



Turun yliopisto  
University of Turku

# **KONSUMERISMIN TUSKA JA OLEMISEN SIETÄMÄTÖN KEVEYS**

**Hyvinvointi- ja ympäristönäkökulmat elämäntavan yksinker-  
taistajien verkkokeskusteluissa**

Taloussosiologian pro gradu -tutkielma

Laatija:

Tuuli Ronkainen

Ohjaajat:

VTT Pekka Räsänen

VTT Arttu Saarinen

5.12.2016

Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.



## Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Yksinkertainen elämäntapa kulutuksen, hyvinvoinnin ja ympäristöarvojen leikkauspisteessä .....</b>	<b>4</b>
2.1	Kulutus, talouskasvu ja hyvinvointi.....	4
2.2	Kulutuksen monet merkitykset: Identiteetti ja kommunikatiivisuus .....	7
2.3	Ympäristöetiikasta ympäristökulutustuuteen.....	10
<b>3</b>	<b>Vapaaehtoisen vaatimattomuuden monet kasvot .....</b>	<b>14</b>
3.1	Vapaaehtoinen vaatimattomuus käsitteenä: keitä yksinkertaistajat ovat?.....	14
3.2	Vapaaehtoinen vaatimattomuus paperilla: miksi yksinkertaistaa? .....	17
3.3	Vapaaehtoinen vaatimattomuus käytännössä: miten elää yksinkertaista elämää?.....	23
<b>4</b>	<b>Tutkimusasetelma .....</b>	<b>31</b>
<b>5</b>	<b>Tulokset.....</b>	<b>38</b>
5.1	Mistä on pienet yksinkertaistajat tehty?.....	41
5.2	Työ, ura ja toimeentulo .....	46
5.3	Kulutuskulttuuri, raha, tavara ja omistus .....	52
5.4	ICT ja media .....	65
5.5	Asuminen ja liikkuminen.....	74
<b>6</b>	<b>Johtopäätökset ja keskustelua .....</b>	<b>81</b>
	<b>Lähteet.....</b>	<b>89</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>96</b>
LIITE 1	Metakeskustelu ja yksinkertaisen elämäntavan määritelmät .....	96
LIITE 2	Työ, ura ja toimeentulo.....	97
LIITE 3A	Raha, tavara ja omistus.....	98
LIITE 3B	Raha, tavara ja omistus.....	99
LIITE 4	ICT ja media .....	100
LIITE 5	Asuminen ja liikkuminen.....	101

## **Kuvioluettelo**

Kuvio 1	Yksinkertaisen elämäntavan kolme tasoa	38
---------	--	----

## **Taulukkoluetelo**

Taulukko 1	Simpleliving-foorumien aihealueet viestiketjujen määrän mukaisesti	35
------------	--	----

## 1 JOHDANTO

*Lähdin metsään, koska halusin elää tarkoituksellisesti, kohdata ainoastaan elämän olennaiset seikat, ja nähdä, enkö voisi oppia, mitä elämällä oli opetettavanaan – ja jotta en kuolemani koittaessa joutuisi huomamaan, etten ollut lainkaan elänyt.* – Henry David Thoreau (1854/2010, 103)

Elämme ennennäkemättömän vaurauden ja materiaalisen hyvinvoinnin aikaa. Vaurastuminen on kohentanut monien elämänedellytyksiin: Äärimmäinen köyhyys on vähentynyt, eliniän odote on kasvanut ja yhä useampi lapsi on kirjoitus- ja lukutaitoinen (Maailmanpankki, 2015, 4–5; Murray ym., 2015; UNESCO, 2013, 18–22). Joidenkin tutkimusten mukaan vauraissa yhteiskunnissa ihmiset eivät ole kuitenkaan sen tyytyväisempiä kuin he olivat 1950- ja 1960-luvuilla. Näissä yhteiskunnissa materiaalisen hyvinvoinnin kasvu on lakannut kasvattamasta yksilöllistä ja yhteisöllistä hyvinvointia. (Alexander, 2011; Kennedy & Krogman, 2008.) Samalla liikakulutuksen seuraukset ovat alkaneet rapauttaa arvokasta luonnonympäristöä. Vaikka yleisellä tasolla hyvinvointi liitetään usein kulutuksen mahdollisuuksiin ja varallisuuden kasvuun, joidenkin mielestä kulutusyhteiskunta ei ole onnistunut täyttämään lupaustaan paremmasta elämästä. Tämän lisäksi materiaalisen hyvinvoinnin kasvun hinta on ollut kallis niin ympäristön, yhteisöjen kuin yksilöiden hyvinvoinnille. Kulutuskriittisen näkökulman mukaan keskittyminen materiaalisen hyvinvoinnin tavoitteluun on kaiken lisäksi vienyt huomiota monilta olennaisilta ihmiselämän alueilta, joille elämänlaatu kokonaisuudessaan rakentuu ja jotka toimivat hyvinvoinnin perustana. Näitä ovat muun muassa yhteisöllisyys, työn ja vapaa-ajan tasapaino, henkiset ja esteettiset kokemukset sekä terveellinen luonnonympäristö. (Maniates, 2002.)

Tämä pro gradu -tutkielma käsittelee *vapaaehtoista vaatimattomaa elämäntapaa* tai elämäntavan yksinkertaistamista, joka on eräs ympäristökulutustuuden muoto (voluntary simplicity movement; käänös Massa, 2006). Käsite viittaa yksilölliseen elämäntapaan, jota noudattavat ihmiset suuntautuvat osana arkielämän hyvinvointi- ja ympäristöpoliittista toimintastrategiaansa elämään “ulospäin vaatimattomammin, mutta sisältäpäin rikkaammin” (Elgin, 1993, 25). Elämäntapaan liittyy ekologisiin valintoihin pohjautuva kulutuskulttuuri, mutta erityisen olennaista siinä on tietoinen pyrkimys kulutuksen vähentämiseen ja torjumiseen. Hyvinvointi ei ole elämäntavan edustajien mukaan materiaalisilla asioilla mitattavissa, vaan käytettävissä oleva aika mielletään yleisesti käytettävissä olevaa rahaa tärkeämmäksi. (Ks. esim. Alexander & Ussher, 2012; Maniates, 2002.) Vaihtaessaan ylikulutuksen vaatimattomammin elämiseen, elämäntavan edustajat katsovat saavansa vaihtokaupassa jotain heidän mielestään arvokkaampaa. Näitä asioita voivat olla muun muassa perheen ja ystävien kanssa vietetty aika, harrastaminen ja taiteellisten, älyllisten sekä tiedollisten projektien toteuttaminen, toimiminen po-

liittisesti ja yhteisön hyväksi tai vaikka vain lueskelu, mietiskely ja rentoutuminen (Alexander, 2011).

Tutkimuksen teoriaosuus, luku kaksi, koostuu hyvinvointiin, kulutukseen ja ympäristöaiheisiin keskittyvistä aihekokonaisuuksista. Tarkasteltava ilmiö on konsumeristisen yhteiskunnan tuotos ja kulutuksella on olennainen rooli ilmiön ymmärtämisen kannalta. Elämäntavan voidaan katsoa olevan eräs vastaus loppuun kuluttavan työelämän ja ylikulutuksen oravanpyörän tuottamaan pettymykseen, joten se nivoutuu yhteen myös hyvinvointia käsittelevään keskusteluun. Vaatimattomuuden kulutusstrategian avulla elämäntavassa tavoitellaan myös omaa ratkaisua nykypäivän globaaleihin ympäristöongelmiin. Näin se tarjoaa esimerkin ympäristövastuullisuuden ja kulutuksen yhteydestä ja liittyy myös osaksi ajassa liikkuvaa ympäristökeskustelua.

Luvussa kolme tutustun yksinkertaiseen elämäntapaan liittyvään aikaisempaan tutkimukseen ja määrittelen vapaaehtoisen vaatimattoman elämäntavan tutkimuksellisenä käsitteenä. Esittelen ensiksi elämäntapaan liittyvässä teoriakirjallisuudessa esiintyneitä kontekstualisointeja, motivaatioita ja perusteluita. Tämän jälkeen raotan aiheeseen liittyvän empiirisen tutkimuksen antia, ja tutustun elämäntavan edustajien käytännön elämää ja ajatuksia valottavaan taustakirjallisuuteen.

Tutkimus lähestyy yksinkertaistamisen aihetta kulutuksen lähtökohdasta, ja sen erityinen mielenkiinnon kohde on yksinkertaistajien kulutusnäkemysten suhde ympäristö- ja hyvinvointikysymyksiin. Jos eritoten nämä ulottuvuudet määrittelevät yksinkertaistajien toimintaa, millä tavoin elämäntavan edustajat havainnoivat ympäröivää todellisuutta näiden pohjalta. Miten yksinkertaistajat perustelevat, motivoivat ja kritisoivat omaa ja toisten kulutuskäyttäytymistä näiden johdattelemana?

Luvussa neljä esittelen tutkimusasetelman ja luvussa viisi lähestyn tutkimusaihetta käyttäen aineistonani yhteisöpalvelu Redditin Simpleliving-foorumien viestiketjuja ja näiden puitteissa käytyjä tutkimuksen aihepiiriin liittyviä keskusteluja. Ilmiöön kytkettyjen kulutuksen teeman ja hyvinvoinnin sekä ympäristön tulkintakehikkojen johdattelemana luon katsauksen viestiketjujen puitteissa keskeisiksi nouseviin aihealueisiin. Pyrin näiden pohjalta vastaamaan tutkimuskysymyksiin:

Mistä Simpleliving-foorumien viestiketjuissa keskustellaan?

Kuinka elämäntaparatkaisua perustellaan ja sen puolesta puhutaan?

Millaista roolia hyvinvointi- ja ympäristöseikat esittävät vapaaehtoisen vaatimattoman elämäntavan edustajien elämänvalintoihin ja kulutustoimintaan liittyvissä pohdinnoissa?

Pyrin siis osaltani syventämään laadullisesti laajan nettikeskusteluaineiston pohjalta aihepiiriin liittyvää ymmärrystä foorumin jäsenten omien mielenkiinnonkohteiden johdattamana. Lopuksi luvussa kuusi yhdistän tutkimuksen keskeiset havainnot ja pohdin aihealuetta pro gradu -tutkielman aineistosta esiinnousseiden teemojen valossa.

## **2 YKSINKERTAINEN ELÄMÄNTAPA KULUTUKSEN, HYVINVOINNIN JA YMPÄRISTÖARVOJEN LEIKKAUSPIS-TEESSÄ**

Vapaaehtoisen vaatimattoman elämäntavan valitsemiseen motivoi ennen kaikkea yksilölliseen hyvinvointiin ja ympäristövastuun kokemukseen liittyvät tekijät (Alexander & Ussher, 2012). Kyseessä on elämäntaparatkaisu, joka kyseenalaistaa nyky-yhteiskunnan kulutuskeskeiset arvot ja pyrkii vastustamaan ylityön ja ylikulutuksen kierrettä painottamalla sen sijaan yksilöllistä hyvinvointia, omaa aikaa ja ekologisuutta.

Vaikka ilmiö vastustaa äänekkäästi konsumeristista maailmankuvaa, on se tästä huolimatta olennaisesti itseään ympäröivän kulutuskulttuurin tuotos. Tekemällä elämäntapaan liittyviä kulutusvalintoja, elämäntavan edustajat muodostavat itselleen ympäristövastuullisen kuluttajan identiteetin. Samalla he kommunikoivat arvojaan ja ryhmäkuuluvuuksiaan myös muille kuluttajille. Elämäntapaan kuuluu silti ajatusmaailmallisesti kulutuksen kulttuurin autuuden kyseenalaistaminen. Se tarjoaa vastavoiman perinteisen konsumerismin vallalle, mikä ilmenee elämäntavan edustajien keskuudessa omavaraisuuden ja vaihtoehtoisten vaihdannan muotojen suosiona (Alexander & Ussher, 2012).

Tässä luvussa käsittelen sitä, millaisia näkökulmia ja tulkintavälineitä kulutus-, hyvinvointi- ja ympäristösosiologia tarjoavat elämäntavan ilmiön ymmärtämiseen.

### **2.1 Kulutus, talouskasvu ja hyvinvointi**

Mitä hyvinvointi on? Mistä hyvä elämä koostuu ja mitkä ovat sen edellytykset? Miten hyvinvointi on yhteydessä kulutukseen ja talouskasvuun? Kuuluuko hyvinvointiin ainoastaan asiat, jotka koskettavat ihmisyyttä vai pitäisikö tätä arvioidessa ottaa huomioon myös meitä ympäröivän ympäristön hyvinvointi?

Hyvän elämän pohdinnat ja se eettinen kysymys, miten yksilöt voisivat elää parempaa elämää, ovat esittäneet olennaista roolia politiikkaan ja hyvään hallintoon liittyvässä ajattelussa jo Aristoteleen ajoista lähtien. Kansan hyvinvointia on pidetty oikeudenmukaisen poliittisen johtamisen lähtökohtana. Toisinaan tuon hyvinvoinnin on ajateltu nousevan yleisestä vauraudesta, kun taas toisinaan sen on ajateltu koostuvan yksilökohtaisesti hyvinvointinsa kokevien kansalaisten kokonaissummasta (Duncan, 2005).

Arkiajattelussa hyvinvointi rinnastuu usein materiaaliseen elintasoon ja terveyteen. Toisinaan onnellisuus nähdään myös epäpoliittisena yksilön persoonallisuuteen ja yksilökokemuksiin liittyvänä kysymyksenä. Hyvinvointiin vaikuttavat yksilölliset tekijät, mutta yhteiskuntatieteellisesti tarkasteltuna hyvinvointi on myös suhteellista ja subjek-



tiivista. Näin ollen ympäröivällä kulttuurilla, sen elämäntavoilla, arvostuksilla ja normeilla on merkittävä vaikutus yksilön onnellisuuden kokemukseen. Yhteiskuntatieteellisen hyvinvointitutkimuksen näkökulmalta tämä tarkoittaa, että hyvinvoinnin kaiken kattavaan mittaamiseen on vaikeaa määritellä yhtä luotettavaa mittaria. Sen sijaan hyvinvoinnin määritelmä perustuu kokemukseen, joka on sosiaalisesti tuotettu ja jaettu yksilöiden kesken heille merkityksellisissä yhteisöissään. (Saari, 2011.)

Taloustieteellisessä hyvinvointitutkimuksessa onnellisuutta tarkastellaan useimmiten yksilöiden vaurautta ja yhteiskunnan taloudellista kehitystä vasten (Saari, 2011). Tämä heijastuu myös perinteiseen poliittiseen puheeseen, jossa sana hyvinvointi merkitsee useimmiten materiaalista hyvinvointia, ja elämänlaatu on rinnastettu vahvasti elintasoon (Jackson, 2002). Tämän ajatuksen mukaan vauraisissa ja kilpailukykyisissä yhteiskunnissa kulutustaso on korkea ja ihmisille riittää töitä sekä hyvinvointiyhteiskunnan palveluja. Ajatuksen mukaan nämä asiat takaavat kansalaisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun.

Kansainvälistä kilpailukykyä ja talouskasvua käsittelevässä poliittisessä keskustelussa puhutaan usein niin sanotusta bruttokansantuotteesta (BKT), jonka avulla kuvataan materiaalsen hyvinvoinnin tasoa. BKT ilmentää maan kokonaistuotannon arvoa ja kertoo taloudellisen vaihdannan tasosta. BKT asukasta kohti on kansainvälisessä vertailussa käytettävä kansantalouden mittari (Findikaattori, 2014). Se mittaa siis rahataloudellista aktiviteettia, ei ihmisten tai ympäristön hyvinvointia. Hyvinvointia ei voidakaan ongelmitta mitata ainoastaan BKT:n kehityksen kautta: hyvinvointi on ilmiönä monimuotoinen, ja sen taloudellinen osa-alue on vain yksi tekijä muiden elämänlaatuun vaikuttavien seikkojen joukossa. Muita elämänlaadun kannalta keskeisiä tekijöitä ovat muun muassa koettu tasa-arvo, terveys, poliittiset vaikutusmahdollisuudet ja sosiaalinen luottamus. Hyvinvoinnista puhuttaessa täytyy resurssien lisäksi puhua myös sen subjektiivisista ulottuvuuksista ja ihmisten toimintakyvyistä. (Ks. esim. Nussbaum, 2011; Sen, 1993.)

Taloukasvun ihanne on ollut eräs suurilta osin kyseenalaistamaton nykypolitiikan taustaolettamus, eikä maailmassa ole toistaiseksi juurikaan valtioita, jotka kiistäisivät toimivansa tämän edistämiseksi (Alexander & Ussher, 2012). Taloukasvun ja hyvinvoinnin yhteys ei ole kuitenkaan mutkaton. *Easterlinin paradoksin* (Easterlin, 1974) mukaan tulotaso ja onnellisuus ovat yhteydessä toisiinsa, mutta kun taloudellinen vauraus saavuttaa tietyn tason, hyvinvointi ei enää jatka kasvuaan BKT:n mukana. Tutkitavassa maassa varakkaimmat ihmiset ovat onnellisimpia, mutta maiden välisestä vertailusta voi todeta, että vaikka BKT jatkaisi kasvuaan loputtomasti, se ei enää tietyn raja-arvon saavutettuaan vaikuta ihmisten hyvinvointiin – ainakaan sitä parantavalla tavalla. Tämän saavat aikaan muutamat seikat. Taloukasvun rullatessa eteenpäin kansalaisten odotukset sopeutuvat muuttuneisiin olosuhteisiin: Mikäli tulot nousevat, nousee myös ihmisten kulutustaso, mitä voidaan kuvata *hedonistisen juoksumaton* käsitteellä (Brickman & Campbell, 1971). Tämän lisäksi on mahdollista, että kun vaurastumista tapahtuu,

se tapahtuu eriarvoistumista tuottamalla, jolloin elintaso kohdentuu vain parhaiten toimeentulevalle osalle kansaa. Tätä ilmiötä kutsutaan *Matteus-efektiksi*. (Merton, 1968.) Esimerkiksi Suomessa 1990-luvun laman jälkeen tuloerot kasvoivat, vaikka myös BKT henkeä kohden mitattuna jatkoi kasvuaan vuoteen 2008 asti (Suomen virallinen tilasto, 2011, Findikaattori, 2014). Tuloerojen kasvaessa pieni osa kansasta pääsee nauttimaan taloudellisen kasvun hedelmistä, kun taas muille vaurastuminen on vain kilpailuasetelmaa entisestään kiristävä tekijä.

Monesti on todettu, että juuri yhteiskunnan sisäisellä taloudellisella eriarvoisuudella on suurin vaikutus yksilötason koetun hyvinvoinnin osalta (ks. Pickett & Wilkinson, 2011). Ilmennämme elämäntapaamme ja asemaamme kulutuksen avulla sekä pyrimme erottautumaan muista luokista ja ihmisryhmistä (Bourdieu, 1979/1984). Tästä seuraa, että vertailussa pärjätäksemme ja siitä aiheutuvan suhteellisen hyvinvointivajeen kokemusta paikataksemme päädyimme esimerkiksi ostamaan velaksi, mikä voi jossakin vaiheessa alkaa itsessään vaikuttaa tyytymättömyyden tunteen lisääntymiseen. Suhteellisen vaurauden tavoittelu ei lakkaa ikinä, mikä pitää talouden pyörät pyörimässä. Silti omaisuutta ja kulutustuotteita kerryttämällä saavutettavissa oleva onnellinen elämä voi osoittautua vain illuusioksi, joka ei täytä lupauksiaan eikä toteudu täysin koskaan (Sorón, 2010).

Toisaalta loputtoman talouskasvun tavoittelu voi vaikuttaa ihmisten elämänlaatuun ja hyvinvointiin myös niitä heikentävällä tavalla. Talouskasvun tavoittelu voi pitkällä aikavälillä rapauttaa hyvinvoinnin kannalta merkittäviä elämän osa-alueita, kuten luonnonympäristöä. Talouskasvun edellytykset kuten teollisuus, tuotanto ja kulutus saavat aikaan päästöjä, turmelevat luonnonympäristöä ja uhkaavat sen monimuotoisuutta. BKT ei ilmaise kasvusta seuraavaa luonnonympäristön kuormitusta: päinvastoin, ympäristön kuormittavuus voi lyhyellä aikavälillä olla talouden kannalta jopa kannattavampaa. Voihan kustannussyistä olla parempi, että kuormittavaa teknologiaa ei vaihdeta ympäristöystävällisempiin vaihtoehtoihin. Tästä esimerkkinä voidaan käyttää Kiinaa ja sen talouden menestystä. Ihmisen aikaansaamat ympäristöongelmat vaikuttavat myös suoraan fyysiseen terveyteen: esimerkiksi ulko- ja sisäilman pienhiukkaset lyhentävät arviolta keskimäärin yhdeksän kuukautta keskivertoeurooppalaisen eliniänodotteesta (WHO – Europe, 2013). Loputtoman talouskasvun tavoittelu uhkaa myös luonnon monimuotoisuutta ja siten edelleen elämän edellytyksiä sekä elinympäristön mielekkyyttä.

