

TAMPEREEN YLIOPISTO

Johtamisen ja talouden tiedekunta

Kohti ekologista elämäntapaa

Kokemuksia ekologisen elämäntapamuutoksen prosessista

Ympäristöpolitiikka ja aluetiede

Pro gradu -tutkielma

Elokuu 2019

Ohjaaja: Pekka Jokinen

Pauli Tuovinen

Tampereen yliopisto

Johtamisen ja talouden tiedekunta

TUOVINEN, PAULI: Kohti ekologista elämäntapaa. Kokemuksia ekologisen elämäntapamuutoksen prosessista.

Pro gradu -tutkielma, ympäristöpolitiikka ja aluetiede

58 sivua, 2 liitesivua

Elokuu 2019

Tutkimuksessa tarkastellaan ekologisen elämäntavan omaksumiseen ja toteuttamiseen liittyviä kokemuksia. Kokemusten valossa kartoitetaan ekologiseen elämäntapaan siirtymisen prosessia ja erilaisten käytäntöjen toteuttamiseen liittyviä haasteita ja motivaatioita. Tarkoituksena on tuottaa tietoa erilaisista elämäntapamuutukseen liittyvistä tekijöistä ja ekologiseen elämäntapaan pyrkivien tavoista käsitellä näitä tekijöitä.

Tutkimus asemoituu arkielämän ympäristöpolitiikan tutkimussuuntaukseen. Ekologista elämäntapaa tarkastellaan yksilön arjen näkökulmasta. Toisaalta yksilön elämäntapa ja arjen käytännöt nähdään ympäristöpolitiikan toteuttamisena. Fokus on arjen käytännöissä ja käytäntöjen toteuttamiseen liittyvissä kokemuksissa.

Aineistona tutkimuksessa käytetään ekologiseen elämäntapaan pyrkivien teemahaastatteluja. Elämäntapamuutosprosessin ja ekologisen elämäntavan kartoittamiseksi tutkimukseen on valikoitu motivoituneita ihmisiä, joiden toiminta ja toiminnalle asetetut päämäärät kumpuavat sisäistetyistä ekologisista arvoista. Ekologiselle elämäntavalle ei asetettu arjen käytäntöjen tason kriteereitä, eikä haastateltavien kuvaamien arjen käytäntöjen ekologisuuutta arvioitu.

Ekologiseen elämäntapaan johtaneet polut ovat aineiston valossa moninaisia. Haastateltavien taustat, motiivit ja elämäntapamuutoksen laukaisseet käännekohtakokemukset ovat hyvin erilaisia. Aineiston perusteella ekologiseen elämäntapaprosessiin liittyy usein omien tapojen ja tottumusten haastamiseen liittyvää hankaluutta, luopumisen tuskaa sekä kulttuurisen tuen puutteesta johtuvaa poikkeavuuden tunnetta. Nämä tekijät aiheuttivat muutosprosessiin kitkaa. Haasteita on myös elämäntavan yksityisen ja julkisen välisen rajan kontrolloinnissa.

Haastateltavat ovat kehittäneet erilaisia strategioita näiden haasteiden selvittämiseksi. Haasteista huolimatta prosessi näyttäytyy usein siirtymänä kohti parempaa ja nykyistä elämäntapaa aiempaa mieluisampana. Epäekologisiksi katsotuista käytännöistä luopuminen kehystetään usein pikemminkin vaihtokauppana tai siirtymänä johonkin parempaan, kuin oman elämän kurjistamisena.

Elämäntapamuutos koetaan pääasiassa myönteisessä valossa ja nähdään etenevänä, vaikkakaan ei välttämättä suoraviivaisena prosessina. Prosessi koetaan haasteista huolimatta antoisana ja palkitsevana.

Kulttuurisen tuen puute ja ekologisten elämäntapakäytäntöjen poikkeavuus ovat ekologisen elämäntavan omaksumisen keskeisimpiä haasteita. Niinpä ekologisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta keskeistä on ekologisen elämäntavan ja sen käytäntöjen normalisointi ja valtavirtaistuminen.

Asiasanat: ekologinen elämäntapa, arjen ympäristöpolitiikka, ympäristökäyttäytyminen, normit

Sisällys

1. Johdanto.....	1
2. Tutkimuksen lähtökohdat.....	4
3. Elämäntapa ja elämäntavan tutkimus.....	6
3.1. Arkielämän ympäristöpolitiikka.....	9
3.2. Elämäntapa.....	10
3.3. Ekologinen elämäntapa.....	11
3.4. Näkökulmia ekologiseen elämäntapaan.....	13
3.5. Ekologisen elämäntapamuutoksen prosessi.....	15
4. Tutkimusasetelma.....	17
5. Aineisto ja analyysi.....	19
6. Miksi ekologinen elämäntapa?.....	21
6.1. Ekologisen elämäntavan tausta.....	21
6.2. Motivaatiot.....	24
7. Myötä- ja vastatuulet.....	27
7.1. Mikä ekologisuus?.....	27
7.2. Mikä prosessi?	30
7.3. Luopuminen ja saaminen.....	32
7.4. Arkielämän pakkorako.....	39
7.5. Ulkopuoliset paineet ja odotukset.....	42
8. Tulosten tarkastelu.....	48
9. Lopuksi.....	53
Lähteet.....	56
Liite.....	59

1. Johdanto

Ympäristökysymyksistä keskusteltaessa esiin nousee usein länsimaisen elämäntavan ja kuluttamisen kritiikki. Lisäksi monissa ympäristökampanjoissa (esim. Sitra 2019) peräänkuulutetaan usein ekologisia elämäntapamuutoksia: syö vähemmän lihaa, kulje bussilla tai polkupyörällä, suosi lähiruokaa. Ihmisiä ohjataan tarkastelemaan omaa elämäntapaansa erilaisilla hiilijalanjälkiä ja ekologista jalanjälkeä mittaavilla laskureilla (esim. <https://ekokumppanit.fi/ilmastosankari/> ja <https://www.footprintcalculator.org/>). Elämäntapa on noussut yhdeksi ilmastonmuutoksen ja muiden ympäristöongelmien ratkaisujen keskeiseksi tekijäksi. Elämäntapamuutosten voidaan myös katsoa olevan lähes jokaisen ulottuvilla oleva vaikutuskeino.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella ekologista elämäntapaa prosessina. Ekologinen elämäntapa voidaan nähdä alati kehittyvänä: aina tulee uutta tietoa, aina voi tehdä jotain paremmin. Arvot ja käytännöt kehittyvät ja täsmentyvät elämisen myötä, uudet käytännöt arkipäiväistyvät ja muuttuvat tavoiksi ja uusi tieto ja uudet kokemukset näyttävät menneen elämäntavan jälleen uudessa valossa.

Tutkimuskohteenani ovat päämäärätietoisesti ekologiseen elämäntapaan pyrkivät ihmiset. He pyrkivät muuttamaan elämäntapaansa ekologiseksi tavoilla, jotka usein asettavat heidät valtavirran ulkopuolelle, marginaaliin. Heidät voidaankin siis nähdä eräänlaisina ekologisen elämäntavan pioneereina. Osin tästä syystä ja osin poikkeavasta motivaatiostaan johtuen heidän kokemuksensa ekologisten käytäntöjen toteuttamisesta poikennee tavanomaisesta. Elementit, joista heidän kokemuksensa koostuu, antavat kuitenkin suuntaa siitä, millaisia haasteita elämäntapamuutosprosessiin liittyy. Heidän kokemuksensa ja tapansa käsitellä näitä kokemuksia paljastavat monia ekologiseen elämäntapaan ja siihen siirtymiseen liittyviä ulottuvuuksia.

Tässä tutkimuksessa kartoitan ekologiseen elämäntapaan pyrkivien ihmisten kokemuksia siirtymäprosessistaan, kuinka prosessin eri vaiheet hahmotetaan ja minkälaisia kokemuksia niihin liittyy. Tarkastelen, minkälaisia ulottuvuuksia pidetään elämäntavan kannalta merkittävänä ja minkälaisia esteitä ekologiseen elämäntapaan siirtymiseen liittyy. Tarkoituksenani on tuottaa tietoa siitä, millaiset tekijät edistävät ekologisen elämän prosessia ja mitkä tekijät sitä jarruttavat.

Kiinnostavaa on myös se, miten prosessiin liittyviä haasteita käsitellään. Valtavirtaisesta poikkeaviin elämäntavan käytäntöihin liittyy usein esimerkiksi tiettyä normista poikkeamista,

luopumisen kokemuksia ja tiedollista epävarmuutta. Lisäksi voi syntyä käytännön ongelmia liittyen yksilön taitoihin tai vaikkapa ekologisten vaihtoehtojen saavutettavuuteen. Haasteet voivat liittyä myös esimerkiksi valintojen vaikuttavuuden epäselvyyteen tai jännitteisiin, jotka liittyvät valtavirtaiseen elämäntapaan, yhteiskunnan rakenteisiin tai vaikkapa lähipiiriin odotuksiin. Esimerkiksi elämäntavan synnyttämää ulkopuolisuuden kokemusta tai tietyistä mukavuuksista luopumisen kokemusta täytyy käsitellä jollain tavoin, jotta elämäntavan toteuttaminen pysyy mielekkäänä, motivoivana ja siten jatkuvana.

Ekologisen elämäntavan tavoittelun taustalla voi olla huoli moninaisista ympäristöongelmista, kuten ilmastonmuutoksesta, ihmisen aiheuttamasta sukupuuttoaallostasta, saastumisesta tai luonnonvarojen ylikulutuksesta. Taustalla voi olla myös huoli kulutuksen aiheuttamista sosiaalisista ongelmista, kuten huonoista työoloista tai alkuperäiskansojen oikeuksista. Elämäntavan kestävyydestä huolestuneet voivat kiinnittää huomionsa öljyhuippuun ja muiden resurssien riittävyyteen tai viljeltävän maapinta-alan hupenemiseen. Usein huolet limittyvät ja nivoutuvat toisiinsa monimutkaiseksi ongelmakentäksi, jossa tietyt toimet voivat palvella useaa päämäärää tai eri päämääriin pääsemiseksi tarvitaan erilaisia toimia.

”Jotta teollisen sivilisaation niin kutsuttu ylikuluttava luokka [...] eläisi yhden maapallon rajoissa, tarvitaan muutos, jota on laadultaan verrattava uskonnolliseen herätykseen” (Vadén 2016, 135). Kestävälle elämäntavalle on asetettu erilaisia tavoitteita erilaisin mittarein. Esimerkiksi yksittäisen ihmisen vuotuiselle hiilijalanjäljelle on annettu tavoitteeksi 1-3 tonnia hiilidioksidia (World Economic and Social Survey 2011; One Tonne Life Project 2014). Suomalaisen keskimääräinen hiilijalanjälki on 10,3 tonnia (Sitra 2018). Näiden lukujen perusteella tarvittava muutos on varsin mittava. Oletettavaa on myös, että esimerkiksi näillä mittareilla mitattu ekologinen elämäntapa poikkeaa merkittävästi keskimääräisestä suomalaisesta elämäntavasta.

Ilmastoraporttien (esim. IPCC 2018) peräänkuuluttaessa yhä voimallisempia toimia ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi, erilaisten päästötavoitteisiin johtavien tapojen kartoittaminen näyttää polttavan ajankohtaiselta. Tere Vadénin (2016, 135) mukaan ”kulutustottumusten tai tuotantotapojen tehostamiset eivät riitä, vaan muutoksen on kosketettava ihmisenä olemista; sitä, mitä pidetään merkittävänä, itsestään selvänä, tärkeänä ja nautinnollisena”. Mikäli Vadénin näkemystä voidaan pitää oikeansuuntaisena, erilaisten ekologisten elämäntapojen ja elämäntapakokeiluiden tutkiminen näyttää tärkeältä.

Ympäristöongelmien moninaisuuden vuoksi päämääriin johtavat polut osin ovat hämärän peitossa. Usein ei ole lainkaan selvää mitkä toimet ovat tehokkaita tai merkityksellisiä. Vastaavasti ei ole

selvää mitkä toimien toteuttaminen ja käytäntöjen omaksuminen on elämäntapana mielekkäästi toteutettavissa. Yksilön elämäntapavalintojen vaikuttavuuden voi jopa kyseenalaistaa täysin ja siirtää vastuun ympäristöongelmien ratkaisusta vaikkapa teollisuudelle tai lainsäädännölle. Yhden selvän ekologisen elämäntavan ja siihen johtavien polkujen osoittamisen määrittely on täten haasteellista. Erilaiset elämäntapakokeilut ovat yksi tapa tunnustella elämäntavan mahdollisuuksia ja käytäntöjen toimivuutta.

Ilmastonmuutoskeskustelussa yksi polttava kysymys on se, miksi ihmiset kaikesta ilmastonmuutosta koskevasta tiedosta huolimatta toimivat usein epäekologisesti. Tiedon lisääminen näyttää keskeiseltä vaikutustavalta ja erilaisia valistuskampanjoita on paljon. Tiedon lisäämisen vaikuttavuus on kuitenkin kyseenalaista ja näyttää ettei tieto vaikuta ellei ympäristönsuojelu ole henkilölle itselleen tärkeä arvo (Bolderdijk ym. 2013).

Elisa Aaltola (2015) käsittelee blogikirjoituksessaan lihan syömiseen liittyvää tiedon ja toiminnan ristiriitaa akrasian käsitteen avulla. Akrasia, eli mielen heikkous on vastaus kysymykseen, miksi rationaalinen ihminen toimii järkeään vastaan. Aaltola korostaa kuitenkin, että ympäröivän yhteiskunnan vastuuta yksilön mielenlujuuden tukemisessa, ja toisaalta akrasian mahdollisuuksien vähentämisessä. Tiedon ja toiminnan ristiriidasta seuraa myös kysymys siitä, mihin pisteeseen asti tiedon lisääminen on ilmastotavoitteiden tai muiden ympäristönsuojelullisten tavoitteiden kannalta kannattavaa. Tiedon lisääminen on usein tuskan lisäämistä ja ympäristöahdistuksen lamauttama ihminen ei välttämättä toimi järkevästi eikä liene muutenkaan tavoiteltava tila.

Ekologisen elämäntavan yksi keskeinen kysymys on kuluttaminen. Kulutusta tarkastellaan usein ekologisesta näkökulmasta karkeasti kahdella tavalla: kuluttajuuteen ja teknologiaan kriittisesti suhtautuva näkökulma ja näkökulma, jonka mukaan ekologisiin haasteisiin on vastattava paremmalla teknologialla ja resurssien tehokkaammalla käytöllä (Jensen 2007, 69). Ensimmäisen näkökulman tuottavat ratkaisut, kuten kulutuksen, autoilun ja lihansyönnin vähentäminen näyttävät pääsääntöisesti luopumisena. Tällaisen henkilökohtaisesta materiaalisesta hyvinvoinnista tinkimisen vuoksi ekologinen elämäntapa ei välttämättä näyttäydy houkuttelevalta.

Ekologisen elämäntavan toteuttamisen taustalla tästä huolimatta voi olla velvollisuuden tunne, mutta elämäntapa tuottaa myös myönteisiä merkityksiä ihmisten elämään. Esimerkiksi ekologisen elämäntavan toteuttamisen synnyttämät kyvykkyyden ja autonomian kokemukset, sekä yhteisöllisyyden ja vahvistuneen luontoyhteyden kokemukset voivat tuoda sisältöä elämään. (Weme & Madsen 2018)

Toisaalta ekologisen elämäntavan pyrkimykset voidaan nähdä laajemmassa aikamittakaavassa. Tulevaisuusorientoituneisuus näyttää yhdeltä keskeiseltä tekijältä ekologisessa elämäntavassa (Farkas 2015). Laajemmassa aikamittakaavassa tämän hetken vapaaehtoisella luopumisella vältetään tulevaisuuden ongelmia ja mahdollistetaan parempi elämä myöhemmin. Tässä aikamittakaavassa oman tämän hetken tarpeentyydytys saa pienemmän merkityksen. Toisaalta ekologisen elämäntavan toteuttaja voi kokea kuuluvansa paremman tulevaisuuden etujoukkoon, jolloin jännite valtavirtaisen elämäntavan ja ekologisen elämäntavan välillä muuttuu siedettävämmäksi.

2. Tutkimuksen lähtökohdat

Ympäristöongelmista puhuttaessa yhdeksi keskeiseksi kysymykseksi nostetaan usein elämäntapa. Ongelmaksi nostetaan usein moderni länsimainen elämäntapa ja siihen liittyvät kuluttamiseen liittyvät käytännöt. Sikäli, kun elämäntapaa käsitellään yksilön valintojen, esimerkiksi kulutuskäyttäytymisen kautta, keinona ympäristövastuullisempaan elämäntapaan ohjaamisessa käytetään usein erilaisia valistuskampanjoita. Toisaalta yksilön henkilökohtaisten valintojen ja vastuun korostamista usein kritisoidaan ja vastuuta ympäristöongelmista säilytetään pikemminkin esimerkiksi teollisuuden niskoille. Ratkaisujen katsotaan näin olevan pikemminkin suuren kuin pienen ympäristöpolitiikan alueella. Esimerkiksi Moisander (2007, 408) toteaa, että ympäristökysymyksissä painotuksen asettaminen yksilön kulutusvalintoihin on rajoittunutta ja asettaa kohtuuttoman vastuun yksilön harteille. Usein kuitenkin ratkaisuja katsotaan tarvittavan kaikilla tasoilla, kuten tämänkin tutkimukseni haastateltavanikin asian näkivät (ks. myös esim. Lorenzen 2012, 94 – 95). On myös huomattava että yksilön elämäntapa on sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Niinpä elämäntapavalintoja tehdään aina tietyssä yhteiskunnallisessa viitekehysessä.

Vaikka ekologisen elämäntavan taustalla voi olla huoli hyvin moninaisista ympäristöongelmista sekä paikallisesti, että globaalisti, on huoli ilmastonmuutoksesta kenties yksi keskeisin ja laajimmin yhdistävä tekijä. Ilmastonmuutos on suurelta osin ihmisen toiminnan aiheuttamaa ja se synnyttää monenlaisia uhkatekijöitä (National Research Council (U.S.) 2010, 3). Ilmastoraporttien (esim. IPCC 2018) mukaan ilmastonmuutoksen uhkaan tulisi reagoida voimallisesti ja monialaisesti. Pariisin ilmastopimuksen (UNFCCC 2015, 22) tavoitteena on pitää maapallon keskilämpötilan nousu alle 2°C tasolla esiteolliseen aikaan verrattuna ja pyrkiä alle 1,5°C lisäyksen tasolle.

Kotitalouksien osuus kasvihuonepäästöistä on esimerkiksi Ivanovan & kumppaneiden (2016, 532) mukaan yli 60 prosenttia. Kuten johdannossa totesin, suomalaisten keskimääräinen 10,3 tonnin (Sitra 2018) hiilijalanjälki ylittää tavoitteelliset rajat. Tavoitteelliset hiilijalanjäljet vaihtelevat hieman lähteittäin ja riippuvat osin siitä, mihin ilmastotavoitteisiin ne sidotaan. Yhtenä tavoitteellisenä raja-arvona voidaan pitää kolmen tonnin päästöjä per ihminen (United Nations. Department of Economic and Social Affairs 2011, xiii).

Näihin ilmastotavoitteisiin pääsemiseksi on nähty erilaisia keinoja, joista yksi on erilaiset ilmastokampanjat, jotka peräänkuuluttavat ja kannustavat yksilöitä tekemään muutoksia omassa elämäntavassaan. Erilaiset ekologista jalanjälkeä tai hiilijalanjälkeä mittaavat laskurit ohjaavat tarkastelemaan oman elämän käytäntöjä ekologisuuden näkökulmasta. Ilmastokampanjoiden (tai laajemmin ympäristökysymyksiin tarttuvien kampanjoiden) fokus on usein elämäntavassa – erityisesti yksilön elämäntavassa (ks. Jensen 2007, 67 – 68). Sikäli, kun vastuuta ympäristöongelmien ratkaisusta voidaan jossain määrin asettaa yksilön elämäntavalle, ovat tarvittavat muutokset esimerkiksi edellä esitettyjen hiilijalanjälkilaskelmien perusteella huomattavia. Dobsonin mukaan ekologiseen elämäntapaan siirtymiseen vaadittavat muutokset voidaan nähdä niin perustavanlaatuisina, että niitä tulisi tarkastella pikemminkin psyyken kuin poliittisen päätöksenteon näkökulmasta (Dobson 2000, 133). Onkin kiinnostavaa, mitä tällaisten elämäntapamuutosten toteuttaminen yksilön näkökulmasta käytännössä on ja mitä se yksilöltä vaatii.

Tutkimuskohteekseni valikoitui ekologisiin elämäntapapyrkimyksiin liittyvät kokemukset sellaisilla henkilöillä, jotka aktiivisesti ja omaehtoisesti pyrkivät saattamaan elämäntapansa ekologiseksi. Tutkimusaiheen valintaa ohjasi aiheen yhteiskunnallisen merkittävyyden ohella oma mielenkiintoni aiheeseen. Identifioidun itse ekologiseen elämäntapaan pyrkiväksi ja olisin näin voinut itse valikoitua tämän tutkimuksen informantiksi. Erilaisten arjen valintojen pohdiskelu esimerkiksi ilmastonäkökulmasta ja monet ekologiseksi katsottuihin käytäntöjen toteuttamiseen liittyvät ongelmat ovat tuttuja. Ekologiset pyrkimykset ohjaavat valintojani monella elämäntavalla ja erilaiset ekologisen elämäntavan toteuttamiseen liittyvät kysymykset ovat henkilökohtaisesti mielenkiintoisia.

Aihe on siis lähellä omaa kokemusmaailmaani. Tutkimusaiheen läheisyyttä suhteessa tutkijan omaan kokemusmaailmaan voidaan pitää laadullisessa tutkimuksessa sekä vahvuutena, että haasteena (Eskola & Suoranta, 1988). Henkilökohtaiset kokemukset ja näkemykset tutkittavasta aiheesta voivat vinouttaa tarkastelua ja haitata kohteen objektiivista tutkimista. Toisaalta objektiivisuus edellyttäisi mahdollisuutta katsoa ilmiötä ulkoapäin ja puolueettomasti (Eskola &

Suoranta 1998, 17). Objektiivisuus onkin tämän tyyppisessä tutkimuksessa pitkälti illuusio, kenties erityisesti ympäristökysymysten kaltaisissa voimakkaasti politisoituneissa aiheissa, enkä missään mielessä voi katsoa olevani sen paremmin ulkopuolinen kuin puolueetonkaan. Tästä huolimatta tutkijan on oltava tietoinen asenteistaan, eikä niiden saa antaa liiaksi ohjata tutkimusta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Oman aiheeseen liittyvän mielenkiinnon myötä olen hakeutunut eri tavoin samanmielisten ihmisten pariin, mikä on synnyttänyt tätä tutkimusta ohjaavia kysymyksiä. Vaikka aihe onkin minulle mielenkiintoinen myös henkilökohtaisista syistä, katson että tutkimusaiheekseni se valikoitui kuitenkin juuri ympärilläni olevien ihmisten ja heidän kokemustensa kautta. Hankin aineistoni pitkälti oman tuttavapiirini kautta sekä lumipallo-otannan avulla, mikä osaltaan vahvistaa omien ajatusteni läheisyyttä aineistossani esiintyvän ajattelun kanssa, koska tuttavapiirissäni on jossain määrin samansuuntaisesti ajattelevia. On kuitenkin huomattava, että tutkimukseeni valikoitunut joukko on monin tavoin heterogeeninen, eikä se edusta mitään yhtenäistä liikettä, muutoin kuin kenties sanan laajassa merkityksessä.

Oma positioni heijastelee tutkimusasetelman muotoutumisen lisäksi myös haastattelutilanteeseen ja aineiston analyysiin. Tarkastelen näitä kysymyksiä tarkemmin myöhemmin aineistoa käsittelevissä luvuissa.

3. Elämäntapa ja elämäntavan tutkimus

Keitä ja millaisia ovat ”ekoihmiset” ja miten heistä on sellaisia tullut? Millaisia käytäntöjä ekologiseen elämäntapaan liittyy ja miksi niitä toteutetaan? Ekologista elämäntapaa, sen käytäntöjä ja niihin liittyviä kokemuksia on tutkittu esimerkiksi kuluttajuuden ja kuluttamisen, ekologisen kansalaisuuden, arjen käytäntöjen, ja elämäntapavalintoihin liittyvien ajatusprosessien näkökulmista. Tässä ja seuraavissa luvuissa tarkastelen ekologisen elämäntavan ulottuvuuksia aiheesta tehdyn tutkimuksen valossa.

Anna Ovaskainen (2019) on tutkinut ekologisen elämäntavan mahdollisuuksia ja rajoja Lapissa. Hän tarkastelee arjen ympäristöpolitiikan tutkimussuuntaukseen asemoituvassa tutkimuksessaan ekologista elämäntapaa erityisesti luontosuhteen ja luontokäsitysten näkökulmasta. Hän näkee

ekologisen elämäntavan taustana erityisen ekologisen luontosuhteen. Ekologista elämäntapaa selittää hänen mukaansa maailmankatsomus, jossa ”luonto merkityksellistyy jollakin tapaa arvokkaaksi ja elämäntapavalintoja määrittäväksi moraaliseksi ja eettiseksi tekijäksi, joka antaa elämälle myös kokonaisvaltaisemmin järjestyksen ja mielen” (Ovaskainen 2019, 54). Näin hän näkee yhtenä ekologista elämäntapaa edistävänä tekijänä ekologisen luontosuhteen rakentumisen tukemisen.

