

# Oravanpyörästä hyppääminen

---

Downshifftaminen elämänpolitiikkana

Eveliina Pasanen  
Yhteiskunta- ja  
kulttuuritieteiden yksikkö  
Sosiaalipolitiikka  
Pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2013

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Sosiaalipolitiikka

Pasanen Eveliina: Oravanpyörästä hyppääminen

Downshiftoaminen elämänpolitiikkana

Pro gradu -tutkielma, 83 s.

Huhtikuu 2013

---

Tutkielmassani tarkastelen vapaaehtoista työn ja kuluttamisen vähentämistä, eli downshiftoamista. Downshiftoamisesta on median keskuudessa tullut yhä tunnetumpaa. Siitä huolimatta aikaisempi downshiftoamista koskeva tieteellinen tutkimus on vähäistä sekä rajoittunut lähinnä kvantitatiiviseen kyselytutkimukseen. Downshiftoamisen ilmiön yleistymisen ja tutkimuksen puutteellisuus synnyttävät tarpeen kvalitatiiviselle tutkimukselle.

Tutkielmassani tarkastelen downshiftoamisen ilmiötä elämänpolitiikkana, sillä downshiftoaminen vastaa elämänpolitiikan pohtimisiin kysymyksiin koskien valintaa, etiikkaa ja yhteiskuntaa. Tarpeen downshiftoamisen elämänpolitiikalle näen muodostuvan postmodernin kulutusyhteiskunnan kontekstissa. Postmoderni kulutusyhteiskunta viittaa ihmisten elämäkokemusten, elämäntapojen ja kulttuurin muuttumiseen kulutuskeskeisemmäksi. Postmoderni kulutusyhteiskunta kuvaa myös maailmassa vallitsevaa murrosvaihetta, jossa arvomaailma on muuttunut. Yksilöllistyminen ja vapaus ovat saaneet aikaan sen, että ihmisillä on lukematon määrä valintoja, joiden pohjalta heidän on päätettävä miten elää. Elämänpolitiikka auttaa näiden valintojen tekemisessä.

Aineistoni koostuu 80 eri blogikirjoituksesta, joita tarkastelen diskurssianalyysi työkalunani. Erityisesti minua kiinnostaa se, miten downshiftoaminen merkityksellistetään kirjoituksissa. Kiinnitän huomiota siihen, miten ja mitä downshiftoamisesta puhutaan. Nämä merkitykset syntyvät erossa, suhteessa ja vastakohtina toisiinsa nähden.

Aineiston perusteella downshiftoaminen näyttäytyy elämänpolitiikkana, jota ohjaavat valinnat, arvot ja yhteiskuntakriittisyys. Downshiftoamisen valinta pitää sisällään työn ja kuluttamisen vapaaehtoisen vähentämisen, sekä vapaa-ajan lisäämisen. Downshiftoamisen arvomaailma koostuu vapaa-ajan tuomasta mahdollisuudesta tehdä mielekkäiksi koettuja ja hyvinvointia edistäviä asioita. Yksilön, yhteisön ja ympäristön hyvinvointia pyritään edistämään elämänlaadun kohottamiseksi. Downshiftoaminen on yhteiskuntakriittistä toimintaa, jossa yhteiskunta nähdään tietynlaisena työn ja kuluttamisen maailmana. Downshiftoaminen jää tämän maailman ulkopuolelle.

Downshiftoaminen on elämänpolitiikkaa, joka vastaa postmodernin kulutusyhteiskunnan myötä syntyneisiin elämänpolitiittisiin kysymyksiin yhteiskunnasta, arvoista ja valinnoista. Downshiftoaminen voi olla osaltaan pieniä tai suuria tekoja. Blogikirjoitusten perusteella downshiftoamisen ulkopuolinen yhteiskunta ja ihmisten elämä näyttäytyy kuluttamiseen, kiireeseen, työhön ja materialistisiin arvoihin keskittyvänä. Downshiftoaminen on jotain, mikä jättäytyy tämän kaiken ulkopuolelle. Se on siis vaihtoehtoinen tapa elää postmodernin kulutusyhteiskunnan sanelemassa maailmassa.

1 JOHDANTO .....	5
2 POSTMODERNI KULUTUSYHTEISKUNTA .....	6
2.1 Postmodernin ja kulutusyhteiskunnan yhdistäminen .....	6
2.1 Suomi kulutusyhteiskuntana .....	7
2.2 Kiristynyt työelämä.....	10
2.4 Postmoderni .....	12
2.5 Kuluttaminen ja kuluttajan rooli postmodernissa kulutusyhteiskunnassa .....	14
2.2 Kulutuskriittisyys .....	17
3 ELÄMÄNPOLITIIKKA.....	18
3.1 Elämäntapa.....	18
3.2 Elämänpolitiikka: Valinnan ja vastuun politiikka.....	19
4 DOWNSHIFTAAMINEN .....	22
4.1 Downshiftaaminen terminä .....	23
4.2 Keitä downshiftaajat ovat?.....	25
4.3 Vapaaehtoinen yksinkertaistaminen ja downshiftaaminen .....	27
5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSMETODI.....	29
5.1 Tutkimuskysymykset .....	30
5.2 Aineisto, aineiston keruu ja aineiston eettisyys .....	31
5.3 Diskurssianalyysi työkaluna .....	34
5.4 Analyysin työstäminen.....	37
5.5 Tutkittavien taustatiedot.....	39
6 DOWNSHIFTAAMINEN ELÄMÄNPOLIITTISENA VALINTANA.....	41
6.1 Downshiftaamisen valinta: Valitsen olen siis olemassa! .....	41
6.2 Kuluttaminen.....	44
6.3 Vapaaehtoinen ansiotyön vähentäminen.....	48
6.4 Vapaa-ajan lisääminen .....	53
7 ARVO-DISKURSSI .....	55
7.1 Vapaa-ajan tuoma vapaus .....	56
7.2 Yksilön ja yhteisön hyvinvointi .....	59
7.3 Ympäristön hyvinvointi .....	62
7.4 Arvot elämänpolitiikan kannalta.....	66
8 YHTEISKUNTAKRIITTINEN DISKURSSI .....	67
8.1 Kriittistä puhetta kulutusyhteiskunnasta .....	68
8.2 Työelämän kritiikki.....	71
8.3 Kulutuksen ja työn oravanpyörä .....	73
9 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	74
LÄHTEET.....	77

## **Taulukko- ja kuvioluettelo**

Kuvio 1. Downshiftaaminen ja elämän yksinkertaistaminen (Chhetri, Stimson & Western 2009b, 348)	28
Taulukko 1. Diskurssien muodostaminen	38
Taulukko 2. Tutkittavien henkilöiden ilmoittamat taustatiedot	39

# 1 JOHDANTO

Yhteiskuntamme on muuttunut viime vuosikymmenten aikana. Elämästämme on tullut entistä kulutuskeskeisempää ja työelämä koetaan entistä raskaammaksi. Oletko koskaan miettinyt miltä tuntuisi hypätä pois kulutuksen ja työn oravanpyörästä? Kuluttaminen ja työelämä eivät enää veisi voimavarojasi samalla tavoin kuin ennen, et kokisi paineita ostaa uutta tavaraa, viettäisit aikaa luonnossa shoppailemisen sijaan... Downshifitajat ovat ihmisiä, jotka ovat tehneet valinnan irrottautua oravanpyörästä. He vähentävät kulutusta ja työtä, jotta heidän elämänsä olisi tyydyttävämpää (Chhetri, Khan, Stimson & Western 2009a, 52). Downshifitajat tekevät rohkean päätöksen elää vaihtoehtoisella tavalla kuluttamisen maailmassa. Mielenkiintoni heräsi tätä vaihtoehtoista ja vastavirtaista elämäntapaa kohtaan jopa siinä määrin, että päätin tehdä pro gradu - tutkielmani aiheesta.

Tämän tutkielman tavoitteena on sukeltaa sisälle downshifitajien ilmiöön ja selvittää mitä downshifitajien on. Downshifitajien ilmiötä tarkastelen elämänpolitiikkana., sillä se vastaa elämänpolitiikan pohtimiseen kysymyksiin koskien valintaa, etiikkaa ja yhteiskuntaa. Käytän postmodernin kulutusyhteiskunnan käsitettä selittämään downshifitajien elämänpolitiikan yhteiskunnallista kontekstia. Tarve downshifitajien elämänpolitiikalle ajankohtaistuu postmodernissa kulutusyhteiskunnassa. Se kuvaa laajasti kulttuurin, elämäkokemusten ja elämäntapojen muutosta kulutuskeskeisimmiksi (Räsänen 2000b, 229). Postmoderni kulutusyhteiskunta kuvaa myös maailmassa vallitsevaa murroksenvaihetta, jossa arvomaailma on muuttunut. Yksilöllistyminen ja vapaus ovat saaneet aikaan sen, että ihmisillä on lukematon määrä valintoja, joiden pohjalta hänen on päätettävä miten elää. Elämänpolitiikka auttaa näiden valintojen tekemisessä. Downshifitajien elämänpolitiikan voidaan nähdä vastaavan postmodernin kulutusyhteiskunnan muodostamiin eettisiin ja yhteiskunnallisiin kysymyksiin. Tutkimukseni aineisto koostuu keräämistäni downshifitajien koskevista blogikirjoituksista, joita analysoin diskurssianalyysin menetelmää käyttäen. Erityisesti aineistossa kiinnitän huomioni downshifitajien merkityksellistämiseen. Tällöin tarkastelen mitä ja miten downshifitajien puhutaan.

Downshifitajien tarkasteleminen on olennaista useasta eri syystä. Aikaisempi tutkimus downshifitajien on vähäistä. Englanninkielisiä tieteellisiä artikkeleita ja tutkimuksia aiheesta löytyy jonkin verran. Samanaikaisesti elämän yksinkertaistamisesta on tullut entistä trendikkäämpää (Maniates, 2002, 199) ja myös mediassa puhutaan paljon downshifitajien. Downshifitajien

ilmiötä koskeva tutkimus on siis tarpeellista. Aikaisemmat tutkimukset ja artikkelit poikkeavat merkittävästi omasta tutkimusasetelmastani, sillä ne ovat kvantitatiivisia kyselytutkimuksia. Kvalitatiivisella tutkimuksella voidaan päästä eri tavoin hahmottamaan downshiftaamisen ilmiötä ja syitä ihmisten downshiftaamiseen. Aikaisempaa suomalaista tutkimusta downshiftaamisesta en ole tutkielman teon aikana löytänyt pitkäaikaisesta etsimisestä huolimatta. En ole myöskään törmännyt tutkimukseen, joka tarkastelisi downshiftaamista elämänpolitiikkana. Ilmiön tarkasteleminen elämänpolitiikkana tekee tutkimuksestani jossain määrin jopa ainutlaatuisen.

Tutkielmani rakentuu teoriaosuudesta, jossa selvennän mitä postmoderni kulutusyhteiskunta, elämänpolitiikka ja downshiftaaminen aikaisemman tutkimuksen valossa tarkoittavat. Tämän jälkeen kerron mistä lähtökohdista käsin ryhdyn ratkaisemaan downshiftaamisen arvoitusta. Lähtökohdat selvitettyäni on itse arvoituksen ratkaisemisen eli analyysin vuoro. Lopuksi pohdin saatuja tuloksia ja mikä merkitys näillä tuloksilla on.

## **2 POSTMODERNI KULUTUSYHTEISKUNTA**

Downshiftaamisen ymmärtämiseksi lähdän liikkeelle asettamalla downshiftaamisen laajempaan teoreettiseen kontekstiin. Pohdin pitkään mikä olisi se suurempi kuva tai rakenne, joka selittää sitä maailmaa, jossa downshiftaamista esiintyy. Tällä tavoin postmodernista kulutusyhteiskunnasta muodostui tälle tutkimukselle se konteksti, jossa katson downshiftaamisen tietynlaisena elämänpolitiikkana syntyvän. Postmoderni kulutusyhteiskunta toimii työssäni eräänlaisena kehyksenä downshiftaamisen elämänpolitiikalle. Postmodernin kulutusyhteiskunnan ymmärtämiseksi on mielekästä tarkastella näitä kahta käsitettä niin yhdessä kuin erikseenkin.

### **2.1 Postmodernin ja kulutusyhteiskunnan yhdistäminen**

Näkemyks kulutusyhteiskunnasta ja postmodernista voidaan yhdistää yhdeksi suureksi teoreettiseksi kokonaisuudeksi eli postmoderniksi kulutusyhteiskunnaksi. Räsänen (2000b, 229) mukaan termejä postmoderni ja kulutusyhteiskunta käytetään kuvaamaan länsimaista yhteiskuntaa ja sen olennaisia piirteitä. Ne siis kertovat meille jotain länsimaisessa yhteiskunnassa vallitsevasta tilanteesta.

Baumanin (2005, 23–24) mukaan kulutusta on ollut aina ja se on väistämätöntä ihmisten selviytymisen kannalta. Ihmisten elämään on siis aina kuulunut ja tulee aina kuulumaan kuluttaminen. Miksi sitten yhteiskuntaamme nykyisessä muodossaan voidaan kutsua nimenomaan kulutusyhteiskunnaksi? Baumanin mukaan (2005, 23–24) modernin ajan yhteiskuntaa kutsuttiin

tuotantoyhteiskunnaksi siksi, että sen jäsenten ensisijainen tehtävä oli tuottaa. Nykyisin postmodernilla aikakaudella ihmisten ensisijaisena tehtävänä on kuluttaa, jolloin voimme kutsua yhteiskuntaa kulutusyhteiskunnaksi. Toki yhteiskunnassamme on edelleen niin tuottajia kuin kuluttajia, mutta nykyisin painotetaan kuluttamista tuottamisen sijaan. Tällä painotuksella on laajat vaikutukset kaikkiin yhteiskunnan alueisiin kuten talouteen ja politiikkaan, myös kulttuurin ja yksilöiden elämään.

Kulutusyhteiskunta liitetään usein osaksi postmodernia teoriaa. Postmoderni pitää ikään kuin automaattisesti sisällään oletuksen kulutusyhteiskunnan olemassaolosta. Postmoderni ja kulutusyhteiskunta ovat käsitteinä hyvin samankaltaisia. Näitä kahta voidaan pitää lähes synonyymeinä toisilleen, mutta Räsänen (2000b, 229) mukaan niiden välillä voidaan nähdä pieni ero. Hänen mukaansa postmoderni viittaa yhteiskunnan kulttuuriseen ilmapiiriin, kun taas kulutusyhteiskunta viittaa ihmisten todellisiin elämäntapoihin ja elämäkokemuksiin. Postmoderni kulutusyhteiskunta eroaa pelkän kulutusyhteiskunnan määritelmästä siinä, että se huomioi ihmisten niin todellisen elämän kuin kulttuurisen ilmapiirin. Postmoderni kulutusyhteiskunta on mielestäni käsite, jonka avulla on mahdollista ymmärtää laaja-alaisesti sitä kontekstia, jossa downshiftaamista esiintyy. Postmodernin kulutusyhteiskunnan ymmärtämiseksi on syytä tarkastella myös postmodernia ja kulutusyhteiskuntaa erikseen, jotta saataisiin mahdollisimman selkeä kuva postmodernista kulutusyhteiskunnasta. Downshiftaamisen kontekstin tarkastelemisen aloitan paneutumalla tuotannon, talouden ja työelämän muutoksiin, jotka vaikuttavat väistämättäkin ihmisten elämään ja etenkin kuluttamiseen suhteessa tuottamiseen.

## 2.1 Suomi kulutusyhteiskuntana

Suomalainen yhteiskunta on muuttunut nopeasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Muutos on vaikuttanut kansalaisten elämäntapaan ja kulutustottumuksiin merkittävästi. Olemme tehneet siirtymän maatalousyhteiskunnasta teollisuusyhteiskuntaan. Taloutemme perustuu entistä laajemmin kuluttamisen ja tehokkuuden varaan. Muutokset taloudessa ovat saaneet aikaan sen, että länsimaalaisten ihmisten elämä on muuttunut entistä kulutuskeskeisemmäksi.

Sodan jälkeisessä Suomessa 1950-luvulla otettiin jo ensiaskelia kohti kulutuskeskeisempää elämää. Sodan aikainen säännöstely purettiin ja markkinoille tuli nopeaan tahtiin uusia kulutustavaroita. (Heinonen 2000, 14.) Maaseututalous oli yhä merkittävässä asemassa, mutta sen rinnalla teollisuus alkoi voimistua. 1960- ja 1970-luvuilla teollistuminen vahvistui entisestään, minkä seurauksena ihmisten muuttaminen kaupunkiin kiihtyi. Maatalouden ja sen piirissä tehdyn työn korvasi

palkkatyö, ja työväenluokalla oli entistä enemmän varaa kuluttamiseen ja palveluiden ostamiseen. (Järvelä 1994, 79–82.) Teollistuminen siis muutti ratkaisevasti yhteiskunnan suuntaa kohti kulutuskeskeisempää elämää.

1980-luvulla palkkatyö vaurastutti ihmisiä ja yhteiskuntamme keskiluokkaistui. Suomalaisilla oli entistä enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa elämäänsä, sillä arkielämä muuttui ympäristöltään ja resursseiltaan entistä monimuotoisemmaksi. Elämä alkoi yksilöityä. Kulutustason noustua muodin ja kulutuksen merkitys osana elämäntapaa kasvoi, ja ihmisillä oli entistä enemmän varaa panostaa kotiinsa. 1980-luvun nousukautta on myöhemmin kutsuttukin kulutusjuhlaiksi. (Järvelä 1994, 84–85.) Suomalaisessa kulutustottumuksissa tapahtui merkittäviä muutoksia. Kuluttaminen kosketti ihmisten elämää aivan eri tavalla kuin ennen.

Suomalaisten kuluttamiseen ja taloudelliseen menestykseen on osaltaan vaikuttanut 1980-luvun loppupuolella suomalaisen yhteiskunnan kehittyminen kohti tietoyhteiskuntaa. 1990-luvulla tietoyhteiskunnasta tulikin teollisuusmaiden keskeisin yhteiskunnallinen projekti. (Kasvio 2005, 9.) Myös Suomi panosti teknologiaan ja osaamiseen. Suomesta alkoi muodostua tietoyhteiskunta tai toisin sanoen informaatio-yhteiskunta. Nykyisessä globalisoituneessa informaation yhteiskunnassa voidaan katsoa olevan uudenlainen tuotannon, vallan ja kokemuksen liitto, jossa informaation tuottaminen, prosessoiminen ja välittäminen ovat tuottavuuden ja vallan välineitä. Informaatioteknologiaan perustuvaa yhteiskunnan kehitystä sanelee tietointensiivinen, tiedon jalostamiseen tähtäävä taloudellinen toiminta, ja sen kehittyminen. (Wilenius 2000, 272–273). Teollinen tuotanto on antanut tilaa informaatiolle talouden tasapainon vakauttajana ja tuottavuuden kasvattajana.

Tietoyhteiskunnan kehittyminen ei ole suinkaan teollisuusyhteiskunnasta irrallaan oleva tapahtuma, vaan se kuuluu osaksi teollisuusyhteiskuntaa. Informaatioteknologian läpimurron voidaan katsoa olevan vain yksi teollisuusyhteiskunnan vallankumouksista. Sillä on samat taloudellis-materiaaliset tavoitteet kuin muillakin teollisuusyhteiskunnan vallankumouksilla – taloudellinen tuottavuus. (Wilenius 2000, 269.) Informaatioteknologian kehittymisellä oli positiiviset vaikutukset talouteen ja kuluttamiseen. Talouskasvu kiihtyi ennätysvauhtiin ja kulutus on kasvanut erityisen nopeaa vauhtia 1990-luvun laman jälkeen (Heinonen 2000, 19). Suomessa yksityinen kuluttaminen on kasvanut viimeisen 20 vuoden aikana. Vuodesta 1985 vuoteen 2009 yksityinen kulutus on kasvanut 50 miljardista eurosta 85 miljardiin euroon, kun taas samalla aikavälillä julkinen kulutus on noussut vain 20 miljardista eurosta 30 miljardiin euroon. (Tilastokeskus 2011.)



Kuluttamisen kasvun myötä ihmisten ei tarvitse kuluttaa pelkästään välttämättömyysmenoihin (esimerkiksi ruokaan), niin kuin ennen, vaan ihmiset voivat panostaa myös vapaavalintaiseen kuluttamiseen (esimerkiksi huvituksiin, lomamatkoihin jne). Kulutuksen lisääntymistä voidaan selittää tulojen nousulla. Kuluttaminen yleensä jakaantuu siten, että niillä joilla on vähemmän tuloja, käyttävät suuremman prosenttiosuuden tuloista välttämättömyystarpeiden hankkimiseen, ja niillä joilla on enemmän tuloja, käyttävät suuremman prosenttiosuuden vapaavalintaiseen kuluttamiseen. (Hautala 2003, 206–208.) Ihmisten elintaso on siis noussut huomattavasti.

Edellä esitettyjen tietojen perusteella voimme todeta suomalaisen yhteiskunnan muuttuneen kulutuskeskeisemmäksi. Kuluttamisen varaan rakentunutta yhteiskuntaa voidaan kutsua kulutusyhteiskunnaksi. Mitä tämä kulutusyhteiskunta tarkoittaa ja voimmeko kutsua Suomea kulutusyhteiskunnaksi? Goodwinin (1997, 2) määritelmän mukaan kulutusyhteiskunnan tulee täyttää kaksi kriteeriä. Ensinnäkin kulutusyhteiskunnassa tavoitellaan omaisuuden, hyödykkeiden ja palveluiden käyttämistä ja sen uskotaan olevan reitti sosiaalisen aseman saavuttamiseen, kansalliseen menestykseen ja onnellisuuteen. Toiseksi kulutushyödykkeiden kehittämisestä ja kulutushyödykkeiden tavoittelemisesta tulee kulutusyhteiskunnassa sosioekonomisen elämän keskeisin dynamiikka. Tämän määritelmän mukaan kulutusyhteiskunta ei rajoitu vain maiden talouden nojaamiseen kuluttamiseen, vaan sen katsotaan vaikuttavan myös ihmisten näkemyksiin onnellisuudesta ja menestyksestä. Yksilöiden itsekunnioitus ja sosiaalinen itsetunto ovat kytköksissä kuluttamiseen enemmän kuin muissa yhteiskunnissa. Näkemyksen mukaan kulutusyhteiskunta vaikuttaa erittäin laaja-alaisesti ihmisten elämään. Goodwinin määritelmä kulutusyhteiskunnasta huomioi myös kulutuksen kulttuurisen puolen, minkä vuoksi sen voidaan nähdä lähentyvän näkemystä postmodernista kulutusyhteiskunnasta.

Heinosen (2000, 11) mukaan kulutusyhteiskunnan määrittelyssä voidaan käyttää seuraavia tekijöitä ”kasvava kulutus henkilöä kohti, tuotannon tehostuminen, vapaa-ajan lisääntyminen ja jakelujärjestelmien organisointi, yhteiskunnallisen työnjaon eteneminen, kehittynyt teknologia sekä sosiaalisen liikkuvuuden kasvu, kaupungistuminen, yhteiskuntaelämän yksilöllistyminen sekä lisääntyvä esimerkiksi muotiin ja mainontaan kytkeytyvä omistamisen halu.” Suomalaisen yhteiskunnan muutokset ovat pitäneet sisällään näitä muutoksia. Näistä esittelin jo kasvavaa kulutusta, tuotannon tehostumista, kaupungistumista ja teknologian kehittymistä. Myöhemmin tekstissä tuon myös ilmi yhteiskuntaelämän yksilöllistymisen ja kuluttamisen halun, jotka tulevat esiin työelämän ja postmodernin pohdinnassa.

## 2.2 Kiristynyt työelämä

Suomalaisen tuotannon ja talouden muututtua entistä kulutuskeskeisemmäksi on myös työelämä muuttunut. Jatkuva taloudellinen kasvu asettaa paineita työvoimalle. Tikkasen ja Vartian (2010, 9–10) mukaan kulutusperustaisen talouden toiminnan tavoitteena on tyydyttää erilaisia tarpeita. Nämä tarpeet tyydytetään hyödykkeiden avulla. Hyödykkeiden tuottamiseksi tarvitaan eri tuotantotekijöitä eli tuotannossa käytettäviä panoksia, joita ovat työvoima, luonnonvarat ja reaali-pääoma (esimerkiksi koneet ja työkalut). Työvoiman tuotantotekijöihin kuuluu osaksi myös henkinen pääoma. Usein esitetään huolta taloudellisen kasvun aiheuttamaa luonnonvarojen liikkakäyttöä kohtaan. Eikö myös työvoimaa kosketa taloudellisen kasvun aiheuttama liikkakäyttö? Toisin sanoen voidaan ajatella, että tehokkuuden ja tuottavuuden vaatimukset ovat kasvaneet myös työelämässä. Tällaisesta muutoksesta puhuvat myös tutkijat.

Kalela (2008, 110) tunnistaa eräänlaisen vanhan työn vastakohtaan, eli ”uuden työn”. ”Uusi työ” ei ole säännöllistä vaan usein kertaluonteista ja osa- tai määräaikaista. Työntekijällä voi olla samanaikaisesti monia eri työpaikkoja ja ansion lähteitä. Myös Sennettin (2002, 17–64) mukaan työelämä on muuttunut siten, että työn perinteet eivät päde enää samalla tavoin kuin ennen ja työelämästä on tullut pirstaloitunut. Hänen mukaansa työn jatkuvuus ja pitkäjänteisyys katoavat. Työpaikkoja vaihdetaan useasti eli työsuhteet ovat lyhytaikaisia. Pitkäaikaiset sosiaaliset suhteet eivät ole enää työelämässä mahdollisia, sillä työtilanteet ja työkaverit vaihtuvat alati. Työntekijöiden on siis totuttava tietynlaiseen kameleonttimaisuuteen ja heidän on pystyttävä muotoutumaan aina uusien olosuhteiden mukaisesti. Tällainen muutos ei voi olla näkymättä työntekijöiden arjessa.

Rutiinin tilalle tullessa joustavuudella pitäisi olla työntekijän työelämää vapauttavia vaikutuksia, mutta näin ei kuitenkaan ole. Joustavuus saattaa aiheuttaa epäjärjestystä vapauden sijaan. Sennettin (2002, 47–60) mukaan jatkuvasti luodaan uudenlaisia vallan keinoja, joilla kontrolloidaan tätä joustavaa työelämää. Tätä vallan käyttöä voi olla esimerkiksi se, että kotoa käsin työskentelevää työntekijää pyydetään tietyin väliajoin ilmoittamaan tekemisistään puhelimitse työpaikalle. Joustavuudella voikin olla täysin vastakkaiset vaikutukset, kuin on alun perin tarkoitettu.

Millaisia muutoksia työelämässä sitten on käytännössä tapahtunut? IT-alan työntekijöiden työpaineita, jaksamista ja venyviä työaikoja tarkastellessa selviää, että vapaa-aika ja työ ovat

sulautuneet entistä enemmän yhteen, sillä työn ja vapaa-ajan välinen raja on hämärtynyt. Työn aika- ja paikkarajat ovat myös hämärtyneet. Perheelle on entistä vähemmän aikaa, kiireen koetaan kasvaneen ja työntekijät kokevat tarvetta vapaa-ajalle. Myös työn vaatimusten ja suorituspainoiden koetaan kasvaneen. (Julkunen & Nätti & Anttila 2004, 88–207.) Nämä ovat merkittäviä tuloksia, sillä IT-ala on aikakaudellamme merkittävä työllistäjä. Lehdon ja Sutelan (2008, 64–67) tutkimuksessa ilmenee samankaltaisia tuloksia. Heidän mukaansa esimerkiksi työn henkinen rasittavuus on kasvanut vuodesta 1977 vuoteen 2008 niin, että jopa 52 prosenttia palkansaajista pitää työtään henkisesti erittäin rasittavana. Yhtenä olennaisena osana tutkimusta ilmeni myös kiire, jonka merkitys on kasvanut kaikista työympäristön häiritsevistä tekijöistä eniten.

Työn tuomat paineet ovat sinällään mielenkiintoisia, sillä kulutusyhteiskunnan kannalta tarkasteltuna työn eli tuottamisen merkitys on tavallaan vähentynyt ja samalla vapaa-ajan ja kulutuksen merkitys on korostunut (Toivonen & Räsänen 2004, 238). Kulutusyhteiskunnan vapaa-ajan ja kuluttamisen merkitys on kuitenkin ristiriidassa kiristyneen työelämän kanssa. Kuluttaakseen on hankittava rahaa työtä tekemällä, jolloin vapaa-aika saattaa jäädä vähemmälle huomiolle. Toisaalta vapaa-ajan viettämisessä työelämä ja kuluttaminen saattavat kärsiä. Kulutusyhteiskunnassa työntekijä on eräänlaisessa pattitilanteessa.

Antti Aro (2001, 26) on tutkinut työssä loppuun palamista eli burnoutia Suomessa, ja hänen mukaansa burnoutin kasvualustana toimii länsimainen yhteiskunta, jonka keskeiseksi piirteeksi on muodostunut jatkuva kireä kilpailu markkinoilla. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna ajallemme tyypillistä ovat lisääntyneet jaksamis-, aika- ja työpaineet. Tärkeää on, että ihmiset voivat mahdollistaa kuluttamisen kasvamisen työtä tekemällä. Kuluttamisen kasvaessa tuottavuuden vaatimukset kasvavat, mikä vaikuttaa myös työntekijöiden työn vaatimuksiin.

Taloudessa tapahtuneiden muutosten tarkasteleminen kertoo ihmisten elämän muuttuneen kulutuskeskeisemmäksi. Työelämän tarkasteleminen antaa meille puolestaan kuvan siitä, miten työelämä on muuttunut samanaikaisesti tämän kulutuskeskeisen elämän myötä. Postmodernin kulutusyhteiskunnan kannalta on mielekästä selittää myös postmodernia. Sen tarkasteleminen kertoo meille onko kulttuurin kannalta havaittavissa sellaisia muutoksia, jotka kertovat elämän muuttumisesta kulutuskeskeisemmäksi.

## 2.4 Postmoderni

Postmodernin ymmärrän yksinkertaisesti tavaksi tarkastella nyky-yhteiskunnassa vallitsevaa kulttuuria. Baumanin (1996, 191) mukaan ”termi postmoderni kuvaa osuvasti sitä yhteiskunnallista tilannetta, joka on kehittynyt tällä vuosisadalla Euroopan vauriissa maissa”. Nurmi (1995, 94) kirjoittaa postmodernista hieman sarkastiseen sävyyn ja toteaa postmodernin olleen alun perin taidesuuntaus, mutta muotoutuneen siitä eräänlaiseksi yleisfilosofiaksi ja tavaksi analysoida lähes mitä vain. Hänen sarkasminsa on osuvaa, sillä postmoderni hahmottuu usein laaja-alaisena, vaikeaselkoisena ja kaiken kattavaan filosofointiin pyrkivänä teoriana. Myös Bauman (1996, 21–22) myöntää postmodernin olevan erittäin laaja käsite. Hänen mukaansa se on kuitenkin eräänlainen itsensä tutkiskelun ja pohdiskelun tila, jonka ovat omaksuneet erityisesti filosofit, yhteiskuntatieteilijät ja taiteilijat. Postmoderni miettii reflektoidusti sitä, miten meitä ohjataan ja mihin olemme matkalla. (Bauman 1996, 21–22.) Se on siis syvällistä pohdiskelua asioiden tilasta.