Kulutuksen ja materiaalisen elintason korostamisesta seuraa konsumeristinen yhteiskunta, jossa työssäkäyvä väestö kärsii aikapulasta ja työuupumuksesta yrittäessään työllään ylläpitää elintasoja, johon se on tottunut (Julkunen, Nätti & Anttila, 2004). Epävakaiden suhdanteiden maailmassa harvan työpaikka on täysin varmallalla pohjalla, mutta samalla on kuitenkin pidettävä yllä keskiluokkaisen normin mukaista etusivua; makset-

tava ajallaan asuntolainat, lasten harrastukset ja etelänmatkat. Työn ja kuluttamisen vuorottelu alkaakin muistuttaa eräänlaista juoksumattoa. Siinä pidentyneet työajat kasvattavat käytettävissä olevia tuloja, jotka puolestaan kiihdyttävät kulutusta. Kulutustason nousu vastaavasti korottaa tarpeisiin liittyviä standardeja, jotka puolestaan saavat työntekijän tekemään työtä entistä kovemmin. (Kennedy & Krogman, 2008.) Näin työ ja kulutus muodostavat lakkaamattoman ketjun, jossa aikaa ei ole, koska se kuluu työssä ansaitsemiseen. Myös niukasti käytettävissä oleva vapaa-aika on eräänlaista suoriutumista, koska ansaitut rahat täytyy kuluttaa jollakin tavalla: täyden palvelun ostoskeskukset edustavatkin suurelle osalle keskeistä niukan vapaa-ajan viettotapaa, jossa ostamisesta on tehty harrastus. Hyvinvoinnin kasvu ei korreloi kulutuksen ja työn määrän kasvun kanssa. Sen sijaan edellä kuvattua juoksumattoa pitää liikkeellä monet korkea kulutusta ylläpitävät institutionaaliset tekijät kuten kulutuksen ja työn statuksellinen merkitys (Kennedy & Krogman, 2008). Kansalaisista tulee kuluttajia: vapaa-aika kulu- tuskeskeistyy ja hyvinvointi kärsii, kun muut merkityksellisen elämän kannalta olennaiset seikat jäävät vähemmälle huomiolle (Maniates, 2002).

## **2.2 Kulutuksen monet merkitykset: Identiteetti ja kommunikatiivisuus**

Kulutuksella tarkoitetaan kulutustuotteiden hankkimista, niiden käyttöä ja lopulta niiden hävittämistä. Konsumerismissa kulutus tarkoittaa kokonaista elämäntapaa; olennaisia eivät ole yksittäiset ja erilliset kulutustapahtumat, vaan kulutuksen kulttuuri, jossa kulluttaminen tunkeutuu kaikille elämän alueille ja sosiaalisiin suhteisiin. (Kennedy & Krogman, 2008.)

Yksinkertaisimmillaan kulutusta selittävät tarpeet ja halut. Perustarpeisiin kuuluvat asiat, jotka ovat olemassaolon kannalta universaalisti välttämättömiä, kuten ruoka, suoja ja vaatteet. Näiden tarve on tyypillisesti rajallinen ja esimerkiksi niin sanotun *Engelin lain* mukaisesti ruokamenojen osuuden on todettu vähenevän suhteellisesti tulojen kasvaessa. Tarveteorioiden mukaan perustarpeiden tyydytys toimii perustana hyvinvoinnin toteutumiseksi. Maslowin tarvehierarkia jakautuu viiteen tarveryhmään: fysiologisiin, turvallisuutta koskeviin, rakkauden ja yhteenkuuluvuuden, kunnioituksen sekä itsensä toteuttamisen tarpeisiin. Nämä ovat hierarkkisessa suhteessa toisiinsa ja Maslowin mukaan ihmisen on tyydytettävä perustavimmat tarpeensa, ennen kuin hierarkiassa ylöspäin siirtyminen on mahdollista. (Maslow, 1943.)

Voidaan sanoa, että konsumerismin ja liikkakulutuksen ilmiöt koskevat halujen aluetta (Etzioni, 1998). Siihen, mihin tarpeet loppuvat ja mistä halut alkavat, on kuitenkin vaikea vetää selvää rajaa. Tyytyväisyys materiaalisen elämän edellytyksiin on yhteydessä siihen, miten yksilö kuluttaa verrattuna muihin yksilöihin. Niin kutsutun *lüksuskuumeen*

seurauksena asiat, jotka aikaisemmin kuuluivat luksuskulutuksen piiriin, ovat nyt osa tarvekulutusta. Selvästi haluihin kuuluvat asiat voivat siis siirtyä ajan mittaan tarpeiden puolelle. Kun kuluttajat vertaavat omaa kulutustasoaan muiden kuluttajien kulutustasoon, avaa tämä markkinoita uusille luksusesineille joiden avulla kuluttajat pystyvät erottautumaan. (Maniates, 2002.) Tämä kuvastaa tarpeiden ajassa liikkuvaa, sosiaalista ja tuotettua luonnetta. Voi kuitenkin väittää, että tarpeiden ja halujen välillä on se ero, että perustarpeet on ainakin jollakin tasolla mahdollista tyydyttää toisin kuin halut, jotka ovat teoriassa rajattomia. Markkinointi luo lakkaamatta tarpeiksi verhottuja haluja ja tähän perustuva vapaaehtoinen kulutus on vauraiden kulutuskulttuurien talouskasvun veturi.

Konsumeristisessa yhteiskunnassa kulutuksella on merkittävä ja monitahoinen rakenteellinen rooli. Ranskalaisen yhteiskuntateoreetikon Jean Baudrillardin mukaan kulutuksella on tärkeä rooli kommunikatiivisena välineenä jokapäiväisessä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Tämän päivän kulutuksessa kulutushyödykkeiden materiaalisella käyttötarkoituksella ei ole yhtä suuri painoarvo kuin sen symbolisella merkityksellä, eli sillä, mitä se esineenä omistajastaan viestii. Esineistä muodostuu koodeja, joilla voidaan ilmaista eri asioita, kuten esimerkiksi statusta. Kulutuskulttuurissa kulutukselliset tarpeet eivät ole niinkään yksilön omia, vaan sosiaalisissa prosesseissa tuotettuja. Kulutus tuotteet muodostavat merkitysjärjestelmän, jossa merkkejä kulutetaan sosiaalisten tarpeiden tyydyttämiseksi ja sosiaalisten päämäärien saavuttamiseksi. (Baudrillard, 2001, 10–28.)

Teoreetikot George Ritzer ja Alan Bryman puhuvat nyky-yhteiskunnan ilmiöstä, jossa kulutus tunkeutuu kaikkialle. Ritzerin McDonaldisaatio ja Brymanin Disneysaatio kuvastavat kuinka kulutus ei ole enää ainoastaan tavaroiden hankkimista, vaan sen sijaan kokonaisvaltainen elämys. Brymanin mukaan Disneyland-huvipuistojen toimintaperiaatteet ovat tulleet osaksi kaikkia kulutusympäristöjä. Osana ostoskeskusten, ravintoloiden, museoiden ja hotellien toimintaa alkaa näkyä huvipuistojen toimintaperiaatteita kuten teemoilla pelaamista, hybridikulutusta, tuotteistamista sekä esittävää työvoimaa. Tähän yhdistyy Ritzerin McDonaldisaatio, jossa kulutusympäristöissä, kuten pika-ruokaloissa, kaikki kulutuskokemukseen vaikuttavat osatekijät on rationalisoitu huippuunsa tavoitteena kulutuksen suurin mahdollinen houkuttelevuus, helppous ja nopeus. Tällä pyritään laskemaan kulutuksen kynnystä ja maksimoimaan tuttuun ja turvalliseen kulutusympäristöön uudelleenpalaamisen todennäköisyys. (Bryman, 1999; Bryman, 2004, 1–130.) Näiden tekijöiden yhdistyessä kulutuksesta on tullut huomaamatta suosittu vapaa-ajan viettotapa ja ostamisen funktionaalisuuden merkitys pienenee.

Edellä kuvattujen kulutusta ylläpitävien rakenteellisten tekijöiden lisäksi arjen kulutusvalinnat muokkaavat, rakentavat ja ylläpitävät identiteettejä. Muun muassa teoreeti-

kot Thorsten Veblen, Zygmunt Bauman ja Pierre Bourdieu pitävät kulutusta ensisijaisesti statuksen ilmentämisen välineenä. Bourdieun mukaan maut ovat yhteydessä sosiaaliseen asemaan. Tiedämme oman ja muiden paikan yhteiskunnan kerrostumissa sen perusteella, miten pukeudumme, mitä asioita harrastamme, mitä ja missä syömme sekä mitä kulttuuripalveluita käytämme. (Bourdieu, 1979/1984.) Baumanin mukaan individualistisessa ja vertailuihin perustuvassa kulttuurissa itse kuluttajista tulee tuotteita: Heidän itsensä kulutustuotteiden avulla muovaamia kokonaisuuksia. (Kennedy & Krogman, 2008.)

Kulutuksen avulla yksilöt myös muun muassa erottautuvat ja ilmaisevat yksilöllisyyttään, sekä liittävät itsensä osaksi elämäntapayhteisöjä. Anthony Giddensin mukaan modernissa yhteiskunnassa identiteetit ovat irronneet traditionaalisista ja ennalta määrättyistä sosiaalisista rooleista. Yksilöille on tarjoutunut tilaisuus muodostaa itse omat identiteettinsä ja tässä prosessissa kulutustuotteilla on merkittävä rooli. Tämä avaa apajat markkinoille, jotka voivat mainonnassaan käyttää hyväkseen tästä seuraavaa pysyvää identiteettikriisiä ja tarjota aina vaan uusia mielikuvia ja merkityksiä identiteetin ilmaisemisen välineiksi. (Giddens, 1991, Soronin, 2010 mukaan.)

Kulutuskulttuuri luo identiteettiin liittyviä lupauksia, joita se ei pysty pitämään ja loputtomia haluja, joita se ei pysty tyydyttämään (Bauman 1988, Soronin, 2010 mukaan). Zygmunt Bauman esittää näkemyksen, jonka mukaan kulutusyhteiskunta kukoistaa niin kauan kuin kuluttajat ostavat lisää tyytymättömyyden tunteen helpottamiseksi. Ei siis ihme, että joidenkin näkemysten mukaan ensisijaisesti konsumerismin termillä tarkoitetaan juuri ei-materiaalisten tarpeiden täyttämistä materiaalisilla kulutushyödykkeillä. (Kennedy & Krogman, 2008.) Kulutuksesta on muodostunut keskeinen itsemäärätelyn ja -ilmaisun väline, mutta näiden näkemysten mukaan se on johtanut tilanteeseen, jossa paikkaamme osan myös sosiaalisista, psykologisista ja henkisistä tarpeistamme materiaalisilla asioilla (Soron, 2010).

Kuten ympäristöarvoja käsittelevässä luvussa 2.3 tulee esiin, usein ajatellaan, että ekologisempi yhteiskunta on saavutettavissa yksilöiden ympäristövastuullisten kulutusvalintojen avulla. Liberaalidemokraattisen markkinatalouden perusajatuksiin kuuluu kuluttajien valinnanvapauden rajoittamattomuus. Näin ollen kestävän kulutuksen agenda nojautuu ennen kaikkea ympäristöasenteiden puolesta kampanjointiin. Kestävän kulutuksen agenda on kuitenkin ongelmallinen, sille se nojaa uskoon kuluttajien ekologisesti vastuullisista valinnoista huomioimatta sen tarkemmin kulutukseen liittyviä rakenteita ja kaupallisia sekä poliittisia tahoja, joita kulutuskäytäntöjen entisellään pysyminen hyödyttää (Soron, 2010). Myös ajatus, jonka mukaan autonominen kuluttaja tekee vapaita elämäntapavalintoja identiteettinsä ilmaisemiseksi, paljastuu ongelmalliseksi, kun tarkastellaan kulutuksen rakenteellisia vaikuttimia ja otetaan huomioon, että suuri osa kulutuksesta on normatiivista ja rutiininomaista. Rationaalisen kuluttajuuden ongelmat tulevat esiin Mary Douglasin mukaan myös siitä, kuinka kulutuksessa hetken mielijoh-

teet ohittavat usein pitkän tähtäimen tavoitteet. Kulutusympäristöt pursuavat nopean tarpeentyydytyksen mahdollisuuksia, jotka tekevät yksilöllisten tavoitteiden ja päämäärien noudattamisen vaikeaksi. Toisin sanoen, yksittäisillä kuluttajilla voi olla kulutusta torjuvia asenteita, mutta he eivät silti välttämättä kykene täysin vastustamaan kulutuksen houkutuksia. (Douglas, 1996, Kennedyn & Krogmanin, 2008 mukaan.)

Myös kulutuksen symbolinen merkitys ylläpitää kulutuskysyntää. Samalla sen huomattava identiteetti-arvo monimutkaistaa ekologisesti tärkeiden valintojen tekemistä. Jos ekologisten ja eettisten periaatteiden mukaan eläminen tarkoittaa kulutuksen vähentämistä, itsemäärittely täytyy pystyä toteuttamaan jollakin muulla tavoin kuin ylikulutuksen keinoin. Kulutuksen aseman uhmaaminen identiteetin rakennusaineena voi yksilötasolla jättää itseilmaisuuksiin suuren aukon. Mutta mitä kulutuksesta poikkeavia keinoja identiteetin kultivointiin voisi olla?

Jos myös merkittävä osa ihmisten välisestä sanattomasta kommunikaatiosta tapahtuu kulutuksen myötä saavutettavien merkkien avulla, tästä yhteisestä kielestä luopuminen johtaa helposti kommunikaatioyhteyden katkeamiseen. Vapaaehtoisen vaatimattoman elämäntavan edustaja on edelleen ylikulutuksesta kieltäytymisestä huolimatta saman yhteiskunnallisen luokittelujärjestelmän ja samojen merkitysten alaisuudessa. Vaikka elämäntavan edustajat haluaisivat itse uhmata kulutushyödykkeiden avulla tapahtuvaa statusvertailua, muu yhteiskunta arvioi heitä silti edelleen oman merkitysjärjestelmänsä avulla. Näin ollen voidaan todeta, että kaiken kaikkiaan kulutuksen kommunikatiivisuus, rakenteellisuus ja sen merkittävä identiteetti-arvo tekevät kulutuksen kulttuurin vastustuskykyiseksi siihen suuntautuvia muutosyrityksiä kohtaan.

### 2.3 Ympäristöetiikasta ympäristökuluttajuuteen

Mikä saa yksilön valitsemaan tietoisesti arjen toimintatapoja, jotka hyödyttävät ympäristöä? Entä mitkä ovat yksilön mahdollisuudet vaikuttaa ympäristöasioihin kulutuksen keinoin?

Ympäristöetiikka käsittelee moraaliselta näkökulmalta ihmisen suhdetta ympäristöön. Se voidaan jakaa kahteen toisistaan eroavaan suuntautumistapaan: ihmiskeskeiseen eli *antroposentriseen* ja luonto- tai elämäkeskeiseen eli *biosentriseen* ympäristöetiikkaan. Antroposentrisessä näkökulmassa luonnolla on pääasiassa välineellinen arvo. Tässä koulukunnassa ihmisen katsotaan olevan ylempi muuhun luontoon nähden (*humanismi*). Tämä antaa hänelle oikeuden käyttää luontoa sivistyksen edistämiseksi ja oman täydellistymisensä välineenä. Luonto voidaan katsoa myös ensisijaisesti tuotanto-

toiminnan välineeksi, sekä energia- ja raaka-ainelähteeksi (*utilismi*). (Barry, 2002; Pietarinen, 1994.)

Näille vastakkaisessa biosentrisessä näkökulmassa kaikki lajit ovat tasa-arvoisia ja luonnolla on oma ihmisestä riippumaton itseisarvo. Näkökulman mukaan ihmisen etuoikeuksia ei voida puolustaa darwinistisella ajatuksella sopeutuvimman eloonjäämisestä. Ihminen saattaa olla älyllisesti tai moraalisesti vahvin eläin, mutta tämä ei tarkoita, että ihminen olisi muita lajeja arvokkaampi. Siksi ihminen ei saa myöskään toimia aivan kuten haluaa. Päinvastoin: moraalisuudesta seuraa vastuu muita lajeja kohtaan. Biosentrismin mukaan elämä kaikissa muodoissaan (*vitalismi*), tai vaihtoehtoisesti erityisesti tuntoiset oliot (*sentientismi*), ovat moraalisesti merkittäviä ja ihmisen velvollisuus on pidättäytyä tuottamasta näille harmia tai kärsimystä. (Barry, 2002; Pietarinen, 1994.)

Yhteiskunnassa ympäristöeettiset arvot limittyvät päällekkäin ympäristöpoliittisten jakolinjojen kanssa. Utilistisella luontosuhteella on nyky-yhteiskunnassa vallitseva asema ja se vaikuttaa keskeisesti niihin periaatteisiin, jotka ohjaavat yhteiskuntasuunnittelua (Pietarinen, 1994). Ympäristöliikkeen ajatusmaailman voi taas katsoa kumpuavan biosentrististä perusoletuksista. Ympäristökysymyksiin liittyvät konfliktit juontuvat näiden kahden vastaparin, hallitsevan paradigman ja ympäristöparadigman, ristiriidasta. Hallitseva paradigma eli päätöksentekijöiden paradigma painottaa taloudellisia ja aineellisia arvoja, utilistista suhdetta luontoon, teknologiauskoa sekä keinorationaalisuutta. Ympäristöparadigma tätä vastoin painottaa ei-materiaalisuutta, luonnon kunnioitusta, teknologian kaikkivoipaisuuden kyseenalaistamista sekä päämäärärationaalisuutta. (Jokinen & Järvikoski 1994.)

Ympäristöeettinen suuntautuminen tarjoaa siis pohjan ympäristöpoliittisten näkökulmien ymmärtämiselle. Mikrotasolla ympäristöetiikan ilmenemiseen voidaan tutustua tarkastelemalla ihmisten ympäristökäsityksiä ja tutkimalla heidän ympäristötietoisuuttaan. Ympäristökäsityksillä tarkoitetaan kansalaisten kykyä hahmottaa ympäristöongelmia, niiden syitä ja syyllisiä sekä sitä, mitkä ovat omat mahdollisuudet vaikuttaa näihin ilmiöihin (Suhonen, 1994, 118–119). Ympäristötietoisuudella tarkoitetaan kuluttajien ympäristökäsityksiä, asenteita ja valmiutta toimia näiden mukaisesti (Litmanen & Valkonen, 2010).

Ympäristötietoisuus ilmenee ihmisten kulutuksessa, ja kestävän kehityksen agendan mukaan kuluttaja on myös keskeinen ympäristöpoliittinen toimija (Soronen, 2010). Keskitien kestävän kehityksen agendan mukaan suuri osa ympäristövastuusta kuuluu siis yksittäisille kuluttajille. Markkinaperustaisessa kulutusajattelussa kuluttajat osaavat toimia rationaalisesti. Jos kuluttaja kokee siis ympäristöasiat kohdallaan tärkeiksi ja ekologisuuden tavoittelemisen arvoiseksi asiaksi, hän osaa myös arjen kulutustilanteissa tehdä valintoja, jotka ovat ympäristön kannalta moraalisesti oikein. Ajattelun mukaan markkinoilta poistuu ympäristöä vahingoittavia tuotteita ja tilalle tulee ekologisempia vaihtoehtoja, kun kuluttajat *äänestävät* markkinoilla moraalisesti parempien vaihtoehtojen

puolesta valitsemalla ekologisia tuotteita. Näin nämä kuluttajakansalaiset voivat teoiltaan vaikuttaa suoraan ympäristöpolitiikkaan. (Litmanen & Valkonen, 2010.)

Ympäristösosiologisesta tutkimuksesta selviää kuitenkin, että ympäristötietoisuus ei aina suoraan johda ympäristöä hyödyttävään käyttäytymismalliin. Esimerkiksi suomalaiset ovat tutkimusten mukaan erittäin ympäristömyönteisiä, mutta tämä ei välttämättä vaikuta heidän toimintaansa juuri lainkaan. Asenteet ja valinnat ovat siis ristiriidassa toistensa kanssa. (Litmanen & Valkonen, 2010.) Tätä epäsuhtaa voidaan selittää monin tavoin, esimerkiksi vapaamatkustajan ongelmalla, mutta keskeiseksi pulmaksi muodostuu virheoletus kuluttajakansalaisen rationaalisuudesta. Taloustieteellisesti tarkasteltuna rationaaliseen toimintaan katsotaan kuuluvan vaihtoehtojen vertailu, harkinta ja parhaan vaihtoehdon valinta kaikki perusteet huomioon ottaen. Tällaisen toiminnan ehtona on päätöksentekoon tarvittavan informaation täysi saatavuus. Kulutuksessa ongelmana kuitenkin on, että kuluttajat voivat hyvin harvoin tietää jokaista seikkaa kuluttamistaan tuotteista. Tämä tekee oikein valitsemisen hankalaksi, vaikka kulutuksen taustalla olisi ekologisuuteen tähtäävä intentio. Esimerkiksi tästä käy säilyketölkkin matka Joonas Berghällin ja Katja Gauriloffin dokumenttielokuvassa ”Säilöttyjä unelmia” (27.1.2012). Dokumenttielokuvasta selviää, että jopa niinkin yksinkertaisen tuotteen kuin yhden euron hintaisen raviolisäilykkeen raaka-aineet voivat tulla kymmenestä eri maasta, matkustaa kaupan hyllylle kymmenien tuhansien kilometrien matkan ja nähdä matkallaan monenlaisia työolosuhteita sekä tuotantoeläimiin liittyviä eettisiä ongelmia. Harva voi varmaan väittää jokapäiväisiä ruokaostoksiaan tehdessä tutkivansa joka ikisen ruokatarvikkeen pikkutekstejä myöten. Ja vaikka asialle omistautuisikin, ei suuressa osassa tuotteista mainita juuri mitään, jonka pohjalta eettisen tai ekologisen valinnan voisi tehdä.

