan frižder“.“*

S4- *„Ja sam veganka pa ne jedem puno stvari koje jedu drugi. Postoji ovo suho grah, leća, quinoe, zobene, ne znam šta. Maslinovo ulje… […] I tako te trajne namirnice kupujem jedanput mjesečno, a ovo ostalo voće i povrće to kupujem tjedno. I tako znan koliko trošim i tako znan koliko jeden, a ono mislim jedem svaki dan zeleno lisnato…I sprječavam da se to baci…A i nekad malo više kupim jer nešto na sniženju ili se čini neka dobra kvaliteta pa mislim, mogu zamrznit ili nešto…I onda nastojim potrošit 95 posto sadržaja friždera toga svježega prije nego šta idem opet kupit. To me natjera da pojedem to što imam.“*

S3 – *„Ovisi, ponekad odem jedanput tjedno, ponekad odem tri put tjedno, jako ovisi, ovisi o aktivnostima taj tjedan. Ni jedan tjedan nije isti.“*

S2 – *„Trudim se jesti što više lokalno, tako da najčešće naručujem povrće od lokalnih OPG-ova i onda odem na lokaciju na koju oni donesu to povrće. A ako ne uspijem, iz nekog razloga, onda odem na plac, sa svojim platnenim vrećicama, i tamo kupujem povrće od provjerenih proizvođača, ali mi je draža prva opcija zato jer kupujem od OPG-a koji je biodinamički.“*

Većina sudionika planira svoju kupovinu, dok nekoliko njih kupuje po osjećaju i trenutnoj potrebi.

S8 – *„Ja baš i generalno izbjegavam te shopping centre i dućane, više, ako idem, onda idem na zelenu tržnicu i kupim voća i povrća. ...Pošalje me dečko na tržnicu, onda ja nakupujem svega zelenog što nam fali voća i povrća, i to za taj dio sam zadužena. Nikad planski, samo po osjećaju.“*

S1 – *„Ne, najčešće. Rijetko kada bi imala (popis). Kad mi se ne bi dalo ići u trgovinu idućih dva tri tjedna, onda bi kupila više toga. Ali to je ono kad znaš da nemaš volje ili zbog nečega znaš da ne želiš ići u trgovinu iduća dva tri tjedna i onda neki popis bi imala. Ali uglavnom ne. Kupiš u glavi otprilike za taj tjedan, i nemaš tu šta otprilike previše razmišljat. Otprilike uzmeš par namirnica i od tog ćeš si radit ručak.“*

S3 – *„Ne, nemam (popis), u većini slučajeva kupujem iste stvari.“*

Što se tiče slaganja popisa za kupovinu, sudionici većinom pišu popise za kupovinu kako bi se lakše organizirali. Ako ih i ne pišu, imaju planirano otprilike koje namirnice često kupuju.

S6 – *„Uglavnom napišem popis, jer uvijek nešto zaboravim. Neke natuknice od voća uvijek kad prođem kraj placa već znam što mi treba, ali ako mi baš nešto treba nešto što znam da ću zaboravit onda uvijek s popisom idem.“*

S9 – *„U biti uvijek imam popis, popise stvaram, čisto uvijek pogledam šta nema u frižderu, kupim ono zamjenski u biti da imam za tjedan dana barem, pošto nas je četvero pa moram unaprijed, jer je drugačija prehrana svih nas. … nije niš pretjerano, ne kupujem slatkiše, sitnice. Prije sam odlazila i kupovala bih samo slatkiše, i to je bio jako veliki problem. Ne bi kupovala ništa kvalitetno, nego samo slatkiše i slatko, ali onda sam rekla „nema smisla“ i sad baš ono bez popisa ne idem do dućana, jer mi nema smisla otić i onda izgubiš se automatski… čim vidim da nečeg nema zapisujem si na mobitel, u aplikaciju.“*

S10 – *„Najčešće si u glavi posložim što sve trebam kupiti stvari za gablec ili hranu za doma ovisno o tome što imam u planu napraviti za obrok. Najčešće se uspijevam držati plana iako tu i tamo kupim nešto što je na akciji, ako znam da će mi to zatrebati u iduća dva tjedna ili da ću ubrzo to potrošiti.“*

S2 – *„Da, planiram svoju kupovinu zato jer ne želim bacati hranu.“*

6.1.2. Navike kupovanja odjevnih predmeta

Što se tiče kupovanja odjevnih predmeta, sudionici se slažu u tome da to obavljaju, jer moraju nešto odjenuti, a ne iz razloga da ih takva vrsta kupovine čini sretnima. Čak bi rekli da je većini sudionika takva vrsta kupovine posebno odbojna.

S5- *„Prezirem ih. Prezirem takvu vrstu šopinga, to idem samo kad moram ili onak „htjela bih si kupiti neku haljinicu za ljeto, onak, planski doslovno. Nikad ne idem onak „idem ja sad shoppingirat", ja ti to ne mogu. Mene to hodanje iscrpi samo, znači tražiš nešto ne znaš ni sam šta tražiš i prođeš cijeli centar i ono spreman si za spavati."*

S4- *„Ja sam ti kupila u zadnje tri godine dva komada robe. Kupila sam ovu jednu majicu, kratkih rukava… Kupujem ti inače u second handu, kupila sam čizme, jer su mi se raspale stare. Uglavnom kupujem kad treba zamijeniti. Imam sve zapisano u rokovnik. … tako da znam sve šta mi treba, šta mi ne treba, tako da ono. Kužiš, jako je oslobađajuće kada skužiš da imaš odjeću koju možeš kombinirat i da ti zapravo ne treba, da imaš sve što ti treba. To je isto oslobađajuće kod minimalizma, da se ne trebaš sad ti kupiti novo zato što misliš da nemaš, jedino ako pratiš modu pa misliš da nemaš jer nisi in, ali ono, dobro je imat svoj stil. […] Misliš ajme vidit će me da sam u istoj majici, istoj haljini, ono, neće skužit da nosiš isto, to samo ti misliš da ljudi pamte oko tebe, to oni ne pamte."*

S7 - *„Rekao bih da je većinu moje robe moja majka kupovala, to bi tako završilo, ali možda je najčešće problem što ne znam gdje bi šta uopće kupio i nemam živaca uopće za kupovinu. Kupit ću vjerojatno nešto u nekom second hand shopu, možda ako nešto bolje izgleda, možda ako se negdje nađe neka dobra prilika, a baš je na licu mjesta i baš sam raspoložen onda ajde…"*

S1 – *„Navike kod kupovanja odjevnih predmeta *smijeh* nepostojeće. U shopping doslovce odem svakih...*tišina*...tri četiri godine, samo zato što…ono kad baš hodam u robi u koju više ne stanem, jel, ali nemam ništa protiv poderane robe i stare i uzimam tuđu robu, samo da ne moram u kupovinu. Tako da, evo mrvicu po mrvicu si obnavljam garderobu, ajde baš ono što se troši. Ono što stvarno se prečesto nosi. Gaće, čarape, prečesto pereš. Evo sad si malo obnavljam. Pokušavam se u zadnje vrijeme nagovoriti, jer mi je sve katastrofa staro i rupičasto i poderano i sve, u svemu plivam, jer preveliko je sve, neću više nikad biti deblja kad sam na ovoj prehrani (vegetarijanskoj) i aktivna tako da…samo zbog toga."*

S2 – *„Kupujem vrlo malo odjeće. Kupujem ono što mi treba, ali sad u zadnje vrijeme sam odlučila podržavat male lokalne umjetnike i dizajnere, zato jer na taj način mogu imati uvid od kud je tkanina došla koja se koristi za odjevni predmet. I na taj način ulažem novac u to nešto*

što je održivo. Ali ne kupujem puno odjeće, kupujem zbilja ono što mi treba. Evo ovu vestu sam kupila u second handu prije nego što ću ići u Amsterdam, jer sam znala da će mi biti hladno pa sam ju uzela i stvarno ju nosim skoro svaki dan. Jako je korisna.“

S3 – *„Kad moram. Znači, ah hlače su se podrapale i onda odugovlačim još mjesec dana dok fakat više ne mogu hodat u tome i onda idem kupiti. Onda zadnji put sam kupio troje hlača da ne moram ponovno ići za godinu dana ,tak da..jedne pohabam uzmem druge. Kupim 5 majici, 6 majici… To je ovo casual, a što se tiče recimo za trčanje i za bicikl, to je više specifično, to je nešto što gledam online i ponekad mjesec dana baš tražim ono što mi treba…“*

S6- *„Ja mislim osim nekih sportskih, kao penjačica ili nekih novih stvari koje sam morala kupiti. Mislim da nisam ništa od nove odjeće kupila barem jedno 3 godine, nove odjeće, jer sam pogledala dokumentarac o fast fashion i ono promijenio mi je svijet… Tako da sad mi je sve second hand ili uglavnom nosim samo iste stvari koje nosim od prije 5 godina. S prijateljicama radim clothing swap to sam jako često radila u Kanadi. Svaki mjesec bi se našli kod mene nas 20-ak i onda ono stvarno se iznenadiš koliko odjeće i ne nosiš i imaš viška…“*

S8 – *„To mi se nalazi na listi top 5 stvari koje prezirem, jer baš to, shopping, to mi je jako veliko opterećenje tako da više ovisim o donaciji, iskreno, odjeće koju drugi ljudi prestanu koristiti. Nekako najviše rezoniram sa time, stvarno ne volim ići u kupovinu odjeće. Kada baš moram onda određene artikle imam u glavi, odem, obavim shopping i to je to. Nikad ne kupujem za budućnost, kupujem u tom trenutku što mi je najpotrebnije i to ako moram. I onda sam jako ljuta ako moram, jer moram trošiti svoje vrijeme i novac… Ovo (pokaže na majicu koju nosi) je dečkova majica…. volim ući u njegov ormar i obuć ono što mi je najudobnije i što mi je pri ruci, nekako ne obraćam pozornost na tu estetiku toliko…“*

6.1.3. Neplanirana kupovina

Postavljeno je i pitanje jesu li sudionici ikada kupovali neplanirano, u afektu, nepromišljeno i čine li to još uvijek. Većina sudionika ako kupuje neplanirano, to su i dalje materijalne stvari koje su im potrebne i koje će im koristiti. Jedan dio sudionika tvrdi da je prije više neplanirano kupovao nepotrebne stvari, te da to više ne čini.

S1 – *„Naravno, baš zato što imam averziju prema bilo kojoj vrsti kupovine. Onda samo kad dobijem volje, u trenutku, i vidim nešto da se čini kao okej komad odjeće ili obuće, nešto da je kvalitetno. U svakom slučaju, da, kupim kad imam volju. Moj shopping doslovce, doslovce, u par minuta se obavi. Ja ni ne isprobavam najčešće odjeću i obuću. Isprobam tako da stavim na sebe u pet sekundi, dobar je materijal, čini mi se oke, može ajmo kupljeno u 5 minuta i više se ne vraćam.“*

S2 – *„Jesam, pogotovo kad sam bila mlađa i kad si tinejdžer onda kupuješ lijepu odjeću koja je jeftina, ali sad iz ove perspektive kad gledam znam da to zapravo jako puno košta ljude koji izrađuju odjeću koju mi kupujemo jeftino, i naš planet…kod uzgoja i kod transporta i tako dalje. […] Hm, pa zna mi se dogoditi da kupim neki nakit i iskreno hedonist sam, pa si znam priuštit neku hranu ili kavu, to je moj neki guilty pleasure. To mi je zapravo ritual, to nije baš planirano nisam osoba koja ima mjesečni budžet raspoređeni. […] U principu ne kupujem neophodno, jer sve što kupujem ću koristit.“*

S3 - *„Ne više, ne. Prije sam, ali sad više ne.“*

S6 – *„Nažalost da, osobito ako znam da odjednom netko dolazi ili tako nešto. ili sad kad kampiramo, samo stanemo uz put i kupimo nešto. Trudim se to što manje radit, ali definitivno se dogodi jednom u dva tjedna ili tako nešto, na primjer idem doma s posla i moram nešto kupit i prije nego što dođem u kuću. Rijetko, ali definitivno se događa.“*

S4 - *„Pa jako rijetko, ako se to dogodi to je uglavnom što se tiče biljaka. Što se tiče odjeće ili nekih stvari koje mi nisu na spisku, gotovo nikad se to nije dogodilo. Nekad se uvatim, ono vidim nešta lipo, i onda se zapitaš jel ima nešto slično tome? Jel bi to bilo korisno? Jel to kvalitetno? Ako bi kupila, voljela bi da je neki lokalni proizvod, a ne nešto za koga iskorištavaju u zemljama trećeg svijeta. I kužiš, onda se isto zapitam pa jel može i bez toga, jel bi mi to pomoglo u nečemu? Ono ako je to neki kuhinjski uređaj. Dobra mi je ideja na primjer na frižider napisat na primjer spiralizator ili nešta. I ono tablicu (zapišeš). I svaki put kada pomislim da mi treba zapišem. I onda za tri miseca pogledaš i vidiš „a gle dosta puta sam pomislila da bi mi trebalo, pa stvarno bi bilo dobro da kupim“.“*

Također sudionici su ispitani o tome utječu li na njih reklame, akcije, popusti na njihovu neplaniranu potrošnju. Većina sudionika je svjesna različitih vrsta marketinških trikova koji su stvoreni kako bi više kupovali, te iz tog razloga na popustu kupuju one namirnice koje i inače u svakodnevnom životu kupuju. Bitno je spomenuti i da određeni sudionici spominju kupovanje po jeftinijoj cijeni kao neizbježno ponašanje u Hrvatskoj gdje plaće često nisu dovoljno visoke i štednja na namirnicama uobičajena je pojava.

