



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Výchova dětí v minimalistických rodinách

Vypracovala: Andrea Bicková

Vedoucí práce: PhDr. Olga Vaněčková

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum

Andrea Bicková

.....

Děkuji tímto PhDr. Olze Vaněčkové za ochotu, cenné rady a vstřícnost při odborném vedení této bakalářské práce. Dále děkuji všem respondentům a těm, kteří mě podporují po celou dobu studia.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá životním stylem současné rodiny s důrazem na minimalistický životní styl. V teoretické části vymezují základní pojmy jako životní styl a rodina, představují minimalistický životní styl jako fenomén dnešní doby. Uvádím tradiční výchovné styly, současné výchovné trendy a ukazují, jaký vztah mají k minimalismu. Praktická část obsahuje rozhovory se čtyřmi minimalisticky orientovanými rodinami, kde zkoumám, jak minimalismus ovlivňuje rodinný život. Cílem této bakalářské práce je prozkoumat zkušenosti rodičů, kteří se rozhodli vychovávat své děti v minimalistickém životním stylu, a také potenciální výhody a nevýhody tohoto přístupu. Zdroje informací použité v této studii zahrnují jak primární zdroje, jako jsou rozhovory a průzkumy, tak sekundární zdroje, jako jsou odborné knihy a články, populárně naučné knihy a články a videa na internetu.

Klíčová slova

minimalismus, životní styl, výchovné styly, rodina

Abstract

The bachelor thesis deals with the lifestyle of a contemporary family with an emphasis on minimalist lifestyle. In the theoretical part I define the basic concepts such as lifestyle and family, I introduce the minimalist lifestyle as a phenomenon of our time. I list traditional educational styles, contemporary educational trends and show how they relate to minimalism. The practical part includes interviews with four minimalist-oriented families, where I explore how minimalism affects family life. The aim of this thesis is to explore the experiences of parents who have chosen to raise their children in a minimalist lifestyle, and the potential advantages and disadvantages of this approach. The sources of information used in this study include both primary sources such as interviews and surveys, as well as secondary sources such as scholarly books and articles, popular science books, and articles and videos on the Internet.

Keywords

minimalism, lifestyle, upbringing style, family

Obsah

Úvod	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	10
1. Pojem životní styl	10
2.1. Minimalismus jako životní styl	12
2.2. Pojem minimalismus	12
2.3. Udržitelnost	13
2.4. Základní principy minimalismu	14
2.5. Překážky na cestě k minimalismu	15
2.6. Přínosy minimalismu	16
2.7. Negativní strana minimalismu	17
3. Rodina a minimalismus	18
3.1. Typické hodnoty současné rodiny	19
3.2. Výchova v rodině	19
3.3. Výchovný styl	20
3.3.1. Autokratický styl (autoritativní, dominantní vedení)	20
3.3.2. Liberální styl (slabé vedení, liberální výchova)	21
3.3.3. Demokratický styl (sociálně integrační vedení)	21
3.4. Model čtyř stylů výchovy Maccoby a Martin	21
4.3. Současné výchovné styly a jejich vztah k materialismu	22
4.3.1. Intenzivní mateřství	22
4.3.2. Kontaktní rodičovství	23
4.3.3. Respektující výchova	24
4.3.4. Montessori přístup	24
4.3.5. Výchova „nevýchovou“	25
5. Promítání minimalismu do výchovy dětí	26
II. EMPIRICKÁ ČÁST	29
1. Příprava na výzkum	29
1.1. Výzkumný problém	29
1.2. Cíl šetření	29
1.3. Výzkumné otázky	29
1.4. Účastníci šetření	30
1.5. Volba přístupu	30
1.6. Výzkumná metoda	30

2. Průběh šetření	32
2.1. Představení rodin	32
2.2. Shromáždění a analýza dat.....	33
2.3. Odpovědi na výzkumné otázky.....	37
Závěr	41
Seznam použité literatury	43
Seznam příloh.....	46

Úvod

Byla jednou jedna rodina - maminka, tatínek a dvě děti. Rodina žila ve velkém domě se spoustou hraček, oblečení a nejnovějších vymožeností. Každým dnem byli více a více vtahováni do propasti konzumu a to se podepisovalo na jejich duševním i fyzickém zdraví. Vojáček (2021, s. 65) to nazývá „*daní za pohodlí*“ – různá zjednodušení, která měla život usnadňovat, ho naopak dělají složitějším. Konzumerismus spojuje se zvýšeným stresem, úzkostí nebo depresí. Může vést k nezdravým stravovacím návykům a sedavému způsobu života, což přispívá k fyzickým zdravotním problémům jako je cukrovka, srdeční choroby nebo obezita. Neustálá honba za stále větším množstvím materiálních statků může vést i k finančnímu napětí a zadlužení, což může dle Vojáčka ještě více zvyšovat pocity stresu a úzkosti. „*Peníze a komfort, které přinášejí okamžité uspokojování k dlouhodobému štěstí a zdraví rozhodně nevedou.*“ Dle Vojáčka je mohou zajistit vztahy, spojení, soulad, radost a především láska.

Rodina se tedy rozhodla pro obrovskou změnu – žít minimalistickým životním stylem, zaměřit se na to, co je v životě skutečně důležité a zbavit se všeho, co důležité není. Vůbec netušili, že toto jejich rozhodnutí ovlivní jejich životy ve všech rovinách.

Rodina si brzy uvědomila, že tím, že se zbavila zbytečností a začala přemýšlet nad svým volným časem, dává dětem obrovské lekce o skutečných rodinných hodnotách a o tom jakou hojnost v sobě skrývá skromnost.

Cesta to nebyla jednoduchá, vlastně neustále trvá. Neustále musí bojovat s pokušením nepodlehnout trendu nakupování, odolávat myšlenkám, že „*mít více je vlastně lepší*“ a zůstat věrni svým zásadám.

Cesta je to ale dobrodružná, plná objevování a učení. Je to cesta k propojení rodiny, pevnějším vztahům nebo třeba větším možnostem vzdělání. Je to cesta k úctě životního prostředí a také ke klidnějšímu a pozornějšímu životu.

Tímto způsobem minimalisté ve svých výpovědích popisují svou cestu a já bych se ráda zabývala tím, zda to, co se o minimalismu píše v populárně naučné literatuře, nebo na blozích, funguje českým rodinám v reálných situacích. Tato bakalářská práce pojednává o dnešní rodině a jejím životním stylu v souvislosti s fenoménem minimalismu.

V teoretické části vymezím pojem životní styl a představím minimalistický životní styl jako fenomén dnešní doby. Představím tradiční výchovné styly a dále současné výchovné

trendy a ukáží, jaký vztah mají k minimalismu. V praktické části provedu rozhovory se čtyřmi minimalisticky orientovanými rodinami a pokusím se vyzkoumat, jak minimalismus ovlivňuje jejich životy. Použita bude metoda případové studie. Cílem této bakalářské práce je prozkoumat zkušenosti rodičů, kteří se rozhodli vychovávat své děti v minimalistickém životním stylu, a také potenciální výhody a nevýhody tohoto přístupu.

Otázka minimalismu se mi v současné době plné reklam a obrovské dostupnosti zboží v propojení s výchovou dětí zdá velice důležitá a inspirativní, zároveň ale vidím, že se o něm v mainstreamových médiích téměř nepíše. Osobně si myslím, že konzumní chování rodičů, neustálá honba za vyděláváním peněz a následné utrácení v důsledku špatné finanční gramotnosti má na výchovu dětí veliký dopad. K tomuto tématu mne dovedla Britská studie (2009), která ukázala, že sedmdesát pět procent rodičů nemá čas svým dětem před spaním přečíst pohádku.

Minimalismus se v tomto ohledu zdá jako ideální řešení k nalezení více času na rodinu. Zároveň si ale kladu otázku, zda děti z minimalistických rodin, které se konzumnímu chování co nejvíce vyhýbají, nejsou spolužáky vnímány jako chudé a zda minimalismem nějak nestrádají nebo nejsou spolužáky šikanováni a zda to, jak je minimalismus svými příznivci vychvalován, funguje i v praxi. Protože pokud ano, byl by odpovědí na spoustu dnešních problémů ve společnosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Pojem životní styl

Životní styl je chápán jako způsob, jakým člověk žije. Je to systém častých činností, vztahů, životních zvyklostí a projevů, které jsou typické buď pro jednotlivce, skupinu nebo celou společnost. Životní styl také ovlivňuje způsob oblékání, komunikace nebo to, jaké zboží spotřebováváme.

Kraus (2001) říká, že životní styl, tedy i činnosti ve volném čase, jsou odvíjeny od podmínek ve společnosti, finanční situace jedince nebo rodiny, případně příležitostmi, úrovní služeb, které nabízí místo jeho bydliště. Dalo by se tedy říci, že životní styl je u každého člověka jiný, protože každý z nás jinak nakládá se svým časem, jinak přistupuje k problémům či má celkově určitý pohled na život.

Vojáček (2021, s. 95) popisuje zdravý životní styl jako „hledání rovnováhy, přirozenosti a stereotypů, které odrážejí aktuální potřeby organismu“ Říká tedy, že nelze stanovit jeden univerzální návod na to, jak zdravě žít, ale to, že tělo neustále správně reaguje na prostředí a říká si o to, co mu prospívá. Je tedy důležité naslouchat sobě a svým potřebám, obrátit pozornost zvenku dovnitř.

Životní styl tedy podmiňuje výběr kariéry, volnočasových aktivit a životních hodnot obecně. Dále také zahrnuje to, jakým způsobem jednáme se svým okolím a jaké vztahy navazujeme s ostatními. Dalo by se tedy říci, že pro každého jedince bude jeho životní styl specifický.

Havlík (in Kraus, 2001, s. 154) však rozděluje životní styly do tří skupin podle převažujících hodnot způsobu života:

Tabulku č. 1: Havlíkovo dělení životního stylu

Životní styl s náplní studia	Tito lidé rádi čtou, chodí do divadla, jezdí za poznáním, kladou důraz na učení a intelektuální aktivity
Životní styl s nejvyšší hodnotou hraní	Tito lidé upřednostňují zábavu a volnočasové aktivity – sportovci, hráči her, návštěvníci zábavných podniků

Životní styl s rozjímáním	Tito lidé kladou důraz na samotu a zaobírají se spíše sami sebou, jsou to samotáři, neradi tráví čas s rodinou či přáteli
---------------------------	---

Havlíkovo dělení životních stylů tedy vychází z převládajících hodnot způsobu života, ukazuje, jak mohou různé hodnoty ovlivňovat způsob našeho života a naše každodenní činnosti. Kraus (2001, s. 154-155) dále uvádí dělení životního stylu vycházející z toho, jak lidé tráví volný čas a co upřednostňují.

Tabulka č. 2: Krausovo dělení životního stylu

Pracovně-orientovaný životní styl	Profesionální činnost je vnímána jako smysl života a volný čas pak slouží především k odpočinku a zotavení se
Hedonistický životní styl	Životní zájmy jsou přesunuty do volného času, rodiny a soukromí. Práce je vnímána jako nutnost k užívání volného času.
Celistvý životní styl	Snaží se o propojení práce a volného času

Každý z těchto stylů může být prospěšný různými způsoby. Záleží vždy na potřebách a cílech jednotlivce. Za ideální se dá považovat životní styl celistvý, který se snaží o propojení práce a volného času.

Dle Vojáčka (2021, s. 71) životní styl, který nám prospívá, neznamená pouze „*jíst vyváženou stravu, sportovat a vyhýbat se stresu*“. Toto tvrzení je podle něj nedostačující, je třeba žít vědomě, v souladu s přirozenými biorytmy, dostatečně spát, naslouchat svým vnitřním rytům, udržovat zdravé sociální vazby, adekvátně sportovat nebo se zamýšlet nad tím, jakým světlem na sebe svítíme. Jednoduše řečeno žít vědomým životem, vnímat své tělo a jeho potřeby.

V tomto smyslu vidím velkou souvislost s minimalismem, který ve své podstatě dochází k podobným závěrům.

2.1. Minimalismus jako životní styl

2.2. Pojem minimalismus

Minimalismus jako umělecký směr vznikl v 50. letech 20. století v malířství a sochařství a postupně se rozšířil do hudby, designu či architektury. Dnes se tento pojem hojně objevuje na blozích a sociálních sítích, kde se stal v podstatě synonymem pro slovo jednoduchý. Tato práce pojednává o minimalismu právě jako o typu životního stylu.

Minimalismus jako životní styl je vnímán jako omezení množství svých hmotných i nehmotných věcí, činností i myšlenek pouze na potřebné. Jde o proměnu života, o hledání krásy v jednoduchých věcech, uvědomování si svých rozhodnutí, vytváření více prostoru pro klid a soustředění se na to nejdůležitější. Lea Daussing (2022, s. 6) minimalisty ve své studii definuje jako „někoho, kdo opatruje svůj majetek, kupuje pouze věci, které potřebuje a snaží se žít prostým životem.“ Zdá se tedy, že by mohl být odpovědí na problémy konzumerismu, který je dnes kritizován hlavně z hlediska ekologie. Janská (2021) nazývá minimalismus „prostředkem k očištění se od toho, co už nám neslouží, co nás jen zahlcuje.“

Je důležité zmínit, že minimalismus je založený na dobrovolnosti, nejedná se tedy o nucenou skromnost vyplývající ze špatných finančních podmínek, ale o vědomé zredukování svého majetku. Minimalismus tedy začíná zredukováním svého majetku a poznáváním věcí a situací, které nám nevyhovují nebo je nepotřebujeme, a zbavení se závislosti na tom, co je v životě nadbytečné. Dalším krokem je pak zjištění toho, co je důležité. Minimalismus je jako životní styl velmi individuální, protože pro každého jednotlivce je podstatné něco jiného a každý ho aplikuje do různé hloubky.

Dopierala (2017, s. 70) tvrdí, že „*minimalismus není a ani by se nikdy neměl stát cílem sám o sobě, ale pouze nástrojem k dosažení cíle*“ Kędziarska (2016, str. 21) říká, že „*chceme-li vést jednoduchý, moudrý a harmonický život, musíme pochopit, které hodnoty jsou pro nás důležité, protože nás vedou naším životem a vše ostatní z nich vychází*“. Millburn a Nicodemus na svém blogu zase zdůrazňují, že „*minimalismus je nástroj, jak se zbavit životních přebytků ve prospěch soustředění se na to, co je důležité – abychom mohli najít štěstí, naplnění a svobodu*.“ Minimalisté často zdůrazňují, že po zredukování majetku objevili, co je skutečně baví nebo kdo jsou.

Millburn a Nicodemus (2021) mluví o tom, že není nic špatného na vlastnictví hmotných statků, ale že problémem může být význam, jaký věcem přisuzujeme a že díky tomu potom zapomínáme na své zdraví, vztahy nebo třeba osobní růst.

Neexistuje žádná konkrétní zmínka o tom, kdy a kde vznikl minimalismus jako životní styl. Mezi prvními se tématem konzumerismu a jeho vlivu na psychiku zabýval humanistický psycholog Erich Fromm, který řeší otázku vlastnictví a samotného bytí. Dnes se za nejznámější propagátorku tohoto směru považuje Marie Kondo a její kniha Zázračný úklid a dále blogy a podcasty Joshuy Fields Millburna a Ryana Nicodemuse nebo Joshuy Beckera. U nás mezi nejznámější minimalisty patří Patrik Zouhar, Alvin Korčák nebo Marcela Janská. Všichni tito minimalisté mají společné to, že o své cestě minimalismem píší blog, inspirují čtenáře ke změně životního stylu a mají vliv na jejich životní styl.

Mohlo by se zdát, že je pojem minimalismus v souvislosti s životem dnes již všeobecně známý. Janská (2021) ale upozorňuje na to, že mimo určitou sociální bublinu je to pouze okrajová záležitost, že se o něm v mainstreamových médiích téměř nepíše, přitom by si větší pozornost společnosti zasloužil. Nedá se tedy ani přesně říct, kolik minimalistů v České republice je. Mohou jich být stovky, ale i tisíce. Složitě je rovněž i to, koho jako minimalistu označit. Ne všichni lidé, kteří se považují za minimalisty, mají stejnou motivaci a postupy. Definice minimalismu je tak pro každého trochu jiná.

Minimalismus je reakcí na konzumní společnost, soustředí se na promýšlení při nákupu věcí, upřednostňuje kvalitu před kvantitou, takže se úzce pojí i s konceptem udržitelnosti.

2.3. Udržitelnost

Udržitelnost je definována jako schopnost udržet nebo zachovat určitou věc nebo činnost po dlouhou dobu. To zahrnuje uspokojování současných potřeb, aniž by byly ohroženy potřeby budoucích generací. Příkladem může být snížení množství odpadu a zachování přírodních zdrojů.

Evropská komise na svých webových stránkách definuje udržitelnost produktů jako *„podmínku pro fungování hospodářství, které využívá zdroje, je klimaticky neutrální a neznečišťuje životní prostředí“*. Dohnalová na svém blogu uvádí, že udržitelnost se pojí především se spotřebou. *„Nejde tedy až tak o to, zda je daný výrobek zabalený v plastu nebo*

ve skle, ale zda (a kolik) ho skutečně spotřebujeme“. Jinými slovy udržitelnost nerovná se recyklace. Dohnalová dále cituje docenta Kočího, odborníka na posuzování životního cyklu: *„Udržitelnost je o našich rozhodnutích. O rozhodnutí, kolik času věnujeme nakupování a vaření, o rozhodnutí, zda si některé věci nemůžeme vyrobit sami doma, místo abychom si je kupovali balené, o rozhodnutí investovat do pořádné tašky atp.“* Chceme-li se tedy chovat udržitelně, je potřeba změnit naše spotřebitelské chování. To dle Vladimíra Kočího v článku Dohnalové znamená: *„spotřebovávat vědoměji a především méně. Kupovat věci trvanlivé, které dlouho vydrží a není tak třeba je zanedlouho nahradit věcí novou. A především kupovat pouze to, co skutečně potřebujeme.“*

2.4. Základní principy minimalismu

Minimalismus vnáší do života nejen více vědomého rozhodování o věcech, které si přinášíme domů, ale promítá se do všech životních oblastí. Millburn a Nicodemus (2021, s. 8) ho definují takto: *„Minimalismus je ta věc, která nás přenese přes věci, takže můžeme udělat místo pro věci důležitější, což vlastně věci nejsou.“*

Minimalismus se zaměřuje na redukci nepořádku, zjednodušení životního stylu a na život pouze s nezbytnými věcmi a zážitky, které nás naplňují. Zahrnuje změnu myšlení tak, aby se člověk soustředil na věci, které mu přinášejí skutečnou radost a aby se zbavil, věcí, které mu radost nepřinášejí. To může zahrnovat zbavení se nepořádku z domácnosti, snížení času stráveného činnostmi, které nás nenaplňují, či kontrolu výdajů a obecně větší kontrolu nad věcmi, které proudí do naší domácnosti. Minimalismus se pak dotýká i mentálního zdraví, může zahrnovat redukci lidí kolem nás, nastavení si pevnějších hranic.

Cílem minimalismu je vytvořit životní styl, který se soustředí pouze na to, co je pro konkrétního člověka, resp. rodinu skutečně podstatné. První kroky k minimalistickému žití vyžadují radikální změnu myšlení, jednání a návyků. Becker (2018, s. 51) upozorňuje na to, že *„je potřeba si uvědomovat, zda to, co označuji za své priority, se shoduje s tím, jak trávím volný čas a za co utrácím peníze.“* Jinými slovy ideálním stavem minimalisty je život žitý v souladu s hodnotami, které uznávám. Minimalismus tedy pomáhá k ujasnění cílů a hodnot, které uznáváme. Proto je také pro každého člověka praktikování minimalismu jedinečné.

Na internetu je spousta návodů, jak s minimalismem začít a jak ho aplikovat. Millburn a Nicodemus na svém blogu uvádějí základní principy, jak se stát minimalistou. Patří sem:

1. Vlastnit méně majetku a žít cílevědoměji. Minimalismus není jen o zbavování se věcí, ale i o zjednodušování majetku. Nechat si pouze to, co nám slouží.
2. Určit, co je v životě nezbytné, a ptát se sám sebe: „Přináší to mému životu nějakou hodnotu?“.
3. Zaměřit se na zážitky místo pouhého hromadění majetku.
4. Pěstovat spojení s lidmi a přírodou.
5. Zjednodušit si finanční život omezením výdajů a vyhýbáním se dluhům a impulzivnímu nakupování.

Becker (2018) ve své knize poskytuje obdobný návod, přičemž klade důraz na omezení nepořádku nejen ve fyzickém prostoru, ale i v prostoru digitálním anebo v našem rozvrhu. Celkově to nazývá „*minimalistickým myšlením*“. Součástí jeho rad je i dávání přednosti kvalitě před kvantitou. Je podle něj výhodnější vybrat si několik kvalitních věcí, které déle vydrží a poslouží, než mnoho levných a nekvalitních. Dávání přednosti kvalitě se opakuje snad v každé literatuře o minimalismu. Stejně jako Millburn a Nicodemus nabádá i Becker (2018), aby se lidé zaměřili na zážitky, protože jediné ty mohou náš život opravdu obohatit.

Díky minimalismu tedy odlehčíme svůj život natolik, že se můžeme více soustředit na to, co je pro nás podstatné, jinými slovy žít kvalitněji. K prožívání skutečného štěstí a naplnění života je potřeba dávat přednost vztahům. Janská minimalismus popsala také jako „*myšlenkový postoj, kdy se ve svém denních fungování zbavuji všeho nepodstatného nebo zbytečného*“ nejedná se tedy pouze o vizuální nepořádek, ale i o to, s kým trávím svůj volný čas, jaké vztahy mi prospívají nebo o dovednosti *mindfulness* neboli děláním vždy jen jedné věci a to záměrně; vždy si plně uvědomovat přítomný okamžik. (AMRA, 2013)

Termín *mindfulness* pochází z medicíny, konkrétně od profesora Jon Kabat-Zinna, který ho použil ve svém programu pro léčbu chronicky nemocných pacientů. Dnes už existuje spousta vědeckých důkazů o pozitivním vlivu *mindfulness* na naše fyzické i psychické zdraví.

2.5. Překážky na cestě k minimalismu

Dále popíši, co nám brání vzdát se materiálních věcí. Minimalisté se shodují na tom, že jsou to buď strachy z minulosti anebo obavy o budoucnost. Jinými slovy je to určitý druh

lpění neboli připoutanosti. Lpění je dle Vojáčka (2021, s. 28) „*destruktivní proces bránící změně, přestože jedinou konstantou v našem životě je právě změna. V podstatě se dá říct, že změna je život. Lpění jde proti proudu života, manipuluje nás a ovládá, způsobuje závislost, a tím nevyhnutelně také utrpení.*“ Všechny typy připoutanosti, ať už připoutanost k postavení, slávě, majetku, věcem, lidem či moci, jsou dle Vojáčka nezdravé a pokud se neumíme něčeho vzdát, nemůže pak do našeho života přijít nic nového.

Minimalistka Janská na svém youtube kanále říká, že „*je důležité si uvědomit, že se nejedná o jednorázovou záležitost, ale že je potřeba neustále revidovat, třídit, procházet věci a ptát se sám sebe, zda nám věci stále slouží.*“ Naše prostředí by mělo reflektovat nás jako osobnosti, protože člověk se neustále mění.

Vojáček (2021, s. 84) také mluví o tom, jak prospěšné je vystupování ze své komfortní zóny: „*Lidé si často neuvědomují, že to je velmi důležité, protože jejich přístup reflektuje jejich schopnost se adaptovat a měnit, představuje tedy jakousi pružnost.*“ Schopnost se měnit je opakem lpění neboli připoutání se k něčemu, které je dle buddhismu jeden z hlavních zdrojů utrpení. Dle Vojáčka bývá také příčinou nemoci: „*Z nějakého důvodu se nechceme něčeho vzdát a pustit to, přestože to je dnes pro nás již nefunkční, anebo dokonce škodlivé.*“ Lpění tedy považuje za komfortní zónu. Pokud se lidé stanou pružnějšími vůči změnám, budou se na změnu adaptovat s větší lehkostí a to je dle Vojáčka (2021, s. 85) nejkratší cestou ke zdraví. Umět tedy věci, které nám neslouží, z našeho života „*pustit*“ a nechat si pouze ty potřebné, vede k vytvoření prostředí, které nám vyhovuje a ve kterém se nám dobře žije.

2.6. Přínosy minimalismu

Za hlavní přínos považují minimalisté v dnešní stále se zrychlující době určitě více času. Se získáním více volného času se pojí i méně stresu. Millburn a Nicodemus (2021) říkají, že tím, že získáte více času, stanete se vědomějšími, budete více naslouchat svému tělu a lépe se o ně starat.

Becker (2018) v úvodu své knihy vypráví příběh, kdy věnoval celý sobotní den vyklízení garáže a přerovnávání starých věcí, zatímco si jeho syn sám na zahradě hrál s míčem. Byl to pro něj přelomový moment, kdy si uvědomil, že všechny ty nepotřebné věci ho vzdalují od jeho syna a vydal se na cestu minimalismu. Sám ten moment popisuje jako „*prozření, že nás náš majetek nečiní šťastnými*“ Dnes jeho blog inspiruje přes milion čtenářů.

Janská (2015) jako benefit uvádí radost ze sdílení a darování: „*minimalismus nám pomáhá omezit vlastnictví toho, co potřebujeme jen občas*“. Dnes existuje spousta platform, kde lidé mohou sdílet věci, které nepotřebují a prodat je nebo vyměnit za něco, co se jim hodí. Stejně tak swapy oblečení nebo potravinové banky jsou úžasným nástrojem ke snížení spotřeby a produkce nových věcí.

Přirozeným důsledkem snížení počtu věcí, které vlastníme je získání více prostoru. Náš domov tak působí harmoničtěji a my si v něm snadněji odpočineme. S tím samozřejmě souvisí i méně uklízení. Janská (2015) to krásně shrnula větou: „*Věci slouží nám, ne my jim.*“

Dalším hojně uváděným přínosem je více peněz. Logicky méně nakupování rovná se více peněz. Pokud snížíme výdaje, resp. počet nakupovaných věcí, začneme mít větší přehled o tom, za co utrácíme a staneme se více finančně gramotní.

2.7. Negativní strana minimalismu

Z vyhazování věcí se ale snadno může stát závislost. Když si totiž vyčistíme prostor kolem sebe, máme úžasný pocit. Na tento problém upozorňuje minimalista Zouhar (2020) „*Vše je na svém místě, nikde žádný nepořádek. Člověk je jako v rauši. Splněný úkol aktivoval v mozku tzv. centrum odměn a vyloučil se „hormon štěstí“ dopamin, čímž se posílila motivace k opakování stejného vzorce chování. Z vyhazování věcí se tak lehce může stát droga. Já sám jsem se přistihl, jak jsem jednou začal otevírat zásuvky a přemýšlel, co bych ještě mohl vyhodit. Toužil jsem po další dávce dopaminu. Kdybych si své jednání neuvědomil, mohl bych to časem dotáhnout až k psychické závislosti. Člověk se pak zbavuje i věcí, které používá a potřebuje. Vyhozené předměty mu ale začnou chybět, tak si je znovu nakoupí a dostává se do bludného kruhu.*“

Při rozhodnutí udělat takto radikální životní změnu je třeba brát ohled na ostatní členy domácnosti. Zouhar (2020) dále upozorňuje na to, že nikdy nesmíme vyhodit nic, co nám nepatří. To může být pro nadšeného minimalistu problém, když žije s více lidmi v domácnosti, obzvlášť pak když jsou to děti. Jako problém to vidí i Janská (2021): „*spousta věcí v domácnosti potřebujete řešit společně se všemi, kdo v ní žijí. Když vám ostatní „házejí klacky pod nohy“, neustále nosí další a další nezbytnosti, odmítají cokoli vyhodit, můžete minimalizovat jen odsad' podsad'.*“ Můžete si tím pádem protřídit jen soukromé věci jako je oblečení, kosmetika nebo knížky a doufat, že ostatní inspirujete.

Tato práce se zabývá rodinou, proto bych minimalistický životní styl dále zkoumala z hlediska rodiny.

3. Rodina a minimalismus

Rodina, jako malá neformální sociální skupina, je manželstvím, pokrevním příbuzenstvím nebo adopcí vzniklý svazek lidí, kteří žijí ve společné domácnosti.

Matoušek (1997) v úvodu své knihy říká, že rodina existuje jednoduše proto, aby lidé mohli pečovat o své děti. Rodina předurčuje osobní vývoj člověka, vztahy k jiným skupinám lidí, orientuje dítě na určité hodnoty, vystavuje ho určitým konfliktům, poskytuje mu určitý typ podpory, předává dítěti sociální dovednosti. Rodina je dle Matouška „*unikátní a nenahraditelnou institucí proto, že nejlepším možným způsobem spojuje specifické a univerzální.*“ Jinými slovy říká, že osobní zaujetí rodičů je pro výchovu zrovna tak důležité, jako respekt ke společnosti.

Dítě se v rodině učí spoustě dovednostem a času, který mají rodiče na výchovu dětí je čím dál méně. Matoušek (1997, s. 9) říká, že o rodinu člověk opírá pocit vlastní hodnoty a pocit smysluplnosti své existence. Děti i partner dospělému zrcadí jeho chování. Dospělý s dětmi znovu prožívá své dětství, může se vyhnout chybám, které udělali rodiče. Na druhou stranu může zase nevědomě napáchat chyby opačné ve snaze vyhnout se špatnému chování svých rodičů.

Rodina dává svým členům pocit bezpečí a jistoty, naplňuje jeho potřeby, je ale i zdrojem stresu. Ve stresových situacích v rodině je nesmírně důležitá komunikace. Vágnerová (2012) říká, že rodina je nejvýznamnější sociální skupina pro psychický vývoj dítěte. Dítě nabývá srze rodinu různé zkušenosti a na jejich základě pak zpracovává informace z vnějšího světa a reaguje na ně. Osvojuje si tak určitý vzorec chování.

Jak Matoušek, tak i Millburn a Nicodemus zdůrazňují důležitost vztahů, které je třeba aktivně pěstovat a udržovat. Millburn a Nicodemus ve své knize (2021) častokrát zdůrazňují, že je důležité žít vědomě a zvažovat, co přináší do našeho života hodnotu. Dle Matouška (1997, s. 9) by se měli rodiče do výchovy svých dětí více angažovat a věnovat jim čas.

3.1. Typické hodnoty současné rodiny

Dle českého sociologa a pedagoga Možného (2006) roste tendence odkládat sňatky a rození dětí na co nejpozději. Je také větší tendence zakládat rodinu neformálně, neboli bez legálního sňatku, zvyšuje se rozvodovost a také tendence omezovat počet dětí v rodině, případně nemít děti vůbec. Rození dětí bývá často naplánované. Na rodičovskou dovolenou začínají nastupovat i muži. Zpráva o rodině (2020, s. 211) slova Možného potvrzuje za stále aktuální vyjma sňatečnosti, která se v předchozích pěti letech začala zvyšovat. Jsou zde uváděny také zhoršené podmínky pro získání kvalitního bydlení, kdy klesá dostupnost bydlení i pro střední třídu.

Zpráva o rodině (2020, s. 106) ukazuje průzkum, kdy zhruba polovina dotazovaných není spokojená s množstvím času, který rodiče mohou věnovat svým dětem: *„zejména času stráveného s dětmi mimo zaopatření jejich základních potřeb, tedy aktivit, v nichž se naplňuje rodičovská role a její prožívání. Současně se rodiče cítí být přetíženi pracovními povinnostmi právě ve vztahu k tomu, nakolik by se chtěli věnovat dětem.“* Kraus (2015) říká, že se díky snížení času v rodině stráveného společně prohlubuje izolovanost jednotlivých členů a každý si pak žije svým vlastním životem. Děti právě díky tomu, že bývají ve volném čase odkázány samy na sebe.

Rodina je ale stále výchozím bodem pro každého člověka a je nesmírně důležité, aby ho vyživovala nejen na úrovni základních biologických potřeb, ale aby mu poskytla pochopení, lásku a přijetí.

3.2. Výchova v rodině

Sociální pedagogika chápe výchovu jako záměrné a cílené vstupování do celoživotního procesu zespolečňování jedince. Výchova se podílí na utváření osobnosti a tím vlastně na spoluutváření celé společnosti. Výchova také musí vycházet z daných podmínek konkrétní společnosti. (Kraus, 2001)

V pedagogickém slovníku zní definice výchovy takto: *„proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji“* (Průcha a kol., 1995, s. 257). Kraus (2001, s. 47) říká, že obsah výchovy závisí na úrovni vědění v dané společnosti a zároveň také na systému hodnot. Říká, že *„výchova a její obsah je výrazně determinován společensko-kulturními podmínkami, celkovou úrovní dané společnosti.“*

Způsob výchovy neboli výchovný styl ukazuje dle Čápa (2001, s. 303) zejména na emoční vztahy dospělých a dětí, to, jak spolu komunikují nebo jaké požadavky jsou na dítě kladeny. Výchovný styl se dle Čápa projevuje tím, jaké výchovné prostředky jsou voleny a jak na ně dítě reaguje.

3.3. Výchovný styl

Kurt Lewin (in Čáp, 2001, s. 304) v roce 1939 provedl výzkum při své emigraci z Německa do USA, kde se setkal s velice rozdílnými styly výchovy. Od té doby je typologie obecně známá a rozděluje způsob výchovy na autokratický, liberální a demokratický.

Tabulka č. 3: Kurt Lewin, Tradiční dělení výchovných stylů (1939)

Autokratický styl	Dominantní vedení
Liberální styl	Slabé vedení
Demokratický styl	Sociálně integrační vedení

3.3.1. Autokratický styl (autoritativní, dominantní vedení)

Autokratické vedení je charakteristické rozkazováním a tresty. Rodič má nad dítětem moc. Ve výchově je málo porozumění přáním a potřebám dětí. Tento styl poskytuje málo samostatnosti a iniciativy.

Každý z výchovných stylů vytváří u dětí určitý způsob chování. Autokratické vedení dle Lewina (in Čáp, 2001, s. 304-305) „vede děti k vyššímu napětí, dráždivost, dominantnosti a agresivitě k ostatním členům skupiny. Napětí mezi dětmi se poněkud oslabuje společným odporem k vedoucímu. Pracovní aktivita závisí na přítomnosti vedoucího. Děti jsou buď poslušné, submisivní až apatické, závisle přimknou k dospělému, anebo jsou naopak agresivní a bouří se proti autoritám.“ Charakteristická je silná závislost na pochvale. Typické jsou i tresty za neuposlechnutí. Vztah s rodiči nebývá vřelý. Z dětí často vyrůstají submisivní a málo iniciativní osobnosti, někdy také osobnosti agresivní k autoritám. (Matoušek, 1997)

3.3.2. Liberální styl (slabé vedení, liberální výchova)

Rodič řídí děti málo nebo vůbec, vede je tzv. slabě. Neklade přímo požadavky, pokud požadavek vysloví, plnění nekontroluje. V této výchově nedochází k žádným trestům. Dalo by se říci, že je pravým opakem autoritativního stylu. Vedení se definuje jako slabé, dítě se tedy samo rozhoduje a vyvíjí. Může ale nastat problém, že dítě pociťuje ze strany rodičů nezájem či nechť vést dítě. Tyto děti bývají často nejisté, nepracují efektivně, neumí udržet pozornost. (Čáp, 2001)

3.3.3. Demokratický styl (sociálně integrační vedení)

Sociálně integrační vedení podporuje iniciativu dětí. Rodič udílí méně příkazů, působí spíše příkladem než tresty. Důležité je podávání návrhů, diskuze. Jedná se o jakousi kombinaci autoritářského a liberálního stylu.

U demokratického stylu se dle Lewina (in Čáp, 2001, s. 305) zmenšuje boj proti vedoucímu, výchovný styl má lepší účinky v chování a kázni dětí. Tento styl se běžně označuje jako optimální. Děti jsou spíše podněcovány k samostatné činnosti, je podporována jejich iniciativa. Rodiče mají přehled o přáních a potřebách dětí. Rodiče na děti působí hlavně vlastním příkladem. Tento styl dle Matouška (1997) vytváří příznivou citovou atmosféru a důvěru.

Čáp (2001, s. 305) dále uvádí, že toto schéma je sice dobře pochopitelné, ale zároveň velice zjednodušené a nelze každý případ zařadit do jedné z kategorií. Je totiž opomíjen emoční vztah dospělého k dítěti, volba nároků na dítě, způsob kladení nároků a jejich kontrola. S dimenzí emočního vztahu a dimenzí řízení pracuje například model čtyř stylů dle Maccoby a Martina (1983).

3.4. Model čtyř stylů výchovy Maccoby a Martin

Psychologové E. E. Maccobyová a J. A. Martin poukázali na kategorii, která dosud nebyla uvedena v žádném rozdělení stylů a to na zanedbávající. Matějček (1992) říká, že tyto děti mívají problém s vyjádřením emocionálního rozpoložení a trpí poruchou koncentrace.

S tímto výchovným stylem se dle Matějčka nejvíce setkáváme v rodinách s nízkou sociokulturní a ekonomickou situací.

Tabulka č. 4: Maccoby a Martin, Model čtyř stylů výchovy (1983)

Rodiče	Odmítající	Akceptující
Nároční a kontrolující	Autoritářský styl	Autoritativně-vzájemný styl
Nenároční a nekontrolující	Zanedbávající styl	Shovívavý styl

4.3. Současné výchovné styly a jejich vztah k materialismu

V dnešním světě se výchovné styly mění s dobou. Rodiče jsou více otevření a přijímají různé přístupy k výchově svých dětí.

Rodičovství, jakožto fenomén se dle profesorky Martiny Pavlicové (2016, s. 4) proměňuje s tím, jak se mění nároky společnosti na „správnou“ péči o děti. Říká, že do rodin pronikají stále nové technologie, děti navštěvují různé instituce a zdá se na první pohled, že mateřství již není tak náročné jako dřív. Zároveň se ale zvyšují nároky na „správnou péči“ – „jedná se o požadavky na čistotu domácnosti, zdravé stravování, nebo aktivní rozvíjení a vzdělávání dětí.“ (Pavlicová, 2016, s. 4) Jedním z těchto trendů může být například tzv. intenzivní mateřství.

4.3.1. Intenzivní mateřství

Podle americké profesorky Sharon Hays, která tento pojem poprvé použila, je intenzivní mateřství zaměřené zcela a pouze na dítě, vyžaduje tradiční rozdělení ženských a mužských rolí. Matka má primární zodpovědnost za dítě. Důvodem je přesvědčení, že muži nejsou pro výchovu dostatečně kompetentní. V této výchově jdou všechny ostatní potřeby matky stranou. Na matku jsou (dle Pavlicové, 2016, s. 15) kladeny vysoké nároky: být dítěti k dispozici, sebevzdělávat se v rodičovství, zajistit rozvíjející aktivity pro dítě a zároveň se realizovat v práci.

„Skutečně dobrá matka se dle teorie intenzivního mateřství věnuje dítěti na maximum – věnuje maximální množství energie, času i peněz do výchovy a rozvoje dítěte.“ tvrdí Masopustová (2018, s. 26)

Pavlicová (2016, s. 5) cituje Sharon Hays a uvádí, že *„matka, které jde víc o uspokojení svých potřeb než dítěte, je podle převládající ideologie špatnou matkou“*.

Pavlicová prováděla výzkum intenzivního mateřství v České republice a zjistila, že intenzivní mateřství se praktikuje zejména ve velkých městech, kde se více šíří moderní přístupy a přiklání se k němu ženy s vyšším vzděláním. Podle Pavlicové (2016, s. 11) se však jedná o elitářský přístup, který nemá předpoklady ke komplexní realizaci ve společnosti právě i díky jeho finanční náročnosti.

4.3.2. Kontaktní rodičovství

Kontaktní rodičovství je typ výchovy, který klade důraz na častý a přímý kontakt mezi rodičem a dítětem. Zaměřuje se na poskytnutí bezpečného zázemí, na podporování dítěte při poznávání světa a na sebevyjádření. Tento typ výchovy zahrnuje také fyzické doteky jako mazlení, nošení v šátkách, společné spaní a podporuje citové propojení mezi rodičem a dítětem.

Manželé Searsovi ve své knize Kontaktní rodičovství (2018, str. 10) říkají, že kontaktní rodičovství vrací rodičům zpět jejich intuici a sebedůvěru, které jim byly brány po desetiletí díky radám o odtažené výchově. Dále poukazují na to, jak omezený kontakt s rodičem má vliv na uspořádání neuronů v mozku a na vytváření neuronových vazeb. *„Kontaktní rodičovství napomáhá rozvoji mozku tím, že poskytne správný druh stimulace v době, kdy to mozek potřebuje nejvíce“* tvrdí Searsovi (2018, s. 26).

Kontaktní rodičovství je spojeno s nižší mírou materialismu. Searsovi říkají, že *„naprosto nejlepší hračkou pro dítě je jiná lidská bytost“* a doporučují investovat do kvalitního nosítka. Děti pak budou bystřejší díky vztahům, které si vytvoří a ne díky věcem (Searsovi, 2018, s. 26). Kontaktní rodičovství tedy pomáhá rozvíjet ocenění zážitků a vztahů spíše než materiálních statků. Naopak rodiče, kteří nejsou svým dětem tolik citově k dispozici, mohou jako zdroj štěstí více zdůrazňovat materialismus.

4.3.3. Respektující výchova

Respektující výchova je v současnosti velmi populárním a propagovaným přístupem. Je založená na vzájemném respektu mezi rodičem a dítětem. Základním přesvědčením je, že děti jsou kompetentní, schopné a zaslouží si respekt. Důležitá je zde otevřená komunikace, nastavení jasných hranic a naslouchání pocitům dítěte. Respektující rodičovství zahrnuje také učení dětí, jak se rozhodovat, řešit konflikty či jak zacházet se svými emocemi.

U nás je tento přístup spojován se jmény Pavla Kopřivy a Jany Nováčkové a jejich knihou *Respektovat a být respektován* (2012), která pojednává o důležitosti respektu a o tom, proč je důležitý pro budování zdravých vztahů s druhými lidmi. Autoři tvrdí, že pokud se lidé cítí respektováni, je pravděpodobnější, že se v určitých životních situacích zapojí a budou motivováni k dosahování cílů.

V Americe je tento přístup spojován s rodinnou poradkyní a terapeutkou Naomi Aldortovou. Ta ve své knize vyzdvihuje téma pozornosti a pochopení. *„Děti nemají pocit láskyplného vztahu, pokud jim věnujete jen částečnou pozornost.“* Je důležité být plně přítomní a tuto soustředěnou pozornost nazývá láskyplným poutem. *„Dítě dostává silný zážitek lásky, když se bez vyrušování věnujete určitý čas jen jemu a když ten čas trávíte podle jeho představ.“* V knize se primárně zaměřuje na vliv rodičů na sebevědomí dítěte a na důležitost nebagatelizovat emoční projevy dětí. Aldortová (2010) naznačuje, že se mnoho rodičů může cítit pod tlakem společnosti, aby dětem poskytovali různé věci jako způsob projevení lásky. Tvrdí ale, že skutečná láska pramení z citového vztahu, nikdy ne z materiálních věcí. Ve své knize doporučuje rodičům, aby odstraňovali věci, které neslouží jim nebo dětem.

4.3.4. Montessori přístup

Montessori přístup získává v posledních letech stále více příznivců. Cílem Montessori vzdělávání je podpořit přirozený vývoj dětí a umožnit jim rozvíjet se způsobem, který jim vyhovuje. Základní myšlenkou je, že se děti učí nejlépe při zkoumání a objevování. Montessori rodiče se snaží o to, aby se děti samostatně učily prostřednictvím prostředí, které bude podporovat zkoumání a objevování. Willheimová (2019) na svém blogu uvádí, že

to znamená zajistit vývojově vhodné prostředky a aktivity tak, aby se dítě samo mohlo rozvíjet. Zároveň je ale vzorem a vytváří atmosféru svým klidem, láskou a otevřeností.

K tématu hraček Maria Montessori ve své knize (2012, s. 104) říká: *„I když si děti v naší první školce mohly hrát s některými opravdu nádhernými hračkami, žádné z nich o to neprojevovalo opravdový zájem (...) Děti se nechaly na chvíli zaujmout, ale pak si šly po svém. Protože si nikdy samy od sebe hračky nevybraly, došla jsem k závěru, že v životě dítěte je hraní něčím nepříliš důležitým, něčím, k čemu se dítě uchyluje, když nemá možnost dělat něco lepšího.“* Maria Montessori dále přirovnává hraní například k partii bridže nebo šachu: *„Je to příjemné povyražení pro volnou chvíli, ale bylo by mrzuté muset se něčemu takovému věnovat delší dobu. Když máme plnit nějaký důležitý úkol, na bridž zapomeneme.“*

Dítě má stále co zkoumat, je fascinované vším kolem sebe, stále má co na práci. Hračky by podle montessori přístupu neměly předem určovat účel hraní, ale dítě by si ho mělo samo vymyslet.

Willheimová (2019) k tématu píše: *„Spíše než chytré hračky, budeme potřebovat výškově upravit nábytek, přemístit nábytek do nižších polic, půjčit dětem vhodné a bezpečné nástroje.“* To proto, aby se samy mohly zapojit do chodu domácnosti, do péče o svůj zevnějšek apod. Hračky Montessori přístup tedy vnímá pouze jako jakýsi doplněk a nedává jim takovou důležitost.

4.3.5. Výchova „nevýchovou“

Za autory výchovy „nevýchovou“ jsou považováni Zdeněk Matějček a Kateřina Králová. Nevýchova je dle Králové (2013) způsob, jak objevit to, co funguje a vyhovuje konkrétní rodině. Vychází z toho, že každé rodině sedí něco úplně jiného. Mezi její základní myšlenky patří v první řadě nemoralizovat dítě. Dítě nejlépe ví, co potřebuje a řekne si o to, jak nejlépe dokáže. Výchova probíhá na partnerské úrovni velice liberálním přístupem. *„Dítě už teď v sobě všechno má. Jen vrůstá do rodiny a společnosti. Není třeba ho nic učit, učí se samo.“* tvrdí Králová (2013). Zdůrazňuje ale, že tento typ výchovy není jen o neustálém ustupování dětem, ale o hledání řešení pomocí komunikace, které bude výhodné pro všechny.

Králová ve svém přístupu ke vzdělávání zdůrazňuje význam samostatného učení, tvořivosti a kritického myšlení. I ona naráží na to, že pokud si zjednodušíme věci kolem sebe,

můžeme se soustředit na učení a rozvíjet dovednosti, které potřebujeme k úspěchu v životě i bez tradičního školního vzdělávání.

V poslední době se doslova „roztrhl pytel“ s informacemi o výchově na sociálních sítích. Jednou z neznámějších u nás je propagátorka svobodného vzdělávání a zakladatelka blogu „Děti jsou taky lidi“ Zdeňka Šíp Staňková, která poukazuje na traumata, která si neseme z dětství. Mnohem více nás ale mohou ovlivňovat *influenceři* neboli lidé, kteří mají vliv na určitou skupinu lidí, která je na sociálních sítích sleduje.

Masopustová (2018, s. 23) říká, že sociální sítě jsou zdrojem informací o mateřství, ale mohou být i platformou pro sociální srovnávání a porovnávání svých schopností s nerealistickými obrazy ze sociálních sítí. Není pochyb, že lidé, které sledujeme na sociálních sítích, mají veliký vliv na to, jak se chováme, formují nejen nás, ale někdy i celý náš život. Minimalismus je jednou z věcí, která právě díky sociálním sítím získala na oblibě.

5. Promítání minimalismu do výchovy dětí

Vychovávat děti v minimalistické domácnosti vyžaduje cílevědomý přístup, protože minimalistický životní styl vyžaduje, aby rodiče vybírali vědomě to, co je pro rodinu důležité a vyřazovali to, co důležité není. Rodiče tedy musí pečlivě zvažovat všechny předměty, které svým dětem dovolí mít, nebo činnosti, kterých se mohou účastnit.

Millburn a Nicodemus (2021, s. 10) mluví o nedávné studii, která dokazuje to, co už je obecně známo, že děti, které mají příliš mnoho hraček, jsou mnohem více roztržité a nedokáží se soustředit na hru. Podobně hovoří i P. Koucká (2016): „*Příliš mnoho hraček snadno vytvoří chaos, jenž děti dostává do stresu – a tedy daleko od hravého nastavení. Často pak těkají od jedné hračky k druhé, ale nejsou schopny komplexní hrové činnosti, neponoří se do hry plně.*“.

Psycholog Mihaly Csikszentmihalyi (2015) zkoumal pocit štěstí vyvolaný soustředěním a nazýval ho stav proudění či plynutí (z angl. flow). Člověk se do nějaké činnosti zcela ponoří a ztrácí pojem o čase, pak přestává vnímat i své ego a dostavuje se pocit spokojenosti a radosti ze života. Stav flow je často spojován s činnostmi jako hra na hudební nástroj, sport nebo práce na projektu. Csikszentmihalyi označuje stav flow za podstatu lidského štěstí.

Koucká (2016) také upozorňuje na stav *flow*, který se při hře děje zcela přirozeně: *„Jde o stav plného, zaujatého prožívání přítomnosti. Dítě se soustředí, hra je pohlcuje a baví. V podobném stavu se nachází umělec, jehož právě „políbila múza“, či vědec, když dostal zajímavý nápad. Při flow hltáme život plnými doušky. Nejlepší hra dětí především baví, rozvíjí je až v druhém sledu. A právě, když na ten rozvoj vlastně zapomeneme, daří se nejlíp.“*

Koucká (2016) popisuje, že chaos, který vytváří příliš mnoho hraček, dostává děti do stresu, který je hodně daleko od stavu *flow* a hravého nastavení. Je těžké být ve stavu *flow*, když nás rozptyluje hodně věcí. Nejlepší způsob, jak se dostat do stavu *flow* je právě soustředění se na jednu určitou věc, kterou v danou chvíli děláme.

Pokud jde o rodičovství, minimalisté tvrdí, že praktikování minimalismu může rodičům pomoci zjednodušit život a zároveň poskytnout dětem dostatek emocionální podpory a zážitků. Někteří rodiče minimalisté se rozhodují praktikovat minimalismus právě tak, že omezí množství hraček a fyzických předmětů v domácnosti a zaměří se na společné zážitky, výlety či tvoření.

Becker (2018, s. 170) mluví o nastavování jasných hranic v rámci minimalismu. Sám uvádí jako příklad, že si děti smí nechat tolik hraček, kolik se vejde do skříně, nebo tolik výrobků, kolik se vejde do krabice a říká, že právě tyto hranice *„pomáhají rozpoznat skutečnou povahu peněz, prostoru a času. Díky hranicím vědí, co mají dělat a co mohou očekávat“*.

Z knih Millburna a Nicodemuse, Beckera či článků Deussing a Dopieraly vyplývá, že by děti měly mít díky minimalismu větší sebevědomí a být si více vědomy vlastní hodnoty. Ačkoliv se v některých přístupech autoři liší, určité obecné myšlenky jsou zdůrazňovány u všech.

Tím, že jsou děti povzbuzovány, aby se soustředily na to, co je opravdu důležité, zbavují se zbytečného majetku a rozptýlení, jim může minimalismus pomoci vytvořit lepší představu o vlastních hodnotách a prioritách. To jim může pomoci, aby se cítily sebevědoměji a může to mít pozitivní vliv na jejich celkovou pohodu.

Minimalismus může dětem pomoci rozvinout organizační schopnosti, umějí určovat priority a starat se o svůj majetek. To může dle Millburna a Nicodemuse *„vést k větší efektivitě a produktivitě v jejich každodenním životě, což může být zvláště prospěšné, když vyrostou.“* S méně věcmi kolem sebe se děti mohou lépe soustředit na studium a další

aktivity. Minimalismus může také podporovat dětskou kreativitu. Děti v prostředí, kde mají méně věcí, více používají fantazii a jsou ve hře nuceny vymýšlet kreativní řešení.

Minimalisté tvrdí, že tento životní styl může dětem pomoci stát se i pozornějšími a přítomnějšími. Soustředění se na přítomný okamžik neboli mindfulness a více času stráveného ve stavu flow může dětem pomoci vážit si jednoduchých radostí jako je trávení času s rodinou nebo užívání si přírody. Děti se dle autorů díky tomu cítí naplněněji a spokojeněji právě díky menšímu množství věcí.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

1. Příprava na výzkum

1.1. Výzkumný problém

Konzumní chování rodičů má na výchovu dětí veliký dopad - vede k nezdravému srovnávání mezi dětmi, může také vyvolávat úzkost a frustraci u dětí, když nemohou „držet krok“ se spolužáky v nejnovějších trendech. Konzumerismus může vést také ke špatné finanční gramotnosti a k nedostatku uznání hodnoty peněz. Minimalismus se na první pohled zdá jako ideální řešení. Zároveň si ale kladu otázku, zda děti z minimalistických rodin nejsou spolužáky vnímány jako chudé a zda minimalismem nějak nestrádají. Zajímá mne, jaký vliv má minimalismus na rodinnou dynamiku, jak ovlivňuje výchovu dětí a jaké jsou výhody a nevýhody tohoto přístupu.

Jedná se o téma poměrně nové a neprobádané, proto cítím, že ho většina minimalistů ve svých videích popisuje jako jakýsi experiment. Zajímá mě, jak principy uváděné minimalisty v populárně-naučné literatuře fungují v praxi.

1.2. Cíl šetření

Cílem šetření bude zjistit, jak se proměnil život v rodinách s praktikováním minimalismu a jak se minimalistický způsob života promítá do výchovy dětí.

Pozornost zaměřím zejména na výchovný styl a vývoj hodnot v rodině. Dále mě zajímá, zda zjednodušení života a omezení materiálních potřeb znamená více volného času. Výzkum bude zkoumat možné výhody a nevýhody minimalistického rodičovství.

1.3. Výzkumné otázky

1. Jak se proměnil život v rodinách s praktikováním minimalismu?
2. Souvisí minimalistický životní styl s určitým výchovným přístupem?
3. Co minimalismus rodině z jejich pohledu nabízí?
4. Může minimalismus rodinu o něco ochuzovat?
5. Získali rodiče díky minimalismu více času na děti?

1.4. Účastníci šetření

V šetření se zaměřím pouze na čtyři úplné rodiny v tradičním složení (vždy matka, otec a dvě děti).

Výběr rodin bude záměrný; nenáhodný. Je to z důvodu, aby „*vybrané osoby měly patřičné vědomosti a zkušenosti a mohly tak podat dostatečně bohatá a pravdivá sdělení. Tyto osoby výzkumník vyhledává a podrobuje je zkoumání*“ (Gavora, 2010)

První dvě rodiny znám osobně a vím, že praktikují minimalismus a mají děti předškolního věku. Ve třetí rodině znám matku pouze z kanálu YouTube, kde natáčí videa o minimalismu a z jejích výpovědí vím, že se o téma hluboce zajímá. Čtvrtou je matka, která taktéž natáčí videa, ale je známá především svým blogem na toto téma. U první a druhé rodiny bude rozhovor probíhat osobně, další dva proběhnou online.

1.5. Volba přístupu

Provedu kvalitativní výzkum, protože ten se dle obecných definic zaměřuje na to, jak jednotlivci nahlízejí a interpretují svět. Kvalitativní výzkum nepoužívá statistické metody, ale je orientován na popis a zjišťování jevů. Má vysvětlující a popisný charakter.

Kvalitativní výzkum má výhodu flexibility – umožňuje přizpůsobit se novým informacím v průběhu sběru dat, je holistický – snaží se o porozumění celku, ale zároveň je subjektivní – jeho cílem je porozumění chování lidí v přirozeném prostředí.

Kvalitativní výzkum shromažďuje obrovské množství údajů o konkrétním chování lidí a jeho kontextu, zaznamenává se a interpretuje, v průběhu výzkumu se vynořují hypotézy.

1.6. Výzkumná metoda

1.6.1. Případová studie

Pro případovou studii je charakteristické kombinování nejrůznějších technik sběru dat. Chrastina (2019 s. 11) uvádí, že „*případová studie je ideální volba pro studium sociálních fenoménů, jejichž nositeli jsou „případy*““ (v mém případě osoby) a že výzkumník má v tomto případě minimální anebo žádný vliv nad žitou realitou. Ovlivňuje ji pouze její interpretací.

Chrastina dále uvádí, že případová studie se zaměřuje na „žité zkušenosti“. *„Případová studie systematicky šetří událost a jejím cílem je popsat a vysvětlit fenomén, o který se zajímáme.“* tvrdí Chrastina (2019).

Eisenhardt (1989 in Chrastina, 2019, s. 52) dodává, že je obzvlášť vhodná pro *„nově zkoumané oblasti, pro které se zdají být stávající teorie nedostatečné.“* Dle Chrastiny (str. 144) je vhodné pro případovou studii použít otázky typu *„Jak?“* a *„Proč?“*.

V mém případě se bude jednat o vícepřípadovou studii, kde budu moci jednotlivé případy porovnat a zjistit v čem je jejich výchovný přístup a životní styl stejný a v čem se naopak liší.

1.6.2. Rozhovor

Rozhovor je označován za nejobtížnější a současně nejvýhodnější metodu pro získávání dat, vyžaduje přípravu na setkání, vedení dotazování, přepis a reflexi rozhovoru, analýzu dat a vypracování výzkumné zprávy.

Můj rozhovor bude polostrukturovaný, budu mít předem připravená témata a několik klíčových dotazů. Polostrukturovaný rozhovor umožňuje jít více do hloubky a odkrýt nová, nepředpokladatelná témata.

Rozhovor bude nahráván, aby mohl být následně přepsán a kódován na jednotlivé výzkumné otázky. Níže uvádím okruhy do rozhovoru, které budu mít připravené jako osnovu.

1. Co vás vedlo k tomu stát se minimalisty?
2. Jak minimalismus ovlivnil váš vztah s dětmi?
3. Jakým výzvám jste čelili při výchově dětí v rámci minimalismu?
4. Jak probíhá váš typický den?
5. Upřednostňujete stanovení přísných pravidel nebo spíš poskytování většího vedení a podpory?
6. Jak dáváte dětem najevo, že je máte rádi nebo naopak že vás nějak zklamaly?
7. Jaké jsou podle vás výhody minimalismu pro vaši rodinu?
8. Myslíte si, že má minimalismus na vaši rodinu nějaké negativní dopady?
9. Jakou radu byste dali ostatním rodičům, kteří uvažují o minimalistickém životním stylu?

2. Průběh šetření

2.1. Představení rodin

Rodina č. 1

První rodina bydlí na malém městě v Jižních Čechách. Matka má vystudovanou vysokou školu a v současné době je na rodičovské dovolené, otec má středoškolské vzdělání a pracuje v místě bydliště. Rodina bydlí v bytě o velikosti 3+1: Obývací pokoj, ložnice, kuchyně a jeden dětský pokoj. Syn navštěvuje mateřskou školu, dcera je s matkou doma.

Minimalismus je pro ně cosi přirozeného, rodiče říkají, že byli sami vychováváni velice skromně. Matka uvádí, že má ráda pořádek, nechce se zahlcovat věcmi. Otec říká, že ho rodiče vedli ke skromnosti, měl málo hraček, rozbité se nevyhazovalo, ale opravovalo, vždy si vystačili s málem. Minimalismus tak praktikují po celou dobu, co spolu žijí.

Rodina č. 2

Druhá rodina bydlí ve větším městě v Jižních Čechách v bytě o velikosti 2+1. Obdobně jako u první rodiny má matka vystudovanou vysokou školu a současně je na rodičovské dovolené, zajímá se o celostní medicínu, psychosomatiku a podobné směry. Otec má středoškolské vzdělání, pracuje nedaleko bydliště a zajímá se o sport. Byt o velikosti 2+1 mají dle matky rozdělený na dvě místnosti: aktivní, kde si hrají a pasivní, kde všichni společně spí. Dcera navštěvuje mateřskou školu, syn je s matkou doma. Minimalismus praktikují pátým rokem, dovedl je k němu seberozvoj a touha více si život užívat. V minimalismu vidí obrovský benefit k získání času a peněz, které raději utratí za zážitky.

Rodina č. 3

Třetí rodina bydlí v rodinném domě o velikosti 3+1 na malém městě v Severních Čechách. Matka má blog o minimalismu a natáčí videa na toto téma na kanál youtube. Na minimalismu ji baví, že může být líná, že nemusí dělat věci navíc. V jednom svém videu uvádí, že „*nemá ráda bohémskou výchovu, kdy si děti mohou dělat, co je napadne*“, mají nastavená jasná pravidla, synové jsou dle matky samostatní ve všech oblastech. Oba synové navštěvují druhý stupeň základní školy, mají společný pokoj. Minimalismem žijí téměř 10 let.

Rodina č. 4

Čtvrtá rodina bydlí v bytě v Plzni. Matka ze čtvrté rodiny je vysokoškolsky vzdělaná, minimalismus praktikuje několik let a na toto téma přednáší, vede konzultace a nabízí kurzy. O svém soukromém životě toho mnoho neprozradila. Rozhovor s ní probíhal až po analýze prvních třech šetření. Struktura našeho rozhovoru pak byla trochu jiná a já se doptávala více přímo.

2.2. Shromáždění a analýza dat

Kvalitativní výzkum probíhal s nižší počtem respondentů, protože hlavním cílem bylo získat subjektivní názory na minimalismus a detailní informace o chodu domácností. Jména a místa byla nahrazena kvůli anonymizaci, respondenti byli informováni ohledně zpracování výpovědí a jejich účelu a byly jim podány informace o tom, že rozhovor bude nahráván a po přepsání smazán. Cílem bylo získat čtyři doslovně přepsané rozhovory včetně poznámek. Každý rozhovor trval přibližně 40 minut. Respondenti byli vždy milí a rádi odpovídali na výzkumné otázky. Získala jsem zajímavé informace, které jsem pro lepší přehlednost rozdělila do kategorií pro vyhodnocení dat. Ke každé výzkumné otázce jsem přidělila jednu kategorii:

- Změna díky minimalismu
- Výchovný styl
- Pozitivní dopad na výchovu
- Negativní dopad na výchovu
- Vliv na volný čas

Po vytvoření kategoriálního systému následovalo třídění dat a přiřazování k jednotlivým kategoriím. Každý rozhovor byl analyzován zvlášť a jednotlivé pasáže byly přiřazeny k jednotlivým kódům a zapsány do tabulky k získání odpovědí na výzkumné otázky. Dalším krokem pak byla následná interpretace dat neboli přidělení významu tomu, co bylo odkryto, poskytnutí vysvětlení, vyvození závěrů a zpracování odpovědí na výzkumné otázky. Dle Chrastiny (str. 209) je důležité *„vymezit, popsat a využít vysvětlení k procesům ke konstatování výzkumníkovy pravdy založené na důkaznosti v datech a analýzách.“* Zaměřila jsem se tedy na celé věty, které vždy souvisely s určitou kategorií, a následně interpretovala

s pomocí teoretických znalostí. Níže uvádím jednotlivé kategorie a odpovědi z rozhovorů v tabulkách, které mi následně pomohli vypracovat odpovědi na výzkumné otázky.

Tabulka 1

Kategorie – Změna díky minimalismu

Rodina 1	• „Nedá se říct, kdy jsme ho začali praktikovat, protože to už tak máme oba v sobě.“ • „Doma je čisto, prach sedá jen na nábytek, který snadno utřeme.“ (v bytě je úplně každá věc uklizená ve skříních, kromě fotek na zdi, nikde není opravdu nic vystaveno)
Rodina 2	• „Změnil se úplně k nepoznání“ • „Je to cesta k objevení sebe sama. Myslím, že jsme začali žít vědomější život.“ • „Dokážeme pohodlně žít v malém bytě“ • „Viděl jsem v tom potenciál jak ušetřit a zároveň si užít to, co chci.“ • „Nosíme stále to samé.“ • „Je to takový experiment, dělám to intuitivně, cítím, že je to takhle správně.“
Rodina 3	• „Zachránil mě a dostal zase zpět k sobě.“ • „Více prostoru věnovat se dětem a sobě“
Rodina 4	• „Dokážu se zastavit a říct si, co doopravdy chci a taky to udělat.“ • „Vše, co se týče výchovy dětí a péče o domácnost je najednou zvládnutelný“

Tabulka 2

Kategorie – Výchovný styl

Rodina 1	• „Rozhodně bych si nikdy neotevřel knihu o výchově.“ • „Razím cestu respektující výchovy.“ • „Učit děti hranice k naší výchově patří“ • „Jak podporu, tak pravidla, ale jsem asi spíš víc zásadový.“
Rodina 2	• „Nevím, jestli bychom měli jiný přístup k dětem, kdybychom nebyli minimalisté.“ • „Ta komunikace je stěžejní.“ • „Necháváme děti, ať dělají, co chtějí. Samozřejmě má to nějaké hranice, ale snažíme se je podporovat, aby uměly věci samy vymyslet, a podporujeme je v jejich nápadech.“ • „Smát se s nimi, dávat jim najevo, že jsme tu pro ně, aby cítily tu podporu.“ • „Nikdy jsme nepoužili fyzický trest.“

	• „Je to o nějaké vzájemné domluvě.“
Rodina 3	• „Přísná pravidla nepodporuju.“ • „Základní pravidla a základní podpora. A vždycky to dítě v té určité fázi vývoje vám ukáže, co zrovna potřebuje víc.“ • „Použiju tuhle frázi „<i>ty jsi mě zklamal</i>“ ale já už s nimi takhle mluvit můžu, jsou to dva pubertáci“
Rodina 4	• „Tam je vždycky obrovská škála přístupu, jak to ta rodina má.“

Tabulka 3

Kategorie – Pozitivní dopad na výchovu

Rodina 1	• „Pro děti je určitě fajn nemít tolik hraček, že už si z nich pak ani neumí vybrat a pohrát si s nimi.“ • „Vidím výhodu ve finanční stránce, nekupujeme zbytečnosti a většinu dražších investic společně promýšlíme.“ • „Čím více takových rodin bude, tím méně bude mezi dětmi nerovností.“
Rodina 2	• „Netrávíme tolik času péčí o věci nebo pořizováním věcí.“
Rodina 3	• „Víc času, víc klidu, víc peněz, víc rozumných rozhodnutí, méně času v obchodech, je to opravdu komplexní směr, já bych byla fakt ráda, kdyby mi někdo řekl, co tomu jde vytknout.“ • „Je to lék na všechno, na hlavu, na tělo, na vztahy, vyčistí to, co vyčistit jde.“
Rodina 4	• „Přinese obrovskou úlevu, hlavně mentální.“ • „Jsem přesvědčená, že ta hodnota je v tom, že dítě si je více vědomo samo sebe. Že má doma zázemí, které mu vyhovuje, které ho energeticky vyživuje.“ • „Dává mi to možnost si uspořádat život tak, jak chci já. Ne tak, jak mi to servírují média, sociální sítě, společnost, výrobci hraček...“

Tabulka 4

Kategorie – Negativní dopad na výchovu

Rodina 1	• „Nechci, aby děti někdy získaly pocit, že jsou outsideři, že jejich kamarádi toho mají tolik a oni nic.“ • „Třeba když se syn ptá, proč si nemůže něco koupit nebo mu nějak vysvětlit, proč jeho kamarád má spoustu hraček.“ • „Žádné jiné negativní dopady než skrze ty děti, aby se necítily špatně mezi kamarády, mě nenapadají.“
----------	--

Rodina 2	„Já tam mám trochu strach, jestli to děti nějak nepoznamená, protože jak jsem říkala, vnímám to trochu jako experiment. A taky nevím, jestli to udržíme i až budou děti větší, ale chtěla bych.“
Rodina 3	„Nemá absolutně žádné, sama jsem o tom kolikrát přemýšlela, protože vše má svá negativa, ale já prostě nevím.“ „Nebo jo, vlastně, že si prostě o nás lidi myslí, že jsme praštěný“
Rodina 4	„Bere to třeba pohodlí, někdo se třeba rozhodne, že nebude mít auto nebo extra postel pro návštěvy nebo tak. Takže v jistém smyslu je to komplikovanější.“ „Nebo třeba nemají někteří minimalisté televizi, takže jsou v tomhle out, ale zase mají něco jiného.“ „Je fakt, že ty děti to ovlivňuje, protože to mají tak, jak to rozhodnou ty rodiče.“

Tabulka 5

Kategorie – Vliv na volný čas

Rodina 1	„Běžný den většiny lidí, nic výjimečného.“ „Trávím s nimi hodně času.“ „Většinou cvičíme cviky od fyzioterapeuta a pak vyplňujeme pracovní sešity nebo děláme jiné vzdělávací aktivity.“ „My jdeme s dětmi třeba na návštěvu k babičkám, někdy se jdeme jen ven projít nebo zůstaneme doma a hrajeme si, s čím děti chtějí.“
Rodina 2	„Většinou máme celý týden ty dopoledne naplánované, jak chceme. V pondělí procházka, v úterý dětský kroužek, pátky pracuji...“ „Dopoledne buď něco tvoříme, nebo spíš jen odpočíváme, pak je tam vždycky nějaká aktivita, následuje příprava večeře, asi takový běžný den dnešní rodiny.“ „Jsme hodně akční tým, jak u nás ty zážitky stavíme vysoko, máme tendenci tam do toho týdne nacpat vážně hodně výletů, většinou mi zbyde středa jako jediný den, kdy jsme cíleně doma, poklízím a vařím na další dny.“ „Ještě větší význam mají víkendy.“ „Myslím, že si umíme vážit maličkostí, o tom to je.“
Rodina 3	„Když člověk nemusí neustále zaopatřovat ty předměty, pečovat o předměty, hračky, krámy, oblečení. Čím menší to v té domácnosti máme, tím více času máme starat se o ty, co milujeme.“
Rodina 4	„Já bych řekla, že v určitém ohledu ano, ale my jsme tak kreativní, že ho zase něčím jiným zaplníme.“ „Kdybych se podívala na svůj život předtím nebo na život někoho jiného, kdo se opravdu denně prodírá dětským oblečením a vším

	možným, nebo mu trvá tak strašně dlouho uklidit kuchyň, tak jako tam fakt ušetříte ten čas.“ • „Den má 24 hodin pro všechny, ale když jsme k tomu vnímaví, tak jsou tam ty maličkosti, že máte odpoledne čas upéct si koláč. A někdo opravdu v tom kalupu toho týdne to nemá.“ • „Je to pro mě hlavně to, že mám nějaký prostor si zvolit, co budu dělat.“
--	--

2.3. Odpovědi na výzkumné otázky

Společným rysem výzkumného vzorku je, že jsou rodiče minimálně středoškolsky vzdělaní. Vždy se jedná o úplné rodiny, kde byly děti chtěné a rodiče o ně řádně pečují. V prvních třech rodinách respondenti mluvili pouze o své rodině. Matka ze čtvrté rodiny hovořila spíše o své praxi a propojovala to i se svým soukromým životem.

Z výzkumu vyplývá, že rodiče, kteří praktikují minimalismus, se aktivně zajímají o rodičovství a současné výchovné přístupy.

Výzkumná otázka č. 1: Jak se proměnil život v rodinách s praktikováním minimalismu?

Rodina č. 1 je spíše než typicky minimalistická, rodinou, která vědomě žije skromným životem. Byli tak naučeni od dětství a přenesli si to na svou současnou výchovu, zároveň si ale myslím, že do výzkumného vzorku patří, protože vědomě přemýšlejí nad věcmi a řídí minimalistickými pravidly. Spíše to pro ně bylo snazší, protože stavěli na podobných základech a změna nebyla tak velká.

V ostatních rodinách nastala velká změna, kterou popisují jako „objevení sebe sama“ nebo „vědomější život“. Rodina č. 2 to nadšeně popisuje jako jakýsi experiment, který testují na svých dětech. Cítí, že je to správná cesta. Matka z rodiny č. 3 dokonce uvádí, že jí „zachránil rodinu před rozpadem a dostal zpět k sobě.“ Rodiny poukazují i na proměnu ve financích, protože více promýšlejí, co do svého života pořídí.

Výzkumná otázka č. 2: Souvisí minimalistický životní styl s určitým výchovným přístupem?

U všech rodin nejvíce převažuje demokratický styl výchovy, podle škály Maccoby a Martina se nejvíc shoduje s autoritativně-vzájemným stylem, někdy i více shovívavý, zejména v prvních dvou rodinách.

V první rodině matka uplatňuje respektující výchovu, otec se snaží o totéž, ale působí více autoritativně. Druhá rodina je kombinací respektující výchovy a montessori přístupu, kdy mají v domácnosti výškově upravený nábytek a pouze hračky, které nepředurčují záměr hraní. Jejich výchovný styl možná zasahuje až do nevhodnosti; snaží se děti nechávat, aby svět objevovaly samy a pravidla nastavovat minimálně. Ve třetí rodině se podle mě jedná také o respektující styl, ale s jasněji vymezenými pravidly, výchova na mě působila trochu otažitěji, ale je to způsobeno věkem dětí, které jsou mnohem starší než v předchozích dvou rodinách. Ve čtvrté rodině jsem výchovný styl nezjistila. Respondentka pracuje s minimalistickými rodinami a toto téma okomentovala pouze slovy, že „*je vždycky obrovská škála přístupů, jak to ta rodina má.*“ Celkově nechtěla mluvit osobně o své rodině, ale spíše o zkušenostech ze své praxe s jinými lidmi.

Nedá se tedy přesně říci, že by minimalistický životní styl vždy reflektoval stejný výchovný přístup, zároveň jsou ale v rodinách podobné rysy výchovy: ve všech rodinách kladou velký důraz na komunikaci, naslouchání, vzájemnou domluvu. Snaží se jít cestou vzájemného respektu a porozumění potřebám dítěte. Dětem nastavují určité hranice, někde přísněji, jinde jemněji. Podporují je v jejich činnostech, mají přehled o jejich potřebách, snaží se na ně výchovně působit hlavně vlastním příkladem. Dalo by se tedy říct, že minimalističtí rodiče tíhnou k demokratickému stylu výchovy, z moderních přístupů pak nejčastěji k respektující výchově.

Výzkumná otázka č. 3: Co minimalismus rodině z jejich pohledu nabízí?

Hlavním přínosem minimalismu je z pohledu všech dotazovaných rodin větší zklidnění, více vědomého času s dětmi, méně času stráveného péčí o věci. Rodina č. 1 tvrdí, že si děti z velkého množství předmětů neumí vybrat a s hračkami si ani neumějí pohrát. Je tedy pro jejich soustředění na hru lepší vlastnit méně. Matka z rodiny č. 4 říká, že jí to „*dává možnost uspořádat si život tak, jak chce.*“ Minimalismus tedy poskytuje prostor pro tvoření života tak, jak to jednotlivcům vyhovuje. Matka z rodiny č. 4 dodává, že dítě si díky tomu více uvědomuje samo sebe. „*Má doma zázemí, které mu vyhovuje, které ho energeticky vyživuje, a to vůbec není samozřejmost.*“ Díky minimalismu se v domácnosti snáze udrží pořádek a je více prostoru na společné aktivity.

Další výhodou je finanční stránka. Rodiny uvádějí, že více rozmyšlejí nákupy a nepořizují věci, které nejsou nutné. Myslím si, že tito lidé musí velmi dbát svých zásad a být přesvědčeni o jejich přínosu, aby nepodléhali impulzivnímu nakupování a vlivu reklam.

Otec z rodiny č. 1 podotýká, že více minimalistických rodiny by znamenalo méně nerovností mezi dětmi. Tady je myslím důležité podotknout, že nerovnosti mezi dětmi jsou a budou vždy a nezáleží to jen na počtu věcí, které vlastníme. Minimalisté se také srovnávají s ostatními, jen mají jinak nastavené priority a od materiálních věcí si umí udržet větší odstup. Matka z rodiny č. 4 říká: „*Rozhodně i v minimalismu se srovnáváme, ale myslím, že ti lidé, kteří k tomu tíhnou, se snaží podívat na tu situaci a prozkoumat co vyhovuje mně, případně co vyhovuje našim dětem.*“ Dalo by se tedy říci, že minimalisté možná více přemýšlí o náplni svého života a svého volného času.

Matka z rodiny č. 3 si přeje, aby jí někdo řekl, co minimalismu jde vytknout. Nazývá ho komplexním směrem a lékem na život. Celkově mám z šetření pocit, že minimalismus ve všech dotazovaných rodinách zavedly do života spíše matky a jsou ze směru více nadšené. Otcové s nimi souhlasí, ale tolik se neangažují. To může být způsobeno tím, že matky tradičně více obstarávají domácnost a pečují o věci a s příchodem minimalismu pocítily větší úlevu.

Výzkumná otázka č. 4: Může minimalismus rodinu o něco ochuzovat?

V prvních dvou rodinách matky bojují se strachem, zda se děti nebudou cítit hůř mezi kamarády. Obě matky jsou ale mladší a mají tudíž malé děti. Starší dvě, které už mají děti ve škole, zmiňují právě již výše zmíněný přínos toho, že dítě si je více vědomo samo sebe.

Minimalismus tedy může vést k vyššímu sebevědomí. Obě starší matky uváděly jako příklad Vánoce, kdy si dítě umí situaci, že nedostane tolik dárků pod stromeček, obhájit a ustát.

Krásný příklad uvedla matka z rodiny č. 2, kdy byli na návštěvě v rodině žijící velmi konzumním životem ve velkém domě se spoustou hraček. Uvádí, že po odchodu to pětiletá dcera okomentovala slovy: „*Chudák, nemá v pokojíku žádný místo na tancování.*“ Je nutné podotknout, že dcera z rodiny č. 2 dětský pokojík ani nemá a kamarádovi nic z jeho věcí nezáviděla, viděla jeho svět očima minimalisty, protože v tomto přístupu vyrůstá odmalička. Pokud rodina na dítě výchovně působí vlastním příkladem, dítě tento přístup přijímá jako správný.

Rodina č. 4 říká, že v určitých situacích může minimalismus komplikovat život a být omezující, protože když má člověk méně věcí, nemá tolik možností například vyzkoušet různé sporty, musí třeba častěji prát prádlo, nebo jim to může brát určitý druh pohodlí a komfortu. Sama přemýšlím nad tím, jak obtížné je minimalismus udržovat. Myslím si také, že minimalismus může pro někoho představovat počáteční nákup kvalitních věcí, které vydrží déle, a tím pádem ze začátku může být drahý a jeho finanční výhoda se projeví až v čase.

Výzkumná otázka č. 5: Získali rodiče díky minimalismu více času na děti?

Všechny rodiny ve svém běžném denním programu zmiňují, že tráví hodně času aktivitami s dětmi. Říkají, že různé maličkosti, jako pravidelné procházky, pečení, tvoření či návštěva příbuzných, jsou pro ně běžnou součástí všedních dní, kterých si váží a staví je ve svém žebříčku hodnot vysoko. Je to právě proto, že nestráví tolik času péčí o věci a provozními záležitostmi v domácnosti. Matka z rodiny č. 4 říká, že „*má prostor zvolit si, co bude dělat*“. Není to tedy tak, že by rodiny díky minimalismu měly prázdné životy a nevěděly, co dělat. Naopak jsou to rodiny velice vědomě nastavené, prožívají dobrovolnou skromnost jako hlavní hodnotu ke spokojenému životu.

Skromnost je podle mě jednou z nejdůležitějších životních hodnot. Umožňuje nám vyvážit naše touhy s prospěšností pro okolí. Učením dětí ke skromnosti je současně učíme ohleduplnosti a trpělivosti.

Výzkumem provedeným v této práci jsem zjistila, že minimalistický životní styl může mít na rodinný život spoustu pozitivních dopadů, respondenti uvádějí, že se díky minimalismu cítí organizovanější, méně stresovaní a více propojení se svými dětmi. Jejich snahou je používat jen to nezbytné a redukovat zbytečné materiální věci, stres a chaos v každodenním životě. Vede tedy k vědomějšímu rodičovství a kvalitnějšímu trávení volného času.

Na druhé straně je tu obava ze strany rodičů, zda děti díky tomu nebudou odloučeni od svých vrstevníků. Nejistila jsem ale, že by minimalismus měl přímou souvislost se sociálním vyloučením nebo šikanou ve školním prostředí. V konečném důsledku je volba tohoto životního stylu osobní záležitostí a tím pádem i problémy, které to může přinést, mohou být různorodé.

Závěr

Minimalistický životní styl současných rodin je zajímavým fenoménem doby a může mít hluboký dopad na život rodičů i dětí.

Cílem této práce bylo prozkoumat zkušenosti rodičů, kteří se rozhodli vychovávat své děti v minimalistickém životním stylu, a také výhody a nevýhody tohoto přístupu. Použila jsem metodu případové studie a provedla rozhovory se čtyřmi minimalisticky orientovanými rodinami.

Šetřením se mi podařilo potvrdit platnost toho, co se o minimalismu uvádí v populárně-naučné literatuře. Vede rodiče k vědomějšímu rodičovství a zájmu o své děti. Rodiny upřednostňují kvalitní zážitky před trávením volného času v nákupních centrech či náročnou péčí o domácnost. Povinnosti samozřejmě díky minimalismu z jejich životů nezmizely, ale je jich podstatně méně a zbývá dostatek času na smysluplné trávení volného času, venkovní aktivity či cestování. To může podpořit klidnější domácí prostředí a pevnější vztahy s dětmi. Minimalismus rodinám pomáhá stanovovat si priority a lépe hospodařit s časem, pěstovat smysluplné vztahy jak v rodině, tak i s přáteli.

Tento přístup může pomoci rodinám vyhnout se tlaku společnosti na neustálé zabavování dětí materiálními statky a aktivitami. Místo toho nabízí prostor pro otevřenou komunikaci, všímavost a zpomalení.

Rodiče děti minimalismem učí, aby upřednostňovaly kvalitu produktu před kvantitou. S tím se pojí koncept udržitelnosti, který pomáhá utvářet zdravé životní prostředí pro nás i budoucí generace.

Výzkumem v této práci jsem nezjistila, že by děti minimalistů byly vrstevníky vnímány jakkoliv podřadně. V dalším zkoumání na toto téma bych se zaměřila na starší děti, které by o tématu rodinného prostředí mluvily samy ze svého pohledu třeba ve srovnání se spolužáky. Myslím si, že tam by výpovědi mohly být zajímavější. Odpovědi rodičů se totiž často ztotožňovaly s výpověďmi minimalistických influencerů na sociálních sítích.

V tomto šetření nebyla žádná rodina vyloženě extrémně minimalistická, možná i proto působí šetření a tento životní styl velice inspirativně. Extrémní minimalismus je častěji viděn u lidí, kteří žijí sami v malém bytě nebo cestují po světě. Zajímalo by mne, jak by se proměnil jejich život s příchodem dětí a jestli by tyto děti už byly minimalismem nějak negativně zasaženy.

Myslím si, že minimalismus ve výchově dětí sice vyžaduje určité přizpůsobení se a experimentování, co které rodině vyhovuje, ale v konečném důsledku vede k větší radosti, naplnění a blízkosti ve vztazích. Stále je třeba nacházet rovnováhu mezi radikálním zbavováním se věcí a požadavky moderního světa. Minimalismus se může stát dobrým pomocníkem pro každého z nás.

Tuto bakalářskou práci bych ukončila slovy Beckera (2018) *„Rodiny po celém světě se až příliš dlouho snažily najít štěstí v bohatství a majetku. Nyní je však ten nejvyšší čas vychovat generaci, která se po dobrém životě porozhlédne zase někde jinde.“*

Seznam použité literatury

- ALDORTOVÁ, Naomi. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010. ISBN 978-80-7252-287-3
- BECKER, Joshua. *Méně je více*. Anag, 2018. ISBN 978-80-7554-149-9
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8
- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X
- DEUSSING, Lea Sophie. *Is less actually more? [Je méně ve skutečnosti více?]* Sweden: Jönköping University, 2022
- DOPIERALA, Renata. *Minimalism – a new mode of consumption? [Minimalismus – nový způsob spotřeby?]* Univerzity of Lodz – Polský sociologický institut: 2017. DOI: 10.26485/PS/2017/66.4/4
- CHRASTINA, Jan. 2019. *Případová studie – metoda kvalitativní výzkumné strategie a designování výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-5373-6
- KEDZIERSKA, Katarzyna. 2016. *Chcieć mniej. Minimalizm w praktyce. [Chtít méně. Minimalismus v praxi]* Kraków: Znak Litera Nova
- KOPŘIVA, Pavel, NOVÁČKOVÁ, Jana a kol. *Respektovat a být respektován*. Spirála, 2012. ISBN 978-80-904030-0-0
- KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra a kol. *Člověk – prostředí – výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2
- KRAUS, Blahoslav. *Životní styl současné české rodiny*. Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-544-8
- MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. ISBN 80-85850-24-9.
- MASOPUSTOVÁ, Zuzana, DAŇSOVÁ, P., LACINOVÁ, L. a kol. *Jak to mají mámy. Psychologický výzkum mateřství*. Brno: Masarykova univerzita, 2018. ISBN 978-80-210-9170-2
- MILLBURN, Joshua Fields a NICODEMUS, Ryan. *Love people, use things. [Miluj lidi, používej věci]* New York: Celadon books, 2021. ISBN 978-1-250-23651-7

- MONTESSORI, Maria. *Tajuplné dětství*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-7387-382-0
- MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. Praha: SLON, 2006. ISBN 978-80-864-2987-8
- PAVLICOVÁ, Martina. *Náklady intenzivního mateřství v ČR (Projekt Celoživotní ekonomické dopady mateřství)*. Praha: Sociologický ústav AV ČR v. v. i., 2016
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.
- SEARS, William a SEARSOVÁ, Martha. *Kontaktní rodičovství*. Praha: Argo, 2018. ISBN 978-80-257-2449-1
- VÁGNEROVÁ, Marie *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1
- **Odkazy na www stránky**
- DOHNALOVÁ, Tereza. *Co vlastně znamená „udržitelnost“ a to, že je něco ekologické*. 6. 3. 2020. Dostupné z: <https://www.minimumwaste.eu/post/co-znamen-a-udrzitelnost-a-ekologicke>
- JANSKÁ, Marcela. *Co jsem na začátku minimalismu nevěděla*. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=MXaqG8xs14I&t=28s>
- JANSKÁ, Marcela. *Co mě na minimalismu štve*. 9.5.2021. Dostupné z: <https://zijememinimalismem.cz/co-me-na-minimalismu-stve-negativa-minimalismu/>
- KRÁLOVÁ, Kateřina. *Jak to vypadá, když se děti nevychoávají*. 5.11.2013. Dostupné z: <https://www.rodice-a-deti.cz/jak-vypada-kdyz-se-deti-nevychoavaji>
- KOUČKÁ, Pavla. *Příliš mnoho hraček*. 21.1.2016. Dostupné z: <https://psychologie.cz/prilis-mnoho-hracek/>
- KUCHAROVÁ, Věra a kol. *Zpráva o rodině*. 2020 Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/Zpr%C3%A1va+o+rodin%C4%9B+2020.pdf/c3bdc63d-9c95-497d-bded-6a15e9890abd>
- MILLBURN, Joshua, NICODEMUS, Ryan. *What is minimalism. [Co je minimalismus.]* Dostupné z: <https://www.theminimalists.com/minimalism/>
- Oficiální internetová stránka EU. *Udržitelné produkty*. Dostupné z: https://ec.europa.eu/info/energy-climate-change-environment/standards-tools-and-labels/products-labelling-rules-and-requirements/sustainable-products_cs

- The American Mindfulness Reserch Association (AMRA). 2013. <https://goamra.org/>
- THE TELEGRAPH. *Three-Quarters of Parents Too Busy To Read Bedtime Stories*. [Tři čtvrtiny rodičů jsou příliš zaneprázdněny na to, aby četly pohádky před spaním] 27.2.2009. Dostupné z: <https://www.telegraph.co.uk/women/mother-tongue/4839894/Three-quarters-of-parents-too-busy-to-read-bedtime-stories.html>
- WILLHEIMOVÁ, Michaela. *Co je montessori doma?*. 13.2.2019. Dostupné z: <https://Zijememontessori.cz/co-je-montessori-doma>
- ZOUHAR, Patrik. *Temná strana minimalismu*. 2.1.2020. Dostupné z: <https://blog.zjednoduseno.cz/temna-strana-minimalismu/>

Seznam příloh

Příloha A	Přepis rozhovoru s rodinou č. 1
Příloha B	Přepis rozhovoru s rodinou č. 2
Příloha C	Přepis rozhovoru s rodinou č. 3
Příloha D	Přepis rozhovoru s rodinou č. 4

Příloha A

Přepis rozhovoru s rodinou č. 1

Jméno výzkumníka: Andrea Bicková

Jména respondentů: matka Alžběta (29 let), otec Matěj (32 let)

Andrea: Co vás vedlo k tomu stát se minimalisty? Kde se zrodil nápad?

Alžběta: Já jsem asi podědila po svojí mamce potřebu mít ve věcech pořádek. Ta by s tím asi v době mého dětství nesouhlasila, to jsem pořádkem moc neoplývala, ale nějaké náznaky tam byly už tehdy a potom ta povaha celkově vyjde na povrch asi, až když člověk sám dospěje a má svůj domov. I když ve skříních nemám pořádku uklizeno, tak mám ráda doma celkově čisto a poklizené, když se rozhlédnu. A k tomu je fajn mít málo věcí, nezahlcovat se lapači prachu a tak.

Matěj: Mě k tomu asi vedli rodiče. Bydleli jsme celý život v malém bytě, měli jsme málo hraček, všechno mělo své místo, rozbité věci se nevyhazovaly, ale svépomocí opravovaly. Ne, že by rodiče neměli peníze, ale prostě si vždycky vystačili s málem a šetřili, abychom se s bratrem jednou měli dobře.

Andrea: Jak se změnil rodinný život od doby, kdy jste začali praktikovat minimalismus?

Alžběta: Myslím, že ho praktikujeme po celou dobu, co spolu jsme. Když jsme se sestěhovali, tak bylo jasné, že s tímhle si v domácnosti sedneme. Takže životy nám to nijak významně nepoznamenalo.

Matěj: Asi tak, nedá se říct, kdy jsme ho začali praktikovat, protože to už tak máme oba v sobě.

Andrea: Jak minimalismus ovlivnil váš vztah s dětmi? (pokud jste ho začali aplikovat až po narození dětí)

Alžběta: Vztah s nimi to asi přímo neovlivňuje, ale musím přiznat, že u dětí tedy s něčím trochu bojuju. Sice jsem sama o sobě minimalista, ale dětem bych ráda dopřála všechno. To samozřejmě nejde už jen z výchovného hlediska, ale i kvůli tomu zahlcování věcmi a hračkami. Naštěstí mi v hlavě pořád bliká kontrolka „Nekupuj zbytečnosti, nepotřebujou to.“ A taky mě v tomhle hodně uzemní Matěj. Jinak vztah s dětmi je v tomhle v pořádku, víceméně to chápou a nevyžadují víc, zatím tedy. Mladší dcera je na tohle chápání ještě malá, tak ta občas reaguje bouřlivě, když by chtěla něco nového, ale nakonec to chápe a spokojí se s tím, co má. Se synem

vždycky dojdeme k nějaké alternativě, se kterou se spokojí, protože já osobně v něm zase nechci vyvolávat pocit, že si nemůžeme nic koupit a proč ostatní toho mají víc. Třeba si šetří peníze z narozenin a jiných událostí, za které si může koupit víceméně co chce, ale samozřejmě ho v tom výběru trochu usměrňujeme.

Matěj: To je pravda. Taky bych jim rád dělal radost, ale vždyť jim stačí to, co mají. A už toho i mají na můj vkus moc. Když to mají děti doma jako v hračkářství, ani si s tím neumí hrát a jen všechno vytahají. Naše děti vidí, jací jsme my a dělají to, co my, takže s tím problém nemají. Když chtějí opravdu hodně nějakou novou hračku, můžou si to přát třeba i k narozeninám. Ale když jde o nějakou zbytečnost, tak jim to vysvětlíme a většinou to chápou a už to ani nechtějí.

Mění se váš pohled na výchovu?

Alžběta: Mně se pohled na výchovu mění skoro každý den. Zažívám spoustu „aha momentů“ a podle nich se jako rodič vyvíjím. Myslím, že od doby, kdy se narodil první syn, jsem se posunula s výchovnými názory někam úplně jinam. Matěj je k tomuhle tématu míň otevřený, je hodně zásadový a vychovává spíše podle vzorců, jak byl vychovávaný on.

Matěj: To asi jo, rozhodně bych si nikdy neotevřel knihu o výchově. Ale taky svůj pohled občas změním, to ale většinou kvůli tomu, že mě upozorní a situaci vysvětlí Bětko.

Alžběta: Jo, musím ale říct, že od začátku vztahu dodnes se v mnoha názorech na výchovu taky hodně posunul.

Jakým výzvám jste čelili při výchově dětí v rámci minimalismu?

Alžběta: Já rozhodně tomu nakupování. Mám na wish-listu spoustu věcí, které vím, že by se dětem hrozně líbily a kterými bych jim udělala radost. A nekoupit to, protože rozum mi říká, že to ale nepotřebují, to je opravdu výzva.

Matěj: Ty jsou prakticky na denním pořádku. Třeba když se syn ptá, proč si nemůže něco koupit nebo mu nějak vysvětlit, proč jeho kamarád má spoustu hraček. Nebo čelit babičkám, když dětem přinesou nějakou zbytečnost.

Jak probíhá váš typický všední den? Myslíte si, že je v něčem výjimečný oproti ostatním?

Alžběta: Jsem na rodičovské s mladší dcerou, syn chodí do školky, takže všední dny se odvíjí podle toho, jestli je ve školce. Pokud je, dopoledne poklidím, uvařím a v průběhu se věnuji dceři nebo jí spíše zaměstnám běžnými aktivitami a pomáhá mi. Někdy jdeme dopoledne ven.

Po obědě většinou vyzvedneme syna ve školce a dcera jde spát. Po dobu jejího spánku věnuji čas synovi, většinou cvičíme cviky od fyzioterapeuta a pak vyplňujeme pracovní sešity nebo děláme jiné vzdělávací aktivity. Chce se pořád něco učit, ale když ho to náhodou někdy nebaví, nenutím ho a děláme, co chce. Pak jdeme většinou ven nebo mají děti doma volnou zábavu, než přijde manžel a zbytek dne se jim většinou věnuje on. Někdy ale přichází domů až večer, to pokračujeme v aktivitách, jaké děti chtějí. A když syn není ve školce, je to stejné, jen dopoledne mají děti více volné zábavy a já doma mezitím udělám, co je potřeba. Nechávám je tak, protože si spolu hezky hrajou. Někdy to mezi nimi drhne, tak nechám hrát si syna a dceru zaměstnám jinou aktivitou. Myslím, že to je běžný den většiny lidí, nic výjimečného. Ale vím, že jsou lidi, kteří věnují dětem podstatně méně nebo naopak více času. Já se jen snažím, aby byly každý den za každého počasí aspoň jednou venku a taky aby měly během dne jak řízené činnosti, tak volnou zábavu.

Matěj: Já k tomu nemám moc co říct, většinu všedních dní jsem v práci, ale když přijdu domů, tak přebírám péči o děti, manželka většinu dní odpoledne a večer pracuje nebo využije čas na domácí práce nebo nějak pro sebe. My jdeme s dětmi třeba na návštěvu k babičkám, někdy se jdeme jen ven projít nebo zůstaneme doma a hrajeme si s čím děti chtějí. Nic z toho určitě výjimečné není.

Andrea: Upřednostňujete stanovení přísných pravidel nebo spíš poskytování většího vedení a podpory?

Alžběta: Já rozhodně razím cestu respektující výchovy, takže pro mě je základem vedení a podpora. Ale nemám to tak vždycky na sto procent, jsou situace, které kvůli přejatým vzorcům z mojí rodiny taky nezvládnou moc dobře vyřešit, dojdou mi nervy a tak. Ale co se týče těch pravidel, ta by se podle mě měla vyskytovat i v podporujícím rodičovství, ne že bychom úplně nechávali děti růst jako dříví v lese. Učit děti hranice k naší výchově patří.

Matěj: Já se snažím o obojí – jak podporu, tak pravidla, ale jsem asi spíš víc zásadový.

Andrea: Jak dáváte dětem najevo, že je máte rádi nebo naopak že vás nějak zklamaly?

Alžběta: U mě je projev lásky většinou dotek a celkově to, že s nimi trávím hodně času, ikdyž to ony ne přímo vnímají jako projev lásky. Máme hodně mazlivé děti, takže si o to samy říkají. Když mě zklamou, většinou hodně vysvětluju a určitě je to slyšet na mém zklamaném hlase. Někdy se neudržím a až moc zvyšuji hlas, ale pak si to vždycky vysvětlíme.

Matěj: Já nevím, asi tím, že se k nim tak chovám, občas jim to řeknu. Když mě zklamou, většinou zvyšuju hlas.

Andrea: Jaké jsou podle vás výhody minimalismu pro vaši rodinu?

Alžběta: Bydlíme v bytě, nemáme žádnou odkládací místnost na nepotřebné věci, takže jako plus vnímám hlavně to, že nejsme zahlcení věcmi. Když otevřeme skříně, tak na nás nic nepadá. Já osobně mám dobrý pocit z toho, že máme doma čisto, prach sedá jen na nábytek, který snadno utřeme. *(v bytě je úplně každá věc uklizená ve skříních, kromě fotek na zdi, nikde není nic vystaveno)* A pro děti je určitě fajn nemít tolik hraček, že už si z nich pak ani neumí vybrat a pohrát si s nimi, jak předtím říkal Matěj.

Matěj: Souhlasím, prostě máme doma prostor, nezakopáváme o věci. A ještě vidím výhodu ve finanční stránce, nekupujeme zbytečnosti a většinu dražších investic společně promýšlíme, jestli to opravdu potřebujeme.

Andrea: Myslíte si, že má minimalismus na vaši rodinu nějaké negativní dopady?

Alžběta: Já bych řekla, že občas, ale to opravdu jen párkrát do roka, je to třeba u těch dětí i příčina hádky. Nebo nejsou to přímo hádky, jen prostě výměna názorů. Matěj má více vyhraněný názor, a když bych třeba chtěla koupit dětem něco, co se mi hodně líbí, ať už bych jim to dala jen tak nebo bych si to schovala pro nějakou příležitost, on by s tím spíše nesouhlasil. Záleží tedy, co by to bylo, ale většina věcí je pro něj nepotřebná a já s ním do jisté míry souhlasím, ale nechci, aby děti někdy získaly pocit, že jsou outsideři, že jejich kamarádi toho mají tolik a oni nic. Jako souhlasím, že v nedostatku určitě nežijou, mají toho už tak dost, ale rozumíme si, jak to myslím.

Matěj: Jo, to tak je. V tomhle občas narazíme, ale vždycky to ke spokojenosti všech nějak vyřešíme. Žádné jiné negativní dopady než skrze ty děti, aby se necítily špatně mezi kamarády, mě nenapadají.

Andrea: Jakou radu byste dali ostatním rodičům, kteří uvažují o minimalistickém životním stylu?

Alžběta: Rozhodně nechci říkat, co je dobře nebo špatně, každý musí žít a vychovávat své děti podle svého přesvědčení, že je to tak pro ně nejlepší. Ale minimalismus rozhodně není o tom

žít v nedostatku, omezovat se a živořit. Naopak je to o celkovém uspořádání věcí v životě, o přemýšlení, o investování svých peněz a energie do správných věcí.

Matěj: Určitě nad tím přemýšlejte jako o dobré možnosti. Čím více takových rodin bude, tím méně bude mezi dětmi nerovností a nemusí docházet právě k takovým těm šarvátkám, proč kamarád toho může mít tolik a já ne. Doma pak budete mít víceméně pořád pořádek, protože nebudete mít zbytečnosti, o které budete zakopávat a neustále přemisťovat z místa na místo.

Příloha B

Přepis rozhovoru s rodinou č. 2

Jméno výzkumníka: Andrea Bicková

Jména respondentů: matka Alice (26 let), otec Robin (31 let)

Andrea: Co vás vedlo k tomu stát se minimalisty?

Alice: Vedl mě k tomu seberozvoj, kdy už od malička mi vadilo, že mám kolem sebe hodně věcí, neorganizovanost a sama jsem se v době, kdy už jsem bydlela s přítelem, dostala k literatuře a různým videím na youtube o tom, jak se to dá udělat jednoduše. Vidím v tom obrovský benefit k získání dobrého času, člověk se zaměří na zážitky, nelpí na materiálním světě. Byla jsem tedy ve stavu, kdy mi něco nevyhovovalo.

Robin: Peníze. (smích) Ne opravdu, viděl jsem v tom potenciál jak ušetřit a zároveň si užít to, co chci.

Andrea: Jak to změnilo váš život?

Robin: Máme v bytě víc prostoru. Ale my nikdy neměli úplně hodně věcí. Hodně věcí šlo pryč, já se třeba rozhodl, že budu nosit pouze černá trička, je to nejvíc praktické.

Alice: Změnil se úplně k nepoznání. To je právě ono, když si člověk začne vědomě všímat věcí, které má kolem sebe a pracovat s nimi, začne se sebou pracovat a rozlišovat co používá, co má rád a co ne. Je to cesta k objevení sebe sama. Myslím, že jsme začali žít vědomější život. U nás to bylo třeba v knihách, měli jsme spoustu knih, které víme, že už znovu číst nechceme anebo pokud budeme chtít, snadno si je půjčíme v knihovně. Zůstalo nám doma z původních cca 500 knih třeba 40.

Andrea: A na rodinný život to mělo nějaký dopad?

Alice: Nevím, protože minimalismus jsme začali praktikovat, když byl dceři rok, takže ona v tom už vyrůstá. Sama to trochu беру jako experiment. (smích) Uvidíme, co z toho vznikne. Občas se bojím, že hodnotu věcí pro ni až moc zlehčuji, na druhou stranu věcí, které máme doma, si vážíme. Ale je rozhodně víc prostoru na všechno, ale nedokážu moc posoudit, jak by to bylo, kdybychom minimalismus neaplikovali. Nevím, jestli bych měla jiný přístup k dětem, kdybych nebyla minimalistka.

Andrea: Změnil se i váš pohled na výchovu?

Alice: Neustále se mění, proto asi ani nedokážu zpětně posoudit, zda minimalismus ovlivnit moji výchovu, protože neustále něco studuju, zajímám se o výchovu v podstatě pořád. Neustále se vzdělávám a přicházím na nová témata. V současné době např. z oblasti traumatu z dětství. A na základě toho, co si nastuduji, to aplikuji na výchovu a snažím se předejít tomu, co nastuduji. Takže ano, můj pohled na výchovu se mění. Určitě ho ovlivnil minimalismus hodně právě po té materiální stránce. Například jsme s dětmi zavedli, že když mají svátek, nedostanou žádný dárek, ale jedeme celá rodina na výlet. K narozeninám pak dostanou jeden větší dárek, který si přejí, třeba kolo. Zážitky hodně upřednostňujeme, dalo by se říct, že jsme pořád někde. Dříve jsem neustále obměňovala šatník a po pár nošeních ho prodávala na internetu, pak zase nakupovala jiné. Dneska už máme tak zjednodušený šatník, že už tohle vůbec nepotřebuju. Na první pohled to vypadá, že nosíme stále to samé, ale nám to vůbec nevadí, protože je to tak funkční a tak to ladí s naším životním stylem, že je nám to jedno. Takto nám to vyhovuje.

Andrea: Jakým výzvám jste čelili při výchově dětí v rámci minimalismu?

Alice: První co mě napadlo je, že rodiče čelí tomu, že nemohou koupit každou věc, kterou dítě chce, ale u nás bych řekla, že tím, jak děti v tom už od malička vyrůstají, takže je to pro ně přirozené, neznají to jinak. Samozřejmě někdy přijde dcera ze školky, že potřebuje nějakou věc, kterou má kamarádka, ale tohle většinou zvládneme vyřešit komunikací. Ta komunikace s dětmi je stěžejní. Teď jsme třeba s Madlen řešili materiály, ze kterých jsou věci vyrobeny. Několikrát dostala třeba od babičky nějakou plastovou hračku a sama už vidí, že se po chvíli rozbila, jak je to celé špatně. Samozřejmě promítám do ní nějaké své stanovisko, ale to asi dělá každý, ne? Samozřejmě, třeba to jednou bude mít jinak, ale takto my ji k tomu vedeme, že ty hodnoty jsou jinde. Ale jak jsem říkala, je to takový experiment, dělám to intuitivně, cítím, že je to takhle správně. Ten minimalismus je něco nového, nejsou žádné výzkumy o tom, co se stalo s dětmi, které vyrůstaly v minimalistické rodině a jací jsou z nich dospělí. To se dozvíme jednou. (smích) Ty výzvy nás teprve čekají, až budou děti větší si myslím, teď se to dá ukočírovat. (smích)

Andrea: Jak probíhá váš typický den? V čem je jiný?

Alice: Všední den? Madlenka chodí do školky a já jsem doma se Toníkem. Většinou máme celý týden ty dopoledne naplánovaný, v pondělí dlouhá procházka, v úterý dětský kroužek... v poledne jdeme do školky a následuje polední klid, kdy jdu uspat Toníka a Madla má možnost se podívat na televizi nebo si hrát, je to na ní, teď může dělat cokoli. Já za ní pak jdu, a buď něco tvoříme, nebo spíš jen odpočíváme, může se klidně koukat na televizi, teď třeba objevila tablet. My jsme v tomhle docela free, necháváme děti, ať dělají, co chtějí. Samozřejmě má to nějaké hranice, nenechám je skočit pod auto (smích), ale jinak chceme, aby zkoumaly, co zrovna chtějí. Ten čas u obrazovky mají limitovaný pak třeba jen v rámci hodin, že jí řeknu po delší době, že už se kouká dlouho, že by bylo fajn to po dokoukání dílu vypnout. Pak manžel přichází z práce, pak jdeme většinou ještě ven na hřiště, nebo jedeme k babičce, do bazénu, vždycky tam je nějaká aktivita, následuje příprava večeře, asi takový běžný den dnešní rodiny. Nepřijde mi, že by byl v něčem výjimečný, možná bych řekla, že jsme hodě akční tým, jak u nás ty zážitky stavíme vysoko, máme tendenci tam do toho týdne nacpat vážně hodně výletů, většinou mi zbyde středa jako jediný den, kdy jsme cíleně doma, poklízím a vařím na další dny.

Robin: Já přijdu z práce kolem třetí a je to tak, jak řekla Alice, nějaká akce, večeře, taková klasika. Pro mě mají s rodinou větší význam ty víkendy, tam si to opravdu užíváme. Jo, je pravda, že to máme už dopředu nalinkované, v neděli jsem zvyklý chodit ráno pro rohlíky k snídani (smích).

Andrea: Upřednostňujete stanovení přísných pravidel nebo spíš poskytování většího vedení a podpory?

Robin: Máme nastavené určité hranice, zároveň ale prostor uvnitř těchto hranic je celkem volný, tam se snažíme děti podporovat, aby uměly věci samy vymyslet, a podporujeme je v jejich nápadech. Spíš se hodně snažím přizpůsobovat prostředí tak, aby to děti zvládly všechno samy.

Andrea: Jak dáváte dětem najevo, že je máte rádi?

Alice: Normálně si to říkáme. Často. Hodně se s dětmi mazlíme, trávíme s nimi vědomě čas, myslím, že to je nejdůležitější. Smát se s nimi, dávat jim najevo, že jsme tu pro ně, aby cítily tu podporu.

Andrea: A jak dáváte najevo, že jste z nich zklamaní?

Robin: Alice vždycky jen tak zatváří a oni už ví. (smích) Já pak zakročím, až když už je to opravdu přes čáru. Řešíme to pak komunikací, Alice je klasická vysvětlovačka, dokáže jim jeden problém vysvětlovat třeba 20 minut ze všech úhlů, to já úplně neumím, ale nikdy jsme nepoužili fyzický trest, to je proti našim zásadám.

Andrea: Jaké jsou podle vás výhody minimalismu pro vaši rodinu?

Alice: No to že netrávíme tolik času péčí o věci nebo pořizováním věcí. Ale je pravda, že už jsme si prošli tou fází debordelizace a teď už si to jen udržujeme. Výhodou je to, že bez problému dokážeme jako čtyřčlenná rodina žít pohodlně v 2+1 bytě a mít tam prostor. Máme byt rozdělený na aktivní a pasivní část. Ta pasivní jakoby ložnice je jen manželská postel, palanda a velká skříň, kde máme všechny věci. Obývací pak slouží jako taková herna, děti tam mají koutek s hračkami, knížky, my s manželem tam máme žebřiny, nějaké věci na cvičení. A samozřejmě je tam i televize a gauč (smích). Jo a stoleček pro děti na vyrábění. Všechno ostatní šlo postupně pryč, my když jsme se stěhovali, tak jsem měla zažitý takový stereotyp, že by se měla pořídit obývací stěna, tak jsme koupili takové čtyři komody a jak jsme začali minimalizovat, tak jsme postupně po jedné odnášeli ty skřínky, až nakonec televize zůstala stát na takové stoličce malinkaté (smích). A je to perfektní, zjistila jsem, že tohle vůbec nepotřebujeme. Ale každý to má jinak, to je jasný. To je právě ono, že minimalismus je pro každého něco jiného a každý si ho pojme podle svých potřeb.

Andrea: Myslíte si, že má minimalismus na vaši rodinu nějaké negativní dopady?

Alice: Já tam mám trochu strach, jestli to děti nějak nepoznamená, protože jak jsem říkala, vnímám to trochu jako experiment. A taky nevím, jestli to udržíme i až budou děti větší, ale chtěla bych.

Robin: Já myslím, že kdyby se ve škole dobře vyučovala finanční gramotnost, tak by minimalismus byl něco přirozeného pro většinu lidí. Já cítím, že spíš konzumerismus má obrovské negativní důsledky na děti. V minimalismu nevidím negativní dopad, on neurčuje přesně, co a jak má člověk dělat, pokud si to sám takto nenastaví. Děti taky mají jak koloběžku, tak kolo tak kolečkové brusle. (smích) No protože to používají.

Jakou radu byste dali ostatním rodičům, kteří uvažují o minimalistickém životním stylu?

Alice: Ať jdou do toho. Okamžitě. (smích) Protože to je tak neskutečný nástřel, to člověka tak dostane do úplně jiné úrovně sebe. Já právě díky tomu i hrozně postoupila v seberozvoji. Protože když vyhodíte ty věci, najednou víte, co je pro vás důležité a co potřebujete, pod tím nánosem věcí to vyhrabete.

Příloha C

Přepis rozhovoru s rodinou č. 3

Jméno výzkumníka: Andrea Bicková

Jména respondenta: matka Eliška

Andrea: Co vás vedlo k tomu stát se minimalisty?

Eliška: U mě to bylo určitě přehozený, já byla minimalista už předtím, žila jsem hrozně skromně a obklopená málo věcmi vždycky, tak pro mě bylo strašně náročný pochopit, proč když přijdou do života děti, tak se musí nakupovat strašně nesmyslů a právě ty děti mě dostaly do pozice, ve které jsem nikdy nebyla, že jsem musela pořizovat spoustu věcí, které mi společnost určovala a já jako nezkušená matka chtěla pro své děti to nejlepší, tak jsem nakupovala.

Andrea: Jak minimalismus ovlivnil váš vztah s dětmi?

Eliška: Probíhala velice rychle, co se týče darování, prodávání a tak co se týkalo dětí. Já protřídila šatník taky velice rychle. Ale to byla ta fyzická část minimalismu, ta mentální část, to si troufnu říct, že probíhá pořád. Tam jsem zjistila, že se pořád odkrývá něco dalšího, co se dá změnit, to ale asi bude i věkem.

Andrea: Jak se změnil rodinný život od doby, kdy jste začali praktikovat minimalismus?

Eliška: Najednou bylo více prostoru na to věnovat se dětem a sobě jako mamince. Když člověk nemusí neustále zaopatřovat ty předměty, pečovat o předměty hračky, krámy, oblečení. Čím menší to v té domácnosti máme, tím více času máme starat se o ty, co milujeme. Ty děti samy vycítily, že jsem víc v pohodě. A samozřejmě to uvědomění, že ty děti jsou to nejdůležitější a ne ty předměty, které nás obklopovaly v té době. A nějaká kariéra... to taky vůbec.

Andrea: Jakým výzvám jste čelili při výchově dětí v rámci minimalismu?

Eliška: Ježiši... (přemýšlí) No asi tak když jsme jim oznámili, že bude míň hraček, že bylo míň dárků na Vánoce, že jich už neměli třeba patnáct, ale každý si mohl přát třeba tři, pak tam nakonec bylo třeba pět, ale do dneška to ví, že si mohou napsat jen o tři a už pochopily i ten systém, že dostanou o maličko víc. Ale ta skromnost je jí naučit nebylo zas tak těžké, jak jsem

očekávala a jako jo, srovnávaly se s ostatníma chvíli, ale teď už to vůbec neřeší, nepřijde jim to divné, netrpí nedostatkem a já jim to pořád říkám, že věci jim štěstí nepřinesou, že jsou to ty zážitky, které spolu máme. Oni to tak chápou, už jsou větší, u těch menších dětí je ten proces samozřejmě složitější, ale dá se to.

Andrea: Jak probíhá váš typický den? V čem je jiný?

Eliška: Ráno vstaneme, uděláme co je ráno potřeba, děti škola, my práce, potom jdeme se psem ven, jde ten, kdo přijde dřív, nebo ten, kdo ten den zrovna nemá trénink, takže chodíme různě, o víkendu jdeme všichni. Je to podřízeno kroužkům, sportům, počasí samozřejmě, pak relaxujeme, každý dělá, co ho baví, koukáme na film, čteme si, hrajeme hru, připravujeme večeři.

Andrea: Upřednostňujete stanovení přísných pravidel nebo spíš poskytování většího vedení a podpory?

Eliška: Já určitě přísná pravidla nepodporuju, ta otázka je kombinací obojího – základní pravidla a základní podpora. A vždycky to dítě v té určité fázi vývoje vám ukáže, co zrovna potřebuje, jestli zrovna potřebuje stáhnout ty pravidla, protože potřebuje víc lásky, podpory, péče, nebo naopak má telecí období a potřebuje zrovna víc utáhnout ty pravidla. Ale ani jedno ani druhé nejde, aby to fungovalo bez obojího. Nějaký balanc najít, musíme vycítit, co to dítě potřebuje zrovna teď.

Andrea: Jak dáváte dětem najevo, že je máte rádi?

Eliška: No tak určitě se mazlíme, pusinkujeme, u toho staršího už to jde trochu přes násilí (smích) říkáme jim to, asi i tím, že jsme s nimi v pohodě, snažíme se mít domácí klima takový, aby cítily, že tam ta láska jde. Důležitý na konci dne je, že žijou, že mají střechu nad hlavou a plný břicho. Lásku můžeme projevit i druhý den, když se to ten první nepovedlo, někdy třeba člověk nemá ten den už z čeho dávat, tak je to těžký, ale dáváme, jak můžeme.

Andrea: A jak dáváte najevo, že jste z nich zklamaní?

Eliška: Ty jo, to je pro mě dost osobní. Ne vždy jsem na to byla pyšná, ale momentálně dneska... Já to i říkám a použiju tuhle frázi „ty jsi mě zklamal“ nebo „to mě zklamalo, to co jsi udělal“. Jenže já už s nima takhle mluvit můžu, jsou to dva pubertáci.

Andrea: Jaké jsou podle vás výhody minimalismu pro vaši rodinu?

Eliška: Naprosto všechny – víc času, víc klidu, víc peněz, víc rozumných rozhodnutí, méně času v obchodech, je to opravdu komplexní směr, já bych byla fakt ráda, kdyby mi někdo řekl, co tomu jde vytknout, ale ten minimalismus prostě kolikrát zachrání rodinu před rozpadem, tak jako u nás, žena má víc času na sebe, děti mají snazší život, protože máma na ně neječí, protože není vyčerpaná, táta je pak spokojenější, je to prostě super ve všech směrech.

Andrea: Myslíte si, že má minimalismus na vaši rodinu nějaké negativní dopady?

Eliška: Minimalismus nemá absolutně žádné, sama jsem o tom kolikrát přemýšlela, protože vše má svá negativa, ale já prostě nevím. Nebo jo, vlastně, ale to je spíš takový komický, že si prostě o nás lidi myslí, že jsme praštěný, ale to je spíš jejich reakce, na kterou mají právo. Jinak nic, prostě nic.

Andrea: Jakou radu byste dali ostatním rodičům, kteří uvažují o minimalistickém životním stylu?

Eliška: Radu bych určitě dala všem, ať do toho jdou, ať si najdou nějakou podporu, časopisy, youtube, knihy. Většinou ten minimalismus dokáže rozklíčovat, odhalit, vyřešit většinu problémů, co rodina v dnešní době má. Je to lék na všechno, na hlavu, na tělo, na vztahy, vyčistí to, co vyčistit jde, to říkám i ve všech videích.

Příloha D

Přepis rozhovoru č. 4

Jméno výzkumníka: Andrea Bicková

Jména respondenta: matka Marcela

Andrea: Jak minimalismus ovlivňuje rodinný život, respektive snažím se zjistit, jestli to, co se píše v populárně-naučné literatuře, je opravdu tak. Setkala jste se vy ve své praxi s tím, že minimalistické děti byly považovány vrstevníky za chudé?

Marcela: Já bych nepoužívala pojem minimalistické děti, ale děti z minimalistické rodiny. Já si ale myslím, že tam vůbec není tohle členění, že ty jsi z minimalistické rodiny a ty nejsi. Tam je vždycky obrovská škála přístupů, jak to ta rodina má. A někdy třeba tomu ani neříká minimalismus, ale třeba to tak dělají přirozeně, někdo opravdu žije prostým životem, tráví čas s dětmi venku, tak jestli tam tohoto člověka taky zařadit, to je otázka.

Ale jako jestli jsou chudé, já si myslím, že takhle to nepůsobí, já mám děti šest a devět let, tak třeba to ještě nezačalo. To asi záleží, jak to kdo dělá extrémně, já se nebavím o tom, že syn nebude mít o toto tričko víc, protože už by jich měl moc, do takových poloh se my až nedostáváme. Možná to na někoho tak působí, že třeba stále nosí stejnou bundu, ale třeba tak stejně si mohou děti závidět pokémon kartičky. Je to o celém přístupu rodiny. Jsem přesvědčená, že ta hodnota je v tom, že dítě si je více vědomo samo sebe. Že má doma zázemí, které mu vyhovuje, které ho energeticky vyživuje. A to není vůbec samozřejmý.

Andrea: V literatuře o minimalismu se často uvádí, že konzumerismus vede k nezdravému srovnávání. Kladu si otázku, jestli tedy opak konzumního stylu života, tedy minimalismus, tomu naopak předchází?

Marcela: My se tomu srovnávání nevyhneme, ale ty děti jsou v tomhle přímý. Když někdo nebude mít mobil a všichni ostatní ano, tak mu to bude připadat divný. Ale to dítě si i tohle potřebuje ustát, jako příklad dárky na Vánoce, kdy si děti vypráví, co všechno dostaly. A teď je otázka, když to dítě už o tom dokáže pohovořit a dokáže říct, že dostal jen tohle a to mu stačí, to si fakt přál. S jakým přístupem je to podáváno, je stěžejní.

Rozhodně i v minimalismu se srovnáváme, ale myslím, že ti lidé, kteří k tomu tíhnou, se snaží podívat na tu situaci a prozkoumat co vyhovuje mně, případně co vyhovuje našim

dětem. Ono je asi jedno, že někdo na instagramu označí něco za minimalistický pokojík, ale nám by to třeba nevyhovovalo, protože pro nás by tam třeba bylo málo prostoru, nebo tam nechceme dát to v uvozovkách minimalistický teepee a tak.

Andrea: Minimalismus je tedy o tom, jak si to člověk vědomě nastaví?

Marcela: Já to vnímám jako protiváhu toho, co se na mě hrne zvenku. Dává mi to možnost si uspořádat nejen prostor, ale i svůj čas nebo svoje aktivity tak, jak chci já. Ne tak, jak mi to servírují média, sociální sítě, společnost, výrobci hraček...

Andrea: To je právě moje další otázka. Znamená minimalismus více volného času?

Marcela: Já bych řekla, že v určitém ohledu ano, ale my jsme tak kreativní, že ho zase něčím jiným zaplníme. Ale určitě, kdybych se podívala na svůj život předtím nebo na život někoho jiného, kdo se opravdu denně prodírá dětským oblečením a vším možným, nebo mu trvá tak strašně dlouho uklidit kuchyň, tak jako tam fakt ušetříte ten čas. Den má 24 hodin pro všechny, ale když jsme k tomu vnímaví, tak jsou tam ty maličkosti, že máte odpoledne čas upéct si koláč. A někdo opravdu v tom kalupu toho týdne to nemá.

A tím pádem řeknu „peču koláč“ a zase nemám čas na něco jiného. Že to není tak, že bych seděla a říkala si, „mám spoustu času“. O tom to pro mě není. Je to pro mě hlavně to, že mám nějaký prostor si zvolit, co budu dělat. Mám odpoledne volný a využiju si ho podle sebe, že třeba půjdu s kamarádkou ven. Zvnějšku tam pořád něco mám, ale volím si to sama. Myslím si, že ta otázka je ještě přesah, na to je dobrý ten Oliver Burkeman – 40.000 týdnů se to jmenuje. On tam říká, jak vnímáme ten čas a jestli ho máme dost, než umřeme...

Andrea: Takže by se dalo říci, že díky minimalismu trávíte čas smysluplněji?

Marcela: Určitě, nebo vůbec trávím čas něčím. Že se jen nehoním a nestíhám a neřeším jen ty provozní záležitosti. Ty samozřejmě nezmizí, jsou tam pořád, jen je jich méně. A hlavně cítím, že to je zvládnutelný, že vím, že prádlo sklidím a mám ho kam dát. To dnes taky tak není vždy, často to těm lidem tak přerůstá přes hlavu, že se do toho už ani nepouští...

Andrea: Dokázala byste mi říct, jestli minimalismus může rodině něco brát? Jestli má nějaký negativní dopad na výchovu?

Marcela: Na výchovu jo? (*přemýšlí*) Mě asi nic nenapadá... Ale obecně asi trochu brzdím vše, co si pořizujeme, že hned něco nekoupím, nemám toho tolik, takže to nás někdy omezuje. Děti mají třeba jen dvojce zimní boty, takže když je oboje zašpiní, musíme počkat, než uschnou... Nebo když třeba vím, že by nějaký sport dělaly jen jednou za rok, třeba sjezdové lyžování, tak bych to nepořídila. Nemají takovou možnost vyzkoušet tolik různých sportů, protože nemáme všechny ty pomůcky. Ale za cenu toho, že mám v garáži prostor a hezky se mi tam vejdu kola. A nemusím je mít třeba někde v chodbě.

Jinak ve výchově, jo? Já to totiž nedělám nějak moc extrémně, pro mě je to součást života, takže jak to žiju, tak to žijou i ty děti... A protože jsem začala v těhotenství, tak vlastně nemůžu srovnat, kdybych tu měla děti a pak bych to najednou spustila.

Mám samozřejmě spoustu lidí kolem, takže vidím, jak to funguje tam. Nebo i u nás vidím, když třeba něco změníme, ale co ve výchově to má za negativa, to opravdu nevím. Nic samozřejmě není jen pozitivní, bere to třeba pohodlí, někdo se třeba rozhodne, že nebude mít auto nebo extra postel pro návštěvy nebo tak. Takže v jistém smyslu je to komplikovanější, když musím třeba častěji prát nebo se někam dopravovat pěšky. Nebo třeba nemají někteří minimalisté televizi, takže jsou v tomhle out, ale zase mají něco jiného.

Je fakt, že ty děti to ovlivňuje, protože to mají tak, jak to rozhodnou ty rodiče. To je ale asi univerzální. Třeba mě ještě něco napadne s tou výchovou... Samozřejmě asi kdyby to někdo dělal opravdu drsně ve stylu „tak teď vyklízíme, musíš mít jenom tři plyšáky, protože to říkali někde ve videu“, tak by to nějaké dopady mělo, ale to my za takhle vůbec neděláme.

Andrea: Dala byste nějakou radu rodičům, kteří by se rozhodovali, že se stanou minimalisty?

Marcela: Třeba tu, že jestli předtím minimalizovali sami, tak že s dětmi to nebude stejná verze. Aby je zbytečně nefrustrovalo, že s dětmi je to více o nějaké rovnováze a že to opravdu potřebujeme naladit na to, jak je to teď. A ono se to mění, je tam víc nepředvídatelností a člověk musí mít doma nějaké věci pro různé případy. Takže jde to, ale bude to mít jinou podobu, než když minimalizovali předtím. A pro ty, co nikdy neminimalizovali, tak těm to přinese obrovskou úlevu, hlavně mentální, že se nebudou cítit zahlcení, protože s dítětem jsou to denně desítky situací, co řešíme, takže když si do toho ještě přidáme spoustu hraček a věcí, které nejdou obsáhnout a uklidit, „potřebuju probrat oblečení, kdy to mám udělat“, pořád takové ty opakující se výčitky, to je vyčerpávající. Takže to, že vím, že za sebou valím ten obrovský balvan, který na mě padá, je frustrující. A když to

tak pak není, tak to je úleva. A všechny ty věci, které už nepotřebuju po dětech, tak dávám dál co nejlokálněji, nejrychleji a co nejvíce věcí najednou. Třeba swapy – odnesu, zbavím se toho, něco jiného potřebného si zase přinesu. Nestojí mi to za tu energii to někde jednotlivě prodávat, děti jsou malé jenom jednou. Ten přístup minimalismu je o tom, že se dokážu zastavit a říct si, co doopravdy chci a taky to udělat.