Postmoderni teoria koskettaa modernin maailman murrosta. Hautamäen mukaan tästä murrosvaiheesta voidaan puhua monilla eri termeillä kuten kommunikaatioyhteiskuntana, informaatioyhteiskuntana, jälkiteollisena yhteiskuntana, palveluyhteiskuntana sekä asiantuntija- ja oppimisyhteiskuntana. Voidaan puhua myös siirtymästä modernista myöhäismoderniin yhteiskuntaan (Kortteinen 2000, 32–33). Bauman onkin haastattelussaan todennut postmodernin olevan vain yksi niistä käsitteistä, joilla voidaan kuvata yhteiskuntamme erilaisuutta suhteessa aikaisemmin vallinneeseen yhteiskuntaan. Hänen mukaansa aikamme eroaa perustavalla tavalla modernista ajasta ja siksi sitä tulee tulkita sen omista lähtökohdista käsin ja tehdä ero modernin ajattelun ominaisiin väärinkäsityksiin ja illuusioihin. (Jokinen & Kokkonen 1997, 45.) Moderni aikakausi ei siis ole ollut selkeä ja totuudenmukainen. Vasta postmodernilla aikakaudella ymmärretään asioita, joita modernilla aikakaudella ei edes nähty.

Kiisteltyä on se, onko postmoderni modernin kehittyneempi vaihe vai kokonaan uusi tila. Baumanin mukaan postmoderni kehkeytyy modernista, mutta kehittyessään se synnyttää jotain täysin uutta. (Jallinoja 1995, 37.) Bauman näkee postmodernin osittain modernista irrallisena ja osittain siihen liittyneenä. Postmodernin juuret kasvavat modernista. Sosiologisena käsitteenä postmoderni kiinnittää huomion nykyisen yhteiskunnan ja sitä edeltäneen yhteiskunnan yhdessä muodostamaan tilanteeseen (Bauman 1996, 119–192). On siis olennaista tarkastella postmodernia suhteessa moderniin. Moderni aikakausi sai meidät luottamaan ihmisjärkeen, tietoon, koulutukseen ja luonnontieteeseen. Kaikki nämä asiat edesauttoivat yhteiskunnan edistymistä. Kuitenkin

postmodernilla aikakaudella havahduttiin siihen ajatukseen, että kaiken tämän edistyksen ja tietämyksen avullakaan maailma ei ole hallittavissa oleva asia. (Nurmi 2004, 91–95.) Postmoderni pyrkii luopumaan entisestä, eli modernista. Se ei suoranaisesti pyri korvaamaan modernia kulttuuria, vaan se pyrkii vapautumaan modernista. Se hajottaa sen rakenteita ja pyrkii sitä kautta vapautumiseen eli emansipaatioon. Moderniin kuuluvat henkiset esteet ja pakotteet tuhotaan vapauden tieltä. (Bauman 1996, 22–23.) Postmoderni ei siis ole kulttuurinen malli, joka tulisi modernin kulttuurin tilalle, vaan se on muutostilanne, joka auttaa meitä irtautumaan modernista.

Postmodernit tekstit määrittelevät aikaamme sellaisilla käsitteillä kuten määrittelemättömyys, sirpaleisuus, epäjatkuvuus, epäluulo suuria maailmanselityksiä kohtaan, epävakaus ja kaottisuus (Nurmi 2004, 94). Nämä termit tuovat hyvin esille postmodernin näkemyksen aikakaudellemme tyypillisestä vaiheesta, mikä on luonteeltaan arvaamaton. Olemme luopuneet moderneista rakenteista ja tilalle ovat nousseet postmodernit rakenteet. Tämä tarkoittaa myös siirtymistä moderneista arvoista postmoderniin arvomaailmaan. Sosiaaliset käytännöt ja arvot eivät enää jäsenny modernien rakenteiden ympärille, minkä vuoksi uskotaan yksilöiden valinnan vapauden ja yksilöiden vaikuttamisen mahdollisuuksien kasvaneen (Räsänen 2000a, 82). Postmodernin ajan keskeisimpinä arvoina voidaankin pitää nimenomaan yksilöllistymistä ja vapautta tehdä yksilönä valintoja. Näillä molemmilla arvoilla on merkittävä paikka kuluttamisessa.

Yksilöllistymisen taustalla on yhteiskunnalliseen postmoderniin kehitykseen kuuluva arvojen pirstaloituminen. Yksilölliset arvot ovat korvanneet yhteisöllisiä arvoja 1980- ja 1990-luvun vaihteessa (Pohjanheimo 2005, 238–248.) Ihminen ei voi vältyä enää yksilöllistymisen vaatimukselta, sillä se kuuluu väistämättä postmoderniin aikakauteen. Yksilön on pakko hyväksyä häntä kohtaava yksilöllistyminen. Yksilöllistyminen ei ole mutkatonta, sillä ihminen joutuu yksin vastaamaan elämäänsä koskevista ongelmista. (Bauman 2002, 45.) Yksilö ei siis saa tukea yhteisöltä samalla tavoin kuin ennen.

Yksilöllistymisellä ja vapaudella tehdä valintoja voidaan nähdä olevan selkeä yhteys toisiinsa. Ilman vapautta ei olisi yksilöllistymistä, sillä ihminen ei olisi vapaa tekemään häntä koskevia valintoja, eikä ilman yksilöllistymistä olisi vapautta, sillä joku muu tekisi päätökset ihmisten puolesta. Nykyisin ihmisen toimintaa eivät rajaa niinkään tavat, perinteet tai luonto, niin kuin ennen, vaan ihmisellä on suunnaton määrä valinnan mahdollisuuksia. (Hoikkala & Roos 2000, 15–22). Vapaudesta haaveiltiin jo modernilla aikakaudella. Vapaus tuo ihmiselle vastuun omasta elämästään ja siksi sen pelättiin aiheuttavan riippuvuutta yhteiskunnasta. Vapaus on kuitenkin

postmodernissa maailmassa vain näennäistä vapautta, sillä vapauden saavuttaakseen ihmisen on alistuttava yhteiskunnan tahdon alle, eikä hän voi vastustaa yhteiskuntaa menettämättä vapauttaan. Riippuvuus ja vapaus kulkevat käsi kädessä. (Bauman 2002, 27–29.) Vapaus toteutuu tämän näkemyksen mukaan vain yhteiskunnan asettamissa rajoissa.

Postmodernin ajan vapaus tehdä valintoja yksilönä on kuitenkin eräänlaisessa riippuvuussuhteessa vastuun kanssa. Yksilö on yksin myös eettisten valintojensa kanssa. Modernilla aikakaudella etiikka oli sisällytetty osaksi universaalisuutta, jolloin se loi turvaa yksilölle. Postmodernistumisen myötä turva on vaihtunut oikeuteen tehdä moraalisia valintoja yksilönä. Tämä tarkoittaa myös vastuun ottamista valinnoista. Turvaamaton yksilö hakee suojaa valitsemastaan kohteesta eli lukuisten valintojen markkinoilta. (Bauman 1996, 43–44.) Yksilön vapaus mahdollistaa yksilölle lukemattomien mahdollisuuksien maailman. Valintojen mahdollisuuksien määrä kuitenkin kasvattaa yksilön vastuuta. Vapaus on siis susi lampaan vaatteissa.

Yksilöllisyyden ja vapauden myötä ihmisen identiteettikään ei ole enää annettu, synnynnäinen ominaisuus. Yksilön on itse toteutettava oma identiteettinsä. Ihmisen on suoriuduttava myös identiteetin toteuttamisesta pitkälti yksin, ilman tukea. Identiteetti ei ole enää riippuvainen siitä asemasta, johon yksilö syntyy. (Bauman 2002, 42–43.) Ihmisellä on siis edessään suuri työ, joka saattaa jatkua läpi elämän. Postmodernilla aikakaudella puuttuu eräänlainen ohjenuora, joka ohjaisi yksilön toimintaa, etiikkaa ja valintoja. Nyt ihmisen on itse löydettävä omat tiensä kulkea.

## **2.5 Kuluttaminen ja kuluttajan rooli postmodernissa kulutusyhteiskunnassa**

Postmodernia kulutusyhteiskuntaa tarkasteltaessa on syytä pohtia mitä kuluttaminen ja kuluttaja tarkoittavat. Toivosen ja Räsänen (2004, 233) sanoin ”kulutuksella tarkoitetaan kaikkia niitä prosesseja, joissa ihmiset hankkivat ja käyttävät tavaroita sekä ostavat tai muutoin hyödyntävät palveluita.” Nyky-yhteiskunnassa kuluttaminen ei ole yhtä rajoitettua kuin ennen (Bauman 2001, 12). Meillä on mahdollisuus kuluttaa haluihimme aikaisempaa monipuolisemmin. Bauman (2002, 78–79) vertaa lukemattomien mahdollisuuksien maailmaa seisovaan pöytään, jossa on esillä toinen toistaan parempia herkkuja ja joita ruokailijat, eli ihmiset, pyrkivät himoissaan nauttimaan. Herkkuja on kuitenkin niin paljon, että heidän on itse päätettävä missä järjestyksessä he niistä nauttivat ja mitä he joutuvat jättämään syömättä. Myös kuluttajalla on mahdollisuus valita, mitä hän ”syö” ja milloin. Hyödykkeet ovat näitä herkullisia ruokia, joita kuluttaja nauttii.

Bauman (2001, 9–10) vie näkemyksen kuluttajan roolista niinkin pitkälle, että hän esittää postmodernin ihmisen olevan onnellisimmillaan pyrkiessään saamaan palkintoja (esimerkiksi rahan tai tavaran) itselleen. Asioiden jahtaaminen innostaa meitä siihen saakka kunnes olemme nämä tavoitteet saavuttaneet. Tavoitteet saavutettuamme kiinnostuksemme niitä kohtaan lopahtaa. Postmodernissa kulutusyhteiskunnassa on tarjolla toinen toistaan hienompia palkintoja, joten ihmisten kiinnostuksen lopahdettua yhteen asiaan löytyy tilalle aina jotain uutta ja kiinnostavampaa. Bauman siis esittää, että postmodernissa kulutusyhteiskunnassa ihmisten toimintaa ohjaa palkintojen metsästäminen. Tämä näkemys väittää ihmisten olevan palkintojen jahtaajia, joiden toiminta motivoituu vain palkintojen tavoittelusta. Todellisuudessa ihmisiä ohjaavat varmasti monet muutkin asiat kuin palkintojen tavoittelu.

Mikä sitten selittää kuluttajan roolin syntymisen? Baumanin (2001, 12) mukaan postmodernilla aikakaudella entiset normit pitkälti kuolivat ja halut nousivat niiden tilalle. Nykyisin kuluttamisen ei tarvitse olla perusteltua, vaan pelkkä nautintojen hakeminen toimii kuluttamisen perusteluna. Kuluttamisen ylipäättään voidaan katsoa lähtevän tarpeesta. Perustarpeet edesauttavat jollakin tavalla olemassaoloamme ja ovat tällöin moraalisesti oikeutettuja tarpeita. Tällaisia perustarpeita ovat esimerkiksi hengitysilma, ruoka, juoma, vaatetus, fyysinen suoja ja lepo. Perustarpeet ovat olemisen universaaleja elementtejä. Kun nämä universaalit tarpeet kohdentuvat johonkin erityiseen, lakkaavat ne olemasta pelkkiä tarpeita. Kohtuullistetut tarpeet, kuten kohteestaan riippuvaiset tarpeet, ovat haluja. Esimerkiksi emme kaipaa jotain nestettä, vaan tiettyä juomaa, esimerkiksi kahvia. Olennaista postmodernissa kulutusyhteiskunnassa on, että halut eivät ole enää tarvetiloista riippuvaisia. (Ilmonen 2007, 81.) Postmodernissa kulutusyhteiskunnassa ihmisten perustarpeet ovat kutakuinkin taattu, joten ihmisillä on mahdollisuus täyttää tarpeiden sijaan halujaan.

Postmodernissa kulutusyhteiskunnassa kuluttajan rooli on merkittävämmän osana ihmisten arkielämää kuin koskaan aikaisemmin. Tuotantoyhteiskunnassa ihmisten rooli oli olla tuottaja, kun taas postmodernissa yhteiskunnassa ihmisten rooli on olla kuluttaja. (Räsänen 2000a, 82–83.) Ihmisten roolit ovat siis kääntyneet pääläelleen ja näin ollen ihmisten on entistä useammin omaksuttava täysin uusi identiteetti kuluttajana. Postmodernissa kuluttamisessa ihmiset ilmaisevat kuluttamisen kautta kuuluvansa johonkin sosiaaliseen maailmaan (Jallinoja 1995, 35). Kuluttamisesta on siis tullut keino ilmaista itseään. Ihmiset omaksuvat kuluttamisen osaksi elämäänsä jo varhain, Baumanin (2007, 54–55) mukaan tämä tapahtuu jo lapsuudessa, jolloin postmoderni kulutusyhteiskunta ikään kuin istuttaa kulutusroolin kansalaisiinsa. Tällöin jokaisen elämäntehtäväksi tai kutsumukseksi tulee kuluttaminen. Iällä tai sukupuolella ei ole tämän roolin

suhteen merkitystä. Kuluttamisen yhteiskunta ei rajoita kenenkään kuluttamista tai tee eroa luokkien väliseen kuluttamiseen.

Vapaudella ja jatkuvalla ”kulutusherkuutella” on kuitenkin hintansa. Lukemattomien tuotteiden saamiseksi on tehtävä töitä. Hyödykkeiden hankkiminen on rahoitettava esimerkiksi työtä tekemällä tai lainaamalla (Tikkanen & Vartia 2010, 9). Toinen toistaan hienompien tuotteiden havittelu johtaa päättymättömään työn ja kuluttamisen oravanpyörään, jossa varakkailta ihmisillä on etulyöntiasema. Tuotteiden ja valintojen maailmassa myös perinteiset ihmissuhteet ovat vaarassa. Kuluttamisen maailmassa ihmissuhteiden katsotaan olevan kulutushyödykkeitä, sen sijaan että ne nähtäisiin tuottavina asioina. Kuluttaja näkee ihmissuhteen kulutushyödykkeen kaltaisena asiana, eikä ole näin ollen valmis panostamaan pitkiin ja kestäviin ihmissuhteisiin. Ihmissuhteita ei nähdä kannattavina asioina. (Bauman 2002, 196–197.) Tämä näkemys antaa melko robottimaisen kuvan ihmisten toiminnasta. Kuluttaja nähdään jokseenkin tunteettomana ihmisenä, jota kiinnostaa vain kuluttaminen. Bauman antaa kuluttajasta melko yksipuolisen kuvan.

Baumanin (2002, 104.) mukaan postmodernissa kulutusyhteiskunnassa vallitsee kuluttajariippuvuus. Tämä riippuvuus on yhteydessä kuluttajan eli yksilön vapauteen, sillä ilman kuluttajariippuvuutta ei olisi myöskään yksilöllistä vapautta. Kuluttajariippuvuuden voidaan nähdä suovan mahdollisuuden ihmisille rakentaa omaa identiteettiään, mutta tämä on osittain silmän lumetta, sillä kuluttajien tulee luoda identiteettinsä massatuotteiden valikoimasta. Vaikka meillä on lukemattomat mahdollisuudet rakentaa identiteettimme, ovat ne kuitenkin käytännössä melko rajoitetut. Postmoderni kulutusyhteiskunta istuttaa kulutusroolin kansalaisiinsa jo lapsuudessa ja jokaisen kutsumukseksi tulee kuluttaminen (Bauman 2007, 54–55). Baumanin mukaan postmodernissa kulutusyhteiskunnassa ihmisten identiteetti rakentuu siis ensikädessä kuluttamisen kautta. Baumanin näkemys ihmisen identiteetin rakentamisesta on näkökulmana melko yksinkertainen ja riisuttu. Se kuitenkin antaa kuvan siitä, että postmodernissa kulutusyhteiskunnassa kuluttaminen vaikuttaa ihmisten elämään merkittäväällä tavalla, jopa vaikuttamalla ihmisten vapauteen ja ihmisten käsityksiin itsestään.

On syytä muistaa, että Baumanin näkemys postmodernista kulutusyhteiskunnasta on melko mustavalkoinen ja pelkistetty. Miksi postmoderni kulutusyhteiskunta on sitten sopiva selittämään downshiftaamisen elämänpolitiikan yhteiskunnallista kontekstia? Baumanin näkemykset antavat laajamittaisen kuvan siitä, kuinka postmoderni kulutusyhteiskunta vaikuttaa kulttuurisella ja sosiaalisella tasolla. Sillä voidaan antaa näkemys niistä lähtökohdista, joissa downshiftaamisen



elämänpolitiikkaa esiintyy. Postmoderni kulutusyhteiskunta ei ole ainoa tapa selittää yhteiskuntaa, mutta se käsittelee monipuolisesti kuluttamista osana yhteiskuntaa. Downshiftaamisen elämänpolitiikassa kuluttamisella on merkittävä rooli.

## 2.2 Kulutuskriittisyys

Kaikki kansalaiset eivät ole sulattaneet kulutusyhteiskunnan myötä voimistunutta kuluttajan roolia, vaan suhtautuvat kriittisesti kuluttamiseen. Kulutukseen keskittyneessä yhteiskunnassa on mahdollista elää vaihtoehtoisella tavalla. Vaihtoehtoista kuluttamista harjoittavat ihmiset luovat toiminnallaan uudenlaista kulutuskulttuuria. Tällaisen uudenlaisen kulutuskulttuurin olemassaolosta kertovat esimerkiksi reilun kaupan, luomutuotannon ja vegaanituotteiden suosion kasvu. (Hirvilammi, Pukarinen, Saarikoski & Savikko 2005, 136). Myös Luontoliiton järjestämä Älä Osta Mitään -päivä ja Kierrätysliikkeen järjestämä Nuukuusviikko viestivät osaltaan vaihtoehtoisesta kuluttamisesta (Kansalaisjärjestöjen kierrätysliike 2013, Luontoliitto 2013).

Kulutuksen kritisoiminen liittyy osaltaan myös degrowth -ajatteluun, jossa vastustetaan kasvua. Degrowth-koulukunnilla on erilainen näkemys siitä, mitä tämä kasvu oikeastaan on. Kasvu voidaan degrowth-ajattelussa luokitella bruttokansantuotteen, talouden eri sektoreiden, saastumisen, investointien tai kulutuksen kasvuna. (Alaja 2011, 13). Kulutus voidaan nähdä myös ympäristön ihmisoikeuksien ja globaalin tasa-arvon kannalta haitallisena asiana, mikä saa ihmiset pohtimaan tiedostavaa kuluttamista. Tiedostavassa kuluttamisessa kulutusta koskevat valinnat tehdään omien eettisten periaatteiden mukaan. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole täysin lopettaa kuluttamista (Hirvilammi ym. 2005, 137.) Tiedostava kuluttaminen perustuu siis eettiseen valintaan, joka yksilön on tehtävä itse.

Tulevaisuuden kuluttaja joutuu kestävänsä entistä enemmän kuluttamisen tuottamia paineita. Hänen on itse omaksuttava uudenlaisia asenteita ja aktiivisuutta, jos kuluttaja haluaa osallistua esimerkiksi ympäristön suojelemiseen. (Lampikoski & Lampikoski 2000, 197.) Kuluttajalla on siis eettinen vastuu kuluttamisestaan. Osa kulutuskriittisistä ihmisistä tekee moraalisen kannanoton ostamattomuudellaan ja aineellisen kulutuksen välttämällä. Näitä ihmisiä voidaan nimittää kulutuskarkureiksi. Kulutuskarkuruus tarkoittaa, että elämään etsitään merkityksellisyyttä muualta kuin ostelusta ja siihen liittyvästä ajankäytöstä. (Hirvilammi ym. 2005, 137.) Postmodernin kulutusyhteiskunnan esittämässä yhteiskunnassa on siis mahdollista elää vaihtoehtoisella tavalla, mutta se vaatii yksilöltä oma-aloitteisuutta.

### 3 ELÄMÄNPOLITIikka

Ymmärrän downshiftaamisen elämänpolitiikkana. Kariston mukaan elämänpolitiikan voidaan määritellä olevan sidoksissa jälkitraditionaaliseen tai postmoderniin kontekstiin. (Karisto 1998, 58). Postmoderni ja elämänpolitiikka ovat siis toisiaan tukevia eivätkä suinkaan toisensa pois sulkevia näkemyksiä. Elämänpolitiikka on postmodernien olosuhteiden synnyttämää. Ilman postmodernia murrosvaihetta ei olisi olemassa elämänpolitiikkaa. Ymmärtääksemme elämänpolitiikkaa paremmin, on olennaista tarkastella ensin elämäntapaa. Elämäntapa johdattaa meidät elämänpolitiikan jäljille.

#### 3.1 Elämäntapa

Elämäntapa on yksinkertaisesti käsite, jonka avulla pyritään kuvaamaan sitä, miten ihmiset todella elävät (Roos 1988, 13). ”Elämäntapa on yksilön tai perheen elämänvaiheiden, elämäntoiminnan, arkielämän ja interaktion kokonaisuus, joka järjestyy yksilöiden subjektiivisuuden kautta” (Roos 1985, 52). Toisin sanoen elämäntapa määräytyy yksilön omakohtaisen tulkinnan kautta ja on luonteeltaan vuorovaikutuksellista. Elämäntapa on vahvasti kytköksissä arkielämään. Se on arkielämän prosessi edellytyksineen ja pyrkimyksineen (Järvelä 1994, 75).

Elämäntapa syntyy niin sanotun habituksen kautta. Se jäsentyy habituksen avulla nykyisten elämäntapamuotojen ja elämäntapa-asenteiden kokonaisuudeksi. Mitä tämä habitus sitten on? Habituksen muodostavat aikaisempi elämänhistoria ja elinolot. Se on asenteiden pohjalta syntynyt ja asenteita synnyttävä tapa jäsenellä, järjestellä ja hierarkisoida elämää. Habitus selittää elämäntapaa. (Roos 1986, 37–38.) Habitus antaa eräänlaiset historiaan ja elinoloihin tukeutuvat raamit elämäntavalle. Elämäntavan muotoutuminen on siis aina sidonnainen menneeseen sekä nykyiseen aikaan ja paikkaan.

Elämäntavan riippuvuus ajasta ja paikasta synnyttää erilaista tarvetta elämäntavan suhteen. Eri sukupolvien elämäntavan tarpeeseen vaikuttavat eletyt toisistaan poikkeavat elämänvaiheet ja erilaiset lähtökohdat elämälle. Esimerkiksi sotien ja pula-ajan yli eläneet ovat saaneet erilaiset lähtökohdat elämälle, kuin sota-ajan jälkeen syntyneet. (Roos 1985, 23–26.) Elämäntapojen syntymiseen vaikuttavat yhteiskunnassa vallitsevat olot. Elintasoon ja elämänlaatuun sisältyvät tarpeet eivät pelkästään riitä luomaan elämäntapoja, vaan elämäntavan syntyminen on riippuvainen yhteiskunnallisesta tilanteesta. (Allardt 1998, 49.) Tutkielmassani näenkin yhteiskunnan

postmodernina kulutusyhteiskuntana, jossa ihmisten elämä ja kulttuuri perustuvat kuluttamiselle. Elämäntavat syntyvät postmodernin kulutusyhteiskunnan kontekstissa.

Kulttuurilla on myös suuri merkitys elämäntavan muotoutumisen kannalta. Elämäntapa heijastuu kulttuuristen pohjavirtojen kautta. Kulttuuri voi muovata ihmisten elämäntapoja. Habituksen tavoin se voi antaa suunnan elämäntavalle. Tämä suunta ei aina muodostu kuitenkaan kaikille nimenomaan kulttuurin kautta. (Roos 1986, 40–41.) Kulttuuri antaa ikään kuin eväät elämäntavan rakentamiselle. Kulttuuri ei aina kuitenkaan aukottomasti vaikuta elämäntavan muotoutumiseen.

Elämäntapa ei kuitenkaan ole pelkästään yhteiskunnasta tai kulttuurista riippuvainen, vaan elämäntavalla on vaikutuksia yhteiskuntaan. Elämäntapaa koskevat muutokset voivat olla merkittäviä yhteiskunnan ja sen tuotantosuhteiden kannalta (Roos 1985, 11). Esimerkiksi jos kaikki suomalaiset tekisivät päätöksen downshiftata, sillä olisi huomattavat vaikutukset yhteiskunnan rakenteisiin ja talouteen. J.P. Roosin (1985, 18) mukaan elämäntavan muutoksen taustalla on usein tyytymättömyys omaan elämään. Vain yläluokalla on mahdollisuus elämäntavan muutokseen. Tavallisella kansalaisella ei ole samanlaisia mahdollisuuksia muuttaa elämäänsä. Varakkaammat ihmiset ovat siis vapaampia toteuttamaan haluamiaan muutoksia, sillä köyhemmillä ihmisillä ei ole samanlaisia mahdollisuuksia ja resursseja muuttaa elämäänsä. Elämäntapamuutokset näyttävät tämän ajattelun valossa rikkaiden ihmisten etuoikeudelta tai huvittelulta.

Elämäntavan -käsite oli sosiologisen tutkimuksen kannalta merkittävässä roolissa 1970-luvun Suomessa. Se oli aikansa eräänlainen muotikäsite, mutta kiinnostus elämäntapaan heikentyi, kun huomattiin käsitteen rajoittuneisuus. Näin ollen yhtenäistä teoreettista pohjaa elämäntavasta ei ehtinyt muotoutua ja elämäntapa jäi käsitteenä vain näkökulmaksi ja tämän näkökulman muunnelmiksi. 1980-luvulla kiinnostuttiin kuitenkin elämäntavan tutkimuksesta. (Järvelä 1994, 74–76.) Elämänpolitiikan -käsite näyttää tulleen elämäntavan sijalle.

### **3.2 Elämänpolitiikka: Valinnan ja vastuun politiikka**

Elämänpolitiikka on hyvin lähellä elämäntavan käsitettä. Elämänpolitiikan voidaan nähdä olevan elämäntyylin ja elämäntavan politiikkaa (Allardt 1998, 34). Se kuitenkin kuvaa elämäntapaa paremmin nykyisen ihmisten vapautta tehdä päätöksiä. Elämänpolitiikassa havaitaan, että yhteiskunnassa eletään jonkinlaista muutoksen aikaa, jossa siirrytään yhteiskuntaan, jossa eivät vallitse yleisesti hyväksytyt, itsestään selvät periaatteet ja auktoriteettirakenteet (Roos 1998, 21).

Tämä muutos voidaan käsittää esimerkiksi siirtymänä jälkitraditionaaliseen yhteiskuntaan. Omassa työssäni tämä muutos käsitteellistyy postmodernina kulutusyhteiskuntana. Downshiftaamisen elämänpolitiikan tarpeen näen syntyvän postmodernissa kulutusyhteiskunnassa.

Anthony Giddens (2000, 42–43) hahmottaa elämänpolitiikan taustalla olevan siirtymävaiheen aikaan, jossa modernin aikakauden traditiot ja perinteet eivät enää päde niin kuin ennen. Traditioiden puutteen vuoksi ihmisillä on entistä enemmän valintoja. Myös Hoikkalan ja Roosin (2000, 15–16) mukaan ihmisillä on suunnaton määrä valinnan mahdollisuuksia ja tapoja elää elämyksellisesti merkityksellinen elämä. Elämänpolitiikka onkin ennen kaikkea valintojen politiikkaa. Mikä tekee elämää koskevista valinnoista nimenomaan elämänpoliittisia?

Elämänpolitiikka ei ole vain ihmisen itsensä tekemiä ja itseään koskevia päätöksiä, sillä tällaiset päätökset ovat enemmänkin elämänhallintaa ja suunnittelua, kuin elämänpolitiikkaa. Poliitiikka ei ole myöskään elämänpolitiikkaa, vaan elämänpolitiikka on näiden kahden välimuoto. Elämänpoliittiset ratkaisut koskettavat ryhmiä ja yhteiskuntaa. Elämänpoliittisilla ratkaisuilla pyritään vaikuttamaan elämän eri alueisiin, eli sellaisiin asioihin kuten ”...ihmisten elämäntapaan, mahdollisuuksiin, ihmissuhteisiin, itsensä toteuttamiseen, kurjuuteen ja hyvinvointiin”. (Roos & Hoikkala 1998, 12.) Ihmisten päätöksenteolla tulee olla pyrkimykset vaikuttaa ryhmiin ja yhteiskuntaan, jotta ne voitaisiin lukea elämänpoliittiseksi ratkaisuksi. Downshiftaamista tutkiessani minun on kiinnitettävä huomiota siihen, pyritäänkö downshiftaamisella vaikuttamaan johonkin edellä mainituista asioista.

Elämänpolitiikan voidaan ajatella olevan jonkinlaista vapauden ja vastuun synnyttämää politiikkaa. Nyky-yhteiskunnan tuoma valinnanvapaus tuo yksilölle lukemattomia mahdollisuuksia, mutta samanaikaisesti tämä vapaus sysää vastuun valinnoista yksilön harteille. Suuntaa antavien traditioiden puuttuessa myös oikean ja väärän pohdiskeleminen on vahvemmin osana yksilön arkielämää kuin ennen. Tässä eettisessä pohdiskelussa elämänpolitiikkaa tarvitaan. (Hoikkala & Roos 1998, 9–11.) Elämänpolitiikkaan kuuluu osaksi eettinen pohdinta siitä, mikä on oikea tapa elää. Tällainen pohdinta on tärkeää, sillä ihmisen tulee pystyä muokkaamaan identiteettiään jatkuvasti muuttuvassa sosiaalisessa elämässä. (Giddens 1992, 215.) Elämänpolitiikka eroakin elämäntavasta lähinnä sen eettisyyden vuoksi. Se pohtii ”...miten meidän tulisi elää?” (Giddens 1992, 215). Elämänpolitiikan etiikkaa pohtiessa on syytä muistaa elämänpolitiikan monimuotoisuus. Sen pohtiminen ”miten meidän tulisi elää” ei ole elämänpolitiikkaa, vaan eettistä pohdintaa. Eettiseen

pohdintaan tulee liittää pyrkimys vaikuttamaan elämän eri alueilla, jotta siitä tulisi elämänpolitiikkaa.

Elämänpolitiikan muodostumista vaikuttamisesta ja eettisyydestä voidaan tarkastella esimerkiksi globalisoitumisen näkökulmasta. Nykyisin yksilön arkipäiväisilläkin päätöksillä on globaalit seuraukset. Esimerkiksi päätöksellä ostaa jokin tietty vaatekappale saatamme vaikuttaa muiden ihmisten toimeentuloon tai ympäristön tuhoutumiseen. Yksilö voi siis vaikuttaa globaalisti ja samalla globaali vaikuttaa yksilöihin. (Giddens 1995, 85.) Tällaisessa päätöksenteossa yhdistyy niin pyrkimykset vaikuttaa kuin eettiset kysymykset. Elämänpoliittisista valinnoista on tullut osa ihmisten jokapäiväistä elämää.

Elämänpolitiikka voi olla henkilökohtaista tai yhteisöllistä. Elämänpolitiikka on henkilökohtaista politiikkaa, kun yksilö tekee valintoja tiettyjen eettisten tavoitteiden mukaan. Esimerkiksi kasvissyönnillä voidaan ottaa kantaa siihen, onko lihan syöminen oikein eläimiä kohtaan. Toisaalta se voi olla myös kollektiivista politiikkaa. (Hoikkala & Roos 2000, 21–24.) Yhteisöllisenä elämänpolitiikkana voidaan pitää esimerkiksi keskustelua keinohedelmöityksestä. (Hoikkala & Roos 1998, 9–12). Elämänpoliittisia päätöksiä ei siis aina tarvitse tehdä yksin, vaan niitä voidaan tehdä myös yhdessä.

