

---

# Önkéntes egyszerűség

Tananyagot készítette: Juhász Judit

e-mail: judit.juhasz@eco.u-szeged.hu

Olvasási idő: 5 perc

---



## Tartalom

- Témafelvezetés
- Az önkéntes egyszerűség fogalma
- Az önkéntes egyszerűség formái
- Az önkéntes egyszerűség motivációi
- Hasonló vagy kapcsolódó kezdeményezések

## Témafelvezetés

A 21. század **fogyasztói társadalmában** meglehetősen összetett és sokrétű feladatokkal és lehetőségekkel jár az élet. Néhány kérdés, amely időről időre átfuthat az emberek gondolataiban, vagy akár a társadalom más tagjai szembesíthetnek velük:

Van ingatlanod? Fizeted a hozzá kapcsolódó adókat?

Építkezni szeretnél? Tudod, hogy milyen engedélyekre, szakértői véleményekre van szükséged?

Van gépjárműved? Befizetted az adót? Meddig jó a műszaki vizsgálója?

Milyen szolgáltató biztosítja az internetet és a televízióadást nálatok? Van hűségnyilatkozat?

Melyik pénzügyintézetnél vezetted a pénzügyeidet? Nincs ennél jobb lehetőség?

Nyitottál már megtakarítási számlát? Nyitottál már lakástakarékot?

Megőrzöd a vásárolt műszaki cikkeid garancia papírját?

Van önéletrajzod? Van szakmai weblapod vagy internetes profilod?

Fenn vagy a közösségi oldalakon? Kihasználod azok lehetőségeit? Elővigyázatosan használsz azokat?

Van mindenféle alkalomhoz megfelelő viseleted? Elég divatosak?

Odafigyelsz az egészséges étkezésre, a sportolásra, a külsődre?

Elegendő időt töltesz a családdal, barátokkal, pároddal?

Van időd a kikapcsolódásra, pihenésre, feltöltődésre?

Ingázol nap mint nap a munkahely (iskola) és az otthonod között? Mivel közlekedsz? Ez milyen környezeti hatással jár?

Mennyi szemetet termelsz egy hónapban? Szelektíven gyűjtöd a hulladékot?

A felvetett témakörök között találhatunk olyanokat, amelyek számunkra kiemelten fontosak, találhatunk olyanokat, amelyeket feleslegesnek tartunk, és találhatunk olyanokat is, amelyekben fejlődni szeretnénk. Amit talán mindannyian érzünk, hogy **rengeteg** dologra kell figyelni, az élet számos területén próbálunk megfelelni, amely **időnként lehetetlennek** tűnik.

A 21. század társadalmában sokan érzik ezt, vagy próbálják elkerülni, hogy a mindennapok szétforgácsolják őket, és egyszerűsítik az életüket.

## Az önkéntes egyszerűség fogalma

Az önkéntes egyszerűség fogalma és az ehhez kapcsolódó mozgalom a szakirodalom szerint az **Egyesült Államokból indult ki, Kanadában és Nyugat Európában is népszerű**. Elmondható azonban, hogy az egyszerűségben rejlő szépség és lehetőség **a világ minden táján** számos követőre talál.

**Duane Elgin társadalom- és jövőkutató** meghatározása szerint az egyszerűség **önkéntes, tudatosan választott, előkészített és szándékolt, amely egy magasabb életminőséghez járul hozzá**. Ebben a folyamatban igyekszünk eltávolodni az élet felesleges tevékenységeitől és tárgyaitól. **Átláthatóságra, áttekinthetőségre** törekszünk a kapcsolatainkban, a szerepeinkben is. Az egyszerűség hozzájárul, hogy tisztábban láthassuk, kik vagyunk, mely dolgok fontosak számunkra az életben, amellyel kitölthetjük napjainkat. Az önkéntes egyszerűség nem szegénységet, deprivációt jelent. Nem kiszolgáltatottságot, korlátozott létet, hátrányt él meg, aki az önkéntes egyszerűséget választja. Az **egyensúly** és az **önállóság** kerül előtérbe, amely felszabadító, és hozzájárul az emberi jólléthez.

Az önkéntes egyszerűség nem csak az emberi jólléthez járul hozzá, de a **természeti környezet védelmét is elősegíti** (amely szintén visszahat a jóllétre). Elgin felteszi a kérdést: **Ha az emberek egy részének anyagi fogyasztása kárt okoz a bolygónak, lehet-e egy olyan alternatív út, amely lehetővé teszi az emberiség számára, hogy ne nehezedjen a bolygóra, miközben magasabb életminőséget tapasztal meg?** Hozzáteszi, hogy az egyszerűség szerinte nem egy alternatív életstílus, amelyet az emberek egy kis része követ. Inkább a többség kreatív választásának kellene lennie a fenntarthatóság megalapozása érdekében, amely érinti a személyes, közösségi, nemzeti döntéseket, és az emberiség választását is.

## Az önkéntes egyszerűség formái

Elgin az önkéntes egyszerűség három megjelenési formáját különíti el.

**1. Nyers vagy regresszív egyszerűség:** Utópisztikus, természetközeli, a technológiát és innovációt mellőző, részben vagy egészben elszigetelt élet az erdőben, egy farmon, a sivatagban vagy hajón.

Javaslom a következő sorozatot, amely magyarul is elérhető a spektrumon „A vademberek Ben Fogle-lal” címen: <https://www.bbcearth.com/shows/where-the-wild-men-are-with-ben-fogle/>

**2. Kozmetikai vagy felszínes egyszerűség:** A modern élet mély elégtelenségeit próbálja elrejteni és becsomagolni a jelentős változás címkéjébe. A zöldre-festés jelenségével és a technooptimista szemlélettel áll összhangban, amelyek feltételezik, hogy a technológiai újítások és a kisebb körzettudatos lépések (pl. az autók hatékonyságának növelése vagy az újrahasznosítás) megoldják a problémákat anélkül, hogy szükség lenne az életstílusunkat érintő mélyreható változásokra. Az egészség, boldogság és biztonság hamis érzetét nyújthatja a kozmetikai vagy felszínes egyszerűségre való támaszkodás.