Ekologisesti ja eettisesti kuluttamalla vaikuttaminen vaatii siis lähtökohdiltaan paitsi suurta omistautuneisuutta myös tarvittavissa olevan informaation löytymistä, valtavaa perehtyneisyyttä ja itsehillintää. Esimerkki säilyketölkistä edustaa vain jäävuoren huippua niistä asioista, joita kuluttajalla on vastassaan pyrkiessään ympäristöarvojensa mukaiseen toimintaan. Kuten luvusta 2.2 havaittiin, kulutukseen vaikuttavat tarjonnan ja mainonnan lisäksi myös monet rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät. Yksilöllisessä työn ja kulutuksen yhteiskunnassa kotitalouksien ympäristötietoisuus ei takaa päästötason pienennystä ja monille kulutuksen vähentäminen on näissä arjen olosuhteissa liian kova vaatimus. Tätä vasten ei ole yllättävää, että tutkitusti tässä ristipaineessa ekologisuuteen ja eettiseen kulutukseen liittyvät riittämättömyyden sekä häpeän tunteet ovat lisääntyneet (Talvio, 2011, 142–143). Ympäristövastuusta jankuttaminen voi siis johtaa syyllisyyden tunteen kokemiseen sekä aiheeseen kyllästymiseen. Vastareaktiona asia saateetaan pyrkiä torjumaan vähättelemällä omaa vastuuta ja syyttämällä ulkoisia olosuhteita



omista valinnoista. Ympäristösosiologi Ilmo Massa käyttää tästä termiä *syyllystymiskilpi*. (Massa, 2006, 120.)

### 3 VAPAAEHTOISEN VAATIMATTOMUUDEN MONET KASVOT

Vapaaehtoinen vaatimattomuus ja elämäntavan yksinkertaistaminen ovat alkaneet kiehtoa tutkijoita yhä enenevässä määrin, ja näistä sekä muista rinnakkaisista teemoista, kuten kulutuksen vastaisuudesta ja poliittisesta kulutuksesta, on kirjoitettu paljon varsinkin vuoden 2008 talouskriisin jälkimainingeissa. Tämän lisäksi aihetta sivuavat eettisen ja ekologisen kulutuksen teemat ovat ponkaisseet kulutustutkimuksen megatrendeiksi – teemoiksi, joita sivutaan tavan takaa jokaisen suurimman kulutusjulkaisun numeroissa.

Vapaaehtoiseen vaatimattomuuteen liittyvää tutkimuskirjallisuutta löytyy erityisesti 2000-luvulta, mutta tähän liittyvien artikkelien määrät ovat kasvaneet erityisesti 2010-luvun vaihteessa. Kulutuksen vastaisuudesta on tällä vuosikymmenellä julkaistu jopa useampia kokonaisia teemanumeroita keskeisissä kulutustutkimusjulkaisuissa. Näissä sivutaan myös liki säännönmukaisesti jollain tavoin elämäntavan yksinkertaistamista.

Tässä luvussa tarkastelen vapaaehtoista vaatimattomuutta erityisesti siihen keskittyvän tutkimuskirjallisuuden pohjalta. Pyrin selvittämään, keitä yksinkertaistajat ovat, miksi heistä tulee yksinkertaistajia ja kuinka he elävät yksinkertaista elämäntapaansa. Määrittelen ensin vapaaehtoisen vaatimattomuuden tutkimuksellisenä käsitteenä siihen liittyvien kirjallisuudessa esiintyneiden jaotteluiden pohjalta. Tämän jälkeen tutustun kirjallisuudessa esitettyihin näkemyksiin elämäntavan tavoitteista ja sen perusteluista, joista keskeisimmiksi kohoavat ensinnäkin ekologisuus ja eettisyyttä sekä toisekseen sosiaaliset ja yksilölähtöiset syyt, kuten koettu hyvinvointi. Lopulta perehdyn tarkemmin elämäntavan yksinkertaistamiseen liittyvään empiiriseen tutkimukseen, josta selviää tarkemmin elämäntavan käytäntö sekä se, miten itse yksinkertaistajat kokevat tapansa elää. Tässä luvussa esitettyjen keskeisten havaintojen perusteella siirryn seuraavassa luvussa neljä käsittelemään yksinkertaista elämäntapaa sen edustajien nettikeskusteluiden pohjalta.

#### 3.1 Vapaaehtoinen vaatimattomuus käsitteenä: keitä yksinkertaistajat ovat?

Vapaaehtoisessa vaatimattomuudessa on olennaista elämäntavan *tietoinen* valinta (Masa, 2006). Monet elävät vaatimattomasti, mutta tämä ei useinkaan johdu heidän omasta valinnastaan: mikäli heillä olisi mahdollisuus parempaan toimeentuloon, he todennäköi-

sesti valitsisivat materiaalisesti yltäkylläisemmän elämäntavan – vaikka sitten ekologisuuden kustannuksella. Monet matalammalla toimeentulolla ja materiaalisella elintasolla elävät ihmiset, jotka eivät sinänsä samaistu vihreään elämäntapaan ja jotka saattavat suhtautua siihen jopa korostuneen kielteisesti, kuormittavat tosiasiasa ympäristöä elämäntavallaan vähemmän kuin monet ympäristötietoiset kuluttajat, jotka pyrkivät kulutusvalinnoissaan ekologisuuteen, mutta joiden kokonaiskulutus voi silti nousta korkeamman elintason myötä edellä mainittuja suuremmaksi (Ahonen, 2006). Voi siis todeta, että kuluttajien ympäristötietoisuus ja ekologisten kulutusvaihtoehtojen suosiminen ei yksistään ole riittävä – vaikka onkin välttämätön – edellytys ympäristön kuormituksen helpottamiseksi tulevaisuudessa. Kuten todettua, vapaaehtoiseen vaatimattomaan elämäntapaan liittyy olennaisena osana näiden lisäksi jonkinasteinen kulutustason vähenys.

Monille elämäntavan edustajille vapaaehtoisen vaatimattomuuden ihannekuvaa edustaa *off-the-grid*-elämäntapa, jonka esikuvana toimii Henry Thoreaun kokemukset Walden-lammen rannalla. Vuonna 1845 yhteiskuntakriitikkona, filosofina ja anarkistina tunnettu Thoreau (1817–1862) vetäytyi Concordiin, metsän keskelle, keskittyäkseen kirjoitustöihinsä, syventyäkseen ajatuksiinsa ja tullakseen yhteyteen luontonsa kanssa. Hän asui kaksi vuotta omin käsin rakennetussa mökissään viljellen, havainnoiden ympäristöään ja kirjoittaen kokemuksistaan sekä ajatuksistaan yhteiskunnan ulkopuolella. Thoreaun kirjoituksista muotoutui lopulta kirja *Walden – elämää metsässä* (1854/2010), joka muistelmien ja hengellisen löytöretken muodossa sivuaa omavaraisuutta, yksinkertaisuutta ja luonnon läheisyyttä. Jo kauan aikaansa edellä, kirja sisälsi muun muassa konsumerismiin ja materialismiin liittyvää sosiaalista kritiikkiä, sekä nykyiselle ympäristöajattelulle tietä viitoittavaa pohdintaa. Se painottaa muun muassa ihmisen osaa osana luontoa ja puhuu kasvissyönnin puolesta. Thoreau tarkastelee yksilöiden vieraantuneisuutta suhteessa olemisen olemukseen ja sen perustaan, ja tämä saa hänet skeptiseksi yhteiskunnallisen kehityksen suhteen. Walden on muodostunut vapaaehtoisen elämäntavan klassikoksi, sillä se on tarjonnut esikuvan puhtaalle irtikytkentään perustuvalla vaatimattomuudelle. Se on myös kyennyt jo kauan ennen todellista massakulutusta, tietotulvaa ja globaaleja ympäristöongelmia pureutumaan syvästi niihin ajatuksiin ja tunteuksiin, joita yksinkertaistajat kokevat tässä ajassa. (Alexander, 2014, 83–92.)

Tänä päivänä yksinkertainen elämäntapa ei kuitenkaan tiivisty yksistään Thoreaun vaatimattoman elämäntavan arkkityyppiin. Aihetta käsittelevästä tutkimuskirjallisuudesta selviää, että sen edustajat soveltavat elämäntapaan liittyviä peruseriaatteita jokainen tavallaan ja näiden sovellusten kirjo on suuri. Osa yksinkertaistajista pitää Waldenia elämäntavan muutoksensa johtotähtenä, mutta muutoin elämäntavan oikeaoppiseen harjoittamiseen ei ole olemassa kaikkia yhdistävää käsikirjaa tai muuta selvää opinkappaletta, joka antaisi askelmerkit oikeaoppisen yksinkertaistamisen tielle (Alexander,

2011). Sen sijaan esimerkiksi yksinkertaistamisen asteessa ja sen keskeiseksi mielletyissä arvoissa on usein huomattavia soveltajasta riippuvia eroja.

Elämäntavan edustajien voi ajatella jakautuvan yksinkertaistamisen asteen perusteella karkeasti kolmeen alaluokkaan tai ideaalityyppiin: *downshiftaajiin*, *vahvoihin yksinkertaistajiin* ja *holistisiin yksinkertaistajiin* (Etzioni, 1998). Näistä downshiftaajat (*downshifTERS*) ovat yleensä melko hyvin toimeentulevaa väestöä, jotka vapaaehtoisesti vähentävät työtuntejaan ja luopuvat joistakin kulutushyödykkeistä, joihin heillä muuten olisi varaa. Samalla he saattavat silti elää melko yltäkylläistä elämää. Tyyllillisesti he suosivat klassisia, ajattomia ja elegantteja asioita – heille “less is more” eli vähemmän on enemmän. (Etzioni 1998.) He saattavat myöskin sijoittaa suhteellisen suuria rahasummia ekologisina vaihtoehtoina markkinoituihin kulutustuotteisiin. Downshiftaajien tapauksessa yksinkertaistaminen on enimmäkseen *tyylikästä köyhäilyä* (*living poor with style*, suom. Massa 2006, ks. Callenbach, 2000) ja heille on tärkeää yksinkertaistamisenkin jälkeenkin vaikuttaa menestyviltä muiden ihmisten silmissä (Etzioni, 1998).

Vahvojen yksinkertaistajien (*strong simplifiers*) joukko koostuu puolestaan yksilöistä, jotka luopuvat usein verrattain korkeapalkkaisista, korkean stressitason ammateista – kuten asianajaja tai rahoitusalan ammattilainen – elääkseen usein huomattavasti aikaisempaa matalammalla elintasolla. Nämä yksinkertaistajat vaihtavat kiireisen elämän, korkeat tulot, korkean kulutustason ja vahvan sosioekonomisen aseman vapaa-aikaan sekä matalampaan stressitasoon. Tähän yksinkertaistamisen tyyppiin kuuluu joko tehtävien työtuntien huomattava vähentäminen tai tilanteen salliessa säästöillä eläminen. Vahvat yksinkertaistajat saattavat myös vaihtaa työnsä matalapalkkaisempiin, mutta mahdollisesti sisällöllisesti palkitsevampiin töihin kuten opettamiseen. Elämänmuutos on downshiftaajia kokonaisvaltaisempi, koska vahvojen yksinkertaistajien kulutus ja elämäntyyli vaihtuvat huomattavammin käytettävissä olevien varojen vähenemisen myötä. (Etzioni, 1998.)

Muutos ei ole kuitenkaan yhtä kokonaisvaltainen kuin holistisilla yksinkertaistajilla (*holistic simplifiers* tai *the simple living movement*), jotka pyrkivät muokkaamaan koko elämänalueensa mahdollisimman koherentiksi ja aukottomaksi vapaaehtoisen vaatimattomuuden eetoksen mukaiseksi kokonaisuudeksi (Etzioni, 1998). Tähän muutokseen voi kuulua esimerkiksi palkkatyön jättäminen, muutto kaupungista maaseudulle, lihan syönnin vaihtaminen kasvissyönniksi ja autosta luopuminen. Holististen yksinkertaistajien mielestä on tärkeä tiedostaa, mikä kulutuksen määrä on tarpeellinen. Heidän on myös tärkeä ymmärtää, mitä minkäkin tuotteen ostaminen “maksaa” luonnolle ja heille itselle suhteessa käytettävissä olevana aikana. (Alexander, 2011.) Elämäntavan edustajilla vaikuttaa myös olevan heidän arjen toimintaansa tukeva laaja tietotaito, joka kattaa kaikkea eettisestä kuluttamisesta ekologiseen rakentamiseen ja omien vaatteiden valmistamis-

ta ruokatarvikkeiden kasvattamiseen. Vapaaehtoinen vaatimattomuus ei holistisimmassa muodossaan tarkoita kuitenkaan köyhydessä elämistä. Sen tarkoitus ei ole myöskään glorifioida köyhyyttä: köyhyys on rampauttavaa ja nöyryyttävää, kun taas yksinkertaistaminen voidaan nähdä voimaannuttavana ja vapauttavana kokemuksena. Eräät holistiset yksinkertaistajat, kuten vaikkapa elämäntavan oppi-isä Henry David Thoreau tai Mahatma Gandhi, ovat eläneet äärimmäisessä yksinkertaisuudessa, mutta tällaisen fundamentalismin voi ajatella vieraannuttavan asiasta kiinnostuneita, mikäli se tulkitaan olennaiseksi osaksi ilmiötä. Tätä se ei kuitenkaan välttämättä ole: Yksinkertaistamisessa ajatellaan olevan keskeistä ymmärtää, mikä on todella riittävä materiaallinen elintaso ja samalla luoda muilta ulottuvuuksiltaan rikas elämänpiiri. (Alexander, 2011.)

Tässä jaottelussa downshiftaus edustaa kenties yleisintä, mutta samalla kevyintä elämänmuutosta ja holistinen yksinkertaistaminen nimensä mukaisesti kokonaisvaltaisinta, mutta vaativuutensa vuoksi harvinaisinta elämäntaparatkaisua. Downshiftauksen ilmiö on sen valtavirtaistumisen vuoksi ollut jo pitkään esillä niin sosiologisessa tutkimuskirjallisuudessa kuin muissa medioissa, mutta vapaaehtoisesta vaatimattomasta elämäntavasta puhuttaessa voidaan tutkimuskirjallisuudessa ajatella viitattavan pääasiassa edellä kuvatun skaalan vahvempaan ja holistisempaan päähän.

Tässä työssä käytän vapaaehtoisen vaatimattomuuden ja elämäntavan yksinkertaistamisen termejä toistensa synonyymeinä. Elämäntavan yksinkertaistaminen viittaa käytötavassani vapaaehtoisen vaatimattomuuden laajaan skaalaan, ja käsittelen ilmiötä samanaikaisesti ennen kaikkea elämäntavan yksinkertaistamisen prosessina, jolloin kyse on ylitse muiden yksinkertaistamisen tahdosta, aikeesta ja tavoitteesta, riippumatta sen materiaallisen sekä idealistisen ilmenemismuodon vahvuudesta. Tällöin en viittaa suoraan mihinkään elämäntyylin ideaalityypeistä, vaan puhun sen sijaan yksinkertaistamisesta eli yleisestä elämänmuutoksesta, johon kuuluu jonkinasteinen tietoinen materiaallisen elintason madallus.

### **3.2 Vapaaehtoinen vaatimattomuus paperilla: miksi yksinkertaistaa?**

Vapaaehtoinen vaatimattoman elämäntapa on herättänyt paljon ihastusta sen tutkimukseen erikoistuneiden tutkijoiden piirissä. Tutkijat ovat olleet erityisen toiveikkaita ilmiön positiivisista vaikutuksista ja mahdollisuuksista, ja elämäntapaa käsittelevässä tutkimuksessa ilmiötä on perusteltu laajasti eri tekijöillä. Näistä perusteista keskeisimmät jakautuvat aihealueiltaan henkilökohtaisiin, eettisiin, ekologisiin, sosiaalisiin ja yhteisöllisiin seikkoihin. Elämäntavan ajatellaan tarjoavan erään postmodernin elämän ongelmiin vastaavan ratkaisumahdollisuuden ja sen ajatellaan edistävän parhaimmillaan muun muassa subjektiivista hyvinvointia, globaalia tasa-arvoisuutta ja sosiaalisen oi-

keudenmukaisuuden toteutumista. Sen katsotaan tämän lisäksi tarjoavan erään merkittävän yksilölähtöisen keinon vaikuttaa globaalien ympäristöongelmien haasteisiin. Elämäntavan toivotaan myös muun muassa edistävän sosiaalista pääomaa ja kannustavan yhteisöllisyyteen perustuvaan toimintaan.

### ***Ekologisuus: globaalit ympäristöongelmat ja luonnonvarojen ehtyminen***

Elämäntavan yksinkertaistamista perustellaan modernin kulutuskeskeisen elämäntavan ekologisella kestämyydellä (Alexander, 2011; Alexander & Ussher, 2012; Etzioni, 1998; Maniates, 2002; Sanne, 2002). Viimeisten vuosisatojen ilmaston lämpeneminen on suurilta osin seurausta ympäristöä kuormittavan ihmistoiminnan kasvusta. Sen taustalla on teollinen vallankumous ja sitä seurannut maailmantalouden nopea kasvu sekä tämän mahdollistanut fossiilisten polttoaineiden käytön yleistyminen. (IPCC, 2007, 100.) Muita merkittäviä koko maapalloa koskettavia ympäristöongelmia ovat otsonikato, merien ja sisävesien happamoituminen sekä rehevöityminen, biodiversiteetin eli eliökunnan monimuotoisuuden väheneminen ja kaukokulkeutuvat ilmansaasteet, jotka nekin kaikki ovat yhteydessä ihmistoimintaan (EEA, 2010).

Luonnonvarojen tarve on kaksinkertaistunut vuodesta 1966: käytämme tällä hetkellä puolet enemmän resursseja kuin maapallo pystyy tuottamaan eli noin puolentoista maapallon luonnonvarat joka vuosi. Mikäli jatkamme entiseen tapaan, WWF:n mukaan vuoteen 2030 mennessä edes kahden maapallon luonnonvarat eivät olisi meille riittävästi. Korkean tulotason valtioiden ekologinen jalanjälki on viisinkertainen verrattuna matalan tulotason valtioihin. Suomen ekologinen jalanjälki on väkilukuun suhteutettuna maailman yhdenneksitoista suurin. (WWF, 2012.)

Nykyään kestävä kehityksen keskustelu on hyväksytty osaksi politiikan arkipäivää ja ympäristökysymykset näkyvät kautta linjan myös vaikkapa suomalaisten puolueiden asiaohjelmissa (Jokinen & Saaristo, 2006). Ympäristöasioiden edistämisestä on siis tullut politiikan kentällä enemmän tai vähemmän kaikkien jakama tavoite. Valtiollista ympäristötoimintaa tahdittavat kansainvälisten ympäristötahojen ilmastoraportit ja -kampanjat, joita julkaistaan tiuhaan tahtiin. Aiheen tiimoilta myös kokoustetaan ja neuvotellaan jatkuvasti. Globaalin ympäristön tilanteeseen on siis selvästi havahduttu ja askeleita on alettu ottaa ympäristön tilan ratkaisemiseksi. Länsimaissa tehtävät ympäristön suojeluun liittyvät toimet pystyvät kuitenkin ainoastaan hidastamaan ympäristön rappeutumista, koska samaan aikaan muualla maailmassa tapahtuva vaurastuminen aiheuttaa päästöjen määrän kasvua. Harvoin asian tiimoilta käytävässä keskustelussa mainitaan, että mikäli globaali talous halutaan ekologisesti kestävämmäksi, länsimaiden kansalaisten on vastaisuudessa kulutettava vähemmän. Kulutus ja ympäristövaikutukset

ovatkin tunnetusti yhteydessä toisiinsa; jo vuonna 1992 Rio de Janeiron YK:n ympäristö- ja kehityskonferenssissa tultiin siihen tulokseen, että suurin syy globaalin luonnonympäristön huononemiseen on rikkaiden teollistuneiden maiden kestäättömissä tuotanto- ja kulutustavoissa. Konferenssissa allekirjoitettiin niin kutsuttu Agenda 21. Tässä kestävä kehityksen toimintaohjelmassa todettiin myös muun muassa, että on tärkeää kehittää ja tukea ympäristö- ja tuotanto- ja kulutustapoja samalla kuitenkin huolehtien ihmisten perustarpeiden täyttymisestä. (UNEP, 1992.) YK:n mukaan länsimaissa kulutuksen taso tulisi siis madaltaa.