Elämänpolitiikkaa voidaan hahmottaa myös riskien avulla. Riskien näkökulmasta elämänpolitiikka määräytyy siten, että elämää ohjataan meitä uhkaavien riskien vähentämiseksi (Hoikkala & Roos 1998, 13). Usein elämänpolitiikkaa tarkastellaankin Ulrich Beckin riskiyhteiskunta -käsitteen avulla. Riskiyhteiskunta on modernin yhteiskunnan kehitysvaihe, jossa sosiaaliset, poliittiset, taloudelliset ja yksilölliset riskit luistavat teollisen yhteiskunnan seurannasta ja turvainstituutioiden otteesta (Beck 1995, 16). Riskiyhteiskuntaan kuuluva tradition ja luonnon hajoaminen aiheuttavat ennalta aavistamattomia tapahtumia. Tällainen voi olla esimerkiksi kasviuoneilmiö. (Giddens 1995, 86.) Yhteiskunnan nähdään siis aiheuttavan riskejä, joihin pyritään vastaamaan elämänpoliittisin keinoin. Tässä Beckin riskiyhteiskunnan määritelmässä yhteiskunta nähdään osana modernia yhteiskuntaa, kun taas postmoderni kulutusyhteiskunta voidaan ymmärtää osittain modernissa kiinni olevana ja osittain uutena yhteiskuntana.

Olen valinnut postmodernin kulutusyhteiskunnan selittämään downshiftaamisen elämänpolitiikan taustaa, usein elämänpolitiikkaan liitetyn, riskiyhteiskunnan sijaan. Uskon postmodernin kulutusyhteiskunnan kuvaavan laajamittaisemmin nimenomaan downshiftaamisen elämänpolitiikan

yhteiskunnallista kontekstia ja tuovan paremmin esille sen yhteyden kuluttamiseen. Kariston (1998, 55–58) mukaan Baumanin näkemys postmodernista yhteiskunnasta käy yhteen elämänpolitiikan kanssa. Kariston mielestä Giddensin elämänpolitiikka vastaa nimenomaan sellaisiin itsensä toteuttamisen kysymyksiin, jotka syntyvät jälkitraditionaalisessa kontekstissa. Tällä hän perustelee postmodernin ja elämänpolitiikan yhteyden. Miten elämänpolitiikka sitten sopeutuu postmodernin kulutusyhteiskunnan kontekstiin? Postmodernin kulutusyhteiskunnan voidaan nähdä synnyttävän kysymyksiä etiikasta. Baumanin (2001, 12) näkemyksen mukaan postmodernilla kulutuksen aikakaudella entisten normien olemassa olo on korvaantunut haluilla. Ihmisten toimintaa eivät siis ohjaa normit yhtä vahvasti kuin ennen. Postmodernin kulutusyhteiskunnan jäsenet joutuvat näin ollen ratkaisemaan eettiset pulmat tekemällä elämänpoliittisia valintoja. Downshiftaamista koskee ennen kaikkea elämänpoliittinen kysymys siitä, ”miten meidän tulisi elää?”. Downshiftaamisen näen elämänpolitiikkana, sillä se ottaa toiminnallaan vahvasti kantaa siihen mitä hyvä elämä on.

Tuuli Hirvilampi (2003) on tehnyt pro gradu -tutkielmaansa kulutuskarkuruudesta, jota hän käsittelee elämänpolitiikan näkökulmasta. Tutkielmassa kulutuskarkuruus määrittyy henkilökohtaisuuden, vaikuttamiseen pyrkimisen, globaalin vastuun, moraalisten peruskysymysten ja hyvän elämän käsityksen kautta. Tutkielma on sisällöltään hyvin lähellä omaa tutkielmaani ja sen käsittelemät teemat ovat lähellä downshiftaamista. Jenni Rantala (2006) on myös tehnyt pro gradu -tutkielmaansa elämänpolitiikan teoreettisista lähtökohdista. Roskiksesta ruokapöytään -tutkimus kertoo roskisdyykkaajien elämänpolitiikasta ja käsittelee myös hyvin samankaltaisia teemoja kuin oma tutkielmani. Siinä roskisdyykkauksen taustalla käsitetään olevan kulutuskriittisyyden. Niin roskisdyykkauksen kuin kulutuskarkuruuden voidaan nähdä olevan elämäntapoja, jotka kuuluvat osaksi nykyaikaa. Molempien taustalla on kulutusyhteiskunnassa elävien ihmisten tietynlaiset eettiset valinnat, mikä tekee niistä elämänpoliittisia. Ymmärrän downshiftaamisen hyvin samankaltaisista lähtökohdista käsin ja uskon elämänpolitiikan käsitteen sopivan mainiosti yhteen downshiftaamisen kanssa.

#### **4 DOWNSHIFTAAMINEN**

Hoikkalan ja Roosin (2000, 15–16) mukaan valinnat, jotka kyseenalaistavat ja haastavat perinteiset arvojärjestelmät ovat elämänpoliittisia. Downshiftaaminen on valtavirrasta poikkeava tapa elää, joka pohtii vaihtoehtoisia tapoja elää. Downshiftaamista koskevaa tutkimusta on toistaiseksi erittäin vähän ja se on lähes poikkeuksetta luonteeltaan kvantitatiivista kyselytutkimusta. Osittain tästä

johtuen downshiftaamisen termi ei ole selkeäraajainen kokonaisuus. Aikaisemmissa tutkimuksissa on kuitenkin havaittavissa joitakin yhteisiä tekijöitä, jotka määrittävät downshiftaamista.

#### 4.1 Downshiftaaminen terminä

Puhe downshiftaamisesta alkoi 1990-luvulla. USA:ssa downshiftaamisesta kiinnostuttiin erityisesti 2000-luvun alussa. Euroopassa downshiftaamisen ilmiöllä on pidemmät perinteet ja se on näin ollen vakiintuneempi osa ihmisten elämää kuin Yhdysvalloissa. (Hamilton & Mail 2003, 6.) Downshiftaamista koskevan suomalaisen tutkimuskirjallisuuden puuttuessa on vaikea arvioida mistä ja milloin downshiftaaminen on löytänyt tiensä osaksi suomalaista keskustelua. Suomalaisessakin mediassa on kuitenkin viime vuosina puhuttu downshiftaamisesta vilkkaaseen tahtiin.

Mitä downshiftaaminen oikein on? Yksinkertaistaen downshiftaaminen voidaan määritellä olevan kulutuksen ja työn vähentämistä tyydyttävämmän elämän saavuttamiseksi. (Chhetri, Khan, Stimson & Western 2009a, 52; Juniu 2000, 72; Maniates 2002, 199; Szmigin 2003, 154). Downshiftaamisen määrittelyssä on eroavaisuuksia. Hamiltonin (2003, 7) mukaan downshiftaajat ovat ihmisiä, jotka tekevät pidemmän ajan muutoksen elämäntavassaan. Tämä muutos sisältää tulojen ja kuluttamisen vähentämisen. Chhetrin, Stimsonin ja Westernin (2009b, 346) mukaan downshiftaaminen on vaihtoehtoinen elämäntapa. Downshiftaajien elämä on yksinkertaisempaa, vähemmän työ-orientoitunutta ja vapaa-aikaan keskittyvämpää. Levy (2005, 176) puolestaan määrittelee downshiftaamista sen tavoitteiden näkökulmasta. Hänen mukaansa downshiftaaminen pyrkii mielekkäämmän elämän etsimiseen, mikä tapahtuu työhön käytettävää aikaa vähentämällä. Ansiotyön vähentämisen vuoksi voidaan viettää enemmän aikaa perheen ja ystävien kanssa, sekä kehittyä itse ihmisenä. Näistä eroavaisuuksista huolimatta downshiftaamisen määrittelyssä tutkijoilla on nähtävissä yhteinen linja. Tärkeimmän painotuksen downshiftaamisen määrittelyssä näyttää saavan työn vähentäminen, kuluttamisen vähentäminen ja onnellisuuden tavoittelu.

Miten downshiftaaminen toteutuu käytännön tasolla? Downshiftaajat vähentävät ansiotyötuntejaan, lopettavat ansiotyön tekemisen tai muuttavat uraansa siten, että he menevät huonommin palkattuun työhön tai lähtevät opiskelemaan (Hamilton 2003, 19–20 vrt. Levy 2005, 176). He pyrkivät myös aktiivisesti vähentämään kuluttamistaan sekä löytämään tapoja, joilla saavutettaisiin tyydyttävämpi ja onnellisempi elämä (Szmigin 2003, 154). Näin ajateltuna downshiftaaminen määrittäisi

kulutuskarkuruudeksi, jossa elämän merkityksellisyys löytyy muualta kuin kuluttamisesta ja siihen liittyvästä ajankäytöstä (Hirvilammi ym. 2005, 137).

Downshiftaamiseen kuuluu vapaaehtoisuus. Se on luonteeltaan yksilön vapaaehtoinen valinta (Levy 2005, 17). Vapaaehtoisuuden lisäksi sen voidaan katsoa olevan pitkän aikavälin muutos elämässä, mutta jokin muu kuin eläkkeelle jääminen (Chhetri ym. 2009b, 345). Ihmisten, jotka joutuvat pakon edessä taloudellisista syistä yksinkertaistamaan elämäänsä, ei voida katsoa olevan vapaaehtoisia elämänsä yksinkertaistajia, sillä he eivät ole tehneet muutosta elämässään vapaaehtoisesti (Etzioni 1998, 17). Downshiftaaminen on siis downshiftaamista vain silloin kun se on vapaasti tehty valinta, ei pakon sanelema muutos elämässä. Ansiotyön ja kuluttamisen vähentäminen tulee siis lähteä yksilön halusta muuttaa elämäänsä. Tämän näkökulman mukaan ihmiset, jotka ovat köyhiä, tai jotka ovat vasten tahtoaan köyhtyneet, eivät ole downshiftaajia.

Downshiftaamisen suomentaminen on hankalaa. Termi on suomennettu usealla eri tavalla, puhutaan esimerkiksi elämän yksinkertaistamisesta, kohtuullistamisesta, leppoistamisesta, hidastamisesta, köyhäilystä, helppoistamisesta ja hölläämisestä, mutta yhtä yli muiden menevää vakiintunutta suomennosta ei ole. Termi downshiftaaminen on otettu suomen kieleen suoraan englannin kielen sanasta 'downshift'. Termin 'downshift' voi suomentaa joko auton vaihteen vaihtamisena pienemmälle tai siirtymisenä (omasta tahdosta) huonopalkkaisempaan työhön (liiallisen stressin välttämiseksi, suuremman onnellisuuden saavuttamiseksi) (MOT-sanakirja). Tämä suomennos onkin mielenkiintoinen, sillä se antaa kuvan downshiftaamisesta siirtymisenä matalammin palkattuun työhön, huomioimatta downshiftaamisen yhteyttä kuluttamisen vähentämiseen.

Englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa termien 'downshift' ja 'downshifting' synonyymeinä käytetään termejä 'voluntary simplicity' (vapaaehtoinen yksinkertaistaminen), 'simple living' (yksikertainen eläminen), 'simplifying' (yksinkertaistaminen), 'downsizing' (vähentäminen) (Maniates 2002, 199). Lisäksi myös termi 'sea change' on usein käytössä. 'Sea change' on useimmiten australialaisten tutkijoiden käyttämä termi ja tarkoittaa karkeasti suomennettuna muodonmuutosta tai käännekohtaa. Siihen yleensä kuuluu muuttaminen, maalle tai rannikolle, pois suurkaupungeista (Chhetri ym. 2009a, 53). Vaikka kukin näistä termeistä painottaa hieman eri asioita, kuuluu näihin kaikkiin työn ja kulutuksen vapaaehtoinen vähentäminen.



## 4.2 Keitä downshifataajat ovat?

Chhetrin, Stimsonin ja Westernin (2009b, 349–350) Kaakkois-Australiassa toteutetun kyselytutkimuksen mukaan downshifataajia olivat henkilöt jotka olivat tehneet vapaaehtoisesti elämässään sellaisia pidemmän ajan elämäntavan muutoksia, joihin kuului rahan tienämisen vähentäminen. Eläkkeelle siirtymistä ei laskettu osaksi downshifataamista. Näin ollen downshifataajiksi määriteltiin myös jatko-opiskelijat ja omaa yritystään perustamassa olevat henkilöt. Ulkopuolelle jätettiin myös ihmiset, jotka olivat kotona hoitamassa vauvaiässä olevaa lastaan ja ne, joilla oli tarkoituksena palata lähitulevaisuudessa takaisin työelämään. Samankaltaista määrittelyä downshifataajista on käyttänyt myös Hamilton (2003, 7) tutkiessaan kyselytutkimuksella downshifataamista Britanniassa.

Downshifataajan tyypillisimmät piirteet ovat hankalia määrittää, koska tutkijoiden näkemykset poikkeavat hieman toisistaan. Joitakin downshifataajia yhdistäviä tekijöitä voidaan kuitenkin määrittellä. Downshifataajat ovat useimmiten naisia, iältään he ovat melko nuoria ja asuvat useammin maalla kuin suurissa kaupungeissa. Paremmiin toimeentulevat downshifataavat useammin kuin huonommin toimeentulevat. (Hamilton 2003, 14–15; Chhetri ym. 2009a, 65; Chhetri ym. 2009b, 351–352.) Downshifataajat elävät useimmiten parisuhteessa, heillä on lapsia ja ovat yleensä satunnaisia tai osa-aikaisia työntekijöitä (Chhetri ym. 2009a, 65). Elämäänsä yksinkertaistavat ihmiset ovat aktiivisesti mukana yhteisön toiminnassa. He eivät siis vetäydy syrjään yhteiskunnasta, vaan päinvastoin pyrkivät hyödyntämään vapauttaan ottamalla osaa yhteisön toimintaan. Osa tekee vapaaehtoistyötä, osa osallistuu harrastusten kautta yhteisön toimintaan ja osa on mukana paikallisessa politiikassa. (Maniates 2002, 227.) Kulutuksen vähentäminen ei tarkoita sitä, että downshifataajat jättäytyisivät ulkopuolelle yhteiskunnan muista toiminnoista.

Miten nämä ihmiset päätyivät downshifataamaan? Hamiltonin ja Mailin mukaan (2003, 9) downshifataamista koskevan päätöksen tekeminen on yksilöllistä. Jotkut päättävät downshifata jonkun heidän elämäänsä muuttaneen tapahtuman jälkeen. Esimerkiksi talon palaminen, konkurssi, läheisen kuolema, avioero, uskonnollinen kokemus, muihin kulttuureihin tutustuminen tai muuttaminen ulkomaille ovat asioita, jotka saattavat saada ihmiset miettimään omaa tapaansa elää. Toisille taas päätös downshifataamiseen tapahtuu pohtimalla omaa paikkaansa maailmassa ja maailman tilannetta. Downshifataamista koskeva päätös tehdään tällöin pitkään kestäneen harkinnan jälkeen. Suurin osa downshifataajista tekee päätöksensä pitkän ajan kuluessa, koska

downshiftaaminen vaikuttaa ihmisten arkielämään kulutustottumusten ja työelämä muutosten kautta.

Downshiftaamista koskevissa tutkimuksissa downshiftaamisen syyksi raportoidaan usein onnellisuuden tai merkityksellisyyden tavoittelemisen. Levyn (2005, 176–177) mukaan downshiftaaminen on elämäntarkoitusta etsivä elämänsuuntaus. Downshiftaamisen syitä tarkemmin tarkasteltaessa, voidaan huomata, että halu downshiftata luokittuu usein kuluttamisen näkökulmasta. Chhetri, Khan, Stimson ja Western (2009a, 54–67) mukaan downshiftaamiseen motivoivia tekijöitä voidaan tarkastella kolmesta näkökulmasta: taloudellisesta, sosiologisesta ja yksilön käyttäytymisen näkökulmista. Taloudellisen näkökulman (economic perspective) mukaan yksi syy downshiftaamiseen voi selittyä sillä, etteivät työ ja kuluttaminen ole elämistä tyydyttäviä tekijöitä. Ihmisillä on muodostunut käsitys siitä, ettei kuluttaminen tee meitä onnellisiksi. Siitä huolimatta kuluttamisen kulttuuri pakottaa meidät tienaamaan lisää rahaa, jotta voisimme kuluttaa. Näistä tekijöistä saattaa syntyä motivaatio yksinkertaisemman elämän tavoittelulle. Smigin (2003, 148–154) on samoilla linjoilla downshiftaamiseen motivoivien tekijöiden hahmottamisessa. Hän pitää downshiftaamisen syynä stressaavaa ja vaativaa työelämää, sekä sitä, etteivät ihmiset saa tyydytystä rahan kuluttamisesta.

Toisaalta sosiologisesta perspektiivistä (sociological perspective) tarkasteluna downshiftaaminen saattaa johtua niin kutsutusta ”kotiin palaamisen kaipuusta”. Kuluttaminen on tullut osittain perheen kanssa vietetyn ajan tilalle. Downshiftaamisen avulla voidaan palata takaisin perheen pariin ja saavuttaa terveellinen, stressitön ja perhekeskeinen elämä. Käyttäytymisen näkökulman (behavioural perspective) mukaan itsensä löytäminen ja itsensä toteuttaminen ovat niin olennaisia asioita ihmiselle, että niitä voidaan pyrkiä saavuttamaan downshiftaamalla. Kulutuskeskeistä elämäntapaa pidetään vähemmän stressaavana, vähempään kulutukseen tähtäävänä, vapaa-aikaan ja mietiskelyyn keskittyneenä elämäntapana. Tällainen tila voidaan saavuttaa työtä ja kuluttamista vähentämällä, eli downshiftaamalla. (Chhetri ym. 2009a, 56–57.) Nämä kolme perspektiiviä voivat vaikuttaa myös yhtäaikaaisesti päätökseen downshiftata. Kaikkien kolmen downshiftaamiseen motivoivan tekijän taustalla tuntuisi olevan postmoderni kulutusyhteiskunta ja sen yksilölle luomat paineet.

Ympäristöystävällisyydellä ei näytä olevan niin suurta merkitystä downshiftaamisessa, mitä voisi odottaa. Yllättävän harva sanoo downshiftaamisen syyksi post-materialistiset arvot eli ympäristöystävällisyyden. (Hamilton 2003, 20; Chhetri ym. 2009b, 353; Maniates 2002, 216;

Hamilton & Mail 2003, 21). Tämä on yllättävää, sillä downshiftauamiseen liitetään läheisesti kuluttamisen vähentäminen. Kuluttamisen vähentämisen taustalla ei kuitenkaan näyttäisi olevan nimenomaan ympäristön suojeleminen tai vihreät arvot. Tästä näkemyksestä poikkeaa Nelsonin, Paekin ja Rademacherin (2007, 152) tekemä tutkimus, jossa downshiftauamiseen motivoivina tekijöinä nähdään niin yksilökeskeiset kuin ympäristömotiivit.

### 4.3 Vapaaehtoinen yksinkertaistaminen ja downshiftauaminen

Downshiftauamisen kannalta on mielekästä paneutua myös vapaaehtoiseen yksinkertaistamiseen, sillä näistä kahdesta puhutaan usein rinnakkain tai niin, että vapaaehtoinen yksinkertaistaminen määräytyy eräänlaiseksi yläkäsitteeksi downshiftauamiselle. Downshiftauamisella ei ole läheskään niin pitkää historiaa, kuin termillä vapaaehtoinen yksinkertaistaminen (voluntary simplicity). (Hamilton & Mail 2003, 5). Richard B. Gregg oli ensimmäisiä, joka kirjoitti termistä ”voluntary simplicity” (vapaaehtoinen yksinkertaistaminen). Hän sai ajatuksen elämän vapaaehtoisesta yksinkertaistamisesta eri uskoainnoista, jotka harjoittivat ja toteuttivat yksinkertaisempaa elämistä (Gregg 1936, 3).

Vapaaehtoisen yksinkertaistamisen (voluntary simplicity) ja downshiftaus (downshifting) termien välinen raja on epäselvä. Maniates (2002, 199) puhuu downshiftauamisesta ja vapaaehtoisesta yksinkertaistamisesta rinnakkain. Maniates ymmärtää niiden tarkoittavan samaa asiaa. Etzioni (1998) puolestaan käsittelee vapaaehtoista yksinkertaistamista ikään kuin yläkäsitteenä downshiftauamiselle ja Hamilton ja Mail (2003) puhuvat puolestaan downshiftauamisesta yläkäsitteenä vapaaehtoiselle yksinkertaistamiselle.

Downshiftauamisesta ja vapaaehtoisesta yksinkertaistamisesta voidaan puhua rinnakkain, sillä niihin sisältyy paljon samoja asioita. Downshiftauajia, vapaaehtoisia yksinkertaistajia (VS) ja ”käännekohtan toteuttajia” (sea-change) yhdistävät seuraavat tekijät: esimerkiksi elämän vapaaehtoinen muuttaminen pidemmäksi ajaksi, vapaaehtoisen yksinkertaistamisen aatteiden omaksuminen, vähempään kulutukseen keskittyvän kulttuurin kannattaminen, tulojen vähentäminen työtä vähentämällä, sekä itsensä toteuttamisen tavoittelu. (Chhetri ym. 2009b, 349.) Tämän näkemyksen mukaan donwnshiftauaminen ja vapaaehtoinen yksinkertaistaminen ovat yksi ja sama asia.

Etzionin (1998, 621–627) mukaan vapaaehtoiset yksinkertaistajat voidaan jakaa vaatimattomiin elämän yksinkertaistajiin, vahvoihin yksinkertaistajiin ja kokonaisvaltaisiin yksinkertaistajiin. Tämä jaottelu perustuu siihen, kuinka suuren muutoksen he tekevät elämässään. Downshifitajat kuuluvat vaatimattomimpiin elämän yksinkertaistajiin, sillä he eivät tee suuria muutoksia elämässään. Etzioni sanoo downshifitajien usein olevan varakkaita ihmisiä, jotka suurten mullistavien elämänmuutosten sijaan toteuttavat yksinkertaisempaa elämää luopumalla jostakin kulutushyödykkeestä. Kyseessä voisi siis olla esimerkiksi rikas henkilö, joka pukeutuu vaatimattomiin vaatteisiin, vaikka hänellä olisi varaa luksukseenkin.

Etzionin (1998, 623–625) mukaan kaikkein suurimpia elämän muutoksia tekevät vahvat ja kokonaisvaltaiset yksinkertaistajat. Vahvat yksinkertaistajat luopuvat vapaaehtoisesti korkeasti palkatusta, stressaavasta työstään tai jäävät vapaaehtoisesti eläkkeelle, jotta heillä olisi enemmän vapaa-aikaa. Heidän voidaan odottaa yksinkertaistavan elämänsä enemmän kuin muunlaisten downshifitajien, sillä he vähentävät huomattavissa määrin tulojaan.

Kokonaisvaltaiset yksinkertaistajat omistautuvat elämän muutokselle. He yleensä muuttavat rauhallisemmille asuinalueille pois suurkaupungeista. Esimerkiksi simple living -liike kuuluu kokonaisvaltaisiin yksinkertaistajiin. He eroavat downshifitajista ja vahvoista yksinkertaistajista siinä, että heidän motivaation lähteenä toimii kulutusvastainen filosofia. (Etzioni 1998, 625–626.) Etzionin luokittelua on kuitenkin kritisoitu siitä, että se olettaa downshifitajien olevan ennen elämänmuutostaan varakkaita (esim. Hamilton & Mail 2003, 7) Etzionin luokittelussa downshifitajat ovat siis vapaaehtoisen yksinkertaistamisen alaryhmä. Tämä ryhmä pyrkii kaikkein vähäisimpiin muutoksiin.



Kuvio 1. Downshifitaminen ja elämän yksinkertaistaminen (Chhetri, Stimson & Western 2009b, 348)

Etzionin ajattelu voidaan kääntää pääläelleen, jolloin downshifftaaminen voidaan nähdä eräänlaisena yläkäsitteenä vapaaehtoiselle yksinkertaistamiselle. Tarkemmin sanottuna Hamiltonin ja Mailin (2003, 5–8) mukaan downshifftaaminen on yläkäsite ”sea-change” -elämäntavalle ja vapaaehtoiselle yksinkertaistamiselle. Vapaaehtoinen yksinkertaistaminen käsittää elämän yksinkertaistamisen hyvin samanlaisena kuin sea change, mutta elämänmuutoksen osalta se on radikaalimpi. Vapaaehtoinen yksinkertaistaminen eroaa downshifftaamisesta siinä, että sen taustalla on usein poliittisia näkemyksiä. (Hamilton & Mail 2003, 5–8.) Poliittisten näkemysten ei siis katsota kuuluvan osaksi downshifftaamista. Nelson, Paek ja Rademacher (2007, 152) kuitenkin näkevät downshifftaajien olevan työn ja kuluttamisen vähentämisen vuoksi kulutusaktivisteja, jotka esimerkiksi boikotoivat tiettyjä tuotteita ja suosivat heidän arvomaailmaansa sopivia tuotteita. Omassa analyysissäni tarkastelen downshifftaamista koskevan puheen yhteiskuntakriittisyyttä, mikä tukeutuu siihen ajatukseen, että downshifftaaminen on yhteiskunnallinen kannanotto.

## 5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSMETODI

Downshifftaamisen määrittelen olevan elämänpolitiikkaa. Tarve downshifftaamisen elämänpolitiikalle muodostuu postmodernissa kulutusyhteiskunnassa. Tutkimuksessani pyrin mahdollisimman aineistolähtöiseen analyysiin. Miten tutkimukseni rakentuu? Ensinnäkin koen olennaiseksi pohtia miksi downshifftaamista on ylipäätään kiinnostava tutkia.

Perti Alasuutarin (2011, 39–40) mukaan kvalitatiivinen tutkimus muodostuu kahdesta eri vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Downshifftaamisesta on tullut eräänlainen arvoitus minulle. Arvoituksena downshifftaaminen on mielestäni äärimmäisen mielenkiintoinen, sillä yksikään suomalainen tutkija ei ole sitä vielä pyrkinyt ratkaisemaan. Downshifftaamisesta tiedetään Suomessa tieteellisessä mielessä vielä vähän, joten tutkimukseni paikkaa tärkeää aukkoa. Mielenkiintoani downshifftaamista kohtaan lisää downshifftaamisesta puhumisen ajankohtaisuus ja moninaisuus. Downshifftaaminen liittyy moniin arkielämää koskeviin asioihin kuten kuluttamiseen, työhön, arvoihin, vapaa-aikaan, onnellisuuteen ja yhteiskuntakriittisyyteen.

Uskon downshifftaamisen arvoituksen olevan mielenkiintoinen myös sen vuoksi, että se ilmiönä kertoo meille jotain nyky-yhteiskunnassa vallitsevasta tilanteesta. Downshifftaaminen voidaan ajatella olevan eräänlainen vastalause kulutuskeskeiselle elämälle. Minua henkilökohtaisesti

kiinnostaa, mihin se oikeastaan ottaa kantaa. Mitä se mahdollisesti kritisoi? Siksi päätin yrittää ratkaista downshiftaamisen arvoituksen ja löytää vastauksen siihen mitä se on.

Lähestyn aihetta kvalitatiivisesta tutkimuksesta käsin. Uskon että laadullisen aineiston avulla on helpompi ymmärtää downshiftaamisen ilmiötä. Myös päätökseni käyttää aineistonani blogikirjoituksia ohjasi minut kvalitatiivisen tutkimuksen pariin. Blogikirjoitukset olen valinnut aineistokseni, sillä ne soveltuvat erityisen hyvin tähän tarkoitukseen. Näistä lähtökohdista lähdän ratkaisemaan downshiftaamisen arvoitusta.

## 5.1 Tutkimuskysymykset

Eskolan ja Suorannan (1998, 19) mukaan laadullisessa tutkimuksessa voidaan toteuttaa analyysi aineistolähtöisesti, jolloin ennakoasettamuksia tai määritelmiä ei tutkittavasta ilmiöstä ole. Aineistolähtöistä analyysiä voidaan käyttää erityisesti silloin, kun tarvitaan perustietoa jonkin ilmiön olemuksesta. Esimerkiksi puhuttaessa suomalaisesta nälästä on ensin selvitettävä mitä suomalainen nälkä on, sillä se voi laadullisesti poiketa esimerkiksi etiopialaisesta nälästä. Tämä ajatus pätee myös downshiftaamisen tutkimiseen. Emme tiedä mitä suomalainen downshiftaaminen on, joten meidän on lähdettävä tutkimuksessa liikkeelle perustietojen selvittämisestä. Downshiftaamisen elämänpolitiikan selvittämiseksi, ei ole syytä kysyä kovinkaan monimutkaisia kysymyksiä. Tutkimuskysymykseni yksinkertaisuudessaan ovat seuraavanlaiset:

- 1) Millaisia elämänpolitiikkaan liittyviä merkityksiä downshiftaaminen saa blogikirjoituksissa?
- 2) Millaista downshiftaamiseen liittyvää arvokeskustelua esiintyy blogikirjoituksissa?
- 3) Millaista yhteiskuntakriittisyyttä blogikirjoituksissa esiintyy?

Ensimmäisen kysymyksen tarkoitus on kuvata downshiftaamista ilmiönä. Kaksi jälkimmäistä kysymystä ikään kuin tarkentavat downshiftaamis -ilmiön kuvaamista. *Millaisia elämänpolitiikkaan liittyviä merkityksiä downshiftaaminen saa blogikirjoituksissa?* on yksinkertainen kysymys, mikä sopii esittää ilmiölle, jota ei ole aikaisemmin (suomalaisessa kontekstissa) tutkittu. Tämä kysymys auttaa ottamaan ensiaskeleen kohti syvällisempiä kysymyksiä. Diskurssianalyysissä kielellisen toiminnan tutkimuksessa suuntaamme väistämättä kohti kysymystä *miten*, jota voidaan lähestyä monella eri tavalla (Jokinen & Juhila 1999, 70). Kysymys *millainen*, saattaakin siis pohjimmiltaan tarkoittaa *miten*. Vielä pidemmälle ajateltuna miten kysymyksen esittäminen auttaa siirtymään *miksi*

-kysymyksiin, eli ilmiön syihin ja niiden selittämiseen (Jokinen & Suonila 1999, 248–249). *Miten* -kysymys auttaa minua määrittelemään mitä downshiftaaminen oikeastaan on.

Kysymykset, *Millaista downshiftaamiseen liittyvää arvokeskustelua esiintyy blogikirjoituksissa ja Millaista yhteiskuntakriittisyyttä blogikirjoituksissa esiintyy*, ovat ensimmäistä kysymystä hieman syvällisempiä. Nämä molemmat kysymykset pitävät sisällään ennako-oletuksia siitä, että aineistosta löytyy arvopuhetta ja yhteiskuntakriittistä puhetta. Aikaisemman tutkimuksen perusteella voimme kuitenkin kuvitella downshiftaamisen liittyvän olennaisesti näihin kahteen teemaan. Käsitykseni siitä, että downshiftaaminen on elämänpolitiikka, pitää jo sisällään ennako-olettamuksen downshiftaamisen yhteiskuntakriittisestä ja eettisestä luonteesta. Nämä molemmat kysymykset oikeastaan selventävät sitä, mikä oikeastaan motivoi ihmiset downshiftaamaan. Yhteiskuntakriittisyyttä pohtivalla kysymyksellä voidaan selvittää tarkemmin myös downshiftaajien taustaa, eli mitä vastaan downshiftaajat oikein kapinoivat. Uskon, että nämä kolme kysymystä määrittävät mielenkiintoisella ja uudella tavalla downshiftaamista.

## 5.2 Aineisto, aineiston keruu ja aineiston eettisyys

Käytän tutkimuksessani aineistona keräämiäni blogikirjoituksia. Valitsin blogikirjoitukset aineistokseni, koska niiden kautta on mahdollista tutkia downshiftaamista. Blogeista on myös tullut vaikuttamisen välineenä viime vuosina yhä suosittumia ja niitä on yhä helpompi perustaa. Blogeilla on merkitystä jopa politiikan luomisessa, sillä blogien avulla vaikutetaan valtaviiran mediaan ja sitä kautta niillä voidaan muokata poliittisia keskusteluja. (Dresner & Farrel 2004, 2–5.) Bloggaajat ovat siis kansalaisaktiivisia toimijoita ja he voivat vaikuttaa kirjoituksillaan politiikkaan.

Blogit ovat populaarikulttuurin tuotteita ja niin kutsuttuja valmiita aineistoja. Populaarikulttuurin tarjoamista tuotteista voi koota empiirisesti merkityksellistä aineistoa. (Suoranta 2001, 188–196.) Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) ovat sitä mieltä, että populaarikulttuurin tuotteita tutkiessa voimme selvittää muun muassa yhteiskunnassa ja kulttuurissa vallitsevia arvoja puhetavasta, valtasuhteista ja vaikuttamisen tavoista. Heidän mukaansa kulttuurituotteet kertovat jotain sosiaalisesta todellisuudesta, joten niitä tutkimalla voidaan paremmin ymmärtää todellisuuden eri muotoja. Näin ollen blogikirjoitukset ovat hyvä tapa selvittää downshiftaamisen ilmiötä.

Blogit kertovat meille tästä ajasta, hetkestä jossa elämme. Suorannan (2001, 191) mukaan populaarikulttuurin tuotteet ovatkin erinomaisia aikalaiskriittisen analyysin aineistoja. Hänen

mukaansa populaarikulttuurista syntyy aikakautemme yleisilme, nykyisyyden kansanperinne. Blogeissa tarkoituksena onkin tuottaa ajankohtaista, päivämäärällä varustettua sisältöä (Kilpi 2006, 3). Niinkin tuoreen ilmiön tutkimisessa kuin downshiftaaminen, tarvitaan tuoreenlaista kanavaa missä keskustelua syntyy. On ymmärrettävää, että tutkin nimenomaan downshiftaamista blogikirjoitusten avulla, sillä blogikirjoituksissa käsitellään uunituoreita ilmiöitä ja asioita, mistä ei välttämättä muualla ole vielä keskusteltu.

Blogin pitäminen on hyvin samantapaista kuin päiväkirjaan kirjoittaminen. Blogit kuitenkin eroavat päiväkirjan pitämisestä siinä, että niihin liittyy keskusteleavuus ja yhteisöllisyys, joita päiväkirjoissa ei normaalisti ole. Tyypillinen blogikirjoitus on ajankohtainen, henkilökohtainen ja aiheesta toiseen hyppelehtivä. (Kilpi 2006, 5–11.) Blogikirjoitusten ajankohtaisuus ja henkilökohtaisuus ovat seikkoja, joiden avulla on mielenkiintoista tarkastella downshiftaamista ilmiönä. Tiedon kannalta merkityksellistä on myös se, että blogikirjoituksien kirjoittamiseen yleensä käytetään aikaa ja ne kirjoitetaan harkitsevaisesti.

Keräsin downshiftaamiseen liittyviä blogikirjoituksia syksyn 2012 aikana. Hain Internetistä Googlen suomalaisella hakukoneella suomalaisia kirjoituksia, joissa esiintyi sana downshiftaaminen. Näistä vielä varmistin, että otsikossa tai tekstissä mainitaan downshiftaaminen tai downshiftaus. Lisäksi otin mukaan tekstit, joissa blogin kirjoittaja oli linkittänyt tekstin ´downshiftaamisen´ avainsanan, tunnuksen tai ”tagin” taakse. Näin blogikirjoittaja on itse katsonut kirjoituksensa liittyvän jollakin tapaa downshiftaamiseen. Otin mukaan kaikki mahdolliset blogitekstit mihin tällä Google-haulla pääsin käsiksi.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tarjolla paljon valmiita aineistoja, joten on tärkeää rajata valmis aineisto mahdollisimman hyvin ja pieneksi, jotta sitä olisi mielekästä käsitellä (Eskola & Suoranta 1998, 120). Ensimmäisen kerran rajasin aineistoani siten, että valitsin mukaan blogikirjoitukset, jotka oli julkaistu ajalla 2010–2012 ja jotka olivat löydettävissä Google -hakukoneella. Vanhempia blogikirjoituksia oli vain pari kappaletta, joten päätin rajata ne pois tutkimuksestani, jotta saisin eheämmän ja ajankohtaisemman aineiston. Ensimmäisen rajauksen jälkeen blogveja oli mukana 46 kappaletta. Toinen rajaus tapahtui siten, että keräämistäni blogikirjoituksista jätin ulkopuolelle sellaiset kirjoitukset, joissa kirjoittaja ei kirjoita omaa tekstiään, vaan on kirjoittanut suoria lainauksia esimerkiksi jostakin teoksesta. Tekstejä, joissa ei ollut kirjoittajan omaa ääntä ollenkaan, oli näytteessä muutamia. Tekstien rajaus vaikutti myös blogien lopulliseen määrään. Lopullinen



aineistoni koostuu 42 eri blogista ja 80 kirjoituksesta. Sivumäärällisesti Word -tiedostona tämä tarkoittaa noin 106 sivua.

Aineistoni blogikirjoitukset vaihtelevat luonteeltaan laidasta laitaan. Osa bloggaajista kirjoittaa päiväkirjamaiseen tyyliin ja osa kirjoittaa asioista artikkelimaiseen sävyyn. Jotkut bloggaajista kertovat itse olevansa downshifiaajia, mutta osa kirjoittajista on innostunut vain kirjoittamaan downshifiaamisen aiheesta. Suurin osa kirjoituksista on myönteisiä downshifiaamista kohtaan, mutta muutama yleisestä linjasta poikkeavakin kirjoitus löytyy. Niissä kritisoidaan ankaralla kädellä downshifiaamista ja downshifiaajia. Pidän kuitenkin niin negatiivisen kuin positiivisenkin sävyisiä kirjoituksia yhtä tärkeinä, sillä molemmissa keskustellaan downshifiaamisesta. Näissä teksteissä puhutaan pohjimmiltaan hyvin samoista asioista, downshifiaamisen yhteydessä.

Keräsin aineistoni kysymättä blogien kirjoittajilta siihen lupaa, joten aineistoni valintaa on syytä tarkastella eettisestä näkökulmasta. Eskolan ja Suorannan (1998, 54) mukaan tutkittaessa sähköisen viestinnän muotoja ja keskusteluja, tulisi tutkimuksesta aina tiedottaa keskustelijoille. Keskustelijoille on annettava mahdollisuus päättää haluavatko he teksteillään osallistua tutkimukseen. Heidän mukaansa tässä on kyse vapaan vuorovaikutusmahdollisuuden säilymisestä vapaana. Kritisoin kuitenkin tätä ajatusta, sillä tutkittaessa esimerkiksi lehtien mielipidekirjoituksia ei lupaa tarvitse kysyä kirjoittajilta. Voidaan ajatella, että Internetissä julkaistut keskustelut ja blogikirjoitukset ovat hyvin samankaltaisia kirjoituksia kuin lehtien mielipidekirjoitukset. Miksi siis Internetissä julkaisevien lupa täytyy kysyä tutkimukseen, kun lehtien mielipidekirjoittajien lupaa ei tarvitse kysyä?

Arja Kuulan (2006, 188) mukaan blogit ovat avoimia ja julkaisun kaltaisia, joten niiden tutkiminen ei edellytä lupaa sivuston haltijalta. Tutkittaessa blogikirjoituksia on kuitenkin pohdittava tapauskohtaisesti, tarvitseeko tutkittavien henkilötietoja julkaista tutkimuksessa. Omassa tutkimuksessani ei ole tarpeen julkaista tutkittavien tarkkoja henkilötietoja, sillä niillä ei ole merkitystä tutkimukseni kannalta. Valitsin blogikirjoitukset avoimilta blogisivustoilta, joihin kaikilla on pääsy ilman sisään kirjautumista. Blogikirjoitukset ovat Internetissä kaikkien nähtävillä ja blogikirjoitusten avoimuuden vuoksi en kokenut tarpeelliseksi kysyä erillistä tutkimuslupaa aineiston käyttämiseen. En näin ollen loukkaa tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6–9) laatimia hyviä tieteellisiä käytäntöjä.

En koe vahingoittavani blogien kirjoittajia, sillä kyseessä ei ole arkaluontoista aihetta koskettavia tekstejä. Lisäksi koen, että kirjoittajilla on vapaat kädet vaikuttaa omaan tekstiinsä. Toisin kuin perinteisissä teksteissä, Internetissä olevat tekstit ovat kirjoittajan armoilla. Perinteiset ja julkiset tekstit saatetaan hävittää, kun niistä ei enää olla kiinnostuneita. Internetissä kirjoittaja voi muokata tai poistaa tekstejään. (Mitra & Cohen 1999, 191.) Kirjoittaja pystyy siis itse hallitsemaan tekstejään ja tarvittaessa muokkaamaan niitä. Blogikirjoituksissakin kirjoittaja on itse oman tekstinsä hallitsija.

Blogikirjoitusten käyttö on oikeutettua myös siksi, että niitä voidaan pitää luonnollisena aineistona. Luonnollisella aineistolla tarkoitetaan aineistoja, jotka ovat syntyneet tai olleet olemassa tutkijasta riippumatta. Tällaiset aineistot ovat erinomaisia valitsemani tutkimusmetodin eli diskurssianalyysin kannalta. (Jokinen & Suoninen 1999, 236–237.) Aineiston luonnollisuus olisi kärsinyt, jos olisin etukäteen ilmoittanut blogikirjoittajille kerääväni heidän kirjoittamiaan tekstejä. Monet saattaisivat pyrkiä muokkaamaan vanhoja tekstejään tai kirjoittamaan uusia tekstejä tietäen, että tulisin lukemaan kyseiset blogikirjoitukset. Mielestäni aineistoni on sisällöltään rikas ja autenttinen juuri tällaisessa luonnollisessa muodossaan.

### 5.3 Diskurssianalyysi työkaluna

Aineiston keräämisen jälkeen aloin pohtia sitä, miten kyseistä aineistoa voisi analysoida parhaalla mahdollisella tavalla. Tutkimuksen metodiksi valitsin diskurssianalyysin, joka keskittyy pohtimaan sitä, miten toimijat tekevät asioita ymmärrettäväksi kielenkäytöllään (Suoninen 1999, 18). On selvää, että niin aineiston kuin tutkimusmetodin valinta vaikuttivat tutkimuskysymysten muotoutumiseen. Tutkimuskysymykset ovat muotoutuneet lopulliseen muotoonsa tutkimusmetodin valinnan jälkeen. Diskurssianalyysia metodina käyttäen uskon pääseväni jäljille siitä, miten downshiftaamista merkityksellistetään blogikirjoituksissa. Downshiftaamisen merkityksellistämisen ymmärtäminen on olennaista, jotta voitaisiin hahmottaa mitä downshiftaaminen oikeastaan tarkoittaa.

Mitä diskurssianalyysi pitää sisällään? Diskurssianalyysiin kuuluu olennaisesti ajatus sosiaalisesta konstruktionismista, jonka mukaan todellisuus on sosiaalisesti rakentunutta, eli se on rakentunut merkitystulkintoista ja tulkintasäännöistä (Alasuutari 2011, 60). Puheen ja kirjoittamisen avulla luomme samalla merkityksiä puhumisemme ja kirjoituksemme kohteesta (Jokinen, Juhila & Suoninen 1993, 18–20). Esimerkiksi downshiftaamisesta puhuessamme merkityksellistämme downshiftaamisen termiä ja ilmiötä. Nämä merkitykset muodostuvat suhteessa ja erotuksena

toisiinsa. (Jokinen, Juhila & Suoninen 1993, 18–20.) Näin ollen esimerkiksi ilman käsitettä *tyttö* ei olisi myöskään olemassa käsitettä *poika* ja päinvastoin, sillä nämä käsitteet ovat muodostuneet suhteessa toisiinsa. Myös downshiftaamisen voidaan katsoa syntyneen suhteessa ja erotuksena joihinkin asioihin nähden. Downshiftaamisen käsite voi muodostua esimerkiksi suhteessa kulutuksen ja työn lisäämiseen eli eräänlaiseen ”upshiftaamiseen”.

Oleennaista diskurssianalyysissä on kielenkäytön ymmärtäminen toimintana. Tämä tarkoittaa, että sanojen, lauseiden ja keskusteluiden katsotaan olevan tekoja. Kielenkäyttö ja tekeminen eivät ole toisistaan irrallisia asioita. Diskurssianalyttisen ajattelun mukaan kielenkäytöllä tehdään asioista selkoa ja kielenkäytöllä voidaan saada aikaan tapahtumia, jotka ovat seurauksellisia. (Jokinen & Suoninen 1999, 238–239). Näen downshiftaamista koskevat blogikirjoitukset tekoina, joilla downshiftaamista merkityksellistetään. Blogikirjoitukset näen puheena. Analyysissäni käsittelenkin puhetta ja kirjoitusta synonyymeinä.

Diskurssianalyysin suosimaan sosiaaliseen konstruktionismiin kuuluu myös ei-heijastuvuuden idea, jonka mukaan kieli tai kielenkäyttö ei suoraan anna meille kuvaa todellisuudesta, eli se ei heijasta suoraan todellisuuden kuvaa. Tutkijan tulee rakentaa yksinkertaistavien kuvausten tilalle sisällöllisiä selityksiä siitä, miten sosiaalinen todellisuus on rakentunut ja miten sitä rakennetaan. (Jokinen, Juhila & Suoninen 1993, 20–21.) Pelkästään pintapuolinen downshiftaamista koskevien havaintojen esitleminen ei siis riitä, vaan minun tulee pohtia, miksi downshiftaamisesta puhutaan juuri sillä tavoin kuin siitä puhutaan, sekä suhteessa mihin siitä puhutaan. Tähän oikeastaan liittyy myös diskurssianalyysille olennainen ajatus toiminnan kontekstisidonnaisuudesta, jonka mukaan analysoitavaa toimintaa on tarkasteltava tietyistä ajasta ja paikasta lähtien (Jokinen, Juhila & Suoninen 1993, 30). Tähän olen pyrkinytkin osaltani jo teoriaosiossa, jossa pyrin tuomaan esille downshiftaamisen elämänpolitiikan kytkökset postmoderniin kulutusyhteiskuntaan. Itse analyysivaiheessa tämä konteksti on myös pidettävä mielessä.

Diskurssianalyysissä ei olla kiinnostuneita yksilön tarkastelemisesta, vaan yksilön puheet otetaan osaksi yleisempiä diskursseja, joilla tuotetaan ja luodaan sosiaalista todellisuutta jollakin sosiaalisella kentällä. Yksilö sulautuu osaksi massaa, eli yhteisöjä. (Ilmonen 2001, 100–101.) Minunkaan analyysissäni tutkittavat eivät ole yksittäisiä downshiftaamisesta puhuvia bloggaajia, vaan downshiftaamisesta puhuva yhteisö, joka puheellaan koko ajan toteuttaa ja rakentaa sosiaalista todellisuutta. Minun on siis analyysissäni otettava huomioon yksilöiden puheet, joista lopulta

muodostuu koko yhteisön puhe. Lähden pohtimaan yhteisöllisesti rakentuneita merkityksiä, eli diskursseja.

Diskurssianalyttiseen kielenkäytön tarkastelu koostuu kommunikatiivisuuden, merkitysten ja kulttuurisuuden tarkastelusta. Kommunikatiivisuuden, merkitysten ja kulttuurisuuden tarkastelu ovat kolme liitoksissa olevaa ja diskurssianalyysiä kannattelevaa asiaa, mutta ne eivät kuitenkaan tarjoa yleispätevää diskurssianalyysin tapaa. Diskurssianalyysissä painotetaan erilaisia ratkaisuja ja orientaatioita. Näiden ratkaisujen ja orientaatioiden tekeminen jäi tutkijana kontolleni, jolloin päätin valita diskurssianalyttiseksi tarkastelunäkökulmaksi merkitykset ja merkitysten tuottamisen tavan. Analyysissäni merkitysten tarkastelu, eli sen pohtiminen mitä downshiftaamisesta puhutaan, millaisena se kuvataan ja millaisia merkityksiä kirjoittajat downshiftaamisesta tuottavat. (Jokinen & Juhila 1999, 54–76.) Päädyin tähän tarkastelutapaan lähinnä aineiston kautta ja uskon sen tukevan hyvin downshiftaamisen tutkimista ilmiönä.

Diskurssianalyysille ei kelpaa mitkä tahansa merkitykset analysoinnin kohteena, vaan diskurssianalyysi on erityisesti kiinnostunut kulttuurisista merkityksistä eli yhteisen sosiaalisen todellisuuden rakentumisesta. Merkitykset muuntuvat, rakentuvat ja pysyvät yllä ihmisten välisessä viestinnässä eli kirjoituksissa, keskusteluissa ja muissa symbolisissa toiminnoissa. Näin ollen kulttuuriset merkitykset ovat ihmisten välisestä viestinnästä riippuvaisia. (Jokinen & Juhila 1999, 54–55.) Merkityssuhteet ovat kiinnostavia myös siinä mielessä, että asiat tai ihmiset voidaan merkityksellistää samanaikaisesti moneen eri merkitysalueeseen (Jokinen, Juhila & Suoninen 1993, 25). Minä olen esimerkiksi samanaikaisesti opiskelija, avovaimo, ystävä, työntekijä, tytär ja sisko. Osaksi nämä merkitykset ovat tiedostettuja ja osaksi ne ovat piileviä. Merkitykset yleensä liittyvät toisiinsa ja rakentavat näin ollen merkitysrakenteita, merkitysten verkkoja. (Moilanen & Rähkä 2001, 44.) Downshiftaamisen merkitysten selvittämisen lisäksi, on siis olennaista pohtia myös näiden merkitysten suhteita.

Oman asemani tutkimuksessa näen olevan Juhilan (1999, 203–219) kuvaaman tulkitsijan- ja analyttikon roolin välimaastossa. Tulkitsijalle tekstit ja puheet ovat mahdollisuuksien kirjo, joita voi tulkita lukuisilla eri tavoilla, ja tulkitsijan tulkinta on vahvasti aineistolähtöistä, vaikka aineistoa voi analysoida monella eri tapaa. Tältä osin tulkitsijan rooli täsmää oman tutkijan roolini kanssa. En kuitenkaan täytä tulkitsijan roolia täysin, sillä se edellyttää vuorovaikutussuhdetta tutkittavan ja tutkijan välille. Valmiissa aineistossa tämä vuorovaikutuksen edellytys ei toteudu. Analyttikko olen osittain, sillä osallisuuteni analysoitavaan aineistoon on mahdollisimman pieni. Tärkeintä

analyytikon roolissa on antaa tilaa toimijoiden omille selonteoille ja kuvauksille. Analyytikon roolissa kuitenkin korostuu usein kasvokkain toteutettujen keskustelujen tutkiminen. En kuitenkaan tutki tämän kaltaisia vuorovaikutustilanteita, mutta yritän parhaani mukaan saada tutkittavien, eli blogikirjoittajien, äänen kuuluviin.

## 5.4 Analyysin työstäminen

Diskurssianalyysi työkalunani lähdin ratkaisemaan downshiftaamisen arvoitusta. Luin aineistoani useampaan otteeseen saadakseni kuvan siitä, mitä aineisto pitää sisällään ja miten voisin lähteä ratkaisemaan downshiftaamisen arvoitusta. Kävin aineiston läpin ja listasin kirjoittajien puheenaiheita lause lauseelta. Listaamisen avulla pystyin hahmottamaan mitkä asiat toistuvat yhä uudelleen ja uudelleen eri blogikirjoituksissa. Puheenaiheiden listaaminen auttoi myös kokonaiskuvan hahmottamisessa. Sen avulla pystyin näkemään tietynlaisen keskustelun sisältöä koskevan kaavamaisuuden.

Puheenaiheita koskevat havaintoni sellaisenaan eivät kuitenkaan olleet vielä löydöksiä, vaan merkkejä sellaisesta todellisuudesta, jota ei voida suoraan hahmottaa. (Alasuutari 2001, 34–35). Havaintoja oli siis syytä työstää eteenpäin, kohti analyysiä. Seuraava askeleeni olikin havaintojen pelkistäminen. Alasuutarin (2011, 39–40) mukaan päästäkseen arvoituksen ratkaisemisen vaiheeseen, on tutkijan ensin pelkistettävä havaintojaan siten että havaintoja yhdistellään. Niinpä lähdin luomaan aineiston pohjalta erilaisia teemoja tai yläotsikoita kirjoituksissa puhuttaville asioille. Teemoittelun tein mahdollisimman aineistolähtöisesti, mutta Alasuutarin (2001, 34–35) mukaan ongelmanasettelun kannalta olennaiset havainnot ovat kuitenkin aina riippuvaisia tutkimuksen viitekehystä ja tutkimusmetodista. Hänen mukaansa tutkijan on tehtävä ratkaisujan suhteen, mitkä ovat olennaisia havaintoja. Kuvittelin tekeväni teemoittelua mahdollisimman aineistolähtöisesti, mutta väistämättä kaikella lukemallani, on vaikutusta siihen, mihin asioihin kiinnitin huomiota käydessäni aineistoa läpi. Teemoittelun tein tekstistä poimittujen puheenaiheiden avulla. Tarkastelin myös näiden avainsanojen suhteita toisiinsa. Esimerkiksi vapaa-ajan yhteydessä mainitut kiire, kiireettömyys, aika ja harrastukset määrittelevät osaltaan vapaa-aikaa. Näin puheenaiheiden otsikoksi muodostui ”vapaa-aika”.

Aluksi teemoittelin aineiston jopa noin kolmenkymmenen eri yläotsikon alle. Huomasin kuitenkin, että aineistoa oli mahdollista pelkistää entisestään, yhdistelemällä bologikirjoituksissa käsiteltyjä asioita laajempien otsikoiden alle. Esimerkiksi onnellisuuden, merkityksellisyyden ja elämän

tasapainon teemat yhdistin yhdeksi suuremmaksi, elämänlaadun teemaksi. Tämä oli mahdollista, koska näitä teemoja yhdisti puhe elämän hyvästä laadusta. Pidin tällaista aineiston teemoittelua tärkeänä, sillä sen avulla voidaan löytää aineistosta keskeisimmät asiat ja merkitykset. Pyrin myös hyvin aineistolähtöiseen analyysiin ja myös teemoittelu analyysien lähestymistapana on hyvin aineistolähtöinen. (Moilanen ja Rähkä 2001, 54.) Diskurssianalyyseissä on hieman kyse samasta asiasta kuin teemoittelussa ja tyypittelyssä, mutta huomio kuitenkin kiinnittyy siihen, miten kieltä käytetään ilmaisemaan asioita ja miten asioita ja ilmiöitä tuotetaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) Tähän asioiden ilmaisemiseen ja downshiftaamisen ilmiön tuottamiseen puheella pyrinkin omassa analyysissäni kiinnittämään huomiota.

Teemoiteltuani aineiston sain kuvan siitä, mitkä olivat tärkeimpiä blogikirjoituksissa esiintyviä teemoja. Päädyin hahmottamaan blogikirjoituksista seitsemän pääteemaa, jotka toistuvat säännöllisesti downshiftaamista koskevassa puheessa. Nämä ovat: 1) puhe kuluttamisesta, 2) puhe työstä, 3) puhe vapaa-ajasta, 4) puhe elämänlaadusta, 5) puhe ekologisuudesta, 6) kulutuskriittinen ja 7) työelämäkriittinen puhe. Nämä teemat merkityksellistävät omalta osaltaan downshiftaamista ja ovat siksi analyysissäni hyvin keskeisiä. Näiden teemojen pohjalta olen muodostanut kolme diskurssia, joiden varaan näen downshiftaamisen aineistossani rakentuvan: valinnan diskurssin, eettisen diskurssin ja yhteiskuntakriittisen diskurssin.

<b>Valinnan diskurssi</b>	<b>Arvo-diskurssi</b>	<b>Yhteiskuntakriittinen diskurssi</b>
Kuluttaminen	Elämänlaatu	Kulutuskriittisyys
Työ	Ekologisuus	Työelämäkriittisyys
Vapaa-aika		

Taulukko 1. Diskurssien muodostaminen

Analyysini tarkastelee merkityksiä. Huomioni kiinnittyy analyysissä siihen, mitä ja miten downshiftaamisesta puhutaan. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, millaisia merkityksiä kirjoittajat downshiftaamisesta tuottavat. (Jokinen & Juhila 1999, 54–76.) Merkitysten näen syntyvän erontekona, vastakkaisuutena ja suhteessa toisiinsa. Merkitysten tarkasteleminen oli merkittävä osa diskurssien muodostamista. Valinnan diskurssi muodostuu kuluttamisesta, työstä ja vapaa-ajan teemasta, sillä näistä kolmesta puhutaan vapaaehtoisena vähentämisenä ja lisäämisenä, eli valintana. Arvo diskurssi muodostuu elämänlaadun ja ekologisuuden teemasta, sillä nämä molemmat teemat pitävät sisällään puhetta siitä, miten ihmisten tulisi elää. Yhteiskuntakriittinen diskurssi muodostuu

puolestaan kulutuksen- ja työelämän kritisoimisesta. Kulutuksen ja työelämän näen merkittävinä osina yhteiskunnassa.

Se mitä puheella tehdään, ei aina ole tiedostettua, vaan luodut merkitykset asioille ovat osaksi tiedostettuja ja osaksi tiedostamattomia (Moilanen & Räihä 2001, 44). Näin ollen blogikirjoittajat eivät itse aina tunnista puhuvansa valinnasta, arvoista tai yhteiskunnasta. Diskurssit ovat muodostuneet aineiston pohjalta, vaikka ovatkin hyvin lähellä elämänpoliittisia teemoja. Teoria tuli siis lopulta väkisin osaksi aineiston analyysiä. Pyrin mahdollisimman aineistolähtöiseen analyysiin, mutta opin ettei downshiftaamisen ilmiön merkityksiä voi tarkastella täysin irtonaisina todellisuudesta, vaan merkitykset ovat sidottuja kulttuurisesti ja ajallisesti (Jokinen & Juhila 1999, 56–57). Downshiftaamisen ymmärtäminen kulttuurista ja ajasta irrallisena ei olisikaan millään tavalla mielekäästä, sillä ilmiön kokonaiskuvan hahmottamiseksi on tarpeen ymmärtää sen lähtökohdat.

## 5.5 Tutkittavien taustatiedot

Suuri osa kirjoittajista kirjoittaa anonyyminä, eikä kerro juuri mitään henkilökohtaisesta taustastaan. Minut yllätti kuitenkin se, että osa aineistoni 42 bloggaajasta kuitenkin kertoo henkilökohtaisesta taustastaan, joko kirjoituksissaan tai bloginsa profiilissa. Avoimesti taustastaan kertovat bloggaajat toivat ilmi useimmiten sukupuolensa, sekä perhe- ja työtaustansa. Koska kirjoitukset koskevat downshiftaamista, moni kertoi omista valinnoistaan downshiftaajina. Tein niiden bloggaajien taustatiedoista taulukon, jotka kertovat omasta taustastaan avoimesti. Taulukko antaa vain suuntaa taustatiedoista, sillä en pysty arvioimaan muiden vastaajien sukupuolta, perhetilannetta tai downshiftaamis -kokemuksia.

Mies	Nainen	Bloggaajalla on lapsia	Bloggaaja kokee itse olevansa downshiftaaja
13	21	11	20

Taulukko 2. Tutkittavien henkilöiden ilmoittamat taustatiedot (N=42)

Sukupuolta tarkasteltaessa selviää, että annettujen taustatietojen mukaan naisia on huomattavasti enemmän kuin miehiä. On kuitenkin vaikea arvuutella loppujen 8 bloggaajan sukupuolta. Aikaisempien kyselytutkimusten mukaan on kuitenkin saatu tulokseksi, että downshiftaajat ovat useimmiten naisia ja usein myös perheellisiä (Chhetri, Stimson ja Western 2009). Tämän

perusteella voi hyvinkin olla mahdollista, että Suomessa naiset ovat myös kiinnostuneempia kirjoittamaan downshifistaamisesta kuin miehet. Perheellisten kiinnostuneisuutta downshifistaamisesta on vaikea arvioida, sillä vain 11 blogikirjoittajaa ilmoitti olevansa perheellisiä.

Yllättävän moni kirjoittajista kertoo olevansa downshifistaaja ja käyttää itsestään termiä ”downshifistaaja”. Ihmisten itsensä luokittelu downshifistaajiksi kertoo ainakin siitä, että heillä on käytännön kokemusta downshifistaamisesta ja he pystyvät määrittelemään downshifistaamista kokemuksellisemmin kuin aiheeseen vähäisemmin tai tekstin kautta perehtynyt. Osa kirjoittajista ei kuitenkaan sano suoraan olevansa downshifistaaja, vaan he kertovat esimerkiksi ”painaneensa jarrua” tai ”hypänneensä oravanpyörästä”. Olen ymmärtänyt ”jarrun painamisen ja ”oravanpyörästä hyppäämisen” eräänlaisina synonyymeinä downshifistaamiselle, sillä kirjoituksissa downshifistaamisesta puhutaan näiden kanssa rinnakkain. Olen siis laskenut myös ”jarrua painaneet” ja ”oravanpyörästä hypänneet” downshifistaajiksi. Myöhemmin yhteiskuntakriittisen keskustelun yhteydessä selvennän ”oravanpyörää” ja sen merkitystä downshifistaamisessa.

Kuten jo aikaisemmin olen todennut, on downshifistaaminen terminä vaikea suomentaa. Analysoidessani puhetta downshifistaamisen termistä, kiinnitin huomioni nimenomaan siihen, mitä sanoja downshifistaamisesta käytetään ja miten sitä pyritään suomentamaan. Englanninkielisen termin sisäistäminen tuntuu olevan vähintään yhtä hankalaa bloggaajille kuin itsellenikin. Moni kirjoittaja käyttää downshifistaamisen synonyymeinä suomalaisia sanoja kuten: kohtuullistaminen, leppoistaminen, hidastaminen, yksinkertaistaminen ja köyhäily. Näistä sanoista kohtuullistaminen, leppoistaminen ja hidastaminen ovat määrällisesti suosituimpia. Yksinkertaistamista ja köyhäilyä käyttävät vain muutamat kirjoittajat.

*Olen kuullut termistä ainakin seuraavia suomenkielisiä käännöksiä: "kohtuullistaminen", "leppoistaminen" (argh), joskus vain "hidastaminen". Kulunein termi aiheesta lienee "oravanpyörästä hyppääminen". "Downshift" tarkoittanee kirjaimellisesti vaihteen vaihtamista pienempään, siis esim. autolla ajaessa hidastaessa "vaihdetaan alas". (31a)*

Esimerkissä kirjoittaja on pohtinut termin suomennosta, mutta lopulta tyytyy kuitenkin käyttämään sanaa ”downshift”. Mielenkiintoista blogikirjoituksissa on erilaisten termien yhdistäminen downshifistaamisen termiin. Esimerkiksi teksteissä otsikkona saattaa olla downshifistaaminen ja tekstissä puhutaankin kohtuullistamisesta, leppoistamisesta tai hidastamisesta. Vastavuoroisesti joissain kirjoituksissa otsikkona saattaa olla hidastaminen, kohtuullistaminen tai leppoistaminen ja



tekstissä puhutaankin downshifistaamisesta. Tästä syystä katsoin, että näitä termejä käytetään synonyymeinä downshifistaamiselle. Myös tekstin sisällä saatetaan puhua ensin downshifistaamisesta ja sitten korvata se jo seuraavassa lauseessa jollakin suomalaisella sanalla. Yhtä vakiintunutta downshifistaamisen suomennosta, jota kaikki kirjoittajat käyttäisivät, ei kuitenkaan ole teksteissä. Tämä kertoo, ettei downshifistaamiselle olla keksitty vielä suomennosta, joka olisi syrjäyttänyt kilpailevat suomennokset tieltään.

## 6 DOWNSHIFTAAMINEN ELÄMÄNPOLIITTISENA VALINTANA

Tutkimukseni analyysiosuus koostuu kolmesta osasta. Tutkimusmatkani aloitan tarkastelemalla downshifistaamista elämänpoliittikkana, jonka jälkeen mielenkiintoni kohdistuu downshifistaamisen ymmärtämiseen arvojen ja yhteiskuntakriittisen puheen näkökulmasta. Arvojen ja yhteiskuntakriittikin tarkasteleminen tukevat downshifistaamisen hahmottamista elämänpoliittikkana, vaikka ne perustuvatkin erillisille tutkimuskysymyksille. Analyysini siis nivoutuu osaksi laajempaa kokonaisuutta, eli elämänpoliittikkaa. Elämänpoliittikan lähtökohtana on valinta, kuten toin tutkimuksen alkuvaiheessa esille. Downshifistaamisen pohtiminen valintana on mielenkiintoista elämänpoliittikan kannalta, sillä elämänpoliittikka on monien tutkijoiden mukaan nimenomaan valintojen politiikkaa. (Giddens 1992, 215). Analyysini lähtee liikkeelle valinnasta.

### 6.1 Downshifistaamisen valinta: Valitsen olen siis olemassa!

Hoikkalan ja Roosin (2000, 15–22) mukaan ihmisillä on paljon enemmän valinnan mahdollisuuksia kuin ennen. Ihmisten on itse tehtävä omat elämänvalintansa. Blogikirjoituksissa downshifistaaminen näyttäytyy ennen kaikkea valintana. Valinnan olen ymmärtänyt laaja-alaisena tekona ja toimintana. Katson puheen kuluttamisen vähentämisestä, työn vähentämisestä sekä vapaa-ajan lisäämisestä liittyvän tiiviisti osaksi valinnan diskurssia, sillä niissä kaikissa kuvaillaan halua tehdä jonkinlainen muutos elämässä. Lähes kaikissa kirjoituksissa on löydettävissä valinnan ulottuvuus osana downshifistaamis -puhetta. Vaikka aluksi oli hieman hankala hahmottaa, milloin valinnasta puhutaan, blogikirjoitusten lukeminen useampaan otteeseen auttoi hahmottamaan valinnan tärkeyden osana downshifistaamisen ilmiötä.

*Leppoistamista siis voi alkaa harjoittamaan kuka tahansa, mistä tahansa ja siinä volyymissa, kun kokee sen hyväksi. (25a)*

*Siitä on nyt useampi vuosi kun itse totesin että täytyy painaa jarrua. (11a)*

*Kaikki noi edellämainitut ovat karkeita arvioita ja ruokakulujen lisäksi allekirjoittaneella ei mene läheskään noin paljon rahaa kuten mainitsin. Pointti on siinä, että vähemmälläkin pärjää mikäli vain haluaa.(27a)*

Yllä on muutama esimerkki siitä, miksi katson valinnan olevan niin vahvasti läsnä downshiftoimista koskeissa kirjoituksissa, vaikka kirjoittajat eivät aina käytä sanaa valinta. Kirjoituksissa käytetään downshiftoimisen yhteydessä esimerkiksi sanoja ”päättös”, ”ryhtyminen”, ”pystyminen” ja ”haluaminen”. Nämä sanat pitävät sisällään valinnan. Esimerkiksi lausahdus ”tein päätöksen” kertoo meille, että ihmisellä on ollut mahdollisuus tehdä tämä päätös itsenäisesti, hän tekee valinnan. Valintaa voidaan tarkastella myös suhteessa sen vastakohtaan eli pakkoon. Esimerkiksi pystymisen vastakohtana voidaan nähdä pystymättömyys, mistä katoaa valinnan mahdollisuuden latautuneisuus osana sanaa.

Etzionin (1998,17) mukaan ihmiset, jotka ovat pakon edessä taloudellisista syistä yksinkertaistaneet elämäänsä, eivät ole vapaaehtoisia elämänsä yksinkertaistajia. Blogikirjoituksissa vain kaksi kirjoittaja puhuu pakosta downshiftoimisen yhteydessä. Yksi heistä kuvailee blogikirjoituksensa alussa lähteneensä työpaikaltaan, kun hänelle ei kelvannut enää määräaikainen työsopimus. Hän jatkoi myöhemmin kirjoitustaan näin:

*(...) En väitä, että pakon edessä tapahtuva downshiftoimiseni ajaisi minut kohti syvempiä arvoja tai että trendiravintoloissa olisi jotain väärää. Päinvastoin, haaveilen illallisesta Murussa.*

*Edessäni oleva köyhyyden vaihtoehtottomuus on kuitenkin poistanut pelkoni köyhtymistä kohtaan. Uskon, että tuo samainen pelko pitää montaa ihmistä jumissa työpaikoilla ja aloilla, jotka tekevät heidän arjestaan selviytymistä elämisen sijaan. Väitän myös, että pelko köyhtymisestä on rikastumisen halua suurempi motivaattori paiskoa pitkää, epätydyttävää päivää. (21a)*

Tässä hän sanoo downshiftoimisen olevan ”pakon edessä” tapahtuvaa. Lisäksi hän puhuu ”vaihtoehtottomuudesta”, vaikka kirjoituksen alussa hän kuvaileekin päätöstään vapaaehtoisesti lopettaa työt, kun ei saanut haluamaansa työsopimusta. Kirjoittaja on alun perin tehnyt jonkinlaisen valinnan koskien hänen omaa uraansa. Eikö siis tämänkin kaltainen ”pakko” -downshiftoiminen ole loppujen lopuksi vapaa valinta, sillä kirjoittaja kuvailee downshiftoimiseen kuuluvaa vapaaehtoista pitkän aikavälin elämän muutosta (Chhetri ym. 2009b, 345). Valinnan hahmottaminen kirjoituksista

ei ole aina näin epäsuoraa. Usein kirjoittaja on itse ymmärtänyt downshiftaamisen perustuvan omaan valintaan ja monet ovat jopa itse pohtineet tätä puolta downshiftaamisessa.

*Voimme itse tehdä eettisen elämäntapavalinnan – valitsen, olen siis olemassa. Tämän valinnan kautta löydämme varmimmin elämäntavan, ne arvot, joita välitämme lapsillemme ja jollaista itse samalla itse tyytyväisinä elämme. Emännän mielestä tämä vaatii väistämättä sen, että opettelemme tuntemaan itseämme. Vain sitä kautta voimme olla valintoja tekeviä yksilöitä. Näin voimme elää oikeiden sisäisten arvojemme mukaista elämää, ja tekemämme virheet ohjaavat meitä eksyksissä ollessamme takaisin omalle oikealle polullemme. (4c)*

Kirjoittaja puhuu downshiftaamisen yhteydessä elämäntapavalinnasta, mikä ymmärretään vieläpä eettiseksi. Kirjoittaja on liittänyt vahvasti valinnan osaksi downshiftaamista. Bloggaajat pohtivat valintaa myös jonkin verran tulojen antamien mahdollisuuksien näkökulmasta. Osa pohti kirjoituksissaan sitä, voiko pienituloisen tehdä samanlaisen valinnan kuin suurituloisen eli ryhtyä downshiftaamaan. Tästä syntyi eriäviä mielipiteitä. Osan mielestä pienituloisen pystyy samankaltaiseen downshiftaamiseen kuin suurituloiset, mutta osa taas ajatteli, ettei pienituloisella ole mahdollisuuksia downshiftaamiseen.

*On totta etteivät kaikki voi, eivätkä pysty hidastamaan. Pienipalkkaisen on vaikea “pienentää elämäänsä tai tahtiaan”. Toisaalta moni tyytyy siihen työhön mihin joskus on ajautunut. Ei edes mieltä muuta vaihtoehtoa, tai ei vaan uskalla lähteä, saati yrittää uutta. Suuripalkkaisella on usein suuri talo ja mökki, lapset, vene ja kiiltäviä autoja. Ne pitää maksaa tai Nordeasetä vie. (2e)*

Tässä tehdään selkeä ero vapaan valinnan ja pakon välille. ”Kaikki eivät voi, eivätkä pysty downshiftaamaan” -ilmaisut kertovat meille, että kirjoittajan mielestä kaikki eivät voi valita downshiftaamista elämäntavakseen. Kirjoittaja tekee siis eron siihen, että downshiftaajat eivät voi downshiftata ollessaan pienituloisia, joten he eivät voi valita downshiftaamista osaksi elämäänsä. Aikaisemmassa tutkimuksessa downshiftaajat on usein nähty olevan keskivertoa paremmin toimeentulevia. Huonosti toimeentulevat henkilöt eivät yleensä ryhdy downshiftaajiksi. (Hamilton 2003, 14–15; Chhetri 2009a, 65; Chhetri 2009b, 351–352.) Aikaisempi tutkimus kuitenkin poikkeaa merkittävässä määrin omasta tutkimuksestani. Sen lisäksi, että ne ovat kyselytutkimuksia, tutkimukset on toteutettu eri maassa kuin Suomessa. Tällöin yhteiskunnallinen konteksti on erilainen, ja näkemykset pienituloisesta ja suurituloisesta voivat poiketa suomalaisesta näkemyksestä. Kaikki eivät olleet samaa mieltä siitä, että vain suurituloisen voi downshiftata.

*Downshiftaaminen ei todellakaan ole vain ja ainoastaan pelkästään rikkaille vaan siihen kyllä pysyy aika monet pienituloisetkin. Omien laskujeni mukaan alle 2000 Eurolla elää pääkaupunkiseudullakin varsin hyvin kunhan karsii ne kuluerät pois joiden takia ihmisten keskimääräiset veroasteet nousevat selkeästi korkeammaksi kuin palkkatuloista maksetuista veroista (...)( 17a)*

Osa kirjoittajista pitää mahdollisena, että pienituloisenkin voi downshiftata. On kuitenkin mielenkiintoista, että kirjoittaja liittyy pienet tulot, henkilöön joka elää alle 2000 eurolla pääkaupunkiseudulla. Pidemmälle vietyä voidaan pohtia miksi kirjoittaja puhuu nimenomaan 2000 euron alittamisesta? Luultavasti hän käsittelee pienituloisuutta nimenomaan suomalaisesta tai länsimaisesta mittapuusta tarkasteltuna, sillä 2000 euroa voi olla isokin raha jossakin muussa maassa. Mielenkiintoista olisi tietää, voivatko Suomessa köyhyysrajan alapuolelle jäävät ihmiset olla downshiftata? Tämän blogikirjoittajan mukaan voivat. Kirjoittajan näkemys siitä, että downshiftaamiseen ”pystyy” pienituloisetkin kertoo siitä, että downshiftaamista käsitellään valintana, ei pakon sanelemana asiana. Voitaneen siis todeta, että downshiftaaminen on valinta. Mitä nämä downshiftaamiseen liittyvät valinnat sitten pitävät tarkemmin sisällään? Siihen paneudun seuraavaksi.

## 6.2 Kuluttaminen

Blogikirjoituksissa kirjoitetaan paljon kuluttamisesta. Downshiftaamisen kannalta tarkasteltuna kuluttamisesta puhutaan ennen kaikkea vapaaehtoisena valintana vähentää kulutusta. Kuluttamisen vähentäminen ymmärretään olevan osa downshiftaamista. Useimmiten puhutaan omakohtaisesta kuluttamisen vähentämisestä. Osa kirjoittajista jopa listaa kulutuksen kohteitaan ja rahasummia, joita he vähäisiin kuluttamiskohteisiinsa käyttävät. Kuluttamisesta ei puhuta täysin kiellettyinä asiana, mutta kirjoituksissa huomio näyttää kiinnittyvän siihen, miten ja mihin rahoja oikein käytetään.

*(...)Downshiftauksella saavutamme työelämän kiireisyyden vastapainona mielekkäämmän elämän, jonka seurauksena olemme valmiita luopumaan ylimääräisistä hankinnoista ja tyytymään ”vähempään” (...)( 15a)*

Tyypillistä on puhua kuluttamisen vähentämisestä ”tyytymisenä vähempään”, ”vähemmällä pärjäämisellä” ja ”vähällä toimeen tulemisena”. Eräänä mielenkiintoisena seikkana nousi blogikirjoituksissa toistuvasti esille ”säästäminen” osana kuluttamiskeskustelua. Huomioni kiinnittyi tähän, sillä säästäminen yleensä tarkoittaa säästämistä jotakin hankintaa tai myöhempiä

elämäntilannetta varten. Miksi sitten downshiftaamisessa olisi tarvetta säästämislle, kun sen yhtenä tehtävänä on kuluttamisen tai hankintojen tekemisen vähentäminen?

*(...) Nyt meillä on pienet menot. Se antaa vapautta. Töitä voi tehdä vähemmän ja muuta elämää jää yli. Tosin kun työstään nauttii, sitä myös tekee ilokseen (ja edelleen joskus liikaa) (...) (2d)*

*(...) Downshiftaaja elää vähemmän kuluttavaa elämää, jossa hän pyrkii säästämään luonnonvaroja tuleville sukupolville. Hän ei ole ”kuluttaja” vaan hän on ”säästäjä”(...) (4n)*

*(...) Säästö ruokamenoissa on ollut uskomaton, ja tämä on johtunut vain siitä, että jommallakummalla on aikaa miettiä mitä ostetaan ja miksi (...) (1a)*

Kuten esimerkeistä huomaa, puhe säästämistä ei tarkoita rahan säästämistä, jotta voitaisiin tehdä materiaalisia hankintoja. Säästämisen yhteydessä puhutaan muusta kuin uusien tavaroiden ja asioiden hankkimisesta. Kuluttaminen ei siis hahmotu kirjoituksissa vain tuotetun tavaran kuluttamisena, vaan myös luonnon kuluttamisena. Downshiftaamisessa kuluttamisen vähentämisellä on jonkinlainen taka-ajatus. Näissä esimerkeissä säästämällä tarkoitetaan ihmisten omien voimavarojen säästämistä ja luonnonvarojen säästämistä. Säästää voidaan siis muistakin kuin hankinnallisista syistä. Esimerkiksi kuluttamisen vähentämisellä ihminen voi saada vastalahjaksi vapaa-aikaa ja hänestä tulee samanaikaisesti eräänlainen hyväntekijä, kun hän säästää luonnon voimavaroja.

Downshiftaamista koskevissa kuluttamisen keskusteluissa on olennaista huomioida se, että kuluttamisesta puhutaan vähentämisenä, eikä lopettamisena. Kuluttamisen vähentäminen ei näyttäyty kirjoituksissa radikaaleina elämänmuutoksina, joissa kuluttaminen olisi vedetty täysin minimiin. Tiedostavassa kuluttamisessakaan ei tarkoituksena ole täysin lopettaa kuluttamista, vaan tehdä tiedostettuja kuluttamisvalintoja (Hirvilampi ym. 2005, 137). Downshiftaamisesta kirjoitettaessa korostuukin tarkka harkinta kuluttamisen suhteen. Tästä kertoo muun muassa se, että tavarasta puhutaan sanalla ”turha”. Tavarantoiminnasta puhutaan puolestaan muun muassa ”törsäilynä” ja ”tuhlailuna”. Tavarantoiminnan puhuminen turhana tekee selväksi, että tavara on tarpeetonta. Tavarantoimintoja sanotaan olevan jo entuudestaan liikaa ja shoppailusta puhutaan negatiiviseen sävyyn.

*(...) Ehkä on tullut haalituksi liikaa tavaraa mukaan ja siitä on päästävä eroon tavalla tai toisella...(32a)*

*(...) Miksiköhän niin moni tuntuu provosoituvan downshiftingistä? Ei kai yksittäisten ihmisten halu hillitä turhimpien tavaroiden ostelua, kiipiä työpaikoillaan vähemmän tai elää rauhallisemmalla tahdilla ole keneltäkään pois (...) (1n)*

Tavarasta puhuminen turhana ja ostamisesta puhuminen törsäilynä viestii melko vahvasti sitä, että kuluttaminen nähdään tavaroiden ostamisen osalta tarpeettomana asiana. Esimerkiksi niin sanottujen luksustuotteiden hankkiminen nähdään absurdina. Puhe kuluttamisen vähentämisestä kohdistuu lähinnä turhaksi koettujen tavaroiden hankkimiseen. Turhina pidettyjen tavaroiden ostaminen hahmottuu blogikirjoituksissa halujen ohjaamana osteluna. Downshiftpuheissa kritisoidaan halujen ohjaamaa tavaroiden ostamista.

*...En vaan saa päähäni, miksi meidän pitäisi ostaa uusi kahvinkeitin tai tv, vaikka meillä on jo ihan hyvät sellaiset? Siksikö että "talouden pyörät pysyisi pyörimässä"? Oletteko hulluja? Viedäänkö vanhat sitten vaan kaatikselle, ja sitä myötä Afrikkaan lasten poltettavaksi? Keksikää parempi järjestelmä! ...(2e)*

Tässä bloggaaja tekee selväksi, että hän omistaa esimerkiksi television ja kahvinkeitimen, mutta kokee turhaksi ostaa uusia tuotteita vanhojen ja toimivien tilalle. Hän pitää turhan tavaroiden ostelua hulluna. Kirjoittaja pitää olemassa olevien "hyviin" toimiviin tuotteisiin tyytymistä tämän hulluuden vastakohtana eli terveenä toimintana. Mielenkiintoista downshiftpuheissa on se, että kuluttamisen vapaaehtoinen vähentäminen koskettaa erityisesti uusien tavaroiden hankintaa, eikä esimerkiksi ruoan ostamista. Tähän voi kuitenkin vaikuttaa se, että ruoka on ihmisen perustarve (Ilmonen 2007, 54–55). Kulutusta koskevassa puheessa perustarpeiden tyydyttämistä ei missään vaiheessa kyseenalaistettu tai edes mainittu. Blogikirjoitusten mukaan downshiftpuheissa on siis hyväksyttyä kuluttaa, kunhan se tapahtuu tarpeen, ei halujen ohjaamalla tavalla. Tämä sotii postmoderneja kulutusyhteiskunnan arvoja vastaan, sillä postmodernin ihmisen kuluttamista ohjaavat tarpeen sijaan halut. (Bauman 2001, 12). Mitä nämä tarpeet kuluttaa ovat? Blogikirjoitusten mukaan tarpeet ovat jotain, mitkä lähtevät yksilön omista henkilökohtaisista tarpeista.

*...Haaveilen lisätilasta ja isommasta kodista, etsinkin sitä puoliaktiivisesti. Autoja meillä on yksi, mutta ihan helposti en siitä luopuisi. Lisää tavaraa en tarvitse, päinvastoin, mutta lisätila ja omalla autolla liikkuminen helpottavat arkea ja tuovat sitä lisäaikaa, jota downshiftoimallakin tavoittelen... (39a)*

Kirjoituksissa on tyypillistä käsitellä kulutusta ja tavaraa suhteessa omiin tarpeisiin. Bloggaajan lausahduksista ”autoja meillä on yksi”, ”lisää tavaraa en tarvitse”, ”lisätila ja omalla autolla liikkuminen helpottavat arkea” voidaan päätellä, että kirjoittaja käsittelee kuluttamista omista tarpeista lähtien. Omista lähtökohdista syntyvä tarve ja kuluttaminen yhdistetään monessa kirjoituksessa. Kirjoituksissa ”tavara” jätetään tämän tarpeen ulkopuolelle, kun siitä puhutaan ”turhana” tai ”tarpeettomana”. Kirjoitusten mukaan näyttäisi siltä, että näkemys tarpeettomasta ja tarpeellisesta kuluttamisesta vaihtelee kirjoittajan mukaan. Mikä toiselle on tärkeää ja tarpeellista, voi toiselle olla turhaa ja tarpeetonta. Esimerkiksi yllä olevassa aineistonäytteessä kirjoittaja katsoo auton helpottavan arkea ja tuovan lisää aikaa. Auton tarvetta eivät kaikki kirjoittajat koe olennaisena, vaan osa puhuu bussilla liikkumisesta. Kuluttamisen vähentäminen on siis yksilöstä riippuvaa toimintaa.

Hirvilammin, Saarikosken ja Savikon (2005, 137) mukaan kulutuskriittisyyteen kuuluu kulutusta koskevien ratkaisujen tarkka pohtiminen. Myös downshiftoimista koskevissa kirjoituksissa kuluttamista koskevia ratkaisuja harkitaan tarkasti. Blogikirjoittajilla oli omat näkemyksensä siitä, mikä on normaalia ja mikä epänormaalia kuluttamisen suhteen. Kulutuskeskeisen elämän ja vähempään kulutukseen keskittyvän elämän välille tehdään selkeä ero.

*Emännän oma elämä on viime vuosina ollut hänelle itselleen suuren oivalluksen aikaa. Hän on siirtynyt elämään, joka luultavammin on valtaapitävien mielestä ”rikos elämänlaatua vastaan”. Onhan tuhlailusta tehty yhteiskunnassamme hyve, suoranainen uskonto; shoppailu sekä matkustelu ovat tämän uskon uskonharjoittamisen korkeimpia muotoja. Emäntä on huomannut, että hän kuluttaa vähemmän kuin moneen kymmeneen vuoteen ja hän nauttii elämästään enemmän kuin koskaan... (4L)*

Bloggaaja puhuu itsestään kolmannessa persoonassa ”siirtolan emäntänä” ja kertoo siirtyneensä elämään, jota ei pidetä arvossa vaan ”rikoksena elämänlaatua vastaan”. Mielenkiintoista on, että ”tuhlailuksi” luetaan ”shoppailu” ja ”matkustaminen”, joiden voidaan katsoa olevan

länsimaalaiselle ihmiselle arkisia toimia. Kirjoittaja kuitenkin hahmottaa nämä kaksi kuuluvaksi tuhlailevaan elämään, jonka hän erottaa omasta vähempään kulutukseen keskittyneestä elämäntavasta. Kirjoituksissa esiintyy useassa otteessa vähemmän kulutuskeskeisen elämän tarkastelua suhteessa kulutuskeskeiseen elämään. Downshiftaamista koskevassa puheessa tehdään selvä ero kulutuskeskeisen ja vähemmän kulutuskeskeisen elämän välille. Downshiftaamisesta puhuminen ennen kaikkea kuluttamisen vähentämisenä merkityksellistää osaltaan downshiftaamisen vähemmän kulutuskeskeisenä tapana elää. Postmodernissa yhteiskunnassa ihmisten roolina on olla ensisijaisesti kuluttaja (Räsänen 2000a, 82–83). Downshiftaamisessa kuluttamista ei täysin lopeteta, mutta tästä kuluttajan roolista pyritään eroon kuluttamista vähentämällä.

### 6.3 Vapaaehtoinen ansiotyön vähentäminen

Downshiftaamista koskeva puhe kuluttamisesta määrittyy ennen kaikkea vapaaehtoisena kuluttamisen vähentämisenä. Myös työstä puhutaan blogikirjoituksissa vähentämisenä. Blogikirjoituksissa esiintyvä puhe työn vähentämisestä koskettaa ansiotyön, eikä esimerkiksi vapaaehtoistyön tai kotityön vähentämistä. Kirjoituksissa työstä puhutaan kuitenkin ”työnä” eikä ansiotyönä. Miten sitten erotan milloin puhutaan ansiotyöstä ja milloin muunlaisesta työstä? Ansiotyöstä puhumisen yhteydessä puhutaan usein muun muassa ”esimiehestä”, ”palkasta”, ”työtunneista” ja ”työajasta”. Nämä kaikki sanat ovat liitoksissa ansiotyöhön.

Miten tämä puhe ansiotyöstä sitten rakentuu teksteissä? Hamiltonin (2003, 19–20) oman tutkimuksen mukaan downshiftaamisessa ansiotyötuntien vähentäminen, ansiotyön lopettaminen tai uramuutokset ja opiskeleminen ovat kuuluneet osaksi työn vähentämistä. Myös blogikirjoituksissa ansiotyön vähentämisestä puhutaan työajan vähentämisenä, työtuntien vähentämisenä ja työn lopettamisena. Lisäksi uramuutoksista ja hoitovapaista puhutaan keinona vähentää työntekoa. Ansiotyön vähentämistä koskevat ratkaisut ovat hyvin yksilöllisiä. Opiskeleminen työn vähentämisen keinona, jää vähemmälle huomiolle downshiftaamiskeskusteluissa. Ansiotyöajan lyhentämisestä puhutaan supistamalla työt esimerkiksi neliviikkoiseksi. Ansiotyön lopettamisesta kertovat muutamat kirjoittajat.

*Tykkäsin kyllä työstäni, ja minulla oli varmaan maailman paras tiimi, mutta tuli tunne että tämä on nyt nähty. Tahtoo jotain ihan muuta. Olin esimiesasemassa, varsin mielenkiintoisella alalla, mutta kaipasin muutosta. Pitkät työpäivät, jatkuva tulostavoitteiden kiristäminen, työmäärän ja vastuiden jatkuva kasvu ja yltiöpäiset*



*odotukset jo ennestään valtavien työmäärien päälle. Tätäkö tämä elämä on? Näinkö tätä pitää puskea eteenpäin? Vuorotteluvapaalle johtoryhmän jäsenenä ei päässyt. Keskustelut eivät tuottaneet toivottua tulosta, joten päätin lähteä.*

*Lusmuilua vai downshiftausta? Kyllästyminen oravanpyörään vai älyttömyyttä? Hyppy tuntemattomaan? Neljänkymppin kriisi? Miten tästä eteenpäin?*

*Olen saanut mieheltäni "luvan" miettiä mitä teen isona. Itse ajattelin, että elokuu olisi hyvä deadline. Sitten pitää jo tietää mitä tahtoo, mitä kehittää ja mitä mielekkäitä asioita toteuttaa. Siihen saakka teen ihan jotain muuta... (42a)*

Blogikirjoittaja sanoo irtisanoutuneensa työstään, mutta hän kuitenkin kertoo saaneensa luvan ”miettiä mitä teen isona”. Tämä luo kuvan siitä, ettei hän ole täysin ja peruuttamattomasti tehnyt päätöstä lopettaa työntekoa. Hän kuvailee siis enemmänkin työuran muutosta kuin työn lopettamista. Lopuksi hän sanoo tekevänsä ”jotain muuta”. Tässä luultavasti kuvataan uramuutosta, mikä voidaan nähdä yhtenä downshiftaamiseen liittyvänä valintana (Hamilton 2003, 19–20). Muutama kirjoittaja kertoi lopettaneensa työntöön, mutta kukaan ei kertonut lopettaneensa ansiotyön tekemistä lopullisesti ja kokonaan. Irtisanoutumisestaan kirjoittaneetkin kertoivat, että ovat pidemmän päälle tehneet ”uramuutoksen”, jossa he voivat hieman ”höllätä”. Muutama kertoi downshiftanneensa hyödyntäen perhevapaita ja vuorotteluvapaita, silloin kun heillä on ollut niihin mahdollisuus.

*Pohdin jutun perusteella omia rajojani. Oikeastaan olen downshiftannut koko aikuiselämäni: olen hyödyntänyt perhevapaita runsaasti, ottanut palkatonta lomaa useana kesänä ja tehnyt lyhennettyä päivää lähes koko työurani. Radikaalein ratkaisu oli yrittäjäksi jättäytyminen, joka antaa täydellisen vapauden oman työajan ja -määrän säätelyyn. Downshiftaus on minulle luontaista, sillä en tavoittele paksua palkkapussia enkä etenemistä uraportilla. (39A)*

Perhevapaiden mainitseminen downshiftaamisen yhteydessä on aikaisempaan tutkimukseen nähden poikkeuksellista, sillä perhevapaiden pitäjää ei aina lueta downshiftaajaksi. Näin on esimerkiksi Chhetrin, Stimsonin ja Westernin (2009b, 349–350) tutkimuksessa, jossa downshiftaajiksi ei luokiteltu henkilöitä, jotka hoitivat kotona lapsiaan. Suomalaisten vanhempain- ja hoitovapaat eroavat muiden maiden vanhempain- ja hoitovapaista. Downshiftaamisen ja perhe- ja vuorotteluvapaiden yhdistäminen on siis erittäin mielenkiintoista, sillä se kertoo toisenlaisesta tavasta downshiftata. Pari kirjoittajaa kertovat, etteivät ole vähentäneet työntekoa, vaikka ovatkin

tehneet päätöksen downshiftata. Eräs kirjoittajista kertoo, että hän on lähinnä ”hidastanut” vain työtahtiaan, lopettamalla ylitöiden teon. Lisäksi palkattoman loman ottaminen mainittiin muutamaan otteeseen. Katson näiden kuitenkin olevan työn vähentämistä, sillä molemmissa työ määrällisesti vähenee suhteessa aikaisempaan.

Mielenkiintoista on pohtia myös sitä, minkälaisena työelämä ilmenee kirjoituksissa. Ensinnäkin työelämän kerrotaan olevan ”kiireistä”, ”stressaavaa” ja ”hektistä”. Työtä käsitellään usein myös suorittamisena, mikä taas saa ihmiset sairastumaan. Työpäivien koetaan olevan liian pitkiä ja ansiotyön ylipäättään nähdään vievän liikaa aikaa muulta tekemiseltä.

*Syksystä voi tulla ankea, jos jatkuvasti sataa tai töitä paahtaa koko ajan 110 lasissa. Syksyllähän juhlapyhätkään katkaise arkista aherrusta, rytmitä kuukausia. (8a)*

*Miksi ei saisi ottaa löysemmin? Varsinkin, kun raadannan palkkana ei ole välttämättä kunnan korvaus tai pomon kehut vaan burnout ja sairastuminen, liiallisen velvollisuudentunteen seurauksena?(13a)*

Näissä molemmissa esimerkeissä kritisoidaan niin työelämää kuin sen raadollisuutta. Ensimmäisessä aineistoesimerkissä kritisoinnin kohteena on työaika. Työssä ”paahtamisesta” puhuminen on varsin yleistä blogikirjoituksissa. Tämä kertoo siitä, että työ koetaan ponnisteluita vaativaksi toiminnaksi. Toisessa esimerkissä puolestaan kyseenalaistetaan se, onko työ kannattavaa, jos siitä ei saada kunnan korvausta, sitä ei arvosteta tai jos se aiheuttaa sairastumisen. Työelämässä sairastumisesta tai sairaudesta ylipäättään puhutaan melko usein, työelämän kritisoimisen yhteydessä. Lehdon ja Sutelan (2008, 64–67) tutkimuksen mukaan työn henkisesti rasittavaksi kokee jopa 52 prosenttia palkansaajista. Työstä puhuminen ”kiireisenä”, ”paahtamisena”, ”stressaavana” ja ”hektisenä” kertoo osaltaan samanlaista tarinaa. Työelämä nähdään ihmistä kuluttavana.

Puhe raskaasta työelämästä downshiftaamisen yhteydessä, voi kertoa meille jotain downshiftaamisesta puhumisen taustalla olevista motiiveista. Ihmiset kokevat työelämä raskaaksi ja puhuvat siksi downshiftaamisesta. Antti Aron (2006, 26) mukaan länsimaiselle yhteiskunnan kireä kilpailu markkinoilla aiheuttaa työelämään jaksamis-, aika-, ja työpaineita. Blogikirjoituksissa esiintyvä ansiotyön vähentäminen voidaan nähdä keinona irtautua, tai paeta näitä työelämän paineita. Blogikirjoitusten kannalta näyttäisi siltä, että raskaasta työelämästä puhuminen oikeuttaisi downshiftaamisesta puhumisen. Se antaa syyn puhua downshiftaamisesta.

Mitä ansiotyön vähentämisellä voidaan saavuttaa? Osa kirjoittajista puhui myös työn ”rytmittämisestä” siten, että vapaa-aika ja työaika eivät sekoittuisi. Puhe työelämän ”rytmittämistä” luo kuvan epärytmikkäästä työelämästä, jossa vapaa-ajan ja työn rajat ovat hämärtyneet. Downshiftaamispuheessa on olennaista huomata se, että työn vähentämisestä puhutaan suhteessa johonkin muuhun asiaan. Työn vähentäminen hahmottuu eräänlaisena vaihtokauppana.

*Yksi downshiftauksen pääajatuksia on työmäärän tiputtaminen, jotta läheisille ja muille elämässä tärkeille asioille jää enemmän aikaa. Kuulostaa hienolta, mutta erityisesti tämä asia on Suomessa vaikea toteuttaa. Meillä on työelämä edelleen hyvin jäykkä joustojen suhteen. Joko työskentelet työnantajalle 40 tuntia viikossa tai sitten et työskentele laisinkaan. Vakituksessa työsuhteessa olevan on hyvin hankalaa sopia työnantajan kanssa muista poikkeavista työmääristä. (26A)*

Esimerkissä bloggaaja puhuu työmäärän tiputtamisesta, ”jotta läheisille ja muille elämässä tärkeille asioille jää enemmän aikaa”. Kirjoituksessa työelämä muotoutuu aikaa vieväksi. Blogikirjoituksissa ansiotyön vähentämisen yhteydessä puhutaan useimmiten myös vapaa-ajasta. Kirjoituksissa vapaa-aikaa pidetään ansiotyön vastakohtana. Ansiotyön vähentämisen yhteydessä puhutaan vapaa-ajasta, sillä kirjoituksissa ansiotyön vähentäminen nähdään keinona saavuttaa vapaa-aikaa.

Downshiftaamisen osalta on mielenkiintoista pohtia sitä, mikä on ensisijaista downshiftaamisessa. Työn ja kuluttamisen vähentämisestä puhutaan osin rinnakkain, mutta kirjoituksissa usein nostetaan jompikumpi määrittämään toista. Seuraavissa esimerkeissä on selkeä järjestys, jolla tehdään selväksi seuraako ansiotyön vähentäminen kuluttamisen vähentämistä vai toisinpäin.

*Downshiftauksella saavutamme työelämän kiireisyyden vastapainona mielekkäämmän elämän, jonka seurauksena olemme valmiita luopumaan ylimääräisistä hankinnoista ja tyytymään ”vähempään” (...)(15a)*

*Elämän yksinkertaistamisessa idea on siinä, että kulutusta vähennetään ja samalla karsitaan elintasosta elämänlaadusta tinkimättä. Ruokaa tehdään enemmän kotona, thaimaalomat vaihdetaan kotimaan lomiin jne. Tästä kaikesta seuraa se, että kulutus pienenee. Tämän jälkeen on mahdollista vähentää työmäärää, sillä palkkaa ei tarvitse yhtä paljoa. Työviikon lyhentäminen neljään päivään viikossa, tiputtaa tilille tulevaa ansiota itse asiassa vain 10 %. Samalla vapaa-ajan määrä kasvaa tavalliseen määrän nähden radikaalisti. (10A)*

Ensimmäisessä aineistonäytteessä downshiftaamisessa vähentämällä työntekoa sanotaan saavan mielekkäämpi elämä, jonka seurauksena voimme tyytyä ”vähempään”. Tässä kuluttamisen vähentäminen on siis seuraus työelämän muuttamisesta, kun taas toisessa näytteessä kulutuksen vähentämisen katsotaan mahdollistavan myös ansiotyön vähentämisen. Blogikirjoituksissa toiset painottivat ansiotyön vähentämistä ensisijaisena, kun taas toiset kuluttamisen vähentämistä. Kuluttamisen vähentämistä painotettiin yhtä lailla kuin ansiotyön vähentämistä. Blogikirjoitusten perusteella ei pystytä sanomaan, onko downshiftaamisen elämänpolitiikka ensisijaisesti kuluttamisen vähentämistä, jonka sivutuotteena on ansiotyön vähentäminen vai päinvastoin. Blogikirjoitusten valossa ansiotyön ja kuluttamisen vähentäminen näyttäisivät olevan downshiftaamisessa yhtä merkittävässä asemassa.

Mainitsemisen arvoinen asia on blogeissa esiintyvä puhe vapaaehtoistyöstä. Puheissa hahmotetaan siis muunkinlaista työtä kuin ansiotyötä. Kirjoittajista vain kaksi mainitsi itse tekevänsä vapaaehtoistyötä, mutta vapaaehtoistyöstä kuitenkin puhuttiin tätä useammin. Aikaisemman tutkimuksen perusteella voidaan esittää, että työtä vähentävät elämän yksinkertaistajat ovat aktiivisia kansalaisia, jotka usein osallistuvat vapaaehtoistyön tekemiseen (Maniates 2002, 227). Oma analyysini näyttäisi mukailevan tätä näkemystä.

*(...)Monet tuntemani ja haastatteleman kohtuullistajat viettävät varsin aktiivista elämää, ja nimenomaan sellaisten hankkeiden parissa, joissa voivat hyödyntää osaamistaan myös laajemmin kuin omaksi hyödykseen. Monet tekevät aktiivisesti vapaaehtoistyötä eri muodoissa, ja samoin heillä jää aikaa myös henkiseen pohdintoihin ja oman itsen kehittämiseen itse valitsemillaan poluilla. (12a)*

Esimerkki tukee aikaisempaa näkemystä downshiftaamisesta aktiivisena toimintana ja ennen kaikkea kansalaisaktiivisena toimintana. Miksi vapaaehtoistyötä sitten käsitellään osana downshiftaamista, vaikka downshiftaamisessa on kyse työn vähentämisestä? Vapaaehtoistyöstä ei puhuta vähentämisenä. Yllä olevan kirjoituksen perusteella downshiftaaminen nähdään osittain vapaaehtoistyön tekemisenä. Puhe vapaaehtoistyöstä on mielenkiintoista, sillä blogikirjoituksissa työn vähentäminen liitetään osaksi ansiotyötä. Blogikirjoitusten perusteella downshiftaamisessa ansiotyö saatetaan korvata vapaaehtoistyöllä. Kirjoitusten mukaan vapaaehtoistyötä saatetaan tehdä enemmänkin kuin ennen, kun taas ansiotyö on vähentämisen kohteena. Bloggaajien mukaan downshiftaamisessa on siis kyse ansiotyön, ei muunlaisen työn vähentämisestä.

## 6.4 Vapaa-ajan lisääminen

Kuluttamisen ja työn vähentämisen lisäksi, valinnan diskurssiin liittyy myös puhe ajasta. Puhe ajasta määrittyy lähinnä sen vapaaehtoisen lisäämisen kautta. Downshifistaamista koskevassa puheessa kuluttamisesta ja työstä puhutaan keinona saada enemmän vapaa-aikaa. Tämä vapaa-aika muodostuu blogikirjoituksissa suhteessa ansiotyöhön. Vapaa-aika on muuta aikaa kuin ansiotyön parissa vietettyä aikaa. Vapaa-ajan merkitys osana downshifistaamista on tunnistettu jo aikaisemmissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Chhetrin, Stimsonin ja Westernin (2009b, 346) mukaan downshifistaajien elämä keskittyy vapaa-aikaan. Aineistossa onkin esillä laajasti puhetta ajasta.

Ajankäyttö merkityksellistyy downshifistaamista koskevassa puheessa kiireen ja vapaa-ajan avulla. Kiirepuhetta tarkasteltaessa törmätään myös sanaan kiireettömyys. Kiireestä puhutaan työelämän yhteydessä, mutta downshifistaamisesta puhuttaessa kiireen käsite muuttuu kiireettömyydeksi ja kiireestä luopumiseksi. Tässä tehdään siis selvä eronteko siten, että puhe työelämästä liitetään kiireeseen ja puhe downshifistaamisesta kiireen helpottamiseen.

*(...)Downshiftingin yksi hienouksista on myös kiireettömyys joka ei varmastikaan avaudu niille joiden elämään kuuluu normaali työelämä ja sain sen kokea taas hyvin sunnuntaina, kun lähestulkoon kaikilla muilla ihmisillä oli ihan helvetin kova kiire pois saariviikonlopusta vaikka aurinko alkoi vihdoinkin paistamaan (...)* (17a)

Kirjoittaja katsoo kiireen kuuluvan osaksi normaalia työelämää. Tämän voidaan katsoa olevan vahva kannanotto työelämän hektisyydestä. Lehdon ja Sutelan (2008, 64–67) mukaan työympäristön haittatekijöistä kiireen merkitys on kasvanut kaikista selkeimmin. Kirjoituksissa tiedostettiin kiireen merkittävä rooli ihmisten elämässä. Yllä olevassa sitaatissa downshifistaaminen merkityksellistetään kiireettömyytenä, mikä oli varsin yleistä kirjoituksissa. Työelämän kiireellisyyden ja downshifistaamisen kiireettömyyden vastakkainasettelu näkyy esimerkissä vahvasti.

Blogikirjoituksissa downshifistaamisesta puhutaan myös ”pysähtymisenä” ja ”hengittämisenä”. Myös nämä luovat melko vahvan vastakkaisuuden downshifistaamalla elämisen ja muunlaisen elämisen välille. Sanojen ”hengittäminen” ja ”pysähtyminen” käyttämisellä luodaan kuva elämästä tukahduttavana asiana ja eteenpäin kulkemisena. Blogikirjoitusten mukaan elämä on kiireen kyllästyttämä ja downshifistaaminen on se väline, jolla voidaan pysähtyä ”hengittämään”. Kirjoitusten mukaan downshifistaaminen on portti kiireettömään elämään.

Kiireettömyyden mahdollistaa vapaa-aika, jonka avulla downshiftaamista myös merkityksellistettiin. Vapaa-ajasta kirjoitetaan suhteessa ansiotyöaikaan. Puhe työn ja kuluttamisen vähentämisestä vapaa-ajan lisäämiseksi, kertoo meille jotain vapaa-ajan merkityksestä osana downshiftaamispuhetta. Vapaa-aikaa pidetään niin arvokkaana, että kuluttamisesta ja työstä ollaan valmiita luopumaan sen saavuttamiseksi.

*Mutta selitän kuitenkin hieman; alun perin termi tulee Yhdysvalloissa ja tarkoitti sitä, että tehdään jopa niinkin rohkea teko kuin isomman auton vaihto pienempään. Nykykielessä se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vaihdetaan työtä vapaa-aikaa ja tullaan vähemmällä rahalla toimeen. (18A)*

Tässä bloggaaja kertoo downshiftaamisesta ja tekee selväksi, että siinä on ajatuksena työn vaihtaminen vapaa-aikaan. Blogikirjoittajien puheen mukaan downshiftaamisessa vapaa-aikaa arvostetaan enemmän kuin ansiotyöstä saatavaa rahaa. Kirjoituksissa toistui työelämän toisarvoinen asema suhteessa vapaa-aikaan. Työelämä koettiin uuvuttavaksi ja joskus jopa stressaavaksi, kun taas vapaa-ajan katsotaan tarjoavan mielekkäämpää tekemistä. Mihin tätä downshiftaajien arvostamaa vapaa-aikaa sitten käytetään?

*Nykyään minä kuljeskelen maalihouissa ja lantsareissa. Talvisin kävelen kyläkauppaan pilkkihaalareissa pulkka perässäni. Minulla on AIKAA parisuhteelle ja lemmikkieläimille. Luonnossa liikkumiseen. Taivaalle katseluun. Levollisiin yöuniin. En enää lähetele sähköposteja aamuöisin. Iltaisin ja viikonloppuisin teen jotain aivan muuta kuin ylitöitä. Luovuuteni sekä intuitioni ovat kehittyneet huimasti. Remontti edistyy lähes joka päivä. Voin ihaila omien käteni jälkiä. Olen oppinut tekemään asioita joita en ikinä olisi osannut kuvitellakaan osaavani. (41a)*

Koska downshiftaamisessa on kyse myös kulutuksen vähentämisestä, ei vapaa-aikaan käytetä juurikaan rahaa. Downshiftaajaksi itsensä luokitellut kirjoittaja kertoo yllä hyvin arkisia asioita, joita hän tekee omalla ajallaan. Aikaisemman tutkimuksen mukaan downshiftaajat vähentävät ansiotyönsä määrää saadakseen enemmän aikaa perheen, ystävien ja oman henkilökohtaisen kehityksen parissa (Levy 2005, 176). Blogikirjoituksissa vapaa-ajasta puhuttaessa korostuvat edulliset harrastusmahdollisuudet, tekemisen mielekkyys, luonnon läheisyys ja ajan viettäminen perheen kanssa. Vapaa-ajan viettäminen on myös lähes poikkeuksetta ekologista, vaikka ekologisuutta sinällään ei juurikaan pohdita vapaa-ajan yhteydessä.

*Anna itsellesi aikaa. Hyvä olo on kaiken tasapainoa, mielekästä tekemistä, virikikkeellistä harrastamista, uuden opiskelua ja ennen kaikkea elämää kaukana tv-sohvasta. (13a)*

Kirjoittajan mainitsema mielekäs harrastaminen piirtyy blogikirjoituksissa lukemiseksi, kävelemiseksi luonnossa, ruoan laittamiseksi, leipomiseksi, oman ruoan viljelyksi, käsitöiksi ja perheen kanssa vietetyksi ajaksi. Kirjoitusten perusteella downshiftaamisessa ei käytetä vapaa-aikaa kuluttamiseen, vaan muuhun mielekkääseen tekemiseen. Harrastukset ja mielekäs tekeminen tarjoavat jotakin sellaista, mitä kuluttaminen ja ansiotyö eivät voi tarjota.

Blogikirjoitusten perusteella downshiftaamisen elämänpolitiikan valinta koskettaa kuluttamisen ja ansiotyön vähentämistä sekä vapaa-ajan tavoittelemista. Näitä tuloksia voidaan verrata aikaisempaan tutkimukseen, vaikka downshiftaamisen tutkiminen elämänpolitiikkanaan eroakin merkittävästi aikaisemmasta tutkimuksesta, joka on luonteeltaan ulkomailla tehtyä kvantitatiivista kyselytutkimusta. Aikaisemman tutkimuksen mukaan downshiftaaminen on määritelty pääpiirteittäin kulutuksen ja työn vähentämiseksi, aikaisempaa tyydyttävämmän elämän saavuttamiseksi (Chhetri, Khan, Stimson & Western 2009a, 52; Juniu 2000, 72; Maniates 2002, 199; Szmigin 2003, 154). Nämä tulokset ovat hyvin samankaltaisia valinnan diskurssin kanssa.

Aineistossa esiintyvät ansiotyön ja kuluttamisen vähentäminen, sekä vapaa-ajan lisääminen ovat ennen kaikkea elämänpoliittisia valintoja, mutta niitä voidaan tarkastella myös suhteessa muutokseen. Kaikki kolme valintaa koskettavat muutosta suhteessa aikaisempaan elämään. Kuluttamista ja ansiotyötä vähennetään suhteessa aikaisempaan kuluttamiseen ja ansiotyöhön, sekä vapaa-aikaa lisätään suhteessa aikaisempaan vapaa-ajan määrään. Näin ajateltuna blogikirjoitusten downshiftaaminen on myös elämänmuutosta koskevaa elämänpolitiikkaa. Nämä muutokset ovat yksilöllisiä. Osa tekee suurempia muutoksia ja osa pienempiä muutoksia. Mihin näillä valinnoilla ja elämänmuutoksilla sitten pyritään? Neil Levyn (2005, 176) mukaan downshiftaaminen pyrkii nimenomaan mielekkäämmän elämän etsimiseen. Mitä tämä mielekkäämpi elämä sitten on? Siihen paneudun seuraavaksi pohtiessani blogikirjoituksissa esiintyvää arvodiskurssia.

## **7 ARVO-DISKURSSI**

Blogikirjoituksissa esiintyy hyvin paljon puhetta arvoista. Arvojen pohtiminen on myös oleellista elämänpolitiikan kannalta, sillä elämänpolitiikka ei ole vain valintojen, vaan myös vastuun

politiikkaa. Elämänpolitiikan mukaan ihmisillä on tehtävänänsä suunnaton määrä valintoja, mitkä saavat meidät pohtimaan oikeanlaista ja hyvää elämää. (Hoikkala & Roos 1998, 9.) Downshiftaamisen tarkasteleminen elämänpolitiikkana sisältää oletuksen siitä, että sen taustalla on jonkinlaista eettistä pohdintaa. Seuraavaksi pohdinkin sitä, millaista arvoihin liittyvää puhetta blogikirjoituksissa esiintyy. Tämän pohtiminen auttaa ymmärtämään, millainen elämänpoliittinen valinta downshiftaaminen on.

## 7.1 Vapaa-ajan tuoma vapaus

Muutama bloggaajista ymmärtää downshiftaamisen liittyvän arvo-diskurssiin ja tuo sen esille tekstissään. Pääosin arvoja koskeva puhe ei kuitenkaan ole näin suoraa puhetta ”arvoista”, vaan koostuu enemmänkin hyvän elämän pohtimisesta. Blogikirjoituksissa esiintyy myös toteamuksia siitä, miten meidän tulisi elää. Nämä toteamukset ja pohdinnat voidaan nähdä arvolutautuneina ja niiden voidaan katsoa kuuluvan osaksi elämänpolitiikkaa, sillä elämänpolitiikkaan kuuluu pohdinta siitä, mikä on oikea tapa elää. Oikean elämäntavan pohtiminen on tärkeää, sillä ihmiset muokkaavat sen avulla identiteettiään muuttuvassa sosiaalisessa maailmassa. (Giddens 1992, 215.) Blogikirjoitusten arvokeskustelu ei siis kosketa vain eettistä pohdintaa, vaan myös ihmisten identiteettien rakentamista.

Downshiftaamiseen liittyvien arvojen tarkempi pohtiminen voi konkretisoitua vastakkainasettelun kautta. Blogikirjoituksissa arvostettavat asiat voidaan tuoda esiin myös sen avulla, mitä blogikirjoituksissa ei arvosteta. Niiden asioiden tunnistaminen, joita ei arvosteta, voi kertoa meille vastakohdista, eli arvostuksen kohteista ja antaa siten selkeämmän kuvan downshiftaamiseen liittyvästä arvomaailmasta. Teksteissä tehdään selväksi, ettei kuluttamista ja työelämää arvosteta kovinkaan korkealle, sillä niistä ei saada irti haluttuja asioita.

*Miksi ei saisi ottaa löysemmin? Varsinkin, kun raadannan palkkana ei ole välttämättä kunnan korvaus tai pomon kehu vaan burnout ja sairastuminen, liiallisen velvollisuudentunteen seurauksena?(13a)*

*Kompastuin markkinamiesten ansaan, toiseen toisensa jälkeen. Lopulta kaaduinkin niin pahasti, että palikat päässäni loksahdivat kohdalleen. Yhtäkkiä en enää kiinnittänyt huomiota kaikkiin aineellisiin asioihin mitä minulle tarjottiin, vaan katsoin mihin askeleeni (ja rahani) sijoitin. Valpastuin. Lakkasin valittamasta, koska löysin*



*kiitollisuuden. Enää en kiinnitä huomiota siihen mitä minulta puuttuu, vaan siihen mitä minulla jo on. (33i)*

Näissä aineistonäytteissä kritisoidaan hyvin suorasti epätyytyttäviksi koettuja arvoja. Molemmista esimerkeistä paistaa läpi tyytymättömyys kuluttamiseen ja työelämään, mikä on teksteissä varsin yleistä. Toinen kirjoittaja kertoo löytäneensä kiitollisuuden ymmärrettyään välttää ”markkinamiesten ansaa”. Blogikirjoitusten arvoja tarkastellessa törmää materialististen arvojen, kuten työssä paahtamisen ja kuluttamisen kritisoimiseen.

Materialistiset arvot voidaan nähdä osana postmodernin kulutusyhteiskunnan arvoja. Postmodernin kulutusyhteiskunnan näkökulmasta kuluttaminen on keskeinen osa kulttuuria. Kulutusrooli istutetaan kansalaisiin jo lapsuudessa, jolloin jokaisen kutsumukseksi tulee kuluttaminen. (Bauman 2007, 53–55). Blogikirjoituksissa käy kuitenkin selväksi, että kirjoittajat vastustavat materialistisia arvoja.

*Olisi varmasti tietyllä tavalla helpompaa vain jatkaa elämäänsä tässä samassa oravanpyörässä liikoja miettimättä ja yhteiskunnan normeja noudattaen, mutta en enää voi. Kun oivaltaa elämän todellisen luonteen – kun konkreettisesti tajuaa, että joku päivä minä suljen silmäni viimeisen kerran ja sitten minua ei enää ole – ja alkaa pohtia, millä asioilla on oikeasti merkitystä tämän maailmankaikkeuden mittakaavassa, monilta asioilta putoaa pohja pois eikä elämä enää koskaan palaa entiselleen. Kun tajuaa, että millään, mitä itsellemme elämämme aikana haalimme, kaikella sillä tavaralla, rahalla, statuksella, titteleillä ja jopa koulutuksella ei ole oikeasti mitään merkitystä sillä hetkellä, kun kuolemme, elämä saa aivan uuden näkökulman. Merkitystä on ainoastaan sillä, miten näitä saavutuksiamme olemme elämämme aikana käyttäneet – mikä on ollut meidän jalanjälkemme tässä maailmassa. (40a)*

Bloggaaja tekee selväksi, ettei omistamisella tai asemalla ole lopulta merkitystä hyvän tai merkityksellisen elämän kannalta. Blogikirjoituksissa tehdään selväksi, ettei materiaalisilla arvoilla ole merkitystä. Voidaan jopa sanoa, että downshiftaamista koskevassa puheessa vastustetaan materiaalisia arvoja. Näistä materiaalisista arvoista kirjoitetaan usein tekstissä rahana, statuksena, ja tavarana. Materiaalisten arvojen näkeminen epätyytyttävinä herättää kysymyksen siitä, mitkä asiat downshiftaamisessa sitten nähdään arvokkaina? Koska materialististen arvojen kritisoiminen on teksteissä niin yleistä, voimme ajatella downshiftaamisen arvojen olevan jotain täysin

materiaalisista arvoista poikkeavaa, kenties jopa täysin vastakkaista. Baumanin (2001, 9–10) näkemyksen mukaan postmodernissa kulutusyhteiskunnassa kansalaiset ovat onnellisimmillaan pyrkiessään tavoittelemaan erilaisia palkintoja, kuten rahaa ja tavaraa itselleen. Blogikirjoituksissa downshiftaaminen ei kuitenkaan näyttäydy tämän kaltaisena palkintojen tavoitteluna. Mitä downshiftaajat sitten arvostavat?

Blogikirjoituksissa esiintyy paljon puhetta vapaa-ajasta. Vapaa-aikaa pidetään arvokkaana ja kirjoituksissa tulee esille, että kuluttamisen ja ansiotyön vähentäminen liittyy usein vapaa-ajan tavoitteluun. Ansiotyön ja kuluttamisen arvoja verrattaessa vapaa-ajan arvotukseen, on arvojärjestys selkeä. Vapaa-aika menee ansiotyön ja kuluttamisen edelle.

*Jos minulla esimerkiksi olisi viikossa vielä vähän lisää aikaa, voisin lopettaa einesten oston ja hakea suuren osan ruoastamme lähistön luomutiloilta halvalla. Voisin etsiä koko perheen vaatteet kirpputoreilta, opetella kunnostamaan vaatteita (sen sijaan, että heitän rikkinäisen vaatteen heti roskiin, kuten nyt), voisin viljellä niin paljon, että siitä alkaisi olla hyötyä myös ruokalaskussa ja opetella sadon säilömistä (kas se kun on se vaikein ja aikaavievin osuus). Voisin pistää edes toisen autoista seisontaan ja taittaa niin kauppa- kuin päiväkotimatkat kävellen, meidän kylän kauniita maisemia katsellen. (Id)*

Tässä kirjoittaja puhuu ensin ajasta, mutta sitä seuraa puhe ajankäytöstä itselle tärkeäksi koettujen asioiden parissa. Kirjoittajan lausahdus ”jos minulla olisi viikossa vielä enemmän aikaa...voisin...” kertoo, että kirjoittaja tavoittelee aikaa, jotta hän voisi tehdä tärkeäksi koettuja asioita. Vapaa-aika ei näyttäydy downshiftaamisen perimmäisenä arvona. Vapaa-aika on siis eräänlainen keino päästä käsiksi sellaisiin asioihin, joita halutaan tehdä ja jotka eivät liity ansiotyöhön. Blogikirjoituksissa puhe vapaa-ajan arvostamisesta syntyy suhteessa mielekkääksi koettuihin asioihin. Vapaa-aika ei siis ole arvojärjestyksessä tärkeintä, vaan vapaa-ajan tuoma mahdollisuus tehdä erilaisia asioita, jotka eivät ole ansiotyötä. Pohtimalla mitä asioita vapaa-ajalla voidaan saavuttaa, auttaa ymmärtämään mitä downshiftaamisessa pohjimmiltaan arvostetaan.

Aikaisemmasta tutkimuksesta käy ilmi, että yksi syy downshiftata voi olla omaa elämää koskevan kontrollin lisääminen (Hamilton 2003, 19). Voisiko siis olla mahdollista, että blogikirjoituksissakin korostuu puhe vapaa-ajasta, sillä kontrollia omasta elämästä halutaan lisätä. Eikä tämä olisi silloin vapautta tehdä haluamiaan asioita? Onko vapaa-aika kontrollia, jolla voidaan määrätä omaa ajankäyttöä? Ainakin blogikirjoitusten perusteella näyttäisi tältä. Vapaa-ajan tuomaa vapautta

voidaan tarkastella monelta eri kantilta. Blogikirjoituksissa vapaa-ajan tuomasta vapaudesta kuitenkin puhutaan suhteessa mielekkäiksi koettujen asioiden tekemiseen.

## 7.2 Yksilön ja yhteisön hyvinvointi

Mitä downshiftaajien kaipaamalla vapaa-ajan vapaudella tavoitellaan? Aineiston perusteella ajankäytön vapaudella tavoitellaan korkeampaa elämänlaatua. Elämänlaatu -puhetta tarkastelemalla pystymme hahmottamaan, mitä asioita downshiftaamisessa pidetään tärkeinä ja mitä kirjoituksissa kuvattu hyvä elämänlaatu on. Tämän pohtimisella voimme lopulta selvittää Giddensin (1992, 215) elämänpolitiikalle määrittelemää olennaista kysymystä siitä, ”miten meidän tulisi elää” eli millainen elämä on downshiftaamisen mukaan hyvää, arvokasta elämää.

Aineistossa elämänlaatu merkityksellistyy sanoihin ”tasapaino”, ”onnellisuus”, ”mielekkyys”, ”merkityksellisyys” sekä ”tyytyväisyys”. Nämä osaset muodostavat puheen elämänlaadusta. Elämänlaatua koskevaa puhetta esiintyy blogikirjoituksissa paljon. Tämä ei sinällään ole yllätyksellistä, sillä aikaisemmassa tutkimuksessa esimerkiksi Levy (2005, 176) määrittelee downshiftaamisen olevan mielekkäämmän elämän etsimistä. Kuten jo aiemmin totesin, downshiftaamisen arvomaailma tuntuisi liittyvän muihin asioihin kuin työn tekemiseen, kuluttamiseen ja materialismiin.

*Mielenrauha on terveyden ja onnellisuuden perusta. Mielenrauhan voi saavuttaa valitsemalla elämää rakentavia tapoja. Eheytyessä sisäisesti, mikä johtaa ulkoisen elämän tasapainottamiseen. (25a)*

*Ei kyse laiskuudesta ole, enemmänkin kohtuullistamisesta. Se on pysähtymistä, järjen käyttöä. Se on siirtymistä peilin eteen ja kysymistä: mitä ihmettä varten sinä ihminen paahdat? Luuletko kerran olevasi onnellinen, kun muistat hölkyttäneesi kiireellä läpi elämäsi? (45a)*

Yllä on kaksi tyypillistä esimerkkiä, joissa bloggaajat puhuvat elämänlaadusta. Ensimmäinen kirjoittaja kertoo siitä, mikä hänen mielestään luo onnellisuutta. Kirjoituksissa downshiftaaminen merkityksellistyy elämänlaadun tuottajana. Downshiftaaminen mielletään positiivisessa yhteydessä elämänlaatuun. Downshiftaamisen tarjoamaa elämänlaatua voidaan tarkastella suhteessa muunlaiseen elämään, joka koetaan elämänlaatua rajoittavaksi tai jopa ihmistä kuluttavaksi. Toisessa esimerkissä kirjoittaja tekee eron onnellisuuden ja kiireisen elämän välille. Onnellisuuden hän näkee lähtevän muusta kuin kiireisestä elämästä. Tässä tulee jälleen esille ajankäyttö ja

ajankäytön tuoma vapaus. Kiireinen elämä on ikään kuin sen vastakohta ja edustaa epätydyttävää elämää, kun taas vapaa-aika ja sen tuoma vapaus tehdä mielenkiintoisia asioita edustaa tyydyttävää elämää.

Miten nämä puheet elämänlaadusta rakentuvat, mihin ne liittyvät ja mitkä asiat tuottavat tätä kaivattua elämänlaatua? Elämänlaadun yhteydessä puhutaan yksilön, yhteisön ja ympäristön hyvinvoinnista. Yksilön hyvinvoinnista puhuttaessa puhutaan muun muassa ”hiljentymisestä”, ”henkisestä kasvusta” ja ”omien rajojen kunnioittamisesta”. Bloggaajat puhuvat usein yksilön hyvinvoinnista henkisen kasvamisen ja kehittymisen näkökulmasta. Myös harrastuksista puhutaan yksilöä koskevan hyvinvointi -puheen yhteydessä.

*Downshifting ei ole asia, jota kaikki tekisivät samalla ulkoisella kaavalla. Se ei edellytä taloa maalla, se ei vaadi tietyn pituista työviikkoa eikä etenäkään käsityöläisyyttä. Sen ydinasia on toisaalla: sellaisen elämäntavan löytämisessä, jossa minä itse voin hyvin ja jossa elän juuri minulle sopivien rajojen mukaan.(1f)*

Tästä sitaatista paistaa läpi eräänlainen itsetutkiskelu, sillä kirjoittaja näkee downshifin olevan elämäntapa, jossa ”minä voin itse hyvin ja jossa elän juuri minulle sopivien rajojen mukaan.” Kirjoittaja jättää ulkopuolelle muiden hyvinvoinnin. Kirjoituksessa oman elämänlaadun kohottaminen syntyy suhteessa yksilön omiin tarpeisiin. Blogikirjoituksissa elämänlaadun merkityksellistäminen tapahtuu hyvin usein kirjoittajan omista lähtökohdista käsin. Kirjoituksissa oma henkinen kehittyminen ja tasapaino nähdään merkittävänä elämänlaadun kannalta. Aikaisemman tutkimuksen mukaan yhtenä syynä downshifin toteuttamiselle voidaan pitää itsensä löytämistä ja toteuttamista. Downshifin toteuttamisella voidaan saavuttaa vähemmän stressaava, vähäiseen kulutukseen ja vapaa-aikaan ja mietiskelyyn tähtäävä elämäntapa. (Chettri 2009a, 56–57.) Oman aineiston analyysissä on näin ollen hyvin samankaltaiset tulokset yksilön omasta kehityksestä ja toteutumisesta.