S1 – *„Apsolutno, ja sam jedna od onih akcija ljudi. Šalu na stranu, jer ja ti neću davati pare po punoj cijeni ionako smatram da je to sve preskupo i na akciji. Tako da ako imam volje, a vidim da je akcija. Ali ne bi ja kupila bilo šta na akciji, već samo pošten i kvalitetan proizvod, ako je na akciji i ja imam volju tada u tom trenutku, otići ću u dućan kupiti, ako ne, neće me nikakva akcija omamiti, tako da ne mogu me s time dobiti. Ne utječu baš reklame na mene, da će me to sad nešto zavesti, jer znam da su to marketinški trikovi.“*

S2 – *„Ne, nisam osoba koja je ikad kupovala na akcijama, jer sam kupovala nešto šta mi treba u tom trenutku, ako je na akciji super, a ako nije opet okej.“*

S3 – *„Ne, stvaraju mi zanimaciju (reklame), meni je bilo prije čisto socijalno promatranje kad je bilo, imaš na televiziji, ono imaš top shop i onda bi proučavao koje riječi koriste, koju intonaciju, koje slike, tako da čisto iz zanimacije, ne utječe baš, jer znam kak djeluju više-manje sve reklame. Moji starci gledaju sve te, oni kupuju više na akcijama, im je isto ostalo više navika od rata kada nije bilo puno novaca, sada je navika da sve još uvijek kupuju na akciji. Mislim da pola Hrvatske kupuje sada na akciji.“*

S4 – *„Mislim da je to korisno za nekoga tko si zna organizirat svoje financije, i ne podliježe reklamama, mislim da je dobar i crni petak i žuta srida, sve to šta ima neke popuste, jer ako ti znaš da ti treba neki laptop ili neki uređaj, i znaš da ti treba, onda čekaš tjedan dan, mjesec dana…. I ono malo se strpiš. I mislim da je to korisno.“*

S8 – *„Utječu samo toliko da me tolko ižívciraju da bi bacila mobitel u zid. Tako utječu, negativno na mene, da su me ikad pozitivno motivirale apsolutno ne, na mene imaju suprotni afekt.“*

S9 – *„Što se tiče akcija, da utječu…znam da je to loše, u biti, jer bi trebali kupovati svježe i tako to, ali dosta stvari, kako živim s roditeljima, ne mogu odabirati šta bi ja kupila nego najčešće na akcijama kupujem…vjerojatno bi i sama kupovala na akcijama, zato jer kao osoba*

u Hrvatskoj nemaš plaću koju bi trebao imati, moraš biti prisiljen kupovati na akcijama, pogotovo povrće, jer povrće je jedno od skupljih namirnica, za razliku od recimo mesa, meso je dosta jeftinije. Ja baš gledam te akcije, čisto iz razloga, it's convenient. Kupovanje od OPG-ova, da, kupujem kod OPG-ova stvari koje su super, koje mi trebaju, nije nešto što ne mogu naći u dućanu na primjer. Nisam baš toliko frik da ću ići po svakom placu, nego ću kupiti i u dućanu i opg-u i to. A živim u stanu i nisam u mogućnosti imati vlastiti vrt.“

S10 – *„Reklame ne utječu previše na mene, jer ne gledam televiziju i ne kupujem novine, a i radio slabo slušam.“*

S6 – *„Jako slabo, jer nemam televiziju doma, tako da nekad se dogodi, imam te neke letke u pošti, baš neka ono riža ili nešta je na 70 posto popusta, pa ono…“*

Na pitanje uživaju li više sudionici u kupovanju materijalnih stvari ili iskustava, svi sudionici odgovorili su da radije kupuju iskustva. A kao razloge zašto navode da su im iskustva bitna u životu, jer im ona stvaraju sretna sjećanja i osjećaj ispunjenosti. Materijalne stvari im nemaju velika značenja, osim ako je u pitanju određena materijalna stvar s kojom su emocionalno povezani preko povezivanja te stvari s njima dragim ljudima.

S4 – *„Kad si sam sa tobom imaš samo iskustva, ako ti sve ode u potresu, izgori u požaru, ne znam šta ti se dogodi, ti onda te stvari nemaš. Kad umreš, ta zadnja sekunda, kažu da se sitiš cilog života, sigurno se nećeš sitit onoga kako si povlačio karticu i kako si nešta kupio, nego di si bija, s kim si se smija, s kim si plaka, a ne jesi imao bolji auto od susjeda.“*

S6 – *„Definitivno iskustva, putovanja i prijatelji. To mi definitivno ostaje uvijek u sjećanju, imam i nekih materijalnih stvari koje mi jako puno znače, neki kamen koji sam dobila na poklon, ili ono što su mi nećaci nacrtali, ali da, toga materijalnog ima puno manje nego iskustava.“*

S1 – *„Zašto preferiram iskustva…naravno zato što je to, meni osobno je to vrijedno, od čega se sastoji, koji je poanta, bit, srž i cijela smisao i filozofija života, naše iskustvo. Naš život je proces koji se sastoji od niza iskustava, to je to. Ne treba nam ništa drugo. Ovo sve materijalno je samo nešto kroz to iskustvo doživljavamo, ali nam to materijalno manje-više ne treba.“*

S5- *„Iskustva, pogotovo putovanja, to je nešto što mi doslovno fali u životu. Moj život je sjedilački, radim u uredu, ponedjeljka do petka, i ono želim svoje novce potrošiti na nešta što me ispunjava, a to je ples, putovanja i takve stvari.“*

S2 – *„Svakako iskustvo zato jer me ona grade kao osobu. Da, iskustva nas grade kroz život i ona nekako usmjeravaju naš rast i razvoj, osobni rast i razvoj, tako da sam uvijek za iskustva. A i za neka iskustva ne trebaš novac. Tako da svakako, ona su mi bitnija.“*

S3 – *„Mislim da je dublje ipak malo, materijalno samo po sebi nema značenje. Mislim prijatelj je moj je u srednjoj školi svaki tjedan kupovao novi mobitel, znači to je bilo 2002./2003. godine. Svaki tjedan i to ga nije zadovoljavalo.“*

6.2. Navike kod posjedovanja

Bitan dio minimalističkog načina života je posjedovanje manje materijalnih predmeta i to uključuje navike rješavanja materijalnih stvari iliti decluttering-a, tzv. stvaranja prostora. Sudionici su ispitani o njihovim navikama kod rješavanja predmeta. Od toga kako izgleda njihov proces rješavanja predmeta, kako odlučuju čega se riješiti do toga što im je bitno od materijalnih stvari.

Na pitanje rješavaju li se nepotrebnih stvari sudionici su svi potvrdno odgovorili i opisali svoj proces rješavanja prema njima nepotrebnih predmeta. Svaki sudionik ima svoj određeni proces rješavanja viška predmeta. Neki imaju u godini određeno vrijeme za rješavanje viška stvari, a neki imaju konstantan proces rješavanja stvari u svakodnevnom životu, promišljajući za svaku stvar žele li ju zadržati ili ne. Prema odgovorima sudionika, minimalistima je bitno rješavanje materijalnih stvari koje im se čine nepotrebne te se bolje osjećaju kada se rješavaju tih stvari. Posjedovanje, prema njima nepotrebnih stvari, stvara im negativne osjećaje i iz tog razloga uživaju u tome da su okruženi onime što im je korisno.

S1 – *„Apsolutno, što sam starija to se više stvari rješavam. Samo sam sve smanjivala, od hiljadu petsto sitnica za koje sam mislila da ih trebam…“joj krema za podočnjake, krema za nos, krema za…“ ma samo za facu kad pogledaš što ti je sve potrebno. To se krene granati, krema za ruke, krema za ovaj prst, hahaha, kad samo to pogledam taj jedan detalj i petsto drugih stvari, ne treba mi, znači, 95% toga. Samo se rješavam postepeno stvari.“*

S2 – *„U zadnjih 5 godina sam se dosta selila, promijenila sam sigurno u godinu dana 5 stanova, što je jako puno i svaki put sam imala kombi pun stvari. Kad se toliko puno seliš onda shvatiš da zapravo ne smiješ imat više toliko puno stvari, jer ti je nezgodno, plus kad sam bila dijete moj tata i ja smo bili opsjednuti skupljanjem starih stvari sa buvljaka i imamo tu zajedničku strast da hodamo okolo po antiknim sajmovima i kupujemo stare stvari i skupljamo doma. Plus*

kad sam počela studirati kostimografiju onda smo stalno hodali po hreliću i gledali šta možemo kupit od kostima, što će nam koristit. I s vremenom se stvarno jako puno toga nakupi i shvatiš da te guše stvari koje te okružuju i da ih se želiš riješiti. To je bio taj neki prijelomni trenutak.“

S3 – *„Da, da. I kad sam preuređivao svoju sobu, kad sam svog buraza konačno izbacio van, kad se oženio, malo prije nego se oženio, onda sam sve njegovo što je ostalo i 90% svojih stvari sam samo rekao neka nosi, dao sam njemu.“*

S4 – *„Znači ja ti stalno čistim, mislim stvari, ne prašine. I stalno razmišljam kako bi mogla nešto šta ne koristim poklonit dalje. Jer zašto to meni sad stoji, a nekoga može usrećit. Kako sam u Zagrebu, dođem doma, nekad za Božić, nekad za vikend, svako misec, dva. Dođem doma. Znači prvo spustim torbe i kad uđem u sobu. Znači imam tamo one vješalice s nakitom ili ne znam čime. Uzmem ti jednu kutiju od cipela, i ne mogu ući u sobu, znači ja ti samo poskidam sve nekako šta vidim da nema smisla da to više imam, i sve to stoji u toj kutiji. Zatvorim kutiju i stavim ispod kreveta. I sad na primjer ako prođe misec dana, ili ono duže. I onda ono vidiš kad to ne vidiš, jel ti to triba. Tipa ako za misec dana pomislim „aha, di mi je ona ogrlica“. Nikad to nisam pomislila.“*

S5 – *„Da, da, svakih, ja mislim, šest mjeseci do godinu dana, napravim si neku čistku. I vidim šta mi treba, šta mi ne treba. Vidim šta sam nosila, šta nisam nosila i tako odlučim. […] Osjećam se rasterećeno. Mislim da je to tako u životu, kad se riješiš nepotrebnih stvari, doslovno, nečega što te guši, onda se osjećaš onako vau deset kila lakši.“*

S6 – *„Da, jako često, i evo baš planiram neki clothing swap, jer sam skužila da imam nešto što ne nosim. […] I knjige isto tako, ako netko dođe kod mene i kaže „a, kako kul“, ja kažem „a, uzmi“. Stvarno bi htjela imati samo najesencijalnije stvari koje volim, ali ništa nepotrebno. Stvarno da sve ima ili neko značenje ili da ti srce kuca kad ga primiš ili naravno da ti je potrebno za život.“*

S8 – *„Pa to je kontinuirani proces, i nekako ne razmišljam o tome, po osjećaju. Uvijek sam imala takav odnos sa stvarima i potrebu za čišćenjem, to je meni kao dio higijene, isto kako perem zube, perem tijelo, i čistim prostor oko sebe da bude uvijek čist…to je odraz mojih misli i mojih emocija u trenutku.“*

S9 – *„U da, riješila sam se jako puno nepotrebnih stvari, baš sam ono declogg-ala sam si ormar. Radim to inače svake dvije godine kad vidim da nešto ne nosim ili to dam nekome ili ako je ono fakat strgano, di sam ga nosila do kraja da više nemrem, ono, nemrem ni doma biti*

u tome…onda to bacim u tekstil. U biti volim raditi na tome da si očistim, da imam više mjesta za stvari koje su mi potrebnije, koje više nosim.“

Kako bi više opisali taj proces rješavanja materijalnih stvari, sudionici su pitani kada su se počeli rješavati nepotrebnih stvari i kako je zapravo započelo to njihovo rješavanje sve više materijalnih stvari koje posjeduju. Za razliku od ostalih ljudi, sudionici su opisivali svoj proces rješavanja stvari koji, osim običnog čišćenja i izbacivanja nepotrebnog, koji većina ljudi čini u svom životu, uključuje rješavanje velikog broja materijalnih stvari, a to znači svega što im ne koristi u svakodnevnom životu. Neki sudionici su ranije u životu bili osobe koje su posjedovale, prema njima, previše materijalnih stvari i nakon rješavanja većine osjećali su olakšanje te nastavili rješavati se stvari dalje u svakodnevnom životu.