Tästä huolimatta talouskasvun tavoite pitää pintansa keskeisenä poliittisen toiminnan taustaoletuksena. Toisaalta nekin valtiot, jotka suostuvat toiminnassaan ottamaan huomioon ekologisia perusteita, edustavat niin sanotun kestävä kehityksen ajattelun keskitietä. Sen mukaan kulutusta ei tarvitse vähentää, kunhan kehitetään ekologisempia tuotteita ja tuotantotapoja. Näin pystytään vanhaan tapaan jatkamaan talouskasvun tavoittelua. Taloustieteissä kutsutaan *Jevonsin paradoksiksi* ilmiötä, jossa teknologisen kehityksen myötä tapahtuvan resurssien käytön tehostuminen aiheuttaa resurssien käytön lisääntymistä, ei vähentymistä kuten voisi olettaa. Paradoksin mukaisesti edellä kuvattu kestävä kehityksen tavoite ei riitä, koska ympäristön kokonaiskuormitus kasvaa edelleen talouden kasvun myötä. Saatamme siis kuluttaa jokseenkin vihreästi, mutta samalla kulutamme kokonaisuudessaan aina vain enemmän. Jos kokonaiskulutus kasvaa loputtomasti, kulutuksen määrä ylittää hyödyt joita olisi saavutettavissa ekotehokkuuden parannuksista. Tämän näkemyksen mukaan teknologian kehitys ja ekotehokkuuden parannukset eivät siis yksistään kykenisi ratkaisemaan ekologista kriisiä varsinkaan, kun samaan aikaan myös kehittyvät maat ottavat askeleita kohti vaurastumista. Vapaaehtoisen vaatimattoman elämäntavan tutkijat toteavat, että teknologinen kehitys on välttämätön askel kohti ekologisempaa toimintaa, mutta se on vain osa ratkaisua. Rikkaissa länsimaissa tämä heidän mukaansa vaatii seurakseen jonkin asteisen kokonaiskulutustason laskun, jotta merkittäviä vaikutuksia olisi saavutettavissa. (Alexander & Ussher, 2012.) Tähän vapaaehtoinen vaatimattomuus myöskin pyrkii.

### ***Eettisyys: väestönkasvu ja globaali eriarvoisuus***

Vapaaehtoista vaatimattomuutta perustellaan ekologisuuden lisäksi humanitaarisilla seikoilla, kuten väestönkasvulla ja globaalilla eriarvoisuudella (Alexander, 2011; Alexander & Ussher, 2012; Maniates, 2002). Viimeisten viidenkymmenen vuoden aikana maailman väestö on kasvanut nopeammin kuin koskaan tätä ennen (Vuorisalo, 2005). Maailman väestön odotetaan kasvavan vielä nykyisestä 7,4:stä miljardista 9,6:n miljardiin vuoteen 2050 mennessä. Tämän jälkeen kasvun arvioidaan hidastuvan niin, että vuoteen 2100 mennessä väestön määrä on 10,9 miljardia. (UN DESA, 2016.)

Suurin osa väestönkasvusta tapahtuu maailman köyhimmillä alueilla. Näillä alueilla terveydenhoidon edistysten myötä kuolleisuus on kääntynyt laskuun, mutta sosiaaliset ja taloudelliset instituutiot pitävät syntyvyyden edelleen korkealla tasolla. Syntyvyyden on todettu kääntyvän laskuun, kun lapsikuolleisuudesta päästään eroon, kun lapsia ei tarvita enää pitämään huolta vanhemmistaan ja kun lapsityövoiman käyttö vähenee. Yhteiskunnan teollistuessa lapsista tulee tulonlähteiden sijaan kalliita menoeriä. Köyhyyden helpottaminen on tärkeää inhimillisen kärsimyksen lievittämiseksi, mutta myös koska väestönkasvu lakkaa itsestään näiden valtioiden vaurastuessa siedettävälle tasolle. Köyhien maiden väestönkasvua voidaan hillitä tarjoamalla perhesuunnittelupalveluita ja ehkäisyneuvontaa, sekä takaamalla nuorten tyttöjen koulutuksellisten oikeuksien toteutumisen. (Vuorisalo, 2005.)

Väestönkasvu ei ole sinänsä globaali ympäristöuhka, mutta se lisää luonnonvarojen kulutusta ja maankäyttöä, sekä johtaa yleiseen elinympäristön huononemiseen (Vuorisalo, 2005). Köyhiä maita ei kuitenkaan voi pitää ympäristöongelmien syntipukkina: köyhin 20 prosenttia kuluttaa 1,5 prosenttia koko maapallon väestön kulutuksesta, kun samalla maailman parhaiten toimeentuleva 20 prosenttia kuluttaa 76,7 prosenttia koko maapallon väestön yksityisestä kulutuksesta. Lähes puolet maapallon väestöstä elää alle kahdella eurolla päivässä ja kaikkiaan 80 prosenttia elää alle seitsemällä eurolla päivässä. 41:n köyhimmän ja velkaantuneimman maan BKT on yhteensä vähemmän kuin maailman seitsemän rikkaimman ihmisen omaisuus yhteenlaskettuna. Näissä maissa on yhteensä 567 miljoonaa asukasta. (Shah, 2013.)

Nämä luvut kuvastavat globaalia epäsuhtaa, jossa suurin osa kokonaisväestöstä elää äärimmäisessä köyhyudessa ja samalla pieni eliitti suhteettomassa yltäkylläisyydessä. Vapaaehtoiseen vaatimattomuuteen kytkeytyvän ajattelun mukaan kansainvälisen yhteisön on ekologisuuden ja humanitaarisen oikeudenmukaisuuden nimissä etsittävä keinoja parantaa köyhimpien osien materiaalista hyvinvointia, samalla kuitenkin vähentäen koko ihmiskunnan ekologista jalanjälkeä (Alexander & Ussher, 2012). Tämän mukaan miljardin globaalin ylikuluttajan on rajoitettava ja vähennettävä kokonaiskulutustaan, jos loppujen neljän miljardin alikuluttajan halutaan pystyvän nostaa kulutustasoaan hyväksyttävälle ja turvalliselle tasolle (Maniates, 2002). Näkemyksen mukaan länsimaalaisten ihmisten tulisi siis Gandhin sanoin ”elää yksinkertaisesti, jotta muut voisivat yksinkertaisesti elää” (Alexander & Ussher, 2012). Tämä on eräs olennainen näkemys yksinkertaistamisen ytimessä.



### *Yksilölähtöisyys ja sosiaalisuus: työelämän kuluttavuus ja aikapula*

Tutkijoiden mukaan yksinkertaistamiseen motivoi usein yksilölähtöiset perusteet, kuten työperäinen stressi ja aikapulankokemus (Alexander, 2011; Alexander & Ussher, 2012; Maniates, 2002). Nykypäivänä ajanpuutteesta keskustellaan paljon ja se katsotaan suureksi haasteeksi. Puhutaan keskiluokan työn joustavoitumisesta: työajat venyvät ja ne vuotavat kotiin sekä vapaa-ajan puolelle. Kiire on yhteisesti jaettu kokemus ja stressi sekä uupumus ovat työssäkäyvälle väestölle arkipäivää. (Julkunen, Nätti & Anttila, 2004.)

Monet työntekijöistä ovat kunnianhimoisia, pitävät työstään ja ovat motivoituneita. Silti vain vähemmistö korkeakoulutetuista mieltää työnteon elämässään tärkeimmäksi asiaksi. Sen sijaan esimerkiksi harrastusten merkitys on kasvanut entisestä. Myös erityisesti perheen kanssa vietettyä aikaa arvostetaan, ja vaikka ajankäyttötutkimusten mukaan perheaika on lisääntynyt, samalla on lisääntynyt myös huoli tämän niukkuudesta. (Julkunen, Nätti & Anttila, 2004.) Monet tutkimukset kertovat elämänlaatua painottavien postmateriaalisten arvojen kuten vapauden, vahvemman yhteisöllisyyden ja poliittisen vaikuttamisen mahdollisuuden kaipuun lisääntymisestä materiaalisen hyvinvoinnin painoarvon vähentyessä (Inglehart, 1971; Helkama & Seppälä, 2006). Erään näkemyksen mukaan keskiluokkaan liittyy tietty menestymisen palo ja urasuuntautuneisuus, mutta myös usein samanaikainen tunne siitä, että olisi ehkä todellisuudessa halunnut tehdä elämällään jotain muuta. Useimmiten monet kuitenkin tyytyvät valintoihinsa. (Ks. Julkunen, Nätti & Anttila, 2004.)

Kun puhutaan yksinkertaistamisen motiiveista, yksilölähtöiset henkilökohtaiset perusteet nousevat ekologisten perusteiden rinnalla ilmiön keskeisimmiksi nimittäjiksi (Alexander, 2011; Alexander & Ussher, 2012; Elgin, 1993; Etzioni, 1998; Maniates, 2002). Michael Maniatesin mukaan (2002) yksilölähtöiset perusteet ovat jopa kaikista perusteista merkityksellisimpiä varsinkin itse elämäntavan edustajien kertomusten perusteella. Itse asiassa osa elämäntavan edustajista ei koe suhdettaan luontoon sen läheisemmäksi kuin muutkaan ihmiset kokevat.

Henkilökohtaisten periaatteiden suuri merkitys muutoksen motiivina ilmentää sitä, että elämäntavan edustajat eivät ole uhrautuvia pyhimyksiä tai jollain tavoin epäitsekkäämpiä kuin muutkaan ihmiset. Usein yksinkertaistamisen lähtötavoitteena on oman hyvinvoinnin lisääminen, kun taas esimerkiksi ekologiset tai eettiset arvot ovat vasta seuraavana tärkeysjärjestyksessä. Henkilökohtaisten perusteiden painottaminen on merkityksellistä, koska kuten tutkimuskirjallisuudessa usein alleviivataan, ilmiössä keskeistä ei ole pidättäytyminen tai joidenkin ulkopuolelta tulevien vaatimusten hurskas noudattaminen. Tutkijoiden mukaan kyse ei ole ainoastaan luopumisen kokemuksesta, vaan monia positiivisia seurauksia aikaansaavasta ilmiöstä, jossa materiaalisen tilalle saa jo-

takin, joka voi yksinkertaistajalle olla henkilökohtaisesti paljon korvaamattomampaa. (Alexander, 2011.)

Yksilölähtöiseen näkökulman keskiössä on ajatus, että tuloilla ja kulutuksella mitatun elintason madaltaminen voi johtaa subjektiivisella hyvinvoinnilla mitatun elämänlaadun paranemiseen. Yksinkertaistajilla kyse on hyvinvoinnin *funktionaalisesta substituutiosta*, eli siitä, että yhden hyvinvoinnin ulottuvuuden laskiessa jokin toinen ulottuvuus puolestaan kasvaa (Saari, 2011). Yksinkertaistajien taloudelliset resurssit laskevat, mutta samalla vapaa-aika ja siihen kytkeytyvä elämän substanssi lisääntyy. Yksinkertaistajat kokevat subjektiivisesti tämän itselleen suotuisaksi korvaavuussuhteeksi, ja näin ollen heidän hyvinvointinsa lisääntyy.

Yksinkertaistamiseen johtaviin yksilölähtöisiin perusteisiin kuuluvat muun muassa tarve saada oma elämä ja käytettävissä oleva aika omaan haltuun ja käyttää vähemmän aikaa töihin ja rahan hankkimiseen, enemmän omaan itseän ja elämän pieniin asioihin. Monille yksinkertaistajille tärkeää on elämän tahdin hidastaminen sekä stressin ja ahdistuksen lievittäminen. He haluavat omistaa vähemmän aikaa hyödykkeiden hankkimiselle, enemmän perheelle, ystäville ja omille intohimoille sekä mielenkiinnonkohteille. (Alexander, 2011; Alexander & Ussher, 2012; Maniates, 2002)

Vapaaehtoista vaatimatonta elämäntapaa perustellaan edellä esiteltyjen tekijöiden lisäksi sen positiivisilla sosiaalisilla ja yhteisöllisillä vaikutuksilla (Alexander, 2011; Alexander & Ussher, 2012; Maniates, 2002). Tämän ajatuksen mukaan enemmän aikaa omalle itselle tarkoittaa enemmän aikaa ja voimia poliittiseen osallistumiseen ja toimintaan yhteisön hyväksi. Samalla elämäntapa voi parantaa omaa ja välittömän lähipiirin hyvinvointia yhdessä vietetyn ajan lisääntyessä. Elämäntavan toivotaan heikentävän kulutuksen merkitystä sosiaalisen järjestyksen ilmentäjänä ja samalla vähentävän statukseen perustuvaa vertailua. Tämän puolestaan odotetaan parhaimmillaan lisäävän tyytyväisyyttä, luovan sosiaalista pääomaa ja minimoivan sosiaalista kitkaa. (Alexander, 2011.)

Sosiaalisella pääomalla voidaan tarkoittaa eri asioita. Pierre Bourdieun tapaan se merkitsee sosiaalisia verkostoja ja kontakteja sekä sitä, miten hyvin yksilö kykenee näitä hyödyntämään. Robert Putnamin sosiaalinen pääoma käsittää sen sijaan verkostot, mutta myös niiden sisällä jaetut normit, toiminnan vastavuoroisuuden ja ihmisten välisen luottamuksen, jotka Putnamin mukaan toimivat yhteisöllisyyden toteutumisen perustana (Bourdieu 1980, 1986; Putnam, 2003, Siisiäisen, 2003 mukaan).

Yksilöllistymiskehitys ja yhteisöllisyyden rapautuminen ovat osa nykyisyyttä koskevaa sosiologista peruspuhetta. Putnamin mukaan yksilöllistyvässä urakeskeisessä yhteiskunnassa sosiaalinen pääoma kärsii, kun kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus kuten yhdistys- ja seuratoiminta, kyläily ja yhdessä harrastaminen vähenevät. Myös äänes-

tysaktiivisuus pienenee ja muu poliittinen toiminta on vähäistä. Näiden seikkojen hän katsoo muun muassa lisäävän ihmisten välistä sosiaalista etäisyyttä, syövän sosiaalista luottamusta ja haittaavan pidemmällä aikavälillä myös demokraattisen kansalaisyhteiskunnan toimintaa. (Putnam, 2000, 31–33.)

Sosiaalisen pääoman ja yhteisöllisyyden heikkeneminen voidaan yhdistää myös kulutukseen. David Myers viittaa termillä *sosiaalinen taantuma* tilanteeseen, jossa korkean kulutuksen kulttuuri nakertaa aikaa yhteisölliseltä osallistumiselta (Myers, 2000, Alexanderin, 2011 mukaan). Korkea kulutus johtaa talouden kukoistukseen, mutta samalla se keskittää huomion jopa liiaksi kulutukseen ja varallisuuden hankkimiseen perhe- ja yhteiselämän kustannuksella. Myersin mukaan tämä johtaa pahimmillaan kii- reisten, ahdistuneiden ja vieraantuneiden egojen individualistiseen kulttuuriin. (Ks. Alexander, 2011.)

Voidaan katsoa, että vapaaehtoisen vaatimattoman elämäntavan tulkinnoissa näkyy halu tehdä kuluttajista uudelleen kansalaisia. Tällöin yksilöiden pääasiallinen tehtävä ei ole tehdä työtä ja kuluttaa, vaan toimia täysipainoisesti yhteiskunnan toimintaan osallis- tuvina jäseninä. Yhdessä toimiminen voi luoda ja lujittaa sosiaalisia suhteita sekä rikas- tuttaa elämää. Yhdistyksissä, seuroissa ja paikallispolitiikassa toimiminen parantaa sen sijaan kansalaisten vaikutusmahdollisuuksia. Näin elämäntavan toivotaan hyödyttävän yksilön lisäksi, perheitä, lähiyhteisöjä ja sitä kautta jopa koko kansalaisyhteiskuntaa. (Alexander, 2011.)

### **3.3 Vapaaehtoinen vaatimattomuus käytännössä: miten elää yksin- kertaista elämää?**

Vapaaehtoisen vaatimattomuuden periaatteita koskeva tieteellinen pohdinta on tähän mennessä keskittynyt kuvailemaan edellä luonnehdittujen tulkintojen mukaisesti sitä, millaiset tekijät ajavat keskimäärin yksilöitä yksinkertaistamisen tielle. Aiheeseen liittyvä empiirinen tutkimus on tämän lisäksi selvittänyt muun muassa keskiverto yksinker- taistajiin liittyviä perustietoja, heidän subjektiivista hyvinvointiaan, heidän suhdettaan kulutukseen, tavaraan ja omistukseen, heidän suhdettaan politiikkaan ja ympäristöky- symyksiin, sekä heidän yhteisösuhteitaan ja selviytymiskeinojaan suhteessa heitä ympäröivän yhteiskunnan normeihin. Seuraavassa luon katsauksen eräisiin aihetta mielen- kiintoisesti avaaviin empiirisiin tulkintoihin, jotka auttavat ymmärtämään ilmiön moni- syistä olemusta.

Artikkelissa *The Voluntary Simplicity Movement: A Multi-national Survey Analysis in Theoretical Context* (2012) Samuel Alexander ja Simon Ussher pyrkivät monikansal- lisen kyselytutkimuksen perusteella selvittämään keitä elämäntavan edustajat ovat, mi- ten he elävät ja mikä motivoi heitä. Tutkimuksen erityinen vahvuus on sen laajuudessa

ja yksinkertaistajiin liittyvien perustietojen kartoittamisessa, jollaista toistaiseksi ei ole samassa laajuudessa toteutettu. Internetlomakkeella toteutettu kysely tavoitti 1748 elämäntavan edustajaa ympäri maailman, ja se pyrki selvittämään yksityiskohtia yksinkertaistajista ja heidän elämäntavastaan, siihen liittyvästä toiminnasta sekä arvoista ja yksinkertaistamiseen johtavista motiiveista. Tämän lisäksi tutkimuksella kartoitettiin yksinkertaistajien onnellisuutta, tuloja, yhteisöllisyyttä ja poliittisia näkökulmia. Tutkimuksessa selvitettiin myös elämäntavan edustajien näkemyksiä yksinkertaistamisen parhaista puolista sekä sen vaikeimmista puolista, ja siitä miten valtio voisi vastaajien mielestä toimia elämäntavan edistämisen puolesta.

Tutkimuksen perusteella ilmenee, että vastaajista suurin osa asuu erikokoisissa kaupungeissa ja heidän keskiverto vuositulonsa eivät eroa huomattavasti normaaliväestön vastaavista. Suurin osa vastaajista (67 prosenttia) kertoi kuitenkin vähentäneensä tulojaan aikaisemmalta tasolta samalla, kun huomattava määrä (43 prosenttia) kertoi elämäntavan olleen osa heidän kasvuympäristöään. Vastaajien kotitalouksien keskimääräinen tulotaso ei siis eroa merkittävästi muusta väestöstä, mutta selkeitä eroja havaittiin keskimääräistä koulutustasoa tarkasteltaessa: kyselyn vastaajista peräti 77 prosentilla oli korkea-asteen, lisensiaatin tai tohtorin tutkinto, kun muun väestön vastaava luku oli 36 prosenttia<sup>1</sup>, mikä tekee yksinkertaistajista huomattavan korkeasti koulutettuja.

Elämäntapaan siirtymiseen liittyvistä kysymyksistä selviää, että 38 prosenttia vastaajista oli vaihtanut työpaikkaa ja 48 prosenttia oli vähentänyt työtunteja. Myös 21 prosenttia oli muuttanut, 15 prosenttia oli muuttanut ja vaihtanut paikkakuntaa ja 23 prosenttia oli muuttanut harvaan asutuille alueille.

Ympäristöaiheeseen liittyen vastaajista 21 prosenttia oli vaihtanut autoa tai luopunut siitä kokonaan. Energian kulutuksen vähentämiseen oli pyrkinyt vastaajista sen sijaan 48 prosenttia mahdollisimman usein ja 40 prosenttia usein. Tämän lisäksi vastaajista 82 prosenttia kertoi kierrättävänsä aina, 78 prosenttia kertoi käyttävänsä kompostia ja 60 prosenttia kertoi käyttävänsä kokonaan tai osittain uusiutuvilla energialähteillä tuotettua sähköä.

Kulutusta ja arvoja käsittelevistä kohdista selviää, että kulutusmenojen minimointi oli erittäin tärkeää vastaajista 51 prosentin mielestä ja kohtalaisen tärkeää 36 prosentin mielestä. Vastaajien lisäkommenteista voi havaita kuitenkin, että heille yhtä tärkeää ei ollut se miten paljon kuluttaa, kuin se miten ja mihin kulutettavat rahat suuntaa. Monet olivatkin valmiita sijoittamaan enemmän pitkäkestoisiin ja laadukkaisiin tuotteisiin. Esimerkiksi eräät tarveasiat, kuten aurinkopaneelit tai sadevesisäiliöt, olivat joidenkin

---

<sup>1</sup> Tuloksia verrattiin tutkimuksessa Australian väestön koulutusasteeseen.

vastaajien mielestä olennainen osa elämäntapaa, mutta samalla erittäin kalliita kertaostoksia. Myös paikallisuutta ja ekologisuutta suosittiin hinnoista riippumatta. Tässä kohdassa ilmenee paradoksaalisuus, joka liittyy kulutuksen ekologisuuteen; ekologiset valinnat ovat monesti kalliimpia kuin monet muut vaihtoehdot, jonka takia kulutus pysyy rahamääräisesti korkealla tasolla.