Yllätyksellistä kirjoituksissa on, että yksilön elämänlaadusta puhuminen liitetään usein työn merkityksellisyyteen ja mielekkyyteen. Merkityksellinen ja mielekäs työ nähdään elämänlaatua kohottavana tekijänä. Kiireen, stressin ja suorittamisen kyllästyttämää työelämää ei pidetä arvossa, vaan mielekkään työn yhteydessä puhutaan muun muassa työelämän ja muun elämän tasapainottamisesta.

*Ns. downshifftaminen ei tarkoita työelämän hylkäämistä, vaan sen mielekästä tasapainottamista muun elämän kanssa. On epävarmaa saammeko eläkettä koskaan. Siksi työn ja elämän tasapainottaminen kannattaa tehdä hyvissä ajoin. (2b)*

Tässä blogikirjoittaja puhuu työn ja vapaa-ajan tasapainottamisesta. Osa blogikirjoittajista puhuu esimerkiksi etätyöstä ja oman työaikataulun kontrolloimisesta. Näidenkin voidaan nähdä olevan keinoja lisätä tai aikatauluttaa vapaa-aikaa, jolla saadaan vapautta tehdä mielekkääksi koettuja asioita. Muutama kirjoittaja kertoo työelämän olevan mielekästä silloin, kun sillä on jonkinlainen eettinen merkitys. Esimerkiksi ”turhan tavaran” valmistaminen nähdään huonona asiana. Aineistossa yleisesti puhutaan halusta tehdä ”mielekästä” työtä. Tämä mielekkään työn suhde elämänlaatuun muodostuu muun muassa ”jaksamisen” ja ”tasapainon” kautta. Mielekäs työ kohottaa elämänlaatua.

Downshifftamista koskevassa puheessa oli havaittavissa myös tietynlainen yhteisöllisyyden arvostaminen ja yhteisön elämänlaadun arvostaminen. Yhteisön olen käsittänyt melko laaja-alaisesti. Blogikirjoituksissa puhutaan enimmäkseen perheestä, ystäväistä ja parisuhteesta, mutta osa puhuu myös suoraan yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä. Kirjoituksissa arvostetaan perhettä, parisuhdetta, ystäviä ja yhteisöllistä toimintaa.

*Matikka ottaa esiin myös osaamistemme erojen merkityksen vauhdin säätelyssä. Fyysisesti kyvykkäällä juoksu sujuu useimpia muita paremmin. Toinen taas on muita hoksaavaisempi ja kolmas on suhdetoimintavelho. Joku on huippu näissä kaikissa, meidän muiden osaksi jää kaikenlaiset kykytasoyhdistelmät. Iän karttuminenkin trimmaa näitä ylös ja/tai alas.*

*Tämä kaikki korostaa yhteisöllisyyden tärkeyttä. Olemme kyvyiltämme erilaisia. Olemme eri elämänvaiheissa. Erilaiset sattumukset kohtaavat meitä, ketä mitenkään. Tukekaamme siis toisiamme ja tarvittaessa nojatkaamme toisiimme. Niinkin sanotaan, että "auta miestä mäessä".*

*Eläköön yhteisöllisyys! (32a)*

**downshifting** *Ihminen tekee vähemmän töitä, tienaa vähemmän ja elää yksinkertaisesti. Downshifting panostaa ihmissuhteisiin ja luovuuteen, ei aineelliseen hyvään. (7a)*

Ensimmäisessä esimerkissä kirjoittaja ylistää yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyden tärkeydestä kirjoittaa muutama muukin blogikirjoittaja. Jälkimmäisessä aineistonäytteessä tuodaankin yksilön henkisen kehityksen eli luovuuden lisäksi esille ihmissuhteiden merkitys. Kirjoituksissa elämänlaatu muodostettiin yksilön hyvinvoinnin lisäksi suhteessa perheeseen, ystäviin, parisuhteeseen ja yhteisöllisyyteen. Yhteisöllisyydestä puhutaan siis elämänlaatua kohottavana tekijänä. Postmoderniin yhteiskuntaan kuuluu yksilöllistyminen (Bauman 2002, 45). Yksilölliset arvot ovat korvanneet yhteisölliset arvot (Pohjanheimo 2005, 238–248). Downshifistaamista koskevan puheen mukaan nämä yhteisölliset arvot eivät kuitenkaan täysin ole kadonneet.

### 7.3 Ympäristön hyvinvointi

Downshifistaamista koskevassa puheessa ilmeni yllätyksellisesti melko paljon kommentointia ympäristön tilasta eli ekologista puhetta. Ympäristösyöt eivät aikaisemmissa tutkimuksissa ole saaneet paljon painoarvoa downshifistaamisen selittäjänä. Esimerkiksi Chhetrin, Stimsonin ja Westernin (2009, 353) kyselytutkimuksen mukaan tärkeimmät syyt downshifistaamiseen ovat työn lopettaminen ja työtuntien vähentäminen. Omassa aineistossanikin työn lopettaminen ja työtuntien vähentäminen ovat merkityksellisessä asemassa, mutta nimenomaan arvoja tutkiessa törmäsin ekologisuuteen, josta keskustellaan suhteellisen paljon kirjoituksissa.

Mielenkiintoisinta downshifistaamispuheessa on se, ettei ekologisuutta liitetä yleensä osaksi downshifistaamisen määritelmää. Niissä tekstinpätkissä, joissa selvennetään downshifistaamisen termiä, useimmiten kirjoitetaan kuluttamisen ja työn vähentämisestä, vapaa-ajasta ja elämänlaadusta. Ekologisuus jää määritelmässä jokseenkin toissijaiseen asemaan.

*Onko downshiftaus pohjimmiltaan ekotekoa vai itsekkyyttä? Joko-tai-vastakkainasettelu ei varmastikaan tässäkään toimi, sillä useimpien ihmisen motiivien takaa löytyy itsekkyyys. Ekoteko tulee downshiftauksen sivutuotteena niille, jotka eivät varsinaisia vihreitä hippejä ole. (3a)*

Bloggaaja ei pidä downshifistaamista suoranaisesti ”ekotekona” vaan hän näkee sen olevan vain downshifistaamisen sivutuote. ”Ekoteosta” puhuminen downshifistaamisen yhteydessä kuitenkin herättää kysymyksen siitä, hahmottaako kirjoittaja downshifistaamisen ja ekologisuuden välillä jonkinlaisen yhteyden. Miksi hänelle on niin tärkeää erottaa downshifistaaminen ekologisuudesta? Aineiston tarkempi tarkastelu kertoo kuitenkin tarinaa, jossa ekologisuudella on melko merkittävä rooli. Muutama kirjoittaja onkin ymmärtänyt downshifistaamisen nimenomaan ekologisuuden kautta.

*3) Ekologisin perustein downshiftoaminen johtuu siitä, ettei yksilö (oli sitten rikas tai köyhä) arvosta kulutusta kovin korkealle, eikä siksi kaipaa niin paljon tuloja. Vähäinen kulutus voidaan nähdä välineellisenä arvona vaikkapa luonnon itseisarvolle, ihmiskunnan elättävän ympäristön säilyttämiselle tai vaikkapa vain estetiikalle. Arvot johtavat "rahalliseen" arvoon. (20a)*

*Rytsölän esimerkkiä seuraten minä olen päättänyt alkaa downshiftoajaksi, sillä olen lukenut, että se ei pelkää tuo zeniläistä rauhaa, vaan on hyväksi myös ympäristölle ja siinä sivussa nostaa omaa sosiaalista statusta. Tai toisinpäin. (24a)*

Ensimmäisessä esimerkissä downshiftoamisen yhtenä perusteena mainitaan ekologisuus. Tässä kirjoittaja yhdistää puheessaan ekologisuuden ja kulutuksen vähentämisen. Tämän mukaan puhe ekologisuudesta liittyy puheeseen kulutuksesta. Kirjoittajan maininta ”ekologisin perustein downshiftoaminen” kuitenkin saa miettimään mitä muita perusteita downshiftoamiselle voisi olla. Kirjoittaja ei siis väistämättä pidä downshiftoamisen perustana nimenomaan ekologisuutta, vaan ennemminkin yhtenä perusteena. Ekologisen downshiftoamisen perusteena kirjoittaja hahmottaa luonnon olevan itseisarvo ja kuluttamisen vähentämisen hän näkee välinearvona. Toinen esimerkki on blogikirjoituksesta, joka kritisoi downshiftoamista. Kirjoitus liittyy ympäristön suojelemisen osaksi downshiftoamista, vaikka kirjoitus onkin luonteeltaan sarkastinen. On siis syytä tarkastella kirjoituksissa esiintyvää ekologista puhetta tarkemmin ja miettiä sitä eettisestä näkökulmasta sekä miten se osaltaan merkityksellistää downshiftoamista.

Blogikirjoituksissa esiintyvä ekologinen puhe on usein kytköksissä yhteiskuntakriittiseen puheeseen kasvusta ja järjestelmästä. Ympäristöpuheen tai ekologisuuden voidaan nähdä rakentuvan suhteessa materialistisiin arvoihin. Puhe ympäristöstä vastustaa materialismia ja pitää sisällään vastakkaisia arvoja eli antimaterialistisia arvoja. Aina ei ole kuitenkaan selkeää, milloin puhutaan ekologisuudesta ja milloin säästämisestä.

- Kulutus-shoppailu pois! Olemme esim. ostaneet vaatteemme vuodesta 2007 lähtien eri verkkokaupoista ja ulkomaan matkoilta, pääosin Thaimaasta. Ja aina tarpeeseen. Kun ostan esim. kolme paitaa, kolme vanhaa paitaa pitää kaapista antaa pois. Näin kokonaisvaatemäärä pysyy samana, eikä uutta tilaa tarvita.*
- Älä osta valmisruokaa! Ruokailu taloudellisesti ja terveystieteellisesti järkeväksi. Viikolla edukkaasti esim. keittoja ja monena päivänä syötäviä uuniruokia.*

*Viikonloppuisin voi hieman palkita itseään herkkuruuilla ja uusilla kokeiluilla.*

*Verkkosivustot ovat pullollaan hyviä + terveellisiä ruokareseptejä.*

- *Tekemisestä ilo, ei ostamisesta. Vanhoja huonekaluja, teknisiä laitteita, vaatteita, ymv. voi ja kannattaa korjata, tehdä sekä tuunaila. (2d)*

Tässä kirjoittaja kertoo miten hänen perheensä on downshiftannut omalta osaltaan. Kirjoittajan luettelemat säästövinkit voidaan ymmärtää ekologisiksi asioiksi, vaikka kirjoittaja ei välttämättä tunnista toimintaansa ekologisiksi. Vanhojen vaatteiden ja huonekalujen korjaaminen uuden ostamisen sijaan on ehdottomasti ekologista. Lisäksi kirjoittaja kertoo ostavansa vaatteita vain tarpeeseen ja antavansa vanhat pois. Luultavasti kirjoittaja kertoo omia säästövinkkejään, hahmottamatta niiden ekologisuutta.

Hetkittäin on epäselvää kirjoittavatko bloggaajat tarkoituksellisesti ekologisista asioista, vai ikään kuin vahingossa. Paikoittain on epäselvää, hahmottavatko kirjoittajat itse toimintansa ekologisuuden. Joissakin kirjoituksissa saatetaan puhua esimerkiksi vaatteiden ostamisen vähentämisestä, mutta missään vaiheessa ei mainita toiminnan taustalla luontoystävällisiä tai ekologisia motiiveja. Downshiftaamisen termin selvittämisessä ei aina mainita ekologisuudesta mitään, mutta myöhemmin tekstissä kuitenkin puhutaan esimerkiksi kirpputoreilta ostamisesta, oman ruoan kasvattamisesta tai muusta ekologisiksi luettavasta asiasta.

*Minä olen asunut muutaman vuoden maassa, missä kaikkia noita periaatteita toteutettiin suurella menestyksellä.*

*Kaikki, mitä tuotettiin, tuotettiin lähellä. Jokaisessa kylässä oli pieni leipomo, josta jo aamukuudelta voi noutaa tuoretta leipää ja sämpylöitä, ihania leivoksia ja maailman parasta juustokakkua. Jos ei itse halunnut hakea, lämpöiset sämpylät toimitettiin kangaskassissa ovenkahvaan ja siitä vain aamukahvia nauttimaan. Kassi vietiin taas iltapäivällä leipomoon odottamaan uutta aamua.*

*Jokaisessa kylässä oli lihakauppa, mistä sai tuoretta lihaa. Karja laidunsi pelloilla ja niityillä kaiket kesät. Viljelyssä ei käytetty juurikaan myrkkijä ja keinolannoitteita. Kaikki, mitä tuotettiin, oli luomua. Maassa oli erittäin runsas floora ja fauna. On vielä tänä päivänä. (34a)*

Blogikirjoittaja kertoo downshiftaamisesta hyvinkin ekologisesta näkökulmasta. Sanonnat ”kaikki tuotettiin lähellä”, ”sämpylät toimitettiin kangaskasseissa”, ”ei käytetty juurikaan myrkkijä ja



keinolannoitteita”, kertovat hyvinkin ekologisesta elämäntavasta. Kirjoittaja siis merkityksellistää downshiftaamisen hyvinkin vahvasti ekologiseksi toiminnaksi. Kirjoittaja ei kuitenkaan juuri puhu suoraan ympäristön suojelemisesta tai ekologisuudesta downshiftaamisen lähtökohtana tai arvona, vaikka kirjoituksessa selvästi toistuu ekologinen ajattelu. Monessa kirjoituksessa jää hieman epäselväksi se, onko kirjoittaja itse ymmärtänyt puhuvansa downshiftaamisen ekologisuudesta. Ymmärtääkö kirjoittaja itse ekologisuuden kuuluvan osaksi downshiftaamisen arvomaailmaa, vai onko se todellakin ”downshiftaamisen sivutuote”? Blogikirjoituksissa esiintyvä ekologinen puhe on niin olennainen osa blogikirjoituksia, että ekologisuuden on vaikea uskoa olevan sivuroolissa downshiftaamista koskevassa puheessa. Ekologisuutta ei voida sivuuttaa osana downshiftaamisen merkityksellistämistä.

Ne kirjoittajat, jotka puhuvat suoraan ympäristöstä tai ekologisuudesta, puhuvat siitä usein huolen näkökulmasta. Ekologinen puhe on hyvin lähellä yhteiskuntakriittistä kasvun ja materialismin puhetta, mutta on luonteeltaan huolehtivaa. Ympäristöstä puhutaan usein ”kestävyytenä”. Ollaan huolissaan kestäkö luonto kuluttamista.

*Mielekkäämpi elämä? Tehdä sitä mistä nauttii? Viettää aikaa siinä missä on hyvä olla ja mikä vahvistaa itseä, perhettä, ystävyys-suhteita. Kyetä olemaan siinä missä on, läsnäolon voima, elämisen eheys, kiireettömyys. Ostamisen, hankkimisen ja kuluttamisen sijaan, suuntautua pysyvyyteen, kestävyys ja kierrättämiseen. Henkisesti vahvistavaa tekemistä ja olemista, meditaatioita, luovuutta, hyväntekemistä, elämää, sen syvemmissä merkityksessä. (25a)*

Kirjoittaja ei sano suoraan, puhuuko hän kestävyydestä nimenomaan ympäristön kestävyytensä. Sana ”kierrättäminen” kuitenkin mainitaan heti sanan ”kestävyys” jälkeen. Näiden sanojen voidaan nähdä viittaavan ekologisuuteen. Blogikirjoituksissa tulee ilmi huoli luonnon kestävyydestä. Huoli ympäristöstä välittyy myös teksteissä, joissa kasvu nähdään ympäristölle ”tuhoisana” asiana. Ekologista puhetta voidaan tarkastella myös luonnon merkityksestä puhumisen näkökulmasta. Moni bloggaaja kertoi, että luonto on heille tärkeä asia. Kirjoitukset käsittelevät luontoa yleensä ihailevaan sävyyn. Puhe luonnon merkityksestä hahmottuu teksteissä lähinnä arkisten asioiden kautta, esimerkiksi kertomalla niistä havainnoista, joita he ovat luonnossa liikkuessaan tehneet.

*Muutto Elimäelle ei kuitenkaan ole minulle lopullinen ratkaisu, paluu arkeen ja kaupunkilaisen kiireeseen odottaa kesäkuussa. Sitä ennen ehtii tehdä tuttavuutta illan hämärässä bongatun lepakkoperheen kanssa ja miettiä suhdettaan maailmaan,*

*luontoon, energiapolitiikkaan ja tämänhetkiseen eduskuntaan. Toukokuu mummonmökillä näyttää, miten leppoistaminen minulta sujuu. Kaukomatkailun jälkeen huono energiaomatunto kolkuttaa ja kuukauden vieroitus lienee paikallaan. (23a)*

*Hallittu hidastelu on vastalääke elämäntapamme synnyttämälle stressille ja kiireelle. Aivan samanlaisia terapeuttisia merkityksiä on vaikkapa puutarhahoidolla, kutomisella tai vaikkapa mato-onkimisella. Kokeilkaapa sitä kesäauringon kilossa läheisellä järvellä – mikä mahtava fiilis! (45a)*

Blogikirjoittaja kertoo havaitsemastaan lepakkoperheestä ja pohtii suhdettaan luontoon, kun toisessa esimerkissä ehdotetaan merkityksellistä tekemistä kesäauringon valossa. Kirjoituksissa puhe luonnosta liittyy yleensä mielekkääseen tekemiseen. Luonnon tärkeyden lisäksi moni puhuu omien kasvien kasvattamisesta ja maalla asumisesta. Puhe maalla asumisesta ja puhe sinne muuttamisesta eroaa pääasiassa muissa maissa aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista, joiden mukaan maalle muuttaminen on kuulunut kokonaisvaltaisten elämän yksinkertaistajien, ei niinkään downshiftaajien elämään. Tämä voi kertoa siitä, että myös downshiftaajat tekevät suurempia muutoksia elämässään. (Etzioni 1998, 621–627.) Maalla asuminen, luonnossa liikkuminen ja oman ruoan kasvattaminen kertovat osaltaan myös ympäristön kunnioittamisesta.

#### **7.4 Arvot elämänpolitiikan kannalta**

On selvää, että downshiftaamista koskevissa blogikirjoituksissa esiintyy paljon puhetta arvoista. Voidaanko downshiftaamista koskevan puheen perusteella sanoa downshiftaamisen olevan eettinen valinta? Hoikkalan ja Roosin (1998, 12.) mukaan elämänpoliittisilla ratkaisuilla pyritään vaikuttamaan ”...ihmisten elämänkulkuun, mahdollisuuksiin, ihmissuhteisiin, itsensä toteuttamiseen, kurjuuteen ja hyvinvointiin”. Blogikirjoitusten perusteella downshiftaamisessa pyritään vaikuttamaan yksilön, yhteisön ja ympäristön hyvinvointiin. Vapaa-aika on osaltaan myös arvokasta, koska sen avulla saadaan vapaus edistää näiden kolmen tekijän hyvinvointia. Nämä hyvinvointikeskustelut ovat liitoksissa myös elämänlaadun parantamiseen eli ”tyytyväisyyteen”, ”mielekkyyteen”, ”merkityksellisyyteen” ja ”onnellisuuteen” elämässä.

Yksinkertaisesti ajateltuna downshiftaamista koskevissa kirjoituksissa vapaa-ajalla tehdään asioita, jotka edistävät yksilön, yhteisön tai ympäristön hyvinvointia. Tämä hyvinvointi kohottaa elämänlaatua. Downshiftaamispuheessa on olennaista huomata myös materialististen arvojen

vastustaminen. Materialististen arvojen sijaan hyvinvoinnin edistäminen ja elämänlaadun parantaminen näyttävät tärkeämmiltä. Nämä pehmeät arvot voidaan ymmärtää olevan antimateriaalisia arvoja, sillä niissä hyvinvointi ja elämänlaatu koostuvat muista kuin materiaalisista asioista.

Blogikirjoituksen arvomaailmaa on syytä vertailla aiemman tutkimuksen kanssa. Hamilton ja Mail (2003, 21) näkevät downshiftaamisen syinä seuraavat tekijät. 1) Enemmän aikaa perheen kanssa, vähemmän stressiä tulojen sijaan, tekee downshiftaajat onnellisemmaksi 2. terveellisempi elämäntapa 3. itsensä toteuttaminen ja 4. tasapainoisempi elämäntapa. Tämä kyselytutkimus poikkeaa omasta tutkimuksestani merkittäväällä tavalla, sillä siinä tarkastelun kohteena on downshiftaamisen syyt, eivät arvot. Näitä syitä tarkastellessa voidaan kuitenkin nähdä jonkinlainen yhteys arvoihin. Hamiltonin ja Mailin tutkimuksessa downshiftaamisen syiden takana voidaan myös nähdä eräänlaiset pehmeät arvot, joilla pyritään hyvinvointiin ja korkeampaan elämänlaatuun.

Hamiltonin ja Mailin (2003) tutkimuksessa downshiftaamisen syistä puuttuu kokonaan ekologiset syyt. Blogikirjoituksissa esiintyviä arvoja tarkastellessa törmäsi väistämättä ekologiseen puheeseen. Ekologisten arvojen ja elämänpolitiikan välillä on yhteys. Globalisoituneessa maailmassa arkipäiväisillä päätöksillä saattaa olla globaalit seuraamukset. Näin on esimerkiksi ympäristön tuhoutumisen kannalta. Päätöksemme ostaa jokin vaatekappale saattaa vaikuttaa osaltaan ympäristön tuhoutumiseen jossakin muualla. (Giddens 1995, 85.) Downshiftaamista koskevassa puheessa esiintyvä ekologisuus, voidaan nähdä elämänpolitiikkana.

## **8 YHTEISKUNTAKRIITTINEN DISKURSSI**

Downshiftaamisen elämänpoliittisen valinnan taustalla on jonkinlainen yhteiskunnallinen kannanotto. Downshiftaamisen ymmärtäminen elämänpolitiikkana kertoo sen olevan luonteeltaan kantaaottavaa, sillä elämänpolitiikka ottaa kantaa siihen ”...miten meidän tulisi elää” (Giddens, 1992, 215). Halusin kuitenkin selvittää, mihin downshiftaaminen oikeastaan ottaa kantaa ja tarkastelin blogikirjoituksissa esiintyvää kriittistä puhetta yhteiskunnasta.

Blogikirjoituksissa esiintyvän yhteiskuntakriittisen puheen voi karkeasti jakaa kahteen puhetapaan: kulutuskriittiseen puheeseen ja työelämää kritisoivaan puheeseen. Kulutuskriittisessä puheessa kritisoidaan yhteiskunnan kulutuskeskeisyyttä ja työelämän arvostelemisessa puolestaan epätyytyttävää työelämää. Näen nämä molemmat osaksi yhteiskuntakritiikkiä, sillä kuluttaminen ja

työssäkäynti ovat yhteiskunnan toiminnan kannalta olennaisia. Näihin kahteen yhteiskuntakriittiseen puheeseen paneudun seuraavaksi ja tarkastelen mitä yhteiskuntakriittinen puhe tarkoittaa downshiftaamisen osalta.

## 8.1 Kriittistä puhetta kulutusyhteiskunnasta

Blogikirjoituksissa puhutaan paljon yhteiskunnasta. Yhteiskuntakriittistä puhetta analysoidakseni on syytä selventää hieman mitä yhteiskunnasta puhutaan ja miten se ymmärretään blogikirjoituksissa. Puhe yhteiskunnasta tulee esiin blogikirjoituksissa siten, että kirjoittaja viittaa joihinkin ulkoapäin tuleviin ohjeistuksiin ja normeihin. Teksteissä hahmottuu eräänlainen käsitys siitä, että on olemassa jokin tietynlainen vallitseva järjestys. Yhteiskunta -puheeseen liittyy usein puhe ”järjestelmästä”.

*Tilanne on sinänsä äärimäisen hankala. Mikäli ihmiset alkavat kunnioittaa omaa kokonaisvaltaista terveyttään, järjestelmämme on menevä lopullisesti kaaokseen. Talouskasvun kannalta kun on olennaista, että ihmiset puurtavat ”epäitsekäästi”, statussymboleista unelmoiden, oman terveytensä uhraten. Aineelliselle talouskasvulle rakentuvan järjestelmän kannalta on hyvä, että ihmiset luulevan vapauden olevan sitä, että he voivat istua raskaan työrupeaman jälkeen kolmensadan neliön kämpässä, poreammeessa yrittikylpyjä ottamassa ja punaviinilaseja kallistamassa(...) (4a)*

Esimerkissä kirjoittaja ymmärtää järjestelmän talouskasvun järjestelmänä. Hän näkee työelämän kuuluvan osaksi tätä talouskasvun järjestelmää. Kirjoittajan kritiikki talousjärjestelmää kohtaan on yhteiskuntakriittistä puhetta, vaikka se koskettaakin vain yhtä yhteiskunnan aluetta. Blogikirjoituksissa yhteiskuntaa ei kritisoida kokonaisuudessaan, vaan kritiikki yleensä kohdistuu johonkin tiettyyn yhteiskunnan alueeseen.

*Talous kuulema romahtaa, jos se ei kasva jatkuvasti. Totta, ainakin historiallisen näytön perusteella, mutta entäs jos se kasvu ei olisi niin hillittömän kova, että kipeäksi tulee sekä tekijä että maailma. Kasvetaan hallitummin? Onko meillä jo varaa vähän hellittää, maailma? (13a)*

Tässä esimerkissä bloggaaja kyseenalaistaa talouden kasvamisen. Talouden kasvu on vain yksi osa postmodernia kulutusyhteiskuntaa. Taloudellinen kasvu liittyy läheisesti osaksi näkemystä kulutusyhteiskunnasta, jossa taloudellinen kasvu on väistämätöntä. Downshiftaamista koskevissa blogikirjoituksissa yhteiskunta nähdään kasvavaan talouteen pyrkivänä ”järjestelmänä”. Tämän

lisäksi blogikirjoitusten mukaan yhteiskunnassa vallitsevat materialistiset arvot. Näitä materialistisia arvoja kyseenalaistetaan ja kritisoidaan blogikirjoituksissa.

*(...) Yksipuolinen materialistinen maailmankatsomus läpäisee kulttuurimme läpikotaisin (...) (4a)*

*Tämä "tehokkuus" ja rahan tavoittelu on nyt ajanut pitkän avioliittoni eroon, josta olen osittain yhteiskunnan normeille katkera. Tämä yhteiskunta ja maailman yleisimmät arvot todella sairaita. Rahalla haetaan onnellisuutta, hmmm..... (35a)*

Molemmat kirjoittajat tunnistavat materialistiset arvot osana yhteiskuntaa. Ensimmäisessä esimerkissä kirjoittaja hahmottaa materialistisen maailmankatsomuksen osana kulttuuriamme. Toisessa esimerkissä puhutaan myös suoraan yhteiskunnan normeista. Teksteissä yleisesti, materialistiset arvot nähdään negatiivisina ja yhteiskunnassa vallitsevina. Kirjoittajat kyseenalaistava ja kritisoivat kirjoituksissaan materiaalisia arvoja ja uskovat onnellisuuden tulevan muualta kuin tavarasta, kuluttamisesta tai asemasta yhteiskunnassa. Esimerkissä arvojen luokittelu "sairaiksi" on hyvin voimakasta kritiikkiä materiaalista ja kulutusyhteiskuntaa vastaan.

Kuluttamisen ja kuluttajan roolin kritisoiminen on varsin yleistä downshiftaamista koskevissa blogikirjoituksissa. Tämäkin osaltaan antaa kuvaa yhteiskunnan ja ihmisten elämäntapojen kulutuskeskeisyydestä.

*(...)Kun yhteiskunta kannustaa kuluttamaan, suorittaja kuluttaa. Kun peloitellaan, suorittaja pelkää. Kun vaaditaan energisyyttä, venymistä ja innostusta, suorittaja teeskentelee kiltisti eikä takuulla sano ei. (1F)*

Tässä kirjoittaja toteaa yhteiskunnan kannustavan kuluttamiseen ja puhuu kansalaisesta suorittajana. Yhteiskunta nähdään ohjeistavana tai käskyttävänä, joka saa suorittajan kuluttamaan, pelkäämään ja toimimaan tämän tahdon mukaisesti. Kirjoittajan näkee yhteiskunnan valtaa pitävänä auktoriteettina. Kansalainen on vain tämän yhteiskunnan sätkynukke. Blogikirjoittaja näkee yhteiskunnan hyvinkin kulutuskeskeisenä. Kuluttajan näkeminen kulutuskeskeisen yhteiskunnan vietävänä oli blogikirjoituksissa varsin yleistä.

Yhteiskunnasta puhuminen järjestelmänä, joka pyrkii taloudelliseen kasvuun, arvojen näkeminen materialistisina, sekä kuluttamisen ja kuluttajan näkeminen yhteiskunnan käskyttämänä sätkynukkena, kertovat jotain siitä, miten kirjoituksissa ymmärretään yhteiskunta. Kirjoitusten perusteella yhteiskunta näyttäytyy kulutuskeskeisenä yhteiskuntana. Bloggaajien käsitys yhteiskunnasta voidaan on lähellä postmodernia kulutusyhteiskuntaa, sillä kirjoituksissa yhteiskunnan toiminta, kansalaisten toiminta ja arvomaailma perustuvat kuluttamisen varaan. Postmoderni kulutusyhteiskunta on yhteiskunta, mikä tukee, rohkaisee, tai toteuttaa kulutuskeskeisen elämäntavan valintaa ja strategiaa. (Bauman 2007, 53). Kirjoituksissa yhteiskunta hahmotetaan kulutukseen kannustavana ja ihmisten elämä tässä yhteiskunnassa nähdään kulutuskeskeisenä. Bloggaajat näkevät yhteiskunnan postmodernin kulutusyhteiskunnan kaltaisena kokonaisuutena.

Yhteiskunnan kulutuskeskeinen toiminta nähdään kirjoituksissa epäterveellisenä. Kulutuskeskeisyyttä kritisoidessaan osa kirjoittajista mainitsi ”sairauden” ja ”pahoinvoinnin”. Yllä olevassa esimerkissä kirjoittaja puhuu tekijän ja maailman kipeäksi tulemisesta. Puhe sairaasta, kipeästä tai pahoinvoivasta kulutuskeskeisestä yhteiskunnasta oli melko yleistä, vaikkakin aina hieman eri ilmaisuilla höystettynä. Kulutukseen perustuva yhteiskunta nähdään kirjoituksissa sairaana. Sairaana yhteiskunnan vastakohtana voidaan pitää tervettä yhteiskuntaa. Terveen yhteiskunnan voidaan olettaa olevan jotain muuta kuin kulutukseen keskittyntä.

Blogikirjoituksissa puhuttiin paljon kulutuskeskeisen yhteiskunnan tai ”järjestelmän” muutoksesta. Muutoksen ei nähdä vielä tapahtuneen, sillä muutoksesta puhutaan suhteessa nykyiseen ja tulevaan aikaan. Muutoksesta puhuttaessa viitataan usein kulutuskeskeiseen yhteiskuntaan ja ”järjestelmään” laajempina kokonaisuutena.

*Siinä vaiheessa, kun suurin osa ihmisistä haluaa alkaa elää kohtuullisemmin pitää tuki vaihtaa yhteiskuntajärjestys. Kasvuun perustuva yhteiskunta on vain yksi malli. Muitakin löytyy, jos halutaan. (1g)*

Kirjoittaja haluaisi muuttaa kasvuun perustuvaa yhteiskuntajärjestystä. Esimerkissä tehdään selväksi, ettei kasvuun perustuva yhteiskunta mallin mukaan eläminen ole ainut tapa elää. Yhteiskuntakriittisessä puheessa kyseenalaistettiin ”kasvun”, ”talouden”, ”taloudellisen kasvun”, ”materialismin” ja ”järjestelmän” toimivuus nykyisessä muodossaan. Muutamat kirjoittajat jopa puhuivat järjestelmämme ”kaaokseen” joutumisesta ja ”tuhoutumisesta”. Tämän kaltainen ajattelutapa on erittäin lähellä degrowth-ajattelua, jossa bruttokansantuotteen, talouden eri

sektoreiden, saastumisen, investointien tai kulutuksen kasvu nähdään erittäin haitallisina ja pyritään hillitsemään näiden asioiden kasvamista (Alaja 2011, 13). Hamiltonin ja Mailin (203, 5–8) mukaan downshiftaamisen taustalla ei ole poliittisia näkemyksiä. Blogikirjoituksissa puhe downshiftaamisesta kuitenkin koskettaa poliittista puhetta hyvinkin läheisesti. Tästä kertoo esimerkiksi puhe taloudesta.

## 8.2 Työelämän kritiikki

Postmodernin kulutusyhteiskunnan kritioimisen lisäksi, kritisoitiin myös työelämää. Työelämä ja kulutusyhteiskunta liittyvät läheisesti toisiinsa. Kulutus pohjaisessa taloudessa tarpeet tyydytetään hyödykkeiden avulla, joiden tuottamiseen tarvitaan eri tuotantotekijöitä. Yksi näistä tuotantotekijöistä on työvoima. (Tikkanen & Vartia 2010, 9–10.) Kulutusyhteiskunta asettaa vaatimuksia myös työelämälle. Työelämän kritisoiminen koskettaa ansiotyön kritisoimista. Muunlaiset työt (esimerkiksi kotityö ja vapaaehtoinen työ) eivät saaneet osakseen samanlaista kritiikkiä kuin ansiotyö.

*Otsikoissa esiintyvä downshiftaus on vastareaktio pitkään jatkuneelle uran ja työn teon ihannoinnille ja sille olettamalle, että talouskasvulla saadaan aikaan hyvinvointia (...)*  
(27a)

*Onko meillä enää varaa jatkaa luterilaisen kulttuurin päähänpaukutettua työnpalvontaa? Vai tuleeeko tuho, kuten Raamatusta olemme lukeneet kultaisen vasikan palvojista? Suorittamisen maksimointi on tämän ajan "kultainen vasikka".*  
(6a)

Ensimmäisessä kirjoituksessa downshiftaaminen nähdään työn ihannoinnin vastakohtana. Kirjoittaja sanoo työn ihannoinnin jatkuneen jo pitkään. Kirjoituksessa työn ihannoiminen liitetään osaksi talouskasvua, näin kirjoittaja samalla liittyy työn ihannoimisen osaksi kulutusyhteiskunta keskustelua. Myös toisessa esimerkissä työn palvomisen katsotaan kuuluvan osaksi kulttuuria. Tässä esimerkissä ei kuitenkaan luoda suoraa yhteyttä työelämän ja kulutusyhteiskunnan välille. Blogikirjoituksissa työelämää koskeva puhe käsittelee työelämän kiristymistä. Blogikirjoittajat kritisoivat työelämän ongelmia.

*Työn on tullut aika astua taka-alalle arvojemme näyttämöllä. Suomen köyhässä historiassa välttämättömyydestä tehtiin hyve, jonka on nyt aika siirtyä historian*

*roskakoriin. "Kansakunta on sitä rikkaampi, mitä lyhyempi on yhteiskunnallinen työaika." - Arvaa Kuka? (29a)*

Tässä esimerkissä työn nähdään olevan yhteiskunnassamme etualalla, mutta kirjoittaja toivoo sen jäävän taka-alalle. Downshiftaamisessa kokevassa puheessa työllä nähdään olevan liian suuri arvo yhteiskunnassamme. Työn ihannointia oudoksutaan. Yleisesti työelämä nähdään blogikirjoituksissa negatiivisena asiana. Kirjoituksissa esiintyy hyvin paljon tyytymättömyyttä työelämään. Työtä kuvaillaan esimerkiksi sanoilla ”stressi”, ”suorittaminen” ja ”kiire”, mitkä viestivät siitä, että työelämän koetaan olevan epätyytyttävä asia. Työn katsotaan myös hallitsevan vapaa-aikaa. Miksi työ on sitten epätyytyttävää? Osa blogikirjoittajista kirjoitti työn vaatimuksista.

*(...) Minusta tuntuu, että tämä kotoinen työelämämme on aivan yhtä kiireellä kyllästettyä. (45a)*

*Vähemmän stressiä? Kyllä kiitos. Mulle downshifting taitaa olla ennen kaikkea oman pään säätämistä. Sanotaan, että ihmisparalta vaaditaan paljon, ja aina vain enemmän. Vaatijana on milloin yhteiskunta, huoltosuhde, työelämä, pomo, olosuhteet, ne...(37b)*

Esimerkeissä hahmotetaan työelämä kiireenä ja stressinä. Molemmissa kirjoituksissa työelämän kiristyneisyys nähdään normatiivisena asiana. Ensimmäisessä lausahduksessa siitä kertoo ”kotoisesta” kiireen kyllästyttämästä työelämästä ehkä hieman sarkastiseen sävyyn puhuminen ja toisessa esimerkissä todetaan, että ihmisparalta vaaditaan jo paljon. Blogikirjoituksissa työelämä nähdään vaativana ja epätyytyttävänä. Kirjoituksissa todentuu myös ajattelu siitä, että työelämä on jo nykyisessä muodossaan kiristynyttä ja sen nähdään kuluttavan ihmistä. Sennetin (2002, 17–64) mukaan työelämä onkin muuttunut pirstaloituneemmaksi, epävakaammaksi ja alati muuttuvaksi. Työsuhteista on tullut määrä- ja lyhytaikaisia. Lehdon ja Sutelan (2008, 64–67) mukaan työn henkinen rasittavuus on kasvanut. Vapaa-ajan ja työn välinen raja on häilynyt, samoin työn aika- ja paikka-rajat. Lisäksi työn vaatimukset ja suorituspainet ovat kasvaneet. (Julkunen ym. 2004, 88–207). Blogikirjoitusten työelämään kohdistuva kritiikki ei siis ole ”tuulesta temmattua”, vaan useimmiten omakohtaisia kokemuksia työelämän epätyytyttävästä luonteesta. Downshiftaamisella tähän työelämän kiristymiseen voidaan saada helpotusta. Downshfitaminen toiminnallaan vastustaa työelämän kiristyneisyyttä.



### 8.3 Kulutuksen ja työn oravanpyörä

Kulutuskriittistä ja työelämäkriittistä puhetta voidaan tarkastella laajemmasta näkökulmasta. Näistä kahdesta kritiikin kohteesta voimme tunnistaa yhden suuren kohteen, jota downshiftaamis -puheella vastustetaan, nimittäin oravanpyörän vastustamisen. Mitä tämä oravanpyörä tarkoittaa? Teksteissä käytetään muutamaa otteeseen sanaa oravanpyörä, kuvaamaan elämän kiireellisyyttä ja ponnisteluja. Oravanpyörän yhteydessä käytetään verbejä ”hyppääminen”, ”ponnistelu” ja ”ravaaminen”. Oravanpyörästä hyppäämisellä viitattiin päätökseen downshiftata ja muuttaa elämää. Ponnistelua ja ravaamista puolestaan käytetään kuvaamaan toisenlaista elämäntapaa kuin downshiftaamista.

*Monien mielestä saattaa kuulostaa hieman absurdiltakin, että etenkin elintason alentaminen vaikuttaisi onnellisuuteen nimenomaan sitä lisäävästi. Yhteiskunta kannustaa jäseniään toimimaan oravanpyörässä, joka stereotyyppisesti kuvataan "kahdeksasta-neljään" työntekona ja kuluttamisena. Elämme kuitenkin eriarvoisessa maailmassa luonnonvarojen varassa, joten joskus pitää ja kannattaa pysähtyä miettimään, mikä on oman elintason säilytyksen hinta. Kuinka monen ihmisen elämää hyväksikäytän vain säilyttääkseni tai jopa parantaakseni nykyistä elintasoani?(3a)*

Esimerkissä bloggaaja selventää mitä oravanpyörä tarkoittaa. Kirjoittajan mielestä oravanpyörä koostuu ansiotyön teosta ja kuluttamisesta. Käsitettä oravanpyörä voidaan tarkastella myös kirjoituksissa esiintyvistä laajemmasta yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Niin työelämää koskevassa kritiikissä kuin kulutuskeskeisen yhteiskunnan kritisoimisessa on tärkeää kiinnittää huomiota kirjoittajien suhtautumiseen yhteiskuntaa kohtaan. Yllä olevassa esimerkissä kirjoittaja näkee yhteiskunnan kuluttamiseen ja työn tekemiseen kannustavana toimijana. Blogikirjoituksissa muodostetaan kuva yhteiskunnasta, joka perustuu työlle ja kuluttamiselle.

Tämä bloggaajien määrittelemä, työlle ja kuluttamiselle perustuva yhteiskunta voidaan nähdä myös oravanpyöränä. Oravanpyörä sanan käyttö antaa käsityksen juoksemisesta saavuttamatta mitään. Sanakirjan mukaan oravanpyörä on joko ”häkkieläimenä pidetyn oravan juoksupyörä” tai toisaalta siinä voi olla kyse ”noidankehämäisestä ilottomasta ponnistelusta” (MOT-Sanakirja). Oravanpyörän voidaan sanana nähdä kuvaavan hyvin downshiftaamispuheessa esiintyvää näkemystä siitä, että ihminen on kuluttamiseen ja työhön perustuvan yhteiskunnan vanki. Downshiftaamista ei yhdistetä kuluttamisen ja työn hallitsemaan yhteiskuntaan eli oravanpyörään. Downshiftaaminen nähdään tästä kuvaillusta yhteiskunnasta tai oravanpyörästä irrallisena asiana. Kirjoituksissa

downshifistaamisesta puhutaan asiana, joka on oravanpyörän ulkopuolella. Se on siis keino hypätä tästä oravanpyörästä pois.

Yllättävää downshifistaamista koskevassa yhteiskuntakriittisessä keskustelussa on ylipäättään sen yhteiskuntakriittinen luonne, sillä aikaisemmassa tutkimuksessa ei ole juurikaan tuotu esille downshifistaamisen ideologista luonnetta, vaan sen on katsottu olevan enemmänkin tyydyttävän ja onnellisen elämän etsimistä (esim. Szmigin 2003, 154). Downshifistaamista koskevissa blogikirjoituksissa on yllätyksellistä myös se, että yhteiskunta nähdään postmodernin kulutusyhteiskunnan kaltaisena asiana, jossa kulttuuri ja elämäntavat näyttävät kulutuskeskeisinä.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksellani olen selvittänyt downshifistaamisen arvoitusta. Lopun häämöttäessä on tarpeen pohtia tarkemmin, mitä olen saanut selville. Olen tarkastellut downshifistaamista elämänpolitiikkana, joka muodostuu postmodernin kulutusyhteiskunnan kontekstissa. Postmoderni kulutusyhteiskunta luo eräänlaisen kehyksen elämänpolitiikan ja erityisesti downshifistaamisen elämänpolitiikan tarkastelulle. Postmodernissa kulutusyhteiskunnassa kiteytyy ajatus yhteiskunnan ja kulttuurin monitasoisesta muutoksesta kohti aiempaa kulutuskeskeisempää elämää. Tämän muutoksen seurauksena nousee tarve elämänpolitiikalle.

Mitä downshifistaamisen tarkastelu elämänpolitiikkana kertoo meille, eli millaisena elämänpolitiikkana downshifistaaminen merkityksellistyi blogikirjoituksissa? Voimme hahmottaa aineistosta kolme suurta kokonaisuutta, jotka selittävät osaltaan downshifistaamisen ilmiötä. Ensinnäkin, blogikirjoitusten perusteella downshifistaaminen osoittautui valinnaksi. Valintojen tarkastelemisen avulla selventyi kuva downshifistaamisesta vapaa-ajan lisäämisenä, sekä kuluttamisen ja työn vähentämisenä. Nämä kolme voidaan ymmärtää myös muutoksena. Downshifistaamisessa tehdään valinta muuttaa omaa elämää vähentämällä ansiotyötä ja kuluttamista, sekä lisäämällä vapaa-aikaa. Aineiston perusteella nämä valinnat tai muutokset ovat yksilöllisiä. Osa tekee suurempia muutoksia ja osa pienempiä. Valinnan näkökulmasta tarkastellen downshifistaaminen näyttäisi olevan elämänpolitiikkaa, sillä elämänpolitiikka on valintojen politiikkaa (Hoikkala & Roos 2000, 21–22).

Toiseksi, downshiftoaminen näyttää olevan vahvasti liitoksissa arvoihin. Blogikirjoitusten perusteella downshiftoamisessa pohditaan, mitä hyvä elämä oikein on. Vapaa-aikaa pidetään arvossa, mutta se ei itsessään ole perimmäinen arvo, jota downshiftoamisella tavoitellaan. Vapaa-aika tuo vapautta tehdä asioita, jotka koetaan hyvinvointia edistävänä. Downshiftoamisessa arvostetaan yksilön, yhteisön ja ympäristön hyvinvointia. Tällä hyvinvoinnilla uskotaan voivan saavuttaa korkeampi elämänlaatu.

Kolmanneksi yhteiskuntakriittisyys kuuluu osaksi downshiftoamista. Yhteiskuntakritiikki kohdistuu lähinnä ansiotyön yliarvostamiseen ja yhteiskunnan kulutuskeskeisyyteen. Aineistossa yhteiskunta nähdään jokseenkin postmodernin kulutusyhteiskunnan kaltaisena yhteiskuntana, jossa kuluttamisesta on tullut osa kulttuuria ja elämäntapoja. Kirjoittajien näkemystä yhteiskunnasta voidaan kutsua ”oravanpyöräksi”, sillä kirjoittajat näkevät sen olevan jonkinlainen kulutusyhteiskunnan tuottama kulutuksen ja työn ympyrä, jossa kansalaisten odotetaan juoksevan. Downshiftoaminen nähdään keinona ”hypätä pois” tästä ”oravanpyörästä”. Downshiftoaminen on irrallinen kuvatuskaltaisesta postmodernista kulutusyhteiskunnasta tai ”oravanpyörästä”. Downshiftoaminen jää tarkoituksellisesti tämänkaltaisen yhteiskunnan ulkopuolelle. Downshiftoaminen osaltaan kritisoi kuluttamisen kulttuuria ja elämäntapoja.

Downshiftoamista koskevissa blogikirjoituksissa muodostetaan tietynlainen kuva ihmisten elämästä ja yhteiskunnasta. Ihmisten elämä nähdään tarpeettoman kuluttamisen, rasittavan työelämän, kiireen ja materialististen arvojen sanelemana. Yhteiskunta nähdään kuluttamiseen painostavana oravanpyöränä. Blogikirjoittajat kuvailevat yhteiskunnan postmodernin kulutusyhteiskunnan kaltaisena. Tämän postmodernin kulutusyhteiskunnan voidaan nähdä synnyttävän tarpeen downshiftoamisen elämänpolitiikalle, sillä kirjoitusten perusteella downshiftoaminen on eräänlainen vastalause näille elämää saneleville tekijöille ja yhteiskunnan kulutuskeskeisyydelle. Mihin tällä downshiftoamisen vastalauseella sitten yritetään vaikuttaa? Elämänpolitiikalla pyritään vaikuttamaan ”...ihmisten elämänkulkuun, mahdollisuuksiin, ihmissuhteisiin, itsensä toteuttamiseen, kurjuuteen ja hyvinvointiin” (Roos & Hoikkala 1998, 12). Myös downshiftoamista voidaan pitää elämänpolitiikkana, sillä se pyrkii osaltaan vaikuttamaan näillä elämän alueilla valintojen, arvojen ja yhteiskuntakriittisyyden kautta.

Downshiftoajat ovat ihmisryhmä, jotka ottavat toiminnallaan kantaa yhteiskuntaa ja elämää koskeviin asioihin. Downshiftoamisen tutkiminen on tarpeellista, sillä se kertoo meille paljon siitä, miten downshiftoajat näkevät yhteiskunnan, kulttuurin ja elämän. Tutkimustulosten vertaaminen

aikaisempaan downshiftoamis -tutkimukseen on haasteellista, sillä tutkimukset ovat lähinnä kvantitatiivisia kyselytutkimuksia, jotka on toteutettu muualla kuin Suomessa. Joitain yhtäläisyyksiä voidaan kuitenkin havaita downshiftoamisen elämänpolitiikan tarkastelemisen ja näiden kyselytutkimusten välillä. Chhetrin, Stimsonin ja Westernin (2009b, 349–350) tutkimuksen mukaan downshiftoajat tekevät vapaaehtoisen valinnan muuttaa elämäänsä. Myös downshiftoamisen näkeminen kulutuksen ja työn vähentämisenä, sekä tyydyttävämmän elämän saavuttamisena tuli aineistossa esille (Chhetri, Khan, Stimson & Western 2009a, 52; Juniu 2000, 72; Maniates 2002, 199; Szmigin 2003, 154). Näkemys ekologisuudesta osana downshiftoamisen arvokeskustelua eroaa aikaisemman tutkimuksen näkemyksistä. Ympäristöystävällisyyttä ei aiemmin ole liitetty osaksi downshiftoamista. Poikkeavana voidaan pitää myös downshiftoamisen yhteiskuntakriittisyyttä, sillä muissa tutkimuksissa tämä on jäänyt vähäiselle huomiolle.

Miksi downshiftoamista tulisi tutkia? Downshiftoamisen tutkiminen on tärkeää sen kriittisen luonteen vuoksi. Se kertoo myös siitä, etteivät kaikki ihmiset koe postmodernin kulutusyhteiskunnan kulttuuria ja elämäntapoja omikseen. Downshiftoaminen kyseenalaistaa kulutuskeskeisen yhteiskunnan ja ehdottaa sen tilalle pehmeämpiin arvoihin ja vähempään kulutukseen keskittyvää yhteiskuntaa. Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista tehdä tarkempaa vertailua Suomen ja muiden maiden downshiftoamisen välillä. Lisäksi olisi mielenkiintoista kartoittaa, miten laaja ilmiö downshiftoaminen on erityisesti Suomessa. Uskon, että downshiftoaminen ihmisiä tukevissa hyvinvointivaltioissa on erilaista, kuin niissä maissa, joissa ei ole laajamittaista sosiaaliturvaa.

## LÄHTEET

- Alaja, Antti (2011) Mikä ihmeen degrowth? Johdatus kasvukritiikin uuteen aaltoon. Kalevi Sorsa säätiön julkaisuja 4/2011.
- Alasuutari, Pertti (2001) Johdatus yhteiskuntatutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus.
- Alasuutari, Pertti (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Allardt, Erik (1998) Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos (toim.) Elämänpolitiikka. Tampere: Tammerpaino Oy, 34–53.
- Aro, Antti (2001) On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään. Burnoutin aktiivinen ehkäisy ja hoito. Helsinki:Edita.
- Bauman, Zygmunt (1996) Postmodernin lumo. Tampere: Vastapaino.
- Bauman, Zygmunt (2001) Consuming life. *Journal of consumer culture* 1:9, 9–29.
- Bauman, Zygmunt (2002) Notkea moderni. Tampere: Vastapaino.
- Bauman, Zygmunt (2005) *Work, Consumerism and new poor*. Maidenhead, England : Open University Press.
- Bauman, Zygmunt (2007) *Consuming life*. USA: Polity Press.
- Beck, Ulrich (1995) Poliitiikan uudelleen keksiminen: kohti refleksiivisen modernisaation teoriaa. Teoksessa Beck, Ulrich & Giddens, Anthony & Scott, Lash. *Nykyajan jäljillä*. Tampere: Vastapaino, 11–82.
- Chhetri, Prem & Asad, Khan & Stimson Robert & Western, John (2009a) Why bother to ‘downshift’? The characteristics and satisfaction of downshifters in the Brisbane-South East Queensland region, Australia. *Journal of population research* 26:1, 51–72.
- Chhetri, Prem & Stimson, Robert J. & Western, John (2009b) Understanding the downshifting phenomenon: A case of South East Queensland, Australia. *Australian Journal of Social Issues* 44:4, 345–362.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

- Etzioni, A. (1998) Voluntary simplicity: Characterisation, select psychological implications, and societal consequences. *Journal of Economic Psychology* 19:5, 619–643.
- Giddens Anthony (1992) *Modernity and self-identity*. Cambridge: Polity Press.
- Giddens, Anthony (1995) Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa Beck, Ulrich & Giddens, Anthony & Scott, Lash. *Nykyajan jäljillä*. Tampere: Vastapaino, 83–152.
- Giddens, Anthony (2000) *Runaway world. How globalisation is reshaping our lives*. UK: Profile books.
- Goodwin, Neva R. (1997) Overview Essay. Teoksessa Goodwin Neva R. & Ackerman Frank & Kiron David (toim.) *The Consumer Society*. Washington D.C: Island Press, 1–10.
- Gregg, Richard B. (1936) *The value of voluntary simplicity*. Pennsylvania: Pendle Hill Publications.
- Hamilton, Clive (2003) *Downshifting in Britain. A sea-change in the pursuit of happiness*. The Australian Institute. Discussion paper number 58.
- Hamilton, Clive & Mail, Elisabeth (2003) *Downshifting in Australia. A Sea change in the pursuit of happiness*. Discussion paper number 50. The Australia Institute.
- Hautala, Heikki (2003) *Suomen talouselämän rakenne ja kehitys*. Helsinki: WSOY.
- Hautamäki, Antti (toim.) (1996) *Suomi teollisen ja tietoyhteiskunnan murroksessa. Tietoyhteiskunnan sosiaaliset ja yhteiskunnallisen vaikutukset*. Helsinki: Sitra 154.
- Heinonen, Visa (2000) Näin alkoi ”kulutusjuhla”. *Suomalaisen kulutusyhteiskunnan rakenteistuminen*. Teoksessa Hyvönen, Kaarina & Juntto, Anneli & Laaksonen, Pirjo & Timonen, Päivi (toim.) *Hyvää elämää. 90 vuotta suomalaista kulutustutkimusta*, 8–22.
- Hirvilammi, Tuuli (2003) *Kulutuskarkuruus elämänpoliittisena valintana*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos.
- Hirvilammi, Tuuli & Pukarinen, Meri & Saarikoski, Akuliina & Savikko, Riitta (2005) Kriittisestä kuluttamisesta kulutuskarkuruuteen. Teoksessa Autio, Minna & Paju, Petri (toim.) *Kuluttava nuoruus*. Nuorisotutkimusverkosto/nuorisotutkimusseura, julkaisu 62, 136–139.

- Hoikkala, Tommi & Roos, J.P. (1998) Esipuhe. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos (toim.) Elämänpolitiikka. Tampere: Tammerpaino Oy, 7–19.
- Hoikkala, Tommi & Roos, J.P. (2000) Onko 2000-luku elämänpolitiikan vuosituhat? Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos, J.P. (toim.) 2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta. Tampere: Gaudeamus, 9–31.
- Ilmonen, Kaj (2007) Johan on markkinat. Kulutuksen sosiologista tarkastelua. Tampere: Vastapaino.
- Ilmonen, Kari (2001) Eräs tie diskurssianalyysiin. Esimerkkinä Chydenius-Instituutin vaikuttavuustutkimus. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 100–115.
- Jallinoja, Riitta (1995) Sosiologiaa postmodernisuudesta. Teoksessa Rahkonen, Keijo (toim.) Sosiologisen teorian uusimmat virtaukset. Helsinki: Gaudeamus, 30–54.
- Juniu, Susana (2000) Downshifting: Regaining the Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research* 1st Quarter 32:1 69–73.
- Juhila, Kirsi (1999) Tutkijan positiot. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino, 201–232.
- Julkunen, Raija & Nätti, Jouko & Anttila, Timo (2004) Aikanyrjähdys. Keskiluokka työn puristuksessa. Tampere: Vastapaino.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi (1999) Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino, 54–97.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1993) Diskursiivinen maailma. Teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino, 17–47.
- Jokinen, Arja & Suoninen, Eero (1999) Kymmenen kysymystä diskurssianalyysistä. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino, 233–252.

- Järvelä, Marja (1994) Elämäntavan näkökulma kulttuurin muutoksen tulkinnassa. Teoksessa Kupiainen, Jari & Sevänen, Erkki (toim.) Kulttuurintutkimus. Johdanto. Tietolipas 130. Helsinki:Suomalaisen kirjallisuuden seura, 74–93.
- Karisto, Antti (1998) Pirstoutuvan elämän politiikka. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos (toim.) Elämänpolitiikka. Tampere: Tammerpaino Oy, 54–75.
- Kilpi, Tuomas (2006) Blogit ja bloggaaminen. Helsinki: Readme.fi.
- Kortteinen, Matti (2000) Kohti 2000-luvun sosiaalitieteellistä ajattelua. Keskustelua Anthony Giddensin kanssa. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos, J.P. (toim.) 2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhaten vaihteesta. Tampere: Gaudeamus, 32–53.
- Kuula, Arja (2006) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lampikoski, Kari & Lampikoski, Timo (2000) Kuluttajavisiot –näköaloja kuluttajakäyttäytymisen tulevaisuuteen. Markkinointi-instituutin kirjasarja N:o 51. WSOY: Helsinki.
- Levy, Neil (2005) Downshifting and Meaning in Life. Ratio 18:2, 176–189.
- Maniates, Michael (2002) In search of consumptive resistance: The voluntary simplicity movement. Teoksessa Thomas Princen & Michael Maniates & Ken Conca (toim.) Confronting consumption. Lontoo: The MIT press, 199 –235.
- Mitra, Ananda & Cohen, Elisia (1999) Analysing the web. Directions and changes. Teoksessa Jones, Steve (toim.) Doing internet research. Critical issues and methods for examining the net. Thousand oaks, London and New Delhi: Sage, 179–202.
- Moilanen, Pertti & Rähkä, Pekka (2001) Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 44–67.
- Nelson, Michelle R & Rademacher, Mark A & Paek, Hye-Jin (2007) Downshifting Consumer=Upshifting Citizen? An Examination of Local Freecycle Community. Annals of the American Academy of Political and Social Science 611(May 2007), 141–156.
- Nurmi, Raimo (2004) Missä olemme, miten tähän tulimme ja minne johdumme? Futura 23:3, 91–98.



- Pohjanheimo, Esa (2005) Pysyvää ja eriytyvää: arvomuutoksia Suomessa 1970-luvulta nykypäivään. Teoksessa Arvot, moraalit ja yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus, 237–257.
- Rantala, Jenni (2006) Roskiksesta ruokapöytään – tutkimus roskisdyykkaajien elämänpolitiikasta. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Taloustieteen laitos.
- Roos, J.P. (1985) Elämäntapaa etsimässä. Helsinki: Tutkijaliitto
- Roos, J.P. (1988) Elämäntavasta elämäkertaan. Helsinki: Tutkijaliitto
- Roos, J.P. (1986) Elämäntapateoria ja suomalainen elämäntapa. Teoksessa Heikkinen, Kalle (toim.) Kymmenen esseetä elämäntavasta. Helsinki: Yleisradio.
- Roos, J.P. (1998) Mitä on elämänpolitiikka? Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos (toim.) Elämänpolitiikka. Tampere: Tammerpaino Oy, 20–33.
- Räsänen, Pekka (2000a) Kulutus postmodernismi ja elämäntapa. Teoksessa Hyvönen, Kaarina & Junto, Anneli & Laaksonen, Pirjo & Timonen, Päivi (toim.) Hyvää elämää. 90 vuotta suomalaista kulutustutkimusta, 82–92.
- Räsänen, Pekka (2000b) Kulutusvalintojen postmodernit piirteet ja rakenteelliset reunaehdot. Sosiologia 3:2000, 228–242.
- Sennet, Richard (2002) Työn uusi järjestys. Miten uusi kapitalismi kuluttaa ihmisen luonnetta. Tampere: Vastapaino.
- Szmigin, Isabelle (2003) Understanding the consumer. USA: Sage publication Inc.
- Suoranta, Juha (2001) Populaarikulttuurin tuotteiden analyysi: Kohti kriittistä elokuvaalähtöistä aikalaisanalyysia. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suoninen, Eero (1993) Kielen käytön vaihtelevuuden analysoiminen. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino, 48–74.
- Suoninen, Eero (1999) Näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino, 17–36.

Szmigin, Isabelle (2003) Understanding the consumer. USA: Sage publication Inc.

Tikkanen, Ensio & Vartia, Pentti (2010) Taloudellista pääomaa. Johdatus kansantalouteen. Helsinki: Taloustieto Oy.

Toivonen, Timo & Räsänen, Pekka (2004) Kulutus ja elämäntapa. Teoksessa Kantola, Ismo & Koskinen, Keijo & Räsänen, Pekka (toim.) Sosiologisia karttalehtiä. Tampere: Vastapaino, 233–248.

Wilenius, Markku (2000) Elämä toisaalla ja tässä: Rakenteiden murroksessa kohti uutta vuosituhatta. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos, J.P. (toim.) 2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta. Tampere: Gaudeamus, 267–280.

### **Digitaaliset lähteet**

Dresner, W. Daniel & Farrel, Henry (2004) The Power and Politics of Blogs. University of Chigago & George Washington University.

<http://195.130.87.21:8080/dspace/bitstream/123456789/979/1/The%20power%20and%20politics%20of%20blogs.pdf> Viitattu 20.2.2013.

Jokinen, Riikka & Kokkonen, Tuomo (1997) Zygmunt Baumanin haastattelu. Aikalaiskeskustelun postmoderni luotain. Niin & näin –filosofinen aikakauslehti 3:97, 44–48.

<http://netn.fi/sites/netn.fi/files/netn973-21.pdf> Viitattu 5.2.2013.

Kansalaisjärjestöjen kierrätysliike (2013) Nuukuusviikko. <http://www.nuukuusviikko.fi/> Viitattu 27.3.2013.

Kasvio, Antti (2005) Tietoyhteiskunta. Tieteessä tapahtuu 1/2005, 7–15.

<http://www.tieteessatapahtuu.fi/0105/kasvio.pdf> Viitattu 22.1.2013.

Lehto, Anna-Maija & Sutela, Hanna (2008) Työolojen kolme vuosikymmentä. Työolotutkimuksia 1977–2008. Tilastokeskus.[http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn\\_978-952-467-930-5.pdf](http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_978-952-467-930-5.pdf)  
[Viitattu 12.2.2013.](#)

Luontoliitto (2013) Älä osta mitään -päivä kannustaa ostamisen sijaan kokemaan.

<http://www.luontoliitto.fi/tiedotteet/ala-osta-mitaan-paiva-kannustaa-ostamisen-sijaan-kokemaan>  
Viitattu 27.3.2013.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Anna Puusniekka. (2006) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> Viitattu 20.2.2013.

Tilastokeskus (2011) Julkinen ja yksityinen kulutus, mrd euroa. 31.3.2011/tal66/jka/EKI

Talousgraafit

[http://www.ek.fi/ek/fi/tietografiikka/suhdanteet/pdf\\_gif\\_jpg/perustietoja\\_Suomen\\_taloudesta/tal66.pdf](http://www.ek.fi/ek/fi/tietografiikka/suhdanteet/pdf_gif_jpg/perustietoja_Suomen_taloudesta/tal66.pdf) Viitattu 30.1.2013.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen luokkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (2012) Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_verkkoversio180113.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio180113.pdf) Viitattu 21.2.2013.

### **Muut lähteet**

MOT-sanakirja. MOT Englanti 4.8 englanti-suomi. Kielikone Oy.

<http://mot.kielikone.fi/helios.uta.fi/mot/uta/netmot.exe?motportal=80>.