S1 – *„Je bila je prekretnica, naravno da je bila prekretnica. Mislim da je to bilo u nazad jedno 6-7 godina kad sam prošla taj dio, najveći dio puberteta, sa negdje 22-23 godine i onda počela shvaćati kako sam ostajala prazna, bez obzira na te vanjske materijalne stvari, površne, koje bih kupovala, koje smatram da su površne. I nimalo me nisu usrećile, dapače, kratka euforija i onda poslije toga depresija. I kako ti to stvara još veću glad za tim površnim stvarima, koje te ne usrećuju, i onda sam zapravo…što sam sebe počela voljeti više iznutra i shvaćala što je to ljubav prema sebi, onda sam trebala sve manje stvari, jer sam sebe sve više prihvaćala. I zapravo shvatiš kako si sam sebi jedini dovoljan, ovo ostalo je sve proces i dodatak.“*

S4 – *„Pošto sam ja najmlađa u familiji, meni je sve to dolazilo, jer ja nisam neka shopinggholičarka...i onda sam sve izvukla iz maminog ormara šta mi je tetka poslala, ili nešta od rodica, i od nekih prijateljica…ono šta sam negdi čula, ka napraviš tu Konmari...i to sam napravila, ali sam ostavila opet nešto malo više robe, neke obične majice ili nešto šta ti triba za trening i tako, nije da mi baš “sparks joy”, ali treba mi za treninge. Ali sam ti u ormar vratila konkretno ono šta mi je ono “naj naj naj”, i onda pogledaš u ormar i vidiš koji je tvoj stil…“*

S3 – *„Nije oduvijek, zapravo je bilo baš kontra, akumulirao sam dosta prije. Mislim da je počelo oko 2006. godine, kad sam imao 21 godinu, tad je otprilike mislim počelo, promjena. Nakon jedne veze koja me prodrmala, onda se puno toga promijenilo. Jedan od faktora, da, to je samo pokrenulo, možda je to već prije bilo u meni, to je samo pokrenulo i onda sam nadovezivao stvari nevezano s tim. Jednostavno rekao, šta će mi sve ovo i riješim se stvari. Znači imam stvari koje mi stoje u ladici pet godina i ne znam da je tamo, šta će ti to.“*

S6 – *„Uglavnom kada sam se odselila od roditelja, jer kad sam živjela s njima i ja sam bila malo kao hoarder, čuvala sam bilježnice svoje od, ono, prvog osnovne do fakulteta skroz. […] Na kraju shvatiš da ima neku sjetnu vrijednost, ali da mi nije uopće potrebno. Kad sam se odselila iz prvog stana sam reducirala stvari možda za 50 posto, znači ne baš značajno, ali onda sa svakim naknadnim seljenjem, posebno odlaskom u Kanadu, mislim da je najveći pomak bio kad sam se vratila iz Kanade, jer sam shvatila da ću što god moram prenijet preko oceana morat platit. I onda sam stvarno stala i razmislila dal mi je ovo stvarno potrebno, tako za svaku stvar. Srce mi se paralo kad sam se morala knjiga riješit, ali sam shvatila da bi potrošila tisuće i tisuće dolara. I tamo sam živjela ono samo sa stvarima koje volim, ali sam nekako uvijek imala viška knjiga. Sa svakom godinom od svoje 20te sam bila sve bliže i bliže tome (minimalizmu). Ali kad sam se mogla riješit nečeg s čim sam se vezala, onda sam rekla oke onda stvarno…Imala sam jedan dan kad sam rekla svima da dođu, i sve su ponijeli, sve knjige koje su htjeli, svu odjeću koju su htjeli i onda nekako puno lakše se preselit. I onda s dva kofera i dvije kutije, samo s tim živim sad.“*

S5 - *„…organizirana sam i onda ne volim nered, kad mi je onda nered moram to malo počistiti, nije mi to baš ugodno, mogu to tolerirati neko vrijeme ali onda dođe neko razdoblje i jednostavno kažem „sad je dosta“ i onda krenem u neku čistku.“*

S9 – *„U biti uvijek sam imala taj decluttering period...negdje tako poslije osamnaeste, mislim da sam tad baš počela onak malo misliti o tome gdje mi šta stoji, kaj nosim, kaj ne nosim, jer mi je uvijek bilo sve baš natrpano, kaos, kaotično je bilo. Nisam to voljela i nisam se mogla snaći… Htjela sam obuć nešto i više nisam znala di mi je i onda bi poludila, naljutila se, jer sam si sama, u biti, bila kriva što si nisam to složila prije, jer bi znala di je. […] Osjećam se baš ispunjeno i sretno, jer ono znam da sam si pročistila ormar i znam opet gdje mi je šta…i stvarno mi je ugodno da sam se riješila, ko neki teret od sebe mičem, kao mičem to svekaj mi ne treba, ono baš mi je, uf, fakat je dobar osjećaj.“*

S10 – *„Prvi put sam se ozbiljno riješio nepotrebnih stvari prilikom selidbe u stan gdje trenutno živim. Htio sam imati neki novi početak sa što manje nepotrebnih stvari, čak sam dosta dugo imao samo krevet i ormar u sobi, bilo je lijepo i osjećao sam se nekako slobodno. Neke od tih stvari smo bacili, jer su bile stare, a neke smo razdijelili prijateljima.“*

U slučaju da ne mogu iskoristiti nešto, sudionici prvenstveno prosljeđuju dalje materijalne stvari koje im ne trebaju. Prije bacanja promisle što mogu s time učiniti, a ako odluče baciti, većinom trude se reciklirati predmet.

S1 – *„Sve dam šta mogu dati, kad nekom drugom koristi. Pretežno dam, sve dam nekom drugom tko to koristi, ili bi većinu tih stvari na prvu potrošila, tipa ove i one kremice oke, to ću potrošiti, ali zato više neću kupovati. Sve što se da potrošila bi, sve što mi više nije trebalo dala sam što sam mogla dati i sve što je bilo baš u raspadnom stanju, jer je potrošit materijal, budimo realni, je išlo u reciklažu i to je to.“*

S2 – *„Između 2011. i 2014. sam nosila odjeću beskućnicima, odnosila sam ih u samostan u Jukićevoj, tamo je i pučka kuhinja, onda su se razvile razne udruge i organizacije na primjer Humana Nova ili Kana trgovina, tako da sam tamo isto nosila dio tih stvari. Nešto sam prodala, i onda kad sam otvorila Sharing is caring sam tamo dijelila ili sam dala prijateljicama.“*

S3 – *„Ne, u principu trudim se ne bacati, trudim se proslijediti dalje, neka reciklaža ajmo reć. Koliko god je moguće. Ono što se da reciklirati, ali u principu trudim se uvijek naći neku namjenu, da bar netko to može iskoristiti.“*

Na pitanje kako odluče čega se riješiti, sudionici su većinom odgovarali da to odlučuju prema osjećaju ili prema tome ima li im taj predmet funkcionalnu svrhu. Neki sudionici spomenuli su Konmari metodu, opisanu u 2.1 poglavlju ovog rada, u kojoj se rješava onoga što nam ne donosi sreću. Dakle sudionici zadržavaju one predmete koji su im korisni i one koji ih usrećuju.

S1 – *„To nije neki misaoni i logični proces, to je više intuicija. Što sam ja zadovoljnija sa sobom, shvatila sam da mi što manje treba tih sustavnih materijalnih stvari, jer budimo realni to je sve maska, sve te materijalne stvari, iza kojih se skrivamo i koje nas hendikepiraju.“*

S4 – *„Imam tu Konmari metodu, i metodu „jel mogu bez toga živit“. I metodu „da to nemam bi li to ponovno kupila?“ Da mi se slomi, da izgubim, bi li taj predmet ponovno kupila.“*

S3 – *„Ako mi treba onda je valjda važno, a ako mi ne treba onda ne.“*

S8 – *„Po osjećaju.“*

S2- *„Pa sad trenutno želim izbaciti nešto što više ne nosim. E da, htjela sam spomenuti tehniku od Marie Condo. Gospođa Kondo kaže da trebamo maknuti sve šta nam ne donosi radost i čak ima neka tehnika da svaki dan izbaciš, tj. prvi dan izbaciš, sljedeći duplo i tako dalje. Sigurno*

je korisno i sigurno ćete se riješiti jako puno toga. Međutim ne trebamo pretjerati, trebamo zadržati nešto što nam je korisno, iako nam ne donosi radost. […] Trenutno se želim riješit odjeće koju ne nosim već neko vrijeme i koja više ne pristaje nekom mom stilu ili sam je zamijenila s nekom novom odjećom pa mi nije potrebna.“

S10 – *„Pa kada pogledam unatrag godinu dana i razmislim koliko često sam nešto koristio ili nosio, ako nisam uopće onda se nastojim riješiti tih stvari. Bitno mi je da su funkcionalne i da mi koriste u životu na primjer u opuštanju, fizičkoj aktivnosti ili da mi olakšaju svakodnevni život.“*

Što se tiče materijalnih predmeta koji nam donose sreću, bitno je spomenuti da su sudionici spominjali i neke predmete, koji im ne koriste zbog svoje funkcionalnosti, već zbog emocionalne povezanosti koje imaju s tim predmetom. Bilo da su ga dobili od njima drage osobe ili ih podsjeća na sretne događaje u životu. Iz tog razloga postavljeno je pitanje koje su im materijalne stvari, koje posjeduju, bitne. Sudionici su većinom naveli one stvari koje koriste svakodnevno, na primjer bicikl, obuća, laptop, neki kuhinjski aparati i slično. Dok su neki sudionici naveli svoje najdraže materijalne stvari s kojima su emocionalno povezani, ili jednostavno objasnili da kada imaš drugačiju perspektivu ništa od onoga što posjeduješ nije bitno, jer ono što nam je zapravo bitno su nematerijalne stvari.