Kulutukseen ja ravitsemukseen liittyvistä kysymyksistä selviää, että lähiruoka ja ravinnollinen omavaraisuus ovat monille olennainen osa elämäntapaa ja 84 prosenttia vastaajista kasvattaa osan omista hedelmistään ja vihanneksistaan. Ilmiö liikkuu siis osittain normaalien markkinoiden ulkopuolella, jota tukee myös tulos, jonka mukaan 36 prosenttia vastaajista osallistui johonkin epävirallisen vaihdannan muotoon (esimerkiksi *aikapankki*, jossa palveluita vaihdetaan aikaa vastaan).

Kun selvitettiin, mitä liikkumismuotoja vastaajat käyttivät lyhyitä etäisyyksiä liikuttaessa, 51 prosenttia kertoi kävelevänsä tai pyöräilevänsä, kahdeksan prosenttia kertoi käyttävänsä julkisia liikennevälineitä ja 41 prosenttia kertoi ajavansa autolla. Autoilua vastaajat perustelivat vaikeilla sääolosuhteilla, terveydellisillä tekijöillä, julkisen liikenteen puutteella ja pitkillä etäisyyksillä. Jotkut kertoivat ajavansa hybridiautolla ja toiset sanoivat hoitavansa kaikki asiat yhdellä reissulla, liftaavansa tai käyttävänsä kimppakyytejä. Vastauksista ilmenee autoilusta koettu syällisyys, mutta monille autosta tyystin luopuminen oli olosuhteista johtuen vaikeaa tai mahdotonta.

Tässä kyselyssä yksinkertaistamisen tärkeimmäksi motiiviksi nousi huoli ympäristön tilasta, jonka yli 90 prosenttia vastaajista ilmoitti omassa elämäntapamuutoksessaan olennaiseksi tekijäksi. Kun vastaajilta tämän lisäksi kysyttiin heidän suhteestaan luontoon, 23 prosenttia vastaajista kuvaili sitä hengelliseksi, 50 prosenttia vahvaksi, 25 prosenttia kohtuulliseksi ja kaksi prosenttia heikoksi. Ympäristötekijöiden jälkeen merkittävimmät elämäntapaan motivoivat tekijät olivat terveellisemmin eläminen, omavaraisuuden ihanne ja tavara-ahdistus eli sotkun ja tavarapaljouden aiheuttama pahoinvointi. Näiden jälkeen tärkeimpien joukossa olivat rahan säästäminen, henkisesti rikkaammin eläminen ja ajan saaminen omalle itselle sekä perheelle. Harvimmille tärkeitä motivaatioita olivat humanitaariset ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen liittyvät perusteet sekä yhteisölliseen toimintaan käytettävän ajan saaminen, vaikka nämäkin olivat tärkeitä yli 30:lle prosentille vastaajista.

Edellä kuvatuista vastauksista voidaan tulkita, että yksinkertaistamiseen motivoivat tekijät eroavat vahvasti eri elämäntavan edustajien välillä. Tulosten perusteella niin ympäristöön liittyvät kuin yksilölliset perusteet ovat elämäntavan edustajien kokemuksissa tärkeitä. Yhteisöllinen toiminta ei osoittautunut erityisen merkitykselliseksi yksinkertaistamisen perusteeksi. Silti kyselyssä peräti 68 prosenttia vastaajista kertoi omien sanojensa mukaan osallistuvansa lähiyhteisönsä toimintaan, joka kuvastaa elämäntavan edustajien vahvaa yhteisöllistä aktiivisuutta. Myöskään humanitaariset ja sosiaaliseen

oikeudenmukaisuuteen liittyvät perusteet eivät olleet tärkeimpien motivaatioiden joukossa.

Elämäntavan yksinkertaistamisen haasteista, järjestyksessä pahimmiksi haasteiksi nousivat sen edellytykset täyttävän työn tai työsuhteen, liikkumismuodon ja asumismuodon löytäminen. Tämän lisäksi muita merkittäviä haasteita olivat kulutuksen houkutusten vastustaminen ja riittämättömät tuotetiedot. Lopuksi vastaajilta kysyttiin vielä arviota heidän onnellisuudestaan, jolloin vastaajista 87 prosenttia kertoi olevansa onnellisempi elämäntavan yksinkertaistamisen jälkeen.

Carol S. Walther, Jennifer A. Sandlin ja Kristi Wuensch (2016) tutkivat puolestaan yhdysvaltalaisen yksinkertaistajien henkisyttä ja onnellisuutta 15:sta vapaamuotoisen haastattelun pohjalta. Tutkimuksessa yksinkertaistajat arvioivat itsensä onnellisemmiksi kuin muut kuluttajat. Tämän lisäksi heidän mielestään materiaaliset asiat kontrolloivat sosiaalisesti enemmän muiden kuluttajien elämää. Tutkijoiden mukaan tämä on yhteydessä aikaisempaan tutkimukseen, jonka perusteella ensinnäkin vähemmän kuluttavat voivat keskimäärin enemmän kuluttavia paremmin, ja toisekseen ympäristövastuullisemmilla kuluttajilla on suhteellisesti korkeampi subjektiivinen hyvinvointi.

Lilia Boujbel ja Alain D’Astous (2012) selvittivät puolestaan kanadalaisessa kyselytutkimuksessaan kulutushalujen ja varakkuuden suhdetta elämään tyytyväisyyteen yksinkertaistajien parissa. Tutkimuksen arvo liittyy sen vertailevaan otteeseen, sillä kyselyyn osallistui 344:n yksinkertaistajan lisäksi 267 normaalia kuluttajaa. Tutkimuksessa yksinkertaistajat osoittivat tilastollisesti merkittävästi suurempaa elämään tyytyväisyyttä suhteessa normaalikuluttajiin. Tutkijoiden mukaan yksinkertaistajien korkeampi tyytyväisyys juontuu tunteesta, että omaan kulutukseen liittyviä haluja on mahdollista kontrolloida. Tunne omasta kykeneväisyydestä säännöstellä kulutustaan aiheuttaa yksinkertaistajille hyvinvointia, kun taas oman ostamisen kontrolloimattomuus aiheuttaa heille pahoinvointia. Edellinen ilmenee tutkimuksessa niiden kuluttajien osalta, joilla oli lähtökohtaisesti matalampi tulotaso. Toisin sanoen hyvinvoinnin lisääntymisen voi ajatella perustuvan siihen, että näillä yksinkertaistajilla rahalliset varat eivät muutenkaan riittäneet tarpeeksi suureen kulutukseen, ja yksinkertaistaminen on mahdollisesti ollut jo lähtökohtaisesti omaan talouteen ja sen säännöstelyyn liittyvä strategia. Boujbelin ja D’Astousin mukaan hyvin toimeentulevilla yksinkertaistajilla elämäntavan taloudelliset perusteet ovat pienemmässä motivoivassa roolissa. Tämä on linjassa aikaisempien tulokintojen kanssa, joissa yksinkertaistaminen on liitetty sellaisten ihmisten valinnaksi joiden perustarpeet ovat jo tyydytetyt ja jotka pystyvät hyvillä mielin luottamaan, että ne tulevat myös vastaisuudessa tyydytetyiksi. Kulutushalujen kontrollointi on hyvin toimeentuleville yksinkertaistajille epäolennainen asia, sillä he ovat suuntautuneet Maslowin mukaisten korkeampien tarpeiden tyydyttämiseen. Tutkijoiden mukaan hyvin toi-

meentuleville yksinkertaistajille elämäntapa tarjoaa sen sijaan hyvinvointia ennen kaikkea yksilöllisyyden tarpeen, differentiaation ja tyydytystä tuottavan minäkuvan muodostamisen myötä.

Einat Zamwel, Orna Sasson-Levy ja Guy Ben-Porat (2014) tarkastelivat Israelilaisessa tutkimuksessaan yksinkertaisen elämäntavan edustajien poliittista kuluttajuutta. Tutkimus perustuu 35:en syvähaastatteluun ja erilaisissa yhteyksissä, kuten luomumaatiloilla, kirpputoreilla, ekokaupoissa ja ”älä osta mitään” -päivään liittyvissä tapahtumissa toteutettuihin osallistuviin havainnoiteihin. Tämän tutkimuksen haastatteluaineiston perusteella elämäntavan yksinkertaistaminen ei näyttäydä niinkään epäpoliittisena yksilöllisenä elämäntapastrategiana, vaan se edustaa poliittista valintaa ja formaalin politiikan ulkopuolista vaikuttamiskeinoa. Toisin kuin Alexanderin ja Ussherin (emt.) tapauksessa, tässä tutkimuksessa haastateltavat eivät kokeneet kuuluvansa mihinkään liikkeeseen tai selvään elämäntapayhteisöön, mutta he osoittivat selvää poliittisuutta vaikkakin irrallaan kollektiivisen poliittisen voiman muodoista.

Tutkimuksen mukaan haastateltavat osoittivat ympäristöön ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen kytkeytyviä post-materialistisia arvoja ja olivat valmiita myös toimimaan näiden edesauttamiseksi. Haastatteluissa yksinkertaistajien kulutuskäyttäytyminen tiivistyi viiteen ympäristödiskurssiin: kierrätykseen, korjaamiseen, uusiokäyttöön, vähentämiseen ja torjuntaan, joista vähentäminen oli kaikista eniten esillä. Haastateltavien käyttämiä toimintatapoja olivat muun muassa siirtyminen pois perinteisestä palkkatyöstä, yhteisöllinen kulutus eli jakamistalous ja dyykkaus. Tämän lisäksi he suosivat paikallista ja pienimuotoista tuotantoa sekä pyrkivät omavaraisuuteen. Tutkijoiden mukaan yksinkertaistajien esimerkki laajentaa tutkimuksissa käytettyä, ostoboikointiin ja ostamisella vaikuttamiseen liittyvää, poliittisen kulutuksen käsitettä. Yksinkertaistajat haluavat toimia esimerkkinä siitä, miten konsumerismi ja kapitalistiset markkinat on mahdollista haastaa. Niinpä yksinkertaistajien kulutuksen ja valtavirran markkinoiden vastainen asenne näkyy heidän jokapäiväisessä elämässään ja lähes kaikissa heidän kulutusvalinnoissaan. Tutkijat esittävätkin, että tällä tavoin kulutukseen osallistumattomuus, eli sen torjuminen ja vähentäminen sekä valtavirran markkinoiden ulkopuolisten kulutuskäytäntöjen hyödyntäminen, voidaan katsoa myös omalla tavallaan osaksi poliittisen kulutuksen kenttää.

Carol S. Walther ja Jennifer A. Sandlin (2013) kartoittivat haastattelututkimuksessaan yksinkertaisen elämäntapaan siirtymistä ja sen siirtämistä sukupolvelta toiselle. Kuten Alexanderin ja Ussherin kyselytutkimuksessa, myös tässä aineistossa monet vastaajista kertoivat kasvaneensa säästeliäissä ja yksinkertaista elämäntapaa edustavissa perheissä, ja pyrkivät myös siirtämään kulutuskäytäntöjään seuraavalle sukupolvelle. Tutkimuksessa yksinkertaistajat määrittivät itsensä ensisijaisesti ympäristöystävällisillä teoilla sekä niillä resursseilla ja kulutustuotteilla, jotka he kielsivät itseltään. Näin ollen tutkijoiden mukaan yksinkertaistajan kulutusidentiteetin kannalta ei ole ainoastaan

oleellista se, mitä ja miten he kuluttavat, vaan ennen kaikkea se, mitä ja miten he eivät kuluta. Haastateltavat osoittivat myös luopumisiin ja uhrauksiin sekä ekologisiin toimintatapoihin liittyvää ylpeyttä. Tutkittavat käyttivät toimintatapojaan osoittaakseen muille omaa omistautumistaan ekologiselle elämäntavalle ja sitä, kuinka heidän elämäntapansa on eettisempi ja oikeudenmukaisempi kuin valtavirran kuluttajien elämä.

Tutkimuksen mukaan yksinkertaistajat kokevat kohtaavansa usein vastakkainasetteluita perheenjäsenten, ystävien ja yhteiskunnan kulutuskeskeisten normien sekä omien yksinkertaistamisen tavoitteidensa välillä. Yksinkertaistavien perheiden lapset ajautuvat väistämättä tekemisiin muun yhteiskunnan kanssa monilla institutionaalisilla tasoilla, joka asettaa yksinkertaistavat vanhemmat helposti ulkoisen arvioinnin ja moralisoinnin kohteeksi. Dilemmat eivät kosketa lapsettomia yksinkertaistajia samalla tavoin, sillä usein juuri lasten kautta joudutaan kosketuksiin yhteiskunnan moraalisten hankauspin-tojen kanssa. Valtavirran yksinkertaistamattoman normin seurauksena yksinkertaistajia saatetaan pitää riittämättöminä ja huonoina vanhempina, ja he saattavat joutua osoittamaan ulospäin rakkauttaan lapsiaan kohtaan pakkokuluttamalla samoja asioita kuin muutkin vanhemmat kuluttavat.

Yksinkertaistavat vanhemmat pyrkivät tasapainottamaan vastakkaisia kulutuksen ja kuluttamattomuuden normeja ja samalla ylläpitämään sosiaalista statustaan määrittelemällä keskiluokkaisuutensa uudelleen niin sanotun *vihreän pääoman* avulla. Walther ja Sandlin rinnastavat yksinkertaistajat tutkimuksessaan Bourdieun (1979/1984) kuvaamiin intellektuelleihin, joita määrittää samanaikaisesti korkea kulttuurinen pääoma, mutta matala taloudellinen pääoma. Intellektuellit käyttävät kulttuurista pääomaansa ylläpitääkseen etuoikeuksiaan, ja samalla tavoin yksinkertaistajat nojautuvat vihreään pääomaansa distinktion välineenä. Näin vanhemmat kykenevät kasvattamaan lapsensa keskiluokkaisesti, määritellen samalla keskiluokkaisuutensa uudella ekologisella ja globaalisti tiedostavalla tavalla. Tutkimuksessa yksinkertaistajat ilmentävät vihreää distinktiota ja pyrkivät kasvattamaan vihreää pääomaansa asemoiden samalla itsensä valveutuneiksi, koulutetuiksi, moraalisiksi ja ympäristöystävällisiksi kansalaisiksi. Näin ollen vihreä pääoma mahdollistaa yksinkertaistajille eräänlaisen kulttuurisesti etuoikeutetun aseman yhteiskunnassa ja tarjoaa perustelun myös yksinkertaisuuden mukaiselle kasvatukselle.

Deirdre Shaw ja Caroline Moraes (2009) tutkivat yksinkertaisen elämäntavan markkinasuhdetta 28:n Skotlannin maaseudulla asuvan yksinkertaistajan haastattelututkimuksessa. Tämän tutkimuksen perusteella yksinkertainen elämäntapa ei ole yhteisöllinen ilmiö. Sen sijaan se näyttääytyy yksilöllisenä elämäntapavalintana, joka on kuitenkin tietoinen yhteisestä hyvästä ja paikallisyhteisön parhaasta. Vaikka Alexanderin ja Ussherin tutkimustulosten perusteella keskimääräinen elämäntavan edustaja asuu kau-



punkimaisessa ympäristössä, tässä tutkimuksessa ja näiden yksinkertaistajien osalta maaseudun konteksti osoittautui olennaiseksi elämäntapavalinnan kannalta. Tutkimuksen perusteella maalaismainen ympäristö tarjosi tutkittaville keinon olla luonnon lähellä ja ymmärtää heidän mielestään elämän olennaisia asioita henkilökohtaisella ja henkisel- lä tasolla. Haastateltavat kuvasivat maalaiselämäntapaansa *hyväksi elämäksi*, ja tutkijat mieltävätkin tämän eräänlaiseksi *vaihtoehtoiseksi hedonismiksi*, jossa tavoiteltu mieli- hyvä syntyy kulutuksen vähentämisestä, omaan onnellisuuteen keskittymisestä ja henki- syydestä.

Tässä tutkimuksessa haastateltavat osoittivat vahvaa vastuuntuntoa ja huolta kulutus- keskeisen kulttuurin yhteiskunnallisista ja ympäristövaikutuksista. Tutkimuksen keskei- nen havainto liittyy elämäntavan edustajien erilaisten markkinalähtöisten ja markkinoi- den vastaisten keinojen yhdistelyyn: Yksinkertaistajat pyrkivät tasapainottamaan kulu- tuskulttuurin tuskaa omavaraisuuden, vähennyksen tai muunnellun kulutuksen keinoin. Tutkittavat yhdistelivät erilaisia kulutuskäytäntöjä, kuten valitsivat luomua tai fair trade -tuotteita, boikotoivat tiettyjä kauppaketjuja ja tuotemerkkejä, vähensivät kulutusta tai pitäytyivät kuluttamasta, uusiokäyttivät tuotteita tai kasvattivat jopa itse osan ruoastaan. Osa haastateltavista koki markkinoinnin houkutukset ongelmaksi, mutta suurin osa suht- autui näihin välinpitämättömästi. Haastateltavat osoittivat myös huolestuneisuutta ja kyynisyyttä suhteessa ylikaupallistumiseen ja aggressiiviseen voiton tavoitteluun. Tut- kimuksen perusteella on mahdollista todeta, että yksinkertainen elämäntapa ei ole aina kaukana markkinoiden ulkopuolella, vaan yksinkertaisuuden toimintatavat omaksutaan markkinoiden sisällä ja usein näiden rajoittamana. Yhden kulutustavan vastustaminen johtaa toisen kulutustavan omaksumiseen, eikä yksinkertaistajien päätarkoituksena ole niinkään paeta tyystin markkinoita, vaan luoda sen puitteissa itselleen terveellisempiä, ympäristöystävällisempiä ja tasapainoisempia elämäntapoja.

Paul W. Ballantine ja Sam Creery (2010) käsittelevät tutkimuksessaan yksinkertais- tajien kulutukseen ja pois heittämiseen liittyviä käytäntöjä 12:sta syvähaastattelun poh- jalta. Tutkimuksen mukaan yksinkertaistajille on erityisen tärkeää tavaran pois heittä- minen ja omistuksen karsiminen varsinkin elämäntavan omaksumisen alkuvaiheessa. Tulevaisuudessa tapahtuva pois heittämisen toiminta vaikuttaa myös yksinkertaistajien jokapäiväiseen ostokäyttäytymiseen ja hillitsee tarvetta hankkia asioita.

Ballantine ja Creery kuvaavat yksinkertaistamisen myötä tapahtuvaa kulutukseen ja omistukseen liittyvän suhteen muutosta. Heidän mukaansa yksinkertaistamisen alkuvai- heilla tapahtuu usein sotkun selvittämisen ja tavarainventaarion (*declutter*) vaihe, jolloin luovutaan suuresta määrästä tavaraa ja irtaudutaan niihin liittyvistä identiteettimerkityk- sistä. Tämän on tarkoitus johtaa tilanteeseen, jossa elämäntavan syventyessä kulutusta- vat muuttuvat materiaalsen omistuksen vähentyneen merkityksen vuoksi.

Tutkimuksen aineistossa jokapäiväiseen kulutukseen liittyvää päätöksentekoa johdat- teli kuusi eri teemaa: ympäristöhuoli, tuotteen laatu, yhteisomistajuuden mahdollisuus,

tuotteen saatavuus käytettynä, eettisyys ja omavaraisuus. Kulutuspäätöksissä päällimmäisenä yksinkertaistajille oli pois heittämiseen liittyvät harkinnat. Esimerkiksi ostamiseen liittyvä kulutushuoli kytkeytyi juuri tuotteen loppuun kuluttamiseen ja sen muuttumiseen jätteeksi. Tästä syystä yksinkertaistajat suosivat laadukkaita tuotteita, sillä he arvioivat näiden kestävän pidempää, ja näin ollen hidastavan sekä vähentävän poisheittämisen tarvetta. Pois heittämistä kierrettiin lainaamalla ja jakamalla eli pyrkimällä ostamisen välttämiseen. Myös kirpputoreja ja käytetyn tavan ostamista suosittiin, sillä ajateltiin, että näin toimiminen saisi tuottajat tuottamaan vähemmän tavaraa markkinoille, joka myös ehkäisisi ei-toivottujen tuotteiden pois heittämistä. Yksinkertaistajat myös itse lahjoittivat tavaroitaan tai laittoivat niitä myyntiin kirpputoreille siirtäen näin eteenpäin tavaroiden jätteeksi muuttumista. Tutkimuksessa omavaraisuus oli ylpeyden asia yksinkertaistajille ja he pystyivät pidentämään omistustensa elinkaarta myös korjaamalla ja muuntelemalla niitä.