Javaslom a következő dokumentumfilmet: Werner Boote, The Green Lie: <https://www.youtube.com/watch?v=UNDEasPCyXs>

### **3. Mély vagy tudatos egyszerűség**

Az életstílus mély, jelentőségteljes, átgondolt transzformációja, amely érinti a munkát, a közlekedést, az otthonot, a környezetet, az étkezést, ruházzkodást. Figyelembe veszi a természettel, embertársainkkal való kapcsolódásainkat és azok meggyógyítására törekszik.

Javaslom Rob Greenfield aktivista munkásságának tanulmányozását:

<https://www.robgreenfield.org/?fbclid=IwAR1YmYyqpgvx9r1LuNKECSDKxlv0HJYVbUP47YXIVYLxvntOS4AdOKgpe40>

### Hasonló kezdeményezések, szemléletek

Az önkéntes egyszerűség csak az egyik megnevezés, amelyet használhatunk az életünk alapvető átgondolására, megváltoztatására. Továbbá nagyon sok olyan kezdeményezést, szemléletet említhetünk, amelyek összhangban állnak az egyszerűség keresésével, és a természeti környezettel való kapcsolatunk gyógyításával. Nem mutatjuk be részletesen az egyes szemléleteket, de egy-egy linket ajánlunk, hogy ismerkedjete velük.

Hulladékmentes életmód: <https://www.youtube.com/watch?v=pF72px2R3Hg>

Csomagolásmentes vásárlás: <https://www.youtube.com/watch?v=WywgRjKAEg>

A minimalizmusról: <https://www.youtube.com/watch?v=w7rewjFNIys>

A közösségi kertészkedésről: <https://www.youtube.com/watch?v=nUdcCmif6Qs>

Zöldségdoboz rendszer, biokertészet: [www.zsambokibiokert.hu](http://www.zsambokibiokert.hu), [www.cargonomia.hu](http://www.cargonomia.hu)

## Az önkéntes egyszerűség motivációi

Számos okot, **motivációt** találhatunk arra, hogy egyszerűsítsük, átláthatóbbá tegyük életünket. A modern, kapitalista rendszerben, a fogyasztói társadalomban való részvétel nyomást helyez ránk külsőnkkel, életstílusunkkal, foglalkozásunkkal, hobbijainkkal kapcsolatban.

- Sokan szeretnék búcsút inteni a társadalmi elvárásoknak, és az egyszerűségben menedéket találni.
- Nem szeretnék vásárlásaikkal támogatni a multinacionális vállalatok természeti környezettel és emberekkel (adott esetben gyermekekkel) szembeni kizsákmányoló és elnyomó gyakorlatát.
- A fogyasztásuk visszaszorításával szeretnék hozzájárulni gazdasági bizonytalanságuk és egzisztenciális félelmük csökkentéséhez.
- Sokak személyes igényének, ízlésének, preferenciájának jobban megfelel a visszafogottabb, egyszerűbb, letisztultabb életstílus.
- Szeretnék megtalálni boldogságukat és identitásukat az egyszerűségben.
- Szeretnék emberi léptékben, praktikusán, kezelhetően felépíteni életüket.
- Szeretnék visszaszerezni az egyensúlyt a munka és a szabadidő között, szeretnének több időt tölteni a családdal, barátokkal.
- Egészségesebb, stresszmentes életre vágnak.
- Önálló életet szeretnének, amelyben kevés függőségi viszonyt ápolnak termékekkel, szolgáltatásokkal, cégekkel vagy az állammal.
- Fontos számukra a környezet védelme, a bolygóval való harmonikus kapcsolat, önmagukra az ökológiai körfolyamat szerves részeként tekintenek.
- Az anyagi gyarapodás helyett a belső gazdagságot helyezik előtérbe

### Szorgalmi feladat

Gondold át, hogyan tudnád saját életed egyszerűsíteni oly módon, hogy az jóllétedhez hozzájáruljon!

## Forrás és ajánlott irodalom

Elgin, D. (2013): Voluntary Simplicity–A Path to Sustainable Prosperity. Social Change Review, 11(1), 69-84.

Kocsis, T. (2006): A fogyasztói szemléletváltás esélye a gazdaságilag fejlett országokban. Környezeti nézőpontok–Tanulmányok a Környezetgazdaságtani és Technológiai Tanszék 15 éves fennállása alkalmából, 15-31.

Schumacher, E. F. (1973): Small is beautiful: Economics as if people mattered. Random House. HarperCollins Publishers Inc.

Kiss Ádám: Virágzik az önkéntes egyszerűség mozgalom. <https://tudatosvasarlo.hu/viragzik-onkentes-egyszeruseg-mozgalom/>

## Önellenőrző kérdések

1. Hogyan fogalmaznád meg az önkéntes egyszerűség lényegét?
2. Mi a viszony a szegénység és az önkéntes egyszerűség között?
3. Elgin szerint mi az önkéntes egyszerűség három fő megjelenési formája?
4. Mit hívunk zöldre-festésnek? Az önkéntes egyszerűség melyik formája áll összhangban ezzel a gyakorlattal?
5. Milyen kezdeményezéseket tudnál felsorolni, amelyek hasonlóak vagy összeegyeztethetőek az önkéntes egyszerűséggel?
6. Milyen motiváció húzódhat meg az önkéntes egyszerűség mögött?

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával. Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014