S2 – *„Emocionalno sam vezana za svoje knjige, biljke i jedan antiktni stolić, koji čak razmišljam prodat, ali mi je onak, još nisam sigurna dal mogu. Mislim da je to to u principu. […] Sad želim ulagati novac, ustvari ja ne trošim puno, trošim na hranu i na stvari koje su mi neophodne… Ne trošim puno, osim na stvari koje su mi neophodne i pošto reduciram sve što kupujem na puno razina onda, imam zapravo jako malo toga šta mi je zapravo neophodno. Bitna stavka je meni u životu bila kada sam otišla na kampiranje. Nakon par dana sam shvatila da zapravo nama u životu treba jako jako malo toga. I sve što mi u gradu kupujemo i skladištimo je bespotrebno. Čovjek kad živi u skladu s prirodom onda mu ne treba previše.“*

S3 – *„Bicikl mi je bitan, ali čisto zbog toga što pruža određenu slobodu i po meni oblik meditacije. Po meni je fizička aktivnost moje stanje meditacije, to je moje drugo stanje, alter ego, jer ne volim kad sam na miru. […] …ako gledaš s legalne strane, nitko od nas ništa ne posjeduje, sve nam se može odbit, oduzet, u bilo kojem trenutku, tako da mi trenutno koristimo tu neku stvar, ali nije naše vlasništvo. Zato se ne treba vezati za stvari, gle bicikl ti netko može*

ukrasti i kaj nećeš sad plakati. Tako da gle, desi se, zato ne treba se vezati za takve stvari po meni. Treba brinuti za to, okej, ali vezat se ne.“

S5 – *„Pokušavam se sjetit šta sve imam, ne znam, laptop mi je bitan. Blender, po novom sad i pekač kruha…stvari koje su mi funkcionalne, bez čega ne bih mogla, to jest htjela, biti. Što se odjeće tiče, to je sve zamjenjivo. Krevet.“*

S6 – *„Prije mi je bilo bitno, ono na primjer u osnovnom imat najnovije tenisice i tako, i ovo što je u sezoni i te neke gluposti, mislim ono gluposti, to je nekima i dalje važno, ali su se definitivno promijenili što sam starija, i shvatiš šta ti je ono važno u životu. Kreneš razmišljat, o svojoj smrtnosti, i vidiš svoje roditelje kako stare i pitaš se šta je zapravo bitno. Bitna mi je obitelj, bitno mi je voljet ljude s kojima sam i biti dobra osoba, to je to, stvarno. Stavi ti stvari u perspektivu.“*

S8 – *„Bitan mi je moj bicikl. Ne znam ništa mi nije bitno. Ali naravno zahvalna sam za sve stvari koje imam. E znam, i najskuplja stvar koju imam, koju sam si kupila, su tenisice, profesionalne tenisice za planinarenje. Najviše mi služe, najviše mi koriste, jer sam najviše u prirodi i uvelike mi olakšavaju planinarenje, jer je obuća jako bitna. […]…recimo kad bi bio požar u kući ušla bi unutra i uzela bi tenisice, evo tenisice bi uzela, i možda mobitel. Mobitel i tenisice.“*

S9 – *„Da se zaogrnem s tim, obučem, mislim definitivno mogu bez sunčanih naočala… Imam potkošulje, al mogu bez njih... Ne mogu bez tenisica i definitivno ne mogu bez čarapa i gaća.“*

S10 – *„Kao klincu bile su mi bitne igračke, kao srednjoškolcu knjige, a danas su to mobitel, laptop i utezi. A knjige imam u elektroničkom izdanju pa mi više ne zauzimaju toliko mjesta. Možda bi neki ljudi smatrali nepotrebnima boardgame-ove koje imam ili neke knjige koje sam dobio na poklon u osnovnoj ili srednjoj školi. Ili čak i neku staru majicu koja mi služi kao pidžama, a udobna je. Međutim takve stvari imaju sentimentalnu vrijednost i ne zauzimaju puno mjesta.“*

S4 – *„Imala sam pun ormar starih knjiga, bilježnica, iz srednje, s faksa, kao meni će to trebat. Ne, neće ti to trebat. Neće ti to trebat za, ono, nikad ti to neće trebat. […] Volim da mi je praktično, korisno, lijepo ovisi šta, jesu mi to škare ili nešto drugo. I volim da je kvalitetno i da mi dugo traje, i da ne stvara otpad. I volila bi da je od neke tvrtke šta brine o okolišu, o ljudima što rade, da finalni proizvod nema te neke toksične metale…“*

Neki sudionici opisali su i proces rješavanja onoga s čime su emocionalno povezani ili što se očekuje od strane drugih ljudi da, iako im nije korisno, drže sa strane.

S9 – *„Ja sam se isto riješila tih stvari, imam nekakve stvari koje držim, u biti čisto, jer su mi pokloni od jednog lika iz Japana, koji je preminuo. Ali dosta sam se i toga riješila, super mi je sentimentalno, ali ne neko duže vrijeme, jer nema ništa od toga, treba ga iskoristit.“*

S4 – *„Ljudi neku tako sitnicu boje se proslijedit dalje ili nešto, jer je to dobio od neke osobe, pa se boje kao „šta će onda ta osoba reć'“ to sam dobila za rođendan, pa će mislit da ne cijenim ovo ono… A isto tako ja mislim da kad ti netko tako nešto poklanja, da ono, možeš onda s tim raditi šta hoćeš, to je tvoj poklon. Možeš zamijenit za drugo, možeš poklonit dalje, nije sad da si ti rob tome.“*

S6 – *„Na početku je uvijek teško i misliš da se odričeš nečega bez kojih, jer se emocionalno na neke stvari vežeš, i onda se neki dio tebe odupire tomu, a kad bi se riješila toga, i probudim se ujutro, i ono, osjećam se tisuću kila lakše. Ne moram razmišljati o tome, i nekoga je to usrećilo…“*

Ovi primjeri sudionika opisuju kako ponekad rješavanje onoga što posjedujemo nije lako, ne samo zbog vlastite povezanosti s materijalnim stvarima već i zbog načina na koji društvo gleda na osobe koje mijenjaju neke društvene norme, kao što je ne prosljeđivanje nekog rođendanskog dara.

Sudionici istraživanja, koji žive s roditeljima, imaju dodatne „prepreke“ u rješavanju nepotrebnih materijalnih stvari iz svog životnog prostora. Nekoliko sudionika dalo je primjere gdje su njihovi roditelji u potpunosti suprotnog stava u vezi određivanja što im je potrebno za zadržati. Oni su neka vrsta „hoardera“, osobe koje pretjerano sakupljaju materijalne stvari, i zanimljiva je činjenica da su njihova djeca upravo suprotno, minimalisti ili osobe koje teže minimalističkom načinu života. U tom slučaju neki sudionici su prepričali kako su se potajno, bez znanja roditelja, rješavali onih stvari od roditelja, koje su prema sudioniku nepotrebne. Iz razloga što imaju takve različite stavove oko toga što je bitno zadržati od stvari, a čega se riješiti dolazi do nerazumijevanja između roditelja i njihove djece.

S7 - *„Ajmo reć da sam to malo radio protiv njezine volje, potajno izbacivao neke njezine stvari van. Ja imam neku opsesiju da bi sve trebalo biti idealno, minimalistički koliko može biti, ali nikad ništa od toga neće biti.“ […] ja sam zaključio da mi to sve strašno ide na živce, tak da ja*

bi onda sve pobaco'... Došlo je do toga da kad se već ne mogu riješit tuđih stvari, onda mogu riješit svoje stvari.“

S3 – *„Zato recimo sa svojim starim se ne mogu razumjeti, u biti on ne može razumjeti mene, zato što on ima puno, znaš onaj viktorijanski stil s puno figurica na policama, meni je to samo skupljanje prašine i to mi je najviše nepotrebno.“*

S9 – *„Isuse još kad sam staroj čistila sve, joj kako je to bilo super, znači sedam vreća sam pobacala njezinih… Nije znala, i ne zna još uvijek, znači žena ni nema pojma, ona te stvari nije ni nosila realno. To je meni išlo na živce, uvijek sam joj govorila daj to počisti, i ona uvijek kao „budem, budem“, onda su otišli na put… […] Onda sam ormare sve počistila, sve složila di joj šta ide i žena dan danas, godina dana je prošla, nije uopće pitala gdje su joj stvari. Znači bacila sam joj neke haljine iz osamdesetih u koje nitko nemre, ni stari nemre u njih ući, probali smo. Mama je osoba koja jako voli zadržavati te neke sentimentalne vrijednosti i onako baš clogg-a si stvari, život si clogg-a. Ne znam kako živi žena s tim.“*

S6 – *„A recimo moji roditelji imaju toliko toga, they're kinda hoarders. Imaju stvari od mog djetinjstva koje ne žele baciti, a ima nas četvero djece. Sve čuvaju, posebne čaše, tanjure toga ima previše.“*

6.3. Minimalistički način života

U ovom dijelu intervjua, nakon što su sudionici ispitani o svojim navikama kod kupovanja i posjedovanja, ispitani su o minimalizmu, smatraju li se minimalistima, te koja je po njima definicija minimalista.

Kao odgovor bi li sebe zbog svog načina života nazvali minimalistom dio sudionika rekao je da jest, no to bi pobliže objasnili kakvim se minimalistom smatraju, jer ipak znaju da postoje ljudi koji posjeduju nevjerojatno malo stvari. Oni sudionici koji bi rekli da nisu minimalisti u biti su minimalistima smatrali osobe koje posjeduju veoma malo ili jednostavno vide na koje sve načine mogu biti više minimalisti u svom svakodnevnom životu. Kako definicija minimalizma nije određena i u potpunosti ista za sve ljude, nije čudno da su odgovori na ovo pitanje različiti.

S1 – *„Još uvijek ne, jer nekako kako živim s roditeljima onda nisam dosegla taj cilj, negdje sam onako tu između, ali definitivno težim tome, apsolutno. To je ionako proces, niz koraka i idem*

prema tome. Jesam po tome u duši i da težim tome i da živim većinu toga, apsolutno. Jer ja i stvari koje imam doma, vidim da ne koristim više.“

S2 – *„Svakako ne ekstremnim minimalistom, ali nekakvom vrstom minimalista da.“*

S3 – *„Ne. Po meni su minimalisti ljudi koji nemaju, smatram da nemaju bilo kakvog materijalnog posjedovanja. Ljudi koji, čak robu koju nose na sebi, koja je više-manje svaki dan ista, ne smatraju da je njihova. Trenutno mislim na…kako se zovu, budistički monks, redovnici, koji se fokusiraju na to da postignu određeno mentalno stanje, da svi dijele sve, ništa nije nečije. Jedino što posjeduju je, ono, odjeću svoju i neki čak i spavaju u špilji, neki spavaju na otvorenom. Znači apsolutno ništa ne posjeduju materijalno. Od svega se, ajmo reć, odriču, čak i svog tijela. Mislim da čak misle da ne posjeduju svoje tijelo, nego ga privremeno koriste. Po meni je to minimalizam. Mislim da ti i ja imamo više nego što ima pola svijeta. Kad pogledaš kroz Afriku, kroz Aziju, čak i dobar dio Europe, Južna Amerika, ljudi nemaju skoro ništa, materijalno. Tako da ja se ne mogu smatrat minimalistom niti bilo koga, koga ja znam, ne može biti. Ako gledaš po materijalno, ako gledaš po mentalnom onda mogu reći da znam par ljudi koji koriste samo ono što je nužno ali vole uživat u stvarima koje jesu ujedno i stvari koje su nepotrebne.“*

S4 – *„Bi, zato što isto mislim da je to u glavi. Sad ljudi koji otvore ormar, mislim sad neki se šokiraju, jer ne bude toga isto puno, a opet neki se šokiraju ako kažem da sam minimalist. „kako to pa imaš puno“, jer misle da trebaš imat dvije bijele majice, jedne hlače i jednu suknju, ne znam, imam stvari, ali imam puno manje nego što sam imama i u budućnosti ću imati puno manje zato šta puno sam kritičnija.“*

S5 - *„Pa bih. Nisam osoba koja skuplja stvari, trudim se imati samo funkcionalne stvari, smatram da su sve ostale zamjenjive iskreno, i prilagodljiva sam, mogu preživjeti sa malo stvari. Neki ljudi recimo, ne mogu. Ja se snađem, ako nemam ovo, pa ja se snađem, koristim inteligenciju i tražim šta bi mi moglo poslužiti umjesto toga. Kada tako razmišljaš nikad ti ništa ne fali u životu jer uvijek možeš naći neku zamjenu za nešto.“*

S6 – *„Da, ima definitivno mjesta za improvement, i ja sam ono, mislim da bi bila hoarder nasuprot nekim minimalistima, ali u odnosu na to kako vidim kako neki žive i šta kupuju, ali mislim da je činjenica da studiram ekologiju isto jako tome pripomogla, jako sam postala svjesna svog utjecaja, ne samo u onome što posjedujem nego ono što kupujem, koliko često kupujem, koliko su te stvari potrošne ili kvalitetne i, sve je nekako igralo tu ulogu. I taj studij i*

godine i tako. 6 od 10, znam da se mogu popravit, težim tomu da budem što bolja u tome ali sam bolja nego što sam bila prije godinu dana i prije 5 godina.“

S8 – *„Pa po svojoj definiciji ja bih.“*

S9 – *„Trenutno još ne, iskreno, pošto nisam samostalna, da sam samostalnija definitivno bi napravila neke još promjene za koje mislim da bi mi omogućile da sam što veći minimalist. Trenutno sam u toj nekoj tranziciji.“*

S10 – *„Rekao bi da pokušavam živjeti minimalistički, a možda mi ne uspijeva svakom periodu života. Pokušavam kupovati stvari koje mislim da će mi sigurno trebati i da ću ih iskoristiti.“*

Kao što je spomenuto, minimalizam se definira različito ovisno o osobi. Sudionici istraživanja su iz tog razloga pitani kako bi oni definirali minimalizam. Riječi kojima su opisali minimalizam su sloboda, pročišćavanje, svjesnost posjedovanja, manje materijalnih stvari, korištenje onoga što se posjeduje… Često se spominje i minimalizam u mentalnom, psihološkom smislu, ali prvenstveno o povezanosti s materijalnim stvarima u životu.