## 4 TUTKIMUSASETELMA

### *Tutkimuksen tavoite*

Elämäntavan yksinkertaistamiseen motivoi monet eri tekijät, ja ilmiö on monitahoinen kokonaisuus. Sen tutkimuksessa tulkintatavasta riippuen korostuu edellistä lukua mukaillen yhtäältä elämäntavan edustajien kulutuksen poliittisuus, mutta toisaalta yksilöllisyys, yhtäältä syvä vastuullisuus, mutta toisaalta eräänlainen vaihtoehtoinen hedonismi. Edellä kuvatun tutkimuskirjallisuuden perusteella elämäntavan edustajia motivoi elämäntapamuutokseen ja sen mukaiseen kulutuksen vähentämiseen kuitenkin ennen kaikkea yksilölliseen hyvinvointiin ja ympäristöarvoihin liittyvät seikat.

Tämä tutkimus lähestyy yksinkertaistamisen aihetta kulutuksen lähtökohdasta, ja sen erityinen mielenkiinnon kohde on yksinkertaistajien kulutusnäkemysten suhde ympäristö- ja hyvinvointikysymyksiin. Jos eritoten nämä ulottuvuudet määrittelevät yksinkertaistajien toimintaa, millä tavoin elämäntavan edustajat havainnoivat ympäröivää todellisuutta näiden pohjalta. Miten yksinkertaistajat perustelevat, motivoivat ja kritisovat omaa ja toisten kulutuskäyttämistä näiden johdattelemana?

Lähestyn tutkimusaihetta käyttäen aineistonani yhteisöpalvelu Redditin Simpleliving-foorumien viestiketjuja ja näiden puitteissa käytyjä tutkimuksen aihepiiriin liittyviä keskusteluja. Ilmiöön kytkeytyvien kulutuksen teeman ja hyvinvoinnin sekä ympäristön tulkintakehikkojen johdattelemana luon katsauksen viestiketjujen puitteissa keskeisiksi nouseviin aihealueisiin. Pyrin näiden pohjalta vastaamaan tutkimuskysymyksiin:

1. Mistä Simpleliving-foorumien viestiketjuissa keskustellaan?
2. Kuinka elämäntaparatkaisua perustellaan ja sen puolesta puhutaan?
3. Millaista roolia hyvinvointi- ja ympäristöseikat esittävät vapaaehtoisen vaatimattoman elämäntavan edustajien elämänvalintoihin ja kulutustoimintaan liittyvissä pohdinnoissa?

Pyrin siis osaltani syventämään laajan nettikeskusteluaineiston pohjalta aihepiiriin liittyvää ymmärrystä foorumin jäsenten omien mielenkiinnonkohteiden johdattelemana. Nämä jakautuvat yhtäältä aihetta pohjustaviin ja aikaisempaa tutkimusta tukeviin elämäntavan kuvauksiin, joissa esille nousevat muun muassa asumisen, omistamisen, ostamisen, rahan, sosiaalisten suhteiden, henkisyyden ja ympäristön aihepiirit. Toisaalta tutkimus raottaa myös vähemmän tutkittuja aihepiirejä kuten tutkittavien suhdetta koulukseen, työhön ja uraan, sekä ICT:hen ja mediaan.

## *Aineisto*

Tämän tutkimuksen aineisto-osuus on kerätty Reddit-sivuston Simpleliving-foorumilta ja tälle rinnakkaisilta valikoiduilta subredditeilä. Reddit on sosiaalinen verkkosivusto, jossa käyttäjät voivat jakaa linkkejä, videoita ja muuta sisältöä, sekä käydä keskusteluja haluamistaan aihealueista. Sivustolle on mahdollista perustaa eri mielenkiinnon kohteille omistettuja foorumeita, joita kutsutaan subredditteiksi.

Reddit on perustettu vuonna 2005 Yhdysvalloissa, Massachusettsin Medfordissa. Redditissä on kaiken kaikkiaan 36 miljoonaa käyttäjätiliä ja sivustolla vierailee keskimäärin 231 miljoonaa vierailijaa kuukaudessa. Reddit oli tutkimuksen toteuttamisen aikaan 28:ksi suosituin nettisivu koko maailmassa ja yhdeksänneksi suosituin yhdysvalloissa. (Alexa, 2016.)

Redditin viestiketjut ovat julkisesti tarkasteltavissa, eikä foorumille tarvitse luoda käyttäjätiliä keskustelujen sisältöön tutustumiseksi. Tutkittavien henkilöllisyyttä suojaa nimimerkillä esiintyminen, ja Simpleliving-foorumin käyttäjäkunnan tarkka analysointi on vaikeaa, sillä yksittäisistä käyttäjistä on saatavilla ainoastaan tietoja heidän Redditin kokonaiskäyttöön liittyvästä statistiikastaan. Näihin sisältyvät käyttäjien kommenttipisteet, saadut palkinnot ja tieto moderaattorina toimimisesta, kun taas sen sijaan esimerkiksi heidän sukupuoltaan, ikäänsä tai kansallisuuttaan ei ole ilmoitettu. Tässä tutkimuksessa en ole ottanut tarkasteluun yksittäisiä foorumilaisia tai heidän viestikäyttäytymistään, joten heidän yksityisyyttään ei ole rikottu profiloimalla heitä luvottomasti tutkimusta varten. Itse keskustelut eivät myöskään sisällä aineksia, joista olisi mahdollista päätellä yksittäisten foorumilaisten henkilöllisyyttä. Tulkitsen foorumin tässä yhteydessä julkiseksi tilaksi, jonka tutkimustarkoitukseen käyttäminen ei tutkittavien anonyymisyyden vuoksi aiheuta tutkimuseettistä estettä.

Keskustelujen perusteella vaikuttaa, että suuri osa keskustelualueen tilanneista on koitoisin Yhdysvalloista, mikä ilmenee keskusteluiden sisällöstä ja paikkoihin sekä alueisiin liittyvistä maininnoista. Tämän lisäksi muu englanninkielinen maailma vaikuttaa olevan keskustelijoiden joukossa erityisesti edustettuna. Tämä ei sinänsä yllätä, sillä sivuston virallisen verkkoliikennetilastoinnin perusteella yli puolet koko sivuston vierailijoista käyttää sivustoa Yhdysvalloista käsin (51,2 prosenttia kaikista vierailijoista). Tämän jälkeen eniten vierailijoita tulee Iso-Britanniasta (5,7 prosenttia), Intiasta (5,4 prosenttia), Kanadasta (4,2 prosenttia) ja Australiasta (2,3 prosenttia). Redditin käyttäjäkunta painottuu siis vahvasti englanninkieliseen maailmaan, käyttäjämaiden kärki- viisikon kaikkien edustaessa englanninkielisiä maita. (Alexa, 2016.)

Redditin käyttäjäkuntaa on aikaisemmin tarkasteltu suurpiirteisesti kyselytutkimuksen avulla. Sen perusteella Reddit on internetin yleiseen käyttäjäkuntaan verrattuna hiu-

kan miespainotteisempi eli sitä käyttää yleiseen internetsivujen keskivertoon nähden enemmän miehiä ja vähemmän naisia. Kaikista käyttäjistä miehiä on 78 prosenttia ja naisia 21 prosenttia. Redditiin käyttäjät ovat yleisesti myös hieman keskivertoa matalammin koulutettuja, mikä toisaalta selittyy käyttäjäkunnan nuoruudella: Käyttäjistä peräti 49 prosenttia on 18–24-vuotiaita ja 35 prosenttia 25–34-vuotiaita. (Redditblog, 2011.)

Koko Redditiin käyttäjäkunnasta on siis olemassa viitteellisiä tietoja, mutta subredditiin käyttäjäkuntien koostumuksien voi arvella vaihtelevan käsiteltävän aiheen mukaisesti. Yksittäisen subredditiin, kuten tässä tapauksessa Simpleliving-foorumin, käyttäjäkuntaa on ilman kohdennettua kyselyaineistoa kuitenkin vaikeaa tarkemmin määrittellä, verrata muuhun väestöön tai jakaa ryhmäkohtaisiin kategorioihin.

Foorumi edustaa Reddit-käyttäjiä, jotka ovat kiinnostuneita ilmiöstä tai samaistuvat siihen, ja ovat tämän seurauksena löytäneet tiensä foorumille sekä mahdollisesti myös tilanneet keskustelualueen seurattavien keskustelualueidensa listalle. Otanta on siis itsevalikoitunut ja edustaa yksinkertaistajistakin ainoastaan sitä joukkoa, joka käyttää internetiä ja on kiinnostunut keskustelemaan sekä ottamaan aiheesta selvää juuri internetin keskustelupalstojen välityksellä.

Tässä yhteydessä ei ole mahdollista todentaa myöskään tutkittavien toteutunutta kulutusta tai jaotella heitä yksinkertaistamisen asteen mukaisiin kategorioihin. Elämäntapaa lähestytään näin ollen ennen kaikkea yksinkertaistamisen prosessina, jolloin kyse on yksinkertaistamisen tahdosta, aikeesta ja tavoitteesta, riippumatta sen materiaalisen sekä ideaalisen muodon ilmenemisestä. Puhun siis tästä eteenpäin pääasiassa yksinkertaistamisesta eli yleisestä elämänmuutoksesta, johon kuuluu edes jonkinasteinen tietoinen materiaalisen elintason madalluksen pyrkimys.

Simpleliving-foorumin virallisen kuvauksen mukaan se sisältää ”Ideoita ja inspiraatiota yksinkertaisemman ja tervejärkisemmän elämän elämiseen” Kuvauksen mukaan subreddit on ”Paikka, jossa voi jakaa vinkkejä siitä, miten [sisällyttää elämään] vähemmän rojua, työtä, kiirettä ja stressiä sekä enemmän vapautta, aikaa, [itsenäisyyttä] ja iloa”. Tutkimusaikana Simpleliving-foorumilla oli 74 355 lukijaa eli Reddit-käyttäjää, jotka olivat tilanneet keskustelualueen. (Reddit, 2016.)

Tutkimuksen aineisto on kerätty 14.10–6.12.2015 ja se sisältää kaiken kaikkiaan 76 viestiketjua. Viestiketjuista 56 on Simpleliving-foorumista ja loput 20 ovat muista aiheista sivuavista subredditeistä. Mukaan valikoidut subredditit ovat otsikoiltaan *Anticonsumption*, joka on kulutuksen vastainen tai sen kyseenalaistava keskusteluryhmä, sekä *Minimalism*, joka on elämäntavalliseen minimalismiin keskittyvä keskusteluryhmä. Kummastakin edellä mainituista subredditeistä on aineistoon sisällytetty kymmenen viestiketjua. Anticonsumtion-foorumilla on jäseniä 43 414 ja Minimalism-foorumilla 198 952 (Reddit, 2016a; 2016b). Merkittävä osa minimalism-foorumista keskittyy esteettiseen minimalismiin, joten aineistosta on poissuljettu foorumilla olevan style-

kategorian alle kuuluvat viestiketjut. Sen sijaan tästä subredditistä aineistoon on sisällytetty meta- tai lifestyle-kategorioiden alle foorumilla määritellyt keskustelut, jotka rinnastuvat sisällöltään vahvasti Simpleliving-foorumilla käsiteltyihin teemoihin. Olen lisännyt Anticonsumption- ja Minimalism-foorumien sisältöä aineistoon, sillä niiden voi katsoa laajentavan ja antavan olennaisesti lisää tietoa tutkimuksen kannalta tärkeiltä aihealueilta. Edellä mainittuja koskevat teemat tulevat toistuvasti esiin myös Simpleliving-foorumien viestiketjuissa.

Aineistoon sisällytetyt viestiketjut on valittu niiden suosion ja kommenttimäärien perusteella sekä tutkimuksen kannalta relevantin aihealueen johdattamana. Tutkimusongelman johdattamana aineistoon on valikoitunut kulutusteemaiset aiheet, joissa ilmenee hyvinvointi- ja ympäristönäkemyksiä, sekä taustoitusta varten aiheet, joissa puhutaan yleisellä tasolla ja kuvailevasti elämäntavasta.

Aineisto on valittu jokaiselta foorumilta tarkastelemalla näiden parhaita, eli korkeimmalle äänestettyjä viestiketjuja. Tämä on tapahtunut valitsemalla sivustoilta ensiksi ”parhaat”-valikon ja tämän jälkeen määrittämällä tarkasteltavaksi aikaväliksi ”kaikki ajat”. Näistä mukaan olen ottanut ketjut, joissa on käyty runsaasti keskustelua eli niiden kommenttimäärät ovat olleet tarpeeksi suuria, ja joiden olen arvioinut sopivan tutkielman aihealueeseen. Viestiketjujen suosion mukaisessa järjestyksessä poimittu aineisto kuvastaa lähes editoimattomasti foorumin sisältöä. Tämän mukaisesti edenneessä aineistonvalinnassa pois jääneitä ketjuja oli vain muutamia. Joidenkin viestiketjujen poiseditointi perustui puolestaan siihen, että nämä edustivat joko koko muusta aineistosta selvästi eroavia yksittäisaiheita, tai keskusteluja, joissa oli hyvin vähän kommentteja, eikä esimerkiksi yhtään referenssin arvoista nostoa.

Edellä kuvattujen perusteiden mukaisesti poimittu aineisto jakautuu viiteen aihealuekohtaiseen ryhmään. Alueet ovat viestiketjumääräisessä suuruusjärjestyksessä laajimmasta suppeimpaan 1) ”Raha, tavara ja omistus”, 2) ”Työ, ura ja toimeentulo”, 3) ”Metakeskustelu ja elämäntavan määritelmät” 4) ”Asuminen ja liikkuminen” sekä 5) ”ICT ja media”. Aihealueisiin sisältyvien viestiketjujen sekä näiden kommenttien määrät on esitelty alla olevassa taulukossa 1.

Taulukko 1: Simpleliving-foorumin aihealueet viestiketjujen määrän mukaisesti

Aihealue	Viestiketjujen määrä	Viestiketjukohtaiset kommentit	Kommenttien kokonaismäärä
Kulutuskulttuuri, raha, tavara ja omistus	31	10-287	2257
Työ, ura ja toimeentulo	13	15-425	1104
Metakeskustelu ja elämäntavan määritelmät	13	15-92	703
Asuminen ja liikkuminen	11	28-119	701
ICT ja media	8	11-106	355

Valitut viestiketjut olivat keräyshetkellä vanhimmillaan kahden vuoden ja tuoreimmillaan alle viikon takaisia. Viimeisimmät sisällytetyt kommentit ovat peräisin tutkielman aineiston keräyksen ajalta. Valittujen viestiketjujen kommenttimäärät vaihtelevat välillä 10–425. Kokonaisuudessaan aineisto sisältää 5120 kommenttia. Aihealuekohtaisesti sisällytettyjä viestiketjuja voi tarkastella liitetaulukoista 1–5 (s. 96–101).

Aineisto koostuu viidestä aihealueesta, jotka käsitellään omina alalukuinaan luvun viisi tulososiossa. Tutkimuksen suurin kokonaisuus ”Kulutuskulttuuri, raha, tavara ja omistus” sisältää yli kaksi kertaa enemmän kommentteja (2257) kuin seuraavaksi suurin alue ”Työ, ura ja toimeentulo” (1104 kommenttia). Tämän lisäksi sen viestiketjujen määrä on suurempi (31) kuin kahden tätä seuraavaksi suurimman aihealueen yhteensä (26), ja lähes nelinkertainen suhteessa pienimpään aihealueeseen ”ICT ja media”. Suurinta teemaa lukuun ottamatta, muut tarkasteltavista aihealueista ovat viestiketjumäärällisesti lähellä toisiaan (8–13), vaikkakin kokonaiskommenttimäärissä näiden välillä on hajontaa (355–1104).

### **Metodit**

Tämä tutkimus edustaa metodiltaan laadullista *sisällönanalyysiä*. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan tekstiaineiston tarkasteluun tarkoitettua tutkimusmenetelmää, jossa tutkittavan aineiston kokonaisuudesta irrotetaan kaikki merkitykselliset osat, niiden välille määritellään näitä erottavat ja yhdistävät tekijät, ja lopulta aineisto tiivistetään muun tutkimuskirjallisuuden kanssa keskustelevalle loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 105–116.). Tässä tutkimuksessa lähtökohtana on kuvata toisaalta deskriptiivisesti keskustelun piirteitä ja keskeisiä havaintoja, mutta myös samalla tulkita, mitä sanomiset, puhetapojen yhteydet ja keskustelun trendit kertovat elämäntavasta oman aikamme ilmiönä.

Tutkimuksen lähestymismuoto edustaa osittain teoria- ja osittain aineistolähtöistä analyysitapaa. Aineiston tulkintaa on ohjannut yhtäältä teoriakirjallisuuden pohjalta muodostunut ymmärrys ja aikaisemmasta tutkimuksesta saatu tieto, ja esimerkiksi tutkimuksen kysymyksenasettelu pohjautuu pitkälti Alexanderin ja Ussherin kyselytutkimuksen (emt. ks. 22–25) tuloksiin. Toisaalta en ole silti seurannut aiheeseen liittyvää teoriakirjallisuutta orjallisesti, eikä se ole määritelty etukäteen suoraan kaikkia käytettyjä analyysikategorioita. Olen sen sijaan lähestynyt aineistoa avoimesti ja käyttänyt aikaisempaa tutkimus- ja teoriakirjallisuutta eräänlaisena suuntaavana tulkintakehikkona. Sen sijaan kerätty aineisto on ohjannut tutkimuksen suuntaa *grounded theory* -lähestymistavan mukaisesti. Tässä tutkimusmenetelmässä teoria ei rytmittä aineistonanalyysiä, vaan aineisto ohjaa teorian muodostusta (Corbin & Strauss, 2008, 1–19). Näin ollen muodostetut yläkategoriat, tai aihekokonaisuudet, ovat ottaneet muotonsa keskustelijoiden omien mielenkiinnonkohteiden johdantelemana. Tällä tavoin aineiston avulla on tarkasteluun auennut myös aihepiiriin kannalta uusia ja aikaisemmin vähemmän käsiteltyjä ongelmakokonaisuuksia.

Tässä työssä olen käyttänyt aineiston analyysin tukena QSR NVivo -ohjelmistoa. Tämän käytön olennaisimpana tarkoituksena on tuoda systemaattisuutta aineiston tulkintaan, sekä helpottaa datan käsittelyä ja hallintaa. Ohjelmisto auttaa myös havainnollistamaan tekstimassan sisällön luonnetta ja jaottelemaan sen kokonaisuuden kannalta keskeisiin kategorioihin ja koodauksiin eli *noodeihin*. Tässä työssä ohjelmiston hyödyntämisen keskeisin merkitys on tekstimassan kokonaisuuden hahmottamisessa. NVivo toimiikin nimenomaan analyysiä tukevana apuvälineenä, eikä sen rooli ole tutkimuksessa yhtä elimellinen kuin vaikkapa tilasto-ohjelmien rooli on kvantitatiivisessa analyysissä. Ohjelmisto helpottaa ja tekee laadullisesta analyysistä tavanomaista järjestelmällisempää ja havainnollisempaa, mutta sisällön läpikäyminen, jaottelu ja tulkinta jäävät edelleen pitkälti tutkijan vastuulle. (ks. Luomanen & Räsänen, 2008.)

Taulukossa 1. kuvattuihin aihealueisiin ja niiden sisältöihin olen päässyt tutkimuksessa seuraavalla tavalla. Olen kerännyt aineistoon valitut viestiketjut ensin tekstinkäsittelyohjelmaan, jossa olen jakanut ne silmämääräisesti 26:een karkeasti eroteltuun alustavaan aihealueeseen. Tämän jälkeen olen siirtänyt aineiston QSR NVivo -ohjelmistoon. Dokumenttien tuomisen jälkeen työskentely on edennyt ensin aineiston läpilukemiseen ja tutustumiseen. Jo ensimmäisellä lukukerralla on muodostunut eräitä karkeita luokitte-luja, jotka olen merkinnyt ohjelmistoon kategorioiksi eli noodeiksi. Läpilukemisen myötä muodostuneen kokonais kuvan johdantelemana olen luonut 12 keskeistä aihealuetta, ja ryhtynyt käymään läpi aineistoa aihealue kerrallaan. Seuraavalla aihealuekohtaisella läpiluvulla olen luonut uusia noodeja ja pyrkinyt koodaamaan kaikki mielenkiinn-toiset ja keskeiset kommentit niihin sopiviin kategorioihin. Tutkimuksen varrella ja tul-



kinnan kehittyessä aineistoon on alkanut syntyä ylä- ja alakategorioita, joita olen tutkimuksen edetessä yhdistellyt sekä myöhemmin tarkastellut niiden välisiä yhteyksiä tarkemmin.

Lopulta aineisto on jakautunut hierarkiseen puukaavioon, jossa ylimpänä hierarkiassa on viiden aihealueen yläkategoriat, joihin kaikkiin sisältyy 1–3 alakategoriatasoa. Yläkategorioiden ensimmäinen alataso sisältää kokonaisuudessaan 21 kategoriaa, toinen taso sisältää 58 kategoriaa ja kolmas taso sisältää 21 kategoriaa. Kaiken kaikkiaan aineisto sisältää siis 105 erilaista käytettyä noodia. Aineisto muodostuu kokonaisuudessaan 5120:sta kommentista, joista koodattuja referenssejä on 1408. Noodikohtaisesti referenssejä on aineistossa 1–115.

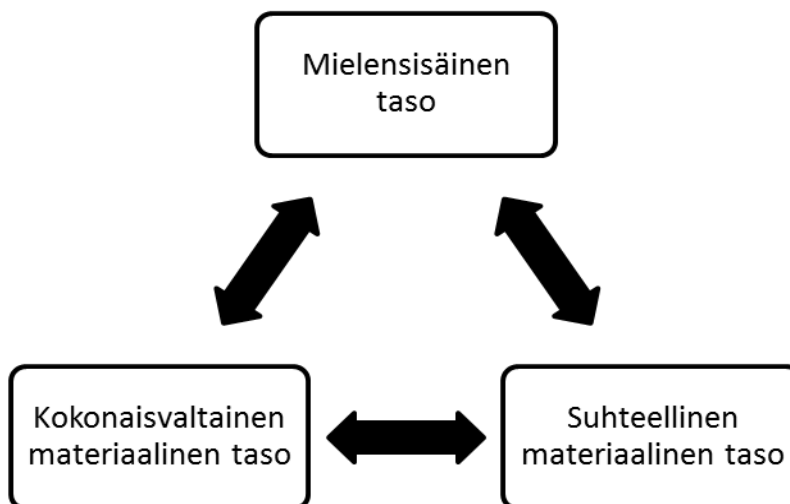
Kategorioiden luomisen jälkeen olen tarkastellut ainoastaan muodostettuja noodeja ja niiden sisältämiä kommentteja. Tässä yhteydessä olen näiden pohjalta kirjoittanut itseleni aihealueita käsittelevät muistiinpanot ja suomentanut aihepiirin kannalta keskeiset sitaatit. Tämän jälkeen olen muodostanut muistiinpanoistani aihealueen sisäiset teemapalikat, ja kirjoittanut lopulta aiheen auki lopulliseen tekstiin.

## 5 TULOKSET

*Yksityiskohdat pirstaloivat elämäämme. [...] Yksinkertaistakaa, yksinkertaistakaa! – Henry David Thoreau (1854/2010, s. 104)*

Keskusteluaineiston perusteella yksinkertaistamiseen liittyvät käsitykset ovat verrattavissa Amitai Etzionin (1998) elämäntapaan liittyvään jaotteluun (ks. luku 3.1). Siinä missä Etzioni hahmottaa vapaaehtoisen vaatimattomuuden jatkumoksi downshiftaajien, vahvojen yksinkertaistajien ja holististen yksinkertaistajien välillä, tässä aineistossa tavataan jaottelu skaalan holistisen pään ja muiden yksinkertaistajien välillä. Näin ollen koko keskusteluaineisto jakautuu tämän mukaisesti yksinkertaistamisen asteen mukaisiin tasoihin, jotka ovat 1) suhteellisen materiaalisen yksinkertaistamisen taso ja 2) kokonaisvaltaisen materiaalisen yksinkertaistamisen taso. Tämän lisäksi näiden rinnalla ilmenee edellisiä tukeva metafyyssinen ulottuvuus, jota tässä yhteydessä kutsun 3) mielensisäisen yksinkertaistamisen tasoksi.

Edellä luetelluista eniten esillä on suhteellisen materiaalisen yksinkertaistamisen taso, jolla tässä yhteydessä tarkoitan suhteellisia eroja tai muutoksia muuhun kulutusyhteiskuntaan tai omaan aikaisempaan elämäntapaan nähden. Toiminnan erot ja muutokset koskevat yleensä tällöin kulutuskulttuurin sisäisiä yksityiskohtia ja yksinkertaistaminen ilmenee usein jonkin asteisina yhteiskunnan standardiin suhteutuvina eroina. Tällöin oma yksinkertaistaminen voi tarkoittaa vaikkapa työajan vähentämistä, sosiaalisen median käytön karsimista tai omistukselliseen minimalismiin pyrkimistä.



Kuvio 1: Yksinkertaisen elämäntavan kolme tasoa

Kokonaisvaltaisella materiaalisen yksinkertaistamisen tasolla tarkoitan tässä yhteydessä ideaalityyppiä, joka on lähimmin yhdistettävissä Etzionin määrittelemään holistiseen yksinkertaistamiseen, ja siihen millaiseksi myös tutkimuskirjallisuus usein vapaaehtoisen vaatimattomuuden mieltää. Siinä elämäntavan yksinkertaistaminen on suhteellista tasoa kokonaisvaltaisempaa, ja suhde sen ulkopuoliseen kulutuksen kulttuuriin on irrallisempi. Monille keskustelijoilla yksinkertaisen elämäntavan ihannekuvaa edustaa edelleen *off-the-grid*-elämäntapa, jonka esikuvana toimii keskustelufoorumilla tavan takaa esiin nousevan Henry Thoreaun kokemukset Walden-järven rannalla. Walden – elämää metsässä (1854/2010) on muodostunut vapaaehtoisen elämäntavan klassikoksi, sillä se on tarjonnut esikuvan puhtaalle irtikytöntään perustuvalla vaatimattomuudelle. Irtikytöntä eli *off-the-grid* tarkoittaa karkeasti määriteltynä elämistä järjestelmän ulkopuolella, omavaraista erillään elämistä, jossa ei tukeuduta vesi- tai sähköverkkoon ja käytetään myös hyvin rajoitetusti muita yhteiskunnan palveluita. Tällöin yksinkertainen elämäntapa tarkoittaa taipumatonta omistautumista elämäntavan periaatteille, johon sisältyy myös väistämättä maallemuutto ja erilaisten toimeentulojen kehittäminen maanviljelystä, metsästyksen ja karjankasvatukseen.

*Asun maaseudulla. Kirjoittaessani tätä katselen ikkunastani, kuinka kani kyntävät laitumella. Voin vakuuttaa – elämä on suloista!* (Nimim. ToTheWesternSkies)

Simpleliving-foorumien keskusteluissa kokonaisvaltainen taso on silti useimmiten ihannemaailmallinen ideaalityyppi: se ilmenee pääasiassa keskustelijoiden toivekuville ja vastaa harvan arkitodellisuutta. Kuten Shawn ja Moraesin Skotlannin maaseudulle sijoittuvan tutkimuksen tapauksessa (2009), myös tässä aineistossa korostuu, kuinka yksinkertainen elämäntapa ei ole lopulta kaukana markkinoiden ulkopuolella, vaan yksinkertaisuuden toimintatavat omaksutaan markkinoiden sisällä ja usein näiden rajoittamana. Keskustelijoista suurimman osan tarkoituksena ei ole niinkään paeta täysin markkinoita, vaan luoda sen puitteissa itselleen terveellisempiä, ympäristöystävällisempiä ja tasapainoisempia elämäntapoja. Useimmiten yksinkertaistaminen mielletään siis lopultakin joukoksi markkinayhteiskunnan sisällä tapahtuvia arkielämän ratkaisuja ja strategioita, ei niinkään puhtaaksi irtikytönnäksi tämän toimintaperiaatteista ja -areenoista.

*Pidän kaupungista. [Siellä on] teattereita, kirjastoja, museoita, yliopistoja, gallerioita jne. Pidän kyllä villistä luonnosta ja vietän siellä paljon aikaa, mutta en haluaisi silti asua siellä.* (Poistettu nimimerkki)

Mielensisäinen taso liittyy tässä yhteydessä elämäntavan metafyyssiseen ulottuvuuteen. Tämän tason ajattelun mukaan vapaaehtoinen vaatimattomuus nousee yksilöstä

sisältäpäin, ja yksinkertaisuus lähtee konkreettisten ja materiaalistien elinehtojen muutosten sijaan suoraan esimerkiksi tietoisesta läsnäolosta (*mindfulness*), vapaa-ajan tahdin rauhoittamisesta ja stressittömään elämään pyrkimisestä. Tällä tasolla yksinkertaistaja ymmärtää elämäntavan pohjimmiltaan maailmankatsomukseksi tai ajattelutavaksi, ja sen materiaalinen ilmenemismuoto on tähän verrattuna hänelle toissijainen asia.

*Useimmat tällä foorumilla eivät ymmärrä, että “yksinkertaista elämää” ei ole olemassa. Se ei ole jotakin, jota kohti voisi toiminnallaan kurottaa tai edes tavoite, jota olisi mahdollista saavuttaa.. sen sijaan, se on mielen tila. On mahdollista elää yksinkertaisesti muuttamatta työtään, ihmissuhteitaan, asuntoaan, elämän tilannettaan, tai muuta vastaavaa. Jos stressaa yksinkertaistamisesta, tulee ikuisesti epäonnistumaan. (Nimim. thelastknowngod)*

Aineistossa eri tasot ilmenevät vaihtelevasti ja useimmiten päällekkäin. Suurimmalle osalle keskustelijoista mielensisäinen taso on elämäntavan taustaolettamus ja ydin, jonka varaan materiaaliset elämäntavat rakentuvat. Sen sijaan, kuten edellä kuvattiin, joillekin tämä taso on jo itsessään riittävä, eikä yksinkertainen elämäntapa kaipaa tämän seuraksi suuria materiaalisien elämäntavan muutoksia.

Suhteellisen ja kokonaisvaltaisen materiaalisien yksinkertaistamisen tasot sekä mielensisäisen yksinkertaistamisen taso edustavat koko tutkimusaineistoa koskettavia elämäntapaan liittyviä toisistaan eroavia lähestymistapoja. Nämä ilmenevät kaikissa teemakokonaisuuksissa aihealueesta riippumatta. Näihin jaotteluihin palataan myös muiden aiheiden tarkastelussa.

Siirryn nyt käsittelemään aineiston teemakokonaisuuksia. Tarkastelen käsittelyjärjestyksessä ensimmäisenä aihetta pohjustavia elämäntavan kuvauksia, jonka jälkeen syvennyn tarkemmin aihealueeseen, joka käsittelee koulusta, työtä ja uraa. Alaluvussa 5.3 tarkastelen foorumin suosituinta teemaa, johon sisältyvät kulutuksen aiheiden – kulutuskulttuurin, rahan, ostamisen ja omistuksen – ympärillä pyörivät viestiketjut. Tämän jälkeen siirryn ICT:n ja median maailmaan alaluvussa 5.4, jonka jälkeen päätän luvun asumista ja liikkumista käsittelevään kokonaisuuteen.

## 5.1 Mistä on pienet yksinkertaistajat tehty?

*Hinnasta puhuessani tarkoitan sitä, että hankkiessamme jotakin joudumme luopumaan vastineeksi osasta elämäämme joko heti tai pidemmällä aikavälillä.*  
– Henry David Thoreau (1854/2010, s. 39)

Tämä luku koostuu yksinkertaista elämäntapaa käsittelevästä metakeskustelusta ja elämäntavan luonnehdinnoista. Kaiken kaikkiaan tähän aihealueeseen sisältyy 13 viestiketjua, jotka sisältävät yhteensä 703 kommenttia. Laajimmassa viestiketjussa on kommentteja 92 ja suppeimmassa 15. Aihealue sisältää pääasiassa keskusteluja siitä, minkä yksinkertaistajat kokevat olennaiseksi omassa elämäntavassaan. Tämän lisäksi sivuan tässä luvussa joitakin yleisiä aineiston kokonaisuudesta esiin nousevia elämäntavan keskustäsitteitä- ja ajatuksia. Näiden pohjalta paneudun elämäntavan edustajien suoriin tulkintoihin siitä, mitä yksinkertainen elämäntapa heille edustaa, millaisia arvoja he liittävät elämäntyylinsä, miten he elävät ja miten he haluaisivat toiveissaan elää.

Koko tutkimusaineiston keskeisimmät havainnot liittyvät yksinkertaisen elämäntavan keskustäsitteisiin ja -oletuksiin. Nämä ovat teoriakirjallisuuden pohjaa vasten entuudestaan tutut ajan ja elämänsisällön priorisointi suhteessa rahaan ja materiaan, kaiken turhan karsiminen elämässä tärkeiden asioiden tieltä ja onnellisuuteen pyrkimisen korostaminen omien valintojen motiivina. Nämä teemat koskettavat joka ikistä aihealuetta, oli kyse sitten uravalinnoista, asumisen ratkaisuista, uutisten lukemisesta tai siitä, miten suhtautuu ostosten tekemiseen. Yksinkertaisen elämäntavan perusoletukset kytkeytyvät toisiinsa tiiviiksi kokonaisuudeksi. Onnellisuuden ajatellaan olevan tavoitettavissa juuri ajan ja elämänsisällön priorisoinnilla, sekä elämässä olevien turhien asioiden karsimisella. Toisaalta kaiken turhan karsiminen myös vapauttaa aikaa tehdä asioita, jotka tuovat sisältöä elämään, ja tämä puolestaan lisää yksinkertaistajien hyvinvointia.

*Haluan herätä joka aamu ja muistaa, mikä minulle on kaikista tärkeintä ja sitten olla niin rohkea ja omistautunut, että kykenen tekemään sen, mitä tämän saavuttaminen vaatii.* (Nimim. Optimystic2)

Suurin osa keskustelijoista painottaa, kuinka elämäntavassa kaikista olennaisinta on onnellisuuden pyrkimys ja elämästä nauttiminen. Moni unelmoi siitä, että voisi tehdä esimerkiksi työkseen sitä, mitä rakastaa, tulla hyväksi siinä ja pärjätä elämässään sillä. Osa sen sijaan unelmoi hyväntekeväisyydestä ja toisten auttamisesta. Näissä molemmissa on kuitenkin pohjimmiltaan kyse merkitykselliseen ja täyttymykselliseen elämään pyrkimisestä, joka eri lähestymistavoista riippumatta tähtää omilla tavoillaan onnellisuuden tavoitteeseen.

*[Näitä painotan] pitkälti ajattelussani. Onnellisuus, terveys, hiljaiset illat, lyhyet työmatkat, rauha. Paljon vapaa-aikaa.* (Nimim. junior2507)

Keskusteluja määrittelee välinpitämättömyys tai antagonismi suhteessa vallassa oleviin sosiaalisiin normeihin. Vahvasti yhdysvaltalainen keskustelijakunta kyseenalaistaa *amerikkalaisen unelman* ja siihen liitetyn materialismin sekä kyltymättömän konsumerismin kulttuurin. Keskustelijoiden joukossa herättää turhautuneisuutta tämän mukainen ajatus yhdestä standardimitoitetusta hyvästä elämästä, jossa painottuu palkkatyö ja kulutusluonteinen vapaa-aika, ja jossa heidän mukaansa onnellisuus määritellään laajakuvatelevision, katumaasturin tai omakotitalon koolla.

*Itselleni olennaista yksinkertaisessa elämäntavassa on olla alistumatta yhteiskunnan “amerikkalaisen unelman” edessä. Näen mielessäni vakaan hyväpalkkaisen työpaikan yritysmaailmassa, ison talon, joka sisältää kaksi kertaa niin paljon televisioita kuin ihmisiä, hienoja autoja, valkoinen harja-aita, 2,4 lasta, ja stressi suljettujen ovien takana olevasta salatusta velasta. Minulle yksinkertainen elämäntapa tarkoittaa sen oivaltamista, mikä tekee juuri minut onnelliseksi elämässäni, ja näiden asioiden tekemistä ilman, että arvioin ja vertaan itseäni muiden tekemisiin.*

*Törmäsin taannoin sitaattiin, joka iski syvälle tajuntaani. “Toisinaan ymmärtää, että elämää ei tarvitse kokea niin kuin sinun on käsketty” ja nykyään en ajattele tätä elämänperiaatetta ainoastaan toisinaan, vaan joka ikinen päivä. (Nimim Travelingkiwi)*

Useille elämäntapa on seurausta juuri normaalielämän pettämistä lupauksista. Monilla yksinkertaistajilla elämän uudelleensuuntaus kumpuaa kulutusyhteiskunnan lumouksen haihtumisesta, joka toisilla on syntynyt vääristä uravalinnoista, potkujen saamisesta, sairastumisesta tai loppuun palamisesta – asioista, jotka pysäyttävät pohtimaan oman olemassa olon merkitystä ympäröivässä yhteiskunnassa. Kulutusyhteiskunnan mainostama elämä ei ole pitänyt lupauksiaan, vaan jäljelle on jäänyt stressi, vieraantuneisuus, uupumus ja kyllästyminen.

*Haluaisin elää hyvää elämää vaimoni ja tyttärentäni kanssa. Haluaisin poistaa niin monia turhanpäiväisiä modernin maailman stressitekijöitä kuin mahdollista. Haluaisin elää eläväisessä ympäristössä, jossa voisimme kulkea ympäriinsä ja kokea mielenkiintoisia kokemuksia, sen sijaan että asuisimme lähiön materialistisessa kuplassa. Haluaisin aikaansaada kauniita asioita, jotka ruokkisivat vahvoja tunteita taiteen, tarinoiden ja musiikin välityksellä. (Nimim. OremLK)*

Pinnallisen ja kestävämmän kevyen kaupallisesti tuotetun elintason tilalle halutaan juurevien ja aitojen kokemusten keinoin tuotettua syvällistä ja omakohtaisesti merkityksellistä hyvinvointia. Yksinkertaistajilla onkin tarve määritellä hyvä elämä itse, irrallaan

yhteiskunnan normistosta. Keskusteluissa korostuu, että on tärkeää keksiä se, mikä tekee itsestä onnellisen ja yrittää olla vertailematta itseä muihin ihmisiin. Tämä asettaa vaatimuksen refleksiivisestä suhteesta omaa itseä ja ympäröivää yhteiskuntaa kohtaan. Monet keskustelijoista esittävätkin hämmästyttävän tarkkasilmäisiä tulkintoja yhteiskunnasta, ikään kuin muukalaisena omassa ympäristössään.

*Täytyy ymmärtää, että kaikki [sosiaalinen] paine tulee itsestä sisältä. Sitteen kun pystyy näkemään sen ja päästämään siitä irti, ei merkitse paljoakaan, mitä muut tekevät tai mitä muut ajattelevat sinusta.*

*Siitä lähtien kun ei enää tavoittele toisten hyväksyntää ja kiitoksia, ja kun näkee, mitä muut tekevät näiden tavoittelemiseksi jokapäiväisessä elämässään, maailma alkaa näyttää enemmänkin hullujen huoneelta, kuin edistyneeltä yhteiskunnalta.*

*Helpommin sanottu, kuin tehty, mutta itsensä tutkiskelu on hyvä lähtökoh-  
ta. Täytyy johtaa esimerkillä. (Nimim. ADrunkMonk)*

Simpleliving-foorumissa jatkuvasti toistuvia yksinkertaistajien jakamia keskeisiä voimakäsitteitä ovat vapaus ja merkityksellisyys. Molempien käsitteiden tarkka sisältö on vaikeasti tavoitettavissa, eivätkä elämäntavan edustajat tarjoa verkkokeskusteluissaan näille juurikaan eksplisiittisiä tyhjentäviä määritelmiä. Molemmat käsitteet ovat latautuneita ja molempia on hyödynnetty monissa yhteyksissä eri agendojen välineenä niin poliittisissa, tieteellisissä, taiteellisissa kuin elämäntutkimuksellissakin tarkoituksissa. Tavallaan voi ajatella, että täysvaltaisen yksilön täydestä vapaudesta syntyy velvoite pohtia toimimisen ja valintojen merkityksiä. Yksilö ei siis ole aidosti vapaa, jos hän kulkee kyseenalaistamatta samoja teitä kuin aina on kuljettu. Näin ollen myös keskusteluissa vapauden käsite vaikuttaa tarkoittavan esimerkiksi vapautta elää niin kuin haluaa, riippumatta muun yhteiskunnan hyväksynnästä, välittämättä valtavirran edustamista sosiaalisista normeista.

*En haluasi olla velkaa kenellekään, haluaisin elättää itseni ja jakaa kaiken ylimääräisen pois, haluaisin kauniin maiseman, hyviä ystäviä, ja vapauden mennä minne vaan sekä tehdä mitä satun haluamaan. (Nimim. my high account)*

Vapaus voi olla vapautta velasta, työnantajan vallasta, tavarapaljouden kierteestä, kulutuksesta tai tähän liittyvästä sosiaalisesta vertailusta. Monille keskustelijoille vapaus vaikuttaa merkitsevän ennen kaikkea päätösvaltaa omasta ajasta ja omista tekemisistään, joka ilmenee esimerkiksi kokonaisvaltaisen yksinkertaisuuden irtikytken unelmana tai tarpeena työllistää itse itsensä. Äärimmäisillään vapaus tarkoittaa vapautta kaikesta ympäröivästä yhteiskunnasta, sosiaalisuudesta ja muista ihmisistä, kuten erään keskus-

telijan esiin nostama ”metsäerakon” tarina kertoo. Siinä 30 vuotta metsässä ilman minikäänlaista asumusta elänyt vaeltelija kertoi lopulta metsästä astuttuaan:

*Tarkastelin kyllä itseäni. Yksinäisyys vahvisti havaintokykyäni. Mutta tämä on se visaisin seikka: kun käänsin korostuneen havaintokykyäni itseäni, menetin identiteettini. Ilman yleisöä, ilman ketään jolle esiintyä, olin vain olemassa. Itsemäärittelytarpeelle ei ollut käyttöä; siitä tuli merkityksetön. Kuusta tuli minuuttiviisari ja vuodenaajoista tuntiviisari. Minulla ei edes ollut nimeä. En tuntenut koskaan oloani yksinäiseksi. Muotoillakseni sen romanttisesti: olin täysin vapaa. (Finkel, 2014.)*

Yksinkertaisen elämäntavan vapauden ajatuksesta heijastuu toisaalta yksilökeskeinen libertaristinen maailmankuva, jossa jokainen pystyy olemaan *self-made man*, oman onnensa seppä. Toisaalta vapauden käsite tiivistyy myös Thoreau'n Waldeniin (1854/2010), jossa romanttisen ihannekuvan vapaan nomadin olemassaolo kilpistyy edellä kuvatulla tavoin perifeerisessä rauhassa mahdollistuvaan itsetutkiskeluun ja tietoiseen läsnäoloon. Pohjimmiltaan keskusteluissa korostuu yksinkertaistamisen rinnastaminen vapauteen, kun taas ympäröivä yhteiskunta rinnastetaan siinä oleviin pakkoihin.

*Ei raha ole ainoa asia, joka mahdollistaa itsenäisyyden. Tarkemmin sanottuna, kun saavuttaa tarpeeksi suuren taloudellisen itsenäisyyden tason, on tahtoessaan helpompi päättää jättää yhteiskunnan järjestelmä taakseen. Jos pystyy oppimaan kasvattamaan oman ruokansa ja täyttää itse energian tarpeensa, se on mahdollista, monet ovat tehneet niin. Se ei ole silti elämäntapa, joka sopii kaikille.. (Nimim. PuffinTheMuffin)*

Myöskään toisen keskeisen käsitteen, merkityksellisyyden, sisältö ei ole aineistossa tarkkaan artikuloitu. Kaikille ihmisille on epäilemättä tärkeää löytää omasta mielestä oleelliset merkitykset tehdyille asioille, mutta yksinkertaisessa elämäntavassa näiden merkitysten etsimiseen liittyy erityinen refleksiivisyyden ja riippumattomuuden vaatimus. Keskusteluissa voimakäsite ilmentää elämäntavan edustajien syvää tarvetta hahmottaa niitä pohjimmaisia merkityksiä, joita heidän valinnoillaan ja tekemisillään on, ja seurata tämän johdattamana heidän oikeaksi arvioimaansa tietä.

*Haluan löytää jotain sellaista, jota rakastan tehdä ja tulla siinä taidokkaaksi. Haluaisin oppia vain yksinkertaisesti olemaan ilman mitään harrastuksia tai aktiviteetteja. Haluaisin kehittää merkityksellisiä suhteita niihin ihmisiin, jotka ympäröivät minua. Haluaisin tuntea, että maailmasta olisi tullut edes hiukan parempi paikka minun oltuani täällä. Haluaisin tuntea kasvavani ja toteuttavani itseäni vanhetessani. Haluaisin olla itsensä ylpeä. (Nimim. douglaz999)*



Merkityksellinen oleminen ja tekeminen ovat olennaisia eritoten siksi, että näihin tiivistyy keskustelijoiden puheissa hyvinvoivan ja onnellisen elämän ydin. Monille keskustelijoille hyvän elämän tavoittelu on selvästi ilmaistu toiminnan ja valintojen päämäärä. Tältä pohjalta keskustelu palaakin usein klassiseen erotteluun hyveellisen ja hedonistisen elämän välillä. Deirdre Shaw ja Caroline Moraes (2009) kutsuivat tutkimuksessaan maalle muuttaneiden yksinkertaistajien ratkaisua vaihtoehtoiseksi hedonismiksi, jossa tavoiteltu mielihyvä syntyy kulutuksen vähentämisestä, omaan onnellisuuteen keskittymisestä ja henkisydestä. Keskusteluaineiston perusteella ei ole niinkään merkitystä pyrkiikö elämäntavallaan hyveellisyyteen vai hedonistisuuteen, kunhan toiminta on ”aitoa” eli toimija on perustellut sen itselleen itsenäisesti ja yhteiskunnan normeista riippumattomasti. Toiminnan hyväksyttäviä syitä voivat olla siis yhtäältä epäitsekkäät ja itsestä ulospäin suuntautuvat syyt, kuten auttaminen, yhteen liittäminen, hoiva tai huolenpito:

*Tarpeeni ovat hyvin perustavanlaatuisia. Haluaisin tulla opettajaksi, jotta voisin aikaansaada oppimiseniloa, kuten eräät opettajat ovat inspiroineet minussa. Haluaisin erityisesti inspiroida rakkautta kieliin. [Tämän lisäksi] haluaisin pienen talon ja maatilkun, jotta voisin huolehtia siellä vanhoista eläimistä, jotka voisivat elää siellä loput päivistään rakastavassa ympäristössä, jossa niistä välitetään. Tämän lisäksi haluaisin auttaa muita niin paljon kuin kykenen, oli se sitten vapaaehtoistyön tai lahjoitusten muodossa. Olen aina halunnut omistaa elämäni hyväntekeväisyydelle. (Nimim. Happinessanddaisiess)*

Toisaalta hyväksyttäviä syitä voivat olla myös hedonistisemmat, sisäänpäin suuntautuvat, itseaktualisaatioon ja -kehitykseen liittyvät syyt, kuten oppiminen tai kutsumuksen seuraaminen:

*Minulle yksinkertaisen elämäntavan iskulause on sen poistaminen, mikä on epäolennaista, jotta voisin keskittyä enemmän siihen, mikä minulle on merkityksellistä. Minulla on asioita, joita haluan saavuttaa ja asioita, jotka ovat tärkeitä minulle. Sitten elämässäni on myös asioita, joilla ei ole oikeastaan merkitystä: Häiriötekijöitä ja yleistä elämään liittyvää ”taustamelua”. Yksinkertainen elämä poistaa melun, ja täyttää sitten siltä jäävän tilan asioilla, jotka todellisuudessa ovat tärkeitä. (Nimim. youssarian)*

## 5.2 Työ, ura ja toimeentulo

*Ihmisillä on virheellisiä käsityksiä työstä. He hautaavat paremman puolensa kyntämäänsä multa, ja siellä se maatuu pian maaksi. Muka kohtalonsa (jota tosin usein väitetään välttämättömyydeksi) vuoksi he haalivat aarteita, joita koit syövät, ruoste raiskaa ja varkaat vievät, kuten eräässä vanhassa kirjassa todetaan. Viimeistään elämänsä lähestyessä loppuaan he tulevat huomaamaan, että ovat eläneet kuin hölmöt. – Henry David Thoreau (1854/2010, s. 11)*

Eräs keskustelijoiden joukossa selvästi suosituimmista tässä aineistossa esiin nousseista aihealueista käsittää työhön, uraan ja toimeentuloon liittyvät keskustelut. Tämä aihealue sisältää kaiken kaikkiaan 13 viestiketjua, joista laajimmassa on 425 kommenttia ja suppeimmassa 15 kommenttia. Tässä aihealueessa on myös koko aineiston eniten kommentoitu yksittäinen viestiketju, joka käsittää edellä mainitut 425 kommenttia. Kokonaisuudessaan aihealueessa on 1104 kommenttia.

Se, minkä vuoksi juuri työ, ura ja kutsumus ovat keskeisiä aiheita Simpleliving-foorumilla, on helppo ymmärtää, ja käsitykset tästä vahvistuvat kurkistamalla sisälle keskusteluun. Koulutuksella ja työllä on olennainen asema länsimaisessa elämäntavassa. Koulutus edesauttaa työllistymistä ja palkkatyön tekeminen on keskeinen tapa tehdä mahdolliseksi, ylläpitää ja uusintaa olemassaolo yhteiskunnassa. Työskentely on oleellinen kulutusyhteiskuntaan osallistumisen ehto, kun taas kulutus on keskeinen tapa ilmaista itseä, erottautua ja sitoa itsensä osaksi yhteisöä (ks. luku 2.2).

Työ on monelle myös tärkeä identiteetin määrittelyn lähde. Viestiketjuista paistaakin selvästi läpi että, mikäli työ ei vastaa tai on osaltaan ristiriidassa tekijänsä identiteetin tai ihanteiden kanssa, voi tämä aiheuttaa vieraantuneisuutta ja heikentää hyvinvointia pitkällä tähtäimellä.

*En malta odottaa, että voin myydä taloni (pian toivottavasi) ja oikeastaan kaikki muutkin omaisuuteni, ja ostaa asuntoauton ja vain matkustaa sekä työskennellä irtotöissä siellä ja täällä. Olen työskennellyt IT-alalla yli 20 vuotta, ja se sananmukaisesti tappaa sieluni. (Nimim. gellenburg)*

Työn tekeminen nielee monilla suurimman osan hereilläoloajasta, eikä tästä syystä sen sisältö ole kovin monelle yhdentekevä asia. Myös työllistymiseen tähtäävään koulutukseen omistetaan elämästä vuosia monien mielestä epäilemättä, jotta työ olisi kuluttavuuden ja toistoluontoisuuden sijaan virikkeellistä ja palkitsevaa. Toisaalta yhteiskunnallisen rakenteen ja dynamiikan vuoksi työssä voi toisille korostua sisällöllisten seikkojen sijaan toimeentuloon ja statukseen liittyvät asiat. Varsinkin epävarmoissa yhteiskunnallisissa tilanteissa ja ympäristön paineen seurauksena moni valitsee varman päälle

pelaamisen, ja ajautuu aloille, jotka enneminkin takaavat varman työllisyyden ja ovat tuottavia, kuin puhtaasti kutsumuksen määräämiä.

Elämäntavan yksinkertaistamisen keskusteluissa työn ja uran sekä hyvinvoinnin välinen dilemma on seurausta edellä mainituista ristipaineista. Keskusteluissa puhutaan paljon hyvinvoinnin ja työnteon suhteesta. Käyttäjät ovat kiinnostuneita keskustelemaan ja kuulemaan toisten mielipiteitä siitä, millainen suhde heillä on tekemiinsä töihin ja miten heidän mielestään yksinkertainen elämäntapa sopii tai on mahdollista sovittaa yhteen uran ja työelämän kanssa.

*Olen insinööri ja työskentelen suurelle yritykselle, joka tuottaa auton varaosia. Ei ehkä juurikaan tehtävä, jota useimmat pitäisivät yksinkertaisen elämäntavan mukaisena. [Mutta kuten eräät muut ovat todenneet,] sellaista asiaa, kuin ”puhtaasti” yksinkertaista elämää ei ole olemassakaan tämän maailman aikana.*

*Saavutan rauhan erottamalla yksityiselämän työstäni. Insinöörin työhön kuuluu suurien ja monimutkaisten ongelmien pyöritteleminen. Se on erittäin tyydyttävää työtä. Kotona yritän kuitenkin parhaani elää yksinkertaisesti ja nauttia toisten kanssa vietetystä ajasta sekä minimoida turhia haluamisia.*

*Tulin tälle foorumille saadakseni vinkkejä siitä, miten parhaiten tavoitella tätä elämäntapaa, mutta mielestäni se ei tarkoita, että minun täytyisi antaa asialle kokonaisuudessaan. Työni, joka antaa minulle tyydytystä, mahdollistaa myös mukavasti elämisen, varsinkin kun osaan keskittyä muussa elämässäni asioihin joilla on todella merkitystä. Ja siitähän tässä on todella kyse, vai mitä? Niiden asioiden tekemisestä, jotka tuottavat iloa elämässä, ja siitä, että lakkaa ostamasta pakkomielleisesti arvotonta roinaa. (Nimim. Lanky Ape)*

Keskusteluista paistaa, että suurimmalle osalle keskustelijoista työ on jotain, joka seisoo heidän ja heidän haluamansa elämän välissä. Työ on asia, jota täytyy sietää ja josta täytyy selvittää, jotta voi elää muualla kuin työn puitteissa tapahtuvaa todellista, täyttymyksellistä ja arvokasta elämää.

*Työttömyyden myötä minulla oli onneksi mahdollisuus ottaa muutama kuukausi taukoa ja arvioida uudelleen, mitä haluan elämältäni. Tiesin, että viimeinen asia, jota haluan, oli palata takaisin normaaliin työelämään. Siihen, että myyn viisi päivää viikostani saadakseni vapauden lopulle kahdelle. (Nimim. cosmicdickslinger)*

Tutkimusten ja keskusteluista esiin nousseiden poimintojen perusteella yksinkertaisajat ovat monesti korkeasti koulutettua, keski- tai hyvätuloista väkeä (ks. luku 3.3). Monet heistä ovat siis todennäköisesti käyneet kouluja pidempään kuin keskiverto kansalainen. Vaikka monien työt ovat varmoja ja kohtuullisesti palkattuja, kuvaavat he silti

usein työtään yksitoikkoiseksi, yhdentekeväksi, merkityksettömäksi, rajoittavaksi ja puuduttavaksi. Monet keskustelijoista osoittavat siis vieraantuneisuuden merkkejä ja hakevat elämäntavan yksinkertaistamisesta ratkaisua työn kriisiin.

*Olen nelikymppinen ohjelmistoinsinööri. Viime vuonna minut lomautettiin ensimmäistä kertaa 22:n vuoden työputken jälkeen. Olen elellyt lomautusrahoillani siitä lähtien. Marraskuussa taukoa tulee vuoden verran. Haluaisin jatkaa samalla tavalla, mutta asuntolainani vuoksi minun täytyy alkaa etsimään työtä vuoden lopulla. En tajunnut koskaan, kuinka kyllästynyt olin työntekoon, kunnes lopetin työn tekemisen. (Nimim. Rannodym)*

Usein keskusteluissa korostuu kutsumuksen seuraaminen yksinkertaistamisen motiivina. Tässä yhteydessä on merkille pantavaa se keskusteluissa tavan takaa esiin tuleva vahva kontrasti, jossa edeltävät työt ovat uusiin tehtäviin verrattuna. Tyypillinen kutsuun liittyvä tarina sisältää puuduttavan, kiireisen ja stressaavan, mutta taloudellisesti varman ”valkokaulustyön”, josta siirrytään tai unelmoidaan siirryttävän luovalle alalle, omaa harrastusta tai mielenkiintoa vastaaviin tai jotenkin muuten entistä vapaa-muotoisempiin tehtäviin.

*Taide on intohimoni. Koska minulla on toimistopäällikön/assistentin tausta, etsin tällä hetkellä työpaikkaa gallerioista. Tiedän, että olisin onnellisempi galleriassa, kuin [nykyisessä työssäni] lääkärin vastaanotolla. (Nimim. Artisticbutanxious)*

Alkuperäiset työtehtävät eivät ole vastanneet yksilön odotuksia, näkemyksiä omasta itsestä ja sellaisesta elämästä, jota tämä haluaa elää. Toisinaan töihin on hakeuduttu olosuhteiden pakosta, ympäristön paineesta tai tietämättömyydestä tai sitten yksilö on muuttunut tai vain muuttanut mieltään työnteon arjen valjettua. Voi myös olla, että on ymmärretty, että tekeminen johon käyttää suuren osan ajastaan tulisi olla jotain sellaista, jolla on tekijälleen rahallista toimeentuloa syvällisempi merkitys.

Keskusteluissa painottuu toistuvasti vapaaehtoiseen vaatimattomaan elämäntapaan olennaisesti kytkeytyvä ajan ja rahan välinen vaihtokauppa. Yksinkertaistamalla luovutaan uraputkesta ja sen myötä vallasta, rahasta ja kuluttamisesta, mutta näiden tilalle saadaan jotakin keskustelijoiden mielestä arvokkaampaa – aikaa.

*Seuraava askel on ymmärtää, että elämä koostuu tunteista, joten et myy ainoastaan aikaasi – myyt myös elämäsi. (Poistettu nimimerkki)*

Tämän tästä samaan vaihtokauppaan linkittyy mahdollisuuksien mukaan myös itselle mielekkäämpiin toimeentulokeinoihin vaihtaminen. Keskustelualueella tulee toistuvasti

eesiin ajatus toiminnan, valintojen ja päätösten refleksiivisyyden tärkeydestä. Niin sanotun *tietoisien läsnäolon (mindfulness)* mielletään olevan keskeinen omaa olemista suuntaava tekijä. Keskusteluista paistaa, että refleksiivinen ja tietoisesti läsnä oleva yksilö tekee mieluiten työtä, jolla on rahaa syvempi merkitys – vähintään tekijälle itselleen. Merkityksellisen työn tekemiseen liittyy rivien läpi paistava moraalinen ylemmyys.

*Työskentelen suunnittelijana arkkitehdin toimistossa. Teemme paljon pro bono -projekteja voittoa tavoittelemattomille järjestöille. Suunnittelemme muun muassa toimistoja ja tiloja monien hienojen tavoitteiden käyttöön. Yksinkertaista? No, eipä kyllä. Täyttymyksellistä? Ehdottomasti.*

*Joka päivä meillä on erilaisia projekteja. Asiakkaat ovat yleensä kiitollisia, ja monesti he inspiroivat myös minua. Pystyn tekemään sitä, mihin minulla on koulutus. Kun lähdän töistä päivän päätteeksi, tunnen, että olen saavuttanut jotain, ja useimpina päivinä se on myös jotain, joka on työntekemisen arvoista. (Nimim. Meikami)*

Työn teon karsiminen ei yksistään riitä: pragmaattinen, kyyninen ja etäinen suhde tehtyyn työhön on tekijäänsä myrkyttävä ja yksinkertaistamisen yhteisössä vähemmän arvostettu toimintastrategia. Toisaalta, mikäli vieraannuttavan työn tekeminen on tapa säästää ja sitä myöten saavuttaa ennemmin tai myöhemmin jonkin tasoinen valtavirrasta tapahtuva irtikytkentä, pyhittää päämäärä monille siihen pyrkivät keinot ja tekevät niistä yhdentekeviä.

*Olen sellainen ärsyttävä taloudellisesti varmallalla pohjalla oleva ihminen, joka haluaa elää yksinkertaista elämää. Olen nelikymppinen insinööri ja kaikki on vain jotenkin alkanut kiehumaan yli. Liikaa työtä, liikaa stressiä, liikaa rojua.*

*Tähtään tällä hetkellä monivuotiseen tavoitteeseen, johon sisältyy runsas säästäminen, kalliilta asuinalueelta poismuuttaminen, harrastuksen muuntaminen toimeentuloksi ja mahdollisen konsultointityön tekeminen kotoa käsin. (Nimim. RainyDayRose)*

Irtikytkentä ja työstä tyystin luopuminen ovat monille keskustelijoille ratkaisu yli muiden, ja täyttymykselliseksi kuvailtu tai kuviteltu päämäärä. Tätä puhetapaa sivuaa myös koko tutkimusaineistossa eniten kommentoitu yksittäinen viestiketju, joka käsittää 425 kommenttia. Tämä viestiketju liittyy erään keskustelijan tarinaan kovapalkkaisen yritysmaailmaan sijoittuvan työn vaihtamisesta Thoreun Waldenin kaltaiseen elämään mökissä keskellä luontoa. Omavaraiset ja taloudellisesti riippumattomat saavatkin keskustelupalstoilla osakseen kannustusta ja innokasta ihailua. Yksinkertaistamisen holistinen ote, *off-the-grid*-elämä, on keskustelupalstoilla selvästi yksinkertaistamisen ratkaisuista korkeimmassa kastissa ja moni ilmaisee sen unelmakseen, mutta usein jollakin

tasolla epärealistiseksi sellaiseksi. Ihailtu myyttinen holistinen yksinkertaistaja ei tee palkkatyötä, on velaton, asuu lähellä luontoa, ei ole kiinni sähkö- tai vesiverkossa ja pystyy suoraan tavalla tai toisella elättämään itsensä, joko vaihtamalla tai itse valmistamalla, rakentamalla tai kasvattamalla. Jos tosimaailmassa saa hyväksyntää statuksesta ja omistuksista, niin yksinkertaistajien keskuudessa saa hyväksyntää sitä enemmän mitä kauempana tästä kaikesta on.

Harva kuitenkaan ilmaisee valmiuttaan elää kuten köyhät ja tällaiseen tehdään myös selvää pesäeroa. Keskusteluista selviää, että tietyn sopivan elintason ylläpitäminen on tärkeää. Olennaista on kuitenkin luopua turhista ja liiallisista asioista tai näiden hamuamisesta elämäntapana. Tässä vaihtokaupassa ura- ja kulutuskeskeinen elämäntapa vaihtuu suurempaan koettuun vapauteen ja itsemääräämisoikeuteen.

*Mieheni ja minä olemme molemmat koulutettuja ja kokeneita alallamme, mutta kummankaan meidän työstä ei saa paljon palkkaa. Tuloni nousisivat rajusti, jos siirtäisin taitoni yksityiselle puolelle, mutta joutuisin luopumaan rakastamastani työpaikasta ja moraalisesta kompassistani (alallani moniin kovapalkkaisiin töihin sisältyisi tutkimusta alueilla, jotka ovat eettisesti kyseenalaisia tai joita vaivaa korruptio). Jossain vaiheessa päätimme, että meille riittää nykyinen toimeentulomme ja urasuuntamme. Elämme säästäväisesti ja yritämme laittaa rahaa talteen. Voimme myös molemmat jättää työasiat työpaikoillemme. (Nimim. 1000121562127)*

Työn voi siis sanoa olevan mitä useimmille yksinkertaistajