

**HÅLLBART
VÄLBEFINNANDE?**
En kvalitativ studie om
identitet och
välbefinnande hos åtta
frivilliga förenklare

Examensarbete inom socialpsykologi
Avancerad nivå
15 Högskolepoäng
VT 2011

Författare: Jukka Kemppainen
Handledare: Iwona Sobis
Examinator: Jonas Stier

Resumé

Frivillig enkelhet är en livsstil/rörelse som tar avstånd från cirkeln av lönearbete och konsumism som av anhängarna anses vara roten till förlusten av en meningsfull tillvaro, möjligheten till självförverkligande, förestående miljökris och de starka gemenskapernas försvinnande (Grigsby 2004). Syftet med uppsatsen var att beskriva och skapa djupare förståelse för frivilliga förenklares identitetskonstruktion och välbefinnande utifrån ett socialkonstruktionistiskt perspektiv. Identitetsteori med utgångspunkt i Mead (1934/1976), livsstil utifrån Bourdieu (1984) och värderingar utifrån Kasser och Ryans (1996) inre/yttre-värderingsmodell användes och relaterades till en sen-/postmodern kontext. Empirin utgjordes av åtta semistrukturerade intervjuer. Den viktigaste slutsatsen var att frivillig enkelhet och välbefinnande går att kombinera. Medierande faktorer var en inre värdeorientering med starka moraliska inslag och autonomi att förverkliga sina kreativa och moraliska projekt som ger en upplevelse av autenticitet. Den moraliska identiteten tycks vara mer central för de ”holistiska förenklarna” än för de ”starka förenklarna” enligt Etzionis (1998) indelning. För de starka förenklarna framträder de personliga kreativa projekten som det mest centrala i livsstilsvalen och identiteten. Den teoretiska ramen visade sig vara användbar för beskrivning och förståelse av de frivilliga förenklarnas identitetskonstruktion och välbefinnande.

Nyckelord: Frivillig enkelhet, identitet, moralisk identitet, livsstil, välbefinnande, autonomi, autenticitet, inre värderingar, Mead, Bourdieu

Innehåll

1	Inledning	5
1.1	Bakgrund	5
1.1.1	Frivillig enkelhet	6
1.1.2	Identitet i modernitet och sen-/postmodernitet	7
1.2	Syfte och problemformulering	9
2	Tidigare forskning	10
2.1	Frivillig enkelhet och antikonsumentism	10
2.2	Miljövänligt agerande.....	12
3	Teorigenomgång	14
3.1	Mead och neo-meadianska teorier.....	15
3.1.1	Motivation enligt Mead.....	17
3.2	Värderingar.....	18
3.3	Inre – yttre värderingar	18
3.4	Bourdieu	19
3.5	Välbefinnande.....	20
3.5.1	Faktorer som korrelerar med välbefinnande	21
4	Metod	24
4.1	Urval	25
4.2	Tillvägagångssätt.....	26
4.2.1	Resultat och analys.....	27
4.3	Etiska överväganden.....	28
5	Resultat och analys av empirin	29
5.1	Respondenter om ”Anledning till livsstilsval”	29
5.2	Analys av ”Anledning till livsstilsval”	31
5.3	Respondenter om ”Natur”	32
5.4	Analys av ”Natur”	34

5.5	Respondenter om ”Teknik”	35
5.6	Analys av ”Teknik”	36
5.7	Respondenter om ”Identitetskonstruktion och marknadskrafter”	37
5.8	Analys av ”Identitetskonstruktion och marknadskrafter”	39
5.9	Respondenter om ”Negativa konsekvenser av livsstilsvalen”	41
5.10	Analys av ”Negativa konsekvenser av livsstilsvalen”	44
5.11	Respondenter om ”Relationen till likasinnade och mainstreamsamhället” ..	45
5.12	Analys ”Relationen till likasinnade och mainstreamsamhället”	49
5.13	Respondenter om ”Social omtanke och hållbarhet”	50
5.14	Analys ”Social omtanke och hållbarhet”	53
6	Diskussion	55
6.1	Hur förhåller sig de frivilligt enkla till lönearbete och konsumtion?	55
6.2	Hur förhåller sig de frivilligt enkla till mainstreamsamhället och dess bejakare? 56	
6.3	Vilka aspekter av identiteten framträder?.....	58
6.4	Hur kan identitetsprocesserna beskrivas/förstås utifrån Meads, neo-meadianska och Bourdieus teorier i en sen/postmodern kontext?	59
6.5	Relaterat till PF 2. Vilka faktorer relaterar till upplevelsen av välbefinnande positivt och/eller negativt?	61
6.6	Hur kan förenklarnas välbefinnandeprocesser beskrivas/förstås utifrån Meads, neo-meadianska och Bourdieus teorier i en sen/postmodern kontext?	64
6.7	Värdering av slutsatser och förslag till vidare forskning.....	66
6.8	Reflektioner kring metoden	67
6.9	Sammanfattning av slutsatser	68
7	Litteratur.....	70
8	Bilaga 1: Frågor till respondenter	75

1 Inledning

1.1 Bakgrund

People are being persuaded to spend money we don't have, on things we don't need, to create impressions that won't last, on people we don't care about (Tim Jackson 2010)

Johan Asplund (1983, s. 53) menar att "socialpsykologin blir möjlig när individ och samhälle uppfattas som åtskilda" samt när "denna åtskillnad är problematisk".

Problematiken tycks öka ju längre vi kommer från den traditionella ordningen. Det visar sig inte minst i det stora intresse som forskning om identitet röner idag. Det är därför av socialpsykologisk relevans att studera identitet i dagens samhälle. "Society is a human product. Society is an objective reality. Man is a social product" (Berger & Luckmann 1966, s. 79). Berger och Luckmanns socialkonstruktionistiska ansats är en inspiration och ambition som färgar denna uppsats.

Identiteten har enligt Berger, Berger och Kellner (1974) i moderniteten fått en speciell karaktär. 1) Identiteten är egendomligt *öppen*, med vilket de menar att det är ett ofullbordat projekt. 2) Den är egendomligt *differentierad* på grund av pluraliseringen av livsvärldar, dvs. att den mängd olika sammanhang som individer idag ingår i privat och professionellt upplevs som instabila och otillförlitliga. Detta leder till att individens söker mening inom sig själv istället för att förankras i den yttre verkligheten. Som en konsekvens av detta är den moderna individen i ständig *identitetskris*. 3) Vidare är identiteten egendomligt *reflexiv* därför att samhället idag konfronterar individen med ett kalejdoskop av intryck och innebörder som tvingar till reflekterande och livsplanering. 4) Vidare är identiteten egendomligt *individualistisk*. Individens frihet, autonomi och individuella rättigheter blir självklara moraliska imperativ. Vi har dock behov av en fast grund att förankra identiteten i varför olika former av yttre legitimering krävs för att ge den en mer stabil karaktär (Berger & Luckmann 1966). Idag har vetenskapen och ideologierna övertagit mycket av religionens roll i det avseendet.

I uppsatsen kommer benämningen för den tid vi lever i refereras till som sen- eller postmodernitet. Utgångspunkten i detta arbete är att samtiden med fördel kan beskrivas, förstås och analyseras utifrån ett socialkonstruktionistiskt perspektiv åtminstone utifrån

studiens syfte och problemformulering. Postmodern forskning rör sig i regel på endast en diskursiv nivå och frågor rörande identitet förblir tämligen teorilösa.

Mänskligheten står idag inför komplexa och omfattande utmaningar på grund av olika risker som vi själva har skapat. Vi lever under hot om kärnvapenkrig, miljöförstöring, sociala orättvisor och ett liv tömt på mening för att nämna några (Beck 2009). Redan Marx (Andersen & Kaspersen 2007) menade att lönearbetet måste vara kreativt för att arbetaren inte ska behöva fly till fritiden för att skapa mening. En av riskerna som fått stor uppmärksamhet idag är miljöförstörelsen. ”Det råder en bred enighet om att hållbarhet måste vara ett övergripande mål för samhällsutvecklingen. För att vi ska uppnå det måste ekonomisk utveckling, social välfärd och sammanhållning förenas med en god miljö” (Naturvårdsverket 2011). Olika orsaker till miljöförstörelsen har föreslagits men de flesta är åtminstone överens om att de är sociala produkter och de därför kan åtgärdas. Vilka åtgärder, vem som ska göra jobbet och när jobbet ska vara gjort råder det delade meningar om.

Ett alternativ som föreslagits som lösning för det framtida hållbara samhället baseras på att utveckla ny miljövänlig teknik. Den ståndpunkten är i grunden en fortsättning på modernitetens tro på vetenskap, förnuft och teknisk utveckling. Förespråkarna för det andra alternativet menar att vi måste ställa om till ett enklare liv som tär mindre på jordens resurser. Det är några av dessa som kommer till tals i denna studie. Många studier fokuserar på enskilda miljövänliga handlingar eller kluster av handlingar men för ett hållbart samhälle krävs bredare och mer genomgripande livsstilsförändringar (Brown & Kasser, 2005, s. 363) varför miljövänliga livsstilar är viktiga att studera. Även Giddens (1997) sätter hoppet till en nedtoning av kraven på ekonomisk tillväxt och istället en satsning på personlig tillväxt genom självförverkligande och kreativitet. ”Självetts reflexiva process kan därför bli den springande punkten när det gäller övergången till en annan global ordning” (ibid. s. 262).

1.1.1 Frivillig enkelhet

Redan 1936 myntade Richard Gregg begreppet “Voluntary Simplicity” eller frivillig enkelhet (FE) på svenska i sin artikel *The Value of Voluntary Simplicity*. Men oftast refererar begreppet tillbaka till den livsstil/rörelse som började ta form eller åtminstone dokumenterades i USA på 1970-talet. Begreppet kan indelas utifrån hur mycket och inom vilka områden man väljer att anamma livsstilen, men indelningen är något

flytande. Den minst radikala formen kallas ”downshifting” som även kallas ”växla ner” eller ”nedväxling” som kan innebära att väldigt rika tonar ner sin rikedom genom att klä sig i jeans och t-shirt utan att för den skulle göra radikala inkomst- eller livsstilsförändringar (Etzioni, 1998, s. 8). Detta är närmast att betrakta som mainstream i Sverige idag varför denna kategori inte är intressant i denna studie. Nästa kategori kallar Etzioni för ”strong simplification” och den tredje kallar han för ”holistic simplification”. I rapporten benämns de som anammat kategori två och tre frivilligt enkla respektive holistiska förenklare. För att klassificeras som en stark förenklare krävs att man går ner i arbetstid och inkomst vilket i regel påverkar livsstilen markant. Den holistiske förenklaren har anpassat sina liv fullständigt efter en filosofi om enkelhet.

Min studie fokuserar inte på frivillig enkelhet som rörelse men nya sociala rörelser är mer identitetsbaserade än äldre, vilka vanligen är/var klassbaserade som t.ex. arbetarrörelsen, varför det ändå finns viktiga kopplingar (Gecas 2000). Centralt i nya sociala rörelser är kollektiv identitet som omfattar att individerna uppfattar sig som ett ”vi” och att det finns ett kognitivt ramverk eller politisk konsensus kring mål, medel och verksamhetsområden.

1.1.2 Identitet i modernitet och sen-/postmodernitet

Det sen-/postmoderna samhället/kulturen beskrivs på många olika sätt beroende på vad de tar avstamp i sina analyser. Ett allmänt antagande som det råder stor konsensus kring är att vi har gått från ett produktionssamhälle i moderniteten till ett konsumtionssamhälle i postmoderniteten och därför identifierar oss mer som konsumenter än producenter (Featherstone 1991; Bauman 2008; Giddens 1997). ”Just as community collapses, identity is invented” menar Jock Young (Bauman, 2000, s. 171). I det traditionella samhället har invånarna givna roller i ett självuppehållande komplementärt system. Detta medför att man inte har mycket annat val än att identifiera sig med sin position och roll. Att tala om identitet blir därför inte viktigt i ett sådant sammanhang. Idag är roller inte längre tillskrivna utan vi tvingas välja vilka sammanhang vi ingår i och hur vi vill leva våra liv. Identiteten är alltså inte given genom tilldelade roller utan den man är måste ”identifieras”, dvs. upptäckas och kategoriseras, ett arbete som torde kräva mycket mer energi i dagens samhälle jämfört med det traditionella. Identitetsskapandet blir därför centralt i individers liv samtidigt som det sker en allt snabbare omvandling av de institutioner som antas ligga till grund för identiteten.

Problemet förvärras ytterligare av att tidsuppfattningen blir "pointillistisk" i kontrast till de traditionella samhällenas "cirkulära" och modernitetens "linjära" tidsuppfattning. Detta skapar diskontinuitet och fragmenterar upplevelsen av sammanhang då tiden slås sönder i en mängd "eviga ögonblick" (Bauman, 2008, s. 40-41). Detta bäddar för att identitetsprojektet ofta upplevs problematiskt och ofullbordat (Bauman 2000). Individens söker mening genom att rikta blicken inåt och finna sitt "sanna" jag eller åtminstone uppleva sig som autentisk och unik (Giddens 1997). Livsstilar blir viktiga som uttryck för detta. Livsstilar är inte bara uttryck för ytlig konsumtion utan ska förstås som uttryck för de val vi tvingas göra för att reflexivt skapa och återskapa våra identiteter. Livsstil är "en mer eller mindre integrerad uppsättning praktiker som individen följer, inte bara därför att sådana praktiker tillfredsställer nyttobehov, utan därför att de ger en materiell inramning till en speciell berättelse om självidentiteten" (ibid. s. 101).

1.1.2.1 Värderingar som den personliga identitetens kärna

Många filosofer och socialpsykologer argumenterar för att värderingar är den personliga identitetens kärna, t.ex. Gecas (1991) och Hitlin (2003). Redan i slutet på 1800-talet menade William James att en del av vårt själv upplevs som obruten och följer med i olika situationer men att detta inte utgör hela självet. Vi upplever att vi är i kontakt med vår inre kärna när vi agerar utifrån vår socialt strukturerade värdeorientering. Det är då vi upplever autenticitet enligt Gecas (1991) och det är en motiverande aspekt av självet. Autenticitet ur detta perspektiv kan alltså uppfattas som en aktivering av ens personliga identitet. Det är en upplevelse som ibland refereras till att vara i kontakt med ens "sanna" eller "inre" själv. Giddens (1997, s. 18) menar att livsstil i senmoderniteten uttrycker identitetens kärna men att sökandet efter autenticitet "representerar en moraliskt stympad process" på grund av att den reflexiva identitetsprocessen tenderar att bli allt mer internt referentiell i senmoderniteten, dvs. utan referens till yttre kriterier. Det finns med andra ord en uppenbar risk att individen formar en personlig moral som är till för skapa en känsla av godhet utan yttre förankring. Han är trots detta positiv till livspolitik som innebär moralens återkomst och en utmaning av den interna referentialiteten. "Livspolitik handlar om de politiska frågor som uppstår ur de självförverkligande processerna som uppstår i posttraditionella kontexter, där globala influenser tränger djupt in i självets reflexiva projekt och där de självförverkligande processerna omvänt påverkar globala strategier" (Giddens, 1997, s. 253). Särskild tilltro har han till "förespråkarna för en grundläggande ekologi" som föreslår personlig

utveckling genom självförverkligande och kreativitet istället för ekonomisk tillväxt (ibid. s. 262).

1.2 Syfte och problemformulering

Syftet med uppsatsen är att beskriva och skapa djupare förståelse för den ideologi och de praktiker som formar eller formas av de individer som bryter mot mainstreamsamhällets värderingar, normer, beteenden/handlingar och ideal avseende arbete och konsumtion. Fokus ligger på hur dessa ideologier och praktiker speglas i individens identitet och livsstil. Alternativa livsstilar kan uppfattas som problematiska av både av de som avviker och de som följer huvudströmmen. De som valt att leva enligt frivillig enkelhet uppfattar, enligt Grigsby (2004, s. 25), förlusten av en meningsfull tillvaro och möjligheten till självförverkligande, miljööförsämringar och förestående miljökris och de starka gemenskapernas försvinnande som ett sammanhängande problem. Problemen uppfattas ha sina rötter i den utbredda konsumismen bland västvärldens rika och i den cirkel av arbete och konsumtion som många hamnar i. Det är den hittills bestående essensen i rörelsens/livsstilens ideologi och praktik. Ytterligare syfte är att använda utvalda socialpsykologiska och sociologiska teorier: främst identitetsteori med utgångspunkt i Mead (1934/1976), livsstil utifrån Bourdieu (1984) och värderingar utifrån Kasser och Ryans (1996) inre/yttevärderingsmodell för att skapa en förståelse av den frivilligt enkla livsstilen och välbefinnande.

Ovanstående kan konkretiseras i en problemformulering (PF) enligt följande: 1) Hur konstruerar de frivilligt enkla sin identitet i relation till modernitetens och postmodernitetens centrala identitetsförankrare, produktion och konsumtion? 2) Hur relaterar livsstilsvalen till de frivilliga förenklarnas upplevelse av välbefinnande?

Dessa kan ytterligare konkretiseras och tematiseras i ett antal forskningsfrågor.

Relaterat till PF 1. Hur förhåller sig de frivilligt enkla till lönearbete och konsumtion? Hur förhåller sig de frivilligt enkla till mainstreamsamhället och dess bejakare? Vilka aspekter av identiteten framträder? Hur kan identitetsprocesserna beskrivas/förstås utifrån Meads, neo-meadianska och Bourdieus teorier i en sen-/postmodern kontext?

Relaterat till PF 2. Vilka faktorer relaterar till upplevelsen av välbefinnande positivt och/eller negativt? Hur kan förenklarnas välbefinnandeprocesser beskrivas/förstås utifrån Meads, neo-meadianska och Bourdieus teorier i en sen-/postmodern kontext?

2 Tidigare forskning

Här presenteras bidrag från ett antal studier om i första hand identitet eller aspekter av identitet relaterat till frivillig enkelhet, i andra hand antikonsumentiskt och miljövänligt agerande som är essentiella delar av den frivilligt enkla livsstilen. Sist en kort sammanställning av forskning om välbefinnande.

2.1 Frivillig enkelhet och antikonsumentism

Den första studie som gjordes om de frivilligt enkla är egentligen en ateoretisk kartläggning av fenomenets karaktär och utbredning gjord som en enkätundersökning i sommarnumret av *Co-Evolution Quarterly* 1977 parallellt med en artikel författad av Duane Elgin och Arnold Mitchell (Elgin 1981/1993). Resultatet visade på en del gemensamma praktiker och värderingar som adopterades i olika grad av förenklarna. Slutsatsen kan sammanfattas i åtta punkter.

- 1) Ett enkelt liv är ingen utopi utan en praktisk möjlighet som redan praktiseras i många kulturer.
- 2) Pionjärerna visar att vi inte är offer för ett ekologiskt sammanbrott utan att vi kan ta kontroll över våra liv och skapa oss fungerande och meningsfulla liv.
- 3) Genom att navet i tillvaron ändras så påverkar detta alla aspekter av tillvaron som inte enbart kan reduceras till miljövänligt agerande.
- 4) Livsstilen är i sin initialfas och är inte särskilt utvecklad och utbredd.
- 5) Den ekologiska livsstilen anammas på olika sätt utifrån individens egna förutsättningar.
- 6) Små förändringar har möjlighet att ackumuleras och leda till stora förändringar för kollektivet.
- 7) Många som antar livsstilen återtar sitt medborgarskap och entreprenörskap och omdefinierar på detta sätt den typiska politiska dikotomin.
- 8) Livsstilen innebär inte att man drar sig tillbaka från världen och samhället. Tvärtom leder medvetenhet till en klarhet som leder till insikt. Insikten leder till kärlek. Kärleken leder till ömsesidigt hjälpande som kan leda till en bättre civilisation. Slutsatsen blir att

ett enklare liv leder till frigörandet av tid, fokus på personlig utveckling, familjerelationer, medkännande projekt och meningsfulla aktiviteter.

I boken *Buying time and getting by* av sociologen Mary Grigsby (2004) studeras frivillig enkelhet som en kulturell rörelse. Hennes studie presenterar den moraliska identiteten som central för rörelsen vilket relaterar till den teoretiska ramen i denna studie. De frivilligt enkla har anammat livsstilen på grund av att de vill minska sin negativa miljöpåverkan och för att de vill känna sig som bra människor men också för att slippa pressen från lönearbete och statusjakt (ibid. s. 86). Den moraliska identiteten gör att de tar avstånd från mainstreamsamhället men de behåller dock delar av identitet som heterosexualitet och utbildningsnivå som gör att de fortfarande är i kontakt och potentiellt positionerar sig som förändringsagenter.

Sandlin och Walther (2009) har också intresserat sig för den moraliska identiteten hos frivilliga förenklare inom ramen för studier om vuxnas lärande och nya sociala rörelser. Studien genomfördes med intervjuer och analyser av konversationer på nätforum (Sandlin & Walther 2009). Fyra nyckelupptäckter gjordes. Förenklarna: 1) skapar nya identiteter som bryter mot konsumtionssamhällets normativa subjektivitet, 2) skapar och förstärker sina identiteter genom att delta i särskilda praktiker som stärker självet och självregleringen (self-regulation), 3) brottas med att balansera sin moraliska överlägsenhet med sin etiska inställning att inte vara fördömande och 4) har svårigheter att hantera den kollektiva identiteten på grund av rörelsens decentraliserade medlemsbas och individualistiska moralkoder. Det sistnämnda medför problem att få till stånd social förändring.

Frivillig enkelhet har blivit föremål för studier om: konsumentbeteende (t.ex. Ballantine & Creery 2009) och marknadsföring (t.ex. Craig-Lees & Hill 2002). Det har även gjorts studier inom ramen för rekreation och fritidsforskning av t.ex. Range (2002) som är mer relevanta för denna studie. Range studerade frivillig enkelhet som en livsstil utifrån fyra värdeorienteringar: 1) materiell förenkling, 2) självbestämmande, 3) ekologisk medvetenhet och 4) personlig utveckling. Han fann att fritidssysslorna karakteriserades av högre utmaning och medvetenhet samt lägre uttråkning och ångest vilket påverkade det psykologiska välbefinnandet positivt (PWB, se nedan). I den positiva affektdimensionen korrelerade det psykologiska välbefinnandet med självbestämmande, ekologisk medvetenhet och personlig utveckling men negativt med materiell förenkling.

Zavestoski (2002) har utfört en intervjustudie om kärnan i antikonsumistiska attityder utifrån Gecas (1991) själv-motivationsteori. Gecas hävdar att självkänsla, autenticitet och självkompetens (self-efficacy) är tre grundläggande självmotiv. Zavestoski menar att endast självkänsla och kompetens kan uppnås via konsumtion. Autenticitet är enligt honom ett högre självmotiv som relaterar till självförverkligande i Maslows behovstrappa vilket motiverar vissa individer att byta till en frivilligt enklare livsstil. Det är enligt honom utifrån detta som rörelsens framgång kan förstås.

Forskning av Stern et al. (1995) pekar mot en koppling mellan frivilliga förenklare och Schwartz (2009) värdeorienteringar *öppenhet för förändring* och *självtranscendens*. Öppenhet för förändring består av två olika grundvärderingar: *self-direction*, som handlar om kreativitet, autonomi och oberoende i tanke och handling och *stimulation*, dvs. spänning, sökande efter nya upplevelser och utmaningar. Öppenhet för förändring inkluderar även hedonism i viss mån. *Självtranscendens* klumpar ihop två grundvärderingar: *universalism*, som handlar om förståelse, uppskattning, tolerans och omtanke om andra och naturen men även *benevolence*, att man bör bevara och öka välfärden för sin in-grupp.

2.2 Miljövänligt agerande

Miljövänligt handlande har studerats av sociologer och socialpsykologer betydligt mer än frivillig enkelhet. Omtanke för miljön är en central aspekt av frivillig enkelhet varför denna forskning är intressant utifrån syftet med denna studie. De flesta studier relaterar till olika värdeorienteringsteorier som använder frågeformulär som mätinstrument. Det är inte intentionen med denna studie men begreppen är relevanta att relatera till och stöder själva grundargumentet att värderingar är centrala för att förstå människors handlingar och livsstilsval.

I sociologisk forskning är det vanligt att försöka förklara miljövänligt agerande utifrån attityder men kopplingen har vanligen varit svag (Stets & Biga 2003). Stets och Biga har istället försökt att relatera miljövänligt agerande till identitetsteori. De menar utifrån sin forskning att individens agens är viktig för miljövänligt agerande och att det mer handlar om identitets- än attitydprocesser även om de inte utesluter varandra.

Karp (1996) fann i en studie utifrån Schwartz (2009) värdeorienteringsteori att värderingsorienteringen självtranscendens relaterar positivt till miljövänligt handlande medan självupphöjande korrelerar negativt .

I sex studier, varav två om miljövänligt agerande, undersökte Verplanken och Holland (2002) sambandet mellan värderingar och handlingar. Även i dessa studier användes Schwartz (2009) värdeorienteringsteori. Värderingar visade sig ha en starkare koppling till handling än attityder men endast om de aktiveras kognitivt och är centrala för självet.

Brown och Kassers (2005) enkätstudier om miljövänligt agerande och subjektivt välbefinnande (SWB) visar på en koppling mellan dessa faktorer. Den medierande faktorn är inre värderingsorientering och mindfulness. Inre värderingsorientering inkluderar personlig utveckling, relationer och samhällsengagemang (Kasser & Ryan 1996). Mindfulness handlar om “en medvetandekvalitet som betecknar en receptiv uppmärksamhet på och medvetenhet om pågående inre tillstånd och beteenden” (ibid. s. 351, egen övers).

Med avstamp i tidigare forskning följer en genomgång av den teoretiska ramen för denna studie.

3 Teorigenomgång

Det finns olika sätt att kategorisera identitet utifrån olika ontologiska antaganden. En standardindelning brukar skilja mellan essentialistiska, konstruktionistiska och postmodernistiska perspektiv. Essentialisterna menar att det finns ett medfött förspråkligt jag eller åtminstone ett jag format i den tidiga barndomen medan konstruktionisterna bestrider ett dylikt synsätt. Den socialkonstruktionistiska synen på identitet har sina rötter i den symboliska interaktionismen och inbegriper följaktligen att självet – inklusive identiteten och personligheten – är sociala produkter och formas i interaktionsprocessen. Postmodernisterna förnekar rentav existensen av stabila identiteter. Det postmodernistiska synsättet kan betraktas som konstruktionistiskt men applicerat på ett nutida västerländskt samhälle/kultur som ändras i en aldrig tidigare skådad takt och där vi ingår i en mängd olika sammanhang, därför är identiteten flytande, instabil och osäker. Den innebär en kritik av vetenskapen som i stort inkluderat sociala vetenskaper. De menar att världen är så förändrad att den måste förstås utifrån ideologier och diskurser som formar subjektet.

Studien avser att skapa förståelse för individens upplevelse av samspelet mellan individ och samhälle/kultur. Med andra ord hur det intrapsykiska samspelar med samhället/kulturen, dvs. ett mesoperspektiv. Ett essentialistiskt angreppssätt är därför svårt att argumentera för. Alternativet att reducera identitet till ren diskurs och ideologi resonerar illa med studiet av individen som ett handlande subjekt. Själva grunden i symbolisk interaktionism är att mening är intersubjektivt skapad via språket. Det betyder att vi tillsammans skapar diskurser och ideologi och att de skapar oss. En andra invändning som kan hållas mot ett postmodernistiskt angreppssätt är att det faktiskt finns en empirisk värld mot vilken vi agerar som inte är endast diskurs. Verkligheten får visserligen anses vara socialt konstruerad och vi kanske aldrig kan nå fullständig kunskap om den faktiska empiriska världen men den är inte endast diskurs. Valet faller därför på ett socialkonstruktionistiskt angreppssätt.

För att vara ambitionen trogen, att skapa förståelse för samspelet mellan individ och samhälle eller närmare bestämt aktör/struktur, så krävs ett integrativt angreppssätt. Social handling innebär enligt Lundin (2004, s. 27) ”att individen eller kollektivet medvetet och meningsfullt riktar sig mot eller tar hänsyn till andra människors handlingar. En aktör är således var och en som utför en sådan orientering, dvs.

handlingens avsikt har i någon mening sin grund hos individen eller individerna.” En social handling inkluderar även underlåtenheten att handla. En integrativ teori måste med andra ord ta hänsyn till hur strukturer reproduceras och transformeras men också till hur de rådande strukturerna begränsar individens eller individernas handlingsutrymmen.

3.1 Mead och neo-meadianska teorier

Mead (1934/1976) kan tjäna som utgångspunkt för en socialpsykologisk diskussion om identitet och samhälle. Han lade den systematiska grunden för det socialt konstruerade jaget eller självet. Begreppsmässigt kan hans terminologi te sig något otydlig eftersom begreppen emellanåt är något vagt definierade och de har en annan innebörd idag.

Texterna behöver därför tolkas och förtydligas samt för syftet med denna studie sättas i nytt sammanhang. Meads teori är en social teori om medvetandet där synen på självet är dialektiskt och utgör därför ett viktigt bidrag till aktör-strukturdebatten. Att utgå från Meads holistiska conceptualisering av självet/identiteten gör det möjligt att integrera identitetsteoretisk och sociologisk forskning om identitet i modellen.

I grunden är Meads teori en handlingsteori. Självet uppstår då ”I” och ”me” separeras i samspel med *signifikanta andra* genom språkets utveckling. När en gest väcker samma idé eller föreställning hos aktören som den andre, blivit en *signifikant symbol*. Språket har fötts. Det betyder vidare att *mening* inte finns hos objektet i sig utan skapas genom attitydtagande och är med andra ord *intersubjektiv*. När individen kan förekomma den andres handlingar genom att ta dennes attityd och planera en handling kan man tala om reflexivt tänkande. Attityd utgör ”en inställning till eller en handlingsberedskap gentemot omvärlden” (Berg, 1976, s. 125). Mead använder attityd och roll parallellt men där finns enligt Berg en distinktion. ”Rollen är en institutionaliserad attityd” (ibid. s. 125).

Efter ett antal interaktionsprocesser börjar barnet internalisera beteendemönster som är speglingar av de relationer det ingår i. Detta sker i leken där barnet relativt spontant tar den signifikante andres attityd och där barnet internaliserar deras *definition av situationen* som presenteras som en objektiv social verklighet. I och med att barnet har internaliserat signifikanta andras roller och attityder kan hon sägas ha en sammanhängande och rimlig identitet. Efterhand som barnet träffar fler människor och internaliserar ytterligare situationer, relationer, roller och attityder i något som Mead

(1934/1976, s. 120) kallar *den generaliserade andre*. Det är hela samhällets och/eller kulturens samlade attityder. I ett komplext samhälle är det naturligtvis tal om en mängd generaliserade andra. Internaliseringen av den generaliserade andre är en förutsättning för abstrakt tänkande. Vi kan då ta den generaliserande andres attityd gentemot oss själva. ”I” kan se ”me” genom den generaliserade andres ögon. Det är också då som vi inte endast beter oss utan kan handla reflexivt. Distinktionen mellan beteende och handling är central utifrån detta teoretiska perspektiv. Beteende är omedvetet, automatiskt och ofta bara responderande medan en handling har en reflekterad intention.

Enligt Berg (1976) är identiteten diskursivt och temporalt ordnad. ”Mitt ”me” är min totala personhistoria, som föreligger i tolkat skick i mitt historiemedvetande” (ibid. s. 59). Det är viktigt i sammanhanget att poängtera att interaktionisterna menar att individen är ett handlande och reflekterande subjekt och tar avstånd från det postmoderna påståendet att individen endast är diskursiv produkt (Hewitt, 2002, s. 27). Detta är också nyckeln till förståelsen av aktör/struktur-problematiken och grunden för en verkligt dialektisk socialpsykologi. Individen är både aktör och struktur. För att kunna begripa, forma och omforma oss själva måste vi dock ha förmågan att stanna upp berättelsen eller snarare berättelserna och reflektera dessa mot vår personhistoria eller *narrativet*. Därför menar Lundin (2008) att ”me” är konstituerat i ett narrativ och en *gestalt*. Uppdelningen liknar Stets och Carters (2006). De menar att vi i varje handling först går igenom en perceptionsprocess och förnimmelsen ska stämmas av mot en idealidentitet (*identity standard*). Oftast uppfattas vi av andra som just gestalt då de inte kan känna till vår totala personhistoria eller kanske inte ens den del av berättelsen som är aktiverad i situationen. Detta drar igång reflektionsprocessen och funderingar på vilka vi är eller åtminstone hur vi uppfattas. Gestalten ska i varje interaktionssekvens stämmas av och integreras i eller hållas ute från narrativet. Gestalten kan alltså uppfattas som bilden av de handlingar som vi håller i minnet och relaterar till vårt ”me” som Mead säger. Gestalten betraktas alltid ur någons perspektiv oavsett denna någon är konkret närvarande eller abstrakt närvarande som i fallet med den generaliserade andre.

I det vardagliga samspelet går ofta integrationen mellan gestalt och narrativ smärtfritt och oreflekterat men när vi möter motstånd, i och med att våra vanemässiga handlingar inte ger önskvärd respons hos den andre, tvingas vi till reflektion. Lundin (2004) kallar den oreflekterande identifikationsnivån när samspelet fungerar friktionsfritt och vanemässigt för funktionell identifikation och den reflekterande för social interaktion.

Mead menar att handlingen har fyra faser: impuls, perception, manipulativ och konsumerande (Berg 2008). Den första fasan kan i identifikationstermer kallas för funktionell, primitiv eller elementär och är synonym med Lundins funktionella identifikation och den sista kallar Berg reflexiv, avancerad, sofistikerad eller existentiell. Reflexiv identifikation är synonym med social interaktion. Social interaktion är dock en term som redan används och därför är Bergs terminologi att föredra. Berg (2008) föreslår i sin studie om dataspelare att interaktion som inte sker direkt och konkret (idealtypiskt i ansikte mot ansikte situation) underlättar identitetsskapandet. Eftersom aktören inte får respons från den konkreta andre kan denne lättare leva upp till sin ideala identitet eller narrativet. Det torde få konsekvenser för den moraliska identiteten som är viktiga för min problemformulering.

3.1.1 Motivation enligt Mead

Mead presenterar ingen explicit teori om motivation men vissa motiverande aspekter som är relevanta för syfte och frågeställning i denna studie kan vaskas fram ur hans teorier (Mead 1934/1976).

”I” vill förverkligas i handlingen. Det finns en spontanitet i ”I” som gör att handlingen aldrig är fullständigt förutsägbar. ”Det är där som nyheterna uppstår och det är där som våra viktigaste värden finns. Det är förverkligandet av detta jag i någon mening som vi ständigt söker” (Mead, 1934/1976, s. 151). Förverkligandet kommer i flera former. I den första varianten innebär det att ”I” uttrycker sig relativt spontant och först senare när handlingen fullföljts och en blivit en del av ”me” kan vi reflektera över den. Enligt Mead (1934/1976, s. 151) är självet socialt och förverkligas i relation till andra varför det måste erkännas av andra för att ha det värde vi önskar. Men denna typ av förverkligande baseras på individens behov av unicitet ur vilket försöken följer att höja sin självrespekt genom att känna sig bättre än andra genom handlingar och fantasier, idealtypiskt representerad av konstnären i den individualistiska kulturen.

”Känslan av överlägsenhet uppförstoras när den tillhör ett jag som identifierar sig med gruppen” (Mead 1934/1976, s. 153). Utan en struktur av handlingsmönster, värderingar och normer skulle vi inte ha något ”me” och alltså sakna ett jagmedvetande. Detta kan i extrema situationer medföra att individer ”uppoftar sig för den helhet som gör hans eget liv som ett jag möjligt” (ibid, s. 157). Individen kan genom offergärningar identifiera sig fullständigt med främmande individer och hela mänskligheten. Mead

menar att medeltida helgon använde och indiska religiösa använder dessa tekniker att identifiera sig med alla levande varelser. Det är en emotionellt berikande upplevelse som är mycket vanlig även i vardagen om än oftast begränsad till mindre grupper som sitt politiska parti, sin nation osv.

3.2 Värderingar

Värderingar anses av många identitetsforskare vara identitetens kärna, vilket uttrycks i t.ex. Giddens (1997) antagande om att livsstilar i senmoderniteten uttrycker behovet av autenticitet. Ett flertal studier pekar mot en koppling mellan värderingar, eller snarare kluster av värderingar, och frivillig enkelhet (t.ex. Elgin 1981/1993; Grigsby 2004; Stern et al. 1995). Andra studier visar på en koppling mellan värdeorienteringar och miljövänligt agerande (Karp 1996; Stets & Biga 2003). Brown och Kassers (2005) forskning visar på en koppling mellan frivillig enkelhet och välbefinnande där värdeorienteringar är den medierande faktorn. De flesta studier relaterar till Schwartzs (2009) värdeorienteringsteori med undantag för Brown och Kassers studie om frivillig enkelhet och välbefinnande som utgick från Kasser och Ryans (1996) inre-yttre värderingsmodell. Båda problemformuleringarna i denna studie relaterar med andra ord till värderingar på olika sätt.

Värderingar är föreställningar om önskvärda handlingsmönster, de sätt de utförs på eller det de förväntas leda till, som t.ex. vänskap, respekt för traditioner, jämlikhet eller att ta hand om naturen (Mooney Marini 2000). De är generella vägledande och värderande kriterier som transcenderar specifika situationer och handlingar, alltså tjänar de som ideal och standard. Deras abstrakta karaktär skiljer dem från normer och attityder. De indikerar i vilken grad något uppfattas som bra eller dåligt där de värderande kriterierna utgår från föreställningar om moral, estetik och prestation. Det betyder att t.ex. miljövänlighet kan uppfattas som bra utifrån moral, ordningssamhet utifrån estetik och intelligens utifrån prestation. Alla värderingar är inte lika viktiga utan de är hierarkiskt ordnade. Vissa värderingar är mer centrala, dvs. att de påverkar fler handlingar och mål enligt Mooney Marini.

3.3 Inre – yttre värderingar

Kasser och Ryan (1996) har gjort en indelning i personliga värdeorienteringar i en dikotomi som de kallar inre-yttre (intrinsic – extrinsic). De inre värderingarna inkluderar personlig utveckling, relationer och samhällsengagemang medan de yttre rör

finansiell framgång, image och popularitet. Brown och Kasser (2005) har också funnit kopplingar mellan en inre värdeorientering och välbefinnande. Resultaten resonerar väl med Myers och Dieners (1995) slutsats att välbefinnande är icke-materialistisk till sin natur.

3.4 Bourdieu

Genomgången av Bourdieus teorier är schematisk. Den är tänkt att komplettera Meads som inte teoretiserat maktförhållanden särskilt utförligt. Bourdieus teorier om habitus och symboliskt kapital kompletterar Mead på denna punkt. Habitus är inlärd handlingsmönster som predisponerar individen att göra specifika val och reproducerar därigenom samhällets maktrelationer. Livsstil och smak är viktiga delar i en individs habitus som formas av dennes bakgrund och internaliseras i vanor. Habitus har en närmast självuppfyllande funktion eftersom individer med en viss habitus väljer eller snarare hamnar i situationer och utför handlingar/beteenden som bekräftar deras positioneringar och undviker sådana som ifrågasätter deras position. Habitus resonerar väl med Meads beskrivning av "me" som en begränsande och vägledande faktor för individens handlande. Bourdieu har själv refererat till likheterna varför de passar bra att kombinera (Lundin 2004).

Bourdieu (1984) presenterar en relativt genomarbetad modell över relationen mellan fin-/populärkultur, maktrelationer och livsstil. Han tänker sig en ständig kamp mellan olika makt och kulturintressen som pågår både mellan och inom klasser. Däremot menar kritiker att han inte beskriver hur det går till (Lundin 2004). Här kan Meads teorier komplettera Bourdieu.

Det är de dominanta klasserna som intresserar Bourdieu (1984) mest eftersom det är de som legitimerar och definierar god smak och rådande livsstil. Smak definieras vanligen som avsmak för de andras smak. De underprivilegierade, läs arbetarklassen, står som referenspunkt mot vilken de andra grupperna distanserar sig mot i hierarkisk ordning. Andra klasser och klassfraktioner försöker ständigt att bli legitima och dominerande vilket leder till ständiga livsstilsförändringar. Den symboliska kampen vars kärna är smak sker på olika arenor eller fält som t.ex. musik, konst, film och litteratur.

Klasser utgår inte enbart från socioekonomiska faktorer: även kön, etnicitet och geografisk position påverkar. Kampen pågår inom olika sociala rum dit aktörerna får access i förhållande till deras tillgång på ekonomiskt, socialt och kulturellt kapital.

Ekonomiskt kapital är tillgång på pengar och materiella resurser. Socialt kapital handlar om de resurser individen har tillgång till genom sitt medlemskap i en viss grupp och de kontakter som därmed förmedlas. Kulturellt kapital relaterar till bildning och utbildningsnivå, vilket inkluderar både formell utbildning och kunskaper om fin-/populärkulturens kulturella koder. Det handlar om teoretiska, historiska, politiska, språkliga och liknande kunskaper som ger grupper tillträde till samhällets maktsfärer. Dessa transformeras på olika arenor i ett övergripande symboliskt kapital. Till exempel kan kunskap om familjernas påverkan på fertiliteten rendera i beundran från arbetskamrater på en arbetsplats men inte på en annan.

3.5 Välbefinnande

Ett syfte med undersökningen är att förstå fenomenet välbefinnande utifrån studiens teoretiska ramverk varför en översikt av välbefinnandefältet är motiverad. Forskningen om välbefinnande är ofta kvantitativ och ateoretisk eller implicit teoretisk. Många begrepp och samband mellan begrepp går däremot att relatera till min kvalitativa studie. Nästan alla referenser i denna del är sekundärkällor utifrån Ryan och Deci (2001) genomgång men stöds av andra översikter om välbefinnande, t.ex. Hansson et al. (2009) och Myers och Diener (1995).

Välbefinnande har rönt allt större intresse de sista decennierna i och med framväxten av positiv psykologi. Studiet av välbefinnande rör optimal upplevelse och funktion. Det finns två traditioner som båda har sina rötter i Aristoteles filosofi. Forskarna har angripit problemet ur olika perspektiv med både komplementära och motsägelsefulla resultat. Det hedonistiska perspektivet fokuserar på lycka och definierar välbefinnande som uppnåendet av lycka och undvikande av obehag och det eudaimoniska på mening och självförverkligande (Ryan & Deci 2001). I det hedonistiska perspektivet mäts vanligen lycka eller subjektivt välbefinnande (subjective well-being, SWB) med en standardiserad självskattning och definierar den/det som nöjdhet med livet, förekomsten av positiva känslor och frånvaron av negativ sinnestämning. Ofta försöker forskarna finna olika korrelationer mellan olika faktorer som t.ex: materialistiska, relationella, målbaserade och SWB. Teoretiskt, om än ofta implicit, försöker forskningen i den hedonistiska traditionen koppla till den mängd teorier om människans formbara natur som beteendevetenskaperna utvecklat genom åren. SWB är därigenom kompatibelt både med socialkonstruktionistiska och postmodernt relativistiska perspektiv.

Det eudaimoniska perspektivet har också anammat SWB genom att betrakta de faktorer SWB mäter som resultatet av mening och självförverkligande (Ryan & Deci 2001). Det eudaimoniska perspektivet passar därför också med socialkonstruktionistiska teorier som tar det intrapsykiska i beaktande. En ambition med denna studie är att ge alternativa förklaringar till välbefinnande utifrån min teoretiska ram. Inom perspektivet har det också utvecklats andra alternativa mätinstrument som *personal expressiveness* (PE) och *psykologiskt välbefinnande* (psychological well-being, PSB).

Waterman (1993) menar med empiriskt stöd att lycka är hedonistiskt definierad medan det eudaimoniska perspektivet på välbefinnande handlar om att leva i samklang med sin daimon, dvs. sitt ”sanna jag”. Eudaimonia uppstår då människor lever i enlighet med sina centrala värderingar och är holistiskt eller fullständigt engagerade vilket leder till en upplevelse av att känna sig intensivt levande och autentisk. Han fann stora överlappningar mellan perspektiven men också att eudaimonia är mer relaterat till personlig utveckling. Senare studier visar också en starkare koppling mellan eudaimonia, än mellan hedonism, och inre-motivation och upplevelse av flow. Eudaimonia relaterar också tydligare till balans mellan utmaningar och förmågor, självförverkligande, ansträngning och viktighet att leva upp till sina värderingar (Waterman, Schwartz & Conti 2008).

Individuella skillnader i SWB har konstaterats relaterat till personlighetstypologin *big five* (Ryan & Deci, 2001, s. 149). Emotioner har kopplats till själva innebörden av välbefinnande i sig där de olika traditionerna betraktar emotioner som del av SWB alternativt resultat av eudaimonia.

3.5.1 Faktorer som korrelerar med välbefinnande

Det finns gott om studier av olika faktorer korrelation till välbefinnande. En kort genomgång av faktorer som är relevanta för studiens syfte och problemformulering presenteras här. Social klass och välstånd är några faktorer som studerats relativt omfattande. Diener och Biswas-Diener (2001) har i en litteraturgenomgång om forskning om välstånd och SWB konkluderat att: 1) folk i rika nationer är lyckligare än i folk fattiga nationer, 2) välbefinnande inte ökar med högre välstånd i rika nationer, 3) inom nationer skiljer sig välbefinnande lite mellan fattiga och rika men skillnaden är större i fattiga länder, 4) ökning av personligt välstånd inte ökar välbefinnande, 5) folk som åtrår pengar och välstånd är mindre lyckliga.

Samhörighet, dvs. att ingå i meningsfulla relationer, korrelerar så starkt med välbefinnande att det närmast är att betrakta som ett grundläggande mänskligt behov. Den är en av de allra starkaste faktorerna till välbefinnande (Ryan & Deci 2001). Studier visar också att gifta generellt är lyckligare än ogifta (Myers & Diener 1995). Nordiska studier visar att resultaten gäller även för sambor (Hansson et al. 2005).

En mängd studier visar att uppleva sig kompetent (self-efficacy) att nå högt värderade mål korrelerar positivt med välbefinnande (Ryan & Deci 2001). En ytterligare aspekt är frågan huruvida målet är något man vill nå eller undvika. Mål som individen vill undvika påverkar välbefinnande negativt (Ryan & Deci 2001).

Autonomi är en faktor som är viktig för välbefinnandet. Ryan och Deci (2001) menar att det är problematiskt att begreppet autonomi (frivillighet) förvirras med oberoende i litteraturen om välbefinnande. Autonomi ska i sammanhanget förstås som att individen godkänner och reglerar sina handlingar vilket snarare är ett resultat av tillit och beroende till andra än oberoende. Även i kollektivistiska kulturer visar sig autonomi vara av central betydelse.

En ytterligare faktor som har stark korrelation till välbefinnande är hjälpande handlingar (Post 2005). I sin genomgång av forskning har han funnit ett massivt stöd för hjälpande handlingars positiva effekter på både hälsa och välbefinnande. HjälpanDET får dock inte vara överväldigande. Observera att han definierar välbefinnande i mer allmänna termer. "Well-being consists of feeling hopeful, happy, and good about oneself, as well as energetic and connected to others" (ibid. s. 68).

Ambitionen i denna studie är att explicit koppla välbefinnande till en socialkonstruktionistisk teoretisk referensram i en sen/postmodern kontext. Det kan i bästa fall ge en bättre teoretisk förståelse för aspekter av vad välbefinnande är och hur den kan tänkas uppstå. Åtminstone kommer en alternativ teoretisk tolkning utifrån meadianskt perspektiv presenteras.

Välbefinnandeforskningen generellt fokuserar på faktorer som kan göra andras lycka svåruppnåelig varför forskning som försöker integrera individens hedonistiska eller eudaimoniska lyckoprojekt med andras vore angelägen menar Ryan och Deci (2001, s. 161).

3.5.1.1 Moral, mening och välbefinnande

Frivillig enkelhet har beskrivits som ett moraliskt projekt varför teorier om moral, mening och välbefinnande är relevant. Den svenske moralfilosofen Brülde (2010 a, s. 568) menar att vi har en *prima facie* moralisk plikt att hjälpa andra att bli lyckliga. Det innebär att plikten inte är absolut men gäller tills den övertrumpas av andra överväganden, t.ex. har föräldrar en plikt att skydda sina barn och rättvisa kan ibland innebära att välbefinnande inte maximeras. Han summerar den så kallade lyckoprincipen i tre antaganden: 1) att agera moraliskt är i stor utsträckning att försöka göra världen bättre, 2) hur bra världen är beror på dess invånares välbefinnande och 3) en persons välbefinnande beror i stor utsträckning på hur lycklig personen är men även andra faktorer påverkar. Andra faktorer handlar om bl. a. mening, inre sammanhang och livsmål. Brülde (2010 b) menar utifrån sin sammanställning och analys av forskning om moral, mening och lycka att ett meningsfullt liv ytterligare kan höja lyckonivån. ”Det bästa ur meningssynpunkt är om man själv kan finna ett världsförbättrarmål som angår en och som det är roligt att arbeta mot” (ibid. s. 182). Det meningsfulla är inte identiskt med det maximalt moraliska livet utan kan även inkludera personliga projekt som ägnas tid för sin egen skull.

Efter denna teoretiska genomgång följer en beskrivning av hur studien utförts.

4 Metod

Vid undersökning av subjektiva uppfattningar och upplevelser av aktuella samhällsfenomen där ambitionen är att förstå studieobjektens inre värld behöver forskaren angripa problemet med kvalitativa metoder (Kvale 1997). Mitt studieobjekt: de individer som gjort alternativa livsstilsval samt deras upplevelser kring dessa och konsekvenser för välbefinnande faller under denna kategori.

Ambitionen är att beskriva fenomenet frivillig enkelhet och upplevelser kring de livsstilsval som är förknippade med detta. Mitt fall utgörs av respondenter som avviker gentemot mainstreamsamhället. Relaterat tidigare studier visade de sig vara typiska förenklare på många sätt men det ligger i livsstilen att de anammar livsstilens grundfilosofi i olika omfattning. Därför är det viktigt att se både likheterna inom gruppen men också variationer: mellan holister och starka förenklare och mellan individer. Att fallet är typiskt för förenklare ökar möjligheten till generaliserbarhet av resultatet till andra förenklare.

Detta är med andra ord en deskriptiv fallstudie. ”En fallstudie är en empirisk undersökning som studerar en aktuell företeelse i dess verkliga kontext, framförallt då gränserna mellan företeelsen och dess kontext är oklara” (Yin, 2007, s. 31). För att förbättra begreppsvaliditeten bör en beviskedja formuleras (Yin 2007). Genom att öppet och detaljerat beskriva hur detta arbete utförts, vad tidigare forskning kommit fram till och vilka mina teoretiska utgångspunkter är kan en extern observatör granska logiken i resonemangen och hur slutsatserna står sig. Detta ökar reliabiliteten. Det ger också möjlighet för andra att replikera studien. Det är dock inte sannolikt att samma frågor vid en annan tidpunkt och av annan intervjuare skulle generera exakt samma svar från respondenter. Utifrån ett socialkonstruktionistiskt perspektiv skapas kunskap och mening intersubjektivt och kontextuellt. Situationen och därmed tolkningen ändras ständigt.

Studien genomfördes med halvstrukturerade intervjuer. Det gav ett nyanserat intervjumaterial utifrån respondenternas subjektiva upplevelser. Observationer berikar beskrivningen och ger den liv. Dessutom kan t.o.m. de osystematiska observationer som jag gjort i vissa fall validera eller falsifiera påståenden från respondenterna. Analysenheter är individer och/eller grupp beroende på hur resultatet kan kategoriseras.

Resultatet analyserades endast utifrån kategorier (nivåer) av förenkling varför det inte är nödvändigt att göra skillnad på kön och ålder i presentation av respondenternas utsagor. Dock har kön implicit skrivits ut genom de fingerade namnen så att läsaren själv i någon mån kan avgöra om det finns könsskillnader i svarsmaterialet. Försörjningssätt tycktes hänga samman med en del aspekter av förenkling varför jag valt att behålla den kategoriseringen i presentation av respondenternas utsagor. Kontexten är Sverige i sen-/postmoderniteten.

4.1 Urval

Utifrån tidigare beskrivning av frivillig enkelhet är jag intresserad av de som bryter tydligt mot de rådande samhällsnormerna angående konsumtion och arbete, alltså inte i första hand nerväxlarna som fortfarande kan leva kvar i uppenbart ohållbara livsstilar vilket inte klingar väl med syftet i min studie. Dessutom kan det hävdas att väldigt många idag i Sverige faktiskt skulle kunna räknas som nerväxlare så det är tveksamt att de är att betrakta som ”alternativa”.

Etzioni (1998) utgår från att frivilligt i frivillig enkelhet ska förstås som att personen har haft en högre inkomst men frivilligt valt att gå ner i inkomst. Ur ett socialpsykologiskt perspektiv är dock voluntarism närmast att betrakta som en illusion. Våra val är inte så fria som de kan uppfattas. I själva verket är det bland annat dessa begränsningar som denna studie tar i beaktande. Därför är inte detta ett kriterium för val av respondenter. Mitt krav var att de inte jobbar mer än 80%, inte lever på bidrag och att de tar hänsyn till miljön i sin konsumtion. Det visade sig att en person fick sin försörjning genom A-kassa och en annan genom studiebidrag men det är endast tillfälliga lösningar som egentligen inte spelar roll för livsstilsvalen.

Idealt hade jag tänkt mig respondenter från både landsbygd och stad men det visade sig vara svårt att hitta respondenter som bor i staden. Samtliga av mina respondenter bor på landsbygden. Jag har funnit fyra av dem (två par) genom en bekant till mig som är aktiv politiker för Miljöpartiet. Ett par hörde av sig efter att jag samtalat med en kollega på min arbetsplats på Högskolan i Skövde. Ytterligare ett par svarade på min e-post som jag skickade till JAK-banken vilken är en alternativ räntefri bank som tar avstånd från det konventionella ekonomiska systemet. Med samma meddelande försökte jag finna respondenter på Alternativ.nu men där fanns ingen inom rimligt avstånd. Slutligen blev det ett alltså ett bekvämlighetsurval (Kvale 1997). Eftersom avsikten inte är att uppnå

statistisk generaliserbarhet utan i bästa fall teoretisk så utgör det inget större problem i det avseendet.

Respondenterna utgörs av åtta personer som lever i parförhållanden. Namnen är fingerade. Pären är: Anna, behandlingsassistent/Anders, lärarvikarie; Berit, konstnär/Bertil, konstnär; Cecilia, uppstartande företagare/Conny, pensionär och Doris, självförsörjande bonde/Dennis, självförsörjande bonde. Alla utom de självförsörjande bönderna har barn i åldrarna 3-12år. Den formella utbildningsnivån är relativt låg. Endast en person har akademisk examen och då en fil. kand.

4.2 Tillvägagångssätt

Jag började med att läsa på om frivillig enkelhet som dykt upp som ett alternativ till konsumtionssamhället och funderade på hur det skulle gå att förstå ur ett socialpsykologiskt perspektiv. Identitet och livsstil framstod som ett intressant alternativ och jag formulerade några preliminära problemformuleringar som sedan har reviderats flera gånger under processens gång. Därefter skapades en teoretisk ram med vilken jag tänkte försöka skapa teoretisk förståelse för fenomenet. En intervjuguide togs fram och en pilotintervju genomfördes. Därefter började jag leta efter respondenter. Efter den reviderade jag intervjumallen och påbörjade intervjuerna.

Det är viktigt att ge ram åt intervjun (Kvale 1997). Före intervjun ges lämpligen respondenterna en orientering om vad studien handlar om. De delgavs att studien handlade om frivillig enkelhet och identitet för att de inte skulle veta för mycket och försöka påverka resultatet i någon riktning. En uppföljning gjordes också direkt efter intervjun där vi diskuterade hur de upplevt situationen och om de känt sig styrda. I ett fall framkom det under intervjun att en respondent reflekterade över att hon inte brukade känna sig ”alternativ” men att hon gjorde det på grund av mina frågor. I samtliga fall sa respondenterna att det var en intressant och positiv upplevelse. Att de fått tänka igenom saker som de vanligen inte reflekterar över. De genomfördes under loppet av en månad i början på 2011 i respondenternas hem. Intervjuerna tog mellan 45min och en timme.

Efter transkribering av varje intervju sökte jag en meningskoncentration och meningskategorisering genom att göra preliminära analyser (Kvale 1997), t.ex. framkom välbefinnandetemat tidigt i intervjuerna varför problemformulering ändrades.

Det gjorde att jag vid nästa intervjutillfälle hade en ny kunskap och kunde tränga djupare ner i frågorna och stämma av innebörder med följande respondenter. Det i sin tur gjorde att jag fick återkomma till några respondenter eftersom viktiga teman som framkommit längre fram i intervjuerien inte hade besvarats överhuvudtaget eller för ytligt. Risken med att analysera under processens gång förstås att det uppstår skevheter och intervjuarens styrs av sin förförståelse. Kvale menar dock att i en ideal intervjusituation är ”hypotesprövningar och tolkningar färdiga i och med intervjun” (ibid. s. 125). Det kräver både en djup teoretisk kunskap och praktisk erfarenhet som snarare är till gagn än till last för forskaren enligt min erfarenhet.

4.2.1 Resultat och analys

Resultatet sammanställdes utifrån de teman som utkristalliserades i intervjumaterialet och som är relevanta för syftet och problemformuleringen, alltså en form av meningskoncentration i den anda som Kvale (1997) förespråkar. Under transkriptionsprocessen började jag göra noteringar i marginalen på teman och preliminära tolkningar som framkom för varje individ. Därefter gjordes en sammanställning av vissa av de teman som framsprungit och som jag frågat om utifrån min teoretiska ram och genomgången av tidigare forskning såsom relationer, natur och konsumtion. Under temana sammanställdes de utsagor från varje respondent som kunde relateras till det specifika temat. Ibland kan samma referat belysa flera aspekter. Därefter kodade jag dem utifrån en tolkning av innebörden av utsagorna för varje individ för att försöka kunna få en överblick av likheter och skillnader mellan utsagorna. Om innebörden spretat åt olika för mycket och jag inte funnit mönster i det som på något sätt representerar gruppen så har temat utgått eftersom jag inte tolkat det som ”typiskt” för gruppen förenklare. Nyanser och variationer på typiska teman har jag försökt följa upp inom ramen för projektets omfattning och utifrån implikationer för viktiga frågor för framtida forskning.

Teman som framkommit ofta tolkas som mer centrala för livsstilen och följaktligen tas de upp först under rubrikerna. Det finns nyanser inom de olika teman och tas upp i direkt anslutning till huvudtemat. Nyanserna är ibland med i resultatet även om de inte analyserats i detalj eftersom en sådan presentation ger en mer ”sann” och levande bild av de frivilligt enkla. Läsaren kan då lättare och mer korrekt bedöma resultat och slutsatser. Dessutom kan de tjäna som underlag för diskussion i obearbetat skick.

I de fall mönster framkommit mellan oberoende variabler såsom kön, ålder eller enkelhetsnivå och teman vilka uppfattas som beroende variabler så explicit görs detta. En sådan presentation utifrån ett så litet datamaterial kan lätt ge intryck av att mönster är mer representativa än de kan sägas vara utifrån ett så litet material och bör beaktas med försiktighet.

Intervjuerna analyserades ad hoc (Kvale 1997) och det som framkommit i intervjuerna utsattes för en meningstolkning utifrån min teoretiska ram. Meningskategoriseringen utgörs i första hand av grad av förenkling och faktorer som korrelerar med dessa. Till slut specificerades forskningsfrågorna bakifrån, dvs. att jag konstruerade forskningsfrågor utifrån den empiri och de resultat jag fått fram.

Observera att det är först under slutsatserna som resultatet förankras i den samhälleliga och kulturella kontexten.

4.3 Etiska överväganden

”Ett centralt mål för samhällsvetenskaperna är att frambringa kunskap som kan förbättra människans situation och ge henne ökat värde” (Kvale, 1997, s. 104). Det är viktigt att det sker med minsta möjliga skada. Därför behöver forskaren göra etiska överväganden om vad resultatet kan få för konsekvenser för samhället och de som deltar i studien. Fördelarna med undersökningen är att den kan bidra med kunskap om en förment hållbar livsstil och dess konsekvenser för individen vilket är en viktig fråga i dagens samhälle, både för individer som inte funnit sig tillrätta i konsumtionssamhället eller för att bygga ett hållbart samhälle som är den politiska visionen som det råder konsensus kring. Kunskapsproduktionen måste ändå ske på ett sådant sätt att den inte skadar deltagarna i studien. Resultatdelen av uppsatsen skickades till respondenterna för kontroll och godkännande så att de inte skulle känna sig missförstådda eller utlämnade. Respondenterna lämnade informerat samtycke via e-post. Efter det har jag på eget bevåg gjort respondenterna mer anonyma för läsaren genom att ta bort deras ålder i presentationen av empirin.

5 Resultat och analys av empirin

5.1 Respondenter om ”Anledning till livsstilsval”

Först en beskrivning av förenklarnas syn på frivillig enkelhet. En del av de teman som dyker upp kommer att beskrivas och analyseras mer i detalj under andra rubriker utifrån forskningsfrågorna. Jag har därför korsreferenser till andra teman under denna rubrik. En del upprepningar är av samma anledning oundvikliga. Analyserna kommer däremot att utgå från olika teorier. Endast holisterna har hört begreppet förut och funnit att det stämmer in på deras livsstil. ”Jag känner till vad det är men sen kan var och en tycka vad det innebär” säger Dennis, självförsörjande bonde.

Som orsak till livsstilsvalen uppger respondenterna att de haft svårt att finna mening i mainstreamsamhället. Arbetet har inte upplevts som givande eller rentav som destruktivt. Meningsfulla relationer är en annan central faktor som återkommer och att få utlopp för sin kreativitet på olika sätt t.ex. genom hantverk, konst, musik, odling. Det finns även etiska aspekter i detta som handlar om en vilja att ta ansvar för sina handlingar gentemot planeten och dess invånare. Det handlar även om längtan efter frihet och att styra sitt eget liv. Självförsörjning blir för de flesta ett ideal (se Självbestämmande). Stadslivet uppfattas också ibland som otillfredsställande och det finns en längtan till mer kontakt med naturen (se Natur). En brist på upplevelse av helhet är också återkommande. Mot bakgrund av detta blir det viktigt att byta inkomst mot tid, otillfredsställande sysslor och relationer till meningsfulla och ansvarslös konsumtion till socialt och ekologiskt medveten. I vilken omfattning och på vilka områden respondenterna gör omställningar skiljer sig åt men motiven är mycket lika.

Många har märkt redan i ungdomen att de haft eller fått en annan värdegrund än mainstreamsamhället. Doris, självförsörjande bonde berättar att hon redan i skolåldern inte kände sig hemma i mainstreamsamhället. Hon utvecklade nya sätt att leva och hitta mening i tillvaron.

Jag vet inte riktigt vad det kommer ifrån men en känsla av [paus]. När jag gick i skolan t.ex, så var det mycket som de andra höll på med som jag inte tyckte var särskilt intressant. Att jag vill utforska andra möjligheter att leva på. Jag jobbar lite inom äldrevården och de kollegor jag jobbar med, det är inte samma ideal som jag strävar mot. Då är det skönare att inte vara så involverad i det.

För andra är det i kontakt med arbetslivet som de insett vikten av meningsfulla sysslor. Ett av paren bodde i en storstad där de jobbade på ett bemanningsföretag. ”Man kände väl verkligen på en del ställen som man var på och jobba, fabriksjobben eller lagerjobben. Dom som jobbade där genomgick samma procedur varje dag år ut och år in. Och jag ville verkligen inte fastna där helt enkelt” säger: Anders, lärarvikarie. I det här fallet ledde insikten först till att de valde att leva i ett ekologiskt kollektiv men det fungerande inte så bra och de har nu hittat deltidsarbeten som känns mer tillfredsställande både till innehåll och i tid.

Doris, självförsörjande bonde berättar att: ”Jag tycker att vara med folk jag tycker om, vara nära naturen, vara med djur och experimentera med olika hantverk och sånt som kanske inte förväntas vara så roligt. [Visar senare att det handlar om saker de använder i jordbruket, t.ex. en grimma]”. Här summeras flera av anledningarna som relationer, natur och kreativitet. Men det handlar också om frihet för henne genom kontroll av sin tid. ”Jag vill känna från dag till dag att man kan välja vad man vill göra. Inte vara bunden från början att man har ett jobb som man måste gå till klockan åtta”. Hennes sambo har erfarenhet av frihet då han var ute på luffen ett helt år.

Då hade man inga krav på sig: ingen hyra att betala, inga räkningar. Man bara går och man är jättefri. Man kan stanna en dag om man vill och man kan gå 40km om man vill men jag förstod efter ett tag att den friheten är ganska tillfällig för att man kan inte bara leva genom att gå en längre tid. Man skulle kunna göra det men det är lite orimligt att bara gå hela tiden och bara ta av [paus]. Det blir ingen förändring i samhället då.

Hans hållning är på sätt och vis typisk för förenklarna om även om hans handling var extremare. Den vittnar om en ansvarskänsla och vilja att göra gott för andra. En vilja att var med och påverka samhället inte att helt ställa sig utanför (se Relation till likasinnade och mainstreamsamhället). ”Man känner att man klarar sig bättre här. Man kan inte vara utanför samhället men man kan välja hur mycket man är i” tillägger han. Holisternas ansvarskänsla går djupt. ”Anledningen att producera maten själv är ju att jag inte tycker att maten som erbjuds duger. Det beror på hur den är gjord. Det är så mycket energi som går åt att producera den, alltså konstgjord energi”. Kvalitet handlar i första hand om hur maten är producerad och vad det får för konsekvenser på samhället. Även de mindre hårdföra förenklarna delar dessa värderingar. Livsstilen handlar för Berit, konstnär om ”friheten och att kunna styra själv. Påverka sin tid och det man vill göra. Följa hjärtat och göra det man helst vill göra här i livet. Livet är ju väldigt kort. Man måste ju ta vara

på det och leva fullt ut”. Utsagan nedan summerar livsstilsvalet för samtliga respondenter. Det viktiga är att

förverkliga drömmar, idéer och sin kreativitet. Få uttryck för den. Nära relationer, att vara med barnen. Konsumtion och sånt är väldigt viktigt också. Att leva på ett schysst sätt. Mot alla. Jag vill inte ha nya jeans för att folk dör när de tar hand om bomullen. Det tycker jag är vidrigt. Nu har jag ju jeans men då köper jag secondhand istället. Man försöker bidra på nåt sätt. Dra sitt strå till stacken. Ekologisk mat, närodlat, det känns självklart.

5.2 Analys av ”Anledning till livsstilsval”

Som orsak till livsstilsvalen uppger respondenterna att de haft svårt att finna mening i mainstreamsamhället vilket beror på att de inte delar mainstreamsamhällets värdegrund om arbete och konsumtion. Lönearbetet har inte upplevts givande eller rentav destruktivt varför de sökt sig till mer meningsfulla sysslor. I några fall har det inneburit att bara byta arbete men de flesta (även de som bytt arbete) försöker åtminstone delvis att försörja sig på andra sätt som upplevs som mer personligt utvecklande och hållbara. Relaterat till Bourdieus (1984) olika kapital är det frågan om att sänka värdet (ofta både sitt faktiska och det symboliska värdet) av ekonomiskt kapital. Inom sitt fält (de ekologiskt medvetna) torde ett dylikt projekt inte stöta på någon patrull. Det handlar även om längtan efter frihet och att styra sitt eget liv och leva utifrån sina förutsättningar och värderingar, dvs. autonomi och autenticitet. Självförsörjning blir för de flesta ett ideal där behovet av autonomi och autenticitet kan uppnås. Meningsfulla relationer är en annan central faktor som återkommer liksom att få utlopp för sin kreativitet på olika sätt t.ex. genom hantverk, konst, musik, odling. Det finns även etiska aspekter i detta som handlar om en vilja att ta ansvar för sina handlingar gentemot planeten och dess invånare. Utifrån Bourdieu (1984) kan både de konstnärliga projekten och omtanken för planeten och dess invånare betraktas som försök att öka sitt kulturella kapital i första hand inom sitt fält. Det handlar även om att leva i konsonans med sina värderingar, dvs. autenticitet. Stadslivet uppfattas också ibland som otillfredsställande och det (men inte bara det) leder till en längtan till mer kontakt med naturen. En brist på upplevelse av helhet är också återkommande. De vill inte leva olika liv med olika värdegrund utan utifrån sina behov i ett meningsfullt kreativt och etiskt sammanhang med signifikanta andra. Mot bakgrund av detta blir det viktigt att byta inkomst mot tid,

otillfredsställande sysslor och relationer till meningsfulla och ansvarslös konsumtion till socialt och ekologiskt medveten.

Livsstilsvalen uttrycker allmänt behovet av autenticitet. De vill leva i linje med sin värdegrund som tydligt relaterar till inre värderingar som personlig utveckling, relationer och samhällsengagemang (Kasser & Ryan 1996).

5.3 Respondenter om ”Natur”

Miljöfrågor handlar om naturen om än inte enbart denna och det är därför intressant att försöka få klarhet i hur de frivilligt enkla ser på naturen och vilken mening den har för dem. Först en definition av vad de menar med natur och sedan ett försök att fånga hur förenklarna relaterar till natur. Natur uppfattas oftast som något som är orört eller obearbetat av människan. Det är dock en definition som de själva börjar tveka kring när intervjuaren ställer följdfrågor. Hur som helst uppfattas t.ex. hagar, ängar och skog vilka inte fyller de kriterierna som ”mer naturliga” än staden eller en ”villaträdgård” (Anna, behandlingsassistent). Det är staden som respondenterna i regel kontrasterar naturen emot. Naturen finns på landet och är en central orsak till val av boplats för respondenterna. ”Den [naturen] betyder väldigt mycket. Det är viktigt att få bo så här för skapandet. Det är ju mycket publikt så det är skönt att få dra sig tillbaka och vara för sig själv. Det är en förutsättning tycker jag” berättar konstnären Berit. Kontakt med naturen ger välbefinnande för förenklarna. En respondent berättar att när hon bodde i en större stad så skaffade hon en kolonilott att odla på och hade närhet till naturen. ”Det är där jag kan hämta kraft och känna mig tillfreds på nåt vis på ett sätt som jag inte skulle kunna få om jag bodde i stan och inte hade tillgång till naturen” säger Cecilia, uppstartande egenföretagare. Att slippa stadens distraktioner är ett annat argument för att dra sig undan till landet/naturen. Där kan man få stillhet.

Möjligheten till ekologisk odling är viktig aspekt av naturen även om inte alla hinner med så mycket som de önskar. Odling av blommor och buskar är ofta sekundärt. Idealet är att kunna odla all sin mat själv vilket endast bönderna lyckas uppnå. Som orsaker till att odla sin mat själv handlar oftast om kvalitén på maten. De vill veta vad de stoppar i sig. Men det handlar också om att ta ansvar för miljön och mänskligheten. En av holisterna säger: ”Vi behöver hitta nya nygamla sätt att leva och förhålla oss till jorden för att kunna överleva” berättar Doris, självförsörjande bonde. En annan röst med liknande klang: ”Den är ju förutsättningen för liv. För mig handlar det mycket om vad

man kan hushålla med” säger Anna, behandlingsassistent och så tillägger hon: ”Man vill bli självständig på nåt sätt. Veta att man klarar av att leva utan samhället”.

Självständighetstemat återkommer även hos holisterna. Odlingen kan fylla många funktioner än bara produktion av högkvalitativ mat vilket en kvinna uttrycker enligt följande: ”Att odla är ju både andligt och estetiskt. Det sitter ihop för mig” Cecilia, uppstartande företagare. Utsagan bör förstås mot bakgrund av hennes berättelse om sitt liv, att hon alltid jobbat lite för att kunna syssla med sina kreativa projekt uppfattar jag att estetik syftar till kreativitet. Valet av citat kan lätt ge intrycket att det mest är kvinnor som talar om odling men den bilden är inte korrekt. Däremot har de formulerat tankar kring odlandet på ett mer nyanserat sätt med undantag för den manlige holisten.

Naturen kan ge närmast andliga upplevelser. Människan ses av många som en del av naturen, en relation som blivit bortglömd. En av holisterna berättar att han saknar en

ursprungsfolksanda. Lite mer djupare kontakt med naturen. Det var nån häromdan som berättade att indianerna i Nordamerika inte hade något ord för natur. För dem var allt samma och de skilde inte mellan människa och natur och de behövde inte ha ett ord för natur. Det är ganska intressant att tänka på det egentligen. Vi har skapat det [begreppet natur] för att vi har skilt oss från den (Dennis, självförsörjande bonde).

Han förklarar också att han inte har samma syn som grannarna som är storbönder och bara ser naturen som ett produktionslandskap. ”Det finns många grannar men inte så att man känner tillhörighet med dem (...) Det är några grannar man kan umgås med eller prata med. Men om man skulle vara ännu fler så skulle man känna ännu mer känslan av helhet. Och det skulle hända mer också i omställningen”.

Anders, lärarvikarie berättar att han kan få ”kyrkliga upplevelser” när han är i skogen. En upplevelse av att vara del av något större. En känsla av ”Här är det!” (ibid.) som han liknar vid den upplevelse som han tänker sig att kristna får i kyrkan. ”Jag vill leva i samklang med naturen” berättar Anna, behandlingsassistent och fortsätter: ”Jag får ofta starka känslor vid årstidskiftningar, både själsligt och fysiskt. Man får chans att börja på nytt. Man byter arbetsuppgifter i hemmet. På vintern måste man elda, på våren förkultivera osv.”

Trädgårdsarbete och odling kan också vara ett tillfälle för umgänge och lärande. Ett av paren ingår i ett nätverk där de träffas varje helg på våren och jobbar i varandras trädgårdar och med snickerier. De lär sig av varandra genom att deltagarna har en del

specialkunskaper som att bygga eldstäder eller kunskaper om odling. Just odling ses också som en pedagogisk verksamhet för barnen. Flera av förenklarnas barn går på ett dagis som drivs av ett föräldrakooperativ som tillsammans bestämt att profilering mot natur, kultur och miljö. En annan förälder berättar att hennes barn går i en ekologiskt profilerad skola och de har odlingsprojekt hemma också. Barnen har t.o.m. egna odlingslotter. På så sätt får barnen en relation till och förståelse för naturen.

5.4 Analys av ”Natur”

Förenklarnas syn på vad naturen är och vad den betyder är mångfacetterad både mellan individer och inom individer. Samtliga är överens om att den är förutsättningen för liv och att medvetenhet om detta innebär ett ansvar inför naturen. Att den moraliska upplevelsen av ansvar utmynnar i handlingar för naturen är inte självklart men kan tolkas som att förenklarna har en värdeorientering mot inre värderingar som har en motiverande kraft (Kasser & Ryan 1996). Den personliga värdeorientering är stark motivator för den som söker autenticitet och ett liv i konsonans med sina värderingar men moral är inte tvingande och vi gör ständigt övervägningar om vilken moralisk princip som gäller i situationen och väljer handlingar därefter (Brülde 2010a).

Naturen ger i många fall en existentiell förankring åt deras liv vilket märks tydligast hos holisterna. De inspireras av naturfolkens helhetssynsyn på natur och människa som en enhet. I meadska termer tyder det på att de identifierar sig med naturen. Identifikation innebär en mer specifik relation än när relationen endast medieras via en mer generell värdeorientering. Då gör man inte något bara för att ens värdegrund föreslår en handling i en viss riktning utan för att identifikationsobjektet är en del av ens själv. När en handling utförs kan vi varsebli den i situationen som gestalt och stämma av den mot narrativet som utgör en standard för våra handlingar. När ett handlingsmönster godkänts och internaliserats blir det en del av narrativet som vägleder vidare handlingar. Den starka identifikationen med naturen gör att holisterna har svårt att mötas och känna gemenskap med storbönderna som inte vare sig delar deras allmänna värdeorientering eller deras mer specifika naturfolksidentitet. De saknar också andra som kan verifiera och stärka deras identitetsprojekt.

Alla respondenter anger relationen till naturen som motiv till att bo på landet. Landet blir nästan synonymt för natur som kontrasteras mot staden. På landet upplever de sig vara närmare naturen och får ”stillhet” och kan ”hämta krafter”.

Odling är ett sätt att umgås med både natur och sina nära. Den skapar en meningsfull relation till naturen och förstärks av att andra med samma intressen och värdeorientering delar upplevelsen. Eftersom självet är socialt förverkligas det i relation till andra och måste erkännas av andra för att ha det värde vi önskar Mead (1934/1976, s. 151). Sådana aktiviteter höjer självrespekten eller självkänslan som vi säger idag.

Andra respondenter ger också uttryck för identifikationer men det är i mer specifika situationer som i odling och upplevelser i skogen. Odling är en viktig aspekt och en person redogör för hur barnen inkluderas i sysslorna men egna odlingslotter. Det är ändå inte samma sak som att odla för sin existens. Bönderna ägnar mer tid åt att stärka relationen till naturen. Av det följer att relationen till naturen skiljer sig åt både kvalitativt och kvantitativt och torde därför ge en starkare identifikation.

5.5 Respondenter om ”Teknik”

På frågor om teknik har respondenterna fokuserat på olika aspekter eftersom begreppet är omfattande. Ingen säger sig vara teknikfientlig. De flesta säger att de är positiva till en hel del teknik som underlättar deras liv men ingen använder t.ex. mikrovågsugn. Samtliga har dator, internet och mobiltelefon. Ägarförhållanden och relation till TV:n beskrivs mer i detalj under ”Identitetskonstruktion och marknadskrafter”. Alla utom de holistiska förenklarna äger en TV men vinnlägger sig om att den inte är viktig. Deras intresse för teknik sträcker sig mest till deras intressesfärer, t.ex: drejmaskin, musikinstrument, inspelningsutrustning och jordbruksredskap för de självförsörjande bönderna. Det verifieras också av observationer i respondenternas hem.

De flesta associerar teknik till konsumtionsprodukter men är inte intresserade eller direkt kritiska till statuskonsumtion genom prylar. Däremot finns en önskan att vara en del av samhället och det kräver idag teknik. Ett typiskt och talande citat:

Det behöver inte var märken och prylar men jag vill gärna att det ska funka. Det klart jag har uppkoppling, mobil och bredband och såna grejer. Det känns jätteviktigt å vara en del [av samhället]. Jag vill inte stänga ute mig från omvärlden på nåt sätt. Sen att det är det nyaste märkena eller sånt det är oväsentligt för mig. Jag vill aldrig vara mina prylar. Att man får en identitet i en pryl det har jag aldrig känt att det är viktigt på nåt sätt (Berit, konstnär).

För holisterna är det mer problematiskt och de försöker förhålla sig till det genom att

sköta jordbruket med hästar och äger ingen bil. Teknik kan var både positivt och negativt. Man 26år, självförsörjande bonde reflekterar över detta och beroendet av teknik i dagens samhälle:

Teknik kan väl vara många olika saker. Om man ska börja med det negativa, folk som säger att teknik ska lösa problemen i världen. Man ska hitta GMO-plantor som ska göra att man överlever och det tror jag inte på. Man blir så beroende av teknik. Det är ju därför vi precis har köpte en ny dator igår. Jag cyklade till A-tuna [6mil fram och åter]. Det är för att vi är i ett samhälle där man är beroende av att ha en dator annars kan man inte vara med i samhället helt enkelt. Det är lite synd. Denna slags teknik är väldigt energikrävande och det är tungmetaller i datorn. Vem är det som gräver ur? Det är i fattiga länder och man skickar den trasiga datorn dit. Det är mycket skräp kring datorn så egentligen skulle jag inte vilja ha den. En annan teknologi är ju redskap också. Lite grundare redskap. Vi kör med hästar och ofta att folk tänker "Oj det är 50-100år tillbaka, vad omodernt och orationellt" men det är inte det. Det är också teknik med hästar man uppfinner nya redskap. Effektivare redskap, som funkar bättre som är smidiga, så en viss teknik är bra.

En av familjerna har två enkla bruksbilar. En familj äger en som går på etanol. Det var inte så problematiskt med etanol när den införskaffades men debatten har blossat upp senare. "Man har ändå på nåt sätt försökt komma ifrån det här bensin och oljeberoendet" (Conny, pensionär). Den fjärde familjen äger en biogasbil. Alla utom de holistiska förenklarna äger en bil. För dem är det ett aktivt val eftersom en viktig del i deras livsstilsprojekt handlar om att ta avstånd från oljeberoendet. Istället transporterar de sig även vintertid främst med cykel. Till exempel hade den självförsörjande bondemannen cyklat ca 6 mil på snöiga vägar veckan före intervjutillfället för att köpa en dator i en närbelägen stad. "Sen om vi ska hämta nån eller köpa några stora grejer så kan vi låna grannens bil. Det är inte kallt [att cykla]. Det är inte det som är problemet utan att det är fysiskt krävande" berättar Doris, självförsörjande bonde.

5.6 Analys av "Teknik"

De flesta reagerade på teknik som att det handlade om statuskonsumtion.

Statuskonsumtion uppfattas som inautentisk och blir därför ointressant. Den kan och bör inte uttrycka det inre självet. Respondenterna är inga teknikfientliga bakåtsträvare men bejakar inte statuskonsumtion vilket framkommer även under

”Identitetskonstruktion och marknadskrafter”. Teknik som medicinsk utveckling och teknik som underlättar vardagen är många förenklare positiva till. Även holisterna som annars brukar jorden med hästar är positiva till teknisk utveckling när den handlar om utveckling för en hållbar värld. IT är ett nödvändigt ont för dem. Den skapar ett beroende som är svår att undvika i ett modernt samhälle om man vill vara en del av den, vilket samtliga förenklare vill. Det får negativa miljökonsekvenser som besvärar holisterna. Statuskonsumtion reflekterar de inte över.

Holisterna lever mer strikt utifrån sin värdegrund om hållbarhet än de andra förenklarna. Teknik handlar hursomhelst inte om yttre värderingar som handlar om finansiell framgång och göra sig populär genom image (Kasser & Ryan 1996). Tekniken får inte definiera ens person men det finns gränser för vilka uppoffringar de lättare förenklarna kan tänka sig att göra. Bekvämlighet och kontakt med samhället är viktigt. Teknik, i form av informationsteknologi, kan i sig utgöra en ingång till mainstreamsamhället och att underhålla relationer med vänner och bekanta. Bristen på symboler för framgång och välstånd som tekniken kan stå för minskar det kulturella kapitalet och därmed det symboliska kapitalet i mainstreamsamhällets ögon (Bourdieu 1984). Inom sitt fält, de ekologiskt medvetna kan det snarare höja det kulturella kapitalet genom anspråken på medvetenhet.

5.7 Respondenter om ”Identitetskonstruktion och marknadskrafter”

Här följer en sammanställning av utsagor om identitet och viss problematik för dess konstruktion. I det stora hela upplever respondenterna inga större problem att uppehålla sin livsstil och att få ”vara sig själva” men en del motstånd upplevs. Först en belysning av vad respondenterna anser om vad identitet är för något.

Jag har inget val. Jag kan inte vara nån annan än mig själv [skrattar]. Det är bara att köra på och gå sin egen väg i och med att man inte trivs i att vara i ekorrhjulet. Då får man ju bygga upp sig själv och vara stark i sig själv. Jobba mer på det inre än det yttre. Jag jobbar ju mer på att jag ska vara stark och må bra än att ha en ny mobiltelefon. Det skiter jag fullständigt i (Berit, konstnär).

Vem man är? Vem blir man? Vad odlar man i sig själv? Är jag den jag är eller försöker jag se ut som Dressman-mannen på TV för att jag tror att man ska se ut så? Hur för jag mig? Hur betar jag mig? Vad jobbar jag med i mig själv? Jag tror ju att alla människor har svaret i sig själva. Det finns en massa olika identiteter och personligheter men samhället som jag ser

det med reklam och TV och annan skit försöker klumpa ihop alla att gå åt samma håll i samma led och göra oss likadana. Det tycker jag är otäckt (Bertil, konstnär).

Synen på identitet i utsagorna ovan speglar på många sätt ett typiskt synsätt hos respondenterna. Däremot är det inte helt typiskt på det sättet att de explicitgör marknadskrafternas påverkan. I intervjuerna återkommer att vi är socialt formade men att det finns ett inre själv som kan och bör odlas och stärkas. Identitet baserat på ”det yttre” handlar om statuskonsumtion och styrning från samhället. Det är inget som tilltalar de frivilligt enkla vilket en respondent beskriver såhär. ”Jag känner för min egen del att jag inte vill vara för beroende men sen mår väl många bra av att man blir styrd kanske. Samhället serverar ju ändå lösningar på allting men för mig känns det viktigt att tänka själv” (Anna, behandlingsassistent). Kanske är det så att de inte själva anser sig påverkbara så att påverkan från samhälle och reklam inte är något att orda om vilket uttrycks i referaten ovan och antyds även av andra som t.ex. här: ”Sen finns det ju så mycket fånig reklam. Där är jag väldigt kritisk, inom hälsoområdet med mediciner och sånt. Det tycker jag är bland det värsta. Man vet ju att folk är väldigt benägna att gå på sånt som har med hälsa att göra” (Man 67år, pensionär).

Utsagor som att man hittat ”rätt väg” (Anna, behandlingsassistent) och att ”i den mesta reklamen är det värderingar som jag inte delar. Det handlar ju om att man ska konsumera. Man ska byta upp sig, vara inne i ett ekorrhjul, ha mycket pengar och mycket saker som man köper och kastar” (Cecilia, uppstartande egenföretagare) handlar om att man tar avstånd från konsumtionsidealen. Vissa tycker t.o.m. synd om de som låtit sig dras med i statusjakten genom konsumtion. ”Jag pratade men en på stan och det var nån som tyckte att det var så jävla ’svennigt’ att åka på semester till Grekland: ’Man ska ju åka till Thailand nu för fan’. Mer tragiskt än så blir det ju inte” (Bertil, konstnär).

Konstnärerna är beroende av reklam för sin verksamhet för dem är därför reklam ett problematiskt måste och de tar därför emot reklam själva och producerar sin egen reklam. De självförsörjande bönderna sitter i samma båt och funderar över det och löser det på samma sätt, genom att dela upp reklam för sådant som är hållbart och inte bejakar yttlig statuskonsumtion och sådant som inte uppfyller dessa kriterier.

Jag är ganska emot reklam i stort sett men det finns flera olika slags reklam. Säg att jag startar ett gårdsbageri och jag börjar annonsera ut att det finns ett gårdsbageri. Och det är

reklam och det är dyrt. Sen är det reklam för konsumtion, alltså produktkonsumtion och sånt. Det är mycket onödigt. De är bara gjorda så att folk ska köpa och konsumera och att de inte ska ha ett fritt liv. De ska fortsätta att konsumera. Det blir bilder och behov. Till slut blir det så att folk gör vad man ser på TV och reklam (Dennis, självförsörjande bonde).

TV:n är ett av de forum, kanske det viktigaste, där reklam och partiska budskap som förvränger världsbilden spelas upp enligt respondenterna. De holistiska förenklarna har inte någon TV överhuvudtaget. ”Alltså, jag tittar inte på TV. Bara Svtplay [på internet] så jag kan inte jämföra så bra men det som jag minns av TV så blir man mer mättad av saker men det beror på vad man väljer att titta på. Tittar man på nyheterna på TV så finns risken att man börjar tro på dem” (Dennis, självförsörjande bonde). Endast en person till problematiserar explicit mediernas påverkan på vår generella världsbild och poängterar vikten av att reflektera och förhålla sig kritiskt. ”Jag älskar att titta på nyheter. Försöker suga i mig ett nyhetsprogram om dagen minst. Man borde jämföra mer, se t.o.m. på Fox för att få den sjuka synen på det med” (Anders, lärarvikarie).

Under observationerna visar de flesta stolt upp sina små TV-apparater. Det enda paret som har en platt-TV ursäktar sig med att de aldrig skulle köpt den men att de fått den begagnad av en av parets föräldrar när de köpte en ny. Dessutom hålls den ”till vardags inlåst i ett skåp”, lägger Anna, behandlingsassistent skämtsamt till.

Det finns också de som uppmärksammat att TV och media i allmänhet också visar upp representanter för deras egen livsstil men endast en person har nämnt detta. ”Det dyker upp mer och mer på TV om såna här liv och det är mer tidningar som kommer och magasin om att tänka sig för lite. Sen att det är fluga med ekologiska varor och sånt men det må så vara, men det är bra på sitt sätt” säger: Anders, lärarvikarie. TV-vanorna ser olika ut och denna inställning är inte helt typisk men intresset för dokumentärer återkommer hos de flesta. Nyheter som tidigare nämnts är populära och intresset för serier lågt.

5.8 Analys av ”Identitetskonstruktion och marknadskrafter”

Identitet är socialt konstruerad men man ska odla och stärka sitt inre menar respondenterna generellt. Detta handlar om att inte låta sig manipuleras av marknadskrafter utan man ska följa sitt hjärta och sina värderingar alltså att vara autentisk. Utifrån Kasser och Ryans (1996) teori om inre-yttre värderingar där de inre

värderingarna inkluderar personlig utveckling, relationer och samhällsengagemang kan förenklarnas identitetsprojekt klassas som relaterande till inre värderingar. Trots att inte samtliga uttryckligen problematiserar marknadskrafternas påverkan tyder några faktorer på att det är en tämligen allmän inställning hos respondenterna att marknadskrafterna är problematiska. Oavsett detta och mer centralt för min frågeställning så är det en problematik som inte längre drabbar dem själva. Förenklarna kan ha internaliserat värderingar och handlingar så att de inte längre reflekteras över. De har med andra ord blivit oreflekterade beteenden. Som stöd för tolkningen finns utsagor om att andra påverkas av reklam att konsumera hälsopreparat, mediciner och resor. Det frivilligt enkla identitetsprojektet handlar dessutom om att forma och bejaka sig själv och stå emot yttre påverkan, vilket ytterligare talar för tolkningen att det är en allmän åsikt hos de frivilligt enkla att marknadskrafternas påverkan på identiteten är problematisk om än inte för dem. De upplever sig med andra ord ha autonomi och vara autentiska. Några tycker t.o.m. synd om de som fallit offer för marknadskrafterna.

Konsumtionssamhället generellt och reklamen mer specifikt ses som en fiende. Andra lyfter dock fram problemet med en sådan förenklad attityd eftersom de behöver marknadsföra sina produkter och delar därför upp produkter i konsumtionsprodukter som handlar om status och är destruktiva för miljön och därmed identitetsprojektet samt produkter som är nödvändiga eller som åtminstone inte är skadliga för miljön och identitetskonstruktionen. De frivilligt enkla ägnar sig åt egen utsago åt konsumtion av den senare kategorin. Detta torde underlätta att skapa en positiv självbild och uppehålla sin självkänsla i en problematisk kontext, då man lyckas att leva upp till sin ideala moraliska identitet.

TV:n får hos många en stark symbolisk innebörd och representerar mainstreamsamhället som tränger sig på och försöker forma människor till ytliga statuskonsumenter eller rentav medvetet försöker förvränga världsbilden. Den senare uppfattningen är dock inte särskilt ofta uttalad. TV:n representerar för vissa också något som de vanliga människorna håller på med men som närmast nedvärderas av de flesta respondenterna. Detta klingar väl med idén om att stå emot yttre påverkan och odla sina inre kvalitéer.

De frivilligt enkla tar avstånd från statuskonsumtion och trots att det symboliska kapitalet (Bourdieu 1984) riskerar att förbli lågt eller rentav sjunka i

mainstreamsamhällets ögon, både genom sänkt ekonomiskt och kulturellt kapital, väljer de en anti-konsumistisk livsstil. Miljömedvetenheten och anti-konsumismen torde i sammanhanget fungera som kulturellt kapital och generera symboliskt kapital inom deras fält, dvs. hos de ekologiskt medvetna. I neo-meadianska termer betyder det att de i handling (i konsumtionsprocessen av både varor och reklam) undviker och verbalt nedvärderar de identifikationsobjekt som de anser ha en negativ inverkan på ens narrativ. Den medvetna icke-handlingen att inte delta i statuskonsumtionen formar en del av ens identitet och förstärker vem man inte är. Respondenterna kontrasterar sig också mot den tredje, som utgör en fond av vanlighet eller t.o.m. löjeväckande konsumenter som inte vet sitt bästa eller orkar stå emot marknadskrafterna, mot vilken ens egna konturer framträder skarpare. Det torde skapa en upplevelse av unicitet. Gestalten matchar också narrativet som utgör en standard för identiteten (Stets & Carter 2006; Lundin 2008). Identiteten blir rent kognitivt tydligare och emotionellt positivt laddad. Det är lättare att veta vem man är i relation till en tydlig bild av vem man inte är.

5.9 Respondenter om ”Negativa konsekvenser av livsstilsvalen”

Respondenterna ger väldigt lite uttryck för problem att få vara sig själva eller att leva som de vill. Ibland uppfattas livsstilsvalen dock en del negativa konsekvenser. Mest problematiskt är ekonomiska frågor som slår på lite olika sätt. Till exempel kan ekonomin bli lidande på grund av låga inkomster och att det kan drabba barnen.

Det blir lite komplicerat. Om det är friluftsdag eller så 'Oj nu måste jag ha fram ett par skridskor om två dar'. Det är inte så lätt att fixa det om man inte kan gå in på Intersport och köpa nåt för 800 spänn. Då känner man att man kunde vara lite mer oberoende, just när det gäller barnens grejer. För min egen del så spelar det inte så stor roll. Man vill inte att de ska uppleva en alltför stor negativ skillnad (Berit, konstnär).

Hon har dock utvecklat strategier för att försöka vaccinera barnen mot eventuella negativa reaktioner från omgivningen. ”Man är inte sina prylar” säger hon till sin dotter. Detta kunde uttalats av vem som helst av respondenterna och kan tolkas som att idealet är att sträva efter att inte forma sin identitet genom utmärkande konsumtion. De som har barn låter dem dessutom gå på kooperativt dagis med ekologisk profil i linje med sina värderingar. Ett par har också möjlighet att sätta barnen i skola med ekologisk profilering. En mor funderar över barnens utveckling i konsumtionssamhället och status

genom vanor och prylar. Paret har begränsat tid för barnen att spela data/TV-spel och ses på TV på grund av deras negativa konsekvenser för möjligheten att bli ”riktiga människor”. Notera att endast mödrarna talar om sina barns utveckling.

R: En del barn har obegränsat med tid framför TV:n och med dataspel och tv-spel. Och när det blir så mycket stillasittande vid datorn och detta matandet då blir det väldigt lite tid över till fri lek och utveckling och det blir väldigt mycket statustänkande, tävling i det [att ha rätt saker och spel]. Jag tror att det är bra att barn får mycket fri tid där de får vara kreativa, använda sig själva på ett friare sätt och inte vara beroende av de här andra hjälpmedlen.

I: Rätta mig om jag har fel. Jag tycker mig höra här att man utvecklar sitt sanna jag på det här sättet.

R: Riktiga människor framförallt. Att det är i samspel med andra, i relation till andra man formas. Man har möjlighet att prova vem man är och vad man kan och utvecklas (Cecilia, uppstartande egenföretagande).

En person nämner att det periodvis är svårt att få ihop till räkningarna. ”Det som kan kännas stressigt ibland är ekonomin. Att man får räkningar på hög och man känner att det här börjar bli tufft att fixa” (Conny, pensionär) och ibland får man göra avkall på sina nöjen. ”Det är ju resor. Visst skulle det vara skönt att dra iväg en vecka så här års till Kanarieöarna eller nåt” (ibid.).

Ibland kan själva de etiska valen höja vissa kostnader som t.ex. på: mat, ombyggnadsmaterial till huset och bil. Detta bidrar till att skapa en del problem. ”Man gör det kanske lite svårt för sig själv ibland, t.ex. vi har bara en bil. Både ekonomiskt och miljömässigt har vi tänkt på. Det gör ju att man blir ganska låst när den ena jobbar. Det är ju negativt och det är svårt att ta sig nånstans” (Anna, behandlingsassistent). Ekonomin begränsar ibland också möjligheten att göra ekologiska val och man tvingas in i moraliska dilemman.

När det gäller bil så skulle jag köpa en el-bil om jag hade råd. Det är ju inte att tänka på. Men vi kör på etanol men nu har ju det omvärderats mycket och det har varit diskussioner. Det har vi gjort sen 2004. Man har ändå på nåt sätt försökt komma ifrån det här bensin och oljeberoendet (Conny, pensionär).

För självförsörjarna uppstår ett annat problem eftersom de helst vill äga sin egen gård

men det är helt enkelt väldigt dyrt. När inkomsterna är låga är det också svårt att få lån. Däremot lyckas de spara förvånansvärt mycket pengar tack vare extraarbete på ålderdomshem och låga omkostnader.

Vi märker ju att vi kan lägga undan mer än de flesta ändå av det lilla man får in. Förra året gjorde vi av med 50000 [kr], då jobbade vi ungefär en halvtid var eller vad det var. Kanske mindre. Men vi tjänade 150000 i alla fall så då kunde vi lägga undan 100000. Och det är inte så många som kan det. Och nu kanske jag jobbar en dag i veckan och det blir ändå pengar över. Det är inga stora summor men det blir ändå en del (Kvinna, 26år, självförsörjande bonde).

Några saknar kulturutbudet som erbjuds i storstäderna men det har snarare med den geografiska positionen att de bor på landet att göra än livsstilen i sig, vilket ju inte är något krav på att leva frivilligt enkelt i sig men väl för respondenterna i denna studie.

Jag tycker väldigt mycket om modern jazz o det får man leta efter med ljus och lykta om man bor där man bor. Sen skulle jag vilja gå på teater. Alltså kultur överhuvudtaget. Det är ju det priset man får betala när man bor som vi gör. Det saknar jag så jag brukar åka upp till Stockholm nån gång per år och gå Fasching och lyssna på lite jazz (Conny, pensionär).

Det framgår från utsagorna att de egna kreativa projekten ger mer än alternativerna i staden i det stora hela. ”Det är nog bättre egentligen tror jag. Men samtidigt så hade det var skönt att bara kunna sitta hemma och förfesta lite, gå iväg på nånting och så gå hem efter också ibland. Men det klart att det är bättre. Det är det” (Man, 32 år, lärarvikarie). Konstnärerna som lyckas försörja sig på sin konst uppfattar inte detta som ett problem. För dem är det ett centralt motiv till livsstilsvalet som handlar om att ”förverkliga drömmar, idéer och sin kreativitet” (Kvinna, 40 år, konstnär).

Det är emellanåt är ett fysiskt krävande arbete att vara självförsörjande bonde. Men det gäller enbart de som valt ett mer holistiskt enkelt leverne.

Ibland kan jag känna att det är hårt fysiskt. Speciellt på sommarn. Om man tittar på Bjarne som har levt såhär i 30år, han har lite problem med ryggen. Såna grejer, det blir ju väldigt lätt det. Så det kan ju vara ett problem. Men samtidigt så kan det ju vara skönt att röra på sig och känna att man utvecklas fysiskt också. Det behöver inte vara ett problem men det blir

lätt det. Och så det här med jobb. Speciellt på sommarn så känner vi ofta att det är för mycket. Att man ändå jobbar tolvtimmarsdagar i alla fall. Man jobbar med nåt man tycker om att göra men det blir ändå jobb (Kvinna, 26 år, självförsörjande bonde).

5.10 Analys av ”Negativa konsekvenser av livsstilsvalen”

I det stora hela upplever de frivilligt enkla få problem med sin livsstil. Det som ändå framkommer återkommande är vissa problem som begränsade ekonomiska resurser innebär. Det rör sig om risken att barnen blir lidande, att inte kunna ta det bästa ekologiska beslutet att man får göra avkall på nöjen. Det begränsade kulturutbudet uppfattas av ett fåtal som ett mindre problem liksom att arbetet som bonde emellanåt är fysiskt krävande. Uppenbarligen finns det något annat som väger tyngre eftersom de väljer leva sitt på detta sätt.

Ur ett identitetsperspektiv utgör inte de ekonomiska begränsningarna några större problem eftersom identiteten inte baseras på att bejaka konsumism. Det som kan uppfattas som problematiskt är att man skulle kunna vara mer miljövänlig, t.ex. genom inköp av el-bilar och dylikt. Någon saknar tvärtom möjligheten att kunna flyga till varmare länder vilket knappast går i linje med ett ekologiskt medvetet handlande. Dock tycks inte heller detta utgöra något större problem utan förenklarna nöjer sig med att göra så gott de kan utifrån sina begränsade resurser. Detta tyder på att de miljöetiska aspekterna inte nödvändigtvis är de mest centrala i projektet. Möjligen med undantag för de holistiska förenklarna. Ingen ger uttryck för att de uppfattar något symboliskt förtryck på grund av lågt ekonomiskt kapital (Bourdieu 1984). Endast en person uttrycker viss oro för att barnen kan bli lidande av den anledningen men hon och sambon har hittat strategier som går ut på att stärka barnens ”inre” identitet och vaccinera dem mot marknadens påverkan genom att inpränta i dem att ”man inte är sina prylar”. Förutom den argumentationen går barnen på dagis eller skola med ekologisk profil, där det finns. En del begränsar också barnens tid framför dator och TV för att de ska utvecklas i direkt och konkret interaktion med andra. Det är enligt Berg (2008) ett svårare identitetsskapande då den andre kan ge respons och erbjuda motstånd på ett annat sätt i samspelet. Kanske har hon en poäng i att de bli mer ”riktiga människor”.

5.11 Respondenter om ”Relationen till likasinnade och mainstreamsamhället”

Läsaren bör hålla den generella bilden, att respondenterna upplever sig kunna ”vara sig själva” i dagens samhälle, i bakhuvudet under läsningen av detta stycke. Det finns ändå en del attityder hos omgivningen som uppfattas vara riktade mot alternativa livsstilar i allmänhet eller bara mot en annorlunda ”look”. Den vanligaste erfarenheten som respondenterna har från möten med mainstreamsamhällets representanter handlar om bemötanden som har med klädsel och frisyrier att göra, bemötanden som uppfattas som negativa och fördomsfulla. Det är dock endast tre av åtta som ger uttryck för dylika erfarenheter. Anna, behandlingsassistent berättar:

När jag träffar folk på min arbetsplats, eller folk, är de väldigt positivt inställda för jag tror att jag är ganska vanlig också på nåt sätt. Jag sticker inte ut så mycket. Som när jag hade dreadlocks t.ex., då blev jag bemött på ett annat sätt. Då var jag mer alternativ i deras ögon liksom. Nu lever jag samma liv men jag är inte alls lika märklig. Jag har inte ändrat mig för övrigt men de har ändrat bemötandet. Jag sågs mycket mer som flummig, annorlunda. Folk såg på mig också eller dom tyckte att dom såg att jag levde alternativt. Eller liksom enkelt men det gör dom inte nu.

Detta fall är extra intressant då det finns ett före och efter händelserna som gör det troligt att det inte enbart handlar om något slags stereotyp hot som personen upplever. Att se ”vanlig” underlättar kontakten med mainstreamsamhället. Hennes sambo Anders har reflekterat över samma sak och hävdar sin rätt att vara annorlunda och stå upp för sin sak.

Folk får ju sitt första intryck väldigt lätt. Jag har dom väl lite också kanske för att sätta mig i minoritet, för att inte bara kunna smälta in. Man gör det så lätt för sig som vita manliga män. Man hade lätt kunnat klippa sig och raka sig och bara smälta in överallt och aldrig behöva utsättas för några misstankar och behöva ta några diskussioner men jag tycker, nej, jag vill gärna visa att jag står för nåt. Det känner jag att jag gör med dreads.

För andra har det snarare handlat om de f.d. arbetskamraternas bemötande mot ens konstnärliga ambitioner. Ett konkret exempel:

R: Min gamla arbetsplats. De hade svårt för att man gjorde grejer. Det kan vara som när jag gjort grejer som de skulle vilja ha gjort. ’Han lyckas bättre än mig’. Då är det lätt att kasta

skit när man känner sig sämre själv. Plus att jag var yngre än dem också.

I: Pratar vi om konsten eller?

R: Det kan gälla musiken också. När man fått ut låtar på nån skiva. Det kan trigga andra:

'Tro inte att du är nåt' (Bertil, konstnär).

En person beskriver att hon inte känner sig annorlunda utan att det snarare är hon som lever det politiskt korrekta livet. Hennes utsaga ska förstås mot bakgrunden att hon tidigare fört en mycket mer alternativ tillvaro i ett närmast självförsörjande kollektiv och att hon inte heller tillhör de mer holistiska förenklarna.

Jag upplevde som yngre att det var en slags revolt mot samhället. Men jag har nog fått ihop det där. Jag upplever inte nu att jag blir motarbetad av samhället. Att jag skiljer mig. På det här sättet brukar jag inte tänka på det här. Det är mer att du ställer frågor och då tänker jag mer på skillnaden (Cecilia, uppstartande egenföretagare).

En respondent som levt större delen av sitt liv alternativt och också i sitt yrkesval som lärare på en folkhögskola haft andra alternativa kring sig reflekterar över sin livsstil.

Det har varit svårare tidigare att vara alternativt men det där har också att göra med vad man har för umgänge. Man söker sig ofta till umgänge som någorlunda överensstämmer med ens egna värderingar. Jag har nästan levt lite alternativt sen jag läste till lärare (Conny, pensionär).

De två utsagorna ovan kommer från de två äldsta personerna i undersökningen och tyder på att klimatet i samhället ändrats och att det är accepterat att leva alternativt. Men som det framgår av sista refererat så kan det helt enkelt röra sig om "umgänget" eller att han bryr sig mindre om andras uppfattning med åldern.

För holisterna är det lite mer problematiskt. De lever mer alternativt och har än mer tagit avstånd från konsumtionskulturens praktiker och värderingar. De upplever att politiken inte uppmuntrar till den typen av jordbruk som de vill hålla på med. Mötet med mainstreamsamhället

känns väl ganska problematiskt. Jag känner att jag inte har så mycket där att hämta. Om jag är i en stad eller nåt. Jag känner bara att jag inte hör hemma där. Jag har glömt att det är så stora delar av världen lever och jag förstår inte varför människor ska befinna sig i en sådan miljö (Doris, självförsörjande bonde).

Bilden av den ”vanliga” medborgaren är ofta tämligen klichéartad inte bara hos holisterna utan även andra. De uppfattas som ointresserade av stora frågor, t.ex. att ”man gnäller ibland över att folk inte inser sin egen dumhet” (Conny, pensionär) och intresserade av simpel underhållning och konsumtion vilket uttrycks i intervjuutdraget av Doris, självförsörjande bonde nedan. Att inte vilja involvera sig med de ”vanliga” är en tämligen stark formulering som endast förekommer hos de holistiska förenklarna.

R: Jag vet inte riktigt vad det kommer ifrån men en känsla av när jag gick i skolan t.ex. så var det mycket som de andra höll på med som jag inte tyckte var särskilt intressant. Att jag vill utforska andra möjligheter att leva på. Jag jobbar lite inom äldreården och de kollegor jag jobbar med, det är inte samma ideal som jag strävar mot. Då är det skönare att inte vara så involverad i det.

I: Vad håller de på med då?

R: Tittar på TV. ”Åh, vad kul”! Allsång på Skansen, köpa ny bil och du vet, vanliga vanliga [skrattar]. Det klart det är ju familjen. Det kan jag hålla med om att det är viktigt men att allt kretsar kring att ha ett jobb och familjen.

Det handlar dock inte om en önskan att isolera sig från omvärlden utan att de snarare känner sig främmande i mötet med mainstreamsamhället. Idealet för holisterna är byn på landet som uppmuntrar till möten och ger en gemenskap. ”Egentligen vill man att det ska vara mer som en by. Att vi ska vara flera. Särskilt här, det ligger 10 km från stan och det är inga småbyar innan stan. Så vi är ganska ensamma. Det finns många grannar men inte så att man känner tillhörighet med dem” säger Dennis, självförsörjande bonde. De andra respondenterna kan inte tydligt formulera en framtida idealbild av samhället mer än i mycket abstrakta termer som ”att man ska vara ödmjuk mot varandra, planeten och sig själv” (Anna).

Staden får en speciell innebörd. Den möter en med ”cigarettök och bilavgaser” som är störande, fortsätter Dennis. Folk stressar fram i sina bilar och har inte tid till spontana möten. Han drömmer om en stad med ”bara hus och cyklar” (ibid.). ”I stan blir man van vid att inte hälsa på folk och man blir van att inte se folk egentligen och det är väldigt konstigt. Det kanske tenderar till att folk tänker mer på sig själv” (ibid.). Andra med erfarenhet av stadsliv har berättat att det är enklare att träffa folk i storstan men att ”man

inte hinner lära känna folk på djupet” (Anna, behandlingsassistent). Staden håller på att likriktas av konsumismen och har tappat sin charm menar Man 32år, lärarvikarie.

Det dödar städer egentligen, torg och de här gågatorna. Tanken med det här att åka in till stan och mysa runt lite försvinner ju. Man åker och alla måste ta bilen jämt. Det är en butik där man kan handla allt från sockar till ägg. Det är allt. Jag tycker att det är en tråkig tanke att man bara skulle ha en butik i en stad till sist.

Mainstreamsamhällets bejakare väcker ibland frustration och irritation hos respondenterna men ”inte mer än att man gnäller ibland över att folk inte inser sin egen dumhet. Det är mera det men det är inget som man går och plågas av” (Conny, pensionär) eller som en annan respondent säger: ”jag kan inte ignorera hur världen förstörs, hur hav fiskas ur, hur mark förstörs. Nej, det går inte. Men nackdelen är väl att man går och är lite småsur” [skrattar], (Anders, lärarvikarie). Frustrationen och irritationen över den vanliga medborgarens brist på medvetenhet och engagemang tycks vara lättare att hantera för de starka förenklarna än för de holistiska men väcker ändå negativa känslor vid tillfällena.

De flesta säger att det är enklare att vara med likasinnade som delar ens värderingar. ”Man söker sig ofta till umgänge som någorlunda överensstämmer med ens egna värderingar” (Conny, pensionär). Liknande utsagor kommer från andra. Det viktiga är att de man umgås med är ”empatiska, inkännande och humanistiska. Sen spelar det ingen roll vad man har i lönekuvertet. Man kan ju ha väldigt mycket pengar men man kan göra medvetna val” (Berit, konstnär). En person nämner också att det är enklare eftersom han slipper att bli ifrågasatt och utvärderad om man lever upp till sin moral ”Det känns som man måste försvara sig när man gör nåt annorlunda. Det känns som folk gärna vill ifrågasätta både att man är vegetarian och att man försöker välja nåt annat. Folk vill gärna sätta dit en på nåt sätt” (Man 32år, lärarvikarie).

Det finns också rent praktiska anledningar att umgås med likasinnade eftersom de lånar mycket saker av varandra och hjälps åt att klara vardagen. Vi ”stöttar upp och hjälper varandra. Skjutsar barn eller lagar nånting åt varandra eller lånar ut grejer. Det gör vi jätteofta. ’Har du en sån? Ja, det kan du få låna av mig’. Istället för att var och en köper sitt lånar vi av varandra” (Berit, konstnär) för att hålla ner omkostnader och undgå slit och släng-konsumtion. Arbetslaget som träffas och hjälps åt med varandras trädgårdar

och hus har redan nämnts (se Anledning till livsstilsval).

Entreprenörskapets möjligheter till kontakt med och påverkan av samhället tas upp under "Social omtanke och hållbarhet".

5.12 Analys "Relationen till likasinnade och mainstreamsamhället"

Identiteten skapas i mötet med andra (Mead 1934/1976). Den klichéartade bilden av den tredje som fond för identitetsskapandet som redan presenterats i analysen av "Identitetskonstruktion och marknadskrafter" förstärks ytterligare. Här analyseras också hur förenklarna upplever direktkontakten med mainstreamsamhällets medlemmar. Företrädesvis handlar det om möten med nuvarande och tidigare arbetskamrater.

De äldre menar att det är lättare att vara alternativ idag eller att man inte är alternativ eftersom samhällsklimatet har ändrats så att det är politiskt korrekt att leva ekologiskt medvetet varför de inte upplever problem i mötet med mainstreamsamhället. Det kan naturligtvis bero på hur man profilerar sig utåt och andra faktorer som redan spekuleras kring i resultatredovisningen. Inte heller de andra har några större problem i mötet med mainstreamsamhället med undantag för holisterna.

Här en analys av när "mötet" inte uppstår. I de direkta mötena uppfattas förenklarna som gestalt av den andre utifrån deras annorlunda "look". Bara att se annorlunda ut kan väcka misstänksamhet och en vilja att rätta in "den annorlunda" i leden. Det väcker sannolikt frågor i stil med "Varför vill hon inte vara som oss?" Förenklaren uppfattar responsen och slår ifrån sig den andres bild av sig och vägrar ta in den i sitt narrativ. Istället blir förenklarens bild av den andre negativ eftersom denne inte får sin identitet bekräftad. Man skjuter så att säga budbäraren eftersom det egentligen är den tredje inställning som förkastas. Personen ser inte bara annorlunda ut utan har också avvikande åsikter. Det kan uppfattas som provocerande eftersom det är en indirekt kritik av dennes livsstil och värderingar vare sig det handlar om att leva ett autentiskt kreativt eller ekologiskt medvetet liv, sett med den välanpassade medborgarens ögon. "Här kommer den där flummaren och tror sig vara bättre än oss". Förenklaren provocerar med andra ord den andres gestalt som denne måste finna strategier att hantera och hålla ute från sitt narrativ och uppehålla sin självrespekt. Därför försöker den andre att sänka förenklaren genom att hitta motsägelser i dennes handlingar/moral och förenklaren tvingas in i situationer där denne måste försvara sig. Direkta möten kan därför bli icke-

möten där ingen får sin identitet bekräftad och positionerna förblir låsta. Redan en detalj som att klippa av sig sina dreadlocks och se ”vanlig” ut kan skapa en grund för möten vilket en respondent bekräftar. ”Jag sticker inte ut så mycket. Som när jag hade dreadlocks t.ex., då blev jag bemött på ett annat sätt” säger Anna, behandlingsassistent. Dock vill den individualistiske förenklaren vanligen inte rätta sig in i leden utan hävdar sin rätt att vara sig själv och se ut som denne vill och visa ”att man står för något”. Det komplicerar möjligheten att påverka mainstreamsamhället.

Den andres uppfattning om förenklarens moraliska överlägsenhet är inte helt utan grund. Många ger uttryck för irritation och frustration över den vanlige medborgarens brist på insikt som t.ex. att ”man gnäller ibland över att folk inte inser sin egen dumhet” (Man 67år, pensionär).

Stadslivet uppfattas också ibland som otillfredsställande av estetiska, etiska, psykologiska och sociala skäl. Staden likriktas av kommersiella krafter, där är avgaser, den stressar människor och de hinner inte mötas.

Det är mot bakgrund av dessa aspekter inte svårt att förstå att förenklarna försöker skapa egna gemenskaper genom arbetslag (se Natur) och umgänge med likasinnade. Det bekräftar och stärker ens identitet, man slipper att försvara sig och får valuta för sitt kulturella kapital (Bourdieu 1984). Livsstilvalet innebär en minskad konsumtion som både ses som en orsak till och konsekvens av livsstilen (se Social omtanke och hållbarhet). Förenklarna hjälps åt och byter därför tjänster med varandra vilket ytterligare stärker det moraliska anit-konsumistiska identitetsbygget. För holisterna är byn med sitt lugna tempo som ger tillfälle till möten idealet och staden ses som något dåligt som förstör människor. De upplever att politiken inte stöder deras livsstil. Holisterna är mer utanför mainstreamsamhället. En del andra har mer estetiska problem med staden som likriktas och kommersialiseras.

5.13 Respondenter om ”Social omtanke och hållbarhet”

Ekologisk hållbarhet och social omtanke är teman som återkommer om än inte riktigt lika ofta som de personliga kreativa projekten. För de holistiska förenklarna är det dock själva essensen i livsstilvalet.

Det finns ett uttryck: agera lokalt, tänk globalt! Det håller jag med om. Det är lokalt man ska göra saker men man kan inte bara tänka lokalt man måste tänka globalt. Sverige står inte

utanför. Vad händer i resten av världen? Tänker man bara lokalt då skiter man fullständigt i andra och då går det åt helvete (Dennis, självförsörjande bonde).

Ekologisk hållbarhet och social omtanke synes ofta eller rentav i allmänhet gå hand i hand. Nedan ett målande och representativt uttryck för den inställningen.

Jag vill inte ha nya jeans för att folk dör när de tar hand om bomullen. Det tycker jag är vidrigt. Nu har jag ju jeans men då köper jag secondhand istället. Man försöker bidra på nåt sätt. Dra sitt strå till stacken. Ekologisk mat, närodlat, det känns självklart (Berit, konstnär).

För en person blir den minskade konsumtionen snarare en konsekvens av livsstilen och får betraktas som ett undantag i min undersökning. Oavsett initialt syfte så kan en socialt medveten handling bidra till välbefinnande.

Jag tänker inte så jättemycket på det globala. Det känns ju bra att inte bidra alltför mycket till det. Jag menar, det är ju nån som får betala vår konsumtion. Om det är schyssta villkor så känns det mycket bättre. Och med utsläpp. Men det är mer en följd av livsstilen. Det är inte det jag tänker på i första hand som gör att jag lever som jag gör utan det är en bra konsekvens (Cecilia, uppstartande egenföretagare).

Social omtanke är centralt och flera av respondenterna är eller har varit aktiva inom olika föreningar med samhällsengagemang. En har varit rättviseambassadör, en annan är aktiv inom Miljöpartiet, en är ordförande i en lokal kulturförening, en är med i lokal samhällsförening och en av de holistiska förenklarna var tidigare engagerad inom lokalpolitik. Livsstilsförändringen blev för honom snarare ett sätt att ”göra något”.

Jag kom till att börja agera, först var jag lokalpolitiker och man babblar mycket att man borde göra så och så och sen tänker man ”Nu är det dags att göra nåt”. Då tar man tag i saken o gör nåt men man ska inte tvinga folk att göra på ett visst sätt eller göra som jag gör precis. För om man gör nåt som ett alternativt då är det ett sätt att visa andra att det finns andra vägar. Det är ett sätt att bidra till omställning tycker jag. Där för vill vi vara ganska öppna till omvärlden inte vara stängda på oss själva. Visa till andra att det finns andra vägar än det konventionella (Dennis, självförsörjande bonde).

Det finns en viss problematik inblandad med detta. Samtliga vill påverka andra att leva mer enkelt och omtänksamt men finner det inte enkelt. Ingen skulle dock backa när diskussioner uppkommer men det finns en tydlig tendens att inte vilja pracka på andra sina åsikter. Förenklarna hoppas i regel på att inspirera genom sin livsstil. Man bör försöka påverka

(...) på ett positivt sätt känner jag. Vill inte va nån slags moral, du vet, jag vill inte hålla på och praacka på folk utan det är mer att visa på att det går. När folk säger till mig ”Oj vilken snygg klänning du har”. Då berättar jag jättegärna att: ”Den har jag varit och köpt på secondhand för 20 spänn” och är stolt över det. Det tror jag mer på mer än att vara sådär, det tror jag inte funkar alls. Men att man visar att man kan visa att man vågar och kan vara annorlunda i sina val (Berit, konstnär).

Det här är en mycket typisk inställning. Egentligen är det bara en person som inte tror på idén att påverka genom inspiration. Istället är hon politiskt aktiv. ”På sista åren har jag känt att jag vill aktivera mig politiskt och har gått med i Miljöpartiet. Inte genom visa folk hur jag lever utan politiskt på nåt sätt. Sprida värderingar, visa på alternativ” (Cecilia, uppstartande egenföretagare). Kanske beror hennes inställning på att hon har lång erfarenhet av leva som självförsörjande bonde i kollektiv och har lagt det bakom sig. Den tiden handlade om en omfattande och stark samhällskritik som hon inte skriver under på längre. Hon ser sig snarare som mainstream även om hon lever minst lika alternativt som många andra i undersökningen.

Det har varit en process. Jag upplevde som yngre att det var en slags revolt mot samhället. Men jag har nog fått ihop det där. Jag upplever inte nu att jag blir motarbetad av samhället, att jag skiljer mig. På det här sättet brukar jag inte tänka på det här. Det är mer att du ställer frågor och då tänker jag mer på skillnaden (Cecilia, uppstartande egenföretagare).

Dessutom vill de generellt påverka andra genom sin livsstil men inte genom att pådyvla folk sin opinion utan genom att inspirera. Det beror kanske på att de själva inte gillar att bli pådyvlade mainstreamsamhällets ideal och normer. Den enda personen som inte tror på strategin att påverka genom inspiration utan politisk engagemang genom etablerade institutioner har en bakgrund som ännu mer alternativ självförsörjande ”gröna vågare” så hon uppfattar sig själv numera som en del av mainstreamsamhället. ”Det har varit en process. Jag upplevde som yngre att det var en slags revolt mot samhället. Men jag har nog fått ihop det där. Jag upplever inte nu att jag blir motarbetad av samhället, att jag skiljer mig” (Cecilia, uppstartande egenföretagare).

Entreprenörskapet kan bli en ingång till det etablerade samhället och var med och påverka på ett icke-förmanande sätt. En respondent berättar om när han och sambon var delägare i en ekobutik. ”Det blev en öppning in i seriösare liv i X-tuna. Jag vet inte hur jag ska formulera det men det känns som att man var med i det här som senare har blivit

slow city-rörelse i X-tuna” (Man, 31 år, lärarvikarie). Bönderna hoppas på påverkan genom att ingå i ett globalt nätverk för ekologisk odling och genom den ta emot volontärer. Men det rör sig i första hand om de redan frälsta.

Förenklarna försöker att inte köra bil ”i onödan”, de källsorterar, komposterar och köper helst kläder i secondhandbutiker. Bönderna äger ingen bil och håller igång jordbruket med hästar och åsnor. Närproducerat, KRAV och Rättvisemärkt matkonsumtion återkommer hos respondenterna. Helst skulle de odla sin mat själv (se Natur). Ingen av respondenterna är vegetarian längre. Flera har varit det men har återgått till kött- och/eller fiskkonsumtion trots att det numera är ett välkänt faktum att kött- och fiskkonsumtion utgör stora miljöproblem på många olika sätt. ”Vi har börjat äta lite fisk också i familjen. Både med barnen och det har kommit bättre märkning på fisk så att man kan se att den är fiskad på ett hållbart sätt” berättar Anders, lärarvikarie. Oro för att barnen inte får i sig en fullvärdig kost anges som anledning. Hållbarhetsargumentet legitimerar också fiskkonsumtionen. Holisterna som föder upp sina djur själv uppfattar inte att deras köttkonsumtion är problematiskt eftersom de inte ingår i den industriella rovdriften.

Det känns som att det inte riktigt handlar om det vi håller på med. Utan det är det här med import av så himla mycket och så [paus]. Det är det hela med sojaodlingen och sådär. Vi köper ju inget foder till djuren heller utan de går och betar och på vintern äter de hö och havre som vi har producerat här. Då känns det inte som att det är så himla stor miljöpåverkan men jag kan visst hålla med om att det äts alldeles för mycket kött här också. Jag är nöjd om jag äter kött en gång i veckan (Doris, självförsörjande bonde).

5.14 Analys ”Social omtanke och hållbarhet”

Förenklarna vill vara en del av samhället. Omtanke för andra, t.o.m. främlingar på andra sidan jordklotet, tas i beaktande vid konsumtionsvalen. Förenklarna vill vara ”schyssta” mot andra och inte sko sig på tredje världens fattiga arbetare. De undviker att köra bil ”i onödan”, de källsorterar, komposterar, köper helst kläder i secondhandbutiker och betalar mer för KRAV- och närodlad. Att handla samstämmigt med sina värderingar är en motiverande faktor därför att den enligt Gecas (1991) ger en upplevelse av autenticitet. En person berättar att hon inte i första hand valt livsstilen på grund av social eller miljöomtanke men att det känns bra att vara ”schysst”. Detta är intressant eftersom

det tyder på att den reflekterade hjälpande handlingen oavsett intention ger en positiv känsla. Det är först när handlingen är reflekterad som den kan internaliseras i narrativet och aktören kan skapa sig en positiv bild av sig själv (Berg 2008). Samma handling oreflekterad skulle inte internaliseras och ge samma upplevelse.

En ytterligare aspekt av detta kan förstås utifrån Meads (1934/1976) analys av uppoffringens poäng för att höja sin självrespekt, alltså hur individen värderar sig själv i relation till andra. Individen kan genom offergärningar identifiera sig fullständigt med främmande individer. Det inte tal om fullständig identifikation i detta fall, vilket t.ex. köttkonsumtionen tyder på, men uppoffringar i form av miljövänliga handlingar tyder på en identifikation. I handlingen hålls dock andra handlingar borta ur medvetandet. Vi kan bara betrakta en gestalt åt gången. När vi reflekterar över vår identitet gör vi det selektivt och vanligen med en tendens att tro bättre om oss än vi har täckning för och håller därför bort besvärande faktum. Bilden av världsförbättrare måste alltså bekräftas av andra för att få det värde som önskas (Mead 1934/1976). Mainstreamsamhället erbjuder sällan den bekräftelsen trots att det är politiskt korrekt att leva miljömedvetet enligt svenska miljömål (se ”Relationer till likasinnade och mainstreamsamhället”). I Bordieus (1984) termer genereras inte symboliskt kapital utifrån de förment goda och handlingarna för att höja sitt kulturella kapital. Därför är det lättare att söka bekräftelse hos de likasinnade.

Entreprenörskapet kan ge en ingång till mainstreamsamhället och då kan de påverka ”på ett mer seriöst sätt”. Med andra ord ger det individen möjlighet att få sin identitet bekräftad och sitt kulturella kapital positivt värderat.

6 Diskussion

Syftet med uppsatsen var att beskriva och skapa djupare förståelse för den ideologi och de praktiker som formar eller formas av de individer som bryter mot mainstreamsamhällets värderingar, normer, handlingar/beteenden och ideal avseende arbete och konsumtion. Fokus låg på de frivilliga förenklarnas identitetskonstruktion. Ytterligare syfte var att använda utvalda socialpsykologiska och sociologiska teorier: främst identitetsteori med utgångspunkt i Mead (1934/1976), livsstil utifrån Bourdieu (1984) och Kasser och Ryans (1996) inre/yttre-värderingsmodell för att skapa en förståelse av den frivilligt enkla livsstilen och välbefinnande.

Detta konkretiseras i en övergripande problemformuleringar enligt följande:

PF 1) Hur konstruerar de frivilligt enkla identiteten i relation till modernitetens och postmoderniteten centrala identitetsförankrare, produktion och konsumtion?

Forskningsfrågorna relaterade till detta är 6.1-6.4.

PF 2) Hur relaterar livsstilsvalen till de frivilliga förenklarnas upplevelse av välbefinnande? Forskningsfrågorna relaterade till detta är 6.5-6.6.

6.1 Hur förhåller sig de frivilligt enkla till lönearbete och konsumtion?

Lönearbete uppfattas inte av förenklarna som något dåligt i sig så länge den upplevs som meningsfull för individen. Några har löst detta genom att söka sig till mer meningsfullt arbete t.ex. byts lager och industriarbete ut till arbete inom social omsorg eller skola. Lönearbete har uppfattats som meningslöst av olika anledningar. Relaterat exemplet ovan rör det sig om tråkigt och monotont arbete som uppfattas som själsdödande i sig. Andra har besvärats av att de tvingats till sysslor som är cyniska och innehåller kränkningar av andra. För en del har det varit ett nödvändigt ont för att kunna syssla med sina personliga kreativa projekt som kan ta sig olika uttryck, t.ex. konst, konsthantverk, musik och odling. Idealet att kunna försörja sig på sina kreativa projekt.

För holisterna, de ”extremaste” förenklarna enligt Etzionis (1998) indelning, rör det sig om en djupare systemkritik och önskan att vara nära djur och natur. Att försöka leva helt hållbart genom självhushållning är målet. Då får man inte bara tid för det man vill utan kan göra saker i sitt eget tempo. Det ger en känsla av autonomi och frihet.

Livsstilsvalet handlar också om en kritik av konsumismen vilken uppfattas som omoralisk eftersom den inte är ekologiskt eller socialt hållbar. Konsumismen får konsekvenser för miljön men också för världens fattiga som utnyttjas. En annan kritik som framförs rör konsumismens förytligande av människor. De ställer sig frågande till om någon kan bli lycklig och trygg i sig själv genom statuskonsumtion. Åtminstone anser de inte själva kunna det. Förenklarna vill leva i harmoni med planeten och dess invånare och vägrar att skapa sin identitet utifrån yttre styrning genom reklam och de ideal som mainstreamsamhällets bejakare anammat. För dem är det viktigt att leva i linje med sina värderingar. Autenticitet är med andra ord viktigt. Denna tolkning stämmer överens med tidigare forskning av t.ex. Zavestoski (2002). Enligt Brülde (2010a) definition på moral är det att handla för en bättre värld.

Teknik uppfattas ofta som en symbolisk konsumtion av ”statusprylar” och den typen av konsumtion bör undvikas. När det gäller konsumtion av det nödvändiga föredrar de KRAV- och Rättvisemärkt och närodlat trots att det är dyrare och deras ekonomiska resurser många gånger begränsade. För holisterna blir det extremt lite konsumtion utöver det de själva producerar. Inköp av produktionsredskap för ekologisk odling måste förstås göras. Begagnade kläder fungerar också bra för samtliga förenklare.

Någon menar att global omtanke för henne personligen snarare är en konsekvens av livstilen (med motiv att få mer tid till relationer och personliga kreativa projekt). Detta är intressant eftersom det ger en indikation på konsekvenser.

För att summera så delar alla en grön ideologi, dvs. en solidaritet för miljö människor (i synnerhet världens fattiga) och en kritik av kapitalismen storskalighet och likriktning. Det är en ideologi som de praktiserar i olika omfattning utifrån preferenser. De frigör genom att hoppa av cykeln arbete och konsumtion tid för relationer och meningsfulla sysslor.

6.2 Hur förhåller sig de frivilligt enkla till mainstreamsamhället och dess bejakare?

Förenklarna vill ändra samhället och dess invånare till en mer ekologiskt och socialt hållbart. De inser att det inte går att tvinga på folk deras livsstil utan hoppas generellt på att kunna inspirera. En person tror inte på det utan använder sig av sitt medlemskap i

Miljöpartiet. Entreprenörskapet innebär en möjlighet att få en seriös ingång och möjlighet att påverka samhället.

TV:n får en stark symbolisk innebörd och representerar mainstreamsamhället som tränger sig på och försöker forma människor till ytliga statuskonsumenter. Detta är dock inte helt en enstämig bild och några menar att livsstilen åtminstone innehåller element, såsom ekologisk konsumtion, som är trendiga eller det politiskt korrekta. Reklamen är de som är entreprenörer klivna till på grund av deras beroendeförhållande till den och löser ambivalensen genom att konstruera bra och dålig reklam, dvs. reklam för produkter som är nödvändiga och/eller hållbara och onödiga statusprylar. De håller enligt egen utsago på med den förra.

Det finns hos många en kritik mot samhällets och stadens kommersialisering. Den likriktar staden och formar den för optimal konsumtion. Invånarna uppfattas i första hand som offer för marknadskrafterna då de inte klarar av att stå emot det symboliska inflytande från reklamen och de andra kommersialiserade invånarna. De klarar med andra ord inte av att ”vara sig själva”. Holisterna menar t.o.m. att staden skapar stressade individer som inte har tid till spontana möten och som försvinner in i sin egen värld. Det förstör alltså något av deras grundläggande mänsklighet. Lösningen blir att flytta ut på landet där de finner stillhet och kan återhämta sig från arbete och distraherande intryck. Landet är för de flesta synonymt med natur. Synen på naturen och hemmet som en tillflyktsort påminner om den borgerliga syn som i Sverige uppstod i och med industrialismens framgång (Frykman & Löfgren, 1979). Naturen hade tidigare utgjort ett produktionslandskap för bönderna som bodde och verkade där men människan splittrades nu mellan delvärldar och motsatser som hem och yttervärld, arbete och fritid. En vanlig kommentar hos respondenterna handlar om just bristen på helhet som ”det vanliga” livet erbjuder. Den handlar om fragmentering av tillvaron som påminner om den pluralisering av livsvärldar Berger och Luckman (1966) menar är signifikant för moderniteten och problematisk för dess befolkning. Bristen på helhet handlar förutom detta även om att ”folk” inte ser och tar ansvar för konsekvenserna av sina val och handlingar på det globala. För holisterna går helhet ännu djupare. Den handlar om en kontakt med naturen som mainstreamsamhället varken stöder politisk. Idealet är byn eller staden med bara ”hus och cyklar”.

Eftersom förenklarna inte delar mainstreamsamhällets värderingar, normer och ideal umgås de hellre med andra förenklare och sin familj. Där har de tid för givande relationer, några hjälps åt med varandras trädgårdar och hus och där kan de syssla med sina kreativa projekt. Med en berikande fritid kan de utvecklas. För holisterna har boendet i deras specifika fall inneburit en relativt begränsad gemenskap med likasinnade vilket de uttrycker en viss saknad inför.

Bilden av samhället och dess befolkning framstår som relativt stereotyp. Men den utgör kanske just därför en grå fond mot vilken förenklaren kan måla bilden av sig själv.

6.3 Vilka aspekter av identiteten framträder?

Bilden av förenklaren som framträder ur analyserna ovan är en moralisk, kreativ, autonom och relaterande individ som lyckats finna och skapa sig själv och leva ett autentiskt liv. De sociala kontrastiva aspekterna av identiteten handlar om hur förenklarna relaterar till föreställningen av mainstreamsamhällets bejakare. Till skillnad från ”de vanliga” medborgarna står förenklaren stark mot de kommersiella krafterna och stärker på olika sätt sin ”inre” intrapsykiska identitet som mer handlar om att få ihop ekvationen mellan *gestalt* och *narrativ* (Lundin 2008). Tydligheten och positiviteten förstärks av att de kontrasterar sig emot beskrivs i relativt stereotypa och ofta tämligen negativa termer. De sociala aspekterna samspelar med andra ord med de intrapsykiska. Förenklarna framställer sig själva som moraliska världsförbättrare med omtanke för miljö och människor. De är intresserade av sina personliga kreativa projekt som ger dem utmaningar och möjlighet att uttrycka sitt inre. De upplever sig autentiska och försöker leva ett liv i samklang med sina värderingar. Även här finner vi kontrastering mot ”de andra” som uppfattas som inautentiska konsumtionsslavar till skillnad från en själv som lever autentiskt. Det finns en del handlingar som utifrån betraktat strider mot deras värderingar, t.ex. köttkonsumtion och bilåkande men de tycks ha funnit strategier för att hantera denna inkonsekvens. Autonomi är också framträdande då de inte uppskattar styrning och påverkan av vare sig marknadskrafter eller andra medborgare. Inflytande uppfattas snarare som problematiskt för andra då de genom sin livsstil tagit avstånd från den typen av påverkan. Förenklarna agerar som aktiva medborgare och försöker påverka samhället i en mer hållbar riktning med sin livsstil och genom sitt entreprenörskap.

Tidigare studier om frivillig enkelhet har påvisat samma aspekter (Elgin 1981/1993; Grigsby 2004). Även Stern et als. (1995) forskning som pekar mot en koppling mellan

frivilliga förenklare och Schwartz (2009) värdeorienteringar *öppenhet för förändring* och *självtranscendens* stämmer väl överens med slutsatsen. Tolkningen av innebörden av livsstil och identitet ser dock annorlunda ut på grund av val av teorier. Relaterat till Sandlin och Walters (2009) studie om nya sociala rörelser är det tveksamt om mina respondenter kan sägas tillhöra en rörelse. De saknar ett tydligt "vi". Faktum är att de flesta inte ens kände till begreppet frivillig enkelhet och dessutom råder det knappast någon konsensus om mål, medel och verksamhetsområden. Endast holisterna kunde formulera en idealbild av målet. Förenklingen anammas också i mycket olika omfattning utifrån individuella preferenser och möjligheter.

6.4 Hur kan identitetsprocesserna beskrivas/förstås utifrån Meads, neo-meadianska och Bourdieus teorier i en sen/postmodern kontext?

Identitet konstrueras i relation till andra och ens identitetsanspråk måste erkännas av andra för att få det värde vi önskar (Mead 1934/1976). Därför är det viktigt att analysera de relationer i vilka vi ingår. Framförallt är de signifikanta andra viktiga. I detta fall utgörs de av de andra som delar ens världsbild (grön ideologi) och partnern.

Världsbilden behöver legitimeras av andra för att få en mer objektiv karaktär (Berger & Luckmann 1966). Detta blir särskilt viktigt i postmoderniteten då livsvärldarna pluraliseras och "verkligheten" och därmed även identiteten blir mer subjektiv och osäker. Giddens (1997) menar att intima relationer i senmoderniteten innebär val där en gemensam livsstil blir en förpliktelse. Det beror på att i senmoderniteten blir det rena förhållandet, dvs. relationen i sig centralt. Jag föreslår att det rena förhållandet också hjälper att objektivera världsbilden för de inblandade just genom den gemensamma livsstilen, en aspekt som jag inte finner explicit hos Giddens. Även vetenskapen hjälper att legitimera världsbilden i det posttraditionella samhället (Berger & Luckmann 1966). Framförallt handlar det om miljöfrågor i denna studie.

Ett allmänt antagande är också att vi försöker höja eller bibehålla vår självkänsla vilket bl. a. är explicit hos Mead och implicit i Bourdieus (1984) teorier om olika kapital. När vardagen lunkar på och vi interagerar enligt standardiserade beteendemönster behöver vi inte reflektera särskilt över vilka vi är. Samspelet flyter friktionsfritt om spelreglerna förstås och accepteras av de inblandade. I analysen av "Relationer till mainstreamsamhället och likasinnade" föreslogs att det kan vara problematiskt i

situationer då aspekter som t.ex. förenklarnas värderingar, normer och ideal (vilka uttrycks i handling) krockar med mainstreamsamhällets bejakarens. Då tvingas de andre till reflektion och försöker få ihop gestalt och narrativ (Lundin 2004). Istället för att ändra sig och ta in den nya gestalten försöker de andre ”sänka” den alternative. Då slipper den andre ta in den alternatives definition av henne/honom. Detsamma gäller förstås åt andra hållet. Ingen får med andra ord sin identitet bekräftad i sådana möten. Därför söker sig folk i allmänhet till sammanhang där man får sin identitet bekräftad. För de frivilligt enkla verkar det dessutom vara särskilt viktigt att leva autentiskt och varför det är desto viktigare att söka sig till sina likar. Dock menar Bourdieu (1984) att det alltid pågår en symbolisk kamp mellan och inom klasser. Det kan sägas vara en kamp mellan livsstilar som mer och mer uttrycker identitetens behov av autenticitet ju längre från den traditionella ordningen vi kommer (Giddens 1997). Behovet att få sitt symboliska kapital validerat uttrycks främst i ett försök att uppvärdera sitt kulturella kapital, i första hand genom den gröna ideologin men också i de kreativa projekten i sig. Det ekonomiska kapitalets nedvärderas. Mellan sina likar är detta inget problem att få kapitalet bekräftat men i relation till mainstreamsamhället svårare. Behovet av bekräftelse, vilket inkluderar att öka sitt kulturella kapital och sänka värdet av det ekonomiska, utgör ur ett identitetsperspektiv ett motiv att påverka andra. Det handlar i Giddens (1997) termer om livspolitik: individen försöker påverka andra genom sitt självförverkligande och sin globalt etiskt förankrade livsstil.

Narrativet måste skapas, omskapas och bevaras reflexivt i ett ständigt föränderligt socialt sammanhang. Det leder enligt Giddens till behovet av autenticitet som ger ett sammanhang och en grundläggande tillit som skydd mot det yttre trycket.

Respondenterna tycks ha lyckats med detta genom identitetsprocesserna ovan. För de holistiska förenklarna flyter den personliga kreativiteten och etiken tydligare ihop. Det kan uppfattas som att identiteten blir mer kongruent vilket brukar associeras med hög självkänsla och välbefinnande (Baumeister et al. 2003). Dessutom försöker de vaccinera även sina barn mot yttre tryck i form av konsumtionssamhällets påverkan genom att stärka deras inre identitet genom hela sin livsstil, med pedagogiska slogans som ”man är inte sina prylar”, ekologiska dagis och skolor och genom att försöka begränsa exponering för kommersiella krafter. Barnen är också med och odlar genom vilket relationen till naturen stärks.

6.5 Relaterat till PF 2. Vilka faktorer relaterar till upplevelsen av välbefinnande positivt och/eller negativt?

Förenklarna uppger sig vara tillfredsställda och nöjda med sina liv. Det lever enligt egen utsago livet fullt ut och har bytt arbetstid och pengar mot tid. Tid som de frigör till meningsfulla relationer, sina kreativa projekt som ibland utmynnar i entreprenörskap. Det handlar även om längtan efter frihet och att styra sitt eget liv och leva utifrån sina förutsättningar och värderingar, dvs. autonomi och autenticitet. Kreativa projekt ger personlig stimulans och utmaningar och uppfattas om personligt utvecklande.

Utmaningarna blir dessutom större i entreprenörskapet och självhushållningen. De hjälps ofta åt både genom att utbyta materiella resurser och arbete. Det kan i sig bero på att privatekonomin driver dem till det men å andra sidan ökar deras omkostnader på grund av att ekologiska produkter är dyrare. Undantaget är holisterna, som nästan är självhushållande. Ett motiv till livsstilsvalet är också att de vill leva ett "schysst" liv med omtanke för jorden och dess invånare men också för sig själv och sina närmaste. Viljan att ta ett globalt ansvar för sina handlingar återkommer oavsett initialt motiv till livsstilsvalet. Allt detta relaterar till Kasser & Ryans (1996) inre värderingar: personlig utveckling, relationer och samhällsengagemang som länkats till välbefinnande.

Två konkurrerande men överlappande perspektiv på lycka har föreslagits: det hedonistiska och det eudaimoniska. Faktorerna som respondenterna uppgett eller som analyserats fram relaterar tydligast till det eudaimoniska perspektivet på lycka som handlar om att vara i kontakt med sitt "sanna" jag (Waterman 1993). Eudaimonia uppstår då människor lever i enlighet med sina centrala värderingar och är holistiskt eller fullständigt engagerade vilket leder till en upplevelse av att känna sig intensivt levande och autentisk. Eudaimonia relaterar också tydligare till balans mellan utmaningar och förmågor, självförverkligande, ansträngning och viktighet att leva upp till sina värderingar (Waterman, Schwartz & Conti 2008). Förenklarnas tycks lyckas med balansakten. Det kan förstås finnas hedonistiska inslag i t.ex. de kreativa projekten, det är t.o.m. troligt men jag har inte data som stöder det och kan därför inte uttala mig om detta.

Diener och Biswas-Diener (2001) menar att folk som åtrår pengar och välstånd är mindre lyckliga. Förenklarna har aktivt valt bort den typen av ambitioner till förmån för relationer och egna kreativa projekt. Att ingå i meningsfulla relationer korrelerar så

starkt med välbefinnande att det närmast är att betrakta som ett grundläggande mänskligt behov. Den är en av de allra starkaste faktorerna till välbefinnande (Ryan & Deci 2001). Studier visar också att gifta generellt är lyckligare än ogifta (Myers & Diener 1995). Nordiska studier visar att resultaten gäller även för sambor (Hansson et al. 2005). Det betyder att en stor del av välbefinnandet hos förenklarna kan ha sin grund i parrelationerna mer än i livsstilen i sig.

En mängd studier visar att uppleva sig kompetent (self-efficacy) att nå högt värderade mål korrelerar positivt med välbefinnande (Ryan & Deci 2001). Entreprenörskap och bara att få ihop sitt liv utanför konventionella normer kan vara mål. En ytterligare aspekt är frågan huruvida målet är något man vill nå eller undvika. Mål som individen vill undvika påverkar välbefinnande negativt (Ryan & Deci 2001). Många av förenklarnas mål borde kunna handla om undvikande, t.ex. konsumtion. Kanske är det är det bra för välbefinnandet att de inte verkar besvärats särskilt av att de åker bil eller äter kött.

Autonomi är en faktor som är viktig för välbefinnandet enligt Ryan och Deci (2001). Autonomi som både oberoende och frivillighet är centralt för förenklarna. Faktorer som tyder på autonomi är de återkommande utsagorna att de inte uppskattar att styras av samhället och att de lyckas med att "vara sig själva". Entreprenörskapet understryker detta. Hela livsstilsvalet tyder på att de använder sin autonomi.

En ytterligare faktor som har stark korrelation till välbefinnande är hjälpande handlingar (Post 2005). I sin genomgång av forskning har han funnit ett massivt stöd för hjälpande handlingars positiva effekter på både hälsa och välbefinnande. En studie visar t.o.m. att samma delar av hjärnan aktiveras när en person mediterar på medkänsla som när personer upplever lycka och positiva känslor (Engström & Söderfeldt 2010). Omtanke för miljön och världens fattiga är en central aspekt av livsstilsvalen enligt respondenterna och bör vara en faktor som leder till välbefinnande. Men hur påverkar det inkonsekventa handlandet som t.ex. bilåkande och köttkonsumtion? Skapar inte detta en upplevelse av inautenticitet? Det kan inte besvaras utifrån min empiri mer än att en del legitimerande strategier upptäcktes. Kanske fungerar de tillräckligt bra för att inte påverka välbefinnandet negativt. Post framhåller också att hjälpanDET inte får bli överväldigande om det ska ge de positiva välbefinnande- och hälsoaspekterna.

Förenklarna gör, om än implicita, anspråk på att vara moraliska världsförbättrare. Låt oss relatera till Brülde (2010a) så kallade lyckoprincip. De gör utifrån sin världsbild och sina resurser försök att göra världen bättre vilket uppfyller hans kriterier för en moralisk handling. Han menar att vi har en *prima facie* moralisk plikt att hjälpa andra att bli lyckliga. Det innebär att plikten inte är absolut men gäller tills den övertrumpas av andra överväganden. Till exempel har föräldrar en plikt att skydda sina barn och rättvisa kan ibland innebära att välbefinnande inte maximeras. Flera av kött- och fiskkonsumenterna argumenterar för sin konsumtion utifrån barnens bästa. Kanske kan det minska de potentiellt negativa konsekvenserna på välbefinnande eftersom de fortfarande kan se sig som moraliska världsförbättrare.

Brülde (2010b) menar utifrån sin sammanställning och analys av forskning om moral, mening och lycka att ett meningsfullt liv ytterligare kan höja lyckonivån. ”Det bästa ur meningssynpunkt är om man själv kan finna ett världsförbättrarmål som angår en och som det är roligt att arbeta mot” (ibid. s. 182). Det meningsfulla är inte identiskt med det maximalt moraliska livet utan kan även inkludera personliga projekt som ägnas tid för sin egen skull. Det är nästan som kalkerat ur respondenternas utsagor.

De uttrycker vissa negativa konsekvenser av livsstilvalen. Det handlar om två saker begränsad ekonomi och mötet med mainstreamsamhällets bejakare. Begränsade ekonomiska resurser gör att de inte alltid kan leva upp till sin moral och några menar att det ibland påverkar vardagsekonomin negativt med stress som följd. De får också göra avkall på kulturupplevelser vilket snarare gör att de blir mer kreativa själva och i det hela slutar ekvationen på plus. Mötet med mainstreamsamhällets bejakare gör att de ibland inte får sin moraliska identitet bekräftad varför signifikanta andra blir viktiga för att uppehålla föreställningen. De uttrycker dock inte att det är problematiskt utan att de får vara sig själva, dvs. uppleva autenticitet. Någon tycker t.o.m. att det ibland är ett problem att denne tar på sig världens problem men att denne inte upplever sig ha något val så det löser dilemmat. Det tyder på ett starkt behov av autenticitet men också att behovet av autenticitet inte nödvändigtvis bara är positivt. Mål som individen vill undvika påverkar välbefinnande negativt (Ryan & Deci 2001). Jag har dock inte funnit något som tyder på att mina respondenter skulle besväras av detta trots att det torde vara något som förenklarna påverkas negativt av.

För att summera är det väldigt begripligt varför förenklarna framhåller att de lever fullt ut och försöker få med andra på tåget. Tidigare forskning pekar mot att lyckliga människor bryr sig om och hjälper andra mer (Myers & Diener 1995). Livsstilen kan alltså bidra till en positiv spiral av hjälpande.

Det är svårt att säga vilka faktorer som väger tyngst eller om det finns andra faktorer som inte går att härleda till livsstilen i sig. Välbefinnandet kan faktiskt bero på att de lever i parrelationer, personlighetsdrag, de kan jämföra sig med inbillat missnöjda andra. Jag har inte mätt välbefinnande med några instrument så det är oklart hur nivån faktiskt är. Respondenterna uppger sig leva fullt och vara nöjda med sina livsstilsval och en mängd välkända välbefinnandefaktorer går att finna varför det finns skäl att tro att detta närmast är att betrakta som ett lyckorecept.

6.6 Hur kan förenklarnas välbefinnandeprocesser beskrivas/förstås utifrån Meads, neo-meadianska och Bourdieus teorier i en sen/postmodern kontext?

Det är inte möjligt att inom ramen för detta arbete att analysera och diskutera alla aspekter av välbefinnande men jag har valt att lyfta fram några aspekter som är relevanta för syftet med denna studie: att beskriva och skapa djupare förståelse för den ideologi och de praktiker som formar eller formas av de individer som bryter mot mainstreamsamhällets värderingar, normer, beteenden/handlingar och ideal avseende arbete och konsumtion.

Det eudaimoniska perspektivet handlar om självförverkligande och autenticitet medan hedonism mer relaterar till bejaka sin njutning oavsett konsekvenser. Förenklarna relaterar mer till eudaimonia. Det kan finnas mer i det hedonistiska än jag fått fram i mina intervjuer. Hursomhelst framstår autenticitet relaterat till sina kreativa projekt, sina nära och till sin moraliska identitet. De verkar dock kunna hantera inkonsekvens i relation till sin moraliska identitet. En person uppfattar dock behovet av autenticitet som tvingande och problematisk. Han tar på sig världens problem och det förpliktigar till handling. Det tyder på ett starkt behov av autenticitet som torde kunna påverka välbefinnande negativt (Post 2005).

Vi kan betrakta självförverkligande på två olika sätt om vi utgår från Meads grundantagande att "I" vill uttrycka sig. Jag föreslår att det är då vi upplever autenticitet.

Många samhällsvetare menar att vi har behov av att uttrycka och uppleva autenticitet i dagens samhälle, t.ex. Giddens 1997, Bauman 2000). Det uppfattas av en del som en grundläggande motivator (Gecas 1991) och har kopplats till välbefinnande i det eudaimoniska perspektivet (Ryan & Deci 2001). Enligt Mead hämmar institutionernas struktur "I" som vill ha utlopp. Det beror på att vi inte identifierar oss med strukturen på samma sätt som i traditionella samhällen längre. Det förstås som att "I" ges fritt utrymme att uttrycka sig spontant. Det låter rimligt att tendensen är att behovet den formen av autenticitet ökar men poängen här är att det går att vara autentisk både när vi bejakar "I" i relation till vår personliga identitet och i relation till *den generaliserade andre* (samhället eller gruppen beroende på situation). I traditionella och kollektivistiska kulturer är snarare autenticitet i den senare varianten det normala eftersom individen är sin roll. Det innebär alltså en sammansmältning av "I" och den generaliserade andre. Min önskan är lika med gruppens. Det förklarar påståendet om att behovet av autenticitet har ökat med individualismen men det är snarare en grundläggande motivator för människan som Gecas (1991) menar och som jag tolkar Mead. Den första varianten av autenticitet som vi kan kalla impuls får förenklarna uttryckt i sina kreativa projekt. Förenklaren identifierar sig även med alla jordens människor och försöker i sina handlingar ta ansvar för dem. Låt oss kalla dem offerhandlingar eftersom de i handlingen gör avkall på personliga begär för den tredjes skull. Offerhandlingarna ökar identifikationen och känslan av gemenskap med alla (Mead 1934/1976, s. 161). Den är intern referentiell då yttre faktorer inte kan falsifiera de altruistiska anspråken. Berg (2008) har teoretiserat kring identitetskonstruktion på nätet och menar att identitetskonstruktion där man inte får direkt respons på sina handlingar gör att man lättare kan styra intryck och verifiera sitt narrativ. Identitetskonstruktion med den andre konkret närvarande är mer subtil och krävande. Offerhandlingarna har med andra ord en moralisk intention men inte nödvändigtvis ett moraliskt resultat. Det starka behovet av autenticitet som förenklarna har upplevs av en person som tvingande och problematisk då han inte är säker på att den gör någon skillnad. Autenticitet är därför inte nödvändigtvis enbart positivt för välbefinnande.

Ansvarskänslan är förankrad i uppfattningen att planetens väl är en existentiell förutsättning för alla inklusive sig själva. Föreställningen är förankrad i vetenskap och grön ideologi som ger den legitimitet och en mer objektiv karaktär (Berger & Luckmann 1966). De likasinnade ger också stöd för världsbilden. För holisterna är den

förankringen djupare. De ser sig mera som ett med eller en del av naturen än någon som är beroende av den. Vi sitter i samma båt. Vi lever under hot om kärnvapenkrig, miljöförstöring, sociala orättvisor och ett liv tömt på mening menar Beck (2009). ”När risker är allestädes närvarande är tre reaktioner möjliga: *förnekande*, *apati* och *transformation*. Det första är moderna kulturens signum, det andra finner sitt uttryck i postmodernitetens nihilism, det tredje utgör världsriksamhällets ’kosmopolitiska ögonblick’” (ibid. s. 48, egen övers.). Det kosmopolitiska ögonblicket är ett försök att hantera risker konstruktivt. Det är förstås problematiskt då det är en andre som inte finns närvarande och inte kan ge respons på förenklarens förment goda handlingar, t.ex. att inte köpa nya jeans. Det är också omöjligt att säga hur långt de miljövänliga handlingarna räcker. Men det är ett seriöst försök. De frivilliga förenklarna lyckas att balansera mellan de olika varianter av autenticitet som inte sällan står i motsats till varandra. Det är möjligt att det beror på att den ”inre” identiteten blir ett närmast moraliskt projekt eftersom den har sin grund i avståndstagandet från den destruktiva konsumismen. Det hela mynnar ut i den livspolitik som Giddens (1997) ställer så stort hopp till. Jag kallar det hållbart välbefinnande.

6.7 Värdering av slutsatser och förslag till vidare forskning

Den viktigaste slutsatsen är att studien visar att en mina respondenter lyckas att kombinera välbefinnande med att försöka leva hållbart. Eftersom mina respondenter är typiska relaterat till tidigare forskning (t.ex. Elgin 1981/1993; Grigsby 2004; Stern et al. 1995) är möjligheten till generalisering till andra typiska förenklare tämligen god.

En svaghet i denna studie är att välbefinnande inte mätts med de instrument som finns att tillgå vilket beror på att temat först dök upp i intervjuerna. Att det var ett framträdande tema pekar mot att välbefinnandet är centralt och högt. Kopplingen behöver förstås stärkas med vidare kvantitativ forskning där lämpligen faktorer som leder till välbefinnande kan identifieras. Det kan bero på personlighetsfaktorer men viss empiri i undersökningen visar att global social omtanke kan vara en följd av den enkla livsstilen även om syftet varit att få tid till sina kreativa projekt. Vidare forskning om detta skulle kunna skingra folks oro kring eventuella förestående livsstilsomställningar liknande förenklarnas.

Innan empiriinsamlingen påbörjades trodde jag att förenklarna stod utanför statusspelet eftersom den var grundad i en moralisk identitet. Empirin visar att det snarare handlar

om personlig utveckling och relationer som centralt men det utesluter inte på något vis att den moraliska identiteten är viktig. Tolkning utifrån Bourdieus (1984) teorier om olika kapital gjorde att jag fick tänka om. Även Meads (1934/1976) grundantaganden om den socialt konstruerade identiteten stöder dessa tankar. Teorierna hänger ihop ontologiskt och jag har funnit den teoretiska ramen användbar för att beskriva och förstå de frivilliga förenklarna och relationen till välbefinnande. Förståelsen för välbefinnande ur teoretiskt perspektiv har i viss mån ökat genom att teoretisera kring hur den moraliska identitet grundas i offerhandlingar som skapar mening och identifikation med jordens invånare.

Även den teoretiska förståelsen för den processen där autenticitet dvs. att agera utifrån sin värdegrund ges ökad förståelse. En person uttrycker t.o.m. att det ibland är ett problem att denne tar på sig världens problem men att denne inte upplever sig ha något val. Det tyder på ett starkt behov av autenticitet men också att behovet av autenticitet inte nödvändigtvis bara är positivt. Vidare forskning kring detta dilemma är av vikt.

Det skulle utifrån Mead och Bergs (2008) tolkning av Meads handlingsteori kräva att handlingen blir reflekterad och tolkas som moralisk för att få en positiv emotionell effekt. En fallstudie gjord på endast en person som mediterar kring medkänsla visar att samma delar av hjärnan aktiveras under meditationen som tidigare lokaliserats som lyckocentra (Engström & Söderfeldt 2010) men det räcker inte som bevis. Det krävs här vidare neurologisk forskning för att kunna förstå sambandet. Bergs (2008) studier av dataspelares identitetskonstruktion hjälper också till att öka förståelsen för offerhandlingarnas effekt på identiteten.

Beskrivningen av de frivilligt enkla och kopplingen mellan livsstilen och välbefinnande stämmer överens med tidigare forskning och den teoretiska ramen kan ge en bättre förståelse trots de brister jag redogjort för. Förankringen i postmoderniteten ger hela tolkningen ett socialt och kulturellt sammanhang som är koherent.

6.8 Reflektioner kring metoden

Vid ett tillfälle krånglade bandet till bandspelaren och en del av intervjun försvann i början på en tagning och i slutet på en andra eftersom jag vände bandet. Dock transkriberade jag direkt efter hemkomst varför jag tror att det innehållsmässigt inte är problematiskt. Däremot hade jag något färre citat att välja mellan. Nyanser kan ha missats på grund av missödet.

Att göra intervjuer hemma hos respondenterna har både fördelar och nackdelar. Till exempel kan barn skrika och störa i bakgrunden varför det kan störa ljudupptagningen och de kan kräva föräldrarnas uppmärksamhet. De kan också störa intervjuaren och få denne ur fokus. Jag kan inte säga att detta utgjorde ett problem. Inspelningarna fungerade väl med undantag för fallet som beskrivs under metodologiska begränsningar. Det är snarare en fördel att intervjuas hemma. Respondenterna slappnar av och befinner sig i en kontext som är central för min frågeställning. Dessutom kan jag se hur hemmet ser ut och det kan i viss mån verifiera utsagorna även om mina observationer inte håller vetenskaplig nivå. Ens hem speglar ens livsstil och identitet.

Deltagande observationer hade kunnat öka begreppsvaliditeten som förespråkar användning av flera metoder just av den anledningen (Yin 2007). Möjligheten att marknadsföra sin livsstil och presenterat sig i överdrivet positiv dager skulle troligen minska om forskaren är med och blir ”en i gänget”.

Det hade varit intressant att ha flera olika typer av förenklare t.ex. från staden och fler holistiska förenklare, en kategori som representeras av endast två personer i studien. Eftersom studien inte kan göra anspråk på statistisk generaliserbarhet (Yin 2007) på grund av metoden som sådan utgör det dock inget problem. Implikationer för vidare forskning kunde ändå genereras. En mer nyanserad beskrivning kunde fåtts mellan olika kategorier av förenklare (t.ex. boende i staden och ensamstående) om jag letat efter respondenter på ett annat sätt. Det kunde skett t.ex. genom annonsering i tidningar och tidskrifter.

6.9 Sammanfattning av slutsatser

Bilden av förenklaren är en moralisk, kreativ, autonom och relaterande individ som lyckats finna och skapa sig själv och leva ett autentiskt liv. De frivilligt enkla bryter cirkeln av arbete/konsumtion på grund av brist på mening. Vare sig lönearbete (med några undantag) eller icke-medveten konsumtion tycks kunna skapa tillräckligt med mening för de frivilligt enkla. Tendensen är tydligast för de holistiska förenklarna. Det ligger i alternativa livsstilars natur att till viss del ställa sig utanför det etablerade samhällets meningsskapande system. Därför skapas egna system av symboliskt kapital (Bourdieu 1984) som uppehålls genom meningsskapande aktiviteter som bejakar både det personliga skapandet och ett globalt ansvar, vilket höjer det kulturella kapitalet medan ekonomiskt kapital nedvärderas. Det är den livspolitik som Giddens (1997)

hoppas ska generera den nya människan som lever i harmoni och samklang med andra och planeten. Till stöd har de signifikanta andra som delar livsstilen och en relativt stereotyp bild av mainstreamsamhället och dess bejakare. Världsbilden som förankrar livsstilen får också legitimitet genom den gröna ideologin och vetenskapen (Berger & Luckmann 1966). För de holistiska förenklarna flyter den personliga kreativiteten och etiken tydligare ihop. Det kan uppfattas som att identiteten blir mer kongruent vilket brukar associeras med hög självkänsla och välbefinnande (Baumeister et al. 2003). Identiteten blir också tydligare genom att den kontrasteras mot en relativt stereotyp bild av mainstreamsamhället. TV:n får en stark symbolisk innebörd och representerar mainstreamsamhället som tränger sig på och försöker forma människor till ytliga statuskonsumenter. Detta är dock inte helt en enstämig bild och några menar att livsstilen åtminstone innehåller element, såsom ekologisk konsumtion, som är trendiga eller det politiskt korrekta. Hoppet om att bättra på sitt symboliska kapital läggs nästan unisont på att andra (den tredje) ska se och inspireras av deras livsstil. Det betyder dock inte att samhällsengagemanget saknas. Tvärtom är nästan samtliga engagerade i olika föreningar och organisationer som verkar för en bättre värld betraktat utifrån deras värderingar.

Trots att det ekonomiska kapitalet nedvärderas som en faktor att skapa symboliskt kapital så medger de frivilligt enkla att bättre privatekonomi skulle gjort tillvaron enklare ibland. Pengarna skulle användas till olika former av konsumtion som t.ex: resor, konstverk, mer etiska val eller för att förverkliga det självförsörjande livet. Någon tycker t.o.m. att det ibland är ett problem att denne tar på sig världens problem men att denne inte upplever sig ha något val så det löser dilemmat. Det tyder på ett starkt behov av autenticitet.

Även om vissa mönster framträder mellan olika grader av förenkling så är de individuella variationerna mycket stora och de olika temana har olika vikt för dem. Studien visar att ett frivilligt enkelt liv och välbefinnande går att kombinera. Det är så många faktorer som korrelerar med välbefinnande enligt tidigare forskning att livsstilen närmast är att betrakta som ett välbefinnandeprojekt. Ur ett postmodernt perspektiv kan det också uppfattas som ett konstruktivt sätt att hantera risker (Beck 2009). Låt oss kalla det hållbart välbefinnande.

7 Litteratur

Andersen, H. & Kaspersen, L. B. (2007). *Klassisk och modern samhällsteori*. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur.

Asplund, J. (1983). *Tid, rum, individ och kollektiv*. Stockholm: Liber.

Ballantine, P. W. & Creery, S. (2009). The consumption and disposition behavior of voluntary simplifiers. *Journal of Consumer Behaviour*. 8, 1-12.

Bauman, Z. (2002). *Det individualiserade samhället*. Göteborg: Daidalos.

Bauman, Z. (2008). *Konsumtionsliv*. Göteborg: Daidalos.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krüger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Studies in the Public Interest*. 4(1).

Beck, U. (2009). *World at risk*. Cambridge: Polity Press.

Berg, L-E. (1976). *Människans födelse. En socialpsykologisk diskussion kring G.H. Mead och J. Piaget*. Göteborg: Korpen.

Berg, L-E. (2008). Aspects of identification in computer gaming. *Human IT*. No. 3

Berger, P. L., Berger, B & Kellner, H. (1974). *The homeless mind*. New York: Penguin Books.

Berger, P. & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. New York: Penguin Books.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction*. London: Routledge.

Bourdieu, P. (1992). *Texter om de intellektuella*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag.

Brown, K.W. & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness and lifestyle. *Social Indicators Research*, No. 74: 349–368.

Brülde, B. (2010a). Happiness, morality and politics. *Journal of Happiness Studies*, 11, 567–583.

- Brülde, B. (2010b). Hur viktigt är det att vara lycklig? Om lycka, mening och moral. Stockholm: Bokförlaget Bonnier Existens.
- Graig-Lees, M. & Hill, C. (2002). Understanding voluntary simplifiers. *Psychology and Marketing*, Vol. 19, No. 2, 187-210.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2001). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, Vol. 57, No. 2, 119-169.
- Elgin, D. (1981/1993). *Voluntary simplicity. Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich*. New York: Harper.
- Engström, M. & Söderfeldt, B. (2010). Brain activation during compassion meditation: A case study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 16(5), 597-599.
- Etzioni, A. (1998). Introduction: Voluntary Simplicity-Psychological Implications, Societal Consequences. I Doherty, D. & Etzioni, A. red (2003): *Voluntary simplicity: responding to consumer culture*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Frykman, J. & Löfgren, O. (1979). *Den kultiverade människan*. Malmö: Gleerups.
- Gecas, V. (1991). The self-concept as a basis for a theory of motivation, I Howard, J. A. & Callero, P. L., (red.). *The self-society dynamic: Cognition, emotion and action*. USA: Cambridge University Press.
- Gecas, V. (2000). Value identities, self-motives and social movements. I Stryker, S., Owens, T. J. & White, R. W. (red.) *Self, identity and social movements*. USA: University of Minnesota Press.
- Giddens, A. (1995). *Intimitetens omvandling*. Nora: Nya Doxa.
- Giddens, A. (1997). *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.
- Grigsby, M. (2004). *Buying time and getting by. The voluntary simplicity movement*. Albany: State University of New York Press.
- Featherstone, M. (1991). *Consumer culture & postmodernism*. London: Sage.

- Hansson, A., Airaksinen, E., Forsell, Y. & Dalman, C. (2009). *Psykisk hälsa: enlitteratursammanställning av välbefinnandeforskning*. Karolinska Institutet, Institutionen för folkhälsovetenskap, avdelningen för folkhälsoepidemiologi: Stockholm.
- Hansson, A., Hillerås, P. & Forsell, Y. (2005). Well-being in an adult Swedish population. *Social Indicators Research*, 74(2), 313-325.
- Hewitt, J. P. (2002). *Self and society: A symbolic interactionist social psychology*, 9 uppl. Amhurst: University of Massachusetts.
- Hitlin, S. (2003). Values as the core of personal identity: drawing links between two theories of the self. *Social Psychology Quarterly*. 66(2), 118-137.
- Jackson, T. (senast uppdaterad 2010-10). Tim Jackson's economic reality check. [Elektronisk]. Ted.com. Tillgänglig: http://www.ted.com/talks/tim_jackson_s_economic_reality_check.html [2011-05-26].
- Karp, D. G. (1996). Values and their effect on pro-environmental behavior. *Environment and Behavior*, 28(1), 111-133.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Different correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3) 280-287.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lundin, E. (2004). *Motstånd och kreativitet: George Herbert Meads bidrag till aktör-strukturdebatten*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposium.
- Lundin, A. (2008). *Postmodernt identitetsskapande*. Underlag för presentation i GIS, Högskolan i Skövde, 081030. [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.his.se/PageFiles/16389/postmodernt%20identitetsskapande.pdf> [2011-06-01].

- Naturvårdsverket* (senast uppdaterad 2011-04-11). [Elektronisk]. Tillgänglig: <http://www.naturvardsverket.se/sv/Sveriges-miljomal--for-ett-hallbart-samhalle/> [2011-05-09].
- Mead, G. H. (1934/1976): *Medvetandet, jaget och samhället*. Lund: Argos.
- Mooney Marini, M. (2000). Social Values and Norms. I *Encyclopedia of Sociology*, Vol. 4, 2 uppl.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10–19.
- Range, B. (2002). *Voluntary simplicity as a value orientation in the lifestyle, leisure and well-being relationship*. <http://www.openthesis.org/documents/Voluntary-Simplicity-as-Value-Orientation-207179.html> [2011-05-16].
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential. A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review in Psychology*. (52), 141-166.
- Sandlin, J. A. & Walther, C. S. (2009). Complicated simplicity. Moral identity formation and social movement learning in the voluntary simplicity movement. *Adult Education Quarterly*, 59(4), 298-317.
- Schwartz, S. H. (2009). Basic Human Values. http://www.ccsr.ac.uk/qmss/seminars/2009-06-10/documents/Shalom_Schwartz_1.pdf
- Sheldon, K.M., Kasser, T., Houser-Marko, L., Jones, T. & Turban, D. (2005). Doing one's duty: chronological age, felt autonomy, and subjective well-being, *European Journal of Personality*, 19, 97-115.
- Stern, C. P, Dietz, T, Kalof, L. & Guagnano, G. A. (1995). Values, beliefs and proenvironmental action: attitude formation toward emergent attitude objects, *Journal of Applied Social Psychology*, 25(18), 1611-1636.
- Stets, J. E. & Biga, C. F. (2003). Bringing identity theory into environment sociology. *Sociological theory*, 21(4), 398-423.

Stets, Jan E. & Carter, Michael, J. (2006). The moral identity: a principle level identity, I: *Purpose, meaning, and action: control systems theories in sociology*. McClelland, K. A. & Fararo, T. J. (red.). New York: Palgrave Macmillan.

Veblen, T. (1899). Conspicuous consumption. I Schor, J. B. & Holt, D. B. (red.). *The consumer society reader*. (2000). New York: The New Press.

Verplanken, B. & Holland, W. R. (2002). Motivated decision making: effects of activation and self-centrality of values on choices and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), 434-447.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64(4), 678-691.

Waterman, A. S., Schwartz, S.J. & Conti, R. (2008). The implication of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.

Zavestoski, S. (2002). The social-psychological bases of anti-consumption attitudes” *Psychology & Marketing*. 19(2), 149-165.

8 Bilaga 1: Frågor till respondenter

Kommentar: Följdfrågor är minnesmarkeringar för mig så att jag eventuellt kan följa upp teman. Frågorna i fetstil är teman från min första problemformulering som gick ut på att se ett före och ett efter. Det är inga frågor som ställdes till respondenterna.

- Beskriv:
 - Din ekonomi
 - Relationer/familjeförhållanden
 - Utbildning, kunskap, kompetens

1) Varför väljer vissa människor frivillig enkelhet som livsstil?

- Vad känner du till om frivillig enkelhet? Var har du lärt dig om detta?
- Vad innebär att leva frivilligt enkelt för dig? Vad är viktigt?
- Ska man försöka påverka andra att leva enkelt?
- Känner/umgås du med andra som har samma livsstil? Umgås du med andra? Är det viktigt?
- Hur länge har du levt såhär?
- Hur gick det till när du ändrade livsstil? Motiv?

2) Hur upplever de livsstilen?

- Hur upplever du att det är att leva frivilligt enkelt? Pos/neg? Enkelt/problematiskt? Vad är svårast? I vilka situationer? Vad gör du med den nya fritiden?
- Hur ser du på arbete?

- Hur ser du på konsumtion? Resor, kött, aktier osv?
- Hur ser du på tid?
- Hur ser du på relationer?
- Hur ser du på medier?
- Hur ser du på teknik?
- Hur ser du på naturen?

3) Hur påverkas/påverkar identiteten livsstilen?

- Vad innebär identitet för dig?
- Hur upplever du att du är nu jämfört med före din livsstilsändring?
- Hur upplever du att andra uppfattar dig? Konkreta exempel?
- Är det lätt att vara [namn på respondenten] idag?