S2 – *„Pročišćavanje. Pročišćavanje na svim razinama. A sad ovisi od čovjeka do čovjeka na koliko razina i do kud je spreman ići.“*

S8 – *„A pa, minimalizam bi mogao biti ne vezanje za materijalne stvari ili sloboda, neka vrsta slobode.“*

S6 – *„Being aware, ne samo svjesno, nego da i živiš tu svjesnost svog utjecaja na svijet, da kupuješ šta ti je sve potrebno, naravno posjedovat što manje. […] Imaj ono što imaš malo duže.“*

S3 – *„Ja mislim da ima bar dvije vrste minimalizma, to materijalno i mentalno.“*

S10 - *„Za mene minimalizam predstavlja način života gdje čovjek za svakodnevni život i uživanje u njemu ima minimalan broj materijalnih stvari te da sve što posjeduje i koristi, bez da stvari stoje u kutu sobe ili tavanu godinama i neiskorištene su.“*

S1 – *„Osoba koja treba što manje vanjskih, materijalnih stvari…i ne samo materijalnih, možda je to previše duboko i filozofsko, ali stvari koje trebaš sa svojih pet osjetila doživjeti. Jer mislim da sve kreće i da je sve u nama iznutra. Na kraju krajeva mislim da smo mi samo svijet koja živi, ovaj život nam je samo proces iskustva i ne treba nam ništa od ovog vanjskog, to smo si*

mi samo dali bonuse o kojima u stvari ovisimo. Kad shvatiš što više toga imaš, onda počneš ovisiti o tome, navikneš se na taj luksuz koji ti u stvari ne treba. I čini te praznim. Čovjek koji je najsiromašniji iznutra treba najviše izvana poticaja, što si bogatiji iznutra trebaš manje. To je istina, to sam primijetila po sebi, koliko mi je stvari trebalo odjeće, šminke da si nacrtam po faci i ovo i ono.“

S9 – *„Po meni je minimalizam nešto što ti je dostatno za život ali opet…mislim ja ne bih mogla živjet bez žlice, ali mogla bi živjet bez četiri žlice, ono imat samo jednu žlicu.“*

Kako bi se opisao minimalizam kao način života, sudionici su ispitani o tome kada su shvatili da su minimalist, kao i što ih je potaknulo i koji događaji su ih motivirali na implementaciju minimalizma u svakodnevnom životu.

Sudionici su na različite načine shvatili da su minimalisti, neki nisu znali za taj naziv dok im se nije više opisao minimalistički način života te su zatim shvatili da je sličan njihovom. Najčešće su oduvijek živjeli slično minimalističkom načinu života ili su došli do neke promjene tijekom života, koja ih je usmjerila prema želji za svakodnevnim životom s manje stvari nego što su prije posjedovali.

S1 – *„Što sam više počela raditi na sebi iznutra, kad sam prestala bježati od sebe. […] Počela sam svjesno mijenjati naviku i prestati bježati od sebe i suočiti se sa sobom. I onda sam tako uvidjela da sam počela koristiti sve te stvari kao vanjski bijeg i da su mi nepotrebne sve te stvari.“*

S2 – *„Taj proces još uvijek traje. Kada sam počela izbacivati sve stvari koje sam vukla sa sobom, tipa od kostima, tekstilnih materijala, kojekakve odjeće koju sam godinama skupljala, jer nisam je nikad nosila, jer mi je bila ili prevelika ili premala, ili sam ju htjela prekrojiti pa nisam.“*

S5 – *„Ne znam, vjerojatno nedavno kad sam čula za tvoj diplomski, ja sebe baš i ne stavljam u kategorije.“*

S8 – *„Nisam sebe definirala kroz neke norme, neke standarde ili neke kategorije, jednostavno to sam ja, tako sam živjela i onda sam čula za taj naziv minimalist, pa sam rekla oke, na neki način rezonira sa mnom.“*

S4 - *„Pa vidjela sam na Youtube-u jedan video, ženska kaže da je minimalist, i ono ma nemoj molim te, kako si ti minimalist pa vidi koliko imaš stvari. I onda je ona nešto pričala, kako je pročitala neku knjigu ne znan šta. I onda sam rekla, pa da, i ja sam isto minimalist! Hahaha. Jer sad isto nema šanse da kupim nešto novo i brzinsko, to evo već 3 godine tako traje. A ove stvari koje imam cijenim, koristim i ako mi ne služi, ne veseli, veselit će nekoga drugoga. To sve prosljeđujem.“*

S6 – *„Možda kad sam otišla u Kanadu, prije sedam-osam godina… Ljudi bi mi rekli „pa ti nemaš ništa“, pa ja bi rekla „pa ne treba mi ništa“, sad su mi ljudi to nekako primjećivali… Ne bi se u nekom razgovoru tako nazvala, ali eto tako nešto mi znaju reći kad dođu kod mene.“*

S10 – *„Kada sam završio faks i shvatio da mi je soba puna skripti i knjiga koje nisam koristio nekoliko godina kao i razno raznih stvari koje su mi koristile tijekom studiranja. Došao sam do realizacije da mi pola toga ne treba i da ih više neću koristiti.“*

Prijelaz na minimalistički način života sudionike istraživanja potaknula je neka promjena u svakodnevnom životu, ako već prije nisu imali takve minimalističke navike. Promjene u životu sudionika nastale su najčešće mijenjajući kroz život prioritete oko onoga što im je bitno u životu. Tu unutarnju promjenu potaknuli su određeni događaji. Kao odgovor koji su to događaji potaknuli takav minimalistički način života, sudionici su navodili seljenje na drugo mjesto, prelazak na vegansku ili vegetarijansku prehranu, većem promišljanju o njihovom utjecaju na okoliš, kao i svjesnost na to koliko posjeduju i koliko im je dovoljno za život. Neki sudionici nisu mogli odrediti točan događaj koji ih je potaknuo na minimalizam, već su rekli da ih je više događaja kroz život dodatno potaknuo na minimalistički način života, kao i same okolnosti u kojima su odrastali.

S1 – *„Unutarnja promjena. To da budem što bolja osoba. […] Više je to bio niz primjera, niz iskustava zbog kojih bi osjetila da ostanem prazna i nezadovoljna i samo bi se to nakupljalo…a veći događaji su ti koji bi me vjerojatno dodatno motivirali da nešto učinim.“*

S2 – *„Pa uvijek je nekako bio prisutan u mom životu, iako sam ja bila maksimalist haha, i nekako to kad sam se selila sam shvatila da mi ne trebaju sve te stvari, da mi je naporno sve to nositi sa sobom uvijek. […] Prelazak na veganstvo me svakako vodio u tom smjeru. […] Nakon što sam krenula živjet veganski način života, i proučavajući veganstvo i minimalizam sam došla do života bez otpada, koji me oduševio.“*

S3 – *„Sigurno ima, jedna stvar koja mi pada na pamet je kad vozim bicikl cijeli dan, kad sam recimo išao na more s biciklom, provedeš više sati na biciklu, u šumi, sam. Shvatiš da je život jako jednostavan, na biciklu, ne treba ti ništa. Doslovce ne treba ti ni krov nad glavom.“*

S9 - *„Iskreno ja sam isto „zero waste“ pratila kad je krenulo s te stranice, baš sam gledala i jako mi se svidjelo, s time da ja sad baš ne mogu, i dalje ovaj faktor roditelja i svega, ja pokušavam sa svoje strane što manje toga i smeće i imam tipa super su mi one vrećice za kupovati povrće u dućanu… […] tako sam i ja u biti dobila tu ideju kako bi to bilo super imati što manji utjecaj na općenito na planetu, i općenito je to sve počelo sa promjenom prehrane i tako smanjenje plastike, smanjenje nekakvih stvari koje ti ne trebaju u životu… […] Potaklo me najviše prelazak prvo na vegetarijanstvo, a sada na veganstvo, jer sam shvatila koliko zapravo ekologija ima veze zajedno s prehranom. I automatski se to dvoje jako dobro nadopunjuju.“*

S6 - *„Mislim da je opet u Kanadi, jer mislim da je to noviji pojam u zadnje vrijeme, ne znam baš da bi se netko u vrijeme mojih roditelja tako nazivao, mislim da je to moderan naziv, i možda činjenica da imamo priliku birat stvari koje ćemo kupiti, za razliku od vremena mojih roditelja…Pogledala sam onaj film Minimalism ili kako se već zove, tad sam možda počela koristiti taj naziv, ali oduvijek sam jednostavno radila što mi je po osjećaju bilo najbolje. […] Prvenstveno seljenje, i onda ekologija, što više dokumentaraca gledam to sam svjesnija…“*

S4 - *„Jer sam osjećala kaos, i sestre su mi isto, obje sestre, jedna ima jedan ormar odjeće, a jedna ima dva i nije živjela u stanu pet godina, znači nije živjela, ali to sve njoj treba. I onda se sad preselila i udala, i ono kako možeš imat toliko stvari u stanu a tu ne živiš. Od svih nas skupa, kad spojiš, ti imaš ful više prostora skladišnog nego mi. I ja se nisam htjela dovest u tu situaciju da danas, sutra odem i da moji doma moraju trpit moje stvari.“*

S5 – *„Okolnosti, nikad nisam imala puno toga, uvijek sam imala ograničeni budžet, i onda je jednostavno to tako došlo i nastavilo se.“*

S8 – *„Pa definitivno, odgoj, s obzirom da sam imala apsolutnu slobodu kao dijete, nekako nisam nikad bila pod utjecajem društva recimo, i tih nekih društvenih okvira kako bi se trebalo živjeti. I nekako sam sačuvala taj neki unutarnji glas koji je u suglasnosti sa prirodom. Mislim da je to najviše utjecalo na mene.“*

6.4. Ekološki prihvatljiv način života

Minimalistički način života često se povezuje s ekološki prihvatljivim načinom života. Manjak posjedovanja često je povezan s manjim utjecajem na okoliš. Kao i kupovina, koja je u životu minimalista promišljena i određena, često uključuje kupovinu stvari koje su izrađene u ekološki prihvatljivim uvjetima od lokalnih proizvođača. Povezanost s prirodom nije uvijek samo na materijalnoj bazi, već i na onoj psihičkoj ili duhovnoj razini, koja je često spomenuta od strane minimalista.

Sudionici su iz tog razloga pitani trude li se živjeti ekološki prihvatljivim načinom života. Odgovori su većinom da se trude živjeti ekološki prihvatljivim načinom života. Koliko se trude u svakodnevnom životu biti ekološki prihvatljivi ovisi o njihovoj motivaciji i posveti nalaženju načina kako bi manje utjecali na okoliš. Nekoliko sudionika spomenulo je nezadovoljstvo oko funkcioniranja reciklažnog sustava u Hrvatskoj, koji ih demotiviraju oko reciklaže otpada. Dio sudionika veoma se trudi živjeti ekološki prihvatljivim načinom života, a to čine tako da: kupuju svjesno iz lokalnih izvora, stvari ako ne dijele drugima onda recikliraju, trude se više biciklirati ili hodati pješice, neki su sudionici vegani ili vegetarijanci te ne podržavaju određene industrije koje štete okolišu, svjesni su svoje energetske potrošnje i slično. Prema nekim odgovorima može se reći da su sudionici emocionalno povezani s temama o prirodi te imaju želju da ona ostane koliko je moguće netaknuta.

S1 – *„Trudim se, ali nisam zadovoljna ne dovoljno. Kupuješ te namirnice, bacaš taj…ne recikliraš, a ni oni to ne recikliraju dobro, pa se to sve skuplja. Sve me to zna tištiti i stresirati, ono razmišljam si o tome, trudim se ja ovdje, ali me to ne zadovoljava dok god sam tu u ovakvom sustavu. Možeš teže reciklirati, jer baš sustav i ne brine o tome, rađe bi, kad se preselim na selo, onda moći maksimalno to reciklirati. Ja sam fakat za onih zero waste. Ono da je sve smeće nečije blago, ja vidim u svemu tome upotrebljivost. Sve se treba opet upotrijebiti. A ne skupljati otok smeća, to je jedna od stvari koja me najviše ubedirala ikad. Bila sam zapravo u depri pol godine, godinu dana jer sam stalno razmišljala o tome.“*

S2 – *„Da, zato jer u svim aspektima života promišljam na koji način utječem na okoliš i da li je to u redu. […] živim minimalistički bez otpada, koristim bicikl i javni prijevoz, ne jedem meso, veganka sam, kupujem odjeću iz provjerenih izvora, ne podržavam brzu modu, pazim na potrošnju energije, kupujem hranu lokalno i sezonski, tako da se ne mora opet trošiti resurse za njeno skladištenje i prijevoz, mislim da je to to.“*

S3 - *„Da, donekle, ne mogu reći da je baš za sve, ali koliko god je moguće, ali realno nitko ne može reći da je sto posto ekološki, šta god da radimo. Mislim da što god da koristimo od ove tehnologije, ne možemo biti ekološki. Recikliram, odvajam te stvari koje su nam dostupne, minimalno korištenje prijevoza koji ne pedaliram ja, znači javni prijevoz, autom, minimalno korištenje toga. Mislim da je bitno ne širit stres dosta, okolo. Mislim da to spada pod ekologiju, ljudi ako su pod stresom, kako bi to rekao, šire zlo okolo. Negativnu energiju. Tako da mislim da je za sve bolje, i za ljude i za biljke okolo ako si smirena osoba, a ne u stresu osoba.“*

S5 – *„Što se tiče toga recikliram, ali da vjerujem da se to reciklira ne… […]Ne idem u te ekstreme da moram sve odvojiti (otpad). One velike stvari to recikliram, ali te sitnice to mi se ne da.“*

S6 – *„Da, što više to bolje, bicikl, manje plastike, manje otpada, manje letjet, više vlakom busom… Svjesnija sam više svoje energetske potrošnje.“*

S8 – *„Apsolutno, da. Pa radim sve što mogu, što je u mojim mogućnostima ne koristim plastiku, recikliram, ne zagađujem okoliš, sve što mogu da poštujem prirodu. Priroda je naš dom.“*

S9 – *„Da, pokušavam, još to nije savršeno ali težim ka tome da poboljšam još više, znam da imam neke stvari koje baš nisu toliko dobre.“*

Sudionicima je postavljeno pitanje smatraju li da je minimalistički način života povezan s ekološki prihvatljivim načinom života u njihovom slučaju. Dakle jesu li minimalisti jer se trude živjeti ekološki prihvatljivo ili su minimalisti, jer jednostavno preferiraju manje posjedovati i manje kupovati u svakodnevnom životu. Većini su ta dva načina života povezani, no nekoliko sudionika ipak se ne slaže i smatra da se može biti minimalistom i bez prvotnog utjecaja razmišljanja oko ekološki prihvatljivog načina života.

S1 – *„Naravno, to koliko ja znam i ne ide jedno bez drugog, znači ako sam minimalist…a kužim šta pitaš, netko ne bi, nekog boli briga i bacaš bilo šta, bilo gdje, bez obzira ima li malo stvari. Ja sam prvenstveno za prirodu i moja intuicija mi govori da smo prvenstveno u prirodi stvoreni i trebali bi uživati po pravilima prirode za prirodu, a ne protiv nje ili šteti joj. Trebali bi svi biti ekološki osviješteni, a ne ovako onesviješteni.“*

S2 – *„Apsolutno je, zato jer nije da sam minimalist zbog tog stila, jer je moderan nego sam minimalist zbog planete i okoliša i stvarno se trudim ne kupovati.“*

S4 - *„Ja mislim da je to bit minimalizma da ima tu ekološku crtu. […] Neki su samo estetski minimalisti, ono sve imaju clean, ravne, bijele linije, a nisu minimalisti u mentalitetu.“*

S3 - *„Čak možda može biti ekološki loše ako netko odjednom sve baci… Mislim da je povezano, ne usko, ali mislim da možda nisu povezane te dvije stvari da se dese paralelno da manje materijalnih stvari posjedujem i da više razmišljam o okolišu. Tako da kod mene slučajno nije povezano, ali ne mora biti tako kod svih.“*

S5 – *„Ne, nema to veze, nikakve poveznice nema.“*

S8 - *„Pa mislim da je apsolutno povezano u mojem slučaju.“*

S6 – *„Apsolutno, da. Prema mom mišljenju jedno ne može ići bez drugog recimo, što više trošiš stvari koje su recimo nepotrebne, štetiš okolišu na neki indirektan način.“*

S9 – *„Da, u mom slučaju definitivno je.“*

Poveznicu koja se može naći između polovice sudionika je ta da su tijekom intervjua spomenuli želju za selidbu na selo ili neko mjesto općenito bliže prirodi za razliku od grada u kojem trenutno žive. Što dodatno govori o njihovoj povezanosti s okolišem.

S1 – *„…ali minimalno od robe da svega imam po 2-3 komada čisto da stignem oprati na ruke i da se stigne osušiti i da mogu samo zamijeniti. Tako ono, to mi je neki cilj, težim tome. Pogotovo jer kanim otići u šumu i tamo živjeti, gdje nema tog luksuza. To mi je cilj. Priroda ima sve.“*

S2 – *„Kad odeš na kampiranje i spojiš se sa svim šta te okružuje onda ti stvarno ne treba ni kozmetičar, niti ti trebaju koje kakva luksuzna događanja, putovanja, ne trebaš auto, ne trebaš hrpu hrane kojom zapravo zadovoljavaš svoje emocije, emocionalne potrebe, ne moraš kupovat, ne treba ti jako puno odjeće zato što, pošto nemaš kupaonu, onda se tuširaš u moru. I onda ono, ako kampiraš vadiš što ti je prvo pod rukom i nekako je sve to opuštenije nego u gradu kad razmišljamo šta trebam obavit, u kojem trenutku i koliko sastanaka i obaveza trebamo obaviti u jednom danu. Zato sve više ljudi se odlučuje odseliti u prirodu ili na selo, jer ovaj način života koji je jako brz i stresan uvelike utječe na njihovo psihofizičko zdravlje i fakat podržavam odlazak iz gradova. […] …najradije bi otišla, pustila sve i otišla na selo…“*

S8 – *„Planiram napraviti korak dalje, želim se preseliti u prirodu i apsolutno biti i živjeti u prirodi bez materijalnih stvari, biti samoodrživa u prirodi.“*

S3 – *„Taj bliži susjed je na 50 metara prekoputa, a sljedeći dalje susjed je po 500 metara negdje. To je ono baš selo, to je super. Djeda mi je govorio da su svi u 50-ima, 60-ima htjeli u grad, nitko nije htio na selom, a sad svi bježe iz grada, jer je tako nakrčen. Zagušljivo je, glasno je, vruće je… i ljudi se žele baviti vrtom. Ima ih dosta fakat koje sam upoznao i žele nešto malo u vrtu raditi.“*

6.5. Refleksivni pogled na minimalistički život

Za kraj kako bi dobili refleksivni pogled sudionika na vlastiti život, sudionicima je postavljeno pitanje kako oni gledaju na to kako im je minimalistički način života utjecao na život. Svi odgovori pozitivno gledaju na minimalistički način života. Opisne riječi često korištene u intervjuima bile su sloboda, sreća i olakšanje. Rješavanje viška stvari opisani su kao rješavanje tereta ili skidanje teškog ruksaka kao metafore olakšanja na psihičkoj razini. Minimalistički način života je, prema sudionicima, pomogao u organizaciji i štednji novaca, kao i većoj posvećenosti druženju s najbližima i življenju u trenutku.

S1 – *„To me tako oslobodilo. Imam takvu tlaku, pritisak, stegu, što god hoćeš, kao da imaš slona na leđima kada imaš materijalnih stvari. Jer imaš taj neki psihički i emotivno, što god hoćeš, na svim razinama, pritisak da ovisiš o tim stvarima, da ti to treba, da ne možeš bez toga živjet, i da će ti to netko uzet! To je taj najgori strah. Stvoriš si ogromnu kučerinu i misliš si sada kada sam već bogata i imam ogromnu kučerinu trebam imati čuvare koje plaćam da mi čuvaju to, ne! Znači bogatstvo iznutra je najbitnije. Osjećam se slobodnije iz dana u dan, to je najbolji osjećaj, ta sloboda!“*

S3 – *„Kao kad nosiš ruksak od 40 kila i skineš ga s leđa. Olakšalo me.“*

S2 – *„Jako puno zato što je doprinio kvaliteti mog života. Kad počneš živjet bez otpada, onda se nastane svojevrsna katarza i pročišćavanje na puno razina i onda kad uđeš u taj proces, nije to ono sad ćeš preko noći prestat kupovat svu plastiku, nego imaš kao neki svoj individualni put kroz koji otkrivaš šta želiš, šta ti treba, šta ti ne treba, rasteš i shvaćaš sve više koliko zapravo čovjek utječe na ekološki sustav i sustav koji ga okružuje i onda kako to otkrivaš onda sve više nekako reduciraš i mijenjaš svoje navike.“*

S6 – *„Olakšao ga je, ne da je lakše tako živjet, već manje je tereta, figurativno i doslovno, jer kad putuješ i kad se seliš imaš te težine. […] shvatiš koliko ti se digne teret sa duše, osjećaš kao*

da si bliži onome što je bitno u životu, prijatelji, dijeljenje„… Više me povezalo s drugima, i lakše se krećem…dao mi je apsolutnu slobodu i sreću.“

S5 – *„Pa ne znam, ne gomilam stvari, uvijek imam neki red, organizirano je. Što se tiče financija lakše raspolažem sa njima, jer nemam neku potrebu kupovati više nego što mi treba. I onda mogu odvojiti za neke druge stvari. Recimo da mi minimalizam uvodi red u život.“*

S4 – *„Osjećam se nekako slobodnije, manje zabrinuto i vezano za stvari, više cijenim trenutak u kojem se nalazim, a manje te neke stvari koje su materijalne, koje kupiš i sretan si i super ti je nitko to nema, a onda si ono tužan kad to netko nema, kad to izađe iz mode, a ono kad imaš to neko drugo iskustvo, neki izlet, uvijek imaš taj osjećaj, i kad puno godina prođe imaš dobre uspomene.“*

S9 – *„Definitivno mi je omogućio da gledam objektivnije, nešto što bih prije kupila tek toliko jer je lijepo više ne radim, stvarno dobro razmislim da li mi treba, preispitam to sve, odluke. Mislim da bi bilo dobro da što više ljudi bar uvrsti neke stvari čisto da si smanje i smeće i sve te gluposti koje sve kupuju čisto iz nekakvih emocionalnih stanja u kojima jesi. Jer u biti ti kad si kupiš tak nešto impulzivno, na kraju krajeva to nešto ćeš i najmanje nosit na neki način, tako je bar meni bilo iz iskustva.“*

S10 – *„Rekao bi da je pozitivno utjecao na mene, više se ne opterećujem s materijalnim stvarima kao prije, a i shvatio sam da mi ne treba toliko materijalnih stvari. Puno sam slobodniji, a i mislim da sam čak i uštedio dosta novca.“*

6.6. Diskusija

Sudionici istraživanja imaju različite definicije minimalizma, ali većina se slaže da minimalistički način života uključuje posjedovanje manje stvari, korištenje onoga što se posjeduje, svjesnost što posjedujemo i kupujemo kako ne bi nagomilavali materijalne stvari. Često definicije prelaze u definiranje minimalizma u psihološkom smislu poput opisivanja osjećaja slobode, sreće i pročišćavanja. Kroz definiranje minimalizma sudionici bi se većinom definirali kao minimalist ili kao osoba koja prolazi proces prema većem implementiranju minimalizma u svakodnevni život. No također uzimaju u obzir da postoje osobe koje mogu minimalizam dovesti do te mjere da posjeduju samo odjeću na sebi, što bi nazvali ekstremnim minimalizmom. U ovom istraživanju sudionici su ipak obični prosječni građani Republike Hrvatske koji žive u modernom društvu te su navikli na posjedovanje više toga nego što bi neki, takozvani ekstremni minimalisti, imali. Govoreći o povezanosti s tehnologijom i vlastitim mobitelima do mogućnosti kupovanja više vrste namirnica ili proizvoda u lako dostupnoj okolini.

Jedno od općih istraživačkih pitanja glasi: „Koje su životno povijesne priče sudionika u implementiranju minimalističkog načina života u svom svakodnevnom životu?“, a ono se dijeli na nekoliko specifičnih pitanja. Jedno od specifičnih istraživačkih pitanja tiče se trenutka kada su sudionici došli u doticaj s minimalizmom. Neki od sudionika od prije su živjeli takvim životom i definirali su se minimalistom tek nakon što im je takav način života opisan te su se u njemu prepoznali, dok su neki za minimalizam čuli preko različitih medija i zatim željeli još više implementirati takav način života u svoj svakodnevni život. Sudionici su najčešće postali minimalisti kroz promjene tijekom života, koje dolaze s odrastanjem i promišljanjem o vlastitom načinu svakodnevnog života, dok se neki osjećaju da su oduvijek naginjali manjem posjedovanju materijalnih stvari. Promjene koje su sudionici doživjeli često se tiču unutarnje promjene tj. određeni događaji su ih potaknuli na mijenjanje stavova i razmišljanja o odnosu s materijalnim stvarima. Događaji koje sudionici spominju, koji su utjecali na njihovu implementaciju i odabir minimalističkog načina života, su selidba na drugo mjesto prebivališta, prelazak na vegansku ili vegetarijansku prehranu, veće promišljanje o njihovom utjecaju na okoliš, kao i svjesnost na to koliko posjeduju i koliko im je dovoljno za život. Dakako to uključuje i više manjih događaja u njihovom životu, koji su ih vodili prema želji za implementiranjem minimalizma u svakodnevni život.

Sudionici su ispitani o njihovom životnom prostoru, kako bi se vidjelo u kakvim prostorima vole provoditi vrijeme i kakve osjećaje povezuju s prostorima u kojima ima nagomilanih stvari.

Većina sudionika nema mogućnost uređivati životni prostor zbog suživota s drugim ljudima, najčešće njihovim roditeljima, koji imaju različite stavove u vezi toga što je potrebno posjedovati od materijalnih stvari. Iz tog razloga, zbog nesuglasica s roditeljima, određeni sudionici opisali su pokušaje smanjenja i rješavanja stvari, koje njihovi roditelji posjeduju i koje se, prema sudionicima, ne koriste i samo zakrčuju prostor. Ukoliko sudionici imaju mogućnost uređivanja vlastitog stana ili sobe, oni ga uređuju prema funkcionalnosti predmeta kao i prema emocionalnoj povezanosti s predmetom. Većina sudionika rekli bi da uživaju u uređenom većem, prozračnom prostoru s manje stvari i koji je uređen prema njihovim željama s nečim što vole imati u osobnom prostoru. Oni žele imati uređen i dobro iskorišten prostor, a većem dijelu sudionika biljke su bitne u prostoru u kojem provode vrijeme.

Kako bi se vidio odnos sudionika sa stvarima koje kupuju i posjeduju, ispitani su o svakoj temi posebno kroz njihove navike u kupovini i rješavanju onoga što posjeduju. To je ujedno i odgovor na opće istraživačko pitanje: „Koje su životno povijesne priče sudionika u kupovanju i posjedovanju dobara u okviru minimalističkog načina života?“.

Što se tiče navika kupovanja namirnica kod sudionika istraživanja one ovise o njihovom životnom stilu i slobodnom vremenu za kupovinu. Ono što je zajedničko svim sudionicima je želja da sve što je kupljeno je i iskorišteno. Iz tog razloga većina sudionika planira svoju kupovinu kako bi sve namirnice iskoristili na vrijeme. U tom slučaju često se koriste popisom za kupovinu, dok nekoliko njih kupuje po osjećaju i trenutnoj potrebi. Za razliku od kupovanja namirnica, koje su prijeko potrebne za život, većini sudionika je posebno odbojna kupovina odjevnih predmeta. Kupuju odjevne predmete kada im je taj predmet potreban ili kao zamjena starog predmeta, koji su u potpunosti iskoristili. Odjevne predmete rijetko kupuju neplanirano, iako se većina sudionika trudi kupovati planirano, a čak i ako nešto kupe neplanirano, taj proizvod se trude iskoristiti ili u najgorem slučaju proslijediti drugoj osobi. Neplaniranu kupovinu više povezuju s ponašanjem u svojim mlađim godinama. Reklame, akcije i popusti ne utječu pretjerano na neplaniranu kupovinu sudionika, ali im služe u kupovini namirnica, koje bi i inače kupili, samo po manjoj cijeni. Osim kupovanja materijalnih stvari, koje su im potrebne u svakodnevnom životu, sudionici preferiraju kupovanje iskustava naspram materijalnog, iz razloga što ih to čini sretnima i ispunjenima.

Bitan dio minimalističkog načina života tiče se posjedovanja onih materijalnih stvari koje smatramo potrebnima. Prema tome opisan je proces rješavanja stvari i načina na koji sudionici određuju što im je potrebno, a što nije. Svim sudionicima bitno je rješavanje stvari koje smatraju nepotrebnima. Razlikuju se u tome koliko često to čine, ali svi se slažu u tome da kako bi

odredili žele li se riješiti određene stvari prvo promisle o tome koliko im je ona potrebna, korisna ili jednostavno čini li ih ta stvar sretnima. Dakle sudionici zadržavaju one predmete koji su im korisni i one koji ih usrećuju. Proces rješavanja nepotrebnih stvari čini ih sretnima, dok posjedovanje tih, prema njima nepotrebnih, stvari potiče kod njih negativne osjećaje. Neki sudionici su ranije u životu bili osobe koje su posjedovale, prema njima, previše materijalnih stvari. Nakon rješavanja većine nepotrebnih stvari osjećali su olakšanje te su ih se nastavili rješavati u svakodnevnom životu. One predmete kojih se rješavaju, sudionici prvenstveno prosljeđuju drugim osobama, a prije bacanja predmeta promisle što mogu s njima učiniti, a ako ih odluče baciti, većinom ih se trude reciklirati. Određeni sudionici su opisivali i rješavanje određenih predmeta s kojima imaju emocionalnu povezanost ili se očekuje od njih da ih zadrže, kao što su rođendanski darovi, ali su smatrali da im više ne trebaju i proslijedili ih dalje. Na pitanje što je sudionicima istraživanja od materijalnih stvari bitno, odgovori su bile stvari koje su im korisne i svakodnevno ih koriste, kao i one s kojima su emocionalno povezani, no sve ovisi o perspektivi, jer sudionici su ipak osobe kojima je bitnije ono što je nematerijalno.

U nematerijalno možemo uključiti i prirodu, koja je veoma bitna sudionicima. Od toga da bi se dio sudionika želio preseliti na selo kako bi bio bliže prirodi do toga da se trude živjeti ekološki prihvatljivim načinom života. Koliko se trude u svakodnevnom životu biti ekološki savjesni ovisi o njihovoj motivaciji i trudu da nađu način kako bi manje utjecali na okoliš. Sudionici se trude živjeti ekološki prihvatljivo na razne načine: svjesno kupuju iz lokalnih izvora, stvari ako ne dijele drugima onda recikliraju, trude se više biciklirati ili hodati pješice, neki su sudionici vegani ili vegetarijanci te ne podržavaju određene industrije koje štete okolišu, svjesni su svoje energetske potrošnje i slično. Prema nekim odgovorima može se reći da su sudionici emocionalno povezani s temama o prirodi te imaju želju da ona ostane, koliko je moguće, netaknuta. Većini su minimalizam i ekološki prihvatljiv način života povezani, no nekoliko sudionika se ipak ne slaže i smatra da se može biti minimalistom i bez prvotnog utjecaja razmišljanja o ekološki prihvatljivom načinu života.

Odgovor na dio općeg istraživačkog pitanja koje glasi: „U kolikoj mjeri je minimalizam utjecao na kvalitetu življenja sudionika?“, možemo naći u tome da sudionici, refleksivno gledajući na vlastiti život, pozitivno gledaju na minimalistički način života. Opisuju ga pomoću riječi sloboda, sreća i olakšanje, dok rješavanje stvari povezuju sa psihičkim olakšanjem. Minimalistički način života im je pomogao u organizaciji i štednji novca, kao i većoj posvećenosti druženju s najbližima i življenju u trenutku.

7. ZAKLJUČAK

Fenomen minimalizma u početku rada opisan je kroz dostupne knjige i priče minimalista. Gledajući na čemu se bazira minimalizam kod sudionika istraživanja, također je dosta povezan s fenomenom dobrovoljne jednostavnosti. Zajedničke karakteristike bi bile te da se ne odnose na odbijanje tehnoloških rješenja i potpuno vraćanje prirodi, već se odnosi na smanjenje posjedovanja iz psiholoških i društvenih razloga ili onih vezanih za okoliš. To možemo vidjeti po samom definiranju minimalizma od strane sudionika, koji su ga često opisivali u psihološkom smislu popust opisivanja osjećaja slobode, sreće i pročišćavanja. Navedene karakteristike pronalazimo i kroz događaje koje sudionici spominju kao poticaj na odabir minimalizma, a primjeri bi bili: veće promišljanje o njihovom utjecaju na okoliš, svjesnost koliko posjeduju i koliko im je dovoljno za život, prelazak na vegansku ili vegetarijansku prehranu i slično. Samo rješavanje nepotrebnih materijalnih stvari, iliti stvari koje ne koriste, čini sudionike istraživanja sretnima i donosi im osjećaj olakšanja. Kao i u dobrovoljnoj jednostavnosti, sudionici se ne protive samoj potrošnji već pretjeranoj potrošnji. Također im je bitno povećanje nematerijalnih izvora zadovoljstva, kao i u dobrovoljnoj jednostavnosti, što možemo vidjeti prema tome da radije kupuju iskustva, iz razloga što ih to čini sretnima i ispunjenima.

Bitno je usporediti odgovore sudionika s opisom minimalizma od strane minimalista, koji su napisali knjige o načinu kako uvesti minimalizam u svakodnevni život. Minimalisti su u svojim knjigama često opisivali rješavanje materijalnih stvari koje posjeduju, tj. smanjenje onoga što posjeduju. Iz tog razloga su sudionici ispitani o njihovim navikama i načinima rješavanja predmeta. Može se vidjeti velika sličnost između sudionika istraživanja i minimalista iz knjiga, najviše u tome da pronalaze zadovoljstvo u rješavanju materijalnih stvari, koje im ne koriste. Sudionici koriste metode donošenja odluka trebaju li zadržati određeni predmet slično kao i samoprozvani minimalisti koji su opisani u knjigama. Kao primjer neki sudionici su spomenuli i Konmari metodu, koja govori o tome da treba zadržati one stvari koje nam donose sreću i koje želimo imati u vlastitom prostoru. (Kondo, 2015) No većina sudionika istraživanja ipak najviše određuje žele li i dalje posjedovati određenu stvar prema njenoj funkcionalnosti u njihovom svakodnevnom životu. Fortin i Quilici (2018) u svojoj knjizi govore o zadržavanju onih stvari s kojima imamo emocionalnu povezanost, što je također bitna stavka u odluci posjedovanja određenih materijalnih stvari kod sudionika istraživanja. U knjizi su također spomenuti načini kupovanja što uključuje smanjeno kupovanje, koje uključuje kupovanje onoga što će se iskoristiti, i kupovanje s naglaskom na kupovinu kvalitetne robe, kao i manje trošenje vremena

na kupovinu u trgovačkim centrima, koje je posebno odbojno sudionicima istraživanja. (Fortin i Quilici, 2018) Tako da možemo zaključiti da su navike kod kupovine i posjedovanja minimalista opisanih u knjigama veoma slične onima opisanim od strane sudionika istraživanja.

Ovo kvalitativno istraživanje opisalo je minimalistički način života slično opisima dostupne literature. Manje razlike postoje iz razloga što minimalizam sam po sebi nema određenu definiciju, već se definicija mijenja ovisno o osobi. Fenomen je baziran na ideji smanjenja posjedovanja, no često je opisan u psihološkom smislu pomoću riječi sloboda, sreća i olakšanje. Prema sudionicima istraživanja minimalistički način života pridonosi boljoj organizaciji, štednji novca, a ponajprije mogućnosti većeg fokusa na iskustva npr. druženja s bližnjima i življenja u trenutku.

