

**Pontifícia Universidade Católica de São Paulo**

**Rubem Mandelbaum Pugliesi**

**Leve como o ar:**

o minimalismo como reação à sociedade de consumo

**Mestrado em Psicologia Clínica**

**São Paulo**

**2021**

**Rubem Mandelbaum Pugliesi**

**Leve como o ar:**

o minimalismo como reação à sociedade de consumo

Dissertação apresentada à banca examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia Clínica, sob orientação da Profa. Dra. Denise Gimenez Ramos.

**São Paulo**

**2021**

Rubem Mandelbaum Pugliesi

**Leve como o ar:**

o minimalismo como reação à sociedade de consumo

Dissertação apresentada à banca examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia Clínica, sob orientação da Profa. Dra. Denise Gimenez Ramos.

Aprovado em: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Banca Examinadora**

---

---

---

Para Icchok Dawid Mandelbaum.

Com especial agradecimento à Fundação São Paulo pela bolsa dissídio que  
viabilizou esta Dissertação.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha mãe, Renata Luksenburg Mandelbaum, pela generosidade ímpar, apoio incondicional e pelo exemplo de uma vida intelectual ativa.

Ao meu pai, Márcio Pugliesi, pelo exemplo acadêmico.

À minha avó, Rachel Luksenburg Mandelbaum, pela acolhida e constante apoio.

À minha orientadora, Profa. Dra. Denise Gimenez Ramos, pela criteriosa e experiente orientação e pelo exemplo de uma vida de dedicação e estudo.

À Profa. Dra. Liliana Wahba, por instigar a leitura crítica da produção no âmbito da Psicologia Analítica.

Ao Prof. Dr. Jorge Miklos, pela disponibilidade e generosidade intelectual.

À Profa. Dra. Leda Seixas, por me acompanhar na fascinante descoberta da prática clínica.

Ao Arnaldo Bassoli, por me acompanhar nos altos e baixos do mestrado.

Ao Instituto Freedom, em especial à Luciana Goyn pelas tantas oportunidades, companheirismo e exemplo de incansável dedicação.

Ao meu grupo de pesquisa, pela incrível oportunidade de crescer e aprender com profissionais extraordinários: Profa. Dra. Ana Maria Galvão Rios, Prof. Me. João Bezinelli, Profa. Me. Marilena Dreyfuss e Profa. Dra. Paula Perrone.

A todos os professores que me inspiraram a prosseguir em meus estudos, em especial: Prof. Dr. Alexandre Saadeh, Prof. Ari Rehfeld, Profa. Dra. Flávia Hime, Prof. Dr. Franklin Goldgrub, Profa. Me. Luísa de Oliveira e Prof. Dr. Mario Ariel González Porta.

À Sofia Marques Ulisses pela minuciosa e dedicada revisão.

Aos meus queridos amigos que tanto alegraram esta longa jornada: Ana Paula Navarro, Bianca Gresele, Camila Galliez, Christian Costa, Cristiana Lembo, Giancarlo Dedone, Helena Lyrio-Carvalho, Jefferson Pereira, Victor Lippelt, Vivian Bandeira e Viviane Rojas.

Por fim, a todos os participantes, que tanto contribuíram com este trabalho.

Fui para a mata porque queria viver deliberadamente, enfrentar apenas os fatos essenciais da vida e ver se não poderia aprender o que ela tinha a ensinar, em vez de, vindo a morrer, descobrir que não tinha vivido. Não queria viver o que não era vida, tão caro é viver; e tampouco queria praticar a resignação [...] queria viver profundamente e sugar a vida até a medula, viver com tanto vigor e de forma tão espartana que eliminasse tudo o que não fosse vida [...] (THOREAU, 2012, p. 95-6)

## RESUMO

PUGLIESI, R. M. **Leve como o ar: o minimalismo como reação à sociedade de consumo.** 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2021.

O objetivo deste trabalho foi compreender os significados atribuídos à adoção do minimalismo como estilo de vida. A revisão de literatura constatou escassez de trabalhos de campo publicados sobre o estilo de vida, assim como insuficiente estudo sobre o minimalismo entre brasileiros. Assim, este trabalho, de natureza qualitativa, contou com uma amostra por conveniência composta por 40 brasileiros, maiores de 18 anos, que se identificaram como adeptos do estilo de vida minimalista. A participação consistiu em responder a um questionário disponibilizado por meio de plataforma digital. Os principais resultados foram distribuídos em oito categorias temáticas, a saber: “A descoberta do minimalismo”, “A influência de fatores socioambientais na adoção do minimalismo”, “Descontentamento com a vida anterior”, “Finanças: da dívida à economia”, “Tempo: do desperdício à otimização”, “Viver com o necessário”, “A procura da boa vida” e “Minimalismo como processo”. Observou-se que os participantes relataram insatisfações frente à sociedade de consumo: ao mesmo tempo em que se frustraram com a narrativa de que o consumo proporcionaria uma vida feliz e significativa, também apontaram que a manutenção de uma vida consumista acarretava ansiedade, estresse, dívidas e falta de tempo. A partir da adoção do minimalismo como estilo de vida, 90% dos entrevistados apontaram que a vida mudou: tornaram-se mais felizes, passaram a administrar melhor o tempo e finanças, e sentem que a vida se tornou mais significativa e leve.

**Palavras-chave:** Minimalismo. Estilo de vida. Sociedade de consumo. Psicologia analítica. Simplicidade voluntária. Consumismo.



## ABSTRACT

PUGLIESI, R. M. As light as the air: minimalism as a reaction to the consumer society. 2021. Dissertation (Master in Clinical Psychology) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2021.

This work aimed to understand the meanings concerning the adoption of a minimalist lifestyle. The literature review demonstrated the scarcity of published fieldworks concerning the lifestyle, moreover the insufficient study of minimalism among Brazilians. Hence, this work, of qualitative design, had a convenience sample of 40 Brazilians, aged 18 and above, who identified themselves as followers of the minimalist lifestyle. The participation consisted in answering a questionnaire available through a digital platform. The main results were grouped in eight thematic categories, namely: “The discovery of minimalism”, “The influence of environmental and social factors concerning the adoption of minimalism”, “Discontents with the prior life”, “Finances: from debt to savings”, “Time: from wastage to optimization”, “Living with enough”, “The search of the good life”, and “Minimalism as a process”. It was observed that the participants manifested dissatisfaction with the consumer society: at the same time that they reported being frustrated with the narrative that through consumption a happy and meaningful life could be achieved, they also reported that maintaining a consumerist life brought anxiety, stress, debt and lack of time. After adopting the minimalist lifestyle, 90% of the interviewed minimalists reported that life changed: they became happier, learned how to manage both time and money better, and feel that life became more meaningful and lighter.

**Keywords:** Minimalism. Lifestyle. Consumer society. Analytical Psychology. Voluntary simplicity. Consumerism.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>16</b>
2.1 Definição de minimalismo .....	17
2.2 Minimalismo e espiritualidade .....	19
2.3 Minimalismo e mudança de aspectos socioeconômicos .....	23
2.4 Minimalismo e felicidade ( <i>subjective well-being</i> ).....	33
2.5 Artigos brasileiros.....	35
2.6 Síntese do capítulo .....	37
<b>3 SOLAVANCOS DA SOCIEDADE DE CONSUMO: UMA VISÃO A PARTIR DA PSICOLOGIA ANALÍTICA .....</b>	<b>40</b>
3.1 Sociedade de hiperconsumo.....	42
3.2 Da necessidade de sentido: disputas de ethos.....	49
3.2.1 Encontro entre indivíduo e sociedade .....	49
3.2.2 A concepção junguiana de história.....	50
3.2.3 A concepção junguiana de ética.....	53
3.2.4 A miséria da modernidade.....	57
3.2.5 Consumo como ethos contemporâneo.....	59
3.3 Síntese do capítulo .....	62
<b>4 MÉTODO.....</b>	<b>64</b>
4.1 Objetivos .....	64
4.1.1 Objetivo geral .....	64
4.1.2 Objetivos específicos.....	64
4.2 Caracterização do estudo .....	64
4.3 Participantes.....	64
4.3.1 Critérios de inclusão .....	65
4.3.2 Critérios de exclusão.....	65
4.4 Local .....	65
4.5 Instrumentos.....	65
4.6 Procedimentos de intervenção .....	66
4.7 Procedimento ético .....	67
<b>5 RESULTADOS.....</b>	<b>68</b>

<b>5.1 Descrição do tratamento dos dados .....</b>	<b>68</b>
<b>5.2 Descrição da amostra .....</b>	<b>68</b>
<b>5.3 Categorias.....</b>	<b>74</b>
<b>5.4 Síntese do capítulo .....</b>	<b>88</b>
<b>6 DISCUSSÃO .....</b>	<b>91</b>
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>97</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>99</b>
<b>APÊNDICE A – Ficha de identificação.....</b>	<b>106</b>
<b>APÊNDICE B – Questionário .....</b>	<b>107</b>
<b>APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....</b>	<b>108</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Compreender o mundo não é tarefa fácil. Ao longo dos últimos dois séculos, não foram poucas as denúncias da falibilidade de nossos construtos teóricos. Não se deve pensar que o que propomos é um obscurantismo, tão perigoso em tempos de ascensão de terraplanistas e *fake-news*. Não. Antes, propomos que nossos construtos, ainda que ancorados no fenômeno, são apenas “confissões” (JUNG, 1929/2011, par. 772). Em outras palavras, não cremos mais possível um dizer da verdade, mas um dizer aproximativo que tem seu mérito em sua capacidade de elucidar as reentrâncias do real, ainda que, necessariamente, sempre partindo de um ponto de vista histórico e geograficamente localizado, sujeito a mudanças e correções (SHAMDASANI, 2015). O mérito de uma hipótese se ancora em sua capacidade de resolução de problemas, também, da ordem prática (JUNG, 1929/1985; SHAMDASANI, 2015).

Ao reconhecer as dificuldades intrínsecas à pesquisa em psicologia, Jung defende a pluralidade de interpretações do fenômeno psíquico, já que toda e qualquer teoria inevitavelmente terá como ponto de partida a subjetividade do observador e os preconceitos de sua época (JUNG, 1957/2013; SHAMDASANI, 2015).

Ora, se afirmamos a importância de uma multiplicidade de pontos de vista para a compreensão do fenômeno psíquico em suas mais diferentes manifestações, seria possível, então, compreender, partindo de uma abordagem junguiana, certos aspectos do mundo em que vivemos e suas vicissitudes, em especial a problemática relacionada ao consumo?

Acreditamos que sim. Afinal, se não é possível conhecer nem tratar a alma em nossa prática clínica sem conhecer o mundo, “a nossa terapia não teria sentido sem a pergunta: de que mundo vem o nosso doente, e a que mundo deve ele ajustar-se?” (JUNG, 1941/1985, par. 212), também, mostra-se infrutífero tentar compreender o mundo sem levar em consideração a alma.

Para tanto, a psicologia analítica é uma abordagem teórica capaz de elucidar aspectos do mundo contemporâneo e de suas complexidades e contradições. C. G. Jung já iniciou essa empreitada. Dos fenômenos de massa e destruição sem precedentes da Segunda Guerra Mundial ao fenômeno da crença em óvnis, Jung traçou pertinentes comentários sobre o seu tempo ao longo de sua vasta obra.

No presente trabalho, seguindo de perto o trabalho iniciado por C. G. Jung, abordaremos uma temática premente em nossos tempos: o consumo. O consumo na sociedade hipermoderna mostra-se ubíquo. Acordamos em uma cama *Tok&Stok*, devidamente forrada por um lençol *Camicado*, vestimos *Havaianas*, tomamos o café *Nestlé*, escovamos os dentes *P&G* e tomamos o banho *Unilever*. Esse é apenas o começo do dia. A “alucinação” da mercadoria nos rodeia. Nem sempre foi assim. Fontenelle (2008, p. 149) nos lembra que mesmo no começo do século XX “a maioria dos norte-americanos ainda consumia produtos fabricados em casa”. Trata-se, atualmente, de um dos maiores consumidores de produtos industrializados. Em não muito mais do que um século, o mundo não é o mesmo.

Entre as muitas vozes lúcidas que pensam o mundo contemporâneo, Jonathan Crary (2014) se destaca ao constatar que o capitalismo tardio se baseia no imperativo do 24/7, no qual consumo e comunicação devem ocorrer de maneira ininterrupta, sendo o sono, ao menos por hora, o último baluarte de resistência às demandas de consumo.

Baudrillard (2010), nos anos 1970, batizou nossa sociedade como a de consumo. Assim, compreender o “mundo” contemporâneo exige confrontar a problemática do consumo. Não se trata de tarefa fácil e uma abordagem uni-disciplinar estaria destinada ao fracasso; para pensar o consumo, devemos entendê-lo em seus aspectos econômicos, históricos, publicitários, e, é claro, psíquicos. Neste trabalho, serão enfatizados os aspectos psíquicos do consumo.

Em meio à sociedade de consumo, entretanto, começam a surgir tendências potencialmente destoantes como por exemplo a *sharing economy* e o minimalismo<sup>1</sup>. Formas novas de pensar o consumo. Seriam mesmo? Dopierala (2017) e Martin (2016) apontam possíveis contradições internas nesses movimentos. Apesar de relacionados, o minimalismo e a *sharing economy* possuem características próprias e opositores diversos, no entanto, as críticas se aproximam, afirmando que não se tratam de movimentos transformadores, mas movimentos devorados e incorporados pelo neoliberalismo vigente.

---

<sup>1</sup> Por delimitação de espaço mencionamos aqui apenas a *sharing economy*. Poderíamos acrescentar outras manifestações como por exemplo: *tiny house movement*, simplicidade voluntária, *downshifting*, *off-grid living*, entre outros.

Trata-se de questão complexa com interpretações controversas e francamente contraditórias. Em relação ao minimalismo, estilo de vida baseado no lema “menos é mais”, é possível tanto reconhecê-lo como proposta transformadora e alternativa ecologicamente sustentável ao neoliberalismo assim como uma mera modificação da fetichização da mercadoria típica do capitalismo (DOPIERALA, 2017). Já a *sharing economy* pode ser entendida como transformadora e baseada, à semelhança do minimalismo, na lógica da simplicidade e anti-consumismo, possibilitando o acesso ao invés da posse de determinados objetos; por outro lado, alguns a consideram uma forma exacerbada do neoliberalismo, que transforma em produtos e serviços o que antes era de uso pessoal (como carros, quartos e bicicletas – para mencionar alguns) e que é capaz de gerar gigantes como a Uber e Airbnb (MARTIN, 2016).

Neste trabalho, reconhecemos a importância do estudo das diversas manifestações anti-consumistas que estão surgindo. Entretanto, para manter o rigor investigativo, tratamos de maneira focada apenas sobre o minimalismo. Mais especificamente, este estudo exploratório teve por objetivo compreender os sentidos atribuídos à adoção do minimalismo como estilo de vida, utilizando-se, para tanto, de um método qualitativo.

Para compreender o objetivo, inevitavelmente surge uma pergunta preliminar: afinal, o que é o minimalismo? Não é tarefa simples responder a essa pergunta; não existe um número de posses ou critério objetivo para caracterizar de forma definitiva quem é ou não minimalista. Até mesmo o nome “minimalismo” é, por vezes, colocado em questão:

Se minimalismo parece demasiado austero, talvez possa renomear a simplificação ao seu gosto. Podemos sugerir os seguintes -ismos: Suficientismo, Essencialismo, Seletivismo, Curacionismo, Naturalismo, Estoicismo, Epicurismo, Apropriadismo, Simplismo, Menismo, Praticalismo, Viverdentrodesuaspossibilidadismo. (MILBURN; NICODEMUS, 2015, p. 23, tradução nossa)

A ideia veiculada pelo minimalismo não é nova (MILBURN; NICODEMUS, 2015). Nos anos 1970, por exemplo, um estilo de vida bastante semelhante apareceu sob o nome de “simplicidade voluntária” (ELGIN, 1993). O minimalismo, ao contrário do que muitos acreditam, afirmam Milburn e Nicodemus (2015, p. 19), não se trata somente de “se desfazer de posses materiais [...] ao invés disso, trata-se de criar mais

espaço para mais tempo, mais paixão, mais experiências, mais crescimento, mais contentamento – e mais liberdade”. Minimalismo, então, seria um passo, na opinião dos autores, em direção a uma vida mais significativa; sendo a parte de se desfazer de posses uma etapa preliminar para a abertura de espaço existencial para o que realmente importa. E, é claro, como salientam, o que realmente importa é profundamente diferente de pessoa para pessoa (MILBURN; NICODEMUS, 2015). Assim, ao contrário do que alguém poderia contestar, objetos significativos, lembranças e coleções não seriam necessariamente banidos do estilo de vida minimalista.

Portanto, para os fins deste trabalho, minimalismo será entendido, conforme proposto por Dopierala (2017, p. 67) como:

[...] estilo de vida que, de acordo com seus praticantes e alguns pesquisadores, é caracterizado por uma visão anti-consumista combinada com a procura de sentido na vida através de meios que não sejam orientados pelo consumismo.

Apesar da importância de se refletir e compreender o consumismo e seus opositores, pouca atenção tem sido conferida ao tema nas publicações da psicologia analítica. Muito se escreve sobre os mitos antigos, contos de fada e deuses, entretanto os deuses abandonaram o Olimpo e hoje habitam as metrópoles, em grandes Shopping Centers; para compreender a psique no século XXI devemos refletir sobre o consumo e suas contradições. Na prática clínica, por exemplo, não é raro perceber os efeitos que a sociedade de consumo e líquida produz: inconscientemente, acabamos por nos equiparar aos objetos – nos tornamos nós objetos dentro de um mercado mais amplo das relações humanas, gerando imenso sofrimento psíquico (BAUMAN, 2007).

Para além da importância teórica e clínica de se considerar o minimalismo, pensar alternativas ao consumismo vigente se mostra necessário (OLIVEIRA, 2017). Consumimos e produzimos para além do que é ecologicamente sustentável (BONFIGLIOLI, 2016). Compreender a adoção de um estilo de vida minimalista potencialmente poderá ajudar a esclarecer as insatisfações que começam a surgir em nossa sociedade de consumo e, quiçá, apontar os aspectos psíquicos envolvidos na construção de um caminho em direção a uma sociedade ecologicamente sustentável.

A presente dissertação é dividida em sete capítulos. No segundo capítulo, apresentado a seguir, realizamos uma revisão de literatura sobre o minimalismo. No terceiro capítulo, apresentamos uma revisão bibliográfica de escritos de Jung e pós-junguianos que sustentam nossa compreensão sobre o minimalismo e sua inserção mais ampla no contexto da sociedade de consumo vigente. Nesse capítulo, utilizamos fontes documentais assim como contribuições de estudiosos da sociedade de consumo que se mostraram úteis à compreensão do minimalismo e sua relação com a sociedade de consumo em que vivemos. No quarto capítulo, apresentamos nossos objetivos e método. Os principais resultados encontrados são descritos no capítulo cinco. No sexto, tendo como base nossa revisão de literatura e fontes teóricas, discutimos as relações entre os resultados e o que foi publicado na literatura. E, por fim, no capítulo sete, constam as considerações finais.



## 2 REVISÃO DE LITERATURA

A princípio o objetivo deste capítulo era revisar a literatura produzida sobre o minimalismo como estilo de vida no âmbito da psicologia. Entretanto, devido à escassez de publicações na área, a revisão levou em consideração artigos publicados em outros campos do conhecimento, como a sociologia e a economia política.

O termo utilizado na busca foi: minimalismo, o qual foi pesquisado nos idiomas inglês e português. Os bancos de dados consultados foram: BVS (que abrange SCIELO, LILACS, IBCS, MEDLINE, Biblioteca COCHRANE), *Web of Science*, PubMed e Google Acadêmico.

Para esta revisão, foram considerados os artigos e trabalhos publicados nos últimos cinco anos, de 2015 a 2019. Por vezes, publicações relevantes para o tema, ainda que mais antigas, também foram consultadas.

Na sequência, apresentamos uma breve definição do estilo de vida minimalista; seguida pela exposição das três principais linhas de pesquisa sobre o minimalismo encontradas nos trabalhos publicados em âmbito internacional (Quadro 1), a saber: sobre espiritualidade e minimalismo, que abarca os trabalhos que tratam sobre a relação do minimalismo com a espiritualidade; sobre minimalismo e mudança social, que aborda a possibilidade do minimalismo desafiar as práticas socioeconômicas atuais; e, sobre minimalismo e felicidade/*Subjective Well Being (SWB)*, que versa sobre a relação entre a busca da felicidade e a adoção do estilo de vida minimalista, também formulado como a “boa vida”. Em seguida, apresentamos os artigos produzidos no Brasil, e, por fim, efetuamos uma síntese crítica das principais descobertas e formas de considerar o minimalismo encontradas na presente revisão de literatura.

**Quadro 1 – Categorização dos artigos internacionais encontrados**

<b>Tema</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Local</b>	<b>Método</b>
Sobre espiritualidade e minimalismo	Kasperek	2018	Polônia	Ensaio bibliográfico
	Kasperek	2016	Polônia	Ensaio bibliográfico
	Kasperek	2015	Polônia	Ensaio bibliográfico

**Quadro 1 – Categorização dos artigos internacionais encontrados (continuação)**

<b>Tema</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Local</b>	<b>Método</b>
Sobre minimalismo e mudança social	Meissner	2019	Holanda	Pesquisa documental
	Murphy	2018	Canada	Pesquisa documental
	Xenos	2017	EUA	Ensaio bibliográfico
	Rodriguez	2017	EUA	Pesquisa documental
	Dopierala	2017	Polônia	Pesquisa documental
	Zalewska e Cobel-Tokarska	2016	Polônia	Pesquisa documental
Sobre minimalismo e felicidade/ <i>Subjective Well Being (SWB)</i>	Mangold e Zschau	2019	EUA	Entrevistas
	Hausen	2018	EUA	Pesquisa documental

Fonte: acervo do pesquisador.

## 2.1 Definição de minimalismo

Práticas de redução de consumo não são nem exclusivas nem inéditas ao minimalismo. O minimalismo é apenas mais uma e contemporânea manifestação de resistências ao acúmulo e ostentação (DOPIERALA, 2017; GREGG, 1936; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; MURPHY, 2018; RODRIGUEZ, 2017; XENOS, 2017).

Por ser um assunto que recebeu atenção principalmente em meios não acadêmicos (HERZIGER *et al.*, 2017; MURPHY, 2018; MANGOLD; ZSCHAU, 2019), a própria definição de minimalismo se torna necessária. Como apontam Mangold e Zschau (2019, p. 3), “pelo fato do minimalismo significar coisas diferentes para pessoas diferentes, encontrar uma definição clara e abrangente se mostra desafiador”. Na linha de Herziger *et al.* (2017) e de Kasperek (2018), para os fins deste trabalho o minimalismo será entendido como uma manifestação contemporânea da simplicidade voluntária.

O termo “simplicidade voluntária” apareceu pela primeira vez em 1936 na obra “*The value of voluntary simplicity*” de Richard B. Gregg, aluno de Gandhi e promotor da não violência nos Estados Unidos. Gregg (1936) define a busca pela simplicidade

voluntária como composta por um aspecto interior e outro exterior. Ele afirma que simplicidade voluntária significa:

[...] unidade de propósito, sinceridade e honestidade interiores, assim como a evitação de acúmulo exterior, de demasiadas posses que sejam irrelevantes para o propósito principal da vida. [...] Consiste em uma organização deliberada da vida em função de um propósito. (GREGG, 1936, p. 2, tradução nossa)

É interessante notar, como será desenvolvido nos próximos capítulos, que a simplicidade voluntária não é uma simplificação apenas de bens exteriores. Trata-se de um projeto deliberado de distinguir entre o que é essencial e o que é supérfluo: desfazer-se de bens materiais para abrir espaço para o essencial, sendo o essencial definido de maneira subjetiva por cada adepto do movimento (GREGG, 1936).

As implicações sociais e políticas desse movimento foram percebidas, mesmo que superficialmente, ainda em seu marco inicial (GREGG, 1936). Entretanto, destoa significativamente das práticas clássicas ou mesmo modernas de se fazer política (HAENFLER; JOHNSON; JONES, 2012). Haenfler, Johnson e Jones (2012) apontam que contemporaneamente surgiram manifestações com potencial para transformações sociais, mas que não se enquadram no fazer da política tradicional ou até mesmo dos “*new social movements*”, que englobariam o ambientalismo e feminismo. Num campo ainda indefinido, entre estilo de vida e movimento social, os autores reconhecem a emergência de uma modalidade denominada de “*lifestyle movements*” – “movimentos de estilo de vida” (HAENFLER; JOHNSON; JONES, 2012). Entre esses movimentos de estilo de vida, ou autores, para mencionar alguns, elencam: o vegetarianismo, *slow fooders* e simplicidade voluntária.

A simplicidade voluntária envolve inúmeras manifestações como *off-grid living*, *downshifting*, *tiny house movement* e, como foco de nosso interesse, o minimalismo. Essas manifestações de simplicidade voluntária não são mutuamente exclusivas e muitas vezes se sobrepõem. Por isso, o minimalismo neste trabalho será compreendido como uma manifestação do movimento do estilo de vida da simplicidade voluntária que possui algumas características que o distingue de outras formas<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Para fins de fluidez do texto, nos referimos inúmeras vezes ao minimalismo como estilo de vida. Entretanto, cabe sempre lembrar que, assim como a simplicidade voluntária, trata-se de um movimento de estilo de vida.

Na linha de Dopierala (2017, p. 67) consideraremos o minimalismo como um “estilo de vida que [...] é caracterizado por uma visão anti-consumista combinada com a procura de sentido na vida através de meios que não sejam orientados pelo consumismo”. Novamente, assim como na simplicidade voluntária, trata-se de um movimento duplo. Ao mesmo tempo em que o adepto evita consumir e se desfaz de objetos materiais, também procura sentido em outras esferas da vida. Essa segunda parte da definição é crucial e será minuciosamente trabalhada mais adiante.

Como Murphy (2018) e Kasperek (2018) apontam, o minimalismo, diferentemente de outras práticas de resistência à sociedade de consumo, surge em um contexto específico. O estilo de vida minimalista começa a tomar contorno em 2008, em publicações como o *zenhabits.com* de Babauta (KASPEREK, 2018) e nos livros de Marie Kondo (MURPHY, 2018), tornando-se razoavelmente popular.

O termo minimalismo aparece primeiramente em um contexto bastante diverso: na arte; apesar de apresentar-se em algumas manifestações artísticas anteriores, ganha força de movimento principalmente nos anos 1960 (VANEENOO, 2011). O minimalismo se mostrou muito versátil e recebeu contribuições das mais diversas vertentes: pintura, escultura, design e arquitetura. O minimalismo procurava “ênfasis a forma e os materiais, e estes tinham que ser tão puros, básicos e simples quanto fosse possível” (VANEENO, 2011, p. 8). Murphy (2018, p. 16), no entanto, aponta que o minimalismo “enquanto estilo de vida, é diferente dos movimentos minimalistas no design, arte, moda, música e cozinha, apesar de seus propositores também poderem abraçar estes aspectos estéticos”. Pode aparentar trivial essa distinção entre minimalismo como movimento de arte e movimento de estilo de vida, entretanto é crucial salientá-la, pois diversas críticas focam fortemente neste ponto – e.g. Chayka (2016) –, reduzindo o movimento a um mero apelo estético. Em parte, com alguma razão. O apelo da estética minimalista se faz visível em muitos blogs minimalistas, mas não pode ser reduzido a ele.

## **2.2 Minimalismo e espiritualidade**

Os artigos encontrados que versam sobre a relação entre o minimalismo e espiritualidade são todos da mesma autoria: Andrzej Kasperek. Apoiando-se em ampla tradição da sociologia da religião, o autor procura compreender o minimalismo,

considerado parte da simplicidade voluntária, como uma manifestação de espiritualidade contemporânea.

Em seu artigo “*A minimalist response to the time of crisis*”, Kasperek (2018) aponta a concomitância e relação entre a repercussão do minimalismo e a crise do *subprime*<sup>3</sup>. Entretanto, logo nos primeiros parágrafos, o autor defende que é demasiado superficial compreender o minimalismo apenas como uma tentativa de remediar a crise econômica, como afirmam alguns de seus críticos<sup>4</sup>. Para além da crise econômica, o autor sustenta que é possível encontrar aspectos típicos de práticas “espirituais” no discurso minimalista.

Primeiramente, aponta a influência do zen budismo na formação do ethos minimalista e destaca que Leo Babauta, um dos principais autores da cena minimalista, mantém um blog chamado *Zen Habits*. Em segundo lugar, percebe a proximidade entre a conversão religiosa e a adoção do minimalismo como estilo de vida. No discurso minimalista é comum encontrar uma divisão clara entre a vida antes e depois da “conversão”, conforme destaca no trecho a seguir:

A vida antes da ‘conversão’ era sem sentido, caótica e cheia de ansiedade [...] A conversão ao minimalismo permite encontrar sentido na vida, mesmo abrindo mão de um emprego com bom salário. (KASPEREK, 2018, p. 5)

Em terceiro lugar, Kasperek compreende que com a adoção do minimalismo como estilo de vida, o cotidiano se torna saturado com a presença do sagrado, de modo que torna-se difícil reconhecer a existência de rituais no minimalismo, contudo, eles existem na forma de rotina “pode ser uma caminhada matinal, beber café ou chá”

---

<sup>3</sup> Duca (2013) aponta que a crise do *subprime* toma lugar entre 2007 e 2010. De maneira resumida, a crise está associada à proliferação desregulada de hipotecas de risco (*subprime mortgages*). A expansão da oferta de crédito para hipotecas levou a uma expressiva valorização imobiliária. Com o aumento dos preços das casas, novas hipotecas foram emitidas – afinal se ocorresse *default*, os preços estavam subindo, bastando apenas executar a hipoteca. Com a expansão do crédito ofertado, instituições financeiras (como o Lehman Brothers) e seguradoras (como AIG) passaram a ofertar novos instrumentos financeiros lastreados em hipotecas. Em outras palavras, uma única casa passou a permitir alavancagem em termos de crédito diversas vezes superior ao seu valor. Conforme a bolha imobiliária se mostrou insustentável e os preços das casas começaram a despencar, as instituições financeiras que estavam alavancadas em instrumentos financeiros lastreados em títulos de hipoteca encontraram-se sem solidez, e algumas, como o Lehman Brothers, faliram. As consequências da crise do *subprime* se alastraram para a economia real, gerando aumento significativo de desemprego; também fomentou o surgimento de movimentos sociais (como o *Occupy Wall Street*) que expressam crescente insatisfação com as práticas neoliberais contemporâneas.

<sup>4</sup> Ver o artigo “*The oppressive gospel of minimalism*” de Chayka (2016).

(KASPEREK, 2018, p. 6). Em quarto lugar, é possível notar um caminho de trabalho de desenvolvimento da própria personalidade de quem adota o minimalismo como estilo de vida – seja por meio da meditação com foco na respiração ou mesmo na execução “cuidadosa” das tarefas cotidianas como “passar roupa, tomar banho ou beber chá” (KASPEREK, 2018, p. 6-7). Essas práticas, como mencionado no primeiro ponto, claramente remetem ao zen budismo.

Mais próximo da tradição ocidental, o minimalismo percebe em Thoreau um dos precursores do estilo de vida, principalmente em seu *magnum opus*: *Walden* (KASPEREK, 2018). Os blogs minimalistas seriam uma versão moderna da busca pela essência da vida<sup>5</sup>. Assim, o minimalismo seria uma procura pela “paz interior” em meio à crise da civilização contemporânea. Assim como Thoreau apontou as mazelas sociais do início da industrialização americana, o minimalismo pode ser compreendido como um “diagnóstico da crise da civilização moderna [...] tendo como centro dessa crise a perda do equilíbrio. O excesso constitui a crise e a prescrição seria a busca pela moderação” (KASPEREK, 2018, p. 11). No centro do excesso está o consumismo. A atitude consumista, continua o diagnóstico, afeta três esferas de relações: “consigo mesmo, com os outros e com o ambiente” (KASPEREK, 2018, p. 12). O minimalismo, com sua atitude anti-consumista, seria o remédio para esses três males. A partir desse diagnóstico e premência por novas formas de viver, em última instância, o autor conclui que o minimalismo pode ser considerado como uma tentativa de “encontrar o sentido da vida” (KASPEREK, 2018, p. 14)<sup>6</sup>.

Em outro artigo, que aborda a relação entre minimalismo e espiritualidade, Kasperek (2016) parte das inúmeras interpretações sociológicas das manifestações contemporâneas de “espiritualidade” (e sua diferenciação das religiões formais) para conceituar como o minimalismo se insere nesse diálogo. Retoma a contemporânea mercantilização da espiritualidade e as críticas ao *New Age*, consideradas produtos

---

<sup>5</sup> *Walden* retrata a busca de Thoreau pelo âmago da existência e, para tal, livra-se de tudo o que não julga absolutamente necessário. Em seu capítulo “onde e para que vivi”, Thoreau (2012, p. 95-6) afirma: “Fui para a mata porque queria viver deliberadamente, enfrentar apenas os fatos essenciais da vida e ver se não poderia aprender o que ela tinha a ensinar, em vez de, vindo a morrer, descobrir que não tinha vivido. Não queria viver o que não era vida, tão caro é viver; e tampouco queria praticar a resignação, a menos que fosse absolutamente necessário. Queria viver profundamente e sugar a vida até a medula, viver com tanto vigor e de forma tão espartana que eliminasse tudo o que não fosse vida.”

<sup>6</sup> Kasperek (2018, 2016, 2015), como é possível perceber, assume uma postura razoavelmente otimista frente ao minimalismo; apesar de tecer importantes comentários sobre o estilo de vida, por vezes, negligencia algumas de suas contradições. Na próxima sessão, outros trabalhos encontrados sobre o tema enfatizam essas possíveis contradições.

de uma sociedade consumista. Coloca-se então a pergunta: seria possível uma nova espiritualidade anticonsumista?<sup>7</sup> Kasperek defende que sim, e encontra no minimalismo essa manifestação. Para tal, mais uma vez, compreende a sociedade contemporânea como “desequilibrada”, pois, segundo o autor, “a civilização contemporânea sofre de distração, e perde-se em atividades insignificantes e improdutivas” (KASPEREK, 2016, p. 4). O minimalismo, argumenta, poderia ser compreendido como uma resposta a essa distração incessante; ao livrar-se do que não é essencial, o minimalismo promove a busca por uma espiritualidade de “paz e harmonia interiores em tempos conturbados” (KASPEREK, 2016, p. 4).

O autor reconhece que o minimalismo está inserido numa sociedade consumista e que suas produções podem tornar-se (e de fato se tornam) mercadorias; entretanto, apesar de ser, inevitavelmente, parte da sociedade de consumo, “mesmo sua forma mais vulgarizada (minimalismo reduzido a eliminação de coisas) [trata-se de] uma atitude anticonsumista, cuja disseminação perturbaria seriamente o funcionamento do mundo do consumo” (KASPEREK, 2016, p. 9). Em outras palavras, trata-se, mesmo em sua versão menos sofisticada, de uma mudança de valores.

A espiritualidade do minimalismo está alinhada com uma sociedade de valores pós-materialistas que prezam não apenas pelos valores de “autoexpressão e qualidade de vida” mas, e isso é crucial, por uma vida social em que “a cooperação, compaixão e bondade são promovidas – propostas que não se adequam a rivalidade presente na sociedade capitalista e consumista” (KASPEREK, 2016, p. 5-6). Novamente, e como forma de sustentar sua tese, o autor aponta que o minimalismo é uma manifestação de uma nova espiritualidade, pois desloca a importância do sacrifício para o autoaperfeiçoamento e foca numa espiritualidade imanente e individual. Embora, essas características também estejam presentes nas vivências espirituais tingidas pelo consumismo, sustenta que em alguns minimalistas o aspecto de gratificação imediata, típica do consumismo, não está presente; defende que buscam, pelo contrário, uma vivência que “requer paciência e autodisciplina” (KASPEREK, 2016, p. 9).

Ainda, Kasperek (2015) procura compreender a simplicidade voluntária e o minimalismo como manifestações de uma religião implícita. Nesse trabalho, retoma a

---

<sup>7</sup> O autor compreende que nova espiritualidade (*new spirituality*) significa “romper com a soteriologia e axiologia cristãs, ao rejeitar a ideia de sacrifício como salvação e preferir o autodesenvolvimento individual como caminho. [...] A nova espiritualidade se mostra alinhada com a ênfase da cultura contemporânea na temporalidade e individualismo” (SKOWRONEK; PASKA, 2013, p. 26 apud KASPEREK, 2016, p. 5).

antiga relação entre simplicidade voluntária e espiritualidade. Ao citar o trabalho de Richard Gregg (1936 apud KASPEREK, 2015, p.1-2), explicita que a “essência da simplicidade está ancorada na espiritualidade e todas ações externas (e.g. eliminação de coisas) são apenas uma manifestação da simplicidade”. Nesse trabalho, toma o conceito de religião implícita de densa literatura sociológica e antropológica com o objetivo de sustentar que, mesmo em um mundo supostamente secularizado, as necessidades religiosas humanas persistem e, mais particularmente, manifestam-se nos adeptos do minimalismo e da simplicidade voluntária.

Kasperek (2015, p. 5) adota o conceito de religião implícita pois ele “possibilita separar entre religiosidade, entendida como a necessidade do sagrado, e a religião institucionalizada implementada sob a jurisdição de instituições religiosas”. Em outras palavras, o conceito abre a possibilidade de encontrar o religioso em terrenos vistos como alheios à esfera do sagrado. É nesse ponto que o autor utiliza o conceito de religião implícita de Bailey (1998 apud KASPEREK, 2015) para interpretar a espiritualidade presente na simplicidade voluntária e no minimalismo. Não se trata de formas institucionalizadas de religião, mas de uma sacralização da experiência cotidiana e do Self <sup>8</sup>. Assim, Kasperek (2015) percebe na simplicidade voluntária e no minimalismo uma reinterpretação da vivência do sagrado, que se manifestaria não mais apenas em templos, mas na vida diária. O sacro se daria na própria vivência do Self, na relação com os outros e com a natureza. Em outras palavras, o minimalismo (e a simplicidade voluntária) seriam manifestações de uma forma de espiritualidade apofática, na qual a diferença entre as esferas do religioso e do secular esvanece.

### 2.3 Minimalismo e mudança de aspectos socioeconômicos

Passamos agora a apresentar os artigos que tomam como ponto de partida a possibilidade, ou não, do estilo de vida minimalista desafiar o *status quo* socioeconômico hodierno. Os diversos artigos apresentados nesta seção partem de

---

<sup>8</sup> Como aponta Kasperek (2015, p. 5, tradução nossa), “É difícil não notar a similaridade entre o fenômeno da sacralização do Self descrita por Bailey e o conceito de *Self-Spirituality* de Paul Heelas. Entretanto, não se trata de uma auto-deificação, como Bailey enfatiza, o Self se mostra não como teofania, mas como hierofania. Na verdade, o termo mais apropriado seria antropofania, mas ao mesmo tempo também está inscrita na perspectiva da busca pelo sagrado fora do homem, principalmente na natureza”.



tradições críticas diversas, mas se reúnem em torno da premência por transformações sociais.

Nessa linha de pesquisa, Meissner (2019, p. 185-6) em seu artigo “*Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition*” analisa cinco livros de autoajuda e um blog de minimalistas com o intuito de “interrogar seu potencial de estimular a eco-política de *de-growth*<sup>9</sup> através da cultura popular”. A autora utiliza, principalmente, como aparato crítico o conceito de “hedonismo alternativo”<sup>10</sup> formulado por Kate Soper, proposições teóricas de Foucault e de teorias pós-ecológicas.

Assim, Meissner (2019), ao questionar a possibilidade de o minimalismo promover mudanças sociais, se aproxima das análises de Murphy (2018) e Dopierala (2017). A partir de suas fontes documentais, analisa as contradições presentes no discurso minimalista que, ao encarar de maneira individualizada o consumismo e suas consequências, não leva em consideração os aspectos sistêmicos de economia política e produção que condicionam e possibilitam o próprio consumismo. Mostra-se, dessa forma, acrítico e não se interroga sobre as possibilidades da implantação de um modelo de “*degrowth* ou mudanças no sistema macroeconômico” (MEISSNER, 2019, p. 186).

Meissner (2019, p. 195-8) conclui, então, que a narrativa minimalista com sua ênfase no desencantamento com o modo de vida e estética “afluente”, e foco nos ganhos obtidos em sua superação em termos de “concentração e tempo de qualidade” tem potencial de proporcionar uma “alavancagem cultural em direção a uma transição democrática para modelos de *de-growth*”. Entretanto, ao mesmo tempo que possibilitaria tal transição, o discurso minimalista a contradiz. Assim como o consumo de grandes quantidades de bens é rechaçado na narrativa minimalista, outras formas

---

<sup>9</sup> *De-growth*, também conhecido como *la décroissance*, é um termo empregado amplamente em textos acadêmicos e jornalísticos ao tratar de variados modelos alternativos de sociedade e economia em que o foco no crescimento do PIB não é a meta essencial, como seria no caso dos modelos de política macroeconômica dominantes. Ao contrário, a meta desses modelos seria, de maneira geral, a criação de uma sociedade ecologicamente sustentável, cooperativa e materialmente suficiente para todos (DEGROWTH WEB PORTAL, entre 2008 e 2020).

<sup>10</sup> Kate Soper (2008 apud MEISSNER, 2019), conceitua a mudança de foco da “rejeição do consumismo para a promoção de um hedonismo alternativo pós-consumista” que consistiria em “promover políticas anti-consumistas sem focar na rejeição do consumismo, mas no desencantamento com o consumismo [...] apelando assim não apenas para a compaixão altruísta e preocupação ambiental, mas também para as gratificações mais autocentradas de consumir de forma diferente: uma nova erótica do consumo ou ‘imaginário hedonista’”.

de consumo não material, como voos e serviços, emergem e são, também, potencialmente insustentáveis do ponto de vista ecológico. Dessa forma, Meissner conclui que o foco do minimalismo deveria ser desviado de percepções subjetivas do “*too much*” e se direcionar contra a ideia mais ampla de acúmulo, que responderia de maneira efetiva aos problemas macroeconômicos e sociais. Assim, o minimalismo realizaria o seu potencial de combinar a “teoria ambiental *de-growth* e ativismo com um estilo de vida emergente de hedonismo baseado no *de-growth*” (MEISSNER, 2019, p. 198).

O trabalho de maior fôlego encontrado nesta revisão é a tese doutoral de Erin Murphy (2018). Nela, a autora, através do minimalismo, estuda a crise contemporânea da noção de “autenticidade” tendo como referência teórica os conceitos propostos por autores foucaultianos. A partir de uma análise documental, por meio de livros de autoajuda, documentários, fóruns do Reddit, publicações no Instagram, palestras do TED e cobertura midiática do movimento, a autora procura responder, principalmente, duas perguntas: a) como a autenticidade está presente no contexto minimalista; b) como a noção de autenticidade atua na governabilidade e construção da subjetividade de quem adota o minimalismo como estilo de vida.

Para responder essas perguntas, primeiramente, a autora compreende o minimalismo como um sintoma do descontentamento com as condições sociais atuais, que, no contexto do discurso minimalista, é direcionado ao consumismo contemporâneo. Contudo, “formas alternativas de encontrar autenticidade estão em falta, e são progressivamente transformadas em mercadoria” (MURPHY, 2018, p. 1, tradução nossa). Na sequência, a autora identifica a ascensão da popularidade do minimalismo com condições sociais e históricas muito específicas, como a crescente atenção às “mudanças climáticas e proteção ambiental aliadas a uma recessão, endividamento pessoal, explosão no preço das casas, e degradação das condições de trabalho” (MURPHY, 2018, p. 38, tradução nossa). Dessa forma, fica patente que o minimalismo surge em um contexto e tempo determinados e que é uma reação a um contexto sócio-histórico específico, principalmente ao seu consumismo típico (MURPHY, 2018, p. 38).

Tomando em conta essas considerações, Murphy (2018) compreende que a noção de autenticidade no contexto do minimalismo é utilizada de maneira similar ao seu uso em outros contextos neoliberais: como uma forma de naturalizar a

governabilidade<sup>11</sup> e autorresponsabilização individual por questões em realidade estruturais. A autora sustenta que a retórica da autenticidade<sup>12</sup> toma lugar no minimalismo de três formas: como uma nostalgia por um passado pré-consumista, o qual seria mais autêntico do que o presente (por outro lado, o presente minimalista seria mais autêntico do que o passado consumista dos adeptos do minimalismo); pela priorização de experiências quando comparadas a objetos, sendo as experiências uma marca de autenticidade; e na distinção entre necessidades e desejos artificiais construídos pela cultura de consumo, os últimos considerados como desnecessários para uma vida autêntica e significativa (MURPHY, 2018).

Por fim, Murphy (2018) reconhece no minimalismo um lugar privilegiado para compreender as contradições presentes num mundo marcado pela ideologia neoliberal. Por sua maleabilidade, o neoliberalismo consegue adentrar sutilmente mesmo em lugares que são teoricamente de resistência. Nas palavras da autora:

Embora o discurso minimalista seja consistente quanto ao desejo por liberdade, felicidade e autenticidade, existem várias contradições presentes no estilo de vida. Através de minha análise, identifiquei três tensões principais no discurso minimalista. Primeiro, o minimalismo se apresenta como um desafio a alguns princípios do neoliberalismo, entretanto permanece firmemente apoiado na maneira neoliberal de pensar. Segundo, e relacionada a primeira, o minimalismo coloca grande ênfase no individual, mas também parece construir uma comunidade, para não dizer um movimento social. E por último, o minimalismo parece valorizar tanto o ascetismo quanto o luxo. (MURPHY, 2018, p. 252, tradução nossa)

Dessa forma, conclui Murphy (2018), o minimalismo se mostra como um potencial lugar para criar comunidades e sustentar uma crítica ao neoliberalismo, no entanto boa parte da motivação para o minimalismo reside em motivações pessoais e não coletivas; além disso, a fonte do problema é atribuída ao indivíduo e não a questões estruturais, livrando empresas e governos de assumirem a responsabilidade

---

<sup>11</sup> Murphy (2018, p. 99-100, tradução nossa) entende por governabilidade “a condução da conduta”, ou seja, “governabilidade é uma forma de reconhecer as maneiras nas quais a racionalidade neoliberal permeia a formação de estilos de vida, inclusive lugares destinados à resistência de elementos do neoliberalismo”.

<sup>12</sup> Para Murphy (2018, p. 2) autenticidade é um “conceito discursivo que se manifesta, em meio ao discurso minimalista, como um desejo por simplicidade obtida fora do consumismo”.

pelos danos do consumismo, incorrendo, critica a autora, em forma tipicamente neoliberal de abordar os problemas sociais.

Xenos (2017, p. 1), por outro lado, em “*The austere life*” procura desafiar o uso da palavra “austeridade” no contexto do pós-crise financeira de 2008, no qual foi empregado como “política pública destinada a reduzir a dívida governamental e restaurar a ordem econômica, por um lado, e desacreditada como um exemplo de moralização punitiva da parte das elites econômicas e políticas, por outro lado”. Para tanto, o autor recupera o sentido “clássico” de austeridade como “aversão à ostentação e ao excesso” e o contrapõe ao conceito de ascetismo, que julga ser o mais adequado ao contexto econômico do pós-crise (XENOS, 2012, p. 1).

O autor defende que essa discussão se faz necessária e a situa no contexto mais amplo da premência da redução de demanda de objetos materiais, fortemente vinculada ao aquecimento global. De maneira abreviada, podemos apontar que para Xenos (2017) o uso do termo “austeridade” se tornou negativo e disciplinar, como o alicerce da visão neoliberal de mundo. A austeridade, nesse sentido insatisfatório, seria uma medida amarga para estimular a retomada do crescimento econômico: a esta posição, o autor argumenta, seria melhor chamá-la de ascética, tomando como fonte de sua definição Weber e sua conceituação da relação entre capitalismo e a ética protestante (especialmente o Calvinismo). Xenos (2017) sustenta que frente a posição ascética, ainda completamente inserida no modelo capitalista, surgiria o segundo sentido de austeridade, que, nessa acepção, seria utilizado como forma de oposição à hegemonia neoliberal.

Em meio a esta contenda, o autor considera o minimalismo como um exemplo de insatisfação com o acúmulo de coisas materiais. Entretanto, tomando como referência o texto de Chayka (2016), publicado no *The New York Times*, critica severamente o minimalismo, que, segundo afirma, não passaria de uma “reação a percepção do excesso de consumo que resultou na crise econômica de 2008, [um] ajuste à nova realidade de salários reduzidos ou recidiva do ascetismo protestante, ou alguma combinação dos três” (XENOS, 2017, p. 3, tradução nossa). Finalmente, por conta de seu apelo às elites, Xenos percebe no minimalismo mais um exemplo da capacidade do capitalismo de transformar qualquer coisa em mercadoria, sendo, portanto, insuficiente para desafiar o atual sistema

econômico que visa crescimento: tal mudança seria apenas possível através da “vida austera” (XENOS, 2017, p. 9, tradução nossa)<sup>13</sup>.

Rodriguez (2017) em seu artigo “*The US minimalist movement: radical political practice?*” transparece no próprio título o que intenciona fazer: investigar se o minimalismo seria uma prática política radical. Para responder a esta pergunta, o autor analisa o trabalho de quatro minimalistas: seus livros e blogs.

Chega à conclusão de que o minimalismo se manifesta como uma insatisfação com o sonho americano e aparece como uma rejeição do consumo como fonte de felicidade; o minimalismo seria, então, uma recusa da narrativa dominante do capitalismo atual (RODRIGUEZ, 2017). Apesar de seu caráter de oposição à certos aspectos do capitalismo, Rodriguez pontua que a maior parte dos minimalistas não se enquadrariam na definição proposta por Gunn de prática política radical, que seria uma prática que visa “implementar uma substituição do capitalismo por um [modelo social] alternativo que seja igualitário[...] democrático e ambientalmente sustentável” (GUNN, 1997 apud RODRIGUEZ, 2017, p. 7-8, tradução nossa). Assim, conclui o autor, o minimalismo tem o mérito de levar a uma grande audiência a importante discussão sobre o consumismo hodierno, entretanto sua desarticulação enquanto prática de grupo e seu foco, na maior parte das vezes (com a exceção de Joshua Becker<sup>14</sup>) em ganhos pessoais (como independência financeira), e não sociais, não constituiria nesse formato uma prática política radical (RODRIGUEZ, 2017).

Já Dopierala (2017) em seu artigo “*Minimalism – a new mode of consumption?*” toma como ponto de partida de suas considerações tanto blogs e livros de minimalistas (fontes documentais) como artigos acadêmicos publicados sobre o minimalismo. O artigo foca principalmente em três questões inter-relacionadas.

---

<sup>13</sup> Xenos (2017, p. 2-3) se mostra perspicaz ao apontar o minimalismo como um sinal da “insatisfação com o acúmulo de coisas”, porém seu ceticismo frente ao minimalismo é apressado. Em suas fontes não está listado sequer um autor que verse sobre o tema de maneira acadêmica ou fontes documentais de primeira mão, o autor se apoia exclusivamente em textos jornalísticos bastante críticos em relação ao minimalismo. Ainda que sejam fontes interessantes, não constituem um subsídio crítico necessário para o descarte do minimalismo enquanto potencial instigador de mudanças sociais. Por isso, sua conclusão é apressada, o que pode ser percebido inclusive ao negligenciar o aspecto duplo do minimalismo: a insatisfação não é apenas com o excesso de objetos materiais, mas com a ausência de sentido. Não se quer com isto eliminar as contradições presentes no minimalismo, mas tal análise não faz justiça à sutileza e complexidade do fenômeno.

<sup>14</sup> Joshua Becker é um influente minimalista americano que se distingue de outros minimalistas por sua ênfase em direcionar as economias que uma vida minimalista proporciona em direção à trabalhos e projetos voluntários, como por exemplo a fundação Hope Effect, da qual é fundador. Ver Becker (2016).

Primeiramente, investiga as formas mais comuns do minimalismo se manifestar na vida cotidiana assim como as formas próprias de compreendê-lo, “permitindo perceber suas múltiplas facetas” (DOPIERALA, 2017, p. 68, tradução nossa). Aponta que o minimalismo é composto por um movimento duplo: inicia com o reconhecimento do que é “desnecessário na vida e se desfazendo, limitando ou reduzindo a dependência de tais coisas”, e termina por descobrir “o que é importante[...] o que está em ‘falta’ no aspecto psico-espiritual” (DOPIERALA, 2017, p. 68, tradução nossa)<sup>15</sup>. Assim, aponta a autora, é comum o entendimento do minimalismo como uma ferramenta utilizada, de forma voluntária e intencional, na busca de uma vida mais significativa. Na sequência, sumariza as cinco maneiras, não mutuamente excludentes, principais de se compreender o minimalismo:

1. Como um exemplo da cultura terapêutica e de conselhos; 2. Como uma tendência de marketing, cujos elementos são usados em diferentes aspectos da vida; 3. Como uma ilustração da nova espiritualidade anti-consumista [...]; 4. Como um estilo de consumo no qual a quantidade de posses é limitada, mas ainda são consumidas através da escolha de produtos de maior valor e qualidade ou pelo foco em aspectos não-materiais da existência (experiências, emoções etc.); 5. Como uma forma alternativa de satisfazer as necessidades, que desenvolve práticas em oposição ao consumo excessivo. (DOPIERALA, 2017, p. 71, tradução nossa)

Em segundo lugar, a autora apresenta uma compreensão da orientação anti-consumista do minimalismo, indicando em que consiste a mudança – se ela for real – e como se manifesta. Aponta, ainda, que para compreender efetivamente a orientação anti-consumista do minimalismo é preciso situá-lo frente ao paradigma dominante do consumismo (DOPIERALA, 2017). Nesse contexto, se utilizando de citações de blogs e livros de minimalistas, expõe as diferentes posições de minimalistas quanto ao aspecto supostamente “anti-consumista” do estilo de vida; apresenta vozes “nuançadas”, que entendem o minimalismo como uma manifestação contra o hiper-consumo, não contra o consumo de forma absoluta. Dessa forma, a crítica ao

---

<sup>15</sup> A autora reconhece a multiplicidade de pontos de vista dentro do próprio minimalismo. O que cada um considera importante varia consideravelmente entre minimalistas; aponta que o “minimalismo é frequentemente combinado ao vegetarianismo [...] ecologia, práticas religiosas e espirituais, mas que não são praticadas por todos minimalistas” (DOPIERALA, 2017, p. 68). Torna-se, então, clara a multiplicidade de praticantes e seus vários pontos de divergência, ainda que unidos pelo minimalismo em suas linhas principais.

consumo é dirigida em relação ao lugar que o consumo ocupa: não deveria mais ser entendido como o lugar em que se busca “respeito, prestígio e reconhecimento [...] também não deveria ser igualado à felicidade e realização pessoal” (DOPIERALA, 2017, p. 71-2).

Por outro lado, a busca pela redução de bens, em alguns autores minimalistas (e.g. Dominique Loreau), toma predileção por produtos de altíssima qualidade e até mesmo luxuosos. Nesses autores, como salienta Dopierala (2017), a função dos objetos enquanto forma de buscar status e realização pessoal não necessariamente desaparece, apenas toma uma forma reduzida em quantidade<sup>16</sup>.

Além disso, ressalta a autora, tal atitude, de forma paradoxal, acaba se tornando dependente dos próprios objetos dos quais busca se afastar, já que a procura pela redução de objetos inevitavelmente dirige o foco para eles. Ademais, citando Bauman, Dopierala (2017) relembra que a sociedade de consumo não se caracteriza principalmente pela aquisição de objetos, mas pela satisfação no descarte e substituição. Apesar de apontar esse possível paradoxo, a autora termina por considerar e enfatizar que se o consumismo for entendido como “a economia do excesso e desperdício baseado na irracionalidade[...] e na criação de desejos e caprichos impulsivos, então neste sentido o minimalismo é definitivamente anti-consumista” (DOPIERALA, 2017, p. 73).

Em terceiro lugar, Dopierala (2017) passa a considerar o potencial do estilo de vida minimalista de desafiar, no âmbito social e político, aspectos do sistema capitalista. Percebe uma estreita relação entre o minimalismo e a *sharing economy*, em que mais importante do que a posse é o acesso ao objeto, especialmente objetos usados raramente. Assim como a *sharing economy* passa por numerosas controvérsias, também o minimalismo se apresenta como controverso quanto à sua possibilidade de desafiar práticas do capitalismo contemporâneo. Tomando como ponto de partida a ênfase de praticantes do minimalismo numa vida menos consumista, mais cooperativa e voltada para a comunidade, seria possível pensar em

---

<sup>16</sup> A multiplicidade de pontos de vista presente no minimalismo o torna, ao mesmo tempo, um lugar fascinante e complexo de pesquisa. Dentro de um “mesmo” estilo de vida é possível encontrar diversas posições frente ao consumo; inclusive posições que são francamente contraditórias, como é o caso de Dominique Loreau, que é criticada dentro do próprio cenário minimalista (DOPIERALA, 2017). Além disso, se o minimalismo é também uma busca de sentido em esferas pós-materialistas e não vinculadas ao consumo, a busca de satisfação em objetos de luxo seria incompatível com o estilo de vida. A redução do número de objetos não implica necessariamente na redução de investimento de atenção e tempo voltados ao consumo.

um aspecto contestador da conjuntura presente. Entretanto, aponta Dopierala (2017, p.79-81), contrário a essa possibilidade contestadora, o minimalismo, ao focar a atenção em aspectos individuais e do círculo social mais próximo, pode ser considerado “apolítico”; ademais, o discurso minimalista se mostra por vezes “utópico” e não toma em consideração aspectos “econômicos, políticos e culturais que determinam o sistema social do capitalismo”. Ressalta também o caráter hedonista presente em alguns discursos na comunidade minimalista, segundo os quais ganhos pessoais, em termos de saúde e produtividade, são colocados em primeiro plano quando comparados a fatores de transformação social<sup>17</sup>.

Por fim, a ambivalência do minimalismo é enfatizada por Dopierala (2017, p. 81), que o coloca lado a lado com outras correntes dos *new social movements*, nos quais a separação entre o papel desempenhado na esfera pessoal e social se torna cada vez mais borrada, não havendo delimitação entre “as esferas das ações para o bem universal e a esfera da autorrealização”. Faltam, segundo a autora, ações mais diretamente politizadas e voltadas para transformações de políticas públicas, ainda que estejam presentes em estado potencial no discurso minimalista.

Zalewska e Cobel-Tokarska (2016), por sua vez, analisam as práticas de consumo que aparecem nos blogs de minimalistas poloneses. Primeiramente, as autoras sugerem que o minimalismo que se desenvolve na Polônia tem como fonte de motivação um importante aspecto histórico: no período tardio da República Popular da Polônia reinava a escassez de produtos. Com o seu término, as famílias que agora se acostumavam a um novo modelo socioeconômico se precipitaram vorazmente à compra e armazenamento de produtos e bens, os quais eram escassos no período socialista. Os escritores dos blogs minimalistas, que cresceram em sua maior parte nesse período, começaram a refletir sobre o consumo dentro desse contexto específico de acúmulo e compras irracionais.

A partir dessa constatação histórica, as autoras se perguntam se o minimalismo retratado nos blogs de minimalistas poloneses poderia ser considerado uma forma de

---

<sup>17</sup> No Brasil, o minimalismo é frequentemente associado ao crescente interesse em finanças pessoais e educação financeira. “Gigantes” da autoajuda e do Youtube como Gustavo Cerbasi e Nathalia Arcuri inclusive se dizem adeptos do estilo de vida (MINIMALISMO:MITOS..., 2019; MINIMALISMO..., 2019). Sendo, assim, o minimalismo utilizado como uma forma de buscar economizar em gastos para aumentar investimentos e poupança.



consumo ético<sup>18</sup>. Este, por sua vez, é conceituado como uma manifestação de política de vida (*life politics*), termo cunhado pelo sociólogo Anthony Giddens, que se ocupa com assuntos políticos num “contexto pós-tradicional, no qual influências globalizadoras influenciam profundamente o projeto reflexivo do self, e [...] o processo de autorrealização influencia estratégias globais” (GIDDENS, 1991 apud ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016). Em outras palavras, “*life politics*” sublinha, mais uma vez, o evanescer das fronteiras entre a esfera privada e pública.

Na sequência, as autoras percebem que a “conversão”<sup>19</sup> ao minimalismo é apresentada como “uma trajetória de vida”, que ocorre nos seguintes estágios: “excesso e caos na vida – o ponto de ruptura – decisão de simplificar a vida – embarque na jornada minimalista” (ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016, p. 501). O estágio do ponto de ruptura é percebido pelas autoras nas narrativas de minimalistas como uma “crise geral na vida” (ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016, p. 504). Dessa forma, a adoção do minimalismo como estilo de vida é percebida como uma mudança determinada por emoções que podem ser positivas, a exemplo do fascínio com uma vida bela e simples, e/ou negativas, como irritação com a vida anterior (ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016).

O minimalismo seria, então, uma ferramenta na direção de uma nova forma de se viver, uma vez que a forma anterior se mostrava insatisfatória. A nova forma, salientam as autoras, busca racionalizar os prazeres e atividades da vida cotidiana, como por exemplo fazer compras ou se comprazer com a posse de objetos, pois elas podem mais adiante “se transformar em emoções de assoberbamento pelas coisas ou uma notável necessidade de continuar comprando” (ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016, p. 504). Fica patente o que se quer dizer por racionalização: trata-se da autodisciplina necessária para atingir os objetivos buscados pela adoção do minimalismo, mesmo que isto signifique racionalizar a relação com “objetos, contatos interpessoais, tempo livre. É um abrangente programa de autocontrole” (ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016, p. 507).

---

<sup>18</sup> Para as autoras, consumo ético é “mais um nome que abrange diversas práticas do que um conceito sociológico propriamente. O termo ‘ético’ não implica um modelo moral externo, mas se refere a um universo moral privado” (ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016, p. 496).

<sup>19</sup> O uso do termo “conversão” pelas autoras não é acidental; elas salientam diversas vezes os apelos em direção a um “desenvolvimento espiritual” presentes nas narrativas dos blogs, como também foi apontado por Kasperek (2015, 2016, 2018) e Murphy (2018).

Por fim, Zalewska e Cobel-Tokarska (2016, p. 501-505) concluem que a busca por racionalização presente nas narrativas dos blogs de minimalistas poloneses coloca uma ênfase muito maior nos ganhos individuais que supostamente decorreriam do minimalismo, ganhos como a “liberação das limitações impostas pela moderna sociedade de consumo e um maior desenvolvimento espiritual” assim como evitar que as coisas “dominem ou distraiam aquele que as possui”<sup>20</sup>. Assim, concluem que a adoção do minimalismo decorre de motivações predominantemente privadas, em que não se apresentam referências a “solidariedade com outros distantes, discurso de salvar o mundo ou obrigações morais”, sendo, portanto, mais uma busca de “viver uma vida boa, pacífica e feliz através da libertação do excesso de coisas” (ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016, p. 509-10).

## 2.4 Minimalismo e felicidade (*subjective well-being*)

A terceira temática predominante entre as publicações, depreendida nesta revisão, abarca trabalhos que compreendem o minimalismo como uma “ferramenta” em direção a “felicidade” ou a “boa vida” (*good life*) (HAUSEN, 2018; MANGOLD; ZSCHAU, 2019).

Também nesta vertente de publicações, como mencionado anteriormente, poucos artigos foram escritos e apenas um deles se trata de uma pesquisa de campo. A maior parte dos trabalhos concentram-se em fontes documentais, construindo análises a partir de blogs, TED-Talks, vídeos do YouTube e livros publicados por “gurus” do movimento (MURPHY, 2018).

Como exceção à essa regra encontramos o trabalho de Mangold e Zschau (2019). Nesse trabalho, os autores investigam a motivação para a adoção de um estilo de vida próximo – muitas vezes sobreposto – ao minimalismo: o *Tiny House Movement* (TH)<sup>21</sup>. Por meio de amostragem intencional, entrevistam, pelo telefone, 30 pessoas que vivem em “casas pequenas” ou que estejam fortemente inclinadas a partilhar

<sup>20</sup> T. S. Eliot (1981, p. 202) já em seu poema “*Burnt Norton*”, publicado em 1943, aponta que a contemporaneidade é marcada por “faces tensas repuxadas pelo tempo distraídas da distração pela distração”.

<sup>21</sup> Mangold e Zschau (2019) afirmam que se trata de um movimento em que os entusiastas mudam de aspirações, ao invés de desejar o grande, se identificam com o “*small is beautiful*” (pequeno é belo). A forma concreta de adotar o estilo de vida é morar em uma casa pequena (*Tiny House*), que segundo os autores possui até no máximo 400 pés quadrados, aproximadamente 37 metros quadrados.

desse estilo de vida. Por meio da análise dedutiva-indutiva de conteúdo, os pesquisadores encontram cinco motivos principais para o interesse e adoção desse estilo de vida: a busca de segurança financeira, autonomia pessoal, nutrir relações significativas, formas simples de viver e novas experiências. Dos 30 entrevistados, 23 afirmam ter passado por algum tipo de tensão ou conflito existencial antes de se interessarem pelo estilo de vida TH, como por exemplo divórcio, saída dos filhos de casa ou endividamento. A partir dos conflitos iniciais e insatisfação com a vida pregressa, aparece implícito no discurso de todos os participantes o desejo pela “boa vida” ou “felicidade”, que seria obtida através do estilo de vida TH (MANGOLD; ZSCHAU, 2019). Por fim, os pesquisadores levantam o crescente campo de interesse na economia das experiências, em que o foco seria deslocado do consumo de bens materiais para o consumo experiencial; apontam que, ironicamente, entusiastas do TH que se pensam anticonsumistas estariam na verdade partilhando apenas de uma nova forma de consumo: experiências<sup>22</sup>.

Ainda nessa linha de pesquisa, encontramos o artigo de Hausen (2018) que busca compreender por meio da “*Dialogical Self Theory*” o processo de transformação do estilo de vida materialista em minimalista. A autora, ao início, salienta os postulados da sociedade de consumo contemporânea, na qual se prepondera a crença de que o consumo, a riqueza e a posse de objetos resultariam em felicidade. No entanto, elenca inúmeros trabalhos que demonstram que dinheiro e posses contribuem para o bem-estar<sup>23</sup> apenas até suprir as necessidades básicas e de segurança, contribuindo pouco depois desse ponto. Ressalta, inclusive, que um corpo crescente de pesquisas demonstra que o materialismo<sup>24</sup>, aspecto crucial da sociedade de consumo, está

---

<sup>22</sup> Mangold e Zschau (2019) apontam que um corpo crescente de estudos correlaciona o gasto em experiências de vida com padrões mais elevados de bem-estar quando comparados aos gastos com novos bens. Entretanto a atitude anticonsumista ainda ficaria em xeque, posto que em sociedades pós-industriais o consumo frequentemente é desviado para experiências em detrimento de objetos.

<sup>23</sup> A partir da definição de Diener (1984 apud HAUSEN, 2018, p. 2), a autora entende o bem-estar (*subjective well-being*) como “a avaliação e percepção geral que as pessoas oferecem de suas próprias vidas e experiências emocionais”, a qual, por conseguinte, “se relaciona a como as pessoas se sentem e pensam sobre suas vidas”.

<sup>24</sup> Ancorada na definição de Dittmar *et al.* (2014, p. 880 apud HAUSEN, 2018, p. 3), a autora entende o materialismo como a aceitação a longo prazo de “valores, metas e crenças associadas que se centram na importância de adquirir dinheiro e posses que demonstram status”. Complementa que, de acordo com esses autores, o materialismo não deve ser entendido como um mero desejo por dinheiro e bens materiais, podendo ser melhor definido como um conjunto de crenças e valores.

negativamente correlacionado ao bem-estar. A partir dessa constatação, surge a pergunta: se o estilo de vida voltado ao consumo não traz felicidade, qual traria?

Em oposição aos valores materialistas, valores intrínsecos de comunidade, afiliação, autoaceitação e espiritualidade estão associados a felicidade, saúde psicológica, melhores relações interpessoais, contribuição à comunidade e preocupação com ecologia (HAUSEN, 2018). Nesse sentido, a autora aponta que o minimalismo é um estilo de vida que atua como uma ferramenta em direção a vida em que valores intrínsecos predominam. Assim, através da análise de escritos de Ryan Nicodemus e Joshua Fields Milburn, conhecidos como “os Minimalistas”, investiga o processo de transformação da identidade deles: de materialistas para minimalistas. Identifica cinco etapas: na primeira, descobrem-se infelizes em suas vidas anteriores; na sequência, se apercebem do descontentamento e decidem que algo precisa ser mudado; depois, realizam uma introspecção e reavaliação de prioridades – nessa etapa o indivíduo passa a confrontar-se com quem é e o que importa em sua vida para descobrir como pode torna-la significativa; na quarta etapa as modificações se solidificam nos variados âmbitos da vida em que tomam lugar; e na quinta etapa os valores intrínsecos se tornam centrais na vida dos minimalistas (HAUSEN, 2018). Esse processo evidencia os vários conflitos e negociações entre o Eu-materialista e o Eu-minimalista que tomam lugar ao longo do processo anteriormente descrito, em que no princípio prepondera o Eu-materialista e ao final o Eu-minimalista ocupa o centro, o que possibilita “uma vida feliz e significativa” (HAUSEN, 2018, p. 8).

## **2.5 Artigos brasileiros**

Quanto ao cenário brasileiro, nesta revisão selecionamos apenas dois trabalhos que foram publicados nos últimos cinco anos. Dentro da produção nacional, é interessante notar, inúmeros outros trabalhos foram encontrados, entretanto tratam-se, principalmente, de trabalhos de conclusão de curso e monografias de graduação, os quais não foram considerados para a presente revisão que tomou como escopo apenas artigos e trabalhos de mestrado e doutorado.

Em estudo de natureza teórica, Puls e Becker (2018, p. 102) procuram “compreender os possíveis impactos do estilo de vida minimalista em relação ao consumo excessivo de produtos de vestuário e moda”. Para tal, revisam publicações

documentais e bibliográficas sobre o minimalismo. Essa revisão é inserida no atual contexto de preocupações quanto à reputação da indústria da moda (PULS; BECKER, 2018). As autoras salientam mudanças quanto às exigências de parte significativa dos consumidores quanto aos aspectos éticos do consumo de moda e de sua negligência marcante na indústria. O minimalismo, inserido no contexto de busca por formas alternativas de consumo, segundo as autoras, poderia tornar-se um importante aliado na transformação das formas de criar, produzir e consumir moda (PULS; BECKER, 2018). Sustentam que tal parceria não representaria o fim da indústria da moda, mas uma revisão nas preferências de consumo – priorizando o consumo de roupas duráveis e menos sujeitas às pressões passageiras da moda –, assim como na produção, em consonância com a emergente tendência de preocupação com os aspectos sociais e ambientais da produção (PULS; BECKER, 2018). Por fim, concluem que uma repercussão positiva em relação ao consumo de roupas e artigos de moda derivaria da parceria entre moda e minimalismo, possibilitando, segundo as autoras, “a transformação da indústria de produção, além do modelo de mercado atual, de modo a reconquistar a principal essência da moda: a expressão pessoal” (PULS; BECKER, 2018, p. 101).

O segundo trabalho brasileiro considerado para esta revisão, também de natureza teórica, analisa a transição feita pelo minimalismo, que de movimento artístico de contestação torna-se, na contemporaneidade, um estilo de vida (ROJAS; MOCARZEL, 2015). Esse trabalho, aponta de início o contexto que circunda o surgimento do estilo de vida minimalista na contemporaneidade, assim como a preferência pela internet como *locus* de encontro entre praticantes do estilo de vida (ROJAS; MOCARZEL, 2015, p. 131). Explicita que o mundo contemporâneo se mostrou fértil à mensagem do minimalismo:

Com fóruns e blogs dedicados ao assunto, este movimento percorre todo o planeta e ganha adeptos justamente por tratar de questões que afetam toda a humanidade: o consumismo excessivo, a falta de tempo, o alto grau de estresse, a carga de trabalho cada vez maior a que nos sujeitamos, as doenças [...] que afetam cada vez mais as pessoas, como depressão, pânico, ansiedade, etc. (ROJAS; MOCARZEL, 2015, p. 131-2)

Na sequência, os autores remontam às origens artísticas do termo minimalismo e salientam suas diferenças frente às manifestações contemporâneas na arte como o expressionismo abstrato ou a arte conceitual. Sustentam que a arte minimalista se afirma enquanto proposta estética vinculada ao concreto puro da vivência sensorial e perceptiva, tornando-se, assim, a obra não uma representação, mas uma experiência da sua materialidade imediata. Partindo do desenvolvimento do conceito de minimalismo nas artes, retratam o cenário minimalista, enquanto estilo de vida, como algo ainda em construção. Ressaltam que, diferentemente dos hippies, o minimalismo não busca romper com a sociedade industrial, e sim desafiar individualmente, sem propor mudanças mais amplas, importantes aspectos da contemporaneidade: o consumismo e o desperdício. Por fim, retratam os minimalistas como parte integrante da sociedade hodierna, mantendo seus trabalhos e apenas revisitando as formas de consumo e descarte. A partir dessa constatação, Rojas e Mocarzel (2015) afirmam que os próprios minimalistas, enquanto inseridos na sociedade de consumo, se tornam, ironicamente, mais um nicho de consumidores de produtos voltados ao estilo de vida.

## **2.6 Síntese do capítulo**

Ao longo deste capítulo, foram descritos os trabalhos encontrados sobre o estilo de vida minimalista. Apresentamos, primeiramente, uma definição operacional do que entendemos pelo minimalismo; na sequência apresentamos os três principais interesses que motivaram as pesquisas sobre o estilo de vida: a relação que mantem com práticas espirituais, sua capacidade de contestar práticas socioeconômicas contemporâneas e a possibilidade de ser um instrumento em direção à “boa vida”.

Como definido, o minimalismo é uma manifestação do espectro mais amplo da simplicidade voluntária que toma contorno no pós-crise do *subprime* (HAUSEN, 2018; KASPEREK, 2018; XENOS, 2017). Contrário à simplificação que muitos críticos fazem, reduzindo-o a um desfazer-se de objetos, trata-se de um estilo de vida com ênfase em dois aspectos: primeiramente, eliminar o que não é essencial em termos de posse, consumo e dispêndio de tempo para, assim, facilitar a busca do que realmente importa (DOPIERALA, 2017; HAUSEN, 2018).

A narrativa em que a procura pelo minimalismo está inserida, diversas vezes, aponta para alguma crise inicial: caos, dívidas, perda de familiares, infelicidade e divórcio (DOPIERALA, 2017; HAUSEN, 2018; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016). Também, encontra-se nessa narrativa, o interesse fomentado por motivações estruturais como o desencantamento com o sonho americano, frustração com a crise de excesso, desilusão com o discurso capitalista e crise dos modelos de autenticidade (KASPEREK, 2018; MURPHY, 2018; RODRIGUEZ, 2017).

A partir dessas insatisfações, ocorreria a “conversão” ao estilo de vida (KASPEREK, 2018; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016). Se a vida anterior é descrita em termos predominantemente negativos, posteriormente é compreendida como: mais significativa, menos estressante, menos endividada, com mais tempo para o que importa, mais paz e mais felicidade (HAUSEN, 2018; KASPEREK, 2016, 2018).

Frequentemente entre os escritos é encontrada a pergunta quanto à motivação para a adoção do estilo de vida: seria adotado por motivos pessoais, sociais (combate ao aquecimento global, práticas de redistribuição de renda, movimentos em direção a ecopolíticas de *de-growth* ou que questionem a hegemonia neoliberal) ou uma combinação de ambos? (DOPIERALA, 2017; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; MEISSNER, 2019; MURPHY, 2018; RODRIGUEZ, 2017). A maioria dos autores conclui que as práticas minimalistas são principalmente motivadas por aspectos pessoais, mesmo que em alguns casos possam coexistir motivações mistas (DOPIERALA, 2017; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; MURPHY, 2018; RODRIGUEZ, 2017; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016).

Para os autores que investigam o minimalismo a partir de sua possibilidade de desafiar o sistema socioeconômico vigente, a ênfase em motivações pessoais em detrimento de razões sociais mostra-se como uma falha a ser superada (MEISSNER, 2019; RODRIGUEZ, 2017). Ademais, outras críticas dirigidas ao minimalismo o percebem como: insuficientemente radical em suas críticas (RODRIGUEZ, 2017), faltante em relação à organização enquanto movimento social, demasiado envolvido em questões estéticas (ou mesmo de luxo) (CHAYKA, 2016; DOPIERALA, 2017; MURPHY, 2018;), cooptado pelas práticas de governabilidade neoliberais (MURPHY, 2018), acrítico quanto ao problema mais amplo de acúmulo de capital (MEISSNER, 2019) e acrítico frente a estrutura desigual e domínio do norte global que possibilitam

e sustentam muitas de suas práticas, como por exemplo o uso de eletrônicos, necessários para a produção de blogs e vlogs (DOPIERALA, 2017; MURPHY, 2018; RODRIGUEZ, 2017).

Entretanto, mesmo os mais severos críticos percebem que existe, ao menos em estado potencial, um caráter crítico e transformador frente às práticas socioeconômicas hodiernas (DOPIERALA, 2017; MEISSNER, 2019; MURPHY, 2018; RODRIGUEZ, 2017). A ênfase contra o hiperconsumo e a busca por alternativas de vida significativa, de paz interior e feliz em esferas não pautadas pelo consumismo, tornam o minimalismo potencialmente desafiador ao sistema vigente (DOPIERALA, 2017; HAUSEN, 2018; KASPEREK, 2018; MANGOLD; ZSCHAU, 2019).

Ao mesmo tempo, o minimalismo se mostra um movimento heterogêneo e diverso, em que se manifestam uma pluralidade de práticas e sentidos (DOPIERALA, 2017; RODRIGUEZ, 2017). As motivações que levam à adoção do estilo de vida variam imensamente de pessoa para pessoa e em função de contexto, como pode ser visto no estudo com minimalistas poloneses (ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016). Varia também a própria concretização do minimalismo na vida dos adeptos: alguns simplificando radicalmente a vida até alguns poucos pertences (SASAKI, 2017), e outros mantendo uma quantidade razoavelmente maior, o que julgam “suficiente” (BECKER, 2016). Alguns focam na redistribuição de recursos para menos favorecidos, enquanto outros buscam a independência financeira e maior liberdade em relação ao tempo livre que dispõem, possibilitando inclusive redução nas horas de trabalho ou mesmo aposentadoria precoce (BECKER, 2016; RODRIGUEZ, 2017).

O Minimalismo recebeu imensa cobertura midiática (CHAYKA, 2016; MURPHY, 2018; XENOS, 2017) e se mostra como um complexo campo de pesquisa capaz de atrair a atenção de múltiplas perguntas e questionamentos. Mesmo assim, poucos trabalhos acadêmicos foram escritos, apenas um com trabalho de campo. A partir dessas constatações, novos trabalhos de campo em cenários diferentes, como o brasileiro, se mostram oportunos (MURPHY, 2018; HAUSEN, 2018).



### 3 SOLAVANCOS DA SOCIEDADE DE CONSUMO: UMA VISÃO A PARTIR DA PSICOLOGIA ANALÍTICA

The poem of the mind in the act of finding/ what will suffice. It has not always had/ to find: the scene was set; it repeated what/ was in the script/ Then the theatre was changed/ to something else. Its past was a souvenir. (STEVENS, 1990)

Como visto no capítulo anterior, o minimalismo é abordado por pesquisadores como um ponto de encontro de anseios por felicidade, espiritualidade e transformações socioeconômicas que partem de uma insatisfação com a sociedade de consumo. O artigo indefinido “um” mostra-se apropriado; para além do minimalismo, encontramos diversas manifestações que sublinham o descontentamento contemporâneo com o consumismo. Encontramos, para mencionar algumas, não trivial interesse no consumo ético (FONTENELLE, 2007), simplicidade voluntária (ELGIN, 1993; GREGG, 1936), e *Tiny House Movement* (MANGOLD; ZSCHAU, 2019). Esses movimentos e práticas, muitas vezes sobrepostos, apontam para a insatisfação com aspectos do presente, sendo comum a eles o desencantamento com a promessa do consumismo como fonte de felicidade. Agora, por que entre tantas manifestações escolher o minimalismo?

Além de o minimalismo envolver as complexas questões citadas acima, é assunto de diversos artigos e manifestações midiáticas, que possui convictos “defensores” e diversos “adversários”. E é justamente por estar envolvido em tantas controvérsias e posições contrárias que se manifesta como um ponto de interesse para este trabalho. Jung (1932/2018a) ao discutir o seu interesse pela obra *Ulisses*, de James Joyce, pontua que é o fato de estar no centro de discussões e despertar o interesse de seus contemporâneos que o levou a escrever sobre o livro. Ademais, aponta que a obra é crucial como manifestação de uma época. Imbuídos de espírito semelhante, argumentamos que o estudo do minimalismo por ser razoavelmente controverso e suscitar repreensões severas assim como entusiasmo, mostra-se um lugar de interesse para a compreensão, retratando, potencialmente, conflitos contemporâneos e sua relação com as consciências individuais<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> Ver Chayka (2016) e Fagan (2017). Fagan (2017), em especial, inicia o seu artigo com a surpreendente frase: “*I Hate minimalism*”.

Por isso, neste capítulo, partindo da obra de Jung e de pós-junguianos, assim como de importantes teóricos e pesquisadores da sociedade de consumo, sustentamos que para compreender as decisões individuais que conduzem a adoção do minimalismo como estilo de vida é necessário compreender alguns aspectos do horizonte social e cultural mais amplo que nos circunda<sup>26</sup>.

No capítulo anterior, definimos minimalismo como um “estilo de vida que é caracterizado por uma visão anti-consumista combinada com a procura de sentido na vida através de meios que não sejam orientados pelo consumismo” (DOPIERALA, 2017, p. 67). Ressaltamos que se trata de um movimento em duas direções, uma positiva e outra negativa. Ao mesmo tempo em que afirma recusar o consumismo, procura substitutos significativos a ele. Para entender a problemática do consumismo, apresentamos neste capítulo, primeiramente, uma breve caracterização da sociedade de consumo, partindo de textos de sociólogos e historiadores<sup>27</sup>. Na segunda parte do capítulo, apresentamos as concepções de história e ética presentes na obra de C. G. Jung que são fundamentais para compreender o contexto da adoção do estilo de vida minimalista.

Como apresentado anteriormente, o minimalismo na literatura especializada é retratado sob três principais pontos de interesse: como uma manifestação da moderna busca por felicidade, como uma forma de nova espiritualidade e como anseio por transformações sociais.

---

<sup>26</sup> Para além de produções teóricas analíticas, seja no campo da psicologia analítica ou teóricos do consumo, neste capítulo utilizamos, também, fontes primárias. Brevemente, como extensa bibliografia aponta, é importante se distinguir entre fontes primárias e secundárias. Fontes primárias são as que ainda não passaram por análise crítica – neste trabalho: livros de minimalistas, blogs, discursos de personalidades públicas e artigos de jornais e revistas; fontes secundárias, ou bibliográficas, são análises críticas, investigações científicas e textos acadêmicos (OLIVEIRA, 2017; SÁ-SILVA; ALMEIDA; GUINDANI, 2009).

<sup>27</sup> Se apresentamos neste capítulo em algum detalhe aspectos históricos da gênese da sociedade de consumo é por ser fundamental para a compreensão do minimalismo. Na literatura da psicologia analítica pouco foi escrito especificamente sobre o consumo e suas manifestações na vida psíquica. Quando comparamos com as produções sobre mitologia greco-romana, a diferença de ênfase se torna evidente. Em pesquisa anterior, constatamos que do universo de 485 artigos publicados nas revistas especializadas no pensamento Junguiano no Brasil (Junguiana, Self e Cadernos Junguianos), cobrindo desde suas respectivas origens até o ano de 2018, 67 artigos foram publicados sobre mitologia greco-romana, correspondendo a 13,8% do total de publicações. Enquanto, no mesmo período, nenhum artigo trata sobre o consumo (BEZINELLI *et al.*, 2019). Julgamos, como apontaremos adiante, que o consumo é um dos aspectos mais evidentes de nosso tempo, e, para compreender a prática clínica, é incontornável dar-se conta de aspectos marcantes da contemporaneidade, que podem, inclusive, ser fonte de sofrimento.

Numa visão a partir da psicologia analítica, como será visto mais a frente, podemos reformular essas preocupações ao redor das perguntas éticas: Como devo viver e onde encontrar sentido? Na obra de Jung as manifestações éticas são compreendidas como profundamente históricas, inseparáveis de seu contexto e formas de consciência vigentes; por isso também a historicidade do consumismo, assim como suas oposições, será retratada neste capítulo.

### **3.1 Sociedade de hiperconsumo**

O consumismo mostra-se como característica basilar da contemporaneidade. De forma marcante percebemos o amontoamento e profusão de objetos; atualmente, segundo Baudrillard (2010, p. 14), “vivemos o tempo dos objetos[...] existimos segundo o seu ritmo e em conformidade com a sua sucessão permanente [...] nós que os vemos nascer, produzir-se e morrer”, enquanto, continua o autor, “[...] nas civilizações anteriores eram os objetos, instrumentos ou monumentos perenes, que sobreviviam às gerações humanas”.

Isso não significa que em outros tempos não se utilizavam objetos ou que eles eram utilizados estritamente para fins de sobrevivência. Não. Objetos eram utilizados também para exibição, divertimento e em rituais, entretanto, “as posses em um vilarejo pré-moderno ou tribo indígena se apagam quando comparadas às crescentes montanhas de coisas nas sociedades avançadas” (TRENTMANN, 2016, p. 13). A forma de aquisição dos objetos também mudou: anteriormente em sua maioria eram ao menos em parte confeccionados localmente, enquanto hoje são majoritariamente comprados. Até mesmo o trabalho, que ainda é relevante em termos de construção de subjetividade e identidade, empalidece frente ao consumo: “ao invés de guerreiros ou trabalhadores, somos antes, mais do que nunca, consumidores” (TRENTMANN, 2016, p. 14).

Compreender essa mudança de atitude em relação aos objetos e o lugar do consumo é fascinante e foi objeto de inúmeros trabalhos; entre eles, destaca-se a obra de Gilles Lipovetsky (2007) “A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo” que será particularmente útil na presente exposição. Nela, Lipovetsky (2007, p. 26) separa as “três eras do capitalismo de consumo”.

A aurora da sociedade de consumo, identificada com a primeira era, inicia por volta de 1880 e se estende até a Segunda Guerra Mundial (LIPOVETSKY, 2007). As condições históricas que possibilitaram seu surgimento são várias e multifacetadas. Lipovetsky (2007, p. 27) salienta as inovações nas “infraestruturas modernas de transporte e de comunicação: estradas de ferro, telégrafo, telefone” como facilitadoras do comércio e deslocamento de mercadorias. Aliado aos desenvolvimentos de transporte e comunicação, vemos o aperfeiçoamento de máquinas assim como o advento da “organização científica do trabalho” como fatores que, em última instância, possibilitaram a produção de massa (LIPOVETSKY, 2007, p. 27).

Entretanto, apenas avanços nas técnicas de produção e transporte não são suficientes para explicar o surgimento do capitalismo de consumo. Para que ele pudesse surgir, foi necessária uma “construção cultural e social” do consumidor, em outras palavras, os consumidores modernos foram “educados” no novo modo de consumo (LIPOVETSKY, 2007, p. 28). Em decorrência dessa necessidade, a primeira era do capitalismo de consumo também foi testemunha do desenvolvimento e proliferação das marcas e da publicidade.

Atualmente, é praticamente inimaginável um mundo sem marcas ou publicidade, mas antes de 1880 os “produtos eram anônimos, vendidos a granel e as marcas nacionais [...] pouco numerosas” (LIPOVETSKY, 2007, p. 29). Concomitante ao surgimento das marcas<sup>28</sup>, o orçamento destinado à publicidade aumentou exponencialmente. A partir de então, a confiança na qualidade dos produtos foi deslocada da figura do vendedor para a da marca. Fica patente o processo sinérgico entre marca e publicidade: as marcas se estabelecem e se tornam conhecidas e sinônimo de qualidade através do processo de educação do novo consumidor pela publicidade. Nessa mesma época, em paralelo ao avanço das marcas e publicidade, também foram inventados como novos lugares de consumo os grandes magazines, entre eles: *Printemps*, *Macy's* e *Bloomingdale's* (LIPOVETSKY, 2007, p. 30).

Já a segunda era do capitalismo de consumo se estende do pós-guerra, anos 1950, ao final dos anos 1970. Ao longo do século XX, os processos produtivos se tornaram mais eficientes e permitiram a abundância de mercadorias; aliado a esse

---

<sup>28</sup> É interessante notar que foi por volta dos anos 1880 que surgiram e se consolidaram empresas e marcas que permanecem competitivas e “fortes” até os dias atuais, tais como: Coca-Cola, Procter&Gamble, Heinz, Quaker Oats, Campbell Soup (LIPOVETSKY, 2007).

desenvolvimento, o poder aquisitivo dos países industrializados se multiplicou “por três ou quatro”, o que possibilitou o verdadeiro estabelecimento da “sociedade de consumo de massa” (LIPOVETSKY, 2007, p. 32).

Com a proliferação de mercadorias e a democratização do acesso aos bens-duráveis de consumo, a relação entre consumidores e objetos também se transforma. Baudrillard (2010, p. 15), um dos grandes teóricos da segunda era do capitalismo de consumo, compreende a procura por objetos como uma forma de aquisição de signos diferenciais, em que os conjuntos dos objetos em sua “significação total” constituem as demarcações entre grupos e indivíduos; em outras palavras, a função principal do consumo seria a “diferenciação social [...] nada de objeto desejável em si [...] mas sempre exigências de prestígio e de reconhecimento, de status e de integração social” (LIPOVETSKY, 2007, p. 38).

Às funções pragmáticas<sup>29</sup> e de diferenciação social do consumo, típicas das eras I e II, progressivamente se sobrepõe, sem as eliminar, a função emocional do consumo. Essa “virada” corresponde ao surgimento da terceira era do capitalismo de consumo, que seria propriamente a era do hiperconsumo (COSTA, 2017; LIPOVETSKY, 2007). Como aponta Costa (2017, p. 30), a era III “trata-se de uma prática consumista com vistas à satisfação de anseios mais intimizados, privados [...] mais para si do que para os outros”.

Ao longo do século XX, o consumismo se transformou. A tendência ao consumo intimizado, marco da sociedade de hiperconsumo, gradualmente se alastrou; nas eras anteriores já se apresentava enquanto possibilidade, mas ficava restrito às classes mais abastadas. Na era III do consumo, esperamos que as coisas “nos permitam ser mais independentes, mais móveis, sentir sensações, viver experiências, melhorar nossa qualidade de vida, conservar juventude e saúde” constituindo, desta forma, “um conjunto dominado pela busca das felicidades privadas” (LIPOVETSKY, 2007, p. 42).

---

<sup>29</sup> Trentmann (2016, p. 18) relembra que o consumo e os objetos “não são apenas portadores de significados ou símbolos num universo de comunicação. Possuem também formas materiais e funções”. Essa distinção é significativa na discussão sobre o minimalismo. Muitas críticas são dirigidas ao estilo de vida apontando a hipocrisia de minimalistas continuarem consumindo. Entretanto, uma leitura atenta de seus divulgadores compreende que não é o comprar em si que foi deslocado, mas a função e o significado do consumo na vida de seus adeptos.

Na era do hiperconsumo o gosto pelo novo e pela mudança se estende amplamente. E com a busca pelo novo, mesmo já na era II, “começam a vir políticas de diversificação dos produtos bem como processos visando reduzir o tempo de vida das mercadorias, tirá-las de moda pela renovação rápida dos modelos e dos estilos” (LIPOVETSKY, 2007, p. 34). A partir da renovação da moda, que agora ultrapassa o âmbito indumentário, e a incessante busca pela felicidade e satisfação através da aquisição de novos objetos, mais do que o consumo, o descarte e a reposição caracterizam o consumismo em sua forma atual (BAUMAN, 2007). Assim como a ênfase recaí sobre o “agora” e o novo se consagra, a publicidade também visa ativamente a desvalorização do antigo, associando-o ao descartável e obsoleto (BAUDRILLARD, 2010; BAUMAN, 2007). O lugar que os objetos ocupavam antes do estabelecimento do capitalismo de consumo era radicalmente diferente. Eles até mesmo “tinham a função de ativos [...] roupas, lençóis e talheres eram importantes formas de armazenar valor” e por isso “precisavam ser duráveis” (TRENTMANN, 2016, p. 25)<sup>30</sup>.

Essa transição aconteceu de maneira gradual e contou com muitos fatores. Mesmo a ciência da psicologia se fez presente na implementação da sociedade de consumo. Os mais minuciosos e inesperados efeitos de indução ao consumo ou compras foram investigados: o efeito dos descontos e promoções, percepção de preços, do ambiente de venda, assim como o impacto da ambiência e música nos padrões de consumo (GUÉGUEN, 2010). Desta forma, percebe-se a importância da psicologia no desenvolvimento da publicidade e do marketing. Como sustenta Fontenelle (2008), mesmo desde o princípio do século XX a psicologia contribuiu para a estruturação desses campos. Aliada aos avanços técnicos que possibilitaram incrementos na produção industrial e expansão do crédito ao consumidor, a psicologia se tornou uma das forças propulsoras do estabelecimento da sociedade de consumo e, seu correlato, na forja dos novos consumidores. Através dessa parceria, os desejos humanos foram progressivamente direcionados e associados aos objetos de consumo (FONTENELLE, 2008).

---

<sup>30</sup> Também neste aspecto o minimalismo se diferencia dos padrões de consumo da sociedade de hiperconsumo. Diversos autores sublinham que preferem poucos objetos, mas de excelente qualidade e de grande durabilidade, fugindo à lógica da substituição e descarte.

Não se trata de transformação superficial. Vincula-se a uma verdadeira “mutação cultural” em que a sociedade:

Substitui a coerção pela sedução, o dever pelo hedonismo, a poupança pelo dispêndio, a solenidade pelo humor, o recalque pela liberação, as promessas do futuro pelo presente [...] em que se esbroom com grande rapidez as antigas resistências culturais às frivolidades da vida material mercantil. (LIPOVETSKY, 2007, p. 35)

A instauração do capitalismo de consumo institui uma verdadeira transformação de valores em que a “felicidade constitui a referência absoluta [...], revelando-se como o equivalente autêntico da salvação” (BAUDRILLARD, 2010, p. 49). Não mais a salvação ou paraísos futuros compõem o horizonte de significado para a vida, mas a procura secular pela felicidade no aqui e agora (BAUMAN, 2007). O florescimento da sociedade de consumo constitui-se, assim, em herdeiro legítimo do processo de secularização da modernidade<sup>31</sup> (OISHI *et al.*, 2013, p. 561).

Ao longo do século XIX, a felicidade paulatinamente despontou como o ideal a ser perseguido; em princípio, era a felicidade da nação que ocupava esse lugar, aparecendo 2,82 vezes mais frequentemente em livros e artigos do que a felicidade da pessoa; a partir de 1920, as frequências se invertem: a felicidade individual passa a aparecer cinco vezes mais frequentemente do que a da nação (OISHI *et al.*, 2013). É nessa época que se consolida em grande parte a cultura de consumo, com seus crescentes apelos aos prazeres e desejos individuais. Dessa forma, o apelo presente na busca da felicidade foi incorporado pela publicidade, que passa a associar felicidade individual e consumo (OISHI *et al.*, 2013).

Ao longo dos anos, essa associação vem se acentuando e culmina na sociedade de hiperconsumo de nossos dias (LIPOVETSKY, 2007). No entanto, apesar das grandes promessas atreladas ao consumo e divulgadas pela publicidade, crescente corpo de literatura demonstra que a capacidade do consumo de aumentar a felicidade é muito limitada (BAUMAN, 2007; BOYCE *et al.*, 2017).

Essa incapacidade poderia ser, à primeira vista, uma falha da sociedade de consumo, formulada da seguinte maneira: se a cultura de consumo promete a felicidade e constantemente falha, eventualmente os consumidores se rebelariam

---

<sup>31</sup> Mais adiante retomaremos esta discussão a partir da visão da psicologia analítica.

contra tal engodo. Entretanto, Bauman (2007, p. 47), de maneira arguta, contra-argumenta: “A sociedade de consumo é bem sucedida enquanto consegue prover insatisfação aos seus membros (e assim, em seus próprios termos, sua infelicidade) constantemente”, e o consegue através da “desvalorização dos produtos de consumo logo depois de serem badalados no universo do desejo dos consumidores”. Por conseguinte, a suposta falha em prover gratificação, paradoxalmente, sustenta o próprio consumismo: se um determinado produto não garante a felicidade, o consumidor é induzido a pensar que certamente outro, mais caro e exclusivo, trará. Mantendo intacta a roda “bulímica” de consumo e descarte (BAUMAN, 2007; LIPOVETSKY, 2007).

Desimpedido, o consumismo não define apenas “o capitalismo contemporâneo, mas nosso ethos global” (XAVIER, 2013, p. 290). A cultura de consumo não fica restrita apenas a sua tradicional esfera de influência, mas “coloniza” a formação da própria identidade e interfere nas relações intersubjetivas (BAUMAN, 2007; CRARY, 2014; LIPOVETSKY, 2007; XAVIER, 2012).

Quanto à influência que a cultura de consumo exerce sobre a formação da própria identidade, Lipovetsky (2007, p.44-45) afirma:

Revelo, ao menos parcialmente, quem eu sou, como indivíduo singular, pelo que compro, pelos objetos que povoam meu universo pessoal e familiar, pelos signos que combino à ‘minha maneira’. Numa época em que as tradições, a religião, a política são menos produtoras de identidade central, o consumo encarrega-se cada vez melhor de uma nova função identitária. Na corrida às coisas e aos lazeres, o Homo Consumericus esforça-se mais ou menos conscientemente em dar uma resposta tangível, ainda que superficial, à eterna pergunta: quem sou?

Não mais a religião, tradições ou política: a subjetividade se configura ao redor dos gostos e escolhas de compra individuais (BAUMAN, 2007). Se a construção da identidade passa a se firmar cada vez mais no campo do consumo, as relações inter-humanas também se adequam ao novo ethos.

Em nossos tempos, o espaço da afetividade e dos laços também segue o mesmo compasso das compras; amigos e parceiros são “adquiridos” com exigências implícitas semelhantes: satisfação plena ou descarte seguido de substituição. As relações inter-humanas são “recriadas [...] à imagem das relações entre consumidores



e os objetos de seu consumo [...] através da colonização empreendida pelos mercados de consumo do espaço que se estende entre indivíduos” (BAUMAN, 2007, p. 11). Para ser desejado, é necessário atingir diversos critérios, sobretudo: depende de seu desempenho (HAN, 2017).

Concomitante à expansão da cultura de consumo, formas alternativas ao consumismo foram silenciadas ou incorporadas ao ethos hegemônico. Duane Elgin (1993, p. 45), no início dos anos oitenta, aponta que “nas últimas décadas, um número crescente de pessoas vem se interessando por um modo mais simples de vida”, entretanto “devido à ausência de uma cobertura sistemática por parte dos veículos de comunicação [...] passaram quase que completamente despercebidos”. E, quando não satisfatoriamente silenciadas, como algumas manifestações do final dos anos sessenta e começo dos setenta, o consumismo as “absorve”, tornando mercadoria os próprios signos de resistência (FONTENELLE, 2007).

À medida que as formas de vida alternativas são descartadas, a cultura de consumo se globaliza (FONTENELLE, 2007). Não apenas nos países ricos, mas “cada vez mais nos países em desenvolvimento, identidades, política, economia e ambiente são formatados pelo o que e como consumimos” (TRENTMAN, 2016, p. 15). Isso se aplica ao Brasil.

É evidente que as proporções de consumo no Brasil não se equiparam às encontradas nos Estados Unidos (OLIVEIRA, 2017). Entretanto, como apontam Ferreira e Lima (2014, p. 60): “a situação vivida pelo Brasil pós-abertura comercial poderia ser classificada como uma espécie de intensificação dos padrões de consumo herdados e adaptados dos países desenvolvidos”. No cenário brasileiro, marcado por desigualdades, também as classes de “renda baixa” se inserem na sociedade de consumo e desejam “a mesma satisfação material dos mais abastados” (FERREIRA; LIMA, 2014, p. 60). Ainda que muitas vezes não possam concretizar seus desejos, são “instruídas” pelos meios de comunicação contemporâneos na cultura do consumo (OLIVEIRA, 2017).

Ao mesmo tempo em que se difundiram os ideais consumistas pelo Brasil, nos últimos vinte anos também presenciamos uma forte expansão nacional da oferta de crédito, “especialmente a partir da regulamentação da modalidade consignada em 2003 e de sua efetiva oferta ao mercado em meados de 2004” (FERREIRA; LIMA, 2014, p. 67). A partir do incremento na oferta de crédito, a população de baixa renda

amplia os hábitos de consumo, mesmo que a consequência final seja o endividamento: “a maior parte dos empréstimos obtidos pela população de renda mais baixa [...] não se destina a complementar as necessidades básicas, mas sim para consumir itens de valor incompatível com a renda ou para pagar dívidas” (FERREIRA; LIMA, 2014, p. 25).

### **3.2 Da necessidade de sentido: disputas de ethos**

Nas últimas páginas, brevemente apresentamos o desenvolvimento da sociedade de hiperconsumo. A bibliografia utilizada advém principalmente de historiadores, sociólogos e filósofos da cultura e concernem principalmente aspectos amplos e sociais desse processo.

Cabe agora refletir sobre o encontro do social e histórico com o indivíduo nele inserido. Para esta compreensão, utilizaremos as posições encontradas entre teóricos da psicologia analítica.

#### *3.2.1 Encontro entre indivíduo e sociedade*

Como salienta Singer (2012, 2019), a psicologia analítica na última metade do século XX pouco se ocupou das relações entre o indivíduo e o mundo mais amplo que o circunda. No entanto, mesmo que o interesse na psicologia analítica se dedique exclusivamente aos problemas clínicos, é incontestável que escândalos políticos, crises econômicas e pletora de eventos externos “tenham tremenda influência na vida psíquica do indivíduo e do analista [...] que sentem a violência de seus impactos mesmo na quietude do consultório” (SAMUELS, 2019, p. 126).

A partir da constatação do impacto de fatores externos na vida de indivíduos, grupos, nações e, em nossos tempos globalizados, mundo<sup>32</sup>, Singer (2012, p. 4) utiliza o conceito de psique coletiva para designar a esfera intermediária entre o individual e o inconsciente coletivo, a qual “se refere a psique da ordem social ou coletiva, e que possui tanto aspectos conscientes quanto inconscientes que se ancoram tanto em indivíduos quanto em grupos”. Por conseguinte, por meio da psicologia analítica é

---

<sup>32</sup> Aqui é interessante lembrar de Harari (2018), que apresenta argumento sobre quais são os problemas globais e o porquê de serem globais no século XXI.

possível refletir sobre aspectos culturais, e seus conflitos, de um ponto de vista que, também, considera aspectos “dinâmicos da psique” (SINGER, 2012, p. 6). Em outras palavras, o trabalho de Singer (2012, 2019) possibilita compreender como grupos e indivíduos são afetados pelos diversos aspectos do mundo externo e como a psique responde e se estrutura a partir dessas influências. Por isso, o psicólogo não deve abster-se de se apropriar da história contemporânea, pois é em meio a complexa malha da contemporaneidade que a própria subjetividade humana se estrutura e, por sua vez, reage, expressa-se e, potencialmente, transforma o mundo externo (SAMUELS, 2019).

O empreendimento de levar a “psicologia para fora do consultório” não é recente na psicologia analítica, e inicia com escritos e trabalhos do próprio C. G. Jung que a aplicou na compreensão de diversas manifestações culturais (EDINGER, 1965, p. 77). O próprio método da psicologia analítica é profundamente histórico e toma como fonte de interesse diversos aspectos da cultura (JAFFÉ, 1967).

### 3.2.2 A concepção junguiana de história

Cabe aqui fazer uma importante distinção. Apontar a historicidade presente na psicologia analítica esconde, à primeira vista, dois sentidos diferentes. O primeiro, imensamente mais trabalhado, é sobre a história da psique enquanto estrutura, baseada em extensa argumentação contra a posição de que os humanos viriam ao mundo como tábula rasa, tendo como horizonte argumentativo a história enquanto espécie da humanidade (JUNG, 1928/2013, 1934/2002, 1936/2002; LU, 2012)<sup>33</sup>. O segundo sentido, mais sutil, poucas vezes é abordado diretamente e é mais facilmente perceptível quando Jung aborda problemas “contemporâneos”, artísticos, religiosos e científicos (JUNG, 1932/2018b, 1944/2012, 1939/2012, 1922/2018, 1957/2013, 1932/1968).

O segundo sentido apresenta os aspectos psíquicos de eventos históricos: a psique da história, ou como o ser humano, em seus aspectos conscientes e inconscientes, é afetado e produz os eventos históricos. Para encontrar a maneira

---

<sup>33</sup> Possivelmente as noções correlatas de arquétipo e inconsciente coletivo são as mais amplamente debatidas no campo da psicologia analítica, e já produziu calorosas disputas quanto a seu significado, status de *a priori* ou emergente e até mesmo posições que descartam a necessidade de tais conceitos. Trata-se de um problema complexo e seria impossível abordá-lo na presente exposição.

“junguiana” de compreender os fenômenos históricos e culturais, devemos encontrar os vários vestígios em sua obra, entre uma linha e outra (LU, 2012).

Em diversos escritos, é possível apreender a apreciação da complexidade dos momentos históricos, em que os conflitos e a malha histórica multifacetada afetam de maneira distinta cada um de seus grupos e indivíduos (JUNG, 1944/2012; PROULX, 1994). Dentro de um mesmo período histórico, à maneira da complexidade psíquica, convivem e habitam diversas “vozes” na forma de interesses, instituições e ideais que ora se encontram, ora se afastam.

No encontro multifacetado entre indivíduo e história, é possível apreender uma relação dialética. A história, em seus aspectos políticos, estéticos e religiosos se impõe ao indivíduo. Entretanto, tal imposição não se faz sobre uma folha de papel imaculada; faz-se sobre um organismo, em seus aspectos conscientes e inconscientes, que ao passo em que se adapta, também exige, reage e demanda. Nesse encontro, certas necessidades humanas básicas podem ser preteridas, promovendo, ou ao menos favorecendo, o despertar de conflitos ou manifestações, tanto conscientes quanto inconscientes, que complementam ou compensam o momento histórico à maneira de um sonho.

Essa ideia é explicitada por Jung (1922/2018, par.131) ao escrever sobre a relação entre a psicologia e a poesia: “Assim como no indivíduo a unilateralidade de sua atitude consciente é corrigida por reações inconscientes, assim a arte representa um processo de autorregulação espiritual na vida das épocas e das nações”; também, é evidenciada pelo autor ao escrever sobre a função histórica compensatória da alquimia:

A alquimia constitui como que uma corrente subterrânea em relação ao cristianismo que reina na superfície. A primeira se comporta em relação ao segundo como um sonho em relação à consciência e da mesma forma que o sonho compensa os conflitos do consciente, assim o esforço da alquimia visa preencher as lacunas deixadas pela tensão dos opostos no cristianismo. (JUNG, 1944/2012, par. 26)

A mesma ideia está presente, ainda, ao considerar a obra de Freud: “As condições históricas que precederam Freud tornaram necessária a aparição de um fenômeno igual a ele”, por isso, segundo o autor, “a concepção de homem [freudiana] – vista historicamente – é uma reação contra a tendência da época vitoriana de

enxergar tudo ‘cor-de-rosa’” e, assim conclui, “Freud, como seu correspondente literário Joyce, é uma resposta à doença do século XIX” (JUNG, 1932/2018b, par. 45-52).

Nesses exemplos percebe-se de maneira nítida a influência do momento histórico na produção literária, científica e nas vivências religiosas. As manifestações psíquicas, nessa concepção, são profundamente afetadas pelo horizonte histórico e cultural de uma determinada época: ora reagem e complementam, ora se conformam e adaptam. Essas reações, por vezes, produzem uma nova corrente hegemônica que, por sua vez, com o tempo suscita novas reações.

Quanto às implicações clínicas dessa posição, mostram-se quando Jung afirma que no paciente que nos procura os “pressupostos de seu modo de vida, seus pensamentos, sua moral<sup>34</sup> [e] sua linguagem são historicamente condicionados até os mínimos detalhes” (JUNG, 1944/2012, par. 32). Por isso, é crucial que o analista esteja ciente da “atmosfera social” e do contexto em que a análise toma lugar, afinal “problemas pessoais estão interconectados com coletivos e, por vezes, podem ser confundidos, em última instância, com distúrbios da ordem do social” (LU, 2012, p. 14).

A posição de Jung enquanto intérprete da condição humana já foi sublinhada por diversos autores (ADLER, 1957; BARRETO, 2018; LU, 2012; PROULX, 1994). Trata-se, como dito anteriormente, de uma visão complexa. Não obstante, as ricas contribuições do autor para a compreensão do desenrolar histórico, em algumas ocasiões, transparecem uma redução psicologista da história:

Olhando para a história da humanidade só vemos a superfície mais externa dos acontecimentos e estes ainda distorcidos pelo espelho turvo da tradição. O que realmente aconteceu isto escapa ao olhar perquiridor do historiador, pois o fator realmente histórico está bem oculto [...] é a vivência mais subjetiva e mais privada da vida psíquica. Guerras, dinastias, revoluções sociais, conquistas e religiões são os sintomas mais superficiais de uma atitude psíquica secreta do indivíduo que ele próprio desconhece [...] os grandes acontecimentos da história mundial são, no fundo, os de menor importância. Essencial mesmo é apenas a vida subjetiva do indivíduo. Só ela faz história, somente nela acontecem em primeiro lugar as grandes transformações. (JUNG, 1939/2012, par. 315)

Percebe-se nesta citação uma marca clara de reducionismo psicológico (LU, 2012). Nela, Jung (1939/2012) negligencia aspectos econômicos, políticos, ideológicos e, até

---

<sup>34</sup> Sobre a historicidade da moral nos debruçaremos mais adiante.

mesmo, ambientais, que são forças na construção e delimitação da história. À ênfase na subjetividade como motor histórico é necessário contrapor um ponto de encontro entre a psicologia profunda e as outras forças determinantes na história (LU, 2012). Entretanto, mesmo que a citação anterior de Jung (1939/2012) seja exagerada e redutiva, se a tomarmos com as devidas ressalvas e atribuirmos à “vivência subjetiva”, incluindo consciente e inconsciente, sua devida medida, como apenas mais um fator na construção da narrativa histórica, pode-se desenvolver profícua relação entre história e psicologia analítica (LU, 2012)<sup>35</sup>.

### 3.2.3 A concepção junguiana de ética

Se insistimos nas últimas páginas em tratar em algum detalhe a visão de história na obra de C. G. Jung, é para apresentar o encontro entre a psique humana e a consolidação da sociedade de consumo. Antes de abordar esse encontro, brevemente serão apresentados alguns aspectos psíquicos necessários para compreendê-lo.

Como dito anteriormente, a estrutura da alma humana também tem sua história. E mesmo com as alterações dos tempos, certas necessidades e impulsos humanos, apesar de transformados em suas possibilidades de manifestação, ainda permanecem. Entre as necessidades humanas que perduram está a de encontrar sentido para a vida, mesmo com o moderno “esvaziamento dos céus”, que “não corresponde a um desaparecimento de fatores arquetípicos, e sim uma impossibilidade de projetá-los do modo antigo” (ZOJA, 1992, p. 28).

Quando Jung afirma a necessidade de encontrar sentido, compreende uma necessidade psíquica. O autor, na tradição de William James, estabelece claramente os limites da indagação da psicologia que “enquanto ciência da alma, deve restringir-se ao seu objeto e precaver-se no sentido de não ultrapassar seus limites, fazendo afirmações metafísicas ou não importa que profissão de fé” (JUNG, 1944/2012, par. 15). Portanto, a psicologia ao falar da necessidade de sentido trata da vivência psíquica do sentido e não se ocupa da verdade

---

<sup>35</sup> A presente dissertação procura encontrar justamente o ponto de encontro entre as fontes históricas e a “psique na história”. Ao mesmo tempo que o consumismo é herdeiro de desenvolvimentos tecnológicos, políticos e industriais, também está inserido num determinado contexto psíquico e, inclusive, se apropria da psique para sua concretização.

transcendente de tais experiências (JUNG, 1957/2013, 1961/1997)<sup>36</sup>. Neste ponto, estamos abordando o aspecto ético da obra de Jung.

Preliminarmente, é preciso salientar que numa interpretação junguiana o aspecto ético não se aparta da dimensão religiosa<sup>37</sup>. Como Barreto (2018) demonstrou, há unidade do ético e do religioso na obra de C. G. Jung<sup>38</sup>.

As duas dimensões assinaladas – ética e religiosa –, embora distintas, formam uma unidade, por se enraizarem ambas na noção de Si-mesmo, com o corolário de que a individuação pode ser pensada e descrita simultaneamente como uma experiência ética e religiosa. (BARRETO, 2018, p. 23)

Dessa forma, à reconhecida atenção que Jung dedicava a religião se junta a preocupação com a problemática ética – a outra face da moeda. Proulx (1994) e Barreto (2018) sublinham a ênfase e centralidade das reflexões sobre ética na obra de Jung, mesmo que os trabalhos que versem exclusivamente sobre o tema sejam poucos. Barreto (2018, p. 21) chega a afirmar que “é legítimo considerar a dimensão ética como a principal característica na psicologia de Jung, algo como uma espécie de campo gravitacional abarcando todas as outras dimensões”.

Assim como a religião é vista na obra de C. G. Jung como uma função natural da psique, também a consciência moral<sup>39</sup> é considerada como função natural, não

---

<sup>36</sup> Para o estudioso do pensamento de Jung é evidente que implícito nesta discussão está a problemática religiosa e da individuação. Adler (1957, p. 254) já estabelece essa identificação: “este [individuação] é um processo religioso no sentido que está relacionado ao problema do sentido da vida, e à procura deste sentido”. Entretanto, devido aos limites aqui presentes, focamos especificamente na dimensão ética da obra de Jung, sem nos determos nas complexas discussões quanto à religião e ao processo de individuação.

<sup>37</sup> Na mesma linha, Proulx (1994, p.115) afirma: “Ética é essencial porque [assim] a humanidade entra em contato com o sentido da vida”.

<sup>38</sup> Não cabe aprofundar a argumentação de Barreto (2018) aqui. Para mais, ver o capítulo “A unidade do ético e do religioso no pensamento de C. G. Jung” no livro “Estudos (Pós) Junguianos” desse autor.

<sup>39</sup> É importante aqui salientar as diferenças entre consciência moral (*Gewissen*) e consciência psicológica (*Bewusstsein*). No que concerne a reflexão ética, sobre a função natural da consciência moral, trata-se da consciência moral (*Gewissen*), e não da consciência do Eu (*Bewusstsein*) (JUNG, 1958/2018). Jung (1958/2018, par. 825-826) define consciência moral como “um conhecimento ou certeza do valor emocional daquelas ideias que temos sobre os motivos de nossas ações [...] a consciência [moral] é um fenômeno complexo que consiste, por um lado, num ato elementar da vontade ou num impulso para a ação que não se baseia em motivo consciente e, por outro lado, num julgamento baseado no sentimento racional. Este é um juízo de valor que difere de um juízo intelectual pelo fato de, além do caráter objetivo, geral e imparcial, revelar também a característica da referência subjetiva. O juízo de valor implica sempre o sujeito na medida em que pressupõe que algo é belo ou bom ‘para mim’ [...] correspondendo à complexidade do fenômeno, a fenomenologia empírica da consciência [moral] é bastante extensa. Pode manifestar-se como reflexão consciente que precede, acompanha ou segue certos acontecimentos psíquicos ou como simples fenômeno afetivo concomitante [...]”.

apenas introjeção de normas e costumes (BARRETO, 2018; JUNG, 1958/2018). Se a consciência moral é uma função natural, isso não implica que um determinado código de conduta o seja (JUNG, 1958/2018). As leis e os códigos podem variar imensamente em diferentes épocas e civilizações, entretanto a reação moral permanece mesmo que seu conteúdo apresente diferentes manifestações<sup>40</sup>.

Assim, “a psique inconsciente, e não o código moral específico de nossa sociedade, é, para Jung, a fonte da consciência moral. A lei moral existe enquanto projeção da natureza moral da psique” (PROULX, 1994, p. 111). Entretanto, continua a autora:

Isto significa que o inconsciente é moral? Não exatamente [...] se podemos dizer que as reações do inconsciente são morais, não é porque o inconsciente seja moral, mas apenas porque estas reações ocorrem num contexto moral [...] nada indica que sua meta seja a elevação da humanidade a um estado de retidão moral. (PROULX, 1994, p. 111)

Frequentemente, as reações morais estão alinhadas aos códigos morais de uma determinada época e grupo, sem produzir grandes complicações. No entanto, os costumes e as reações da consciência moral podem entrar em conflito. Nessas circunstâncias presenciamos um verdadeiro “conflito de deveres” (JUNG, 1958/2018, par. 837).

Quando se chocam, a qual das vozes dar razão: à consciência moral ou ao código de conduta vigente? Não se trata de decisão simples e seria impossível dar uma resposta universal a este dilema. É somente quando ocorre uma colisão entre a consciência moral e a moralidade oficial que toma lugar a decisão ética, em que se apresenta a possibilidade de observar a “lei moral ou não” (JUNG, 1959/2018, par. 870).

Dessa forma, torna-se claro que o pensamento ético de Jung toma em consideração três instâncias: consciência moral, código moral, e atitude ética consciente. Em outras palavras, a psique possui uma função moral (consciência moral) que é a base das diversas instâncias de códigos morais de conteúdos diversos. E é a partir do conflito entre a consciência moral e um determinado código que surge

---

<sup>40</sup> Jung salienta que até mesmo os animais apresentam “reações morais”, não sendo, portanto, as reações morais exclusividade humana (JUNG, 1958/2018, par. 842)



a possibilidade ética, que congrega tanto aspectos conscientes quanto inconscientes, assim como subjetivos e objetivos (internos e externos) (PROULX, 1994)<sup>41</sup>.

A decisão ética se apresenta quando a moral convencional e seus costumes se chocam com as reações morais, e seus preceitos não são mais adequados para conduzir a vida. Nesse momento, a resposta quanto a maneira de agir concretamente se torna incapaz de se sustentar nos preceitos coletivos, sendo necessário se pautar em um novo padrão de valores para orientar as escolhas. Assim, na obra de Jung, a questão fundamental da ética toma forma na clássica formulação: Como devo viver? (BARRETO, 2018; PROUXL, 1994).

Mais uma vez, assim como na problemática religiosa, sua contraparte, a questão ética somente faz sentido num determinado contexto. A resposta à pergunta sobre a forma de conduzir a vida, para ser satisfatória, necessariamente deve tomar em consideração o horizonte histórico. Transformações históricas implicam não apenas em mudanças nas possibilidades projetivas da religião, mas também nos códigos de conduta.

Assim, a necessidade humana de sentido e encontrar resposta para a questão “como devo viver?”, para muitos e por muitos séculos, foi satisfeita pela religião. Entretanto, com o advento da modernidade, o papel desempenhado pela religião mostrou-se progressivamente insatisfatório. Para muitos, a religião torna-se apenas uma “questão social” ou “convicção coletiva” descolada dos anseios humanos por sentido (JUNG, 1957/2013, par. 507-509).

---

<sup>41</sup> Neste trecho Jung (1958/2018, par. 855) explicita esta divisão em três instâncias: “Resumindo, gostaria de dizer que a consciência [moral] é uma reação psíquica que se pode denominar moral, porque aparece quando a consciência psicológica abandona a trilha dos costumes, da moral (dos mores), ou a ela recorre. Portanto, a consciência [moral] significa também, em primeiro lugar e na maioria dos casos individuais, uma reação a um desvio real ou suposto do código moral e corresponde, em grande parte, ao medo primitivo do não usual, não costumeiro e, portanto, não ‘moral’. Uma vez que este comportamento é, por assim dizer, instintivo e, no melhor dos casos, apenas em parte resultado da reflexão, pode ainda assim ser moral, mas não pode ter a pretensão de ser ético. Esta qualificação ele só merece se for reflexivo, isto é, se for submetido a um entendimento consciente. Isto só é possível quando surge uma dúvida fundamental entre dois modos possíveis de comportamento moral, portanto um conflito de deveres. [...] Aqui somente a força criadora do ethos, que representa a pessoa inteira, pode dar a decisão final. Como todas as faculdades criativas do homem, também o ethos emana de duas fontes: da consciência psicológica racional, por um lado, e do inconsciente irracional, por outro. O ethos é uma instância especial daquilo que chamamos ‘função transcendente’, ou seja, um entendimento e cooperação entre os fatores conscientes e inconsciente”.

### 3.2.4 A miséria da modernidade

É neste ponto que a visão de C. G. Jung sobre a história entra em cena. Conforme a humanidade presencia transformações na estruturação da consciência e das condições sociais, também as possibilidades de projeção das vivências religiosas se transformam (JUNG, 1952/1979, 1932/1969, 1951/1985, 1961/2016; ZOJA, 1992)<sup>42</sup>. E o que antes satisfazia a necessidade de conferir sentido à vida humana torna-se indiferente. Em um de seus seminários, Jung (1932/1969, p. 52) deixa clara essas mudanças: “é característico do inconsciente que um símbolo não consiga expressá-lo por longo período [...] sempre vagueia procurando novas formas, numa perene vida de constantes mudanças”.

Nos últimos séculos, da mesma forma, presenciamos uma gradual perda da possibilidade das grandes narrativas do mundo ocidental de atribuir sentido à vida humana (JUNG, 1939/2012). Conforme a concepção medieval do mundo – que seria “uniforme, coletiva e estática” – começou a ceder lugar a “concepção individual e dinâmica que caracteriza o homem moderno”, também as “verdades” que sustentavam o “lugar e função do homem” foram abaladas<sup>43</sup> (ADLER, 1957, p. 234). A medida que a ciência empírica ganhou lugar e desafiou verdades estabelecidas na Bíblia ou nos escritos de Aristóteles (fundamentos da visão de mundo medieval), “a interpretação religiosa da vida e do mundo se tornou rejeitada por um número

---

<sup>42</sup> Jung (1951/1985, par. 251) transpõe esta posição no seguinte trecho: “O significado positivo do fator religioso, no pressuposto básico verdadeiro, não impede que certas interpretações e ideias percam sua atualidade e se tornem obsoletas, em consequência da mudança dos tempos e das condições sociais, e da evolução das consciências, intimamente ligada a essas mudanças. Os mitologemas sobre os quais, em última análise, se assentam todas as religiões são, pelo menos no nosso entender, uma expressão de fatos e experiências anímicas interiores e, através da ‘anamnese’ do culto, possibilitam a manutenção da ligação do consciente com o inconsciente. Graças a essas fórmulas e imagens, o inconsciente se exprime o suficiente no consciente, e suas mobilizações instintivas podem ser transmitidas sem choque à consciência, de forma que esta última nunca perderá suas raízes instintivas. Mas se algumas dessas fórmulas se tornam antiquadas, isto é, se elas perdem sua relação inteligível com a consciência da atualidade, neste caso, os atos conscientes de opção e decisão são cortados de suas raízes instintivas, e se produz uma desorientação, inicialmente parcial, por faltarem ao juízo o sentimento de certeza e segurança [...] Essas pontes desmoronaram, pelo menos parcialmente, e o médico não tem condições de o [paciente] responsabilizar pelo infortúnio dessa perda. Ele sabe que se trata de transformações seculares da situação psíquica, como muitas vezes já se repetiram no decorrer da história”.

<sup>43</sup> É evidente que esta posição não diz respeito a todos os indivíduos do mundo ocidental. Como apontamos anteriormente, os conflitos e aspirações em um determinado momento histórico variam entre grupos e indivíduos. Assim como a posição da falta de narrativas da modernidade não diz respeito a todos que viveram nos últimos duzentos anos, também “sempre houve pessoas que, não se satisfazendo com a dominante da vida consciente, buscaram por debaixo do pano ou por atalhos secundários, para seu bem ou para seu mal, a experiência originária das raízes eternas” (JUNG, 1944/2012, par. 41).

crescente de pessoas, o mundo não mais se apresentava como uma entidade espiritual e plena de significado”<sup>44</sup> (ADLER, 1957, 244).

O resultado psíquico dessas transformações é a formação da consciência moderna que “perde ou destrói os símbolos da tradição da qual nasce, recaindo num estado de pobreza espiritual, perde o benefício do sentido que era justamente proporcionado pelo simbolismo religioso” (BARRETO, 2018, p. 43). Essa pobreza espiritual confere ao indivíduo “um profundo sentimento de isolamento, insegurança e de vazio interior” (ADLER, 1957, p. 245). Ele está lançado em um mundo inóspito, desprovido de significado: uma terra “desolada” (JUNG, 1931/2018).

Mais uma vez, a percepção de C. G. Jung sobre a relação entre contexto e indivíduo se faz presente. No cenário da consciência moderna, descrito acima, o autor sustenta que “aproximadamente um terço dos meus clientes nem chega a sofrer de neuroses clinicamente definidas. Estão doentes devido à falta de sentido e conteúdo de suas vidas” (JUNG, 1929/1985, par. 83). Ou seja, a falta de sentido assim como o tempo que a engendra são fatores de padecimento psíquico. Há um desencontro entre as necessidades humanas de sentido e as possibilidades de vivê-lo na contemporaneidade.

Aqui, alguns poderiam tentar argumentar que as próprias necessidades de sentido da humanidade, em especial na manifestação religiosa, são arcaísmos que eventualmente serão superados; a isso Jung (1961/1997, par. 555) sustenta que na condição moderna os deuses e demônios não desapareceram, receberam, apenas, outros nomes, e perseguem o homem “através de insatisfações, vagos tremores, complicações psicológicas, necessidade [...] de comprimidos, álcool, fumo, dietas [...] através de uma série de neuroses”.

Em outras palavras, na contemporaneidade a necessidade de sentido muitas vezes não é suprida e, à maneira de outros aspectos psíquicos não satisfeitos, manifesta-se enquanto neurose, por isso Jung sustenta que a “cura”, diversas vezes, só ocorre quando se reencontra uma nova atitude frente ao mundo, um sentido para a vida (ADLER, 1957; JUNG, 1932/1968).

---

<sup>44</sup> Aqui basta lembrar das implicações e repercussões da mudança da visão geocêntrica para o heliocentrismo; assim como da proliferação de práticas que eram antes proibidas pela igreja como o empréstimo à juros. Também se apresenta na publicação dos trabalhos de Darwin e a ainda presente contenda entre criacionismo e seleção natural.

### 3.2.5 Consumo como *ethos* contemporâneo

Incapaz de encontrar sentido nas antigas manifestações religiosas e padecendo de vazio e insegurança, a alma humana procura substitutos imanentes para satisfazer o vazio metafísico. No lugar da salvação, procura-se pelo “reino de Deus na terra” (JUNG, 1961/1997, par. 563); em outras palavras, “as massas deixaram um objetivo extramundano para abraçarem uma crença exclusivamente terrena” (JUNG, 1957/2013, par. 513).

Entre os candidatos terrenos a ocupar o lugar que a religião detinha na psique anteriormente, desponta o consumismo: “O universo hiperbólico do consumo não foi o túmulo da religião, mas o instrumento de sua adaptação à civilização moderna da felicidade terrestre” (LIPOVETSKY, 2007, p. 131). Lipovetsky não foi o único a perceber tal relação, Baudrillard (2010, p. 21) aponta nela outro aspecto semelhante: “o super-shopping center, que é o nosso panteão e pandemônio, vêm congregar-se todos os deuses ou demônios do consumo”. Na mesma linha, sucintamente, Costa (2017, p. 97-104) destaca que:

O consumo tem reclamado para si competências antes localizadas estritamente no universo das religiões, como a de conferir sentido, [...] bem-estar psíquico, conforto emocional, autorrealização [...] propósito à existência, bem como em fornecer as promessas de uma vida mais feliz e próspera.

A sobreposição entre a busca por sentido e consumo é o elemento que faltava para complementar o quadro descrito na seção anterior. Não apenas as mudanças técnicas, industriais e de logística permitiram o advento da sociedade de hiperconsumo; a própria necessidade humana de sentido, que fora abalada pela bancarrota da visão de mundo medieval, foi utilizada como fundamento do consumismo (COSTA, 2017). A esse respeito, o autor afirma:

A modernidade, no entanto, sobretudo em sua fase contemporânea, ao desmistificar a vida, deixou o indivíduo por sua própria conta. Percebendo as lacunas existenciais provocadas pelas novas condições dadas de vida, os mercados de consumo apresentam suas mercadorias como detentoras de potencialidades a suprir as necessidades de sentido dos indivíduos. (COSTA, 2017, p. 125)

Com o desenvolvimento das disciplinas do marketing e da publicidade ao longo do século XX, que se utilizaram das produções da psicologia, esta aproximação não foi apenas casual. Victor Lebow, importante consultor de marketing, escreve em 1955:

Nossa economia imensamente produtiva exige que façamos do consumo nosso estilo de vida, que transformemos a compra e uso de produtos em rituais, que procuremos nossas satisfações espirituais, nossas satisfações egóicas, no consumo. A medida de status social, de aceitação social, de prestígio, agora é encontrada em nossos padrões de consumo. O próprio significado e sentido de nossas vidas hoje são expressos em termos de consumo. Quanto maior a pressão sobre o indivíduo para se conformar a padrões sociais aceitos e seguros, mais ele tende a expressar as suas aspirações e individualidade em termos do que veste, dirige, come e tem como hobbies. (LEBOW, 1955, p. 3, tradução nossa)

Seria possível pensar que essa interpretação está descolada da realidade e não se trata de nada além de um elaborado jogo de palavras intelectual. Entretanto, mesmo fora de ambientes acadêmicos, é comum encontrar relações entre consumo e a busca de sentido. Em artigo da Revista Veja, o empresário Felipe Nunes diz: “Este shopping é o meu templo, em cujo altar imolo alegremente todo mês o equivalente ao que muita gente recebe como salário” (ROSÁRIO, 2018). A analogia religiosa é clara.

Essa sobreposição, naturalmente, não se prolifera de maneira homogênea e não deixa de encontrar formas de resistência. Como visto anteriormente, o surgimento do minimalismo expressa insatisfação com o consumismo contemporâneo (XENOS, 2017). Manifesta-se, em várias partes, um desencanto com as promessas do consumismo, sublinhando sua incapacidade de proporcionar sentido à vida humana, aliado à pletora de problemas ambientais e desigualdades a ele vinculados. Jimmy Carter, em discurso sobre a crise energética de 1979, é enfático: “está claro que os problemas de nossa nação são muito mais profundos do que a falta de gasolina e energia, mais profundos do que inflação ou recessão”; e, continua: “é uma crise de confiança [...] que é percebida na crescente dúvida quanto ao sentido de nossas próprias vidas [...] muitos de nós tende a idolatrar o amor-próprio e o consumo” e conclui, “mas descobrimos que possuir e consumir coisas não satisfaz nossos anseios por significado [...] e que empilhar bens materiais não pode preencher o vazio de vidas

que não tem [...] propósito” (CARTER, 1979). Assim, mesmo em discurso de importantes figuras públicas a insatisfação com o consumismo se faz presente<sup>45</sup>.

Também, na literatura da psicologia analítica, encontramos críticas ao consumismo: “o homem da nossa sociedade, perdido, passivo, capaz apenas de consumir [...] sonha [...] com uma transformação que o torne [...] criador, e não mais somente consumidor” (ZOJA, 1992, p. 7). Elgin (1993, p. 111), na mesma linha, sustenta que a satisfação do consumo não é “duradoura”, é apenas temporária. O consumo como alternativa ao papel antigamente exercido pela religião se configura como mais um sinal da “pobreza espiritual” da consciência moderna, que anseia por sentido (BARRETO, 2018, p. 159).

É neste ponto que entra em questão o aspecto ético presente no consumismo. Assim como em sua gênese ocorreram mutações na pergunta ética fundamental, sendo deslocada a procura da salvação pela felicidade na terra; também a resposta consumista para a felicidade terrena se mostra insatisfatória para um crescente número de pessoas (ELGIN, 1993)<sup>46</sup>.

Não é por acaso que “modos de vida alternativos estão florescendo no momento em que os estilos de vida ligados à era industrial entram num período de crise” (ELGIN, 1993, p. 121). Surgem, nos últimos anos, diversas formas de alternativas aos modelos hegemônicos de busca de satisfação através do consumismo<sup>47</sup>.

Samuels (2019) reconhece diversas tentativas do que denomina “ressacralização”:

---

<sup>45</sup> Em discurso de 2013, o Papa Francisco, trinta anos depois de Carter, no cenário da crise de 2008, apresenta ponto semelhante: “A crise financeira que estamos experienciando nos faz esquecer que sua origem última está em uma profunda crise humana [...] Nós criamos novos ídolos [...] a crise financeira e econômica global sublinham as distorções e sobretudo a deficiente perspectiva humana, que reduz o homem a apenas uma necessidade: consumo” (POPE FRANCIS, 2013).

<sup>46</sup> É evidente que o consumo, apesar de relevante na contemporaneidade, não é a única determinante do ethos contemporâneo. A ele poderíamos acrescentar: o individualismo, as pressões por desempenho e outras consequências da progressiva “economização” da vida e da acentuação das políticas macroeconômicas neoliberais dos últimos quarenta anos (HAN, 2017; HARARI, 2018; MURPHY, 2018).

<sup>47</sup> Mais uma vez, é importante lembrar aqui a visão de Jung de que em uma sociedade os conflitos e modificações da ordem ética e religiosa não são necessariamente homogêneos. Isto se dá de duas formas: a primeira aponta que resistências já se manifestavam ainda antes da consolidação da sociedade de consumo, como é possível reconhecer na obra de Henry David Thoreau (2012). Em segundo lugar, o fato de surgirem alternativas não implica na adesão e aceitação sem problemas destas manifestações. Inclusive, não significa que tais alternativas surjam cristalinas; elas, por vezes, carregam inadvertidamente em si elementos do ethos contra o qual se rebelam. O minimalismo, como exemplo desses fenômenos, é ponto de interesse justamente por apresentar diversas nuances e variações entre seus próprios praticantes. Ademais, a própria definição anti-consumista do minimalismo já implica a presença do consumismo.

Em meio à trágica anomia e atordoante atomização, entre o assombroso conformismo da arquitetura ‘internacional’, telecomunicações e cozinha, em meio à sensação de opressão e pavor de um futuro horrível, [...] há uma igualmente fragmentada, fraturada e complexa tentativa de ressacralização da cultura acontecendo. As pessoas ‘encararam’ o desafio e há muitos sinais de ressacralização surgindo: *New Age* ou pensamento dos Novos Tempos, expressões de interesse em qualidade de vida, *green politics*, feminismo, demandas de direitos para minorias étnicas, movimento do potencial humano [...] a busca de Deus na nova física. (SAMUELS, 2019, p. 132)

Os movimentos listados por Samuels (2019) seguem esta mesma linha de raciocínio. Em meio à falência dos modelos éticos e religiosos – e a consequente incapacidade de responder como viver e onde encontrar sentido – começam a surgir em âmbitos inesperados manifestações potencialmente alternativas tanto às antigas grandes narrativas quanto ao consumismo. Na sequência, o autor propõe:

[...] é a ânsia por espiritualidade de pessoas comuns que alimentou estes movimentos [...] a perspectiva da ressacralização recupera o sentido das verdades religiosas, mas [em um tempo] em que a visão de mundo é menos dependente da organização religiosa. (SAMUELS, 2019, p. 133)

### 3.3 Síntese do capítulo

Neste capítulo, abordamos brevemente alguns aspectos que condicionaram e possibilitaram o surgimento da sociedade de hiperconsumo, tanto históricos quanto psíquicos. Apontamos que o consumismo se apresenta enquanto uma tentativa contemporânea de responder as perguntas éticas: Como viver e onde encontrar sentido?

Apresentamos, também, que a proposta do consumismo não é aceita por todos e começa a demonstrar falhas. Para compreender estas falhas, traçamos as relações entre a visão de história e ética na obra de Jung.

Em nossos tempos, como vimos, surgem diversas alternativas ao consumismo e ao niilismo contemporâneos (BARRETO, 2018; SAMUELS, 2019). Algumas dessas propostas, aponta Barreto (2018), são uma marca da própria penúria moderna, que anseia por algum sentido e procura encontrar o modo próprio de viver (perguntas éticas no contexto da modernidade, que perderam suas respostas anteriores).

Assim, o minimalismo é um estilo de vida que toma lugar num determinado contexto. Não é possível desvinculá-lo das influências políticas, sociais, ambientais em que está inserido. Sustentamos que para além das determinantes “externas”, o minimalismo também é, enquanto objeto de estudo, um ponto onde se encontram a busca por sentido, felicidade e transformação social. Essas três esferas podem ser compreendidas como facetas do aspecto ético da problemática do minimalismo, cujas perguntas são: Onde encontrar sentido e como viver?

Com este cenário em mente, desponta uma possibilidade interpretativa na qual o minimalismo pode ser compreendido de forma complexa. As questões anti-consumistas e de busca de sentido em esferas não relacionadas ao consumo que despontam no minimalismo apontam justamente para o contexto ético/religioso da modernidade e reconhecimento da sociedade de hiperconsumo, da qual brota enquanto reação e potencial resistência.



## **4 MÉTODO**

### **4.1 Objetivos**

#### *4.1.1 Objetivo geral*

Compreender os significados atribuídos à adoção do minimalismo como estilo de vida.

#### *4.1.2 Objetivos específicos*

- a) Investigar as narrativas em que a adoção do estilo de vida minimalista se insere.
- b) Investigar as transformações nas vidas dos minimalistas (ou ausência delas) atribuídas à adoção do minimalismo como estilo de vida.

### **4.2 Caracterização do estudo**

O presente trabalho se situa no âmbito da psicologia clínica ampliada. Trata-se de um estudo exploratório e de delineamento qualitativo. Por abordar um campo pouco estudado, a pesquisa qualitativa, assim como a amostragem por conveniência e intencional, se mostrou a mais adequada ao nosso objetivo.

### **4.3 Participantes**

A amostra desta pesquisa foi composta de duas formas: por conveniência e intencional. Por se tratar de um fenômeno pouco estudado e que se organiza preferencialmente ao redor de comunidades virtuais, realizamos o recrutamento de participantes por meio de plataformas digitais: Facebook e Instagram.

#### 4.3.1 Critérios de inclusão

Brasileiros maiores de 18 anos que se identificaram como adeptos do estilo de vida minimalista. Como as definições de minimalismo são as mais variadas e cada minimalista estipula a sua própria forma de ser minimalista, a pesquisa tomou como participantes aqueles que se definiram como minimalistas.

#### 4.3.2 Critérios de exclusão

Pessoas que não se identificaram como adeptos do estilo de vida minimalista, de nacionalidades diferentes da brasileira e menores de 18 anos.

### 4.4 Local

A pesquisa foi realizada de maneira *on-line* por meio da plataforma de pesquisa *Google Forms*. A partir do convite para a participação na pesquisa postado nas redes sociais Facebook e Instagram, cada participante acessou o *link* que levava ao questionário da pesquisa e o respondeu de acordo com sua disponibilidade de tempo e horário.

### 4.5 Instrumentos

Um questionário elaborado pelo pesquisador foi utilizado como instrumento (Apêndice B). Em consonância com os objetivos gerais e específicos, as perguntas foram formuladas de tal forma que pudessem contemplá-los adequadamente. As perguntas 1 (Há quanto tempo você é minimalista?), 5 (O que te levou a adotar o estilo de vida minimalista?), 7 (Como era a sua vida antes de se tornar minimalista?) e 8 (Sua vida mudou depois de se tornar minimalista? Se sim, como?) foram utilizadas para atender ao objetivo específico “a”. Quanto ao objetivo “b”, as perguntas 3 (O que você entende por minimalismo?) e 8 (Sua vida mudou depois de se tornar minimalista? Se sim, como?) foram utilizadas para abarcar-lo. Os outros instrumentos utilizados foram: Ficha de identificação (Apêndice A) e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice C).

#### 4.6 Procedimentos de intervenção

Primeiramente, o pesquisador entrou em contato com os administradores das páginas de Facebook destinadas a pessoas interessadas no minimalismo, a saber: Viver a Custo Zero, Minimalismo (Grupo Moderado), Minimalismo, Minimalismo Brasil e Minimalismo e Vida Consciente. Com o consentimento dos administradores, o pesquisador publicou nesses grupos de Facebook a seguinte mensagem: “Olá, tudo bem? Sou psicólogo e mestrando em Psicologia Clínica da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e realizo minha pesquisa com minimalistas. Nesta pesquisa, a participação consiste em responder a um questionário que aborda o processo de se tornar minimalista, assim como seus motivos e contexto e demora de 10 a 15 minutos. Caso tenha interesse em participar, segue o link da pesquisa. Muito obrigado, a sua ajuda é muito importante!”

Simultaneamente, como forma de complementar os participantes recrutados por meio dos grupos de Facebook, o pesquisador entrou em contato de maneira intencional com *influencers* brasileiros da rede social Instagram que se dizem adeptos do minimalismo. Para localizar o perfil desses *influencers* o pesquisador realizou uma busca no Instagram utilizando os termos: minimalismo e minimalista. A escolha foi pautada pelo critério de representatividade (avaliada pelo número de seguidores) e as 15 páginas com maior número de seguidores foram contactadas. A mensagem enviada diretamente aos *influencers* foi a mesma postada nos grupos de Facebook. O período de coleta se estendeu ao longo de duas semanas, de 15 a 30 de outubro de 2020.

Ao entrar no link descrito no convite, os participantes eram direcionados ao formulário da pesquisa, o qual apresentava, em primeiro lugar, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice C). O termo explicitava o objetivo da pesquisa e reiterava que o participante poderia interromper a pesquisa a qualquer momento, bem como disponibilizava o contato do pesquisador para qualquer eventual dúvida. Caso concordassem em participar, assinando o termo (assinatura digital), os participantes eram direcionados ao questionário da pesquisa que se iniciava com as perguntas de identificação (Apêndice A), seguidas das perguntas direcionadas aos objetivos do estudo (Apêndice B).

#### **4.7 Procedimento ético**

Antes de executar esta pesquisa, o seu projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em pesquisa de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

Como procedimento ético, o participante foi esclarecido quanto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O documento foi redigido de acordo com as resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016, previstas no Conselho Nacional de Saúde (CNS), e está no Apêndice C do presente trabalho. Esta pesquisa foi aprovada sob o CAAE: 37159520.2.0000.5482.

## 5 RESULTADOS

### 5.1 Descrição do tratamento dos dados

Após encerrada a coleta de dados, descrita no capítulo de método, os dados obtidos foram analisados por meio da análise de conteúdo proposta por Bardin (2002).

Primeiramente, como parte da fase de preparação dos dados, foram realizadas repetidas e cuidadosas leituras de todo o material coletado. Um documento foi elaborado com as respostas individuais *in extenso* de cada participante, de modo a ter uma visão completa de cada um deles. Foram criados nomes fictícios para cada um dos participantes, com o objetivo de facilitar o tratamento dos dados e preservar o seu anonimato. A partir dos objetivos, delineados no capítulo anterior, foram selecionadas, dentro do próprio conjunto individual de respostas de cada participante, as comunicações que se mostraram pertinentes para a devida contemplação dos objetivos do presente trabalho.

Na sequência, ainda de modo individual, as respostas foram transformadas em unidades de análise. Esse procedimento se mostrou necessário, pois as respostas das questões abertas inúmeras vezes continham mais de uma unidade de análise. Depois de transformar cada uma das respostas em unidades de análise, foi empreendido um primeiro esforço de categorização temática das respostas.

Finalizada a categorização inicial, agora levando em consideração o conjunto de categorias que emergiram das respostas de todos os participantes, foi realizada a etapa final de categorização temática. Esse processo consistiu em repetidas leituras das categorias e suas respectivas unidades de análise para, então, emergirem as oito categorias temáticas finais, de tal forma que fossem representativas, exaustivas, exclusivas e homogêneas (BARDIN, 2002; MORAES, 1999).

### 5.2 Descrição da amostra

O presente estudo contou com 41 respondentes, e, depois da delimitação segundo os critérios de inclusão e exclusão, foram considerados como amostra 40 participantes. A seguir, apresentamos um quadro que considera os seguintes dados: número de identificação do participante, pseudônimo criado pelos pesquisadores,

faixa etária, gênero, cidade e estado de residência, faixa de renda familiar, escolaridade, orientação política, anos que pratica o minimalismo, se fatores sociais e/ou ambientais influenciaram a adoção do minimalismo e se consideram que a vida mudou depois de adotar o estilo de vida minimalista (Quadro 2).

**Quadro 2 – Identificação e caracterização dos participantes da pesquisa**

Nº	Nome	Idade	Gênero	Cidade/ Estado	Renda	Escol.	Orient. política	Anos	Fatores Soc./ Amb.	Vida mudou
1	Clarice	31-40	M	Curitiba PR	5k-10k	Pós-grad.	Centro-Esq.	>5	Sim	Não
2	Paulo	31-40	H	São Paulo SP	10k-20k	Pós-grad.	Esquerda	>5	Não	Não
3	Fernando	31-40	H	São Paulo SP	3k-5k	Pós-grad.	Centro-Esq.	1-3	Sim	Sim
4	Oscar	25-30	H	São Paulo SP	> 20k	Pós-grad.	Centro-Dir.	1-3	Sim	Sim
5	Walt	51-59	H	Foz do Iguaçu PR	3k-5k	E.M. Comp.	Centro-Dir.	<1	Sim	Sim
6	Emily	51-59	M	São Paulo SP	5k-10k	Sup. Comp.	Nenhum	3-5	Não	Sim
7	Floribela	41-50	M	Içara SC	3k-5k	Pós-grad.	Esquerda	>5	Sim	Sim
8	Virginia	25-30	M	Cachoeira Paulista SP	3k-5k	E.M. Comp.	Direita	<1	Não	Sim
9	Maya	>60	M	Jaraguá do Sul SC	5k-10k	E.M. Comp.	Direita	1-3	Não	Sim
10	Hermann	31-40	H	Chapecó SC	<1k	Sup. Incomp.	Esquerda	>5	Sim	Sim
11	Ella	18-24	M	São Paulo SP	10k-20k	Sup. Comp.	Esquerda	<1	Sim	Sim
12	Paula	25-30	M	São Paulo SP	3k-5k	Sup. Comp.	Esquerda	1-3	Sim	Sim

**Quadro 2 – Identificação e caracterização dos participantes da pesquisa – Cont.**

Nº	Nome	Idade	Gênero	Cidade/ Estado	Renda	Escol.	Orient. política	Anos	Fatores Soc./ Amb.	Vida mudou
13	Rita	31-40	M	Palmas PR	5k-10k	Pós-grad.	Direita	1-3	Sim	Sim
14	Linda	25-30	M	Rio de Janeiro RJ	3k-5k	Pós-grad.	Nenhum	1-3	Sim	Sim
15	Nina	>60	M	Campina SP	5k-10k	Pós-grad.	Esquerda	>5	Não	Não
16	Alberto	31-40	H	Mendonça SP	> 20k	Pós-grad.	Direita	1-3	Não	Sim
17	Diana	41-50	M	Jaguarão RS	5k-10k	Pós-grad.	Centro- Esq.	>5	Não	Sim
18	Marisa	31-40	M	Pará de Minas MG	3k-5k	Sup. Comp.	Centro- Dir.	<1	Sim	Sim
19	Maria	31-40	M	Fortaleza CE	10k-20k	Pós-grad.	Esquerda	<1	Sim	Sim
20	Audrey	25-30	M	São Paulo SP	5k-10k	Sup. Comp.	Esquerda	1-3	Sim	Sim
21	Simone	31-40	M	Santos SP	> 20k	Pós-grad.	Esquerda	1-3	Sim	Sim
22	Agatha	51-59	M	São Francisco do Sul SC	3k-5k	Pós-grad.	Nenhum	>5	Sim	Sim
23	Sylvia	31-40	M	Porto Portugal	> 20k	Sup. Comp.	Centro- Dir.	1-3	Sim	Sim
24	Aretha	41-50	M	Nice França	1k-3k	E.M Incom p.	Esquerda	3-5	Sim	Sim
25	Wallace	18-24	H	Curitiba PR	10k-20k	Sup. Comp.	Esquerda	1-3	Sim	Sim
26	Nancy	31-40	M	São Paulo SP	10k-20k	Pós-grad.	Esquerda	>5	Não	Não
27	Ingrid	41-50	M	São Caetano do Sul SP	5k-10k	Pós-grad.	Esquerda	1-3	Sim	Sim
28	Grace	31-40	M	São Paulo SP	1k-3k	Sup. Comp.	Centro	<1	Não	Sim

**Quadro 2 – Identificação e caracterização dos participantes da pesquisa – Cont.**

Nº	Nome	Idade	Gênero	Cidade/ Estado	Renda	Escol.	Orient. política	Anos	Fatores Soc./ Amb.	Vida mudou
29	Harold	25-30	H	São Paulo SP	3k-5k	Sup. Comp.	Centro- Esq.	1-3	Sim	Sim
30	Fernanda	25-30	M	Campo Grande MS	1k-3k	Sup. Incomp.	Nenhum	1-3	Não	Sim
31	Daniela	31-40	M	Jaguariú naSP	5k-10k	E.M. Comp.	Nenhum	<1	Sim	Sim
32	Meryl	25-30	M	Campo Largo PR	5k-10k	Sup. Incomp.	Centro	1-3	Não	Sim
33	Nicole	31-40	M	São Paulo SP	5k-10k	Pós- grad.	Centro- Dir.	1-3	Sim	Sim
34	Marilyn	>60	M	Campo Grande MS	3k-5k	Pós- grad.	Esquerda	>5	Sim	Sim
35	Elis	51-59	M	São Paulo SP	5k-10k	Pós- grad.	Centro	3-5	Não	Sim
36	Gal	25-30	M	Vitória ES	3k-5k	Pós- grad.	Centro- Esq.	1-3	Sim	Sim
37	Sofia	18-24	M	São Paulo SP	3k-5k	Sup. Incomp.	Esquerda	>5	Não	Sim
38	Tina	25-30	M	Populina SP	1k-3k	Sup. Incomp.	Esquerda	<1	Não	Sim
39	Sarah	31-40	M	Itaguaí RJ	<1k	Fund. Comp.	Direita	<1	Sim	Sim
40	Natalie	31-40	M	Manaus AM	5k-10k	Pós- grad.	Centro- Esq.	1-3	Não	Sim

Fonte: dados da pesquisa.

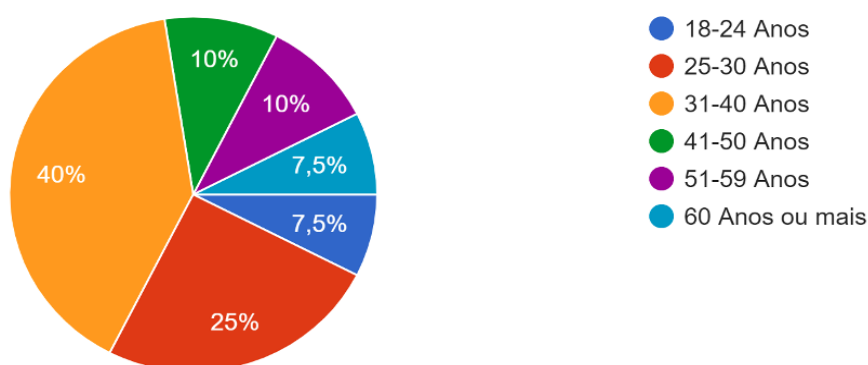
A amostra desta pesquisa, apesar de pequena para cálculos de generalização, apontou algumas tendências interessantes quanto aos seus respondentes. A primeira delas diz respeito a idade dos participantes. Como podemos ver na Figura 1, a seguir, a maioria dos respondentes declarou que tem entre 25 e 40 anos, correspondendo a 65% da amostra, sendo a principal faixa etária entre os 31 e 40 anos, que representa



40% dos participantes. Nota-se, ainda, uma participação reduzida de respondentes com 41 anos ou mais, ainda que presente.

**Figura 1 – Descrição dos participantes por idade**

Idade  
40 respostas



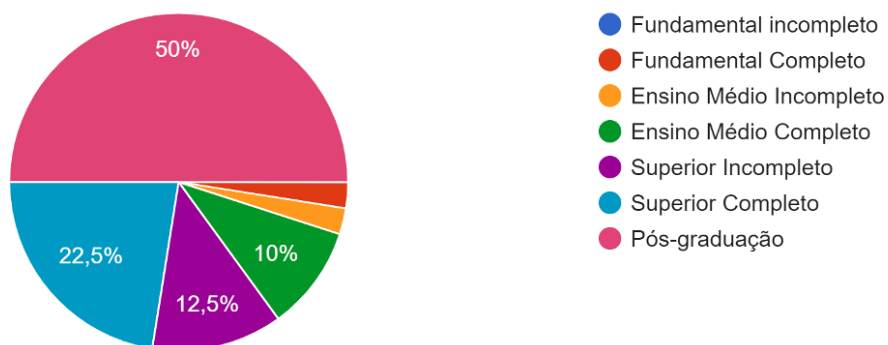
Fonte: dados da pesquisa

A amostra foi constituída predominantemente por mulheres. Dos 40 participantes, 32 (80%) se identificaram como mulheres; e 8 (20%), como homens. Outra importante característica da amostra concerne à escolaridade (Figura 2). Tratou-se de uma amostra com instrução caracteristicamente elevada: 72,5% dos participantes declararam possuir ensino superior, dos quais 50% referiram ter pós-graduação. Nenhum dos participantes referiu possuir ensino fundamental incompleto e apenas dois participantes (5%) não concluíram o ensino médio.

**Figura 2 – Descrição dos participantes por escolaridade**

Escolaridade

40 respostas



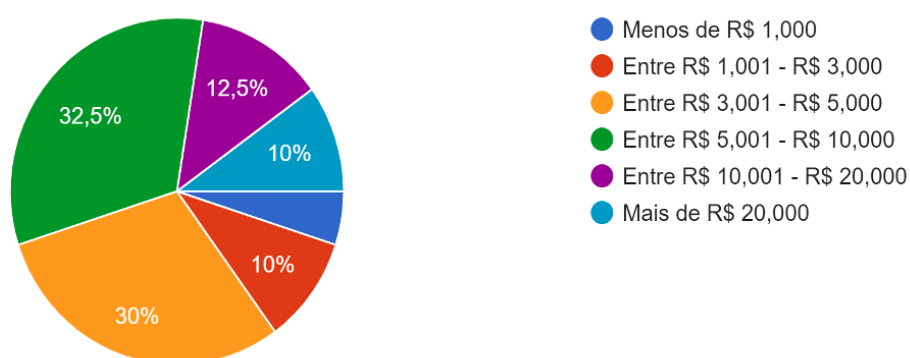
Fonte: dados da pesquisa

Quanto a renda familiar (Figura 3), o maior número de participantes relatou que ganha acima de R\$ 5.001,00 (55%), dos quais 32,5% referiu estar na faixa de renda familiar mensal entre R\$5.001,00 e R\$ 10.000,00.

**Figura 3 – Descrição dos participantes por renda familiar**

Renda Familiar Mensal (considerando a renda total de quem mora em sua residência)

40 respostas



Fonte: dados da pesquisa

Em termos de orientação política, os participantes, predominantemente, se identificaram com a esquerda (40%) e com a centro-esquerda (15%). O restante da

amostra se identificou com: direita (12,5%), centro-direita (12,5%), centro (7,5%) e nenhuma (12,5%).

### 5.3 Categorias

#### *Categoria 1: A descoberta do minimalismo*

O estilo de vida minimalista é, como descrito na revisão de literatura, bastante recente. Tomou contorno e ganhou popularidade por volta de 2008, em meio ao pós- crise do *subprime*. Assim, no cenário brasileiro, sua adoção enquanto estilo de vida é recente. Dos participantes, 67,5% declararam que são minimalistas há até três anos, 45% entre um e três anos e 22,5% há menos de um ano. Uma parte menor, mas ainda expressiva da amostra, referiu que é minimalista há mais tempo: 7,5% entre três e cinco anos, e 25% adotou o estilo de vida há mais de cinco anos.

Depois de constatado o tempo de prática do minimalismo entre os participantes, foi investigado o meio através do qual eles entraram em contato com o estilo de vida. Dos 40 participantes desta amostra, 28 deles (70%) relataram que entraram em contato com o minimalismo por meio das redes sociais e plataformas digitais, entre elas: Youtube, Netflix e Instagram foram as mais mencionadas. Outros cinco (12,5%) conheceram o minimalismo por meio da leitura ou do estudo<sup>48</sup>. E, por fim, 17,5% descobriram o minimalismo de outras formas, entre elas, alguns foram educados numa família “minimalista”, apenas desconheciam o nome à época. Alguns relatos dos participantes referiram, ainda, outras formas de descoberta, tal como Elis que relatou ter “[descoberto o minimalismo] com a vida”, em outras palavras, de forma orgânica – a partir de suas necessidades cotidianas. Marilyn, por outro lado, iniciou a sua vida minimalista depois da perda de um familiar – “[descobri o minimalismo] quando precisei desfazer de coisas de pessoas da minha família pq [sic] morreram”; e, Maria, que relatou ter adotado o estilo de vida minimalista ao surgir a necessidade de “mudar de estado”.

---

<sup>48</sup> Os participantes que descobriram o minimalismo por meio de leitura ou estudo não foram classificados como tendo descoberto através das mídias digitais com o intuito de não enviesar para cima a já relevante presença de descoberta por esse meio (70%). Entretanto, é muito provável que as leituras e estudos tenham ocorrido nas mídias e plataformas digitais.

Se as descobertas ocorreram predominantemente através das redes sociais e mídias digitais, os caminhos, em termos de conteúdo, que levaram a tal descoberta foram variados. Paulo e Audrey descobriram o minimalismo num primeiro momento por meio de pesquisas e estudos sobre o movimento artístico minimalista, e progressivamente se interessaram pelo estilo de vida homônimo. Já Virginia e Fernanda descobriram por outras vias, encontraram o estilo de vida minimalista ao pesquisar sobre educação financeira e organização de casa, respectivamente. Ella, Paula e Gal, por outro lado, encontraram o minimalismo em meio a pesquisas sobre sustentabilidade.

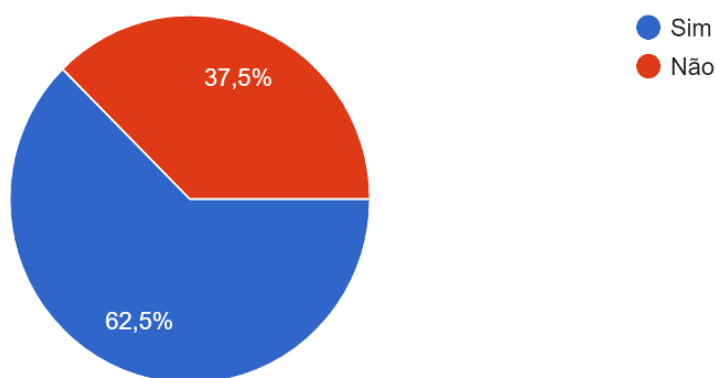
#### *Categoria 2: A influência de fatores socioambientais na adoção do minimalismo*

Ella, Paula e Gal não estão sozinhas: 62,5% dos participantes afirmaram que fatores sociais e/ou ambientais influenciaram no processo de adoção do minimalismo como estilo de vida (Figura 4).

**Figura 4 – Influência de fatores socioambientais na adoção do minimalismo**

Algum fator social e/ou ambiental influenciou sua escolha?

40 respostas



Fonte: dados da pesquisa

Apesar de questões ambientais e sociais aparecerem ligadas à adesão ao estilo de vida minimalista, elas não necessariamente ocuparam o primeiro plano. Primeiramente, perguntamos “o que te levou a adotar o estilo de vida minimalista?”

(Apêndice B). A esta pergunta, apenas 10% (4 participantes – Ella, Maria, Aretha e Gal), manifestaram motivações sociais ou ambientais para a adoção do minimalismo. Ella, por exemplo, afirmou que se tornou minimalista por “uma preocupação com o estilo de vida que estamos levando com o capitalismo e o consumismo, o prejuízo disso pro [sic] planeta e para nós mesmos [...]”. Os outros 52,5% dos participantes, apenas quando especificamente perguntados na questão seguinte (“algum fator social e/ou ambiental influenciou sua escolha?”), afirmaram que tais fatores contribuíram em sua adoção do minimalismo.

Entre os fatores sociais e ambientais relacionados à adoção do minimalismo, a preocupação com a produção e descarte de lixo apareceu em diversas respostas. Gal, por exemplo, apontou que:

O que me influenciou mais foi o impacto que minha compra excessiva e descarte excessivo geram no meio ambiente, entendi que não existe ‘jogar fora’ e que ter coisas que comprei e nunca usei mais que desperdício de dinheiro era uma atitude péssima quanto a [sic] meio ambiente.

Percebe-se em Gal um entrelaçamento entre hábitos de consumo excessivo e impacto ambiental. Essa relação também apareceu no relato de Wallace que uniu “o consumismo desenfreado e a crise climática”. Audrey, por sua vez, referiu que estende a sua preocupação ambiental para além do consumo e toma em consideração o próprio processo de produção, conforme explicitou em seu relato:

Por ser muito afetado [meio ambiente] pelo consumo desenfreado, o acúmulo de lixo, e as más práticas industriais de diversos setores como moda/fábrica; alimentício se tratando de consumo de carne e produtos de origem animal; produtos de limpeza se tratando de poluição; além do descarte incorreto de resíduos, embalagens, etc.

Essa insatisfação com práticas de consumo e descarte se transforma até mesmo em “repulsa a sociedade de consumo [sic]”, como afirmou Hermann. A forma de organização social da sociedade de consumo é percebida como fútil e insustentável. Depois da adoção do minimalismo como estilo de vida, novas práticas de consumo são adotadas, como por exemplo a redução de consumo ao mínimo necessário, formas de reaproveitar materiais e objetos, a prática de comprar itens de segunda mão ou em brechós; ou mesmo, nas palavras de Ella:

Prioriz[ar] realizar um *consumo consciente* - tanto incentivando empresas com propostas sociais ou sustentáveis quanto comprando apenas o necessário - no sentido de reduzir os danos do sistema capitalista e das desigualdades sociais, quanto do prejuízo ao meio ambiente.

Essas práticas de consumo consciente, por vezes, se mostram como uma forma de responsabilidade social e ambiental, “consumir o mínimo possível diminui a minha *culpa* de poluir o nosso planeta” (grifo nosso), como pontuou Aretha.

### *Categoria 3: Descontentamento com a vida anterior*

Para Aretha, sua culpa é diminuída ao consumir o mínimo o possível. Emoções e sensações como culpa, ansiedade, cansaço, estresse, confusão, vida pesada e vazio apareceram em 40% das respostas relacionadas à vida anterior ao minimalismo e operaram, inclusive, como fatores que influenciaram na adoção do minimalismo como estilo de vida.

Oscar apontou que antes de se tornar minimalista se percebia mais ansioso e agitado:

Antes da inserção do estilo de vida minimalista poderia diagnosticar certo grau de ansiedade em minha vida. Compras sem sentido, emprego inadequado de tempo e ambiente visualmente poluído - em função de compras sem sentido - acarretavam maior grau de ansiedade e agitação.

Oscar não foi o único a apontar ansiedade em sua vida anterior ao minimalismo. Gal, Wallace e Ingrid também declararam que percebem a vida anterior como ansiogênica e estressante. Ingrid afirmou ter se tornado minimalista pois “havia cansado de me estressar com o modo que vivia”.

Ao lado de estresse e ansiedade, Walt, Emily e Linda afirmaram que se sentiam profundamente cansados. Linda chega a retratar a vida anterior como “horrorosa” e que:

Estava cansada de me cobrar demais, exigir muito de mim e principalmente não dar conta dos compromissos que assumia, muitas dívidas, muito consumo, muito acúmulo, tinha excesso de tudo

(pessoas tóxicas, coisas desnecessárias e inúteis, bagunça, falta de sono e tranquilidade).

Percebe-se nessa última citação, para além do cansaço, insatisfação com excessos. Virginia e Paula nomearam essa sensação como se a vida anterior estivesse “inchada” e “mais pesada”, respectivamente. Daniela apontou que, mesmo em meio aos excessos, ainda se sentia “deprimida” e que se tornou minimalista, pois em sua vida anterior estava se sentindo “vazia por dentro”.

#### *Categoria 4: Finanças: da dívida à economia*

Outro tema presente nos relatos dos participantes foi a relação entre minimalismo e finanças. Dos 40 participantes, 19 (47,5%) mencionaram, ao menos uma vez, ao longo do questionário fatores financeiros relacionados à adoção da vida minimalista. As duas principais manifestações foram quanto aos gastos excessivos e dívidas anteriores, assim como a economia posterior à adoção do estilo de vida.

Se a vida anterior ao minimalismo apresentava emoções e sensações desprazerosas, como visto nos exemplos citados na categoria acima, também incluía gastos desnecessários e dívidas. Rita, Grace e Nicole, por exemplo, afirmaram que na vida anterior ao minimalismo, gastavam dinheiro com coisas consideradas como “desnecessárias”, “bobeiras” e “supérfluas”, respectivamente. Por conta desses gastos não necessários, acrescentou Virginia, “quase sempre era pega de surpresa por algum imprevisto na área financeira”. Diana, nessa mesma linha de gastos irrefletidos, considerou que tinha “falta de maturidade em gerenciar as finanças”. A falta de organização financeira, por vezes, como no caso de Linda, chegava a se concretizar em “muitas dívidas”.

Insatisfeitos com as dificuldades de organização financeira, as finanças se tornaram um importante fator que motivou a adoção do minimalismo conforme relataram os participantes. Diana, Marisa e Tina, por exemplo, afirmaram que se tornaram minimalistas com o intuito de poupar/economizar dinheiro.

Se a vida anterior foi retratada como marcada por gastos desnecessários, a vida posterior à adoção do minimalismo foi caracterizada como econômica e abundante. A vida minimalista, segundo os relatos dos participantes, inclusive,

possibilita menos necessidade de dinheiro. Paula explicitou as finanças como um fator para a adoção do minimalismo assim como a economia posterior:

[Antes] eu achava que teria de trabalhar muito pra pagar tudo que a vida moderna, os supermercados e a mídia diz [sic] que eu precisava. Hoje, economizo até mesmo fazendo minha própria pasta de dente, sabão e lava roupas [...] a questão financeira [...] ficou mais abundante sem precisar estar ganhando mais [...] economizar um dinheirinho, pra não precisar trabalhar tanto pra pagar TUDO [sic].

Na linha de mudanças no manejo das finanças após adotar o minimalismo, Diana afirmou que direciona o seu dinheiro “para questões essenciais como saúde e educação”. Marisa afirmou ter mais “organização financeira”, Rita referiu ter “menos gasto com coisas que não us[a] ou us[a] pouco”. De maneira semelhante, segundo afirmaram Maria, Aretha e Tina sobra mais dinheiro no final do mês e surge a possibilidade de construir uma “reserva financeira de emergência”, como relatou Tina. O controle de gastos e diminuição de despesas proporciona, segundo o relato de Harold, a “capacidade de planejar metas a longo prazo por meio da economia financeira”.

#### *Categoria 5: Tempo: do desperdício à otimização*

Assim como a vida anterior ao minimalismo foi retratada como insatisfatória em termos de ansiedade, estresse e gastos excessivos, também foi associada à falta de tempo. 42,5% dos participantes referiram que a vida anterior era marcada por alguma forma de gasto excessivo de tempo: seja com manutenção da casa, afazeres domésticos, excesso de trabalho e/ou relações interpessoais insatisfatórias. Depois da adoção do minimalismo, o tempo, conforme relataram, passou a ser melhor empregado em experiências, relações significativas e equilíbrio entre vida pessoal e trabalho.

Oscar e Gal apontaram que a vida contemporânea possibilita cada vez menos tempo ao longo do dia a dia. Gal afirmou que antes de se tornar minimalista “perdia 3h por dia no transporte público e demais correrias”. Uma parte significativa do dispêndio de tempo é com trabalho. Walt, por exemplo, retratou que a vida anterior gerava muito cansaço e que a principal fonte de seu “cansaço comercial” era



justamente ter “muito trabalho”. Na mesma linha, Grace relatou que “não tinha final de semana”, e complementou que, se de um lado, o trabalho e “correrias do cotidiano” ocupavam um lugar importante, de outro, havia “falta [de] tempo para a família”. Quando sobrava tempo para as relações, elas eram prejudiciais; Linda relatou que antes “era cercada de pessoas tóxicas [...] estava cansada de consumir coisas que não precisava, por influência de pessoas que eu seguia”. De maneira semelhante, Harold apontou que se preocupava muito com “aparência e status” e que mantinha padrões de consumo por conta de como seria percebido pelas pessoas à sua volta.

A partir dessas insatisfações, a busca por um melhor emprego do tempo tornou-se um fator relevante para o interesse no estilo de vida minimalista. Oscar, Paula e Agatha atribuíram ao tempo um papel relevante em seu interesse pelo minimalismo, e Paula explicitou: “me tornei minimalista por querer ter mais tempo livre”.

A relação com o tempo, após a adoção do minimalismo, foi retratada de maneira radicalmente diferente. Se antes o tempo era utilizado de maneira inadequada, depois da adoção do minimalismo, os relatos apontaram melhor emprego do tempo. Walt, por exemplo, afirmou: “tenho mais tempo para viver”; Virginia, semelhantemente, referiu: “ao me desfazer de tudo o que não é essencial para mim, passo a ter mais tempo”. Tina e Fernanda comunicaram, na mesma linha, que reduzir o tempo na organização da casa e com afazeres domésticos possibilita que sobre mais tempo para outras atividades. Aretha, sucintamente, propôs que “o minimalismo me dá consciência que o meu tempo é precioso e limitado o que me faz dar prioridade a tudo o que tenha realmente sentido para mim”.

Nessa linha de priorizar atividades significativas, diversos participantes mudaram a relação com as horas despendidas com o trabalho. Gal, por exemplo, mudou de trabalho e de cidade – de São Paulo para Vitória – e afirmou:

Hoje prefiro ganhar menos [...] do que voltar para São Paulo por um salário maior mas uma vida mais estressante que levava, recentemente recebi uma proposta de trabalho para voltar mas só de pensar nas 3h por dia que perdia no transporte público e demais correrias que o trabalho implicaria decidi ficar um pouco mais longe dessa rotina [sic].

Paula, no mesmo sentido, relatou: “o minimalismo possibilita não precisar trabalhar tanto [...] hoje não me sinto na obrigação de trabalhar muito para ter coisas

caras". Para Audrey, um fator importante no estilo de vida minimalista é exatamente "cortar o excesso de trabalho".

A partir da reflexão sobre o uso do tempo presente no estilo de vida minimalista, surgem novas formas de utilizar o tempo. Oscar afirmou que o minimalismo envolve:

[...] buscar atividades que tenham sentido, seja na vida profissional quanto pessoal [...] [e] ao invés de tentar realizar inúmeras atividades, cursos, programas, em que nenhuma será completada em sua plenitude ou, integralmente usufruída, faz sentido eliminar aquelas que não sejam essenciais ou meramente capricho.

Dessa forma, o minimalismo tomaria lugar também na escolha das atividades, ao invés de se preconizar grande número de tarefas, que ocupariam muito tempo, elas são reduzidas às que tenham sentido. Na mesma linha, Alberto, Simone e Harold associaram seu interesse por uma vida minimalista ao desejo de despendar tempo e recursos com "experiências significativas". Assim, os praticantes do minimalismo relataram encontrar novos interesses e hobbies. Fernando, Diana e Ingrid, por exemplo, referiram que começaram a cultivar hortas.

Com o tempo mais bem administrado, sobra espaço na rotina para relações significativas. Oscar relatou que depois de se tornar minimalista "emprego melhor meu tempo em relacionamentos realmente significativos". Grace, na mesma direção, apontou: "tenho mais tempo para a família". Se, de um lado, relações consideradas significativas recebem mais atenção, de outro, relações julgadas prejudiciais são reduzidas: "eliminei pessoas que me faziam mal da minha vida [...] passei a investir meu tempo em coisas que me davam prazer e alegrias [como] minha filha, meus livros, meu casamento", como apontou Linda.

#### *Categoria 6: Viver com o necessário*

Viver apenas com o necessário é uma característica marcante do estilo de vida minimalista de acordo com os relatos dos participantes deste estudo: 97,5% dos respondentes afirmaram que o estilo de vida minimalista se caracteriza por viver com o "necessário" ou "essencial". A vida anterior ao minimalismo foi retratada como repleta de consumo desnecessário, amontoamento e consequente "desorganização" e "bagunça". A partir desses incômodos, surge a alternativa minimalista de "viver com

o necessário”: o “excesso” que antes se amontoava em desorganização é “doado” ou descartado. Depois do minimalismo, os hábitos de consumo são reduzidos, tornando a vida mais prática e organizada.

A vida anterior ao minimalismo foi retratada como consumista. Oscar apontou que “antes da inserção do estilo de vida minimalista [...] fazia compras sem sentido”. De forma semelhante, Audrey relatou que antes de se tornar minimalista “minha vida tinha mais consumo desnecessário”. Gal, em maior detalhe, referiu que antes de conhecer o minimalismo “era compradora excessiva de coisas baratas, comprava muita roupa em *fast fashion*, coisas para casa como enfeites e acessórios de cozinha, quando achava coisa em promoção comprava 2 coisas iguais do mesmo produto”.

As compras excessivas, segundo alguns participantes, se transformavam em amontoamento. Aliada às compras excessivas, Sofia relatou que antes “tinha muita dificuldade de me desfazer de roupas e pertences que eu não mais usava”, o que, nas palavras de Elis, acarretava uma “vida cheia de coisas sem uso apenas guardadas e um acúmulo não necessário”. Esse acúmulo foi referido por Oscar e Sarah como “poluição”; Sarah afirmou: “[me tornei minimalista] por ver minha casa poluída de coisas que eu não usava a [sic] mais de 5 anos”. Sarah e Natalie, em seus relatos, chegaram a considerar que antes eram “acumuladoras compulsivas”. A partir das compras excessivas e dificuldade de descarte apresentadas nos relatos, Paulo e Rita referiram que a casa “tinha mais coisas ao redor” e era “entulhada”, respectivamente. O amontoamento de pertences, também foi referido por Rita e Meryl, que apontaram que a vida anterior ao minimalismo era caracterizada pela desorganização de seus pertences.

O descontentamento com compras excessivas e a resultante profusão de objetos, desperta o interesse em delimitar o que é “essencial” ou necessário. Nos seus relatos, os participantes apontaram que o essencial varia de minimalista para minimalista, tomando em consideração seus “hobbies” e necessidades diversas. Entre os participantes, mesmo que não exista um número específico de itens a se possuir, a meta buscada é viver apenas com o necessário, sem excedentes. Clarice, por exemplo, afirmou que o minimalismo se manifesta em sua vida por meio da busca de “viver apenas com o básico, necessário [...] com o que uso e preciso”. Paralelamente à busca de viver apenas com o básico, Oscar e Simone relataram que se “desfize[ram]” e “doaram” os bens que julgaram não essenciais, respectivamente.

Emily afirmou que depois de se tornar minimalista possui uma vida mais “frugal”. Diana comentou, nessa linha, que “troca raramente de objetos que ainda funcionam”.

A busca pelo necessário, para além do descarte e doação do excedente, se manifesta na redução do consumo. Linda e Meryl, por exemplo, relataram que depois de se tornarem minimalistas abandonaram uma vida “consumista”. Não apenas o padrão de consumo é modificado, a exposição que incita ao consumo também é alterada: “[o minimalismo se manifesta em minha vida] através de menos exposição à [sic] coisas”, conforme referiu Alberto. Em suma, a redução do consumo esteve presente de forma explícita nos relatos de 72,5% dos participantes e foi amplamente considerada como um aspecto fundamental da busca por uma vida apenas com o essencial.

Se a redução do consumo é relevante para o minimalismo, isso não necessariamente implica que a qualidade e durabilidade dos produtos sejam colocadas em segundo plano. Fernando, por exemplo, apontou que hoje “tenho poucas coisas, mas boas”. Já Oscar, destacou que o minimalismo se manifesta em sua vida por meio da “aquisição de bens de qualidade e duráveis”. Audrey acrescentou que tem “preferência [por] itens com mais de uma funcionalidade”.

Por meio da redução de objetos na busca por manter apenas o essencial, os participantes relataram que descobriram no estilo de vida minimalista uma forma mais prática de organizar seus pertences. Rita, por exemplo, apontou que depois de se tornar minimalista ficou “mais fácil de organizar a casa, o dia a dia, na hora de procurar alguma roupa no guarda roupa ficou mais fácil pois só tenho coisas que gosto e uso [sic]”. Fernanda, na mesma direção, referiu que agora “tenho menos bagunça em meu ambiente”. A percepção de organização, de acordo com os relatos de Florbela e Virginia, não toma lugar apenas nas posses, mas na própria existência de forma geral: “minha vida se tornou mais organizada”, apontou a primeira. O minimalismo, salientou Virginia, atua como uma “ferramenta que me ensinou a [me] organizar”. A partir da organização efetiva dos objetos, os adeptos do estilo de vida apontaram que o espaço físico de suas casas aparenta ser maior.

#### *Categoria 7: A procura da boa-vida*

Conforme descrito nas seções acima, a vida anterior ao minimalismo foi retratada como repleta de descontentamentos: ansiedade, falta de tempo, dívidas,

cansaço. A partir dessas insatisfações, de acordo com os relatos dos participantes, que surge o anseio por mudanças na vida. É nesse ponto que o minimalismo se manifesta enquanto uma possibilidade de estilo de vida alternativo. 75% dos participantes apontaram que a vida, depois de se tornarem minimalistas, é caracterizada por mudanças positivas quanto a “felicidade”, “propósito”, “consciência”, melhoras em termos de descontentamentos anteriores e “leveza”.

O estilo de vida minimalista foi caracterizado por alguns de seus praticantes como uma “filosofia de vida”. Oscar e Audrey, por exemplo, o consideraram como uma “filosofia e prática de essencialismo”. Walt, Marisa, Grace e Nicole afirmaram que a filosofia minimalista se baseia no famoso lema: “menos é mais”, afirmação bastante presente na literatura e primeiramente cunhada pelo arquiteto modernista Ludwig Mies van der Rohe. A adoção dessa filosofia apareceu nos relatos como uma construção, tomando lugar em oposição a valores anteriores. Nesse sentido, a adoção do ideal minimalista aparece, por vezes, como divergência da vida e valores familiares. Fernando apontou que antes de se tornar minimalista percebia que “[eu] e meus pais tínhamos muitas coisas”. Agatha, Meryl e Natalie, na mesma direção, relataram que a vida anterior à adoção do minimalismo era marcada por “acumulação”, e caracterizaram a família e pais como “acumuladores”.

Essa nova “filosofia de vida” reconhece que “objetos materiais não tem valor intrínseco [...] logo não são fonte de felicidade”, como descreveu Paulo. Ella pontuou: “[me tornei minimalista por] buscar felicidade nas coisas simples [...] [depois de me tornar] comecei a me sentir mais leve, menos intoxicada e feliz por estar fazendo algo que, por mais que seja uma mudança micro, acredito que impacte positivamente no macro”. Simone complementou que se tornou minimalista por “buscar viver de forma mais simples, aprender a buscar experiências que preenchiam a alma ao invés de consumir felicidade através de coisas”. De forma sucinta, Fernando, Paula e Aretha declararam que hoje são mais felizes.

Para além de mudanças relacionadas à felicidade, os participantes manifestaram que a própria busca pelo “sentido” da vida se alterou. Paula demonstrou que o ideal de vida anterior era insatisfatório:

[...]hoje não me sinto na obrigação de trabalhar muito para ter coisas caras. Percebi que isso nos torna escravos de um ritmo de vida acelerado demais e em geral monotemático (no sentido de trabalhar

numa puta empresa fazendo a mesma coisa pro [sic] resto da vida pra ter um salário x garantido) e eu não quero isso pra [sic] minha vida, não quero topar isso.

Em outras palavras, a vida anteriormente acreditada como ideal mostra-se insatisfatória e uma nova alternativa, minimalista, apresenta-se mais significativa. Gal, na mesma direção, apontou que “vir de uma família pobre teve relação com essa fase consumista, porque só pude comprar essas coisas depois que comecei a trabalhar, então elas me atribuíam uma sensação de conquista, hoje nada disso faz mais sentido pra [sic] mim”. Percebemos no relato de Gal que, por um tempo, o ideal consumista foi satisfatório, entretanto, hoje não confere sentido para a sua vida.

A partir da insatisfação com as maneiras de construir sentido anteriores, alguns dos futuros minimalistas se dirigiram ao estilo de vida com a expectativa de encontrar sentido e significado para as suas vidas. Oscar, por exemplo, relatou que se tornou minimalista por meio da “busca de significado [...] e de atividades que tenham sentido, seja na vida profissional quanto pessoal”. Simone, na mesma linha, apontou que:

[o minimalismo é um] estilo de vida que rompe com padrão de consumo mundial. A ideia de buscar mais significado para a vida e parar de se preocupar em seguir padrões sociais relacionados ao consumo. Buscar experiências significativas para ser mais feliz. Trocar o ter pelo ser!

Ella, de forma sucinta, afirmou que se tornou minimalista por “buscar transcendência do mundo material”, o qual seria incapaz de proporcionar sentido à sua vida.

Assim como a busca de sentido e significado foi um fator apontado para a adoção do minimalismo como estilo de vida, os minimalistas afirmaram que, de fato, tornaram-se mais satisfeitos em termos de propósito e sentido em suas vidas. Wallace e Oscar relataram, respectivamente, que depois do minimalismo “minha vida se tornou mais significativa” e o “minimalismo proporciona maior sentido de propósito”.

Simultaneamente ao encontro de sentido, percebe-se no minimalismo uma associação com crescimento e amadurecimento. Virginia referiu que depois de virar minimalista “o inchaço que citei na pergunta anterior deu lugar a sensação de crescimento”, e Sofia percebeu o “minimalismo como um caminho de amadurecimento ao conseguir fazer certas renúncias quando me proponho a me comprometer com aquilo que acredito”. Esse amadurecimento toma em consideração um

estabelecimento de foco para a vida. Linda, por exemplo, apontou que com o estilo de vida minimalista percebe “que precisamos diminuir os excessos para focar no que realmente importa (família, qualidade de vida, tempo de qualidade)”. Agatha, Aretha e Gal apontaram que depois de se tornarem minimalistas definem melhor o que é prioridade em suas vidas. Essa definição de prioridade se manifestou no relato de Harold na possibilidade de “focar em objetivos a longo prazo”.

Se, depois do minimalismo, os participantes apontaram que amadureceram e passaram a estabelecer prioridades, a vida anterior ao minimalismo foi considerada imatura e inconsciente. Diana, por exemplo, apontou que antes não era minimalista “por falta de maturidade em gerenciar as finanças (sem nunca me endividar) e por me deixar seduzir por objetos, para casa principalmente”. Em outras palavras, a vida anterior foi caracterizada por “falta de consciência” e dificuldade de resistir às tentações da sociedade de consumo. Aretha explicitou em seu relato que “[antes] era uma vida com pouca consciência e de inexistente liberdade”. Essa falta de consciência, na posição de Emily, consistia em “viv[er] sem pensar nas consequências das minhas escolhas”. Na mesma direção, Sofia, Tina e Sarah apontaram que consumiam de forma “impulsiva”, “automática” e “compulsiva”, respectivamente.

De forma semelhante ao apresentado quanto ao amadurecimento, depois da adoção do minimalismo, seus adeptos apontaram que se tornaram mais “conscientes” e “reflexivos”. Sofia explicitou como a reflexividade toma lugar no minimalismo, pois sua prática consiste em “estar sempre refletindo sobre quais pertences realmente são usados ou necessários [...] é ter o desafio de pensar lógica e estrategicamente sobre a forma mais eficiente de viver e organizar a casa com o menor excesso material possível”. Percebe-se na posição de Sofia a importância da reflexão constante para o estilo de vida. Agatha e Maya apontaram que fazem “escolhas mais conscientes” depois de se tornarem minimalistas. Essas escolhas mais conscientes tomam lugar tanto em termos de consumo, como também quanto ao uso de tempo, relações ou impacto ambiental (como exposto nas seções anteriores).

Além de relatarem mais reflexividade e consciência depois da adoção do minimalismo, seus adeptos apontaram que a vida se tornou mais organizada, menos confusa e que até mesmo percebem algumas melhoras em seus sintomas de ansiedade. Wallace, por exemplo, apontou que, depois de se tornar minimalista, sua vida se “tornou menos confusa”. Harold e Fernanda, na mesma linha, apontaram que a forma de pensar e

o fluxo de pensamentos mudaram. Nas palavras de Harold: “[o minimalismo se manifesta] na tentativa de visualizar situações de maneira clara sem me perder em preocupações desnecessárias [...] [até mesmo] fluxo de pensamentos mais organizado”.

Ingrid e Gal relataram perceber melhorias em termos de ansiedade. Para a segunda, “[...] comecei a perceber que o estilo de vida minimalista também influenciou positivamente minha saúde, diminuição de ansiedade”. Linda, depois de se tornar minimalista, de forma semelhante, afirmou: “entendi que tudo bem não dar conta de tudo sempre e que não precisamos nos tornar máquinas programadas para dizer sim e agradar a todos o tempo todo”. Em outras palavras, seu processo de se tornar minimalista permitiu que ela tomasse atitudes salutareis frente às cobranças ansiogênicas. Aretha, em termos de autoaceitação, apontou que “o minimalismo implica também em me aceitar e me amar como eu sou”. Ingrid e Gal, por sua vez, relataram que o minimalismo está vinculado a um processo de autodescoberta. A primeira afirmou que se tornar minimalista “foi parte de meu processo terapêutico!”, e a última apontou que o minimalismo contribuiu em seu “autoconhecimento”.

Além das mudanças referidas acima, 57,5% dos participantes relataram que a vida minimalista se caracteriza por uma sensação de leveza e por um crescente apreço pela simplicidade. Ella, por exemplo, comentou: “comecei a me sentir mais leve, menos intoxicada pelas propagandas”. Sofia, de maneira semelhante, apontou que o minimalismo “permite um ambiente, a mente e uma alma mais leve [sic]”. Diana percebeu essa leveza em termos de relaxamento: “minimalismo traz um relaxamento em ter menos decisões a fazer [sic] quanto a roupas/coisas”. Maya, Nicole e Marilyn destacaram que a vida está “mais harmô[nica]”, “mais fácil e tranquila” e “mais sossegada”, respectivamente.

O minimalismo foi retratado como a busca da “boa vida”, a qual toma contorno em práticas cotidianas. Fernando, por exemplo, afirmou que o minimalismo se manifesta no que “escolho para compor meu dia a dia”. Linda, semelhantemente, apontou que se manifesta “através de uma rotina diária e busco aplicar o minimalismo sempre que possível nela”.

#### *Categoria 8: Minimalismo como processo*

Assim como o minimalismo toma contorno enquanto prática cotidiana, ele também é retratado como um processo. Não se trata de uma adoção pontual e



absoluta, mas antes de uma gradual revisão de práticas e ideais. Oscar, por exemplo, apontou que o “minimalismo é um caminho perpétuo de aprimoramento”, em outras palavras, trata-se de uma jornada, não de um destino. Para Ella, o “minimalismo é algo em que ainda tenho muito para melhorar”, principalmente em termos de “desapego”. Diana relatou o seu processo de se tornar minimalista “gradativamente, fui me tornando [...] é uma caminhada que venho fazendo [...] não sei se posso me considerar totalmente minimalista”. Natalie apontou as dificuldades de se tornar minimalista: “Estou em processo. Para mim é muito difícil desapegar. Sou muito consumista [...] ainda estou engatinhando”. Por outro lado, por vezes, o minimalismo é adotado, num primeiro momento, de maneira abrupta, sendo necessário encontrar o ponto ideal. Esse é o caso de Sofia que relatou:

Num primeiro momento, mudou de forma bem intensa e um pouco rígida. Reduzir se tornou quase fixação. Comecei a sentir falta de alguns pertences dos quais eu tinha me desfeito, e comecei a me sentir um pouco limitada na minha expressão pessoal, com o guarda-roupa e os acessórios reduzidos. Com o tempo fui encontrando o meu limite de conforto, e me permitindo ter tudo aquilo que eu quisesse ou julgasse consideravelmente importante.

Percebe-se nas últimas citações, em especial no relato de Sofia, que o minimalismo é um processo gradativo em que paulatinamente seus adeptos encontram e reencontram o que julgam ser o suficiente.

#### **5.4 Síntese do capítulo**

O minimalismo é um fenômeno recente, tendo tomado contorno e popularidade, conforme a literatura, a partir de 2008. Entre os participantes deste trabalho, 67,5% referiram que se tornaram minimalistas há até três anos. Assim como recente, a forma pela qual conheceram o minimalismo também é característica de nossos tempos: 70% dos participantes relataram que descobriram o minimalismo por meio de mídias e redes sociais, como Instagram, Youtube e Netflix.

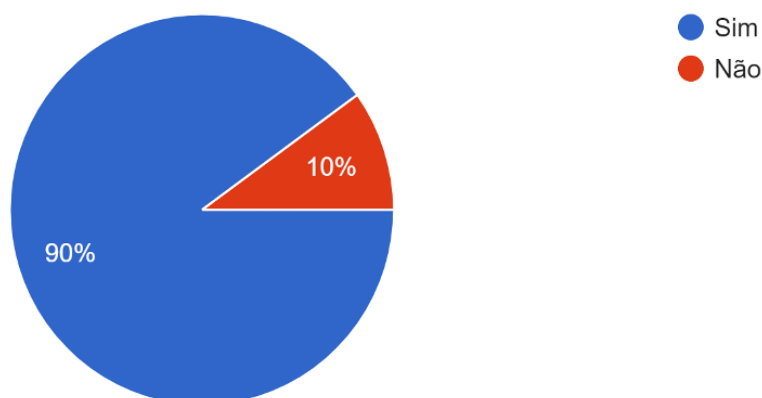
As narrativas em que a adoção do minimalismo se insere, geralmente, comportam três momentos: vida anterior, fatores que levaram à adoção do

minimalismo e alterações decorrentes do estilo de vida. Para 90% dos participantes a vida posterior à adoção do minimalismo se transformou de alguma forma (Figura 5).

**Figura 5 – Percepção dos participantes a respeito de mudança na vida após a adoção do minimalismo**

Sua vida mudou depois de se tornar minimalista?

40 respostas



Fonte: dados da pesquisa.

Dentre os participantes, 40% caracterizaram a vida anterior ao minimalismo como povoada de descontentamentos como ansiedade, cansaço, estresse, confusão, vida pesada e vazio. Além desses aspectos, 47,5% referiram que estavam insatisfeitos com fatores financeiros como dívidas, gastos excessivos e imprevistos financeiros, e 42,5% afirmaram que antes estavam insatisfeitos com o emprego de tempo: gastavam tempo em demasia com tarefas domésticas, excesso de trabalho, faltando, assim, tempo para experiências significativas e para relações com familiares e amigos. Relataram, ainda, que suas residências e pertences eram bagunçados e desorganizados, e consideraram que eram imaturos e inconscientes, quando comparados à vida minimalista.

A partir das insatisfações iniciais, as narrativas dos minimalistas apontaram os fatores relevantes para a adoção do minimalismo: 62,5% dos participantes referiram que fatores socioambientais contribuíram para a decisão de se tornarem minimalistas; entretanto, apenas 10% retrataram tais fatores em primeiro plano e 52,5% afirmaram

que esses fatores contribuíram para a adoção do estilo de vida, mas apenas em um segundo plano. Diminuir a ansiedade, cansaço, estresse, confusão, vida pesada e vazio (descontentamentos com a vida anterior) apareceram como fatores relevantes para a adesão ao minimalismo. A organização financeira (economizar e evitar dívidas) também foi referida como fator relevante para os participantes. Empregar melhor o tempo, anteriormente gasto em trabalho e dissipado de forma insatisfatória, apareceu como outro aspecto que contribuiu para a mudança de estilo de vida. Além desses, trazer ordem aos pertences assim como praticidade de organização da casa foram apontados. Por fim, a busca da boa vida (felicidade e significado) foi mencionada como fator relevante para a mudança: a vida anterior foi percebida como vazia e desprovida de propósito e o minimalismo se apresentou como uma via para a felicidade e uma vida mais significativa.

Posterior a adoção do minimalismo, seus adeptos relataram que o dinheiro se tornou mais abundante, assim como a possibilidade de economizar; por diminuírem seus gastos, a própria necessidade de dinheiro também foi reduzida. Com as economias, a necessidade de despendar tempo com trabalho também diminuiu. Assim, segundo os relatos dos participantes, o tempo também foi visto como mais abundante, surgindo a possibilidade de focar em experiências e relações significativas, seja com a família ou outras relações. 72,5% dos participantes apontaram que reduziram o nível de consumo, o que além de possibilitar maior economia, também aumentou a praticidade e a facilidade na organização da casa, que se tornou menos amontoadada, pois os objetos excessivos passaram a ser descartados e doados. Dentre os participantes, 75% afirmaram que estão mais felizes, sentem que a vida adquiriu novos sentidos, estão mais “conscientes” e maduros, assim como menos ansiosos – de forma geral, apontaram que a vida se tornou mais leve.

As narrativas dos participantes revelaram que o minimalismo é um processo. Trata-se de uma prática que toma lugar no cotidiano, em que os ideais e escolhas são constantemente revisados, e, por vezes, entram em conflito com o resíduo dos ideais consumistas anteriores que ainda coexistem entre as possibilidades de existência.

## 6 DISCUSSÃO

O estilo de vida minimalista toma contorno, principalmente nos Estados Unidos, em um contexto específico: em meio às variadas mudanças e eventos do século XXI (HAUSEN, 2018; KASPEREK, 2018; XENOS, 2017). Conforme exposto na literatura, populariza-se por meio de blogs e toma a internet como *locus* preferencial de divulgação (CHAYKA, 2016; MURPHY, 2018; ROJAS; MOCARZEL, 2015; XENOS, 2017). Assim, trata-se de uma manifestação nova dentro do amplo espectro do movimento de estilo de vida da simplicidade voluntária (HAENFLER; JOHNSON; JONES, 2012; HAUSEN, 2018; KASPEREK, 2018; XENOS, 2017). Os resultados deste trabalho corroboram essa caracterização: 70% dos participantes descobriram o minimalismo por meio de publicações e páginas de redes sociais como Youtube e Instagram, e, 67,5% dos adeptos se tornaram minimalistas há até 3 anos, confirmando a recente popularização do estilo de vida.

Como o fenômeno é recente, os *millennials*<sup>49</sup> estão entre seus principais adeptos; neste trabalho, essa constatação, ainda que não estatisticamente generalizável, se manteve: 65% dos respondentes afirmaram ter entre 25 e 40 anos. Entretanto, como pontuam Milburn e Nicodemus (2015), o minimalismo, ainda que sua popularidade seja maior entre a geração Y, não é inexistente entre pessoas mais velhas e de outras gerações: 27,5% dos minimalistas que participaram deste estudo tinham 41 anos ou mais, e 7,5% estavam acima dos 60 anos.

Além do fator geracional como característica do minimalismo, conforme apontado por Mangold e Zschau (2019) no contexto dos EUA, o perfil de escolaridade dos minimalistas brasileiros é expressivamente alto: 72,5% dos participantes possuíam ensino superior completo, assim como 50% cursaram pós-graduação<sup>50</sup>.

Contrário à ênfase estética que Fagan (2017) e Chayka (2016) atribuem ao minimalismo, no contexto do presente trabalho, não constatamos demasiado interesse na estética minimalista. Os aspectos estéticos do minimalismo apareceram nos relatos

---

<sup>49</sup> Dimock (2019), presidente do *Pew Research Center*, define a geração dos *millennials*, ou geração Y, como as pessoas nascidas entre 1981 e 1996, no presente contexto, pessoas entre 24 e 39 anos. Salienta que essa delimitação entre a geração X, que a precede, e a geração Z, que a sucede, não é estrita, sendo apenas uma delimitação mais ou menos precisa.

<sup>50</sup> Apesar da impossibilidade de extrapolar os dados para a população de minimalistas brasileiros, pelo tamanho reduzido da amostra, a diferença é imensa frente aos apenas 17,5% de brasileiros que concluíram o ensino superior (IBGE, 2019a).

dos participantes, mas apenas em um segundo plano, enfatizando que o estilo de vida não pode ser reduzido a eles, como apontam Murphy (2018) e Dopierala (2017).

Antes, o minimalismo pode ser mais adequadamente caracterizado como uma reação a algumas formas de sofrimento produzidas pela atual sociedade de consumo (BAUMAN, 2007; CRARY, 2014; HAN, 2017; LIPOVETSKY, 2007). Como visto em Mangold e Zschau (2019), Hausen (2018), Dopierała (2017) e Zalewska e Cobel-Tokarska (2016), a narrativa em que a adoção do minimalismo se insere frequentemente se refere a alguma forma de crise anterior a adesão ao estilo de vida. Na mesma linha, neste trabalho também foram mencionados diversos descontentamentos com a vida anterior ao minimalismo. Para compreendê-los, é preciso situar o horizonte mais amplo que os engendra.

Conforme apresentado no capítulo de revisão de literatura, tanto o estilo de vida minimalista quanto a parte mais significativa dos trabalhos sobre ele tomam lugar em países como Estados Unidos, Polônia e Holanda. Contudo, percebemos no discurso dos participantes deste estudo uma clara introjeção prévia dos ideais consumistas advindos dos países desenvolvidos, assim como sua significativa insatisfação frente à sociedade de consumo (FERREIRA; LIMA, 2014; FONTENELLE, 2007; TRENTMAN, 2016).

Como visto no capítulo 3, ao longo do século XX o consumo se tornou característica basilar dos países industrializados – posteriormente se expandindo para os países em desenvolvimento (BAUDRILLARD, 2010; BAUMAN, 2007; FONTENELLE, 2008; LIPOVETSKY, 2007; TRENTMAN, 2016). Incapaz de encontrar sentido nas antigas grandes narrativas, o consumo se tornou parte relevante, inclusive, da própria construção de subjetividade, diferenciação social e como caminho da busca da felicidade (BAUDRILLARD, 2010; LIPOVETSKY, 2007; TRENTMAN, 2016). Entretanto, as promessas do consumo começaram a se mostrar insatisfatórias (BAUMAN, 2007; BOYCE *et al.*, 2017; OISHI *et al.*, 2013). Como aponta a literatura, aumentos no consumo não resultam em aumentos significativos em termos de felicidade (BAUMAN, 2007; BOYCE *et al.*, 2017; HAUSEN, 2018). Além de não produzir felicidade, o ritmo de vida necessário para manter o consumismo, em termos de trabalho e exigência de desempenho constantes, com seu consequente cansaço e estresse, reduzem significativamente a percepção de qualidade de vida (HAN, 2017; MILBURN; NICODEMUS, 2015).

A partir dessa emergente constatação, surgiram diversos movimentos e estilos de vida em oposição ao consumismo ao longo do século XX (ELGIN, 1993; GREGG, 1936; MANGOLD; ZSCHAU, 2019). Esses movimentos, apesar de variados em suas especificidades, apresentam em comum a crescente insatisfação com a sociedade de consumo. No caso do minimalismo, a insatisfação com os níveis de consumo também tem destaque; no presente trabalho, 72,5% dos participantes afirmaram que o minimalismo se manifesta na redução dos seus padrões de consumo, reafirmando o que é amplamente retratado na literatura (KASPEREK, 2018; MURPHY, 2018; ROJAS; MOCARZEL, 2015; XENOS, 2017).

Corroborando os apontamentos de outros autores, 40% dos participantes deste estudo relataram que a vida anterior ao minimalismo era caracterizada por ansiedade, cansaço, confusão, estresse, “vida pesada” e vazio (DOPIERALA, 2017; HAUSEN, 2018; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; ROJAS; MOCARZEL, 2015; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016). Mais uma vez, confirmando a literatura, os resultados deste estudo apontaram que a vida anterior ao minimalismo foi retratada como dispendiosa em termos de tempo: 42,5% dos participantes apontaram que por estarem enredados num estilo de vida consumista, o trabalho e atribuições cotidianas necessários para manter a vida anterior ocupavam tempo em demasia, o que os levava a se perceberem sem tempo para outras atividades, como ficar próximos de amigos e família ou procurar outras experiências e hobbies (MEISSNER, 2019; MILBURN; NICODEMUS, 2015). Na mesma linha, ainda reforçando a literatura, este estudo mostrou que a vida anterior ao minimalismo foi retratada como insatisfatória em termos financeiros: 47,5% dos participantes apontaram que estavam insatisfeitos com o manejo de suas finanças, alguns chegando até mesmo a contrair dívidas (MANGOLD; ZSCHAU, 2019; MILBURN; NICODEMUS, 2015; RODRIGUEZ, 2017).

Conforme descrito no capítulo 3, o cenário da modernidade se mostrou como uma fratura das grandes narrativas que conferiam sentido à vida humana (ADLER, 1957; BARRETO, 2018; JUNG, 1931/2018). Assim, paulatinamente o ideal do consumismo como possível resposta substitutiva ao sentido da vida foi se estabelecendo (BAUMAN, 2007; LEBOW, 1955; LIPOVETSKY, 2007). Entretanto, no contexto do discurso minimalista, a sobreposição entre propósito e consumo claudica. Assim, outra forma de sofrimento quanto à vida anterior é expressa: os participantes deste trabalho relataram que não estavam satisfeitos quanto ao sentido da vida

proposto pela sociedade de consumo. Essa constatação está alinhada com os achados dos trabalhos de Dopierala (2017), Rodriguez (2017), Kasperek (2018) e Murphy (2018).

Também no cenário deste trabalho, a partir da crise do ideal consumista, a procura pela boa vida, em termos de uma vida mais significativa e feliz, foi retratada como importante fator para a adoção do minimalismo (HAUSEN, 2018; KASPEREK, 2018; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; MURPHY, 2018; RODRIGUEZ, 2017; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016). O minimalismo, dessa forma, é uma ferramenta utilizada para responder as importantes perguntas éticas: Como devo viver e onde encontrar sentido? (BARRETO, 2018; DOPIERALA, 2017; KASPEREK, 2018; PROULX, 1994). A necessidade de encontrar uma nova resposta à maneira de conduzir a vida, surge como reação aos valores introjetados anteriormente, que se mostraram repetidamente insuficientes. Nesse sentido, e como parte do processo de individuação de seus adeptos, a adoção do minimalismo toma um caráter ético, como exposto no capítulo 3 (BARRETO, 2018; JUNG, 1958/2018; JUNG, 1929/1985; PROULX, 1994).

Em outras palavras, a partir da recusa da narrativa consumista dominante, os adeptos do minimalismo começaram a procurar e, segundo seus relatos, encontrar, sentido em outras esferas da vida para além do consumo, tais como: relações significativas, tempo de qualidade, inserção de práticas integrativas de cuidado na rotina, cultivo de hobbies, busca de novas experiências, contato com a natureza e uma vida mais leve, como amplamente retratado na literatura (DOPIERALA, 2017; HAUSEN, 2018; KASPEREK, 2018; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016). Aqui, cabe apontar, se o estilo de vida minimalista rompe, ao menos em parte, com o ethos consumista, ainda está claramente alicerçado na forma moderna de procurar e construir significado, em que o sentido buscado é imanente; e não há menção a busca de salvação numa esfera transcendente (ADLER, 1957; BARRETO, 2018; JUNG, 1939/2018, 1931/2018; KASPEREK, 2016, 2018).

Assim, a partir de uma crise inicial, os adeptos do minimalismo relataram que, posteriormente a adoção do estilo de vida, suas vidas se tornaram mais satisfatórias de diversas formas (DOPIERALA, 2017; HAUSEN, 2018; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016). Por conseguinte, fica patente, como retratado na literatura, que no discurso de seus adeptos há uma clara distinção entre

a vida anterior e posterior à adoção do minimalismo. Da mesma forma, no âmbito desta pesquisa, 90% dos participantes afirmaram que a vida mudou depois da adoção do estilo de vida. Para eles, a vida se tornou mais abundante em termos de tempo disponível para atividades além do trabalho, como manter relações significativas e procurar experiências e hobbies novos. A vida financeira também se tornou mais abundante, já que passaram a direcionar menos recursos para o consumo, o que os possibilita trabalhar menos. Dos participantes deste estudo, 75% afirmaram que a vida se tornou mais feliz, significativa, consciente e leve, assim como menos ansiogênica e pesada. Esses resultados, mais uma vez, estão em comum acordo com a literatura (DOPIERALA, 2017; HAUSEN, 2018; KASPEREK, 2018; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016).

Como é possível perceber no que foi apresentado acima, os fatores envolvidos na adoção do minimalismo são predominantemente de ordem pessoal e não coletiva ou social. Preponderam preocupações quanto aos benefícios próprios advindos da vida minimalista quando comparadas aos benefícios sociais e ou ambientais que resultariam das mudanças decorrentes do estilo de vida (DOPIERALA, 2017; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; MEISSNER, 2019; MURPHY, 2018; RODRIGUEZ, 2017). Cabe apontar que fatores socioambientais estiveram presentes nas respostas de 62,5% dos participantes, entretanto apenas para 10% dos respondentes tais fatores tomaram o primeiro plano como fator para adoção do minimalismo. Assim, em consonância com a literatura, os fatores predominantes para a adoção do minimalismo estão inseridos ao redor de benefícios pessoais (DOPIERALA, 2017; MANGOLD; ZSCHAU, 2019; MURPHY, 2018; RODRIGUEZ, 2017; ZALEWSKA; COBEL-TOKARSKA, 2016), mesmo que para 62,5% dos participantes a combinação de fatores pessoais e socioambientais coexistam.

De forma semelhante, se os minimalistas reagem à aspectos da sociedade de consumo, raras vezes consideram criticamente aspectos do neoliberalismo que são perpetradores sistêmicos de significativa parte de suas insatisfações com o consumismo em sua forma contemporânea, corroborando o que Murphy (2018), Rodriguez (2017), Dopierala (2017) e Meissner (2019) argumentaram. Ademais, como exposto na literatura, apesar de alinhado em seus traços centrais, o movimento de estilo de vida minimalista é consideravelmente heterogêneo tanto em termos de fatores para adoção quanto em suas práticas (DOPIERALA, 2017; RODRIGUEZ,



2017). Assim, a partir de sua heterogeneidade e por manifestar-se enquanto processo, é comum encontrar contradições no discurso de seus adeptos, que ora se afastam, ora se aproximam dos ideais da sociedade de consumo (CHAYKA, 2016; FAGAN, 2017; MURPHY, 2018).

Se, por um lado, a sociedade de consumo, como sustenta Bauman (2007), se configura mais propriamente enquanto sociedade de descarte e o minimalismo representa uma ruptura ao enfatizar bens duráveis, por outro lado, a ênfase em objetos de “qualidade”, principalmente entre os adeptos mais abastados, ainda se insere numa lógica consumista: a do consumo como distinção social, apenas reduzido em termos de quantidade, mas não em termos de função distintiva (BAUDRILLARD, 2010; CHAYKA, 2016; FAGAN, 2017). Entretanto, cabe apontar que, no horizonte do presente trabalho, apenas 10% dos participantes argumentaram nesta linha. Portanto, a tentativa de reduzir o minimalismo a nada além de uma nova forma de distinção de classe, como argumentaram severamente Chayka (2016) e Fagan (2017), apesar de relevante em alguns casos, não se sustenta no horizonte da presente amostra.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De muitas formas, o século XXI, por um lado, mostra-se prenhe de possibilidades tecnológicas e inovadoras; por outro, proliferam desafios formidáveis (HARARI, 2018). Presenciamos, em boa parte do mundo, uma concentração de renda cada vez mais significativa<sup>51</sup>, consumimos e produzimos lixo em ritmo sem precedentes e torna-se cada vez mais inadiável encarar os desafios para uma transição ambientalmente sustentável (BONFIGLIOLI, 2016; MEISSNER, 2019; MURPHY, 2018; XENOS, 2017).

Por conta de seus muitos desafios, as condições contemporâneas suscitam diversas incertezas e conflitos. Assim, mais uma vez se afirma a necessidade de considerar o momento sócio-histórico na prática clínica (LU, 2012; SAMUELS, 2019; SINGER, 2012). Uma clínica crítica e rigorosa deve inteirar-se do horizonte mais amplo que circunda e atravessa o processo terapêutico. Afinal, não raro, a própria conjuntura político-econômica é fonte, ao menos em parte, de sofrimento psíquico (LU, 2012; SAMUELS, 2019).

O estudo do estilo de vida minimalista, como apresentado nesta dissertação, é um interessante ponto de investigação do encontro entre fatores sociais e psíquicos. Sucintamente, a narrativa dos minimalistas é apresentada como uma reação, que toma lugar em vidas concretas, a algumas mazelas advindas da sociedade de consumo, a saber: a insatisfação com a narrativa em que consumir conferiria sentido à vida, assim como as consequências insalubres da manutenção de uma vida consumista em termos de ansiedade, estresse, horas despendidas no trabalho e frequentes dívidas.

Assim, apesar da heterogeneidade e contradições presentes no minimalismo, o estilo de vida se apresenta como uma importante reação a certas práticas hegemônicas e que, potencialmente, desafia aspectos do neoliberalismo, principalmente seu típico consumismo. Torna-se, assim, socialmente relevante prosseguir com estudos sobre a temática, tanto devido aos impactos psíquicos

---

<sup>51</sup> Esse é o caso do Brasil. Apesar da breve melhora na concentração de renda brasileira entre 2012 e 2015, a partir de 2016 o índice Gini voltou a subir – atingindo 0,545 em 2018. Assim como o registro, ao final de 2018, de que os 10% mais ricos da população concentram 43,1% dos rendimentos do país (IBGE, 2019b).

gerados pela sociedade de consumo e políticas neoliberais, quanto por se tratar de uma manifestação contemporânea entre as alternativas ao modelo hegemônico.

Ademais, no presente trabalho, 90% dos participantes afirmaram que as suas vidas se transformaram com a adoção do estilo de vida minimalista. Seus relatos apontaram significativa melhora em termos de satisfação com a vida posterior à adoção do estilo de vida: se consideraram mais felizes, com propósito, e, menos ansiosos. Em outras palavras, em oposição ao peso anteriormente atribuído à sociedade de consumo, os participantes do estudo relataram ter encontrado uma vida mais simples e leve.

Ao final deste trabalho, reconhecemos a importância de novos estudos, especialmente com amostras estatisticamente significativas, sobre o tema para melhor investigar e delimitar de que modo esses benefícios afirmados são obtidos e se de fato são decorrentes do estilo de vida minimalista.

## REFERÊNCIAS

- ADLER, Gerhard. **Essais sur la theorie et la pratique de l'analyse jungienne**. Genève: Georg éditeurs, 1957.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2002.
- BARRETO, Marco Heleno. **Estudos (pós)junguianos**. São Paulo: Edições Loyola, 2018.
- BAUDRILLARD, Jean. **A sociedade de consumo**. Lisboa: Edições 70, 2010.
- BAUMAN, Zygmunt. **Consuming life**. Cambridge: Polity Press, 2007.
- BECKER, Joshua. **The more of less**: finding the life you want under everything you own. Colorado: Waterbrook Press, 2016.
- BEZINELLI, João *et al.* **Yesterday and today**: the paths of Analytical Psychology. 2019. Trabalho apresentado no XXI International Congress for Analytical Psychology, Vienna, 25-30 ago. 2019.
- BONFIGLIOLI, Cristina Pontes. O pensamento ecológico contemporâneo: a ciência dos ecossistemas. *In*: TASSARA, Eda; OLIVEIRA, Terezinha de; RIBEIRO, Sandra Maria Patrício (org.). **Política Ambiental**: contribuições interdisciplinares para um projeto de futuro. São Paulo: EDUC: FAPESP, 2016. p. 53-68.
- BOYCE, Christopher J. *et al.* Money may buy happiness, but often so little that it doesn't matter. **Psychological Science**, [s. l.], v. 28, n. 4, p. 544–546, Apr. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0956797616672271>. Acesso em: 20 mai. 2020.
- CARTER, Jimmy. Energy and the national goals – a crisis of confidence. *In*: **American rhetoric: top 100 speeches**. [S. l.], 15 July 1979. Disponível em: <https://www.americanrhetoric.com/speeches/jimmycartercrisisofconfidence.htm>. Acesso em: 20 mai. 2020.
- CHAYKA, Kyle. The oppressive gospel of 'Minimalism'. **The New York Times Magazine**, New York, 26 July 2016. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2016/07/31/magazine/the-oppressive-gospel-of-minimalism.html>. Acesso em: 13 fev. 2020.
- COSTA, Renato de lima da. **A espiritualidade do consumo e o consumo da espiritualidade**: um estudo a partir de Gilles Lipovetsky. 2017. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2017.
- CRARY, Jonathan. **24/7**: capitalismo tardio e os fins do sono. São Paulo: Cosac Naify, 2014.

DEGROWTH WEB PORTAL. What is degrowth? *In: Degrowth.info*, Leipzig, [entre 2008 e 2020]. Disponível em: <https://www.degrowth.info/en/what-is-degrowth/>. Acesso em: 21 mai. 2020.

DIMOCK, Michael. Defining generations: where millennials end and generation Z begins. *In: Pew Research Center*, Washington, 17 Jan. 2019. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>. Acesso em: 19 mai. 2020.

DOPIERALA, Renata. Minimalism – a new mode of consumption? **Przegląd Socjologiczny**, [s. l.], v. 66, p. 67-83, 2017. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Minimalism-%E2%80%93-a-new-mode-of-consumption-Dopiera%C5%82a/c916cd2bc87c84e45ace753a79189ba27b291ed1>. Acesso em: 20 mar. 2020.

DUCA, John V. Subprime mortgage crisis. *In: Federal Reserve History*, [s. l.], 22 Nov. 2013. Disponível em: <https://www.federalreservehistory.org/essays/subprime-mortgage-crisis>. Acesso em: 14 dez. 2020.

EDINGER, Edward F. Ralph Waldo Emerson: Naturalist of the Soul. **Spring Journal**, [New Orleans], v. 25, p. 77-97, 1965.

ELGIN, Duane. **Simplicidade voluntária**: em busca de um estilo de vida exteriormente simples, mas interiormente rico. São Paulo: Editora Cultrix, 1993.

ELIOT, Thomas Stearns. **Poesia**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1981.

FAGAN, Chelsea. Minimalism: another boring product wealthy people can buy. **The Guardian**, [s. l.], 4 Mar. 2017. Disponível em: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/mar/04/minimalism-conspicuous-consumption-class>. Acesso em: 2 mai. 2020.

FERREIRA, Hugo Chaves B.; LIMA, João Policarpo R. A insustentável leveza do ter: crédito e consumismo no Brasil. **Revista da Sociedade Brasileira de Economia Política**, Niterói, n. 38, p. 58-88, jun. 2014. Disponível em: <http://revistasep.org.br/index.php/SEP/issue/view/9>. Acesso em: 20 mai. 2020.

FONTENELLE, Isleide Arruda. Consumo ético: construção de um novo fazer político? **Revista psicologia política**, [s. l.], v. 6, n. 12, p.1-21, 2007.

FONTENELLE, Isleide Arruda. Psicologia e marketing: da parceria à crítica. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 60, n. 2, p. 143-157, jun. 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672008000200014&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672008000200014&lng=pt&nrm=iso). Acessos em: 30 dez. 2020.

GREGG, Richard. **The value of voluntary simplicity**. Pennsylvania: Pendle Hill, 1936.

GUÉGUEN, Nicolas. **Psicologia do consumidor**: para compreender melhor de que maneira você é influenciado. São Paulo: Editora Senac, 2010.

HAENFLER, Ross; JOHNSON, Brett; JONES, Ellis. Lifestyle movements: exploring the intersection of lifestyle and social movements. **Social Movement Studies**, [s. l.], v. 11, n. 1, p. 1-20, Jan. 2012.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Editora Vozes, 2017.

HARARI, Yuval Noah. **21 lições para o século 21**. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

HAUSEN, Jennifer E. Minimalist life orientations as a dialogical tool for happiness. **British Journal of Guidance and Counselling**, v. 47, n. 2, p. 168-179, Sep. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1523364>. Acesso em: 30 dez. 2020.

HERZIGER, Atar *et al.* A study protocol for testing the effectiveness of user-generated content in reducing excessive consumption. **Front. Psychol.**, [s. l.], v. 8, n. 972, June 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00972>. Acesso em: 30 mar. 2020.

IBGE. **Pesquisa nacional por amostra de domicílios continua 2012-2019**. [S. l.], 2019a. 1 gráfico. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18317-educacao.html#:~:text=No%20Brasil%2C%20a%20propor%C3%A7%C3%A3o%20de,%2C8%25%2C%20em%202019>. Acesso em: 7 dez. 2020.

IBGE. PNAD contínua 2018: 10% da população concentram 43,1% da massa de rendimentos do país. **Agência IBGE Notícias**, [s. l.], 16 out. 2019b. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/25700-pnad-continua-2018-10-da-populacao-concentram-43-1-da-massa-de-rendimentos-do-pais>. Acesso em: 7 dez. 2020.

JAFFÉ, Aniela. The influence of alchemy on the work of C. G. Jung. **Spring Journal**, [New Orleans], v. 27, p. 7-25, 1967.

JUNG, Carl Gustav. The interpretation of visions: IX - Excerpts from the notes of Mary Foote. **Spring Journal**, [New Orleans], n. 28, p. 75-115, 1932/1968.

JUNG, Carl Gustav. The Interpretation of Visions: X - Excerpts from the notes of Mary Foote. **Spring Journal**, [New Orleans], n. 29, p. 1-65, 1932/1969.

JUNG, Carl Gustav. **Resposta a Jó**. OC 11/4. Petrópolis: Vozes, 1952/1979.

JUNG, Carl Gustav. Os objetivos da psicoterapia. *In*: JUNG, Carl Gustav. **A prática da psicoterapia**. OC 16/1. Petrópolis: Vozes, 1929/1985.

JUNG, Carl Gustav. Psicoterapia e atualidade. *In*: JUNG, Carl Gustav. **A Prática da psicoterapia**. OC 16/1. Petrópolis: Vozes, 1941/1985.

JUNG, Carl Gustav. Questões básicas da psicoterapia. *In*: JUNG, Carl Gustav. **A prática da psicoterapia**. OC 16/1. Petrópolis: Vozes, 1951/1985.

JUNG, Carl Gustav. Símbolos e interpretação dos sonhos. *In*: JUNG, Carl Gustav. **A vida simbólica**: escritos diversos. OC 18/1. Petrópolis: Vozes, 1961/1997.

JUNG, Carl Gustav. Sobre os arquétipos do inconsciente coletivo. *In*: JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. OC 9/1. Petrópolis: Vozes, 1934/2002.

JUNG, Carl Gustav. O conceito de inconsciente coletivo. *In*: JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. OC 9/1. Petrópolis: Vozes, 1936/2002.

JUNG, Carl Gustav. A diferença entre Freud e Jung. *In*: JUNG, Carl Gustav. **Freud e a psicanálise**. OC 4. Petrópolis: Vozes, 1929/2011.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e religião**. OC 11/1. Petrópolis: Vozes, 1939/2012.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e alquimia**. OC 12. Petrópolis: Vozes, 1944/2012.

JUNG, Carl Gustav. A estrutura da alma. *In*: JUNG, Carl Gustav. **A natureza da psique**. OC 8/2. Petrópolis: Vozes, 1928/2013.

JUNG, Carl Gustav. **Presente e futuro**. OC 10/1. Petrópolis: Vozes, 1957/2013.

JUNG, Carl Gustav. **Memórias, sonhos, reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1961/2016.

JUNG, Carl Gustav. Relação da psicologia analítica com a obra de arte poética. *In*: JUNG, Carl Gustav. **O Espírito na arte e na ciência**. OC 15. Petrópolis: Vozes, 1922/2018.

JUNG, Carl Gustav. O problema psíquico do homem moderno. *In*: JUNG, Carl Gustav. **Civilização em transição**. OC 10/3. Petrópolis: Vozes, 1931/2018.

JUNG, Carl Gustav. A importância da psicologia a época atual. *In*: JUNG, Carl Gustav. **Civilização em transição**. OC 10/3. Petrópolis: Vozes, 1939/2018.

JUNG, Carl Gustav. A Consciência na visão psicológica. *In*: JUNG, Carl Gustav. **Civilização em transição**. OC 10/3. Petrópolis: Vozes, 1958/2018.

JUNG, Carl Gustav. O bem e o mal na psicologia analítica. *In*: JUNG, Carl Gustav. **Civilização em transição**. OC 10/3. Petrópolis: Vozes, 1959/2018.

JUNG, Carl Gustav. Ulisses: um monólogo. *In*: JUNG, Carl Gustav. **O Espírito na arte e na ciência**. OC 15. Petrópolis: Vozes, 1932/2018a.

JUNG, Carl Gustav. Sigmund Freud, um fenômeno histórico-cultural. *In*: JUNG, Carl Gustav. **O Espírito na arte e na ciência**. OC 15. Petrópolis: Vozes, 1932/2018b.

KASPEREK, Andrzej. Voluntary simplicity as a case of implicit religion. **Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne**, [s. l.], v. 13, n. 4, p. 46-56, 2015.

KASPEREK, Andrzej. Minimalist spirituality as an example of anti-consumerist spirituality: a sociological view. **Scientific Journals of the Catholic University of Lublin**, Lublin, n. 4, p. 71-88, 2016.

KASPEREK, Andrzej. A minimalist response to the time of crisis. **Przegląd Religioznawczy – The Religious Studies Review**, [s. l.], v. 2, n. 268, p. 23-32, 2018.

LEBOW, Victor. Price competition in 1955. **Journal of Retailing**, New York, v. 31, n. 1, p. 1-7, Spring 1955.

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal**: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo. São Paulo: Companhia das letras, 2007.

LU, Kevin. Jung, history and his approach to the psyche. **Journal of Jungian Scholarly Studies**, [s. l.], v. 8, n. 9, p. 1-24, 2012.

MANGOLD, Severin; ZSCHAU, Toralf. In search of the “good life”: the appeal of the Tiny House lifestyle in the USA. **Soc. Sci.**, [s. l.], v. 8, n. 26, Jan. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/socsci8010026>. Acesso em: 30 abr. 2020.

MARTIN, Chris J. The sharing economy: A pathway to sustainability or a nightmarish form of neoliberal capitalism? **Ecological Economics**, [s. l.], v. 121, p. 149-159, Jan. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2015.11.027>. Acesso em: 30 abr. 2020.

MEISSNER, Miriam. Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition. **Journal of Cultural Economy**, [s. l.], v. 12, n. 3, p. 185-200, Feb. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17530350.2019.1570962>. Acesso em: 30 abr. 2020.

MILBURN, Fields; NICODEMUS, Ryan. **Essential**: essays by the minimalists. Montana: Asymmetrical Press, 2015.

MINIMALISMO: MITOS e verdades do estilo de vida minimalista. Nathalia Arcuri. [S. l.: s. n.], 2019. 1 vídeo (11 min). Publicado pelo canal Me poupe! Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=glrgFupkthQ>. Acesso em: 20 mai. 2020.

MINIMALISMO: 3 coisas que você pode aprender – Gustavo Cerbasi. Gustavo Cerbasi. [S. l.: s. n.], 2019. 1 vídeo (8 min). Publicado pelo canal BTG Pactual digital. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_FGdCEk4q14](https://www.youtube.com/watch?v=_FGdCEk4q14). Acesso em: 20 mai. 2020.

MORAES, Roque. Análise de conteúdo. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, mar. 1999.

MURPHY, Erin L. **Less is more work**: a governmentality analysis of authenticity within minimalism discourse. 2018. Thesis (Doctor of Philosophy in Sociology) – Carleton University, Ottawa, 2018.



OISHI, Shigehiro *et al.* Concepts of happiness across time and cultures. **Personality and Social Psychology Bulletin**, [s. l.], v. 39, n. 5, p. 559-577, May 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0146167213480042>. Acesso em: 30 dez. 2020.

OLIVEIRA, Bernardo Carlos Saupalonci Chiachia Matos de. **Para uma reforma complexa do consumo: do individualismo à colaboração**. 2017. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2017.

POPE FRANCIS. **Adress of Pope Francis to the New Non-Resident Ambassadors to the Holy See**: Kyrgyzstan, Antigua and Barbuda, Luxemboug and Botswana. Clementine Hall, 16 May 2013. Disponível em: [http://www.vatican.va/content/francesco/en/speeches/2013/may/documents/papa-francesco\\_20130516\\_nuovi-ambasciatori.html](http://www.vatican.va/content/francesco/en/speeches/2013/may/documents/papa-francesco_20130516_nuovi-ambasciatori.html). Acesso em: 27 dez. 2020.

PROULX, Carole. On Jung's theory of ethics. **Journal of Analytical Psychology**, [s. l.], v. 39, n. 1, p. 101-119, 1994. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.1994.00101.x>. Acesso em: 29 dez. 2020.

PULS, Lourdes Maria; BECKER, Maria. O Estilo de vida minimalista x consumo do vestuário de moda. **e-Revista LOGO**, Santa Catarina, v.7, n. 2, p.100-119, 2018. Disponível em: <http://doi.org/10.26771/e-Revista.LOGO/2018.2.06>. Acesso em: 28 dez. 2020.

RODRIGUEZ, Jason. The US Minimalist Movement: radical political practice? **Review of Radical Political Economics**, [s. l.], v. 50, n. 2, p. 286-296, Jan. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0486613416665832>. Acesso em: 28 dez. 2020.

ROJAS, Angelina Accetta; MOCARZEL, Marcelo Maia Vinagre. Da cultura visual à cultura material: o minimalismo como forma de expressão na sociedade de consumo. **ALCEU**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 31, p. 131-140, jul./dez. 2015.

ROSÁRIO, Mariana. A Vida de Paulistanos que ostentam artigos de luxo no Instagram. **Revista Veja**, São Paulo, 24 ago. 2018. Disponível em: <https://vejasp.abril.com.br/cidades/instagram-luxo-ostentacao/>. Acesso em: 23 jul. 2020.

SAMUELS, Andrew. The mirror and the hammer: the politics of resacralization. **Journal of Analytical Psychology**, [s. l.], v. 64, n. 2, p. 123-146, Mar. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12475>. Acesso em: 27 dez. 2020.

SASAKI, Fumio. **Goodbye things: on minimalist living**. Great Britain: Penguin Books, 2017.

SÁ-SILVA, Jackson Ronie; ALMEIDA, Cristóvão Domingos de; GUINDANI, Joel Felipe. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista Brasileira de História e Ciências Sociais**, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 1-15, jul. 2009.

SHAMDASANI, Sonu. **Jung e a construção da psicologia moderna: o sonho de uma ciência**. Aparecida: Ideias e Letras, 2015.

SINGER, Thomas. Introduction. *In*: AMEZAGA, Pilar *et al.* (ed.). **Listening to Latin America**: exploring cultural complexes in Brazil, Chile, Colombia, Mexico, Uruguay, and Venezuela. New Orleans: Spring Journal Books, 2012.

SINGER, Thomas. The analyst as a citizen in the world. **Journal of Analytical Psychology**, [s. l.], v. 64, n. 2, p. 206-224, Mar. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12479>. Acesso em: 27 dez. 2020.

STEVENS, Wallace. Of modern poetry. *In*: KNOPF, Alfred A. (ed.). **The collected poems of Wallace Stevens**. [S. l.]: Knopf Doubleday Publishing Group, 1990. Disponível em: <https://www.poetryfoundation.org/poems/43435/of-modern-poetry>. Acesso em: 28 jul. 2020.

THOREAU, Henry David. **Walden**. Porto Alegre: L&PM, 2012.

TRENTMANN, Frank. **The empire of things**: how we became a world of consumers, from the fifteenth century to the twenty first. London: Harper Collins, 2016.

VANEENOO, Cedric. Minimalism in art and design: concept, influences, implications and perspectives. **Journal of Fine and Studio Art**, [s. l.], v. 2, n. 1, p. 7-12, June 2011. Disponível em: <https://academicjournals.org/journal/JFSA/article-abstract/3A668BC6040>. Acesso em: 30 dez. 2020.

XAVIER, Marlon. **Consumption dreams**: how night dreams reveal the colonization of subjectivity by the imaginary of consumerism. 2012. Thesis (Doctor of Philosophy in Social Psychology) – Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, 2012.

XAVIER, Marlon. Consumption dreams: how night dreams reveal the colonization of subjectivity by the imaginary of consumerism. **Athenea Digital**, [s. l.], v. 13, n. 2, p. 289-295, 2013.

XENOS, Nicholas. The austere life. **Phil. Trans. R. Soc. A.**, London, v. 375, n. 2095, p. 1-10, June 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1098/rsta.2016.0378>. Acesso em: 15 mar. 2020.

ZALEWSKA, Joanna; COBEL-TOKARSKA, Marta. Rationalization of pleasure and emotions: the analysis of the blogs of Polish minimalists. **Polish Sociological Review**, [s. l.], v. 4, n. 196, p. 495-512, Nov. 2016.

ZOJA, Luigi. **Nascer não basta**: iniciação e toxicodependência. São Paulo: Axis Mundi, 1992.

**APÊNDICE A – Ficha de identificação**

Gênero: Homem/Mulher/Outro

Idade: 18-24; 25-30; 31-40; 41-50; 51-60; Mais de 60.

Cidade de Residência:

Estado:

Nacionalidade:

Etnia:

Com quem mora: Sozinho/Amigos/ Cônjuge/ Pais/ Filhos/ Outro

Estado Civil: Casado/ Solteiro/ Divorciado/ Viúvo/ Outro

Filhos: 0/1/2/3/ Mais de 3.

Escolaridade: Fundamental Incompleto; Fundamental Completo; Ensino Médio Incompleto; Ensino Médio Completo; Superior Incompleto; Superior Completo;

Profissão:

Renda Familiar mensal: Menos de 1.000/ 1.001 a 3.000 / Entre 3.001 e 5.000 / Entre 5.001 e 10.000 / entre 10.001 e 20.000 / Mais de 20.000.

Tendência de Orientação Política: Esquerda/ Centro-Esquerda/ Centro / Centro-Direita / Direita.

Religião:

## APÊNDICE B – Questionário

- 1) Há quanto tempo você é minimalista? Até 1 ano/ 1 a 3 anos/ 3 a 5 anos/ mais de 5 anos.
- 2) Como descobriu o minimalismo?
- 3) O que você entende por minimalismo?
- 4) Como o minimalismo se manifesta na sua vida?
- 5) O que te levou a adotar o estilo de vida minimalista?
- 6) Algum Fator social ou ambiental influenciou sua escolha? Sim / Não  
Se Sim: Quais:
- 7) Como era sua vida antes de se tornar minimalista?
- 8) Sua vida mudou depois de se tornar minimalista? Sim/Não.  
Se sim, como?

## APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

### Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP Comitê de Ética em Pesquisa

#### CONVITE

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) de uma pesquisa autorizada pela PUC-SP. Agradecemos por sua disposição em contribuir para a construção de novos conhecimentos. A identificação da pesquisa, do(a) Pesquisador(a) e de seu(sua) orientador(a) estão descritos abaixo.

Leia atentamente o **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**, a seguir. Se você estiver de acordo, inteiramente esclarecido(a), e se dispuser voluntariamente a participar, agradeceremos por sua importante colaboração.

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

#### IDENTIFICAÇÃO DA PESQUISA

Título da Pesquisa: Mais Leve do que o Ar: Contribuições da psicologia Analítica para a compreensão dos Sentidos atribuídos a Adoção do minimalismo como estilo de vida  
Objetivo Geral: Compreender os significados atribuídos a adoção do minimalismo como estilo de vida.

Esta pesquisa está relacionada à elaboração de uma *Dissertação de Mestrado Acadêmico* em andamento no *Pós-Graduação Stricto Sensu na qualidade de Mestrado em Psicologia Clínica pelo Núcleo de Estudos Junguianos, da PUC-SP*.

Pesquisador(a) responsável: Rubem Mandelbaum Pugliesi

Curso de vínculo do Pesquisador: Mestrado em Psicologia Clínica pelo Núcleo de Estudos Junguianos

Orientador(a) da Pesquisa: Prof.(a) Dr.(a) Denise Gimenez Ramos.

#### FORMA DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Estou ciente de que a minha participação nessa pesquisa será na forma de *responder a uma ficha de informações gerais e a um questionário*.

## **APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – Cont.**

### **RISCOS E BENEFÍCIOS**

Fui esclarecido(a) que esta pesquisa espera alcançar, com seus resultados, importantes benefícios para os seres humanos, a comunidade e a sociedade. Estou ciente de que é possível que aconteçam alguns desconfortos ou riscos para mim, como estar diante de questões que eu não saiba responder, ou acerca das quais eu não tenha conhecimento suficiente ou aprofundado. Estou ciente de que o(a) Pesquisador(a) tudo fará para a redução desses desconfortos, principalmente mediante a disponibilização prévia de todos os esclarecimentos necessários. Sobretudo, não serei privado(a) nem limitado(a) em qualquer dos meus direitos, nem intimidado(a) a qualquer tipo de participação com a qual eu não concorde.

### **SIGILO E PRIVACIDADE**

Estou ciente de que minha privacidade será respeitada, ou seja, que meu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de alguma forma, me identificar, será mantido em sigilo pelo(a) Pesquisador(a), que se responsabilizará pela guarda dos dados, bem como pela não exposição das fontes dos dados da pesquisa. As informações e dados resultantes desta pesquisa serão divulgados apenas em eventos ou publicações científicas, sem identificação dos participantes.

### **AUTONOMIA**

Estou ciente de que me é assegurada toda a assistência necessária durante toda a pesquisa, bem como me é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre a pesquisa e suas consequências e tudo mais que eu queira saber, antes, durante e depois da minha participação. Também fui informado(a) de que posso me recusar a participar da pesquisa, ou retirar meu consentimento, a qualquer momento, sem precisar me justificar, e que, se eu me retirar da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo na assistência a que tenho direito.

### **CONTATO**

Estou ciente de que o(a) Pesquisador(a) responsável por este projeto é Rubem Mandelbaum Pugliesi, e com ele(a) poderei manter contato a qualquer momento pelo telefone (11) 99191-4344 ou pelo E-mail [pugliesirubem@gmail.com](mailto:pugliesirubem@gmail.com).

Estou ciente, enfim, de que o Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP é composto por profissionais qualificados daquela universidade, que trabalham para garantir que meus direitos como participante de pesquisa sejam respeitados, avaliando se a pesquisa foi planejada e está sendo executada de forma ética. Se eu achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como imaginei, ou estiver sendo prejudicado(a) de alguma forma, poderei entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP, à Rua Ministro Godói, 969, Térreo, Sala 63C, Perdizes, São Paulo/SP, CEP 05015-001, Tel. (11) 3670-8466, e-mail [cometica@pucsp.br](mailto:cometica@pucsp.br)

**APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – Cont.****DECLARAÇÃO**

Declaro que li e entendi todas as informações presentes neste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que tive a oportunidade de discutir e esclarecer todas as informações deste termo com o(a) Pesquisador(a). Todas as minhas perguntas foram respondidas e eu estou satisfeito(a) com as respostas. Entendo que receberei uma via assinada e datada deste documento e que outra via assinada e datada será arquivada pelo(a) Pesquisador(a).

Enfim, tendo sido orientado(a) quanto ao teor de tudo aqui mencionado e tendo compreendido a natureza, a justificativa, os objetivos e o método desta pesquisa, manifesto meu **consentimento livre e esclarecido** em participar voluntariamente, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico a receber ou a pagar por minha participação.

Autorizo o uso das informações e dados resultantes de minha participação exclusivamente à redação e publicação da pesquisa.

São Paulo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

---

Assinatura do(a) Participante da  
pesquisa

---

Assinatura do(a) Pesquisador(a)