Virtanen (2000, 185) käsittelee ekologiseen toimintaan liittyvää tiedon ja toiminnan ristiriitaa ja toteaa, että ekologisen elämäntavan koetaan edellyttävän liian radikaaleja tapojen muutoksia ja että ”ekologisuus ei arkipäiväisty useankaan kohdalla epätaloudellisena, vaikeasti toteutettavana ja aikaa vievänä elämänmuotona”. Ekologisuus saa siis usein väistyä esimerkiksi taloudellisten ja aikataulullisten syiden vuoksi. Myös opitut tavat ja tottumukset vaikeuttavat elämäntavan muutosta ja tapaa voidaan jopa pitää siinä määrin muuttumattomana ja ikään kuin itsen ulkopuolisena, että muutosta ei edes pidetä mahdollisena.

Mäkinen ja Vainio (2013) ovat tutkineet ilmastoystävällisiin ruokailuvalintoihin liittyviä esteitä Suomessa. Tutkimuksessa tarkasteltiin tekijöitä, joiden ihmiset kokivat olevan ilmastoystävällisten valintojen tiellä ja tekijöitä jotka todellisuudessa vaikuttivat valintoihin. Hinta ja saatavuus koettiin tärkeimmäksi esteeksi, mutta valintaan vaikutti suurimmin totumus ja usko siihen, etteivät ruokavalinnat vaikuta ilmastokysymyksessä. Tiedon lisääminen ei siis välttämättä riitä, mikäli ihminen ei usko toiminnan vaikuttavuuteen. Samoin, kuten jo johdannossa mainitsin, tiedon lisääminen ei lisää ympäristöystävällistä käyttäytymistä, mikäli ympäristönsuojelu ei ole henkilölle itselleen merkittävä arvo (Bolderdijk ym. 2013).

Kuluttamisen näkökulmasta aihetta on tarkastellut Tuuli Hirvilampi (2003). Ekokyläasukien parissa kulutuskarkuruutta elämänpolitiikan näkökulmasta tutkineen Hirvilammin tutkimuksessa vaatimattoman elämäntavan jatkumoksi asemoituva kulutuskriittisyys niveltyy osaksi ekologista elämäntapaa. Elämäntapavalinnat jäsentyvät elämänpoliittisiksi kannanotoiksi.

Kulutuskriittisyys ja kulutuksen vähentämiseen pyrkiminen voi asettaa yksilön kuluttajuuden normin ulkopuolelle ja oudoksunnan kohteeksi. Koskela (2009, 205) kirjoittaa yksityistyvän ja kuluttamisen ehdoilla suunnitellun kaupunkitilan syrjivän paitsi niitä joilla ei ole varaa kuluttaa, myös niitä jotka ”haluavat ylläpitää toisenlaista, vähemmän kulutukseen keskittyvää elämäntapaa”. Kaupallinen kaupunkitila tuottaa ja ylläpitää kuluttajuuden normia, luo painetta sovittaa elämäntapa tähän normiin ja pahimmillaan myös ulossulkee kuluttamista karttelevat ihmiset. Tämä

yksipuolistaa kaupunkitilaa ja voi tuottaa ulkopuolisuuden kokemuksen heille, jotka jäävät tahallaan tai tahattomasti kuluttajuuden normin ulkopuolelle.

Toisaalta ekologisuuteen pyrkivä toisin kuluttava ihminen voi noudattaa oman viiteryhmänsä normistoa. Horton (2005) on tutkinut Iso-Britanniassa ”vihreiksi aktivisteiksi” (green activists) itseään kutsuvia ihmisiä. Hänen tutkimansa aktivistit muodostavat vihreiden verkostojen kautta tiiviin normatiivisen viiteryhmän, joka jakaa pitkälti samat arvot ja käytännöt. Vihreät verkostot muodostuvat paikallisesti järjestötoiminnan, erilaisten kampanjoiden, tapaamisten, kurssien ja esimerkiksi kasvisruokaravintoloiden ympärille.

Ekokyläasukkaita Norjassa tutkineiden Wemen ja Madsenin (2018) informantit kokevat yhteisöltä saamansa tuen henkilökohtaisesti tärkeäksi ja pitävät samanmielisten kanssa elämistä tärkeämpänä tukena elämäntavalleen, kuin perheen tai ystävien tukea. Samanmielisten yhteisössä todennäköisemmin toteuttaa arvojensa mukaisia käytäntöjä, koska ne ovat viiteryhmän tärkeysjärjestyksessä korkealla. Perheen tuki saattoi tästä huolimatta olla merkittävää, vaikkakin toiset kokivat elämäntavan toteuttamisen lähipiirin vähäisestä tuesta huolimatta vahvistaneen heitä ja ajatteluaan.

Toisaalta ihmisyhteisön suhteen koettu ulkopuolisuus voi lisätä tarvetta yksilön vahvistaa yhteyttään luontoon. Ulkopuolisuuden aiheuttama kärsimys ajaa tällöin hakemaan yhteenkuuluvuutta muualta. Ulkopuolisuutta kokeva on taipuvaisempi haluamaan vahvempaa luontosuhdetta ja samalla taipuvaisempi ekologiseen käyttäytymiseen. (Poon ym. 2015)

Farkas (2015) on tutkinut ekokyläasukkaiden tapoja suhtautua aikaan. Yksi merkittävä ulottuvuus on tulevaisuusorientoituneisuus. Ekokyläasukkaiden on tietty visio siitä, millainen tulevaisuudesta tulee, mutta myös ajatus siitä, millainen tulevaisuuden tulisi olla. Niinpä he samanaikaisesti varautuvat kriisitulevaisuuteen ja pyrkivät toimimaan toivomaansa tulevaisuutta edistävasti. Tulevaisuusorientoituneisuus – erityisesti ylisukupolvisena ajateltuna – laajentaa samalla tarkastelumittakaavan yksilötasolta laajempiin kysymyksiin: maapallon, luonnon tai ihmiskunnan selviytymiseen. Samalla tulevaisuusorientoituneisuus auttaa lykkäämään omaa tämän hetken tarpeentyydytystä paremman tulevaisuuden nimissä.

Ekokyläelämäntapaan liittyy myös tietty elämän hitaus. Teknologiaan kriittisesti suhtautuvat ekokyläasukkaat pyrkivät tekemään ostettujen palveluiden tai tuotteiden sijaan itse. Käytetty teknologia on usein yksinkertaisempaa ja käsityökaluja suositaan moottoroitujen työkalujen sijaan. Näin aikaa ja työtä kuluu enemmän. Hitaudestaan huolimatta elämäntapa erottuu hitausliikkeestä

(slow movement) siinä, että hitausliikkeessä fokus on pikemminkin nykyhetkessä ja siihen liittyvässä materiaalisesta nautinnosta. (mts. 56 - 57)

Muutosta ei tapahdu ilman motivaatiota ja ihmisen täytyy olla motivoitunut ylläpitämään elämäntapaansa erityisesti ongelmia kohdatessaan. Wemen ja Madsenin (2018, 414 – 415) tutkimat ekokyläasukat kokivat ilmastonmuutoksen merkittävänä taustavaikuttajana ja kokivat henkilökohtaista vastuuta ilmastonmuutoksesta. He kokivat arvojensa mukaisen elämäntavan toteuttamisen palkitsevana ja kyvykkyyden tunnetta tuottavana kokemuksena. Keskeistä tässä oli se, että toiminta kumpusi ihmisten sisäisestä motivaatiosta, jolloin toiminta on erityisen palkitsevaa. Tämä motivoi käyttämään paljon aikaa ja energiaa ekologisten käytäntöjen toteuttamiseen. Toisaalta myös elämäntapa itsessään koettiin miellyttäväksi, erityisesti elämäntavan sosiaalisuuden vuoksi.

3.1. Arkielämän ympäristöpolitiikka

Ympäristöpolitiikan tarkastelussa voidaan käyttää jaottelua suureen ja pieneen ympäristöpolitiikkaan. Suuri ympäristöpolitiikka käsittää makrotason, yhteiskuntien ja kansainvälisen tason ympäristöpolitiikan päätöksenteon. Tämän tason päätökset ja linjat vaikuttavat ihmisten arkeen, mutta ne voivat vaikuttaa kaukaisilta ja omien vaikuttamismahdollisuuksien olemassa oleviksi. Arkielämän ympäristöpolitiikka tarttuu tarkastelun toiseen puoleen, pieneen ympäristöpolitiikkaan. Nimensä mukaisesti se keskittyy arjen tasoon, yksilö- ja perhetason toimintaan. Suuri ja pieni ympäristöpolitiikka ovat toki yhteydessä toisiinsa ja vuorovaikutussuhteessa. (Massa & Haverinen 2001, 22 - 23)

Arkielämän ympäristöpolitiikalla voidaan Massan ja Ahosen (2006, 9) mukaan tarkoittaa tutkimusnäkökulmaa, joka painottaa ympäristökysymysten tarkastelussa ihmisten arjen toimintaa. Toisaalta sillä voidaan tarkoittaa yksilön elämäntapastrategiaa, jossa hän pyrkii toimimaan ympäristömyönteisesti, siis toteuttamaan arjessaan omaa ympäristöpolitiikkaansa. Yhteiskuntatieteellisenä tutkimusalana ymmärrettyä arjen ympäristöpolitiikan tavoitteena on ”saada tietoa yhteiskuntien luontosuhteesta, suhtautumisesta ympäristökysymyksiin ja -ongelmiin sekä kansalaisten ekologisesta minäkuvasta ja ympäristöpolitiikan kulttuurisista edellytyksistä” (mts. 9). Tämä tutkimus on arkielämän ympäristöpolitiikan tutkimus sekä siinä mielessä, että tarkastelen ympäristökysymyksiä ihmisten näkökulmasta, että siinä mielessä, että tarkastelen ihmisten tapaa toteuttaa omaa ympäristöpolitiikkaansa arjessaan.

Arjen näkökulma ei kuitenkaan rajaa tarkastelua tiukasti yksilötasolle. Elämäntapaa ei toteuteta tyhjiössä, vaan sitä ohjaavat erilaiset sosiaaliset normit ja yhteiskunnalliset rakenteet. Erilaisia

elämäntavan käytäntöjä voi kannustaa ja toisaalta jarruttaa esimerkiksi niiden sosiaalinen hyväksytyys tai niiden yhteensopivuus työmarkkinoiden kanssa. Toisaalta, kuten todettua, pieni ja suuri ympäristöpolitiikka ovat vuorovaikutussuhteessa.

Yksi arjen ympäristöpolitiikan keskeinen alue on elämäntapatutkimus ja se liittyykin vahvasti elämäntapatutkimuksen traditioon. Arjen ympäristöpolitiikka tuo elämäntapatutkimukseen ympäristönäkökulman, joka on aiemmin jäänyt vähemmälle huomiolle, mutta joka ympäristökysymysten limittyessä voimakkaammin ihmisten arjen kanssa on tullut tärkeämmäksi ottaa osaksi tarkastelua. Vaikka arkielämän ympäristöpolitiikan tutkimus ei ole menetelmällisesti rajoittunut laadullisiin menetelmiin, ovat ne Massan ja Ahosen (mts. 10) mukaan painottuneet.

3.2. Elämäntapa

Roosin (1988, 12) mukaan ”elämäntavan käsitteen ymmärtää melkeinpä vaistomaisesti”, mutta ”tarkempi määrittely onkin vaikeampaa”. Suomeksi voidaan puhua esimerkiksi elämäntavasta tai elämäntyylistä. Vastaavasti englanniksi voidaan käyttää termejä ”lifestyle” tai ”a way of life”. Elämäntyylin ja elämäntavan käsitteitä käytetään monella tavalla (esim. Jensen 2007, 69) ja ne niitä voidaan pitää synonyymeina tai elämäntyyli voidaan ymmärtää elämäntapaa kapeammin viitaten esimerkiksi kulutuskäyttäytymiseen. Tässä tutkimuksessa puhun arjen ympäristöpolitiikan perinteen mukaisesti elämäntavasta.

Elämäntapa voidaan nähdä enemmän tai vähemmän eheänä, kokonaisvaltaisena elämän käytäntöjen kokonaisuutena, jolla yksilö toteuttaa identiteettiään ja elämäntarinaansa (Giddens 1991, 81). Lorenzen tarkastelussa elämäntapa muodostuu elämänvalintojen tietoisesta punninnasta, jota ohjaa tietty narratiivi, joka samalla tekee toiminnasta ihmiselle henkilökohtaisesti mielekäästä (Lorenzen 2012, 95). Elämäntapaa määrittävät pysyvämmät elämäalueita läpäisevästi ohjaavat ajatukset ja niistä seuraavat elämän käytäntöjen muutokset ovat vähittäisiä, mutta alati jatkuvia (mts. 102).

Niinpä ekologinen elämäntapa koostuu erilaisista kautta linjan tehtävistä elämänvalinnoista, jotka kumpuavat tietyistä arvoista ja tavoitteista ja jotka kehittyvät yhdessä identiteetin kanssa. Kun elämäntavan ymmärretään olevan kytköksissä yksilön identiteettiin ja arvoihin, elämäntavan korostuu tarkastelussa se, että yksilö tietoisesti valitsee elää tietyllä tavalla. ”Vihreiden aktivistien” elämäntapaa ympäristökansalaisuuden näkökulmasta tutkineen Hortonin (2005, 132) mielestä heidän elämäntapaansa on kiinnostava tutkia nimenomaan siksi, että he ovat tehneet päätöksen ottaa selvää ympäristöongelmista, elää ekologisesti vastuullista elämää ja kunnioittaa muiden olentojen ympäristöoikeuksia (environmental rights) omassa toiminnassaan.

Hortonin (mts. 130) korostaa tutkittaviensa aktivistiroolia. Hänen mukaansa nämä aktivistit pyrkivät muodostamaan henkilökohtaisista käytännöistään ja poliittisista näkemyksistään yhtenäisen kokonaisuuden, jossa arjen toiminta on linjassa poliittisten näkemysten kanssa. Vastaavasti voidaan nähdä että sinänsä yksityisestä oman elämän käytäntöjen toteuttamisesta tulee ulospäin viestivää poliittista toimintaa. Elämäntapa ei siis rajoitu tiukasti oman arjen piiriin, eikä yksityisen ja julkisen välillä ole selvää rajaa.

Seuraavissa luvuissa tarkastelen elämäntapaa lähemmin, erityisesti ekologisuuden näkökulmasta. Mitä on ekologinen elämäntapa ja millaisista elementeistä se koostuu? Kenen voidaan katsoa elävän ekologisesti? Miten erilaisia ekologisia elämäntapoja voidaan jäsentää? Tarkastelen myös ekologisen elämäntavan prosessimaista luonnetta.

3.3. Ekologinen elämäntapa

Millaisia kriteerejä elämäntavalle olisi annettava, jotta sitä voi kutsua ekologiseksi tai kestäväksi? Millaisin toimin näihin kriteereihin voi päästä? Globaalissa mitassa tavataan laskea ihmiskunnan kulutusta maapalloissa, jolloin tavoitteena voidaan pitää alle yhden maapallon kulutusta. Ilmastonmuutoksen näkökulmasta tavoite voidaan asettaa päästömäärään, jolla pysytään esimerkiksi alle kahden asteen maapallon keskilämpötilan nousussa. Elämäntavan kestävyttä voidaan tarkastella kykynä toteuttaa suhteellisen muuttumatonta elämäntapaa samalla alueella pitkällä aikavälillä (esim. Hughes 2008, 354; Vadén 2010, 35). Hughes (mt.) pohtii onko tällaisesta elämäntavasta ylipäätään löydettävissä esimerkkejä ja mainitsee muiden muassa hopi-intiaanit ja muinaiset egyptiläiset. Hughes ja Vadén pitävät kyseenalaisena voidaanko modernista teollistuneesta maailmasta löytää tällaisia esimerkkejä kestävästä elämäntavasta, mikä kylläkin johtuu osin määritelmän pitkän ajan vaatimuksesta ja modernin ajan lyhyydestä.

Puhun tässä tutkimuksessa ekologisesta elämäntavasta, jolla tarkoitan lyhyesti sanottuna elämäntapaa, jossa toiminta ja päämäärät kumpuavat sisäistetyistä ekologisista arvoista. Tässä luvussa tarkennan ja perustelen tätä jäsenystä. Erilaisista eri tavoin ympäristöorientoituineista elämäntavoista käytetään kuitenkin monenlaisia nimityksiä: puhutaan esimerkiksi vihreästä elämäntavasta, kestävästä elämäntavasta ja ekologisesta elämäntavasta. Eri termejä käytetään pitkälti synonyymeinä, mutta niihin voidaan nähdä liittyvän erilaisia konnotaatioita ja painotuksia. Esimerkiksi Lorenzen (2012, 95) puhuu vihreästä elämäntavasta (”green lifestyle”), kestävästä (”sustainable”) sijaan, sillä haastateltavansa ymmärsivät kestävästä elämäntavasta dikotomisena joko-tai -käsitteenä, kun vihreä elämäntapa antoi enemmän liikkumavaraa.

Weme ja Madsen (2018, 5) puhuvat tutkimuksessaan YK:n määritelmän mukaisesta kestävyydestä: ”kestävä kehitys on kehitystä, joka tyydyttää nykyhetken tarpeet viemättä tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta tyydyttää omat tarpeensa”. He käyttävät kestävyuden käsitettä, (sen lisäksi että informanttinsa kokivat sen osuvaksi) koska katsovat sen olevan esimerkiksi ”ympäristöystävällistä” moniulotteisempi. Määritelmä pitää sisällään ekologisen kestävyuden lisäksi taloudellisen ja sosiaalisen kestävyuden. Toisaalta mielestäni käsite voi olla talouskasvuun kriittisesti suhtautuvalle ongelmallinen pitäessään sisällään kestävä talouden kehityksen, joka on ymmärrettävissä myös kasvuna.

Ovaskainen (2019, 54) kuvaa ekologista elämäntapaa ”tietynlaiseen moraali- ja arvojärjestykseen perustuvaksi normatiiviseksi kokonaisuudeksi, joka käytännössä ilmenee heidän elämäntapakäytäntöjensä kautta ja jossa luonto pyritään ottamaan huomioon kattavasti elämän eri osa-alueilla”. Saariston näkemyksen mukaan ”ekologisesta elämäntavasta puhuminen tulee mielekkääksi vasta kun ihminen on *sitoutunut* koko elämäntavallaan ja valinnoillaan” (Saaristo 1994, 13) ekologisiin pyrkimyksiin. Saariston vaatimus kuulostaa näin ilmaistuna varsin raskaalta, kun huomioidaan ekologisen elämäntavan prosessiluonne ja elämäntapavalintojen ekologisuuteen liittyvä epävarmuus.

Ekologista elämäntapaa toteuttava ihminen on erotettava ihmisestä, joka vain sattuu olemaan ekologinen. Esimerkiksi köyhyyden vuoksi vähän kuluttava ihminen eroaa ihmisestä, joka tietoisesti välttelee kuluttamista ekologisiin arvoihin pohjautuen. Ihminen, jolla ei ole mahdollisuuksia kuluttaa, saattaa päätyä elämään hyvinkin ekologisesti. Toisaalta varakaskin voi elää varsin ekologisesti keskittyen immateriaaliseen kulutukseen tai vähän kuluttava elämäntapa voi kummuta esimerkiksi taloudellisesta säästäväisyydestä. Kulutus voi siis olla vähäistä ja ekologista, mutta eri syistä. Tällaisten henkilöiden ekologinen jalanjälki voi olla samankaltainen, jopa pienempi kuin tietoisesti ekologiseen elämäntapaan pyrkivän. Kun elämäntapa ymmärretään tavalla jossa identiteetti, arvot ja tavoitteet nivoutuvat käytäntöihin, tämä erottelu voidaan tehdä. Elämäntavan ekologisuus on pysyvämmällä pohjalla jos sitä ohjailee ekologiset arvot ja henkilön sisäinen motivaatio, eivätkä ulkoiset muuttajat, kuten taloudellinen tilanne.

Yksi mahdollinen erottelu elämäntapoja tutkiessa liittyy jo johdannossa esittelemääni kulutukseen suhtautumiseen. Karkean kahtia jaottelun toinen puoli on näkökulma, joka suhtautuu kriittisesti kulutukseen, teknologiaan, sekä autoiluun perustuvaan yhteiskuntaan. Toinen on näkökulma, jonka mukaan ekologisiin haasteisiin on vastattava paremmalla teknologialla ja resurssien tehokkaammalla käytöllä, eikä välttämättä kulutusta vähentämällä (Jensen 2007, 69). Hieman toisin

asiasta voidaan puhua ekosentrismen ja teknosentrismen käsittein, kuten Saaristo (1994, 12 – 15) tekee.

Ekologista elämäntapaa voidaan tarkastella myös peilaamalla sitä ympäristökansalaisuuden (*ecological citizenship*) käsitteeseen. Ympäristökansalaisuuden käsite koostuu neljästä ulottuvuudesta. Ensinnäkin, ympäristökansalaista ajaa oikeudenmukaisuus ja tietoisuus omasta ekologisesta jalanjäljestä. Kun tunnistetaan ekologinen jalanjälki, tunnistetaan ettei ole reilua ilman perusteita kasvattaa omaa jalanjälkeään osuuttaan suuremmaksi. Tällöin toimintaa ohjaa velvollisuus pysyä omassa osuudessa. Toinen ulottuvuus purkaa julkinen-yksityinen -jaottelua yksilön toiminnassa. Yksityiset teot tulevat kansalaisuuden ulottuvuudeksi, siinä missä julkinen poliittinen toimintakin, eikä yksityiselämän toimia ole mielekäästi erottaa julkisesta. Kolmas ulottuvuus on ekologisen kansalaisuuden ei-territoriaalisuus. Kansalaisuus ei näin rajoitu maantieteellisesti tai ajallisesti tietyn valtion piiriin, vaan velvollisuudet ulottuvat ajassa ja tilassa laajemmalle. Neljäs ulottuvuus on velvollisuuksien epäsymmetrinen jakautuminen. Ympäristökansalaisuuden käsitteen piirissä velvollisuudet ovat sidoksissa ekologiseen jalanjälkeen. Tästä seuraa että toisilla voi olla velvoite pienentää ekologista jalanjälkeään, kun toisilla on oikeus kasvattaa sitä. (Jagers ym. 2014, 436 – 437)

3.4. Näkökulmia ekologiseen elämäntapaan

Ekologiseen elämäntapaan voidaan pyrkiä erilaisin strategioin. Massa (2006, 104–107) erottaa kaksi ekologisen elämäntavan ihannetyyppejä: vapaaehtoisen vaatimattomuuden ja ekomodernin elämäntavan. Vapaaehtoisen vaatimattomuuden (*voluntary simplicity*) mallissa ekologisuuteen pyritään kulutusta vähentämällä ja mahdollisesti luopumalla joistain modernin elämäntavan mukavuuksista. Ekomodernin mallin mukainen elämäntapa pyrkii energia- ja materiaalitehokkuuden lisäämiseen. Keinoina voi olla energiatehokkaampien laitteiden käyttö tai esimerkiksi modernien materiaalien käyttö. Esimerkiksi matalaenergiatalot voidaan nähdä ekomodernina ratkaisuna. Tehokkuuteen pyrkimisestä seuraa myös se, että hankitut esineet kulutetaan loppuun ja pyritään mahdollisuuksien mukaan korjaamaan ja uudelleenkäyttämään.

Vapaaehtoinen vaatimattomuus voidaan ymmärtää ekologisen elämäntapatyyppin lisäksi laajempaan aatteena tai liikkeenä, jonka taustalla voi olla ekologisuuden lisäksi muita syitä. *Voluntary simplicity* voikin kääntyä suomeksi vaatimattomuuden lisäksi yksinkertaisuudeksi ja se voidaan nähdä vastauksena työelämän kuormittavuudelle ja hallitsevuudelle elämässä. Näin ymmärrettynä ekologisuus ei siis ole välttämätön osa ajattelua, vaan taustalla voi vaikuttaa myös muita arvoja.

Käsittelen tässä tutkimuksessa vapaaehtoista vaatimattomuutta pääasiassa analyttisenä työkaluna, eivätkä haastateltavat välttämättä koe kuuluvansa vapaaehtoisen vaatimattomuuden liikkeeseen, vaikka siihen liitettäviä käytäntöjä elämässään toteuttaisivatkin.

Etzionin (1988, 620–626) mukaan vapaaehtoiseen vaatimattomuuteen kuulu kulutushyödykkeiden ja palveluiden kuluttamisen rajoittaminen ja tyydytyksen hakeminen ei-materiaalisista asioista. Hän jakaa vapaaehtoisen vaatimattomuuden kolmeen tasoon vähentämisen voimakkuuden mukaan. Ensimmäinen taso on downshiftaajat, jotka ovat usein taloudellisesti hyvässä ja turvatussa asemassa ja karsivat kulutustaan säilyttäen kuitenkin kulutuskeskeisen elämäntapansa. Toisella tasolla ovat *strong simplifiers*, jotka tekevät elämäänsä suurempia muutoksia elämäänsä, esimerkiksi luopumalla korkeapalkkaisista ja korkean statuksen töistään. Kolmannella tasolla elämäntapaa muutetaan kokonaisvaltaisesti vastaamaan vapaaehtoisen vaatimattomuuden ihanteita, jolloin he saattavat esimerkiksi muuttaa maaseudulle yksinkertaisemman tai vaatimattomamman elämän toivossa.

Vapaaehtoisen vaatimattomuuden ajatuksessa yksi keskeinen tekijä on nimenomaan vapaaehtoisuus. Ihminen tekee tällöin tietoisesti elämänvalintoja tavoitteenaan ekologinen elämäntapa. Näin ns. pakotetusti ekologisesti elävien ei voida katsoa elävän tämän elämäntapajäsennyksen mukaisesti, vaikka ulkoisesti kulutuskäyttäytymiseltään olisivatkin hyvin samankaltaisia. Etzionin (mts. 625) mukaan ulkoisen pakon, kuten työpaikan menetyksen vuoksi elämäntapaansa muuttavia ei voida pitää vapaaehtoisesti vaatimattomina. Hänen mukaansa voi olla köyhiä ihmisiä, jotka vapaaehtoisesti päättävät olla tienaamatta enempää, mutta ei ota kantaa missä määrin heitä voidaan pitää vapaaehtoisesti vaatimattomasti elävinä. Etzionin tarkastelussa olennaista on muutos, elämäntavan yksinkertaistaminen tai vaatimattomammaksi muuttaminen verrattuna johonkin aiempaan. Etzionin määritelmä eroaa tässä Massan jäsenyyden vapaaehtoisen vaatimattomuuden ihannemallista, joka ei sinänsä edellytä muutosta.

Vapaaehtoisesti vaatimattoman elämäntavan tavoitteiksi ei aina mielletä ainakaan yksinomaan ekologisuuutta. Pienempi kulutus mahdollistaa vähäisemmällä tulotasolla elämisen ja tavoitteena voikin olla työnteon vähentäminen ajan vapauttamiseksi muille pyrkimyksille. Ekologisuuutta elämäntavassa korostettaessa tämä elämäntavan ulottuvuus toimii ikään kuin vastapainona kulutuksen vähentämiseen liittyvälle luopumiselle: yksinkertaisemman elämän toivotaan antavan toisenlaista sisältöä ja merkitystä elämälle.

Samoin kuin vapaaehtoisen vaatimattomuuden mallissa, ekomodernin elämäntavan mallilla tavoitteena voi olla ekologisuuden lisäksi taloudellisuus: energian kulutuksen leikkaaminen tehokkaammilla moderneilla laitteilla voi tuoda merkittäviä taloudellisia säästöjä. Massa (2006,

107) näkee ekomodernin elämäntapamallin ongelmana mahdollisen kilpistymisvaikutuksen (rebound effect), jossa toisaalla säästetyt resurssit yksinkertaisesti käytetään muualla, jolloin kokonaiskulutus ei laske.

Mainituissa elämäntapamalleissa ekologiset tavoitteet voivat olla pääsyy tai vain tekijä muiden joukossa. Mallit eivät myöskään välttämättä esiinny puhtaina, selvästi toisistaan erotettavissa olevina elämäntapoina, vaan voivat limittyä. Tällaisesta yhdistymisestä syntyvä ”ekologinen konsistenssi-strategia”, onkin Massan (mts. 108) mukaan paras vaihtoehto.

Jensen (2007, 69) esittelee samantyyppistä kahtia jaottelua käyttäen kaksi näkökulmaa kuluttajuuteen. Ensimmäinen näkökulma suhtautuu kriittisesti kuluttajuuteen, autoiluun perustuvaan yhteiskuntaan ja teknologiaan. Toinen näkökulma keskittyy ekomodernin elämäntavan tapaan parantamaan energia- ja materiaalitehokkuutta erilaisin teknologisin ratkaisuin. Fokus on tällöin elämäntavan käytäntöjen säätämisessä, pikemmin kuin niiden kyseenalaistamisessa tai muuttamisessa. Edelleen samansuuntaista jaottelua toteuttaa jako ekosentristeihin ja teknosentristeihin. Teknosentrismille ominaista on usko talouskasvuun ja teknologiaan ympäristöongelmien ratkaisussa, kun ekosentristinen näkökulma katsoo talouskasvun johtavan ongelmiin ja suhtautuu kriittisesti teknologiaan.

Kuten todettua, nämä näkökulmat ovat ideaalimalleja, eivätkä välttämättä esiinny puhtaina tai toisiaan poissulkevinä näkökulmina. Massa toteaa, ne voivat pikemminkin täydentää toisiaan. Kärjistäen, teknologiaan kriittisesti suhtautuvakin primitivistikin voi vallitsevassa tilanteessa kannattaa teknologisia ratkaisuja vaikkapa päästöjen vähentämiseksi, eikä teknologiauskovainenkaan välttämättä päättömästi kuluta vain taloutta kasvattaakseen.

3.5. Ekologisen elämäntapamuutoksen prosessi

Vihreää elämäntavan prosessia tarkastelleen Lorenzenin (2012, 102) mukaan vihreä elämäntapamuutos on vähittäinen, harkittu muutos, joka on kantavalta ajatukseltaan kokonaisvaltainen, mutta käytännöiltään jatkuvassa muutoksessa. Kuten Evans ja Abrahamse (2009, 491) toteavat, yksi kestävä elämänvalinta johtaa usein johdonmukaisesti muutoksiin myös muilla elämänalueilla, eikä yksi kestävä valinta esimerkiksi siis oikeuta kulutusta toisaalla. Tähän liittyy myös kokemus omien elämäntapamuutosten riittämättömyydestä ja siitä, ettei elämäntapa tule valmiiksi (mts. 491–492). Näin ihmiset ovat jatkuvassa tulemisen tilassa, heidän elämäntapansa on muuttunut kestävämmäksi, mutta muuttuu tulevaisuudessa yhä kestävämmäksi.

Lorenzenin (2012, 103–104) jäsenyksessä yksi keskeinen elämäntapamuutosprosessin elementti on valintojen punnitseminen, jossa ihminen ongelman kohdatessaan tekee tietoisin valinnan punnituen haitat ja hyödyt käytettävissä olevan tiedon pohjalta. Punnitun käytännön toistuessa käytäntö muuttuu ajan myötä tavaksi.

Ekologista elämäntapaa tuskin voi omaksua kerralla, vaan käytännöt ja ajatukset kehittyvät tekemisen ja elämisen myötä. Littunen ja Lähde (2008, 231) kirjoittavat ”toiminnallisesta itseymmärryksestä”, jonka muutoksessa keskeistä on toimintatapojen ja ajattelun yhteinen muutos. Koska useinkaan ei ole selvää mitkä käytännöt ovat päämäärien kannalta mielekkäimpiä, kuuluu prosessiin erilaisten mahdollisten käytäntöjen punnitseminen ja vanhojen elämäntapojen ja tapojen uudelleenarviointi (Lorenzen 2012, 95 – 96). Uusien käytäntöjen johdonmukainen toteuttaminen johtaa uusien tapojen muodostumiseen. Uusien käytäntöjen tuottamien kokemusten ja muualta omaksutun tiedon valossa tehtävä uudelleenarviointi pitää prosessin liikkeessä.

Ekologiselle elämäntavalle on myös ongelmallista antaa mitään selvää käytännöllistä päätepistettä, jossa elämäntapa olisi valmis. Samoin on ongelmallista asettaa raja-arvoja sille, missä epäekologisesta elämäntavasta siirrytään ekologiseen. Tästä keskeneräisyydestä johtuen siirtymää ekologiseen elämäntapaan on mielekästä tarkastella alati jatkuvana prosessina.

Kuten todettua, prosessin päätepistettä on vaikea määrittää. Prosessin alkupiste voi määrittyä esimerkiksi tietynä käännekohtakokemuksena. Käännekohtat ovat merkittäviä tapahtumia tai hetkiä ihmisen elämässä, jolloin oma elämä ja ympäröivä maailma saavat uusia merkityksiä tai toisin sanoin: ”käännekohtat ovat tapahtumia, jotka saavat aikaan pitkäaikaisia psykologisia muutoksia ihmisen elämänsä” (Oravala & Rönkä 1999, 274).

Käännekohtakokemuksessa olennaista on, että henkilö kokee muuttuneensa kokemuksen myötä. Kokemukset ovat usein tunnistettavissa jälkikäteen, kun niiden vaikutukset ovat näkyvissä. Käännekohtia voi olla useita, ja ne voivat olla luonteeltaan eri tyyppisiä. Denzin (2001, 37) erottelee neljä eri käännekohtakokemustyyppiä:

1. Suuri mullistus, joka muuttaa henkilön elämän täysin,
2. Kumuloituvat kokemukset, joissa kokemukset kasautuvat lopulta kriittiseen pisteeseen,
3. Pienet murrokset, tai valaisevat hetken, joissa aiemmin piilossa olleet jännitteet tai ongelmat tulevat näkyviksi,
4. Uudelleen eletty kokemukset, joissa jokin aiemmin eletty hetki näyttäytyy uudessa valossa.

Käännekohtakokemuksena voi näin ollen olla tämän tutkimuksen lasein katsottuna esimerkiksi elämän aikamittakaavan muuttava lapsen syntymä, ilmastonmuutosta koskevan tiedon (tai siihen liittyvän ahdistuksen) kasautuminen tai merkityksellinen luontokokemus. Käännekohtakokemukset ovat kiinnostavia paitsi elämänmuutosprosessin merkkipaaluina, myös siksi, että niissä voi tulla näkyväksi joko elämänmuutosprosessille merkittäviä esteitä tai vastaavasti esteiden purkautumista. Käännekohtakokemusten yhteydessä näkyväksi voi tulla myös elämänmuutosta edistäviä tekijöitä. Käännekohtakokemus voi esimerkiksi haastaa vanhan tottumuksen, jolloin tuo tottumus paljastuu muutoksen esteeksi.

Erityisesti kumuloituviiin kokemuksiin liittyvät keikahdukset voivat tulla hiipien ja muutoksen idut ovat voineet olla olemassa jo pitkään ennen kuin ne keikahduksen myötä muuttavat tavan katsoa maailmaa ja alkavat muuttua toiminnaksi. Samoin kuin itse käännekohdat, idut voivat olla jälkikäteen tunnistettavissa iduiksi.

4. Tutkimusasetelma

Arkielämän ympäristöpolitiikan tutkimusta voi tehdä eri menetelmin, mutta erilaiset laadulliset menetelmät ovat usein painottuneet (Massa & Ahonen 2006, 10). Elämäntapatutkimus on yksi keskeinen arjen ympäristöpolitiikan tutkimuksen muoto. Elämäntapaa tutkiessa voidaan tarkastella arjen käytäntöjä ja käyttäytymistä, mutta myös taustalla vaikuttavia elämäntarinoita tai ympäristötarinoita (ks. mts. 9). Laadullisen tutkimuksen keinoin voidaan rakentaa monisyistä kuvaa ihmisten elämäntavasta, kun ihmisen elämäntapa saa kontekstikseen hänen elämäntarinansa, luontosuhteensa, kulttuurisen ympäristönsä, perhetaustansa ja niin edelleen. Yksilön elämäntapa muodostuukin vahvasti ympäröivässä todellisuudessa, yhteiskunnallisten rakenteiden ja kulttuurin muokkaamana.

Ekologiseen elämäntapaan pyrkivillä on kokemusta elämäntapamuutosprosessista ja erilaisista siihen liittyvistä elementeistä. Heitä tutkimalla voidaan piirtää kuvaa prosessiin liittyvistä elämäntapamuutoksista, niihin liittyvistä tunteista ja kokemuksista sekä käytännön haasteista. On oletettavaa että haasteet, joita muutosprosessissaan motivoituneet henkilöt kohtaavat, ovat haasteita joita myös muut kohtaavat omaksuessaan erilaisia ekologisia käytäntöjä, joita esimerkiksi erilaiset ilmastokampanjat peräänkuuluttavat. Toisaalta heidän elämäntapaprosessinsa on usein kokeilevaa ja tutkivaa. Niinpä heidän elämäntavassaan voi olla elementtejä, jotka ovat siirrettävissä myös muille (ks. Farkas 2015, 59).

En tämän tutkimuksen puitteissa kykene arvioimaan haastateltavien arjen käytäntöjen ekologisuutta tai vaikuttavuutta enkä varsinkaan elämäntavan kokonaisuuden kestävyyttä, eikä se ole tutkimukseni kannalta tarkoituksenmukaistakaan. Ekologisuutta voidaan tarkastella monella eri mittarilla ja monessa eri tilallisessa ja ajallisessa mittakaavassa, eivätkä erilaisten käytäntöjen vertailu ole yksinkertaista. Tulkitseen ja käsittelen tässä tutkimuksessa arjen käytäntöjä ekologisina pitkälti sikäli, kun haastateltavat itse ne niin kokevat.

Keskityn tutkimuksessani elämäntapamuutoksen prosessiin ja kartoitin siihen liittyviä tekijöitä. Kuten aiemmin totesin, voi eri syistä elää ekologisesti vaikei siihen varsinaisesti pyrkisikään. Tässä tutkimuksessa tutkin kuitenkin ihmisiä, jotka pyrkivät nimenomaan tietoisesti toteuttamaan ekologista elämäntapaa. Tällaisia ihmisiä tutkimalla tavoitin nimenomaan ekologisen elämäntavan pyrkimykseen ja prosessiin liittyviä kokemuksia ja tunteja sekä prosessiin liittyviä haasteita. Miten ekologiseen elämään pyrkivät hahmottavat muutosprosessinsa, mitkä tekijät ovat siinä merkittäviä ja mitkä ovat prosessin lähtökohdat? Millaisen roolin he antavat itselleen ja millaisena he kokevat elämäntapansa suhteessa ympäröivään maailmaan?

Ekologisen elämäntavan käytäntöjen esteenä voi olla esimerkiksi kokemus vaikuttavuuden vähäisyydestä, vanhoista tottumuksista luopumisen vaikeus tai ekologisten vaihtoehtojen hankala saavutettavuus. Toisaalta ekologiset pyrkimykset voivat arjen pakkoraossa (Roos 1988; Massa & Haverinen 2001 36 - 37) jäädä arjen kiireiden tai taloudellisten syiden puristuksessa vähemmälle huomiolle. Pyrkimys ekologiseen elämäntapaan voi asettaa henkilön monella tapaa marginaaliin ja tuottaa poikkeavuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Joidenkin käytäntöjen voidaan kokea rikkovan normeja ja näin elämäntapaan voi liittyä sosiaaliseen paineeseen liittyvää vastatuulta. Toisaalta saman henkinen tuttavapiiri ja erilaiset yhteisöt voivat kannustaa eteenpäin.

Elämäntavan haasteena voi olla myös taitojen puute. Monet ekologisiksi katsotut käytännöt edellyttävät erilaisia taitoja, joiden puuttuessa elämäntavan toteuttaminen on hankalaa. Taitojen puutteen lisäksi käytännön haasteita voi liittyä esimerkiksi ekologisten vaihtoehtojen saatavuuteen tai rakenteisiin, jotka tekevät esimerkiksi autosta luopumisesta haasteellista.

Ekologiseen elämäntapaan liittyy usein myös tietyistä asioista luopumista, jota täytyy tavalla tai toisella käsitellä. Luopumisen kokemukset saattavat liittyä esimerkiksi konkreettisiin tuotteisiin tai niiden synnyttämään statukseen tai niiden mahdollistamaan sosiaalisuuteen.

Näitä haasteita silmällä pitäen tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat:

Miten ekologiseen elämäntapaan pyrkivät kokevat siirtymän valtavirtaisesta elämäntavasta?

- Millaisia haasteita ekologiseen elämäntavan prosessiin liittyy?
- Miten he käsittelevät ja motivoivat vapaaehtoisen materiaalisen luopumisen?
- Millaisia käytännön ongelmia ekologiseen elämäntapaan siirtymiseen liittyy?

5. Aineisto ja analyysi

Aineistona tässä tutkimuksessa käytän ekologiseen elämäntapaan pyrkivien henkilöiden haastatteluita. Ihmisten kokemuksia ja motiiveja kartoittavan tutkimusasetelman vuoksi näen, että teemahaastattelu sopii parhaiten tämän tutkimuksen tarpeisiin. Teemahaastattelu antaa tilaa haastateltavien jäsennyksille ja merkityksenannoille (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34 & 48). Haastattelutilanne antaa haastateltaville tilaa antaa tuoda esiin omia määritelmiään ekologiselle elämäntavalle. Samoin tilaa jää erilaisille tavoille hahmottaa elämäntapaprosessia, sen erilaisia ulottuvuuksia, aikamittakaavoja ja käännekohtia. Pyrin pitämään haastattelun struktuurin kevyenä, mutta tarvittaessa turvauduin karkeaan haastattelurunkoon.

En halunnut ennalta määrittää millaiset elämäntavat katson ekologisen elämäntavan kriteerit täyttäväksi, enkä halunnut antaa elämäntavalle mitään raja-arvoja. En siis asettanut haastateltavien valinnassa kriteerejä sen suhteen mitä tulkitsen ekologiseksi elämäntavaksi tai sellaiseen pyrkimiseksi. Olennaista oli, että haastateltavat kokivat olevansa ekologiseen elämäntapaan pyrkiviä.

Haastatteluaineistolla sain monisyisen kuvan haastateltavien elämäntavasta: arkielämän käytännöistä, taustalla vaikuttavista arvoista ja elämäkokemuksista, elämäntavan toteuttamiseen liittyvistä perusteluista, kokemuksista ja tuntemuksista. Ekologiseen elämäntapaan ja sen taustalla vaikuttaviin tekijöihin liittyy hyvin monenlaisia ulottuvuuksia ja taustatekijöitä. Koska tämän tutkimuksen keskiössä ovat nimenomaan ekologiseen elämäntapaan pyrkivien kokemukset ja tulkinnat, halusin antaa haastateltaville tilaa määritellä itse, mitkä tekijät he kokivat omalta kohdaltaan merkittävinä ja millaisia merkityksiä he käsiteltäville asioille antavat.

Haastatteluissa oli elämäkerrallinen osuus, jossa haastateltavat käsitelivät kulunutta elämäänsä ekologisen elämäntavan näkökulmasta. Tässä he erittelivät, minkä tekijöiden he kokivat olleen heidän nykyisen elämäntapansa taustalla. Elämäntarinallinen osuus antoi kuvaa haastateltavien elämäntavasta ja sen prosessista, sekä toimi eräänlaisena taustana jota vasten myöhemmin

käsitelyihin teemoihin liittyviä kysymyksiä saattoi peilata. Vastauksissa annettuihin elämän merkkipaaluihin saattoi esimerkiksi myöhemmin pyytää palaamaan uudesta näkökulmasta, mitä haastateltavat tekivät usein spontaanistikin.

Haastattelussa kiinnitin huomiota myös omaan rooliini. Ensisijaisesti pyrin esiintymään tutkijan roolissa jättäen asiantuntijuuden haastateltaville. Ympäristökysymykset ovat latautuneita ja kuten todettua, arkielämän valintoihin ja niiden vaikuttavuuteen liittyy tiettyä tiedollista epävarmuutta. Tuottamalla haastateltaville kokemuksen omasta asiantuntijuudestaan, pyrin välttämään suotavia vastauksia ja toisaalta mahdollistamaan rohkeamman puhunnan epävarmoista ajatuksista.

Toisaalta olin haastattelutilanteessa tietyllä tapaa vertaisena, koska omat pyrkimykseni ja arvotukseni ovat samansuuntaisia kuin haastateltavilla. Vertaisen rooli oli toisaalta väistämätön ja toisaalta harkittu. Vertaisena olin ikään kuin haastateltavien puolella, mikä kenties mahdollisti vapautuneemman puhumisen. Vertaisen roolissa on toisaalta riskinä, että haastateltavat jättävät jotain itsestäänselvänä pitämäänsä sanomatta, jolloin aineisto voi jäädä köyhemmäksi. Tietyissä tilanteissa jouduinkin täsmentämään tiettyjä vastauksia saadakseni kenties itsestäänselviä asioita esiin. Vertaisen rooli on myös tietyllä tapaa ristiriidassa tutkijan roolin kanssa siinä, että se voi lisätä haastateltavien painetta antaa suotavia vastauksia.

Aineisto koostuu kuudesta haastattelusta. Haastateltavat löysin omien verkostojeni kautta ja osin lumipallo-otannalla. Haastateltavat olivat iältään 29-40 -vuotiaita, joista neljä asui haastatteluhetkellä kaupungissa ja kaksi maaseudulla. Haastattelujen kesto vaihteli noin 50 minuutista noin 80 minuuttiin. Litteroitua materiaalia tuli noin keskimäärin vajaa 10 sivua per haastattelu, yhteensä 58 sivua. Puheen sisällöt ovat aineistossa keskiössä, joten kevyempi litterointitarkkuus oli riittävä. Karsin litteroinnissani selvyuden vuoksi haastateltavien puheesta erilaisia täytesanoja ja toistoa. Lisäksi jätin pääsääntöisesti merkitsemättä erilaiset muminat, naurahdukset ja muut äännähdykset, sikäli, kun ne eivät merkittävästi muuttaneet sanotun tulkintaa.

Koska tutkin elämäntapamuutosta prosessina ja tutkimuksessa on siten elämäntarinallisia elementtejä, on hyödyllistä käyttää analyysissä narratiivisen tutkimuksen menetelmiä. Tällöin aineistoa voidaan tarkastella siitä näkökulmasta, millaisen roolin haastateltavat itselleen antavat ja tapahtuuko tässä roolissa tarinan edetessä muutoksia (Hänninen 2018, 203). Niinpä yksi analyysin ulottuvuus oli se, kokevatko haastateltavat olevansa esimerkiksi aloitteellisia toimijoita, uhreja tai olosuhteiden mukana kelluvia, pikemminkin reaktiivisia hahmoja. Tämän tyyppisten kuvausten kautta sain otteen siitä, määrittyykö elämäntapamuutosprosessi haastateltavien kokemuksissa esimerkiksi kamppailuna tai yhteisenä seikkailuna. Samoin hahmottui yhteisön merkitys

prosessissa: missä määrin haastateltavat esimerkiksi me-puheen kautta piirtyivät yhteisön jäseniksi ja mikä tuo yhteisö on. Muilta osin käsittelin aineistoa sisällönanalyysin keinoin.

Olen pyrkinyt turvaamaan haastateltavien anonymiteetin häivyttämällä käyttämistäni lainauksista ja kuvauksista tietoja esimerkiksi paikkakunnista, yhteisöistä ja erilaisiin poliittiseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan liittyvien hankkeiden yksityiskohdista.

6. Miksi ekologinen elämäntapa?

Seuraavissa luvuissa tarkastelen otsikon kysymystä kahdesta näkökulmasta. Ensinnäkin siitä, miten haastateltavista on tullut ihmisiä, jotka pyrkivät elämään ekologisesti: millaisia heidän taustansa ovat ja millaisten elämäkokemusten he katsovat johtaneen elämäntapansa valitsemiseen. Toisaalta tarkastelen kysymystä siitä, mitkä ovat heidän motiivinsa elää näin, mihin he pyrkivät ja mikä heitä ajaa eteenpäin pyrkimyksissään.

6.1. Ekologisen elämäntavan tausta

Pyrkimys ekologiseen elämäntapaan voi juontua eri tyyppisistä taustoista, ajattelumalleista ja kokemuksista. Vaikka vapaaehtoinen – ekomoderni -jaottelussa kaikki tutkimukseni haastateltavat edustavat edeltävää, ovat heidän taustansa ja elämäntavan liikkeelle sysänneet tapahtumat varsin erilaisia. Elämäntarinat rakentuivat siis varsin erilaisiksi ja vaikka yhdistäviä tekijöitä löytyi, ei mikään niistä ollut koko haastateltavien joukkoa läpileikkaava. Yhtä ekologista elämäntapaa selittävää taustatekijää ei siis aineistosta noussut.

On myös huomattava, että vaikka haastateltavat voidaankin luokitella vapaaehtoisen vaatimattomuuden (tai ekosentrismin) malliin, on heillä erilaisia painotuksia ja arvotuksia elämäntapaan liittyviin käytäntöihin, päämääriin ja vaikutuskeinoihin liittyen. Keskeisimpänä erottavana tekijän nousi erot omavaraisuuden painottamisessa. Vaikka jonkinlainen keräily (pääasiassa sienestys ja marjastus) olivat suhteellisen yleisiä, painottivat jotkut haastateltavista omaa ruuantuotantoa huomattavan paljon, mikä aiheutti elämäntavallisia muutoksia muun muassa asuinpaikan ja työelämän yhteensovittamiseksi kotitarveviljelyn kanssa.

Haastateltavat kokivat elämäntapaansa ohjanneet taustatekijät hyvin eri tavoin. Lapsuuden luontokokemukset ja lapsuudenperheen käytännöt, kuten kierrättäminen ja kompostointi, näyttäytyi taustavaikuttajana kolmella haastateltavalla. Toisaalta kaupungissa kasvaneilla haastateltavilla

luontokokemusten merkitys oli vähäisempi. Yksi haastateltavista totesi olevansa varsin epäekologisesta perheestä, mutta katsoi silti ajatusmaailmansa olleen suhteellisen ympäristösuuntautunut lapsuudesta lähtien.

Lapissa ekologista elämäntapaa tutkineen Ovaskaisen (2019, 54) mukaan kaikki hänen haastateltavansa kertovat elämäntapansa pohjautuvan ”erityislaatuiseen ja merkitykselliseen luontosuhteeseen”. Jotkin haastateltavistani kuvasivat erityisiä luontokokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta elämäntapansa taustana, mutta erityinen henkilökohtainen luontosuhde ei nähdäkseni näyttäytynyt aineistossani yleisenä selittävänä tekijänä. Elämäntavan taustana saattoi olla monenlaisia tekijöitä, joista osa ei edellytä erityislaatuista luontosuhdetta. Luonto, jota saatettiin kuvata esimerkiksi maapallona tai yksittäisinä lajeina, saatettiin ulottaa yleisen oikeudenmukaisuusajattelun piiriin ja näin osaksi elämäntavan perusteita. Ekologista elämäntapaa perusteltiin myös inhimillisen elämän edellytysten turvaamisella.

Massan ja Haverisen (2001, 12) mukaan ”ekoelämäntavan löytäminen näyttää edellyttävän kriittisiä ekotapahtumia (ekokokemuksen käännepeisteitä)”. Kriittisen ekotapahtuma johtaa elämäntavan uudelleenarviointiin ekologisuuden näkökulmasta. Tämän tutkimuksen eivät olleet dramaattisia ympäristökatastrofeja tai kotimetsän hakkuita, vaan liittyivät usein laajempaan yhteiskunnalliseen heräämiseen tai henkilökohtaisiin oivalluksiin oman elämäntavan ongelmakohdista. Tässä tutkimuksessa puhun käännekohtista (ks. luku 3.6.), joita voi olla erilaisia. Käännekohtakokemukset tuovat osataan esiin motiiveja ja käännekohtaa edeltävän elämän koettuja ongelmia.

Kysyttäessä miten heistä on tullut ekologiseen elämään pyrkiviä ihmisiä, rakennettiin tarinaa usein erilaisten käännekohtakokemusten kautta. Käännekohtakokemukset ovat luonteva tapa jäsentää tarinaa ja niiden kuvausten kautta hahmottuu mitä tekijöitä ihmiset pitävät kehityksensä ja ajattelunsa kautta merkittävimpinä. Joissain haastatteluissa käännekohtia oli useita ja eri tyyppisiä.

Saariston (1994, 29) haastateltavien kuvauksessa ekologinen elämäntapa (tai ”ekosentrismi”) kehittyy ajan kuluessa, eikä yhtäkkisenä heräämisenä. Useat tutkimukseni haastateltavat kuitenkin kuvasivat elämäntapansa alkua tiettyjen käännekohtakokemusten kautta. Käännekohtakokemuksiin nähdään (jälkikäteen) merkittävinä ajattelutapaa muokanneina kokemuksina. Vaikka käännekohtakokemukset kuvataan usein merkittävänä mullistuksena, ei elämäntapa kuitenkaan muutu kertarysäyksellä. Käännekohta on pikemminkin lähtölaukaus muutokseen, jonka myötä elämäntavan käytännöt vähitellen muuttuvat. Ympäristöherääminen saattoi kummuta lähes yksinomaan yleisemmästä yhteiskunnallisesta heräämisestä, jossa ympäristökysymykset koettiin

elimellisenä osana jotain laajempaa kokonaisuutta. Esimerkiksi seuraavan lainauksen antanut haastateltava kiinnitti elämäntapansa alkupisteen anarkismista ja siihen liittyvistä yhteiskunnallisista kysymyksistä kiinnostumiseen, eikä juuri maininnut muita ajattelun ituja, joita monet lapsena vahvan luontosuhteen luoneet mainitsivat.

Se ehkä tuli aika rysäyksenä sellasena pakettina koko helahoito. Jotenkin ehkä siihen skeneen missä sitä rupes liikkua niin siihen liitty mun mielestä ainakin täällä länsimaissa, tälläseen anarkismiin ikäänkuin sellasena poliittisena liikkeenä liitty tiettyjä asioita joita on vaikka tasa-arvo, anti-rasismi, toisaalta just ekologisuus ja ilmastonkamppailut ja eläinoikeusjutut, että ne on sellasia niinkun osa-alueita jotka ikäänkun kuuluu siihen konseptiin tiiäks. (H3)

Käännekohtakokemus saattoi syntyä myös tiedon ja kokemusten kumuloituessa. Tällöin esimerkiksi elämäntavan käytäntöjen ja arvojen ristiriita, sekä lisääntyvä tieto ympäristöongelmista saattoivat kasautua, kunnes kriittinen raja ylittyy ja kokemusten paine panee alulle muutoksen. Mullistava kokemus ei kuitenkaan synny tyhjästä eikä tyhjiössä, vaan taustalla vaikuttaa esimerkiksi tietyt arvot ja luontosuhde, jota vasten kokemukset kasautuvat. Esimerkiksi ympäristökysymyksiä koskevan tiedon vaikuttavuus on suhteessa henkilön ympäristöasenteisiin (Bolderdijk ym. 2013), eikä välttämättä itsessään saa aikaan muutosta.

Siinä huomaa että siinä kokoajan taustana oli semmonen ajatus että niinku mättää että ei oo oookoo ja mä en voi sietää tätä myynnin lisäämistä ja sitä tavoitetta mitä sinne asetettiin. [...] Semmonen huuto sit pääs valloilleen ja sitten lähti tekemään ratkaisuita siihen mikä vois olla se omien arvojen mukainen elämäntapa. (H1)

Kyseinen haastateltava koki elämäntapamuutoksensa taustalla vaikuttavan lapsena syntyneen vahvan luontosuhteen ja kriittisen suhtautumisen kaupan alan työhönsä. Kuten yllä olevasta lainauksesta ilmenee, haastateltava koki kaupan alan työhönsä liittyvän kulutuskeskeisyyden ja tavaravirtojen suuruuden ongelmallisena. Taustalla vaikutti myös toinen käännekohtakokemus, jossa merkittävän kokemuksen myötä syntyi tarve tehdä elämässä jotain merkityksellisempää.

Ekologisen elämäntavan muotoutuminen ei kuitenkaan aina jäsenny käännekohtakokemuksen kautta. Yksi haastateltavista ei kyennyt paikantamaan mitään tiettyä alkukohtaa, eikä ajatteluunsa vaikuttaneita tekijöitä, vaan koki ajattelunsa ja identiteettinsä olleen lapsesta asti varsin johdonmukaisesti tietyllä tapaa ympäristösuuntautunutta. Selitystä ei löytynyt lapsuudenkodistakaan, jota haastateltava piti pikemminkin epäekologisena ja jossa hän koki olevansa tässä suhteessa ulkopuolinen. Hän kuvaa myös olevansa ”siellä jossain ekohöyhötyksessäkin marginaalissa.” (H5). Juuri ulkopuolisuuden tunne voi selittää ympäristösuuntautuneisuutta, kun henkilö tukeutuu luontosuhteeseensa ja pyrkii vahvistamaan sitä (ks. Poon ym. 2015).

Lapset näyttäytyivät ekologisen elämäntavan kannalta sekä haasteena, että eteenpäin vievän tekijänä. Lapset antavat yhden konkreettisen syyn elämäntavan pyrkimyksille, kun lapsille halutaan jättää hyvät elinolot. Maailman hahmottaminen lasten kautta synnyttää ekologista elämäntapaa ja yhteiskunnallista muutosta ajavaa tulevaisuusorientoituneisuutta (ks. Farkas 2015, 58). Vaikka lapset aineistossa eivät näyttäytyneet pääasiallisena syynä ekologisille pyrkimyksille, eikä ympäristöherätys kiinnittynyt esimerkiksi lasten syntymään, koettiin lapset merkittävänä kannustimena.

Kannustimista yksi suurimpia on lapset. Koska jos ei ois omii lapsia niin ois ehkä tosi helppoa vaan syödä popparia ja kattoo kun maailma palaa mut sit on vähän ikävää kun tajuu että ne omat lapset palaa siinä mukana. (H3)

6.2. Motivaatiot

Elämäntavan käytäntöjen muuttaminen edellyttää ajatustyötä, omien tapojen ja tottumusten haastamista sekä usein kulttuuristen normien haastamista. Mikä tätä muutosta ajaa? Onko kyseessä moraalinen kannanotto, turhautuminen Systeemiin tai pakon sanelema valinta, kuten Simo Aho (1985, 222 – 223) vaihtoehtoprojektien taustoja erittelee? Millaiset tunteet ja päämäärät muutosta ajavat?

Haastateltavat kokivat ympäristökysymysten huomioimisen pitkälti eräänlaisena moraalisena velvoitteena. Kuvauksissa toistui kuinka ekologisesti eletään, koska niin on oikein. Oikeudenmukaisuuteen ja vastuuseen liittyvät kysymykset näyttäytyivät selvästi toimintaa ohjaavina tekijöinä. Haastateltavat kokivat oikeudekseen ottaa osuutensa, mutta velvollisuudekseen olla ylittämättä omaa osuuttaan. Tässä katson haastateltavien ilmentävän ympäristökansalaisuuden piirteitä tunnistamalla resurssien rajallisuuden ja sen että heillä on niistä tietty osuus, sekä sen, ettei heillä ilman hyvää syytä ole oikeutusta ylittää osuuttaan (Jagers ym. 2014, 436 – 437).

Se on jotenkin sillain, että en koe että olis mitenkään eettisesti oikein tehdä mitään muutakaan, ei vaan voi olla oikein tehdä muulla tavalla kun sillain että, jotenkin, huolehdi ympäristöstäsi tai ympäröivästä kaikesta. (H6)

Mutta kyllä se kuitenkin tuo elämään sisältöä että edes yrittää tehdä jotain ja tuntuu siltä että ei tavallaan niinkun vois eikä haluaiskaan tehdä mitään muuta. Jos vaikka tietäs, sulle sanottais näin että ”teetpä mitä tahansa niin lopputulos on tämä”, silti mulle ei tulis että mäpä lähden nyt espanjanlomalle ja näin. En määhä tehä semmosia asioita, haluan elää niinkun mä elän huolimatta siitä mitä vaikutusta sillä on tai ei oo. (H2)

Tässä toiminta näyttäytyy pitkälti omatunnon kysymyksenä. Vaikka omaa toimintaa ei pidettäisi vaikuttavana (niin kuin ei aina pidetty), ei toisinkaan katsottu voitavan toimia. Toiminnan voi siis joiltain osin katsoa olevan irrallaan sen koetusta vaikuttavuudesta. Se, että toiminnasta halutaan pitää kiinni silloinkin kun sen vaikuttavuus kyseenalaistetaan voi kertoa paitsi velvollisuuden tunteesta, myös siitä että toiminta sinänsä tuntuu mielekkäältä kun se on sisäisesti motivoitunutta.

Ekologisten kysymysten tarkastelusta moraalikysymyksenä kertoo sekin, että koettuihin elämäntavan puutteisiin näytti usein liittyvän häpeän ja syyllisyyden tunteita. Erityisesti syyllisyydentunteita liittyi käytäntöihin, joita on aiemmin toteuttanut, mutta nyt ei syystä tai toisesta toteuta. Se, missä määrin häpeän, syyllisyyden tai epäonnistumisen tunteet kumpusivat henkilöstä itsestään, omista päämääristä ja tavoitteista ja missä määrin ulkoisista odotuksista, oli toisinaan epäselvää.

Motivaatiota voidaan tarkastella itseohjautuvuusteorian avulla. Itseohjautuvuusteorian kolme perustarvetta ovat omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys (Ryan & Deci 2000, 74), joiden tyydyttäminen sinänsä luo sisäsyntyistä motivaatiota ja hyvän olon tunnetta. Vastaavasti näiden tarpeiden tyydyttymättä jääminen heikentää motivaatiota ja hyvinvointia. Teorian mukaan toiminta tuntuu merkitykselliseltä ja palkitsevalta kun se on sisäisesti motivoitunutta, eli kumpuaa henkilön omista lähtökohdista ja ajattelusta. Weme ja Madsen (2018) ovat tarkastelleet ekokyläasukien ekologista elämäntapaa itseohjautuvuusteorian näkökulmasta. Elämällä omaehtoisesti arvojensa mukaista ekologista elämää, ekokyläasukat toteuttavat itseohjautuvuusteorian kolmea perustarvetta ja kokevat siksi elämäntapansa mielekkääksi (mts. 418).

Samoin kuin Wemen ja Madsenin (mts. 409) haastateltaville, omille haastateltavillenenkin elämäntavan toteuttaminen oli antoisaa arvojen ja itseohjautuvuusteorian tarpeiden mukaisen elämisen lisäksi itse käytäntöjen palkitsevuuden vuoksi. Wemen ja Madsenin (2018, 417) mukaan kokemus siitä että osaa elää ekologisesti ja että sillä on vaikutusta, voi tuottaa kyvykkyyden tunnetta, mikä osaltaan vahvistaa motivaatiota toteuttaa elämäntapaa.

Oman elämän tarkasteluun ympäristökysymysten valossa liittyy usein häpeän ja syyllisyyden tunteita. Taustalla voi olla kokemus siitä, että oma elämä ei vastaa jotain ideaalikansalaisen mallia tai että oman elämän käytännöt eivät ole linjassa omien arvojen kanssa. Massan (2006, 120) mukaan ”kestävän kehityksen ideologia ja strategia tuntuvat sopivan huonosti hektiseen työelämään ja yksilölliseen postmoderniin elämäntapaan”. Ympäristötietoisuuden ja -valistuksen lisääntyessä paine toimia ekologisesti lisääntyy, mutta elämänalueiden ristipaine ja ongelmakenttään liittyvät epävarmuudet aiheuttavat hämmennystä. Massa (mt.) puhuu ”syyllistymiskilvestä”, jossa omista

elämän käytännöistä johtuva syyllisydentunne torjutaan vähättelemällä oman toiminnan vaikutusta tai oikeutetaan toimintaa esimerkiksi olosuhteiden pakolla.

Massa (mts. 121 – 122) pohtii myös häpeän ja syyllisyyden tunteiden erilaisia vaikutuksia. Hänen mukaansa omista koetuista epäonnistumisista kumpuava häpeän tunne ikään kuin käpristyy sisäänpäin ja kalvaa ja katkeroitaa. Syyllisyyden tunteen Massa katsoo sen sijaan rakentavaksi tunteeksi, joka ”näyttää ohjaavan ihmisiä moraalisesti tai sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen”. Näin syyllisyyden tunne on toimintaan kannustavat eteenpäin vievä ja rakentava voima.

Virtanen (2000, 171) jäsentää ekologista elämäntapaa suppean ja laajan tulkinnan kautta. Suppea tulkinta voi pitää sisällään kenties normaalina kaupunkilaisena ympäristöystävällisyytenä pidettyä toimintaa, esimerkiksi roskien lajittelua ja joukkoliikenteen suosimista, kun laaja tulkinta pitää sisällään näiden lisäksi esimerkiksi omaa viljelyä ja keräilyä, sekä aktiivista luonnon suojelua eri menetelmin. Erityisesti viimeisen osalta on huomattavaa, että elämäntapa ulottuu omien henkilökohtaisten käytäntöjen ulkopuolelle, yksityisestä julkiseen, kansalaisvaikuttamisen piiriin.

Virtasen mukaan (mts. 171) ihmiset saattavat identifioitua ekologisuuden mukaan eri tavoin, riippuen tulkinnan laajuudesta. Suppean tulkinnan mukainen elämäntapa on helpommin saavutettavissa ja suppeasti tulkitseva voikin kokea itsensä ekologisesti eläväksi, siinä missä laajan tulkinnan mukaan elävä välttämättä ei. Ilmiö tulee hyvin esiin alla olevassa lainauksessa.

Siks mä olin tän haastattelunkin suhteen vähän silleen ”enhän minä ole mikään ekologisuteen pyrkivä ihminen, saatana joka päivä siellä huristelen fossiililla polttoaineilla yliopistolla, bussilla tosin mutta kuitenkin ja ostan ruokani kaupasta muoviin käärittynä, ihan turha minua haastatella” (H3)

Tässä tulee esiin myös ekologisen elämäntavan rajanvedon ongelma: milloin elämäntapaa voi sanoa ekologiseksi? Kuten todettua, ekologisen elämäntavan prosessissa yksi elämäntavassa tehtävä muutos johtaa usein johdonmukaisesti muutokseen myös muilla elämän osa-alueilla (ks. esim. Evans & Abrahamse, 2009. 491). Näin se mitä aiemmin on pitänyt ekologisena elämänä alkaakin näyttää keskeneräiseltä ja epätäydelliseltä. Päämäärä pakenee prosessin edetessä.

Mutta elän sillain mikä olis riittävän ekologista ehkä. Mutta en tiedä onks se sitä että mä en luota niihin laskelmiin vai mikä siinä on kun mulle ittelleni [...] se on semmosta stagnant, jos jäisin tähän tämmöseen, et ei tää tunnu semmoselta valmiilta. (H6)

Elämäntavan tai jonkin siihen kuuluvan käytännön ekologisuutta voidaan tarkastella jonain absoluuttisena arvona, esimerkiksi hiilijalanjälkenä tai suhteessa johonkin muuhun. Seuraavassa haastateltava pohtii, katsooko hän elävänsä ekologisesti.

En. Se on semmonen ideaali, toi määritelmä jonka juuri annoin on semmonen ideaali että en ole siihen kyllä päässyt. Että sekin on vähän, että verratuna mihin? Ehkä koen eläväni ekologisemmin kuin olen aikaisemmin elänyt, ehkä. Tai ekologisemmin kuin valtaosa suomalaisista, mahdollisesti, kyllä. (H4)

Ekologinen elämäntapa onkin tietyssä mielessä aina suhteellista ja kontekstisidonnaista. Elämäntavan ekologisuus vertautuu usein vertaisten elämäntapaan ja elämäntavan poikkeavuus ”normaalista” määrittyy jonkun tyypilliseksi katsotun kautta, esimerkiksi keskivertosuomalaisen. Niinpä arvio oman elämäntavan ekologisuudesta ja sitä kautta tyytyväisyys ekologisuuden tasosta on sidoksissa siihen, missä kontekstissa ja mittakaavassa niitä tarkastellaan.

7. Myötä- ja vastatuulet

Elämänmuutosprosessi ei ole suoraviivainen ja tasaisesti etenevä. Muutokseen liittyy monenlaisia henkilökohtaisia tekijöitä ja tuntemuksia. Muutos tapahtuu tietyssä elämäntilanteessa, tietyssä sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä tiettyjen yhteiskunnallisten reunaehtojen vallitessa. Näin prosessiin vaikuttaa ja sitä ohjaa esimerkiksi oman tietopohjan ja arvojen muutokset, oma elämäntilanne, omat tavat ja tottumukset, mutta toisaalta myös ympäröivän yhteiskunnan normit. Seuraavissa luvuissa kuvaan ekologisen elämäntapamuutoksen prosessia ja siihen liittyviä tuntemuksia sekä kuvaan prosessiin liittyviä muutosta jarruttavia ja edistäviä ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä.

7.1. Mikä ekologisuus?

Pyytäessäni ihmisiltä haastattelua, kerroin hakevani ekologiseen elämäntapaan pyrkiviä ihmisiä. Kerroin myös olevani kiinnostunut siitä, kuinka heistä on tullut ekoihmisiä tai ekologiseen elämäntapaan pyrkiviä ihmisiä. Osa haastateltavista vierastivat määrittelyä ja kokivat ”ekoihmisen” tai ”ympäristöystävällisen” ongelmalliseksi. Ongelmat liittyivät osin sanoihin liittyviin painolasteihin ja stereotypioihin, joita ei koettu omaksi. Toisaalta kaksi haastateltavista sanoi etteivät koe identiteettinsä rakentuvan ensisijaisesti ekologisuuden varaan, vaan ekologisuus on heille osa jotain muuta kokonaisuutta. Toisaalta osa haastateltavista koki määrittelyn niin vaativana, että arastelivat astua annettuun määrittelyyn ja ottaa itselleen ”ekoihmisen” statusta. Vaikka he eivät kokeneet määrittelyä identiteetilleen kaukaiseksi, osuvan sanan tai kuvauksen löytäminen oli hankalaa.

Kaikille haastateltaville ekologisuus oli kuitenkin merkittävä osa elämää ja he olivat rakentaneet elämäntapaansa ja tehneet siihen muutoksia ekologisten arvojen ohjaamina. Toisin sanoen heidän elämäntavassaan oli ympäristömyönteisiä käytäntöjä, jotka olivat tietoisesti ekologisista perusteista valittuja. Ekologisiksi koetut käytännöt olivat pitkälti samansuuntaisia: vähäistä kuluttamista, kasvissyöntiä, lentomatkailun ja autoilun välttämistä, kirpputoreilta ostamista sekä kierrättämistä. Useimmat haastateltavat puhuivat ”näistä perusjutuista”, jotka he kokivat ikään kuin ekologisen elämäntavan vähimmäisvaatimuksina.

Haastateltaville ekologinen elämäntapa näyttää koostuvan tästä perustasosta, jota kuitenkin täydennetään muulla toiminnalla, koska perustaso ei pidetä riittävänä. Tämä perustason ylittävä osa saattoi olla ruuan viljelyä, marjastusta, sienestämistä ja/tai erilaista kansalaisaktivismia tai muuta poliittista toimintaa. Nämä olivat pääasiassa vaatimuksia, joita haastateltavat asettivat itselleen tarkastellessaan oman elämäntapansa ekologisuutta, eivät niinkään muille ihmisille asetettuja vaatimuksia tai ekologisen elämäntavan ohjelman luomista. Tämän tyyppinen jaottelu vastaa Virtasen (2000, 171) jaottelua ekologisen elämäntavan suppeampaan ja laajempaan tulkintaan.

Vaatus perustason ylittämisestä voi kummuta näkemyksestä tuon perustason lähtökohtaisesta riittämättömyydestä. Oman elämäntavan vaikutusten neutraloinnin lisäksi katsottiin tarvittavan kompensatiota muualla tapahtuvien epäekologisten tekojen vastapainoksi. Kyse on myös arviosta henkilökohtaisten elämäntapavalintojen vaikuttavuudesta. Tällöin arjen perustason ylittävällä osalla haettiin laajempaa vaikuttavuutta erilaisten vaikutuskanavien kautta. Perustason ylittämisen vaatimus voi heijastella myös kokemusta omien riittämättömyydestä ja elämäntavan käytäntöjen epätäydellisyyden synnyttämästä tarpeesta jatkuvaan etenemiseen (ks. Evans ja Abrahamse 2009. 491 – 492).

Arjessa ekologinen elämäntapa näyttäytyi haastateltavilla melko samanlaisina käytäntöinä, vaikkakin painotuseroja oli. Käytännöt olivat pitkälti erilaisista ilmastokampanjoistakin tuttuja tekoja. Tärkeimpiä käytäntöjä olivat auto- ja lentomatkailun välttäminen, kasvissyönti ja kierrätys. Kulutukseen suhtauduttiin kriittisesti ja kulutuksen välttämiseen liittyi käytetyn tavaran ostamisen suosiminen uuden sijaan ja dyykkaaminen. Lisäksi lasten hankintaan suhtauduttiin kriittisesti: yksi haastateltavista kertoi ettei ekologisista syistä hanki lapsia ja toinen haastateltava katsoi oman lapsilukunsa olevan hyväksyttävällä tasolla.

Ruuan keräily esimerkiksi sienestämällä ja marjastamalla näyttäytyi usein yhtenä ekologisen elämäntavan käytäntönä. Keräily oli tärkeää varsinkin omavaraisuutta painottaneille haastateltavilla,

joille myös ruuan viljely kuulu oli osa ekologisen elämäntavan ihannettaan. Omavaraisuuteen liittyi myös se, että ruuan viljely (ja mahdollisuuksien mukaan myös muut arjen toimet) tapahtuvat matalan teknologian välinein. Alla erään haastateltavan näkemyksestä ekologisesta elämäntavasta, jossa omavaraisuudella on merkittävä rooli:

Mutta mulla on se oma ideaali että millon voisin sanoa että elän ekologisesti ois se että mulla on se suhteellisen omavarainen talous, että saan suurimman osan ruuasta, sanotaan vaikka, älytöntä asettaa sille mitään prosenttiarvoa mutta sanotaan että suurin osa ruuasta tulee sieltä omilta mailta tai näin, vaihdantataloutena siitä lähipiiristä ja autoo ei tarvii käyttää. Et tän tyyppinen ois se että voin sanoa että kyllä mä elän ekologisesti. En oo vielä siinä pisteessä. (H4)

Ekologisuus määrittyi haastattelussa pitkälti ilmastonmuutokseen liittyvänä kysymyksenä, jolloin ekologinen elämäntapa tarkoitti vähäpäästöisyyttä. Ekologisuuteen liittyi kuitenkin myös kysymyksiä sosiaalisesta oikeudenmukaisuudesta, paikallisen ympäristön pilaantumisesta, eläinten oikeuksista ja tietynlaisesta luonnonläheisestä elämästä. Erilaiset ekologiseen elämäntapaan liitetyt ulottuvuudet ovat toisinaan ristiriidassa ja tällaisen tilanteen kohtaaminen pakottaa pohtimaan ulottuvuuksien arvoituksia. Esimerkiksi ruuan ympäristövaikutuksia arvioitaessa saattoi syntyä epäselviä valintatilanteita, kun esimerkiksi järvikalaa ja viljeltyä papua verratessa vaakakuppeihin asettuivat yhteismitattomat päästövaikutukset ja eläinten kärsimyksen välttäminen.

Katson ekologisen elämäntavan määrittyvän kaikille haastateltaville pääasiassa vapaaehtoisen vaatimattomuuden mallin mukaisesti. Keskiössä ekologisessa elämäntavassa on siis pikemminkin kulutuksen vähentäminen, kuin sen ohjaaminen ekotehokkaampaan suuntaan. Teknologisiin ratkaisuihin ympäristökysymyksissä suhtauduttiin varauksella, vaikkakaan ei kukaan haastateltava ei suhtautunut niihin kategorisen kielteisesti.

Ekologiseen elämäntapaan eriasteisena liittyvä kuluskriittisyys liittyi paitsi kulutuksen päästöihin ja luonnonvarojen kulutukseen, myös kuluttajuuteen. Kuluttamisen mielekkyys kyseenalaistettiin vaikutuskeinona sen vaikuttavuuden eriarvoisuuden vuoksi. Toisaalta kuluttajan vastuulle katsottiin lankeavan vastuu erilaisten tuotantoketjujen ymmärtämisestä. Käytetyn tavaran ostamisen ja omavaraisuuteen liittyvien käytäntöjen avulla pyrittiin väistämään tätä vastuuta. Elämäntavan muuttamisen vaatimattommaksi tai yksinkertaisemmaksi voikin katsoa olevan yksi tapa käsitellä elämäntavan valintojen ekologisuuteen liittyvää tiedollista epävarmuutta.

Sit se menee ehkä vähän liian pitkälle siihen suuntaan et sitten se on sitä jotain hard science ja kun ne on numeroita niin numerot on sitä todellisuutta, niin sit se menee liian abstraktiin ja epämääräseen just siinä että kuvitellaan että hiilidioksidipäästöt on koko totuus kun ne voi jotenkin laskelmoida, mutta ei voi laskelmoida jotain lehmien kärsimystä. (H6)

Yllä oleva lainaus tavoittaa erilaisten arjen valintoihin liittyvien ympäristökysymysten monimutkaisuutta. Erilaisten ympäristökysymyksiä koskevien selvitys- ja tutkimustulosten yhteensovittaminen arjen valinnoissa useiden, mahdollisesti ristiriitaisten arvojen kanssa näyttäytyi hankalana.

7.2. Mikä prosessi?

Ekologisen elämäntavan prosessi ei useinkaan ole suoraviivainen ja tasaisesti etenevä. Kuten aiemmin kuvasin, prosessiin saattoi liittyä erilaisia käännekohtakokemuksia, jotka panevat muutoksen alulle tai vauhdittavat sitä. Käännekohtakokemuksiin saattaa liittyä pyrähdysten vaihe, jossa lyhyessä ajassa omaksutaan monia käytäntöjä ja tehdään suuria muutoksia elämäntapaan. Vastaavasti prosessiin saattaa liittyä suvantovaiheita tai takapakkeja. Vaikka suuria käännteitä ajattelussa tai ideaaleissa ei kuvattu, liittyi kuvauksiin usein erilaisia elämänmuutoksia, joiden katsottiin ikään kuin aiheuttaneen takapakkia. Elämänmuutokset saattoivat esimerkiksi johtaa muuttamiseen maaseudulta kaupunkiin, jossa erityisesti omavaraisuutta korostavaan elämäntapaan liittyvien käytäntöjen toteuttaminen on haasteellisempaa. Elämänmuutokset saattoivat olla esimerkiksi parisuhde- tai perhetilanteen muutoksia. Tilanteisiin, jossa elämäntavan ekologisuuden katsottiin ottaneen takapakkia, liittyi usein huonoa omatuntoa, kun uudesta normaalista jouduttiin siirtymään huonompaan suuntaan. Kuvauksiin liittyi myös sitten kun -puhetta, joissa tiettyihin käytäntöihin aiottiin siirtyä tai palata elämäntilanteen muuttuessa.

Massan (2006, 121 – 122) häpeä-syällisyys -erottelussa elämäntavan takapakkeihin ja epäonnistumisiin liittyvät tunteet näyttävät olevan eteenpäin vievää syällisyyden tunnetta, joka tuottaa mainittua sitten kun -puhetta. Omista epäonnistumisista ja vajavaisuuksista puhuttiin paljolti tulevaisuudessa korjattavina ilmiöinä, eikä epäonnistumisia pidetty muuttumattomana itsen osana. Eteenpäin katsova suhtautuminen liittyy paljolti siihen, että tavoiteltu elämäntapamuutos on suurelta osin sisäisesti motivoitunutta ja tapahtuu yksilön omilla ehdoilla ja omista lähtökohdista. Toisaalta eteenpäin katsovan syällisyyden kokemuksen korostuminen suhteessa häpeän tunteeseen voi selittyä myös sillä, mitä haastatteluissa jäi sanomatta: häpeästä puhuminen on vaikeampaa.

Ekologiseen elämäntapaan liittyy usein kokemus siitä, että aina on jotain parannettavaa eikä elämäntapa tule koskaan valmiiksi (ks. esim. Evans ja Abrahamse 2009. 491 – 492 ; Lorenzen 2012,

102). Nähtiin tavoitteiksi sitten erilaisten ympäristöongelmien ratkaiseminen tai oman henkilökohtaisen elämäntavan kehittäminen, tavoitteet ovat usein käytännössä saavuttamattomia. Vaikka haastateltavatkään eivät määrittäneet mitään lopullista ekologisuuden tasoa, tarkastelivat he nykyistä elämäänsä kriittisesti, näkivät parannettavia käytäntöjä ja haaveilivat tulevista muutoksista. Tämä näkyi esimerkiksi ruuan ekologisuuden tarkastelussa: lihan syömisen lopettamista seurasi usein ajatus maitotuotteiden käytön ongelmista.

Yksi prosessia eteenpäin vievä mekanismi on ympäristökysymyksiä ja arjen toimien ympäristövaikutuksia koskevan tiedon karttuminen. Aktiivinen uuden ympäristökysymyksiä koskevan tiedon hankkiminen näyttäytyy yhtenä keskeisenä ympäristöheräämisen seurauksena. Ekologiseen elämäntapaan pyrkiminen näyttäytyykin pikemminkin etsivänä ja kokeilevana prosessina, kuin jonkin valmiin mallin omaksumiseen pyrkivänä toimintana. Käännekohtakokemukset näyttivät synnyttävän positiivisia takaisinkytkentöjä, joissa omaksuttu tieto ja käytännöt johtavat uusien ongelmien ja kysymysten äärelle ja näyttävät aiemmat elämän käytännöt uudessa valossa.

Ympäristökysymyksiä koskevan tiedon lisääntymisen voidaan nähdä syntyvän kolmen mekanismin välityksellä. Tietoa saadaan seuraamalla mediaa ja lukemalla erilaisia ympäristökysymyksiä käsitteleviä tekstejä, sosiaalisen piirin välityksellä ja uusien elämäntavan käytäntöjen ongelmien kohtaamisen välityksellä. Ympäristökysymyksiin herääminen tai yleisempi yhteiskunnallinen herääminen saa hakeutumaan tiedon äärelle. Arjen käytäntöjen muuttamista ohjaa saatu tieto, mutta tarve muuttaa epäekologiseksi koettuja käytäntöjä saa myös hakemaan tietoa toisenlaisista tavoista.

Ympäristötietoa ja oppia toisenlaisista käytännöistä saatiin usein samanhenkisten ihmisten parista. Tämä saattoi olla järjestötoimintaan osallistumista tai epämuodollisempaa tuttavapiirin rakentamista. Elämäntapaprosessiin liittyikin usein jonkinasteinen ”vihreän verkoston” (ks. Horton 2005, 134) jäsenyys. Vihreään verkostoon liittyminen on usein tapa käsitellä elämäntavasta kumpuavaa poikkeavuuden kokemusta. Vihreät verkostot tarjoavat vertaistuen lisäksi myös tietoa ja kokemuksia elämäntapaan liittyvistä käytännöistä, usein syventävät elämäntapaa ja kiihdyttävät elämäntapamuutosta. Lisääntynyt tieto ympäristökysymyksistä saattaa vähitellen ohjata vaikkapa kulutuskäyttäytymistä, joko vähentyneeseen tai ekologisempaan kulutukseen, jolloin muutos on vähittäistä. Tällöin muutos on ikään kuin tietyn näkökulman omaksumista, tiedon muutosta käytännöksi.

Tiedon muuttuminen käytännöksi edellyttää vanhojen tapojen ja tottumusten haastamista, omien arjen käytäntöjen kriittistä tarkastelua. Vanhoista tavoista irti pääsy ja uusien tapojen omaksuminen

onkin elämäntavan muotoutumisen peruselementti. Tapojen ja käytäntöjen muuttamiseen liittyy henkilökohtaisen ajatustyön ja itsensä haastamisen lisäksi ekologisia käytäntöjä koskevan tiedon saatavuus ja suhtautuminen ympäröivän kulttuurin normeihin.

Semmoset tottumukset mistä toivoo että pääsee kunnolla irti. Liittyy vaikka ruokailuun, vielä ekologisemman ravinnon käyttäminen tai tämmönen. Et vaikka on silläkin saralla niin pitkällä, mut vielä huomaa et on vaikee päästää irti. (H1)

Tiedon ja kokemusten lisääntyminen ja vihreiden verkostojen pariin hakeutuminen yhdistettynä siihen, että erilaisia elämänalueita tarkasteltiin uudesta näkökulmasta, usein kiihdyttivät elämäntavan muutosta. Esimerkiksi ruuantuotannon kriittisen tarkastelun myötä kysymyksiin ruuantuotannon ilmastovaikutuksista saattoi liittyä eläinoikeuskysymykset tai toisinpäin: eläinoikeuskysymykset johdattelevat ilmastokysymysten äärelle. Vastaavasti kriittinen suhtautuminen lihan syömiseen saattoi johtaa kysymyksiin maidontuotannosta.

Siinä vaiheessa kun lihan syönnin on tietoisesti jättänyt taakseen niin tota siinä on ollu pien semmonen ympäristöpuolinäkökulma ehkä enemmän kuitenkin semmonen eläinoikeusajatus että tää ei tunnu oikein. Mutta sekin on vahventunu ja siirtyny enemmän sinne maitotaloustuotteisiin sen myötä kun on saanu sitä tietoa lisää. (H1)

Ekologisen elämäntavan toteuttamiseen liittyvään poikkeavuuden kokemukseen liittyy myös haastateltavien taipumus kehittää strategioita erilaisista sosiaalisista tilanteista selviämiseen ja oman (tai lasten) elämäntavan käytäntöjen julkisuuden kontrollointiin. Ulkoisten paineiden kohtaamisesta puhun tarkemmin luvussa 7.5.

7.3. Luopuminen ja saaminen

Ekologiseen elämäntapaan siirtymiseen liittyy usein epäekologisiksi katsottuista kulutustavoista luopumista ja vaihtoehtoisten käytäntöjen omaksumista. Se mistä mahdollisesti luovutaan ja mitä mahdollisesti elämäntapamuutoksilla saadaan, kuvataan usein suhteessa omaan aiempaan elämään tai valtavirtaiseen elämäntapaan. Osin tähän tarkastelukulmaan ohjasivat haastattelukysymykseni, osin kyse on siitä, että muutos on aina muutossa suhteessa johonkin. Kukaan haastateltavista ei kokenut aina toteuttaneensa ekologista elämäntapaa.

Ekologiseen elämäntapaan liittyviä käytäntöjä kuvataan usein luopumisena, paitsi erilaisissa ympäristökampanjoissa, myös tämän tutkimuksen haastateltavien puheessa. Ekologinen elämäntapa näyttäytyykin usein negatiivien kautta, erilaisten epäekologisiksi koettujen toimintojen välttämisenä. Toisaalta puhutaan elämäntavan merkityksekkyydestä ja antoisuudesta, joka saattaa

kummuta joko elämäntavan käytäntöjen itsensä nautinnollisuudesta, kokemuksesta, että elää arvojensa mukaisesti tai elämäntavan toteuttamiseen liittyvistä autonomian ja kyvykkyyden kokemuksista (ks. Weme & Madsen 2018). Kokevatko ekologisesti elävät uhrautuvansa valitessaan esimerkiksi kuluttaa vähemmän vai onko kyse tasa-arvoisesta valinnasta kahden vaihtoehdon välillä?

Prosessiin kiistatta liittyy tiettyjä luopumisen kokemuksia, mutta itse asiassa on paikoin kyseenalaista puhua luopumisesta, koska luopuminen on aina suhteellista. Luopumista voidaankin tarkastella suhteessa omaan aiempaan elämäntapaan tai suhteessa johonkin muuhun, tässä tapauksessa usein valtavirtaiseen elämäntapaan.

Siis nyt olen vieläkin siinä prosessissa että saisin ryhdyttyä vegaaniksi. Tätä on kyllä kestänyt pitkään tätä prosessia, eikä se ole vielä kukaan maalissa. Mutta kyllä mä muistan mikä luopumisen tuska oli niiden kinkkupitsojen äärellä, et sitä oli niin vaikea ajatella että miten voi olla pitsaa ilman kinkkua, miten voi olla kanakeittoa ilman kanaa? Elämä on paskaa. Et ehkä siinä on se että joihinkin asioihin on niin selvästi kasvanu kiinni eikä oo silleen tietoisesti tullu tarkastelleeksi vaihtoehtoja [...] Joo, mut on se ollu ja on se vieläkin vaikka just se juusto, ikuinen kompastuskivi. (H3)

Elämäntavan muotoutumisessa yksi keskeinen mekanismi on elämäntavan käytäntöjen rutinoituminen, eli muuttuminen tavaksi. Omien arkisten tapojen ja tottumusten haastaminen onkin keskeinen ja ponnisteluja vaativa elämäntapamuutoksen osa-alue. Vaikka jonkin arjen käytännön toteuttaminen saattaa aluksi vaatia ponnisteluja, alkaa käytäntö toistuessaan muuttua tavaksi, jota toteutetaan sen kummemmin ajattelematta. Rutinoitumisen myötä esimerkiksi kasvissyönttiin ei liity jokaisella kerralla punnitsemista liharuuan ja kasvisruuan valitsemisen välillä. Näin kasvissyöntti ei rutinoituessaan välttämättä enää tunnu lihasta luopumiselta, vaikka se on aluksi voinut sitä ollakin.

Monet elämäntavan käytännöt koettiin niin rutiininomaisiksi ja automatisoituneiksi, ettei niitä sen kummemmin ajatella, eikä näin ollen koeta luopumisena sen enempää kuin välttämättä saamisenakaan. Kuten todettua, ekologisen elämäntavan kannalta merkitykselliset valinnat syntyvät usein tietoisien harkinnan myötä, mutta myöhemmin rutinoituvat ja muuttuvat osaksi elämäntapaa, eikä valintaa joka kerta punnita erikseen (ks. Lorenzen 2012, 95 – 96). Automatisoitumisen myötä muut vaihtoehdot ikään kuin sulkeutuvat.

Joku lihan syöminen, mä oon 16 vuotiaana lopettanu lihan syönnin [...] jos mä meen kauppaan niin en mä kato niitä lihahyllyjä, ne on jotenkin pois omasta niinku, en mä koe luopuneeni mistään. En mä sitä asiaa aattele. Tai aatteleeko sitä jotenkin että tämänkin ajan kun tässä vie metallipurkkeja kierrätykseen niin voisin olla tekemässä jotain muuta, ei sitä sillee ajattele. (H5)

Ekologisten elämäntapakäytäntöjen rutinoitumisessa aiemmin kenties hankalanakin pidetyt käytännöt ovat ”kaikkeen tottuu” -tyyliin muuttuneet normaaleiksi. Luopumista voidaan tarkastella konkreettisella tasolla, kuten luopumisena lihasta. Toisaalta, kuten alla olevassa lainauksessa, luopuminen liittyy pikemminkin tekemisen tapaan: haastateltava hankkii edelleen farkut, mutta tekee sen toisella tavalla. Kuluttamisen kielellä ilmaistuna haastateltava luopuu palvelusta, joka tarjoaa helpon tavan ostaa uudet farkut ja hankkii ne työläämmän tavan kautta.

Mutta oon onnekseni päässy jonkunkaltaiseen vaiheeseen missä monet niistä asioista on automatisoituneita että jos mä vaikka ajattelen että mä tarviin uudet farkut niin en mä hetkeäkään mieli että menisin ostaan mistään muualta kun kirpparilta. Se ei vaadi sellasta et voi, nyt joudun luopumaan tästä ajatuksesta että menen tuonne ihanaan liikkeeseen tai halpaan henkkamaukkaan et mä vaan meen sinne kirpparille ja koitan löytää ne sieltä. (H3)

Lentomatkailun kohdalla itse lentomatkailusta luopumisen lisäksi valintaan liittyi luopuminen matkailun tuomasta statuksesta. Normaalina, suotavana ja jopa edellytettynä pidetystä lentomatkailusta kieltäytymiseen liittyvä huoli on kahtalainen. Koska haastateltavat kokivat lentomatkailun tuottamaa kulttuurien tuntemusta ja kokemuksia arvostettavan, pohdittiin miltä näistä kieltäytyminen näyttää ulkopuolisille. Toisaalta saatettiin pohtia, katuuko valintaa itse myöhemmin, jääkö paitsi merkittävistä elämäkokemuksista. Käsittelen myöhemmin ulkopuolisten odotusten tuottamia paineita tarkemmin luvussa.

Lentomatkustamisen kanssa on pientä vielä, huomaa että sitä arvotetaan edelleen aika paljon että sä oot kiertäny maailmaa ja se kuuluis siihen että sä oot sivistynyt ja täyttä elämää elänyt ihminen kun oot reissanu ja nähny eri paikkoja. Niin siinä huomaa että tulee semmosta että jääns mä nyt jostain paitsi tai oonko epäonnistunu tässä ihmisenä kasvamisessa tai sivistymisessä että mä en oo käyny kaikkialla tai en käykkään. (H1)

Useampi haastateltava kieltäytyi täysin lentomatkustamisesta. Lentomatkustamisen päästöistä puhutaan paljon ja sitä pidettiin haastateltavienkin keskuudessa yhtenä suurimmista henkilökohtaisista ilmastopsyneistä. Niinpä lentomatkustamisen kohdalla ekologisista arvoista tinkiminen oli selvä kipukohta. Alla olevassa lainauksessa tulee esiin lentomatkailuun liittyviä ristiriitaisia paineita. Ekologisuuden ja hyvän vanhemmuuden tuottaman ristiriidan lisäksi pohdintaan liittyy yllä olevaankin lainaukseen liittyviä ajatuksia muihin kulttuureihin tutustumisen sivistävästä vaikutuksesta. Tarkka kalkyyli lienee mahdotonta, jolloin ristipaineessa on ikään kuin suljettava jotain ulkopuolelle. Mitä ulkopuolelle jää riippuu tilanteesta ja eri tekijöiden arvostuksista.

Joissain asioissa koitan ollaa vaan sillee lalalalalala lennän perheeni kanssa thaimaahan ensi jouluna koska en koskaan käy perheeni kanssa missään. (H3)

Vaikka haastateltavat pitivät ekologista elämäntapaa pääasiassa antoisana ja palkitsevana, näyttäytyy se joissain tilanteissa työläämpänä vaihtoehtona. Työläys syntyy pitkälti siitä, että haastateltavat kokivat erilaisten koneiden käytön epäekologiseksi ja suosivat oman lihasvoiman käyttöä. Toisaalta työläys voi juontua ekologisten kulutusmahdollisuuksien etsimisestä, esimerkiksi vaatteiden etsiminen kirpputorilta vaatekaupan sijaan. Epäekologiseksi koetun vaihtoehdon valitsemisen koettiin usein päästävän tässä suhteessa vähemmällä.

Ekologisen elämäntavan työläys ja siihen liittyvä joistain asioista luopuminen tulee esiin puheessa, joissa kerrotaan ekologisista arvoista tavalla tai toisella tingittävän. Useimmat haastateltavat kertoivat tekevänsä toisinaan tietoisesti epäekologisia valintoja ja kuvaavat kuinka työntävät häiritsevät ajatukset syyllisyyden tunteen sivuun. Haastateltavien puheessa tällainen toiminta kuvattiin säännön vahvistavana poikkeuksena: pääsääntöisesti tehdään ekologistia ratkaisuita, mutta poikkeustapauksessa itselle sallitaan myös linjasta lipeäminen. Eräs haastateltava kuvaa ruokahävikkiinsä liittyvien kielteisten tunteiden käsittelyä seuraavasti:

Tekee semmosta välillä että ei meinais jaksaa miettiä sitä, sulkee silmänsä ihan täysin. Tietää varsin hyvin, on niinku saanu sen tiedon siihen että mitä haittaa tästä mun toiminnasta on mut siinä hetkellä on vaan sillain ettei välttämättä mieli. Koska siitä tulee niin inhottava olo niin sen haluaa vähän niinku sulkee pois että en tunne tätä tunnetilaa. (H1)

Linjasta poikkeamiset näyttäytyvät hieman samoin kuin laihdutuskuureihin liitettävät huijauspäivät. Huijauspäivänä linjasta lipeäminen on sallittua ja antaa ikään kuin hengähdystauon, jossa itsekurin saa päästää lopahtamaan. Tähän liittyy toisaalta ajatus, että hengähdysten jälkeen jaksaa taas paremmin ja toisaalta ajatus tietystä armeliaisuudesta itseään kohtaan, kuten alla olevassa lainauksessa.

Et kumminkin että se elämänilo säilyy ja mielekkyys, ettei se mee semmoseks ankeeks marttyyritouhuks että kaikki pitäis olla. Mutta kyllä se välillä rasittaa kun jotkut sitä ”käytähän sä sitä ja tätä ja näin” et tuntuu siltä et miks mun pitäis olla niin täydellinen kun ei meistä kukaan oo sillälaila täydellinen. (H2)

Alla oleva lainaus on kuvaus normaalilinjasta poikkeavasta teosta, joka liittyi henkilölle erityisen raskaaseen elämänvaiheeseen. Kylpylässä käynti kuvataan nimenomaan poikkeuksellisena tekona, joka liittyy erityistilanteeseen. Kyseinen haastateltava painottaa elämäntavassaan omavaraisuutta, mikä esiintyy kuvauksissa työläänä ja aikaa vievänä käytäntönä.

Sillon tuli semmonen että oli niin epätoivonen kun kaikki oli niin raskasta, silloin tuli että nyt lähetään kylpylään ja oltiin siellä sitten. [...] Tuli vaan semmonen että on pakko saada hemmottelua ja kaikkee mitä normaalielämässä ei saa. Mutta nyt kun on taas palautunu siitä kauheesta väsymyksestä niin ei oo tavallaan tarvetta semmoselle. (H2)

Kuvauksissa voi olla kyse uusien käytäntöjen rutinoitumattomuudesta johtuva kuormitus tai yksinkertaisesti toteutetun elämäntavan kuormittavuus. Sikäli, kun elämäntavan raskaus on pitemmällä aikavälillä pysyvää ja helpotus löytyy ikään kuin elämäntavan ulkopuolelta, on kiinnostavaa, onko kyseessä elämäntavan sinänsä ongelmat vai onko kyse siitä, että siirtymä on ollut liian suuri ja liian nopea. Tässäkin tulee esiin elämäntapaprosessin epälineaarisuus ja tietty epäjohdonmukaisuus. Prosessiin liittyy erilaisia vaiheita, vaikka haastateltavien kuvauksissa heidän elämäntapansa trendi onkin kohti ekologisempaa.

Alla haastateltava kuvaa yhtä valintatilanteisiin liittyvää ajatusprosessia ja eri vaihtoehtojen puntarointia. Tarkastelussa tulee esiin valinnan tarkastelu sinänsä, mutta myös oikeudenmukaisuusajattelun kautta oman toiminnan asemointia suhteessa muihin ja ristiriita omien toimien ja muille asetettujen vaateiden tai odotusten välillä: haastateltava oivaltaa vaativansa muilta enemmän kuin itseltään. Lainauksessa valinnan pohdintaan sisältyy syyllistymiskilpeen liittyvää omien toimien vaikutusten vähättelyä, kun haastateltava lopulta päätyy toimimaan epäekologiseksi katsomallaan tavalla.

...just kulutusvalinnoissa tai lentääkö johonkin vai meneekkö bussilla, junalla tai laivalla mikä kestää aina helvetisti pidempään. Kyllähän niitä siinä tilanteessa miettii, lentomatkojen suhteen että miks mulla on oikeus tehdä näin mutta tavallaan mun mielestä muilla ei ois. Mutta sit sitä jotenkin aattelee, siinä on se puoli et mitä pitäis tehdä ja se että mitä vaikutusta sillä on että teenkö mää näin vai en. Mitä se mihinkään vaikuttaa mun pienet kieltäytymiset tai valinnat. Mutta siinä se onkin se joku loukko tässä ajattelussa että kaikki tavallaan ympäristökysymykset, koko maailman selviytyminen pistetään sun harteille, mitä sä aiot ostaa. (H5)

Syyllistymiskilpeä käyttämällä pyritään väistämään omista toimista aiheutunut epämiellyttävä olo vähättelemällä ja rationalisoimalla omien tekojen vaikutuksia. Aina ei kuitenkaan ole yksiselitteistä onko vähättelyssä ja rationalisoinnissa kyse oman pahan olon välttelystä vai kannasta, joka siirtää vastuuta yksilön valinnoista laajempiin rakenteisiin, jolloin tilanteeseen ei välttämättä liity pahaa oloa jota tarvitsisi välttää. Näin ollen ei aina ollut selvää onko puhunta tulkittavissa syyllistymiskilven käytöksi. Onko kyseessä siis tunteidenkäsittely vaikuttavuusarviointi? Jotkin haastateltavista kyseenalaistivat vastuun asettamisen yksilön täysin harteille, vaikkakaan sitä ei yksilöltä poistettukaan. Kuitenkin tilanteissa, joissa tämän tyyppinen puhunta kytkeytyy selvästi omien tekojen pohdintaan, on tilanne nähdäkseni tulkittavissa syyllistymiskilven taakse asettumisesta.

Haastatteluissa nousi esiin useita erilaisia syitä sille, miksi haastateltavat tekevät tietoisesti epäekologiseksi katsomiaan tekoja. Toisinaan ekologisten valintojen ja elämäntavan toteuttaminen on työläämpää ja epäekologiseksi katsotun valmiin tuotteen tai palvelun kuluttaminen kumpuaa

henkilökohtaisen jaksamisen rajoitteista. Toisaalta taustalla voi olla esimerkiksi tarve tarjota lapselle elämä, jossa hän ei joudu kärsimään elämäntapansa poikkeavuudesta.

Yksi tutkimuskysymyksistäni oli miten ekologiseen elämäntapaan pyrkivät käsittelevät vapaaehtoisen materiaalisen luopumisen. Aineiston perusteella ekologiseen elämäntapaan liittyy tiettyä luopumista. Vaikka epäekologiseksi koettuihin käytäntöihin siirtymistä tai palaamista ei sinänsä haikailtu, näytti ekologiseksi koetun vaihtoehdon toteuttaminen tietyissä tilanteissa työläältä ja joissain tilanteissa muut arvot ajoivat ainakin hetkellisesti ekologisten arvojen edelle. Esimerkiksi erilaiset kuluttamiseen liittyvät tekijät näyttävät elämäntavan käytäntöjen rutinoitumisen myötä siirtyvän ikään kuin omien vaihtoehtojen ulkopuolelle, jolloin niistä paitsi jäämistä ei koeta luopumisena.

Vaikka haastateltavat jonkin verran puhuivat luopumisen tuskasta, he usein luopumisesta puhuttaessa kuvasivat vähättelevästi niiden asioiden merkitystä, joista kertoivat luopuneensa. Toisaalta luopuminen näkyy kiinnostavasti kuvauksissa, joissa haastateltavat kertovat tietoisesti, vaikkakin kenties poikkeuksellisesti katsovansa sormiensa läpi jotain epäekologiseksi katsomaansa tekoaan.

Toisaalta haastateltavat kuvasivat kokevansa luopumisen joissain tilanteissa näennäisenä: arvostettu asia ei luopumisen jälkeen näyttänytkään enää niin arvokkaalta. Ekologisen elämäntavan prosessiin näyttääkin liittyvän arvostusten muutoksia. Arvostusten muutokset saattavat olla arjen käytäntöjen muutoksia liikkeelle paneva voima. Toisaalta kyseessä voi olla keino käsitellä hankalaksi koetut luopumisen kokemukset rationalisoimalla ja oikeuttamalla niitä itselleen. Luopumiskokemusten jälkikäteinen kuvaus kertoo nähdäkseni osaltaan myös tapojen ja tottumusten merkittävästä roolista. Tottumusten muuttaminen voidaan kokea hankalana ja tietyt tavat vaihtoehdottomina, jolloin niihin liittyvä muutos tuntuu etukäteen suurelta. Jälkikäteen tarkasteltuna muutoksen helppous saattaakin yllättää.

Luopumiskokemusten kuvauksissa kyseessä näyttää olevan valinta kahden toisensa poissulkevan vaihtoehdon välillä, jolloin toisen valitseminen merkitsee välttämättä toisesta luopumista. Niinpä luopumisesta puhuttaessa keskustelun fokus siirtyi usein asioihin, joita toteutetulla elämäntavalla saavutetaan. Keskittyminen myönteisiin puoliin näyttääkin olevan yksi keskeinen tapa käsitellä aiemman elämän tai valtavirtaisen elämäntavan näkökulmasta luopumiseksi käsitettäviä käytäntöjen muutoksia. Niinpä vaikka elämäntapaa kuvattiin toisinaan työlääksi, eivät haastateltavat varsinaisesti asemoineet itseään marttyyreiksi tai työn sankareiksi.

Epäekologiseksi katsottuun elämäntapaan ja siihen liittyvien käytäntöjen toteuttamiseen (tai kääntäen, ekologisen elämäntavan toteuttamisessa epäonnistumiseen) liittyy syyllisyyden tunnetta ja huonoa omatuntoa. Huono omatunto omista toimista saattaa tilanteesta riippuen johtaa syyllistymiskilven taakse piiloutumiseen tai käytäntöjen muuttamiseen ekologisempaan suuntaan. Elämäntavan kehittyminen ei välttämättä ole lineaarista kun erilaiset elämänmuutokset muuttavat ekologisen elämäntavan toteuttamisen mahdollisuuksia. Niinpä syyllisyyttä voi liittyä tilanteisiin, joissa elämänmuutokset johtavat ekologisista käytännöistä luopumiseen.

Kun huonon omatunnon ja syyllisyyden tunteet liittyvät epäekologiksi katsottuihin käytäntöihin, luopumisen ja saamisen -kehyksen kautta tarkasteltuna näistä käytännöistä luopuminen on myös huonosta omatunnosta luopumista. Näin syyllisyyden tunne voi toimia eteenpäin vievänä voimana, kun syyllisyys esimerkiksi painaa vaakakupissa enemmän kuin elämän käytännön muutokseen tai sen toteuttamiseen liittyvä vaiva.

Sillon mun pitäis luopua, mun pitäis luopua aikalailta kaikesta mitä mä pidän tärkeänä jos haluaisin sellasta toimitusjohtajaelämää. [...] Siinä mä luovun, nyt mä saan elää sellasta mitä mä haluan ja saan kaiken mitä mä haluan. Mulla on jotenkin tosi syvä tyytyväisyys siitä elämästä ja niistä valinnoista mitä kohti mä koko aika enemmän kuljen jotenkin, parempaan semmoseen. (H6)

Et en silleen luopumisena, sanan ikään kuin negatiivisessa merkityksessä vaan nimenomaan luopumisena semmosista asioista mitkä on kokoajan vähän häirinnyt. Että niinkun elää [...] semmosessa urbaanissa tai hektisessä ympäristössä että joutuu tekemään tiettyjä ratkasuja, niin sain luopua niistä. Ja sain tilalle jotain parempaa. (H4)

Yllä olevissa lainauksissa näkyy tyypillinen tapa puhua elämäntavasta luopumisen ja saamisen dynamiikan näkökulmasta. Luopumiset nähdään tai pyritään näkemään pikemminkin vaihtokauppoina, joissa tilalle saadaan jotain muuna. Elämäntapa pyritään näin näkemään toisenlaisena, ei vähäisempänä kuin valtavirtainen tai aiempi oma elämäntapa. Lisäksi lainauksissa näkyy itseohjautuvuusteoriaa heijastellen sisäisen motivaation ohjaavuus: itse asetettuja päämääriä kohti kulkeminen koetaan tyydyttävänä ja merkityksellisenä. Elämäntavan antoisuus paikantuukin usein kokemukseen omien arvojen mukaisen elämän merkityksellisyydestä: kokemukseen että toimii oikein. Näin itseohjautuvuusteorian näkökulmasta erityisesti omaehtoisuuden ja kyvykkyyden tarpeiden ulottuvuudet korostuvat.

Ekologisen elämäntavan muiksi hyviksi puoliksi mainittiin esimerkiksi vahvistunut luontosuhde ja erityisesti omavaraisuutta korostavaan elämäntapaan liittyvä konkreettinen elämäntavalla saavutettu materiaallinen hyvä. Alla olevassa lainauksessa tulee esiin tapa, jolla luopumista usein tarkastellaan.

Elämäntapavalintojen seuraukset pyritään näkemään myönteisessä valossa ja vaihtoehtoja pyritään arvottamaan ekologisten valintojen eduksi myös muista kuin ekologisista perusteista katsoen.

Mä jotenkin naureskelin sitä joskus kun asuin siellä pöndellä ja ihmiset kauhisteli että miten ja voi teitä, siellä niitä lanttuja viljelette, käsin pyykkäätte ja herran jesta, kyllä on varmaan elämä rankkaa ja kaikesta ootte joutunu luopumaan Ja sit mä mietin sellasia hyvän elämän, mitä pidetään luksuksena, joskus laskettiin että minkä arvosta meillä on luomumustikkamehua ja kuivattuja metsäsieniä ja tiiäkö niinku lähdevettä. Tuhansien eurojen edestä. Ja luomukasviksia kaikenlaisia, itse viljeltyjä, lähiruokaa ja luomua, oisit ostanu kaupasta niin ei ois kyllä riittäny fyffet millään. (H3)

7.4. Arkielämän pakkorako

Arkielämä koetaan usein niin ohjelmoiduksi ja tiiviiksi, että se näyttäytyy helposti vaihtoehdottomana. Kiireinen arki ei jätä tilaa oman elämän tai vaihtoehtojen tarkastelulle. Roos (1988) puhuu tästä arjen pakkorakona tai arjen tyranniana. Massa ja Haverinen (2001, 36 – 37) ottavat käsitteestä kopin ja puhuvat ekoelämäntavan pakkoraosta, jossa ekologiset ihanteet saavat väistyä arjen kiireiden puristuksessa. Pakkorako voi perustua ajallisiin tai taloudellisiin rajoitteisiin tai yhteiskunnallisten rakenteiden asettamiin reunaehtoihin, kuten työmarkkinoihin tai autoilukulttuuriin.

Ekologiseen elämäntapaan liittyy usein merkittävänä osana itse tekeminen ja omavaraisuuteen pyrkiminen esimerkiksi ruuantuotannon suhteen. Useammalla haastateltavalla omavaraisuuteen liittyi myös pyrkimys omavaraisuuteen käytetyn teknologian suhteen. Tämän seurauksena käytetään mielellään matalan teknologian työkaluja. Monet ekologisemmiksi koetut arjen käytännöt ovat usein näistäkin syistä aikaa vieviä. Esimerkiksi pyykinpesu käsin ilman juoksevaa vettä vie aikaa. Koska tämän tyyppiseen elämän tapaan voi liittyä hyvinkin paljon kodin piirissä tehtävää työtä, on puhuttava erikseen palkkatyöstä. Toisaalta kodin piirissä tehtävää työtä ei välttämättä mielletä eikä halutakaan mieltää vapaa-ajasta erotetuksi työksi.

No ei se sillä tavalla helppoa oo, onhan ne päivän työt, vie aika paljon aikaa. Mut sit mä oon ajatellu sitä niin että mihin me oikeastaan sitä aikaa tarvitaan. Tää meidän aika mitä meillä on, mä nään sen semmosena kokonaisuutena että se on vaan niinku elämää. Ei oo niin tarkasti niin että nyt mä oon töissä ja nyt on vapaa-aikaa. Kaikki on vaan sellasta niinku elämää. (H2)

Yllä olevan lainauksen voi nähdä kertovan toisenlaisesta tavasta jäsentää elämää tai toisenlaisesta tavasta ajatella aikaa. Farkas (2015, 51) on tutkinut ekokyläasukia ja heidän suhtautumistaan ajankäyttöön. Hänen tutkimuksensa informantit suhtautuvat kriittisesti moderniin

kulutusyhteiskuntaan liittämäänsä ”nyt ja heti” -ajatteluun. He välttivät erilaisia askareita erilaisia askareita nopeuttavia teknologisia laitteita ja suosivat hidasta matalan teknologian työskentelyä. Työskentelyä ei tarkoituksella hidasteta, mutta valituista menetelmistä johtuva työn hitaus hyväksytään osaksi elämäntapaa.

Toisaalta lainaus voidaan tulkita kertovan tarpeesta järkeillä ja oikeuttaa itselleen oman elämäntavan mielekkyyttä. Samantyyppistä puhuntaa liittyy tilanteisiin, joissa haastateltavat puhuivat asioista, joista ovat elämäntapavalintojensa vuoksi luopuneet. Näin tulkittuna tämä puhunta näyttää eräänlaiselta syyllistymiskilven sukulaiselta, jossa epäekologisen toiminnan sijaan oikeutetaan (itselleen) ekologisia toimintamalleja, joita ei välttämättä pidetä mieluisina.

Kolmas vaihtoehto on tulkita yksinkertaisesti rutinoitumisen kautta. Tavoiksi muodostuneita käytäntöjä ei usein tulla kyseenalaistaneeksi, eikä pakolliseksi katsottujen toimien murehtimiseen välttämättä kannatakaan käyttää energiaa. Alla oleva lainaus liittyi pohdintaan siitä, missä määrin erilaiset elämäntapaan liittyvät luopumiset koetaan luopumisena ja kuvaa käytäntöjen arkipäiväistymistä.

Tai aatteleeko sitä jotenkin että tämänkin ajan kun tässä vie metallipurkkeja kierrätykseen niin voisin olla tekemässä jotain muuta, ei sitä sille ajattele. (H5)

Kodin piirissä tapahtuvan työnteon ja palkkatyön yhteensovittaminen koettiin haastavaksi. Erään haastateltavan kokemuksissa palkkatöissä käyminen kuluttaa niin paljon energiaa ja aikaa, että on pakko turvautua epäekologiseksi koettuihin valintoihin, kun valmistuotteiden ja kodinkoneiden on korvattava itse käsin tekeminen. Kokopäivätyö siis tässä kuvauksessa näyttää väistämättä luovan pakkorakoa, jopa siinä määrin, että ideaaliksi koettu omavarainen ekoelämäntapa ei ole yhteensovitettavissa tavanomaisen palkkatyön kanssa.

Koska siinä se aika, mäkin olin yhden kevään täysaikaisesti töissä [...] Ei vaan aika riitä siihen että saisi hoidettua kaikki ne. Mulla meni sillain että viikot töissä ja iltasin kans kauheet ruuanlaitot ja viikonloput meni siinä että piti leipoo leivät ja pestä pyykkiä. Käytännössä ei ollu koskaan mitään lepoa. Ja sit rahaa vaan kerty tavallaan ihan liikaa siitä. (H2)

Samoin täysipäiväisen opiskelun ja omavaraisuutta korostavalle ekologiselle elämäntavalle asetettujen vaatimusten yhteensovittaminen koettiin haasteelliseksi. On huomattava että vaikka osa haastateltavista piti omavaraisuutta esimerkiksi kotitarveviljelyn muodossa merkittävänä osana ekologista elämäntapaa, ei täyttä omavaraisuutta välttämättä pidetty realistisena päämääränä.

Esimerkiksi tää opiskelun yhdistäminen siihen elämäntapaan on aika mahdotonta. Elän opintotuella [...] niin se onkin jo aikamoinen yhdistelmä yrittää viljellä, keräillä, tehdä polttopuut ja saada ne opintopisteet kasaan ja matkustaa pitkät matkat maaseudulta

tänne, luennolle ja näin. Ilman autoa. Niin sit niinkun huomaa että nää ei oo yhteensopivia nää elämäntavat. (H4)

Toisaalta ekoelämäntavan pakkorakoa laventaa se, että omavaraiseen ja vapaaehtoisesti vaatimattomaan elämäntapaan liittyy alhaisemman kulutuksen vuoksi mahdollisuus elää alhaisemmilla tuloilla. Esimerkiksi eräs haastateltava piti jo 400 euron perustuloa jopa yltäkyläisenä tulona. Tämän vuoksi työn tuottamille ansioille ei ole niin suuria vaatimuksia. Taloudellisten tekijöiden ja työmarkkinoiden rakenteen aiheuttama pakkorako voi siis näyttäytyä vapaaehtoisesti vaatimattomassa elämäntavassa laveampana. Kuten yllä mainittiin, kokopäiväinen työ saattoi tuottaa tarpeettoman paljon rahaa samalla kun se vei liian paljon aikaa. Elämäntapaa ei siis välttämättä ole tarpeenkaan sovittaa yhteen kokopäiväisen palkkatyön kanssa.

Työelämän vaatimuksien ja ekologiseksi katsotun elämäntavan vaatimusten yhteensovittamisen haasteet näyttäytyivät myös autoilun kohdalla. Autoilun välttäminen oli yksi tärkeä elämäntavan käytäntö ja haastateltavat pyrkivät eri tavoin järjestämään elämää autottomuuteen sopivaksi, mutta tämä ei aina ollut ongelmatonta. Yksi haastateltavista piti epäekologiseksi katsomaansa autoilua käytännössä välttämättömänä työnsä kannalta.

Et ihannemaailmassa ne tarvikkeet pystyis ehkä saamaan lähempää tai asiat vois toteuttaa jollain yhteisillä autoilla, mikä periaattessa on mahdollista nyt mutta se on hyvin hankalaa. (H5)

Autopakko liittyi työelämän vaatimusten lisäksi elämiseen maaseudulla, jossa etäisyydet ovat pitkiä ja joukkoliikenteen käyttämisen mahdollisuudet rajallisia. Maaseudulla auto nähtiin myös turvallisuutta lisäävänä tekijänä hätätilanteiden varalta. Ongelmia syntyi myös siitä, että maaseudulla eläminen autottomana on huonosti sovitettavissa yhteen työelämän kanssa, erityisesti aloilla, jotka työllistävät lähinnä kaupungeissa. Tässä kohdattu ongelma on sama kun Farkasin (2015, 47) tutkimilla ekokyläasukilla. He suhtautuivat kriittisesti pitkiin työmatkoihin ja pyrkivät vaihtelevalla menestyksellä sovittamaan elämäntapaansa työelämään moninaisin tavoin, esimerkiksi tekemällä etätöitä.

Varallisuus näyttäytyy aineistossa kahtalaisena: toisaalta vähävaraisuus rajaa valintojen mahdollisuuksia, mutta toisaalta vähävaraisuus näyttäytyy ekologista elämäntapaa edesauttavana tekijänä, jopa tavoiteltavana tai ekologisuuden edellytyksenä, liiallisen kuluttamisen ollessa mahdotonta. Valintojen rajallisuus voidaan siis kokea myönteiseksikin asiaksi. Anna-Stina Nykäsen (2019: Sunnuntai) Helsingin sanomien niukkuuskyselyyn liittyvässä jutussakin mainittu ”pakkoekologisuus” tulee esiin haastatteluissa. Useammat haastateltavat mainitsivat vähävaraisuuden ekologisen elämäntapansa taustana. Vähävaraisuuden myötä on tottunut

kuluttamaan vähän ja vähäinen kuluttaminen ekologisista syistä on helppoa kun muutakaan vaihtoehtoa ei ole. Haastateltavat eivät niinkään kuvanneet vähävaraisuutta ekologisen käyttäytymisen syynä, vaan pikemminkin edesauttajana.

Ja sit tietty liikkuminen on mulle ollu aina, tää menee nyt taas siihen köyhyysaspektiin, se ikään kuin pakottaa siihen tietynkaltaseen ekologiseen elämään ja pakotti jo sillon kun se ei ollu mulle ideologisesti tärkeätä. (H3)

Vähävaraisuus voi synnyttää ekologisen elämäntavan kannalta myönteisiä käytäntöjä ja tapoja sekä toisaalta estää haitallisten käytäntöjen ja tapojen muodostumista. Kuten yllä olevasta lainauksestakin käy ilmi, että vähävaraisuudesta ja arvoista kumpuava ekologisuus voivat olla toisistaan irrallisia. Käytännöt kuitenkin limittyvät usein ja vapaaehtoisesti vaatimattomassa elämäntavassa ekologisuus ja vähävaraisuus näyttävät hyvinkin yhteensopivina elämäntavan osina. Limittymisen vuoksi ei ole aina selvää mikä toimintaa ensisijaisesti motivoi.

Myöskään ei ole selvää onko tämän tyyppisen elämäntavan ja vähävaraisuuden välillä jokin kausaatio suhde ja jos on, mihin suuntaan. Sikäli, kun ekologisuus nähdään vain köyhyiden koristeluna, voidaan ekologisten arvojen kuitenkin nähdä olevan uhattuna jos henkilön varallisuus kasvaa. Toisaalta vapaaehtoisesta elämäntavan omaksuminen voi olla myös tapa hyväksyä oma vähävaraisuus ja nähdä se myönteisenä asiana.

Kuten muissakin ekoelämäntavan pakkorakoa kuvaavissa tutkimuksissa, tässäkin aineistossa lapsiperheiden pyörittäminen nähtiin yhtenä mahdollisena esteenä ekologisten valintojen tekemiselle. Lapsista puhuttiin ekologisen elämäntavan näkökulmasta pääasiassa varsin yleisellä tasolla ja lasten katsottiin lähinnä vievän resursseja, useimmiten aikaa ja jaksamista. Lapsiin tai lasten kasvatukseen sinänsä ei kuvattu liittyvän käytäntöjä, jotka olisi hankala toteuttaa ekologisella tavalla, mutta lasten elämää koskeviin valintoihin näyttää liittyvän erityistä ristipainetta. Valintoja ohjaavat erityisesti ulkoiset odotukset ja perhepiirin paineet.

7.5. Ulkopuoliset paineet ja odotukset

Kuten todettua, elämäntapaa ei toteuteta tyhjiössä, vaan siihen vaikuttavat monenlaiset ja monesta suunnasta tulevat velvollisuudet ja odotukset. Vaikka ekologisuuteen olisikin sitoutunut koko elämäntavallaan, kuten Saaristo (1994, 13) edellyttää, eivät ihmiset elä vain ekologisuuden janalla. Perhe, tuttavapiiri ja ympäröivä yhteiskunta ja kulttuuri asettavat omat paineensa, jotka vaikuttavat myös ekologisen elämäntavan toteuttamiseen.

Ekologisen elämäntavan hyväksytyyttä voidaan tarkastella kolmella tasolla: elämäntavan kokonaisuuden, sen tavoitteiden tai siihen liitettyjen käytäntöjen hyväksytyytenä. Eri tasojen (koettu) hyväksytyys näyttäytyi eri tavoin eri tilanteissa ja vaikuttivat eri tavoin elämäntavan käytäntöjen toteuttamisen mahdollisesti synnyttämän erilaisuuden kokemuksen käsittelyyn. Eri tasot linkittyvät usein toisiinsa esimerkiksi tilanteissa, joissa tietyn arjen käytännön toteuttaminen synnyttää (tai ajatellaan synnyttävän) tietyn mielikuvan ihmisestä tai liittyvän tiettyihin päämääriin. Arjen tilanteissa on vaihtelevasti mahdollisuuksia tai halukkuutta kommunikoida käytäntöihin liittyviä päämääriä tai elämäntavan kokonaisuutta ulkopuolisille, jolloin tarkastelu tapahtuu pitkälti stereotyyppitasolla.

Arkisissa kohtaamisissa, missä koetaan ulkopuolista painetta ja normista poikkeamisen tunnetta, tilanne kytkeytyy usein varsin konkreettisiin arkisiin käytäntöihin kuten kasvissyöntiin. Erilaisten ekologisen elämäntavan käytäntöjen koetaan olevan eri tavoin hyväksytyjä ja vaihtelua ilmennee tilanteiden ja erilaisten sosiaalisten piirien mukaan. Asenneilmapiirien erot kaupungin ja maaseudun välillä esimerkiksi autoilun suhteen nousivat esiin.

Käsitellessä poikkeavuuden kokemusta kokemus elämäntavan toteuttamisen päämäärien hyväksytyydestä saattoi olla merkittävä. Pyrkimys ekologisuuteen koettiin varsin yleisesti hyväksytyksi oikeutusperiaatteeksi. Toteuttaessaan elämäntavan käytäntöjä, jotka asettavat tavalla tai toisella poikkeavaan asemaan, haastateltavat saattoivat mielessään tukeutua tietoon tai kokemukseen, että käytäntöjen päämäärät ovat yleisesti hyväksytyjä. Vastaavasti saatettiin tukeutua tutkimustietoon, jolloin tutkimustieto saattoi oikeuttaa joko yleisiä ekologisen elämäntavan käytännöllä tavoiteltuja päämääriä, tai itse käytäntöjä.

Elämäntavan itsensä hyväksytyys heijastelee jonkinlaista mielikuvaa ekologisesti elävästä ihmisestä. Esimerkiksi haastattelutilanteessa määrittelyä ”ekoihmiseksi” saatettiin vierastaa siksi, että siihen koettiin liittyvän tiettyjä mielikuvia. Tietynlaista ekologista elämäntapaa toteuttava ihminen saattaa herättää mielikuvia ja stereotyyppioita, joissa elämäntapaan oletetaan liittyvän erilaisia elementtejä. Ekologisuuteen liitettävistä stereotyyppioista voi kertoa esimerkiksi erään haastateltavan kohtaamat kysymykset suhteesta kettutyttöihin. Tällöin ei tarkastella niinkään elämäntavan päämääriä tai käytäntöjä vaan elämäntavan kokonaisuutta ja sitä, mitä kaikkea siihen liittyy esimerkiksi arvojen tai poliittisten näkemysten tasolla.

Tietyt ekologiseen elämäntapaan liittyvät käytännöt ovat näkyvämpiä kuin toiset. Sikäli kun nämä käytännöt aiheuttavat näkyvän normista poikkeamisen, aiheuttavat ne erityistä pohdintaa. Henkilökohtaisista valinnoista tulee tällöin tiettyssä mielessä julkisia. Normista poikkeamisen myötä

ihmiset voivat kokea tarvetta perustella valintojaan tai piilotella niitä. Herää kysymys siitä, mitä muut ihmiset heistä ajattelevat ja ihminen näyttää kokevan olevansa ikään kuin puolustuskannalla, vaikkakin vain ajatuksissaan. Vaikka haastateltavat pääsääntöisesti kertoivat olevansa sinut oman poikkeavuutensa kanssa, oli heillä erilaisia tapoja suhtautua tilanteisiin, joissa he kokivat valintojensa eroavaisuuden tulevan näkyväksi ja mahdollisesti kyseenalaistetuksi.

Niin siinä oli semmonen tilanne että mihin mennään syömään. Ja mä aattelin että mitähän nää tyypit kelaa kun otankin tän kasvisannoksen kun joku otti lihapullat mua ennen. Mut en mä silleen, kelatkoon mitä haluaa. Mutta en tehny mitään numeroa asiasta vaan koetin vaan hiljaisesti hoitaa syömiseni. (H5)

Kasvissyönti on yksi keskeinen ekologiseen elämäntapaan liitetty käytäntö. Syöminen on samaan aikaan henkilökohtaista ja sosiaalista. Syöminen on myös samanaikaisesti vahvasti traditioiden ja kulttuuristen normien ohjaama sekä tapa erottautua ja rakentaa omaa identiteettiään. Niinpä syömiseen liittyy edeltävän lainauksen tyyppisiä ajatuskulkuja. Kasvissyöntiä ja sen normalisoimista saatetaan pitää tärkeänä, mutta samaan aikaan omaa kasvissyöntiä saatetaan tietyissä tilanteissa toteuttaa mahdollisimman huomiota herättämättömästi. Osaltaan tämä saattaa liittyä kasvissyöntiin ja erityisesti veganismiin liitettyihin mielikuviin, esimerkiksi mielikuvaan vegaanimiesten epämaskuliinisuudesta (Thomas 2016).

Toteuttamalla normista poikkeavia käytäntöjä asettaa itsensä ikään kuin aktivistin rooliin. Toisaalta käytäntöjen toteuttaminen on oman elämäntapansa elämistä, omaa arkea. Yksityisen ja julkisen rajan häilyessä ei välttämättä ole helppoa valita missä ja milloin elämäntapansa haluaa suhtautua kannanottona ja milloin henkilökohtaisen arkensa pyörittämisenä. Haastateltavilla oli erilaisia strategioita asemoida itseään eri tilanteissa ja kontrolloida julkisen ja yksityisen rajaa.

Tulee vieraampien kanssa joskus että ei jaksa, ei jaksa ruveta argumentoimaan oman elämäntapansa puolesta kun se ei oo sitä valtavirtasta vaan on marginaalista, että on siinä asemassa että joutuu selittämään kun ne valtavirrassa ei joudu perustelemaan että minkä takia ne elää niin kun elää. (H4)

Haastateltavat kokivat elävänsä keskiverrosta poikkeavasti ja olevansa elämäntapansa myötä marginaalissa. He eivät pääsääntöisesti ilmaisseet henkilökohtaisesti kärsivänsä elämäntapansa poikkeavuudesta eivätkä kertoneet yleensä kokeneensa painetta muuttaa toimintaansa paremmin vallitsevia normeja vastaavaksi. Vaihtelua oli kuitenkin siinä, missä määrin elämäntavan käytäntöjä pidettiin esillä tai tuotiin esiin missäkin tilanteissa ja ympäristöissä.

Ekologisen elämäntavan koettu hyväksytyys näkyi aineistossa kahtalaisesti. Ekologiset pyrkimykset nähtiin yleensä hyväksytyinä ja yleisen mielipiteen mukaisina. Ekologiset syyt koettiin usein varsin hyvin hyväksytyksi oikeutusperusteeksi. Tiettyjen ekologisten pyrkimysten

katsottiin olevan nykyisin varsin hyväksytyjä, jopa ihailtuja. Esimerkiksi lapsiperheen autottomuuteen koettiin suhtaudutun ihailevaan sävyyn. Lisäksi monia ekologisina pidettyjä ja ekologiseen elämäntapaan liitettyjä käytäntöjä katsottiin Suomessa pidettävän täysin normaaleina ja hyväksytyinä, mikä liittyy suhteellisen myöhäiseen urbanisoitumiseen. Esimerkiksi marjastaminen, sienestäminen, metsästäminen ja kalastaminen ovat yleisesti hyväksytyjä ekologisena pidettyjä käytäntöjä.

Toisaalta ekologiseen elämäntapaan katsottiin liittyvän tietty stigma. Haastateltavat olivat kokeneet tietyissä tilanteissa peitellä joitain elämäntapaansa liittyviä käytäntöjä. Lisäksi he olivat kuulleet elämäntapaansa liittyen naljailua ja vähättelevää puhetta. Jotkin haastateltavista vierastivat ”ekoihmisen” tai ”ympäristöystävällisen” määritelmää ja kokivat niihin liittyvän väärän tyyppisiä stereotyyppioita ja leimoja. Syitä tähän voi olla monia: määreisiin saattaa tosiaan liittyä monenlaisia konnotaatioita ja erilaisiin ekologisiin elämäntapapyrkimyksiin saattaa liittyä ongelmalliseksi koettuja tekijöitä. Toisaalta saattaa olla, että ekoihmiseen liitetty stigma on jollain tapaa sisäistetty, mikä johtaa arkuuteen hyväksyä tätä määritelmää omalla kohdalla.

Ulkopuolisen hyväksytyyden näkökulmasta elämäntapa kokonaisuutena tai identiteettinä, sen päämäärät ja yksittäiset käytännöt näyttävät tilanteesta riippuen toisistaan irrallisina tai tiivistikin toisiinsa kytkeytyneinä. Ulkopuolinen tarkastelija kenties näkee yksittäisen arjen käytännön toteuttamisen, mutta liittyy (tai hänen koetaan liittyvän) siihen erilaisia stereotyyppioita ekologista elämäntapaa elävistä.

Ekologisen elämäntavan poikkeavuuteen liittyvistä ongelmista kertoo sekin, että yhtenä tärkeänä ekologista elämäntapaa edistävänä tekijänä pidettiin sen normalisoimista ja monella alueella jo tapahtunutta normalisoitumista. Normalisoitumisen myötä erilaiset käytännöt eivät enää näyttäyty poikkeavina ja siten kynnys niiden toteuttamiseen madaltuu. Normalisoitumisen katsotaan tapahtuvan kun riittävän moni ihminen toteuttaa käytäntöjä näkyvästi. Esimerkiksi erilaisten kasvisruokavaihtoehtojen lisääntymisen katsottiin kertovan kasvissyönnin normalisoitumisesta ja helpottaneen näin tämän vaihtoehdon valitsemista.

Toimintakulttuurin ja tietynlaisten elämäntavan ja valintojen normalisoiminen helpottaa sitä outolinnun tuskaa kun ei enää oookkaan niin outo vaan ne on yleisemmin hyväksytyjä ja esimerkkejä ja ikään kun representaatioita on enemmän. (H3)

Haastateltavat tarkastelivat normalisoitumisista omalta kohdaltaan, mutta myös ekologisen elämäntavan leviämisen kannalta. Elämäntavan poikkeavuus näyttää merkittävältä esteeltä ekologiseen elämäntapaan siirtymisessä ja ekologisten käytäntöjen toteuttamisessa. Ovaskaisen (2019, 133) mukaan ”ekologiset elämäntapanormit, arvot ja käytännöt eivät kertojien mukaan ole

kulttuurisesti yhtä hyväksytyjä ja normaaleja kuin kulutuskulttuurin normit ja käytännöt, mikä voi osaltaan vaikeuttaa ekologisen elämäntavan toteuttamista ja leviämistä”. Haastateltavieni näkemykset ovat siis tältä osin pitkälti yhteneviä Ovaskaisen noin kymmenen vuoden takaisten haastattelujen kanssa. Elämäntavan normalisoimisen ekologisia käytäntöjä näkyvästi toteuttamalla katsottiin myös olevan yksi yksilön vaikuttamisen kanava:

Et se nollassa kynnyksellä, jos ei oo resursseja muuhun tai se elämäntilanne on semmonen että ei oo aikaa semmoselle aktiiviselle, aktivisimille tai se proaktiiviselle ilmastotoiminnalle niin sillä normalisoidaan sitä että näinkin voi elää ja tää on ihan fine. Et on sekin tärkeää, semmonen toimintakulttuurin luominen. (H3)

Tässä sinänsä yksityinen ja oman elämän piirissä tapahtuva toiminta näyttäytyy julkisena toimintana ja eräänlaisena aktivismina. Toiminnan nähdään siis vaikuttavan ympäristömyönteisesti suoraan esimerkiksi vähentyneiden päästöjen kautta, mutta myös mielipidevaikuttamisena.

Samanhenkisen tuttavapiirin merkitys näkyi korostuneena. Oma ryhmä (tai ”kupla”) määrittyi haastateltavien kuvauksissa pitkälti ympäristöajattelun kautta, mikä tosin voi osin johtua myös haastattelutilanteen luomasta kehyksestä. Tuttavapiirin merkityksen, samoin kuin normalisoitumisen tarpeen korostaminen, kertoo ulkopuolisuuden ja poikkeavuuden taakasta. Tuttavapiiri näyttää useinkin eräänlaisena hengähdyspaikkana, jossa ei tarvitse selitellä tekemisiään eikä kantaa poikkeavuuden taakkaa. Toisaalta samanhenkisten ihmisten verkosto tarjoaa uutta tietoa, oppia uusista käytännöistä sekä, sekä kannustusta ja vahvistusta omalle ajattelulle. Horton (2005, 134) kuvaa tällaisten samanmielisten ihmisten vihreiden verkostojen (green networks) tärkeyttä jäsenilleen ja ekologisen elämäntavan ja sen käytäntöjen ylläpitämiselle ja leviämiseksi. Alla olevat lainaukset kuvaavat näitä tuttavapiirin merkityksen eri ulottuvuuksia.

...kun se sosiaalinen piiri yhtäkkiä muuttukin niin siinä ympärillä olikin semmosia ihmisiä että sun ei tarvii selittää omia tekemisiä ollenkaan. Nyt kukaan ei kiinnitä huomiota siihen sillä tavalla. Niin se vahventi sitä. (H1)

Ja on raskasta olla outolintuna varsinkaan jatkuvasti, kyllä sitä tilapäisesti sietää mutta jos joutuisin jatkuvasti olemaan sellasessa yhteisössä tästä asiasta tai muista asioista tosi erilaisilla kun minä niin ois se sosiaalisesti ja henkisesti aika kuluttavaa. Ja sitten toisaalta se ystävä- ja lähipiiri ja tuttavapiiri ja se yhteisö missä on voi ruokkia sitä tietynkaltasta luovuutta ja ideoita ja inspiraatioita ja muita mitä siihen ekologiseen elämäntapaan liittyy. (H3)

Ekologisen elämäntavan katsottiin monelta osin myös normalisoituneen ja asenneilmapiirin muuttuneen suopeammaksi. Esimerkiksi kasvissyönnin ja kasvisruokavaihtoehtojen yleistyminen ja ympäristökysymysten käsittelyn lisääntyminen mediassa koettiin tärkeäksi ja elämäntapaa

tukevaksi. Kokemus yleisen asenneilmapiirin myönteisyydestä elämäntapavalintoja kohtaan koettiin elämäntapaa edistävänä ja tekijänä, johon saattoi esimerkiksi ongelmatilanteissa tukeutua.

Ja mulla on semmonen olo että semmonen mainstream moraalii ja tietoisuus on kyllä mun puolella tässä asiassa et sen kanssa on helppo ollakin nyrkki pystyssä. (H3)

Haastateltavat kokivat jonkin verran kokeneensa pilkkaa ja vähättelyä elämäntapaansa liittyen. Tällaiset kokemukset osaltaan selittävät haastateltavien tarvetta saada ekologisia käytäntöjä normalisoitua. Haastateltavat olivat usein tietoisia tilanteista, joissa heidän toteuttamiensa käytäntöjen poikkeavuus tulee näkyväksi. Normeista ollaan tietoisia ja tilanteeseen liittyvä pohdinta tapahtuu vaikka kukaan ei toiminnasta huomauttaisikaan.

Haastateltavilla oli erilaisia tapoja käsitellä normista poikkeamisen synnyttämää painetta. Vaikka elämäntavan normalisoimista toteuttamalla näkyvästi erilaisia ekologisia käytäntöjä pidettiin tärkeänä, pyrittiin huomion keskipisteeksi joutumista joissain tilanteissa välttämään. Yllä olevassa lainauksessa ilmenee tiettyä henkistä valmistautumista etukäteen tietyn uhmakkuuden kautta. Ympäristöajattelun kuvattiin usein pohjaavan tutkimustuloksiin. Tietopohjaan saattoi tukeutua myös ulkoisia paineita kohdatessaan, kuten alla olevassa lainauksessa.

Tavallaan on jo niin sinut ja vahvana sen oman tapansa elää kanssa. Tai tavallaan mä luotan niin täysin siihen tieteelliseen tutkimukseen joka sen takana on. Et silloin se et ymmärtää et siinä on joku ihan muu juttu takana niillä ihmisillä jotka kokeen sen halun niinku jotenkin nälvi siitä. Sit ei kyse oo edes minusta henkilökohtaisesti vaan joku muu juttu sielä. (H1)

Siinä missä haastateltavilla saattoi olla valmiutta asettaa itsensä tilanteisiin, joissa he poikkeavat normista ja kykyä käsitellä näitä tilanteita, oli tilanne usein toinen kun tehtiin erilaisia lasten elämää koskevia valintoja. Lapset osaltaan motivoivat ekologista elämäntapaa, mutta paradoksaalisesti ekologisten käytäntöjen ulottaminen lasten elämään tuntuu usein hankalalta. Lapsia ei haluta altistaa esimerkiksi kiusaamiselle kasvattamalla liian poikkeaviin käytäntöihin. Yksi haastateltavista koki lasten näin rajoittavan omia myös valintojaan ja arveli elävänsä hyvin eri tavoin mikäli hänellä ei olisi lapsia. Ympäristöajattelun normien paine näyttää ohjaavan voimakkaasti lapsia koskevia valintoja.

Osittain siinä on se että kun on lapsia niin pitää myös elää niin kun samaan aikaan kahdessa todellisuudessa, koska niitä pitää kasvattaa olemassa olevan ympäristön, ympäristöajattelun todellisuuden normistoihin, johonkin rajaan asti mihin kestää. (H6)

Elämäntavan normalisoimisen dynamiikka näkyi myös lasten elämää koskevien valintojen teossa. Käytäntöjen normalisoimista pidettiin tärkeänä, mutta sen edesauttaminen käytäntöjä toteuttamalla ja asettamalla oma tai lapsen elämäntapa julkiseksi, saatettiin ajoittain kokea hankalana. Lasten

elämään kohdistuvien valintojen kohdalla ekologisista arvoista saatettiin tinkiä ja toteutettuihin ekologisesti motivoituneisiin valintoihin saattoi liittyä huolta tai syyllisyyden tunnetta.

Mä mietin paljon suhteessa lapsiin, millanen stigma mun lapsilla on siitä että perheessä ei oo autoa tai että me ei tehdä matkoja jonnekin kauas, paitsi välillä kyl tehdään, mutta aika vähän. Tai että mä laitan niiden synttäräkutsuihin että tuokaa kierrätettyjä lahjoja ja näin. Tosi pieniä juttuja mutta toisaalta kun niitä kasautuu sille yhdelle lapselle kun se on aina se friikki jolla on kierrätetyt vaatteet ja näin. (H3)

Elizabeth Shove (2003) on tutkinut normaalin ja hyväksyttävän rajoja muun muassa puhtauteen liittyen. Käsitys siitä, mikä on puhdasta, ohjaa toimintaa ja puhtauden standardi on noussut. Lisääntyneeseen puhtauden vaatimukseen liittyy käytännössä lisääntynyt veden ja sähkön kulutus, eikä käsin pestyä vaatetta välttämättä pidetä riittävän puhtaana. Puhtausvaatimukset ja ekologiset pyrkimykset voivat olla ristiriidassa.

Et kyllä ehkä välillä kun on sen oman yhteisön ulkopuolella jossain fancypancy piireissä niin on vähän siltain nuhjuinen olo. Ja sitten, no siellä siihen törmäs enemmän suhteessa johonkin instituutioihin ja lasten kohdalla on tosi varovainen fiilis et onks tää esim neuvolatyyppille liian outoo että meillä ei oo kotona suihkua. (H3)

8. Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa olen tarkastellut ekologiseen elämäntapaan liittyviä kokemuksia ja haasteita. Tutkimuksessani, kuten esimerkiksi Ovaskaisen (2019, 88 – 90) tutkimuksessakin tulee esiin, ekologiseen elämäntapaan tai sen tavoitteluun voidaan päätyä hyvin erilaisia polkuja. Taustalla saattaa olla erilaisia herätteleviä käännekohtakokemuksia, erilaisia luontokokemuksia ja erilaisia lapsuudenkokemuksia. Niinpä kokemukset ekologiseen elämäntapaan siirtymisestä ovat myös erilaisia. Erilaisista poluista huolimatta haastateltavikseni valikoituneet olivat päätyneet omaksumaan samansuuntaisia strategioita elämäntavalleen. Myös valituissa käytännöissä oli pitkälti samansuuntaista ajattelua.

Ekologiseen elämäntapaan pyrkimisen taustalla olevat ympäristökysymykset jäsenyivät aineistossa pääasiassa globaalien ympäristöongelmien kautta, ilmastonmuutoksen ollessa keskeisin ongelma. Paikallisista ympäristöongelmista esiin nousivat kaivostoimintaan liittyvät ongelmat. Globaaleihin ympäristöongelmiin suhtautuminen ei ole tiukasti kytköksissä esimerkiksi henkilökohtaisiin luontokokemuksiin tai henkilökohtaisiin kriittisiin ekotapahtumiin, kuten lähimetsän hakkuuseen. Tämä osaltaan selittää sitä, että hyvin erilaisista taustoista tulevat ihmiset päätyvät pyrkimään ekologiseen elämäntapaan.

Tutkimukseni haastateltavat toteuttivat elämäntapamuutoksia omista lähtökohdistaan ja pitkälti sisäisesti motivoituneina. Tämä näyttää vaikuttavan siihen, miten ekologisen elämäntavan muutosprosessi koettiin. Koska muutos lähtee itsestä, haastateltavat kokivat muutoksen sinänsä tyydyttävänä ja antoisana. Vaikka ekologiseen elämäntapamuutokseen usein liittyvään kulutuksen vähentämiseen ja mahdolliseen materiaalisen hyvinvoinnin tason laskemiseen liittyi tiettyä luopumisen tuskaa, kehystyi muutos aineistossa luopumisen sijaan usein siirtymänä eteenpäin, pikemmin kuin heikennyksenä, siirtymänä alaspäin. Arjen käytäntöjen tasolla näennäisesti sama muutosprosessi voidaan siis kokea hyvin eri tavoin erilaisen kehityksen läpi katsottuna.

Kuten todettua, henkilökohtaista elämäntapaa tarkastellaan ja suhteutetaan vallitsevaan elämäntapaan. Näin ollen luopuminen ja materiaalinen vaatimattomuus ovat suhteellisia. Eräs haastateltava sanoikin elävänsä globaalisti tarkasteltuna herroiksi, vaikka kokikin suomalaisessa viitekehyksessä elävänsä marginaalissa. Materiaaliseen luopumiseen suhtautumisesta kertoo sekin, ettei haastateltavien puheesta noussut esiin katkeruutta tai epäoikeudenmukaisuuden kokemusta omaan materiaalisen hyvinvointiin liittyen.

Simo Aho (1985, 221 – 223) erittelee yhteiskunnallisia instituutioita ja vallitsevaa elämäntapaa kritisoivia ”vaihtoehtoprojekteja”, jotka ”pyrkivät luomaan edellytyksiä vaihtoehtoisille yhteiskunnallisille käytännöille, kokeilemaan toisin elämisen mahdollisuuksia”. Hänen mukaansa vaihtoehtoiseen elämäntapaan pyrkimisessä voi olla selvän poliittisen projektin lisäksi kyse moraalisen kannanotosta, turhautumisesta ja toivottomuudesta muuttumattomaksi koetun järjestelmän edessä tai pakon sanelemasta valinnasta, kun pääsy tavanomaiseen elämäntapaan on syystä tai toisesta estynyt.

Haastateltavat pyrkivät elämäntavallaan toteuttamaan omaa ympäristöpolitiikkaansa ja vaikuttamaan myös muiden toimintaan. Ekologisen elämäntavan omaksuminen koettiin myös moraalisen velvoitteena ja kannanottona. Elämäntavan voi erityisesti omavaraistumispyrkimysten valossa tulkita ilmentävän yllä mainittua turhautumista vallitsevaan yhteiskuntaan ja pyrkimyksenä rakentaa sen rinnalle tai ulkopuolelle toisenlaista tapaa elää.

Missä määrin tämän tyyppisessä ekologisessa elämäntavassa on kyse pakon sanelemasta vaihtoehdosta? Vähävaraisuus ja sen suhde elämäntapavalintoihin nousi haastattelussa usein esiin. Vähävaraisuuden suhdetta elämäntapaan on vaikea arvioida yksiselitteisesti. Monet käytännöt vastasivat paitsi vähävaraisuuden haasteisiin, myös ekologisiin kysymyksiin. Haastateltavat suhtautuivat varauksella kuluttamiseen ja teknologisiin ratkaisuihin ympäristökysymyksissä sijoittuen pikemminkin vapaaehtoisen vaatimattomuuden, kuin ekomodernin ekologisen

elämäntavan ideaalimalliin (ks. Massa 2006, 104–107). Koska ekologisen elämäntavan käytäntöjen pääpaino näyttäytyi aineistossa olevan pikemminkin vaatimattomuudessa ja itse tekemisessä, vähävaraisuus näyttäytyi elämäntavan kannalta pääasiassa jopa hyvältä asialta.

Arjen tai ekoelämäntavan pakkorako (ks. Massa & Haverinen 2001, 36 – 37) ei hieman yllättäen näyttäytynyt yksittäisten käytäntöjen toteuttamisen näkökulmasta aineistossa kovin merkittävänä. Ekologisten käytäntöjen jäämisestä arjen kiireiden jalkoihin puhuttiin lähinnä yleisellä tasolla, lähinnä lapsiperhearkeen liittyen. Pakkoraon kuvauksia omaan elämään liittyen ei juuri ollut. Pakkoraon kuvaus kytkeytyi pitkälti omavaraisuuspyrkimyksiin liittyviin käytäntöihin, jolloin täysipäiväisen työn koettiin olevan huonosti yhteensovitettavissa esimerkiksi kotitarveviljelyn sesonkien aikataulujen kanssa.

Ekologisen elämäntavan toteuttaminen on oman ympäristöpolitiikan toteuttamista. Niinpä yksityisistä elämäntapavalinnoista tulee julkisia ja poliittisia. Tutkimukseni perusteella ekologisesti elämällä pyritään paitsi vähentämään omia haitallisia ympäristövaikutuksia, myös vaikuttamaan muihin ihmisiin toimimalla esimerkkinä ja normalisoimalla erilaisia ekologisiksi katsottuja käytäntöjä. Yksityisen ja julkisen rajan hälventyminen ei ole ongelmatonta. Erilaisten ekologiseen elämäntapaan liittyvien käytäntöjen toteuttaminen on usein tietoista kannanottoa ja jopa aktivismia, mutta toisaalta myös omaa henkilökohtaista arkea. Ekologinen elämäntapa on siis kahtalaista: henkilökohtaisia arjen käytäntöjä ja toisaalta poliittista toimintaa. Jatkuva aktivistiroolissa oleminen ja tarve omien valintojen perusteleminen ja puolustamiselle, sekä poikkeavuuden kokemus koettiin raskaaksi. Tietyissä tilanteissa haastateltavat kokivat tarvetta ekologisten käytäntöjen normalisoimisen tarpeen voi nähdä osaltaan kumpuavan juuri tästä henkilökohtaisesta kokemuksesta.

Haastateltavat kokivat ekologisen elämäntavan asettavan heidät marginaaliin. Poikkeavuuden kokemus näyttäytyi elämäntavan tai sen käytäntöjen hyväksytyyden näkökulmasta, jolloin normista poikkeavaa käytöstä saatettiin peitellä tai sen toteuttamiseen saattoi liittyä uhmakasta ajattelua. Haastateltavat olivat hakeutuneet Hortonin (2005, 134) termein vihreiden verkostojen piiriin, samanhenkisten ihmisten pariin, esimerkiksi järjestötoiminnan kautta. Kenties tukea antavien sosiaalisten verkostojen ansiosta marginaalisuuteen ei kuvauksissa liittynyt ulossulkemisen kokemusta.

Vaikka samoin kuin Ovaskaisen (2019, 132) tutkimuksessa, yhtenä ekologisen elämäntavan haasteena esiin nousi kulttuurisen tuen puute ja sen jarruttava vaikutus, ekologisen elämäntavan hyväksytyys näyttäytyi kahtalaisesti. Ekologisten pyrkimysten katsottiin olevan varsin

hyväksytyjä, liittyi käytäntöjen toteuttamiseen poikkeavuudesta kumpuavaa hankaluutta. Omaksuessaan erilaisia ekologiseen elämäntapaan liitettyjä käytäntöjä haastateltavat kokivat joutuvansa ajoittain toimimaan normista poikkeavalla tavalla. Haastateltavilla oli erilaisia strategioita käsitellä normista poikkeamisesta syntyvää painetta. Tämän tutkimuksen perusteella on vaikea arvioida missä määrin ulkopuoliset paineet ja haastateltavien kohtaama vastustus ovat vaikuttaneet heidän elämäntapansa muotoutumiseen ja vaihtoehtoisuuden asteeseen. Tutkimukseni perusteella haastateltavat ovat kehittäneet strategioita valmistautua ja selviytyä tilanteista, joissa he odottavat kohtaavansa vastustusta tai vähättelyä. Lisäksi heidän puheessaan korostui ja toistui ekologisen elämäntavan käytäntöjen normalisoitumisen tarve.

Elämäntapaa ja siihen liittyviä käytäntöjä tarkastellaan usein suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan: omaa elämäntapaa suhteutetaan ”suomalaiseen elämäntapaan”. Näin se, miltä esimerkiksi oma materiaallinen hyvinvointi tai sen tavoitteellinen taso on pitkälti riippuvaista siitä, mikä otetaan vertailukohdaksi. Samoin elämäntavan mahdollisesti tuoma poikkeavuuden kokemus rakentuu ympäröivässä todellisuudessa. Ekologisten elämäntapakäytäntöjen ei välttämättä koeta olevan kulttuurisesti hyväksytyjä niiden poiketessa normeista, mikä näyttää jarruttavan ekologisen elämäntavan toteuttamista. Useiden haastateltavien ekologisen elämäntavan käytäntöjen normalisoinnin peräänkuuluttaminen kertoo poikkeavuuden kokemuksen aiheuttamasta kitkasta.

Ympäristökysymyksiä koskevan tiedon lisääntyminen liittyi joidenkin haastateltavien kokemuksissa oman elämäntavan kriittiseen tarkasteluun johtamiseen. Tiedon lisääntyminen saattoi synnyttää käännekohtakokemuksen tai johtaa vähittäin elämäntavan käytäntöjen hioutumiseen. Ekologisten käytäntöjen toteuttamisessa tiedon puute ei aineistoni perusteella näytä olevan ekologista elämäntapaa jarruttava tekijä, vaikka tiettyihin valintoihin tiedollista epävarmuutta saattoikin liittyä. Tietoa katsottiin olevan hyvin saatavissa ja valintojen teossa ja vaihtoehtojen punninnassa esiintyvät ongelmat kumpuavat pikemminkin muista ongelmista, kuten vanhoista tottumuksista tai ulkopuolisista odotuksista.

Lapset näyttävät voimistavan erilaisia ekologista elämäntapaprosessia edistäviä ja jarruttavia tekijöitä, hyvässä ja pahassa. Lapset voimistavat motivaatiota toimia ekologisesti paremman tulevaisuuden puolesta. Toisaalta lapset vaativat aikaa ja resursseja lisäten näin ekoelämän pakkoraon puristusta. Ekologisten valintojen teko lapsiperhearjessa ja lapsen elämää koskien on haastavaa: lapsiin kohdistuvan sosiaalisen paineen, hyvän vanhemmuuden ja ekologisten arvojen ristipaineessa joutuu usein vaikeiden kompromissien äärelle.

Tämän tutkimuksen haastateltavat edustivat pitkälti vapaaehtoisen vaatimattomuuden mallia, minkä vuoksi modernin elämäntavan kritiikki luultavasti korostuu. Elämäntapa näyttäytyy pitkälti negaatioiden kautta, eli ekologisuuteen pyrkiminen on erilaisten epäekologiseksi katsottujen käytäntöjen välttämistä. Oman arjen ulkopuolelle ulottuva ekologisten pyrkimysten edistäminen erilaisten aktivismin muotojen kautta näyttäytyi myös usein haitallisiksi koettujen asioiden vastustamisena kuin myönteisten edistämisenä. Myönteisten asioiden edistäminenkin näytti motivoituvan vaihtoehdon vastustamisen kautta. Vaikka tämä ei ole koko totuus ja myönteisiäkin asioita tehtiin ja edistettiin, katson tämän tietyn poikkitelaisuuden valtavirtaisen elämäntavan suhteen osaltaan selittävän ekologiseen elämäntapaan liitettyä poikkeavuuden kokemusta. Mikäli aineistossa olisi lisäksi ollut ekomoderniin elämäntapaan suuntautuneita henkilöitä, olisi ekologinen elämäntapa luultavasti näyttäytynyt hieman toisessa valossa.

Vaikka erilaisia ekologisia käytäntöjä kuvattiin negaatioiden kautta, esimerkiksi ostamatta tai tekemättä jättämisenä, kuvattiin ekologisen elämäntavan prosessia usein varsin myönteisessä valossa, eteenpäin menevänä ja erilaisten onnistumisten kautta. Muutos nähtiin siirtymänä kohti parempaa: toisaalta siirtymänä huonoksi katsotusta ja syyllisyyttä aiheuttavasta ja toisaalta siirtymänä kohti itselle merkityksellistä ja mieluista elämää.

Valikoin tutkimukseeni motivoituneita, aktiivisesti ekologiseen elämäntapaan pyrkiviä ihmisiä tavoitteenani kartoittaa elämäntavan kokonaisuutta ja sekä yksittäisiin arjen käytäntöihin, että elämäntapaa läpileikkaaviin muutoksiin liittyviä kokemuksia. Tutkittavani ovat siis motivaationsa ja elämässään ekologisuudelle suuren roolin antamisen vuoksi erityinen joukko. Aineistostani esiin nousevat elämäntavan toteuttamiseen ja sen omaksumiseen liittyvät tekijät antavat osin käsitystä siitä, millaisia haasteita ekologiseen elämäntapamuutokseen yleisemmin liittyy. On kuitenkin oletettavaa, että heidän motivaationsa ja heidän valmiutensa asettua vapaaehtoisesti marginaaliin, johtaa siihen, että heidän kohtaamansa ongelmat ovat osin tavanomaisesta poikkeavia.

Osa haastateltavien kohtaamista ongelmista on kuitenkin ongelmia joita voi kohdata vaikka tekisikin vain yksittäisiä arjen käytäntöjen muutoksia ja vaikka ekologisuuteen ei olisikaan sitoutunut koko elämäntavallaan. Kenties keskeisin ekologista elämäntapaa edistävä tekijä on tutkimukseni perusteella ekologisten käytäntöjen normalisointi. Ei siis välttämättä riitä, että esimerkiksi ekologisia kulutusvaihtoehtoja on saatavilla, vaan niiden valitsemisen on koettava olevan hyväksyttyä ja normaalia.

9. Lopuksi

Sitran (2019) raportin mukaan Pariisin ilmastopöytäkirjan 1,5°C tavoitteeseen pääsemiseksi suomalaisten tulisi vähentää elämäntapansa ilmastopäästöjä yli 90% vuoteen 2050 mennessä. Keinojen pohtimisen lisäksi tulisi pohtia elämäntapamuutoksen merkitystä yksilölle. Yksilön elämäntapa ja sen muutokseen liittyvät kokemukset muodostuvat ympäröivässä kulttuurissa ja yhteiskunnallisissa rakenteissa. Sikäli, kun ekologiset elämäntapamuutokset ovat ristiriidassa ympäröivän yhteiskunnan odotusten ja rakenteiden, sekä tulevaisuudenvisioiden kanssa, on muutos haastavaa.

Miten ekologisen elämäntavan omaksumista voisi edistää ja miten prosessiin liittyviä haasteita voisi lieventää? Ovaskainen (2019, 88) tarkastelee kysymystä luontosuhteen muotoutumisen näkökulmasta, kysyen kuinka ekologisen luontosuhteen muodostumista voisi edistää ja tukea. Kysymystä voi tarkastella myös käytäntöjen toteuttamisen näkökulmasta: miten esimerkiksi ympäristökampanjoiden peräänkuuluttamien ekologisten elämäntapavalintojen tekemistä voisi helpottaa?

Merkittävää on, miten muutosta kehystetään. Ekologinen elämäntapamuutos näyttäytyy usein pääasiassa vähentämisen ja luopumisen näkökulmasta, jossa ekologinen elämäntapa esiintyy kurjistumisena, elämänlaadun heikkenemisenä. Tässäkin tutkimuksessa ekologista elämäntapaa kuvattiin usein negatiivien kautta, epäekologisten käytäntöjen välttelyä ja poissaolona. Niinpä ekologinen elämäntapa saattaa näyttää modernin länsimaisen elämäntavan kritiikkinä ja toisinaan olla sitä eksplisiittisestikin.

Haastattelemiä ekologista elämäntapaa tavoittelevat ihmiset pyrkivät näkemään muutoksen myönteisemmässä valossa. Toteutuneita luopumisia saatettiin vähätellä ja nähdä pikemminkin vaihtokauppoina. Esimerkiksi kuluttamisen vähentäminen saatettiin nähdä taloudellisen liikkumavaran lisääntymisenä tai itse viljelynä luomulähiroimana. Tämän tyyppiset kuvaukset liittyivät kuitenkin pääasiassa jo toteutuneisiin muutoksiin, kun tulevat muutokset saattoivat edelleen näyttää haastavina ja epämieluisina. Muutosprosessi ei siis tämän perusteella näytä kivuttomalta tutkimukseni varsin motivoituneille elämäntapamuutoksen tekijöillekään.

Ekologiseen elämäntapaan liitettävien myönteisten puolien ja valoisampien tulevaisuudennäkymien tarkastelu ja esiintuonti tuottavat kurjistumista ja luopumista korostaville mielikuville vastapainoa tarjoavaa narratiivia. Näin elämäntapamuutosta, tarkasteltiin sitä sitten yksilötasolla, yhteiskunnan tasolla tai globaalisti, voidaan kehystää toisin.

Luopumisen vastapainona toimi kokemus omien tekojen merkityksellisyydestä, sekä omien arvojen mukaan elämisen palkitsevuus. Kuvauksissa saatettiin puhua kuinka prosessi on vienyt ja on yhä viemässä kohti parempaa. Tarkastelu pysyi kuitenkin lähinnä oman henkilökohtaisen elämäntavan tasolla. Kiinnostavaa olisikin tarkastella millaisia ekologisen elämäntavan kurjistavuuden kehyksen haastavia myönteisiä visioita esimerkiksi haastateltavien edustaman vapaaehtoisen vaatimattomuuden ideaaliin voisi liittyä ja miltä ekologinen elämäntapamuutoksen prosessi näyttäisi tällaisten visioiden läsnä ollessa.

Ilmastotavoitteisiin tähtäävien ekologista elämäntapaa peräänkuuluttavien kampanjoiden näkökulmasta keskeistä olisi ekologisten elämäntapakäytäntöjen valtavirtaistuminen. Tämä edellyttää näiden käytäntöjen toteuttamisen ja hyväksytyyden lisääntymistä, mitä kampanjat itsessään osaltaan tekevät. Valtavirtaistuminen itsessään edesauttaa ekologisten käytäntöjen toteuttamisen leviämistä, kun ulkopuoliset paineet eivät enää ohjaa epäekologisten valintojen tekoon. Tästä näkökulmasta ekologinen elämäntavan toteuttaminen luo edellytyksiä itselleen ja yleistymisen haasteena näyttäytyy tietyn kriittisen massan saavuttaminen.

Ekologisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta on kiinnostavaa, että vaikka haastateltavani edustivat tietyllä tapaa pitkälti samansuuntaista näkökulmaa ekologiseen elämäntapaan, olivat heidän taustansa ja ajattelunsa taustalla vaikuttavat tekijät hyvin erityyppisiä. Pikemminkin oli haastavaa löytää kertomuksista haastateltavien joukolle yhteistä elämäntapaa selittävää tekijää. Ilmastonmuutosta voitaneen kuitenkin pitää eräänlaisena tämän ajan taustalla vaikuttavana kollektiivisena kriittisenä ekotapahtumana (ks. Massa & Haverinen 2001, 12), joka ohjaa tarkastelemaan elämäntapaa ekologisesta näkökulmasta.

Tutkimukseni tarjoamaa käsitystä siitä millainen ekologisen elämäntavan prosessi on kaventaa osaltaan aineiston rajallisuus. Haastateltavikseni valikoitui suhteellisen kapeaan noin 30–40 vuoden ikähaarukkaan osuva joukko. Lisäksi haastateltavani asemoituivat pitkälti vapaaehtoisen vaatimattomuuden ideaalimalliin. Esimerkiksi ekomodernimman mallin mukaisen ja vähemmän kulutuskriittisen elämäntapamallin toteuttamiseen liittyy monelta osin toisenlaisia kokemuksia. Erilaiset ekologiset elämäntapamallit olisivat myös tarjonneet rikkaamman peilauspinnan ympäröivän yhteiskunnan suhtautumisen ja ekologisten elämäntapojen hyväksytyyden peilaamiseen.

Vaikka haastateltavat jäsensivät elämäntarinaansa usein käännekohtien kautta ja kertoivat elämänsä kulusta, ympäristöajatteluun ja ekologisen elämäntavan kehittymiseen liittyvän prosessin pitkästä pohdintaa oli vaikea suoraan tavoittaa. Niinpä muutokseen ja kehittymiseen liittyvien kokemusten

tarkastelu piti tehdä pitkälti pikemminkin poikkileikkauskuvien pohjalta. Toisin sanoen haastateltavat kuvasivat pääasiassa nykyisiä ajatuksiaan ja tunteuksiaan ja aikaisemman elämän kuvaus jäi pinnallisemmiksi tapahtumien kuvaukseksi.

Jatkotutkimuksen kannalta olisi kiinnostavaa tarkastella sitä, miten ekologinen elämäntapa, sen käytännöt ja siihen liittyvät luopumiset näyttäytyvät erilaisten ryhmien näkökulmasta. Esimerkiksi ekomodernin mallin mukaisesti ajattelevien tai elämäntapamuutokseen motivoituneiden ihmisten kehystykset oletettavasti poikkeavat haastateltavieni näkökulmasta. Kuinka nämä erot ekologisen elämäntavan kehystämässä ja merkityksellistämässä vaikuttavat uusien käytäntöjen omaksumiseen suhtautumiseen?

Lähteet

- Aho Simo (1985). Teoksessa *Talouden kahtiajako: Mykät pakot ja vapauden visiot*. Toim. Kyntäjä, Timo. Hki: Suomen tutkijaliitto.
- Bolderdijk, J. W., Gorsira, M., Keizer, K., & Steg, L. (2013). Values determine the (in) effectiveness of informational interventions in promoting pro-environmental behavior. *PloS one*, 8(12), e83911.
- Denzin, N. K. (2001). *Applied Social Research Methods: Interpretive Interactionism*. DOI, 10, 9781412984591.
- Dobson, A. (2000). *Green political thought* (3rd ed.). London;New York;: Routledge. doi:10.4324/9780203131671
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Etzioni, A. (1998). Voluntary simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequences. *Journal of Economic Psychology*, 19(5), 619-643.
- Evans, David & Abrahamse, Wokje (2009). Beyond rhetoric: the possibilities of and for 'sustainable lifestyles', *Environmental Politics*, 18:4, 490-492. <https://doi.org/10.1080/09644010903007369>
- Farkas, J. (2015). 'We should give it some time.' case study on the time horizon of an ecological lifestyle-community. *Acta Universitatis Sapientiae.Social Analysis*, 5(1), 58-59. <http://helios.uta.fi/docview/1764649031?accountid=14242>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Horton, Dave (2006). Demonstrating Environmental Citizenship? A Study of Everyday Life among Green Activists, teoksessa Dobson, A. & Bell, D. (2006). *Environmental citizenship*. Cambridge (Mass.): MIT Press.
- Hughes, J. D., & Vainonen, J. (2008). *Maailman ympäristöhistoria*. Tampere: Vastapaino.
- IPCC, 2018: Summary for Policymakers. In: Global warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty [V. Masson-Delmotte, P. Zhai, H. O. Pörtner, D. Roberts, J. Skea, P. R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J. B. R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M. I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor, T. Waterfield (eds.)]. World Meteorological Organization, Geneva, Switzerland, 32 pp. https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2018/07/SR15_SPM_High_Res.pdf
- Ivanova, D., Stadler, K., Steen-Olsen, K., Wood, R., Vita, G., Tukker, A., & Hertwich, E. G. (2016). Environmental impact assessment of household consumption. *Journal of Industrial Ecology*, 20(3), 526-536. doi:10.1111/jiec.12371

- Jensen, Mikael (2007) Defining lifestyle , *Environmental Sciences*, 4:2, 63-73, DOI: 10.1080/15693430701472747
- Koskela, H. (2009). *Pelkokierre: Pelon politiikka, turvamarkkinat ja kamppailu kaupunkitilasta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Littunen, Kaisa & Lähde, Ville (2001). Ihmisen ympäristösuhteen monimuotoisuus, teoksessa Haila, Y. & Jokinen, P., *Ympäristöpolitiikka: Mikä ympäristö, kenen politiikka*. Tampereella: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirvilampi, T. (2003). *Kulutuskarkuruus elämänpoliittisena valintana*. Tampere
- Lorenzen, Janet A. (2012). Going Green: The Process of Lifestyle Change. *Sociological Forum*, Vol. 27 , No. I , March 2012
- Massa, I. & Haverinen, R. (2001). *Arkielämän ympäristöpolitiikka: Esitutkimus*. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Massa, Ilmo (2006). Perheen elämäntavan muutos ja arjen ympäristöpolitiikka. Teoksessa Massa, I. & Ahonen, S. (2006). *Arkielämän ympäristöpolitiikka*. Helsinki: Gaudeamus.
- Moisander, J. (2007). Motivational complexity of green consumerism. *International Journal of Consumer Studies*, 31(4), 404-409. doi:10.1111/j.1470-6431.2007.00586.x
- Mäkinie, Jaana-Piia & Vainio, Annukka (2014) Barriers to climate-friendly food choices among young adults in Finland, *Appetite*, Volume 74, 2014, Pages 12-19, ISSN 0195-6663, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.11.016>.
(<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666313004728>)
- National Research Council (U.S.). (2010). *Advancing the Science of Climate Change*. Washington, D.C.: National Academies Press. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie,ip,uid&db=nlebk&AN=350883&site=ehost-live&scope=site&authType=sso&custid=s4778523>
- Ovaskainen, S. (2019). *Ekologisen elämäntavan mahdollisuudet ja rajat Lapissa*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Poon, K. T., Teng, F., Chow, J. T., & Chen, Z. (2015). Desiring to connect to nature: The effect of ostracism on ecological behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 42, 116-122.
- Roos, J. P. (1988). *Elämäntavasta elämäkertaan: Elämäntapaa etsimässä 2*. [Hki]: Tutkijaliitto.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Shove, E. (2003). Converging conventions of comfort, cleanliness and convenience. *Journal of Consumer Policy*, 26(4), 395-418. doi:10.1023/A:1026362829781
- Sverker C. Jagers, Johan Martinsson & Simon Matti (2014) Ecological citizenship: a driver of pro- environmental behaviour?, *Environmental Politics*, 23:3, 434-453, DOI:10.1080/09644016.2013.835202

Thomas, M. A. (2016). Are vegans the same as vegetarians? the effect of diet on perceptions of masculinity. *Appetite*, 97, 79-86. doi:10.1016/j.appet.2015.11.021

UNFCCC. *Adoption of the Paris Agreement*. Report No. FCCC/CP/2015/L.9/Rev.1, <http://unfccc.int/resource/docs/2015/cop21/eng/l09r01.pdf> (UNFCCC, 2015)

United Nations. Department of Economic and Social Affairs. (2011). *World economic and social survey 2011: The great green technological transformation*. New York: United Nations, Department of Economic and Social Affairs.

Vadén, Tere (2010). Kaksijalkainen ympäristövallankumous. Tampere : Osuuskunta Rohkean reunaan.

Vadén, Tere (2016). Modernin yksilön harhat ja ympäristötaidekasvatus, teoksessa Suominen, A., *Taidekasvatus ympäristöhuolen aikakaudella: Avauksia, suuntia, mahdollisuuksia*. Helsinki: Aalto ARTS Books.

Virtanen, A. (2000). Tilasta paikkaan, estetiikasta ekologiaan: Maantieteellisiä tulkintoja eletystä kaupungista. Turku: Turun yliopisto.

Weme, A.V. & Madsen, O.J. Hu Arenas (2018). What Motivates Green Living? A Qualitative Investigation of Sustainable Life Choices. <https://doi.org/10.1007/s42087-018-0023-9>

Verkkolähteet

Aaltola, Elisa (2015). Akrasia, eli miksi ihmiset syövät lihaa? <https://hermithounds.com/2015/01/23/akrasia-eli-miksi-ihmiset-syovat-lihaa-2/> (Viitattu 01.04.2019)

Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. (Viitattu 01.02.2019)

Nykänen, Anna-Stina (2019). Helsingin Sanomat, Niukka elämä lyö maahan. <https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000005954997.html> (Viitattu 10.02.2019)

One Tonne Life Project, 2014. http://www.idrv.org/wp-content/uploads/One_Tonne_Life-Final-Report.pdf (Viitattu 01.04.2019)

Sitra (2018). Keski-vertosuomalaisen hiilijalanjälki. <https://www.sitra.fi/artikkelit/keski-vertosuomalaisen-hiilijalanjalki/> (Viitattu 01.04.2019)

Sitra (2019). 1,5 asteen elämäntavat. Miten voimme pienentää hiilijalanjälkemme ilmastotavoitteiden mukaiseksi? Michael Lettenmeier, Lewis Akenji, Viivi Toivio, Ryu Koide ja Aryanie Amellina. Helsinki. <https://media.sitra.fi/2019/05/15135519/1o5-asteen-elamantavat.pdf> (Viitattu 15.05.2019)

Liite

Haastattelukysymykset

Elämäntarina

Voitko kertoa miten sinusta on tullut tällainen ekoihminen, mistä se alkoi ja näin?

Mitkä asiat, ihmiset, hetket on ollut tärkeitä?

Elämäntavat ja arvot

Mitä ekologisuus on sinulle?

Koetko eläväsi ekologisesti?

Miksi sinusta on tärkeä elää ekologisesti, mitkä ovat tärkeimmät syyt?

Mikä sinua ajaa? Mikä on tärkein motiivi?

Voiko yksilö mielestäsi vaikuttaa?

Mikä on yksilön tai yhteiskunnan vastuu?

Minkälaisia ajatuksia ilmastonmuutos herättää?

Arki

Miten ekologinen elämäntapa näkyy arjessasi?

Miten arvioit valintojen ekologisuutta?

Onko ollut tilanteita, joissa et ole tiennyt mikä olisi paras ratkaisu?

Henk.koht.

Jos mietit taaksepäin, onko jotain, mistä olet joutunut luopumaan ja toisaalta, mitä olet saanut?

Onko vanhoista tavoista luopuminen vaikeaa?

Onko jotain, mitä kaipaavat ”vanhasta elämästäsi”?

Onko tulevaisuudentavoitteita? Minkälaisia haasteita niihin liittyy?

Yhteisö

Oletko ollut aktiivinen kansalaisjärjestössä tai liikkeissä?

Onko tuttavapiirissä ekologisesti ajattelevia ihmisiä?

Onko tuttavapiiri kannustava vai joutuuko valintoja perustelemaan kovin?

Onko ollut tilanteita, joissa olisit tuntenut olosi ulkopuoliseksi tai muuten hankalaksi elämäntapasi vuoksi?

Yhteiskunta

Elävätkö suomalaiset mielestäsi ekologisesti? Jos ei, miksi luulet näin olevan?

Koetko eläväsi poikkeavasti? Miltä se tuntuu?

Onko Suomessa nykyään helppo elää ekologisesti?

Onko rikkaan helpompi elää ekologisesti?

Teknologia ja kulutus

Mitä mieltä olet talouskasvusta?

Onko kasvulle rajoja?

Pitäisikö kuluttaa vähemmän vai eri tavalla? (Vihreä kulutus, immateriaalinen kulutus)

Mitä mieltä olet teknologiasta? Uhka vai mahdollisuus?

Uskotko että teknologian avulla voidaan ratkaista ympäristöongelmia?

Kuinka suuri rooli teknologialla on tässä?

Onko teknologia mennyt liian pitkälle?