Ovo istraživanje ne predstavlja u potpunosti minimaliste i njihov život, ali može poslužiti u boljem razumijevanju i približavanju opisa onoga što uključuje minimalistički način života u suvremenom društvu. Mora se uzeti u obzir da je uzorak sudionika malen te je specifičan u tome da su sudionici mlađi ljudi od 25 do 35 godina starosti te još prolaze razne životne promjene, od selidbe do zaposlenja, koje će potencijalno mijenjati njihove stavove. Također sama činjenica da se u Hrvatskoj rjeđe govori o minimalizmu je prepreka u boljem istraživanju ovog fenomena.

Minimalistički način života je na neki način stanje svijesti, želja za promjenom svakodnevnog života u smanjenju posjedovanja, i iz tog razloga dostupan je svima. Možemo pretpostaviti da će zbog sve većeg utjecaja masovne potrošnje na svakodnevni život ljudi, sve veći broj njih posezati za minimalističkim načinom života kao mehanizmom za suočavanje sa konzumerističkim društvom. Tada bi detaljnije i veće istraživanje doprinijelo potpunom razumijevanju ovog fenomena i njegovog utjecaja na društvo.

8. DODACI

8.1. Dodatak 1: Protokol za intervju

PROTOKOL ZA INTERVJU

Minimalizam u potrošnji i korištenju dobara kao način života – narativno istraživanje

1. Datum, vrijeme i mjesto intervjuiranja _____ _____
2. Šifra sudionika/ce: _____
3. Spol: M Ž
4. Dob sudionika/ce: _____
5. Stupanj obrazovanja: _____

1. Uvodna pitanja

Možete li mi reći koliko imate godina, odakle ste i čime se bavite? Koju razinu obrazovanja ste do sada stekli?
Gdje živite? U kući? Stanu?
Kako izgleda vaš prostor u kojem provodite najviše vremena? Kako ste ga uredili?
Biste li prostor gdje živite ili provodite najviše vremena opisali kao minimalistički prostor? (je li popunjen stvarima koje svakodnevno koristite?)
Smatrate li ga idealnim prema Vašim kriterijima? (ako da zašto?, ako ne što biste promijenili u njemu?) Kako bi prema Vama izgledao idealan prostor?

2. Minimalistički način života u konzumerističkoj svakodnevici

Kakve su Vaše navike kod odlaska u kupovinu po namirnice?
(Koliko često idete? Što kupujete? Kako odlučujete što Vam treba? Imate li popis kojeg se držite?)
Kakve su Vaše navike kod kupovine odjevnih predmeta?
Jeste li ikada kupovali neplanirano, u afektu, nepromišljeno? Kupujete li i dalje ponekad neplanirano, u afektu?
Utječu li reklame, akcije, popusti na Vašu neplaniranu potrošnju? Smatrate li da će te stvari koje ste neplanirano kupili na akciji i potrošiti tj. iskoristiti u Vašem svakodnevnom životu?
Biste li rekli da više uživate u kupovini materijalnih stvari ili iskustava (npr. izleti, koncerti, sportske aktivnosti)? Ako kupuju iskustva - zašto to preferirate?

3. Pitanja o posjedovanju

Rješavate li se vi nepotrebnih stvari? Kada ste prvi put počeli? Kako ste se osjećali? Što ste učinili s tim stvarima? Koliko često se rješavate stvari koje Vam nisu potrebne?
Kako odlučujete koje stvari su vam važne, a koje ne?
Što Vam je bitno od stvari koje posjedujete ili koristite?
Jesu li Vam se kroz godine mijenjali prioriteti u vezi toga što Vam je od stvari bitnije u svakodnevnom životu?

4. Minimalistički način života

Biste li vi sebe radi načina na koji živite nazvali minimalistom? U kojem smislu?
Na koji način biste vi definirali minimalizam?
Kad ste shvatili da ste minimalist?
Na koji način ste došli do ideje minimalizma?
Što vas je potaknulo da se odlučite na takav način života? Zašto?
Postoji li neki događaj u Vašem životu koji se ističe kao važan u odabiru minimalističkog načina života?
U kojem dijelu života biste rekli da ste počeli uvoditi minimalizam u svakodnevnom životu?

5. Ekološki prihvatljiv načina života i minimalizam

Biste li rekli da se trudite živjeti ekološki prihvatljivim načinom života?
Biste li rekli da je povezan ekološki prihvatljiv način života s minimalističkim načinom života u Vašem slučaju u svakodnevnom životu?

Kako bi rekli da vam je minimalistički način života utjecao na život? Koja iskustva imate?

8.2. Dodatak 2: Informirani pristanak

INFORMIRANI PRISTANAK

za sudjelovanje u kvalitativnom istraživanju:

Minimalizam u potrošnji i korištenju dobara kao način života – narativno istraživanje

Istraživačica: Viktorija Galić, uni. bacc. soc

Mentor: prof. dr. sc. Renato Matić

Opis teme istraživanja:

Svrha ovog kvalitativnog istraživanja provedenog metodom narativne analize jest istražiti fenomen minimalizma u potrošnji kroz biografska iskustva ljudi koji su se odlučili na takav način života. Svrha istraživanja je istražiti, opisati i razumjeti fenomen minimalizma kroz iskustva ljudi koji sebe smatraju minimalistima. U ovoj fazi istraživanja minimalizam u potrošnji i korištenju dobara definiramo kao način svakodnevnog života ljudi koji sebe smatraju minimalistima te koji posjeduju i teže ka tome da kupuju i troše samo onoliko životno esencijalno neophodnih materijalnih proizvoda odnosno dobara koji su prema njihovim kriterijima potrebni za lagodan život i neometano funkcioniranje svakodnevice. Minimalizam često uključuje stvaranje prostora i odricanje od viška materijalnih stvari (eng. Decluttering) koje se ne smatraju potrebnim za svakodnevni život.

Opis procesa istraživanja

Podaci se prikupljaju na terenskom istraživanju metodom polu-strukturiranog intervjua u predviđenom trajanju od oko sat vremena. Sudionici će biti stanovnici Republike Hrvatske, različitih razina obrazovanja i dobi, samo-identificirani minimalisti u potrošnji. Intervju će biti sniman. Audio zapis biti će pohranjen pod šifrom na mjesto poznatom samo istraživačici, a čuvati će se maksimalno godinu dana od datuma nastanka snimke. Svi u cijelosti ispisani transkripti intervjua će nakon objave rezultata istraživanja biti uništeni. Prilikom objave rezultata koristiti će se dijelovi razgovora, nikada cijeli razgovor. Svaki sudionik biti će šifriran na način da se iz nadimka, inicijala ili roda ne može razaznati stvarni identitet sudionika.

Mogući rizici i dobici

S obzirom na mjere zaštite identiteta sudionika prilikom procesa prikupljanja, obrade i pohrane podataka rizik sudjelovanja u istraživanju uklonjen je u potpunosti. Direktan dobitak za sudionike ne postoji, ali rezultati ovog istraživanja pomažu ispunjenju obrazovnih ciljeva u sklopu pisanja diplomskog rada.

Pravo na odbijanje i odustajanje

Kao što ste slobodno odabrali sudjelovati u studiji, također ste slobodni odustati u bilo kojem trenutku. Također možete odbiti odgovoriti na bilo koje pitanje, neovisno o razlogu.

Dostupni izvori informacija

Ukoliko ćete imati dodatnih pitanja slobodni ste kontaktirati istraživačicu na sljedeću email adresu: viktorija.galic@gmail.com

AUTORIZACIJA

Molim Vas da svojim usmenim pristankom autorizirate sudjelovanje u istraživanju:

Pročitao/la sam i razumio/razumjela ovaj informirani pristanak te pristajem sudjelovati u ovom istraživanju.

Datum:

Potpis istraživača/istraživačice:

Informirani pristanak potpisan je u jednom primjerku koji pripada sudioniku istraživanja.

8.3. Dodatak 3: Kodna lista

KODNA LISTA

1. PROSTOR

- izgled sadašnjeg prostora

- preferirani izgled prostora

2. KUPOVINA

- kupovina namirnica

- kupovina odjevnih predmeta

- neplanirana kupovina

- utjecaji reklama, akcija i popusta na kupovinu

- kupovina iskustava

3. POSJEDOVANJE

- navike rješavanja nepotrebnih stvari

- određivanje mjesta rješavanja nepotrebnih stvari

- određivanje zadržavanja ili rješavanja stvari

- emocionalna povezanost

4. MINIMALIZAM

- samo identificiranje kao minimalist

- definiranje minimalizma

- uvođenje minimalizma u svakodnevni život

5. EKOLOŠKI PRIHVATLJIV NAČIN ŽIVOTA

- ekološki prihvatljiv način života kod sudionika

- poveznica između ekološki prihvatljivog načina života i minimalizma

6. REFLEKSIVNI POGLED

- utjecaji minimalističkog načina života

POPIS LITERATURE

Aust, R. (2018). Less: A Visual Guide to Minimalism. Alpha Books.

Becker, J. (2018). The minimalist home : a room-by-room guide to a decluttered, refocused life. Colorado Springs : WaterBrook Press.

Čolić, S. (2008). Sociokulturni aspekti potrošnje, potrošačke kulture i društva. Društvena istraživanja, 17 (6): 953-973. Preuzeto s https://hrcak.srce.hr/31006, preuzeto: 30.07.2020.

Čolić, S. (2013). Suvremena potrošačka kultura neoliberalnoga kapitalizma i održivost: globalni aspekti. U Čolić, S. (ur.), Potrošačka kultura i konzumerizam (str. 13-24). Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar.

Fortin, C. T. i Quilici K.L. (2018). New Minimalism: Decluttering and Design for Sustainable, Intentional Living. Seattle: Sasquatch Books.

Frost, R. O. i Steketee, G. (2010). Stuff: Compulsive Hoarding and the Meaning of Things. New York: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Hammond, K.L. (2017). Minimalism for Living, Family & Budgeting. Self Published.

Hromadžić, H. (2008). Konzumerizam : potreba, životni stil, ideologija. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.

Kondo, M. (2015). Čarolija pospremanja koja će vam promijeniti život. Zagreb: Mozaik knjiga.

Lipovetsky, G. (2008). Paradoksalna sreća. Ogled o hiperpotrošačkom društvu, Izdanja Antibarbarus d.o.o., Zagreb.

Millburn, J.F. i Nicodemus, R. (2011). Minimalism: essential essays. SAD: Mins Publishing.

Nefat, A. (2016). Smisao dobrovoljne jednostavnosti nasuprot konzumerizmu i materijalizmu, Ekonomski pregled, 67 (4), 350-368. Preuzeto s https://hrcak.srce.hr/167855, preuzeto: 30.07.2020.

Sasaki, F. (2017). Goodbye, Things: On Minimalist Living. Velika Britanija: Penguin Books.

Stažić, K. (2013). Društveni otpor konzumerizmu: antikonzumeristički ili alterkonzumeristički pokreti. U Čolić, S. (ur.), Potrošačka kultura i konzumerizam (str. 169-186). Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar.

Štojs, T. (2013). Kupovanje identiteta u suvremenome potrošačkom društvu. U Čolić, S. (ur.), Potrošačka kultura i konzumerizam (str. 151-165). Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar.

Internetski izvori:

D'Avella, M. (2020). – Youtube kanal Matta D'Avelle, https://www.youtube.com/c/MattDAvella/videos, pristupljeno: 30.07.2020.

KonMari (2020). Internetska stranica Marie Kondo, https://konmari.com/, pristupljeno: 30.07.2020.

Sensa (2011). Minimalizam: pokret koji se širi, članak napisala: Ivona Lerman, https://www.sensa.hr/clanci/blog-urednika/minimalizam-pokret-koji-se-siri, pristupljeno: 30.07.2020.

Sensa (2017). Imati više s manje: Kako biti bogat a imati malo, članak napisala: Magda Dežđek, https://www.sensa.hr/clanci/stvaran-zivot/imati-vise-s-manje-kako-biti-bogat-a-imati-malo, pristupljeno: 30.07.2020.

Sensa (2018). Minimalizam - stvorite prostor za ono što je doista važno, članak napisala: Patricia Lucija Tomasović, https://www.sensa.hr/clanci/dnevni-rituali/minimalizam-stvorite-prostor-za-ono-sto-je-doista-vazno, pristupljeno: 30.07.2020.

Sharing is caring Zagreb (2020). Facebook grupa Sharing is Caring Zagreb, https://www.facebook.com/groups/281050472508610, pristupljeno: 30.07.2020.

Zero Waste Croatia (2020). Facebook stranica Zero Waste Croatia, https://www.facebook.com/ZeroWasteCroatia, pristupljeno: 30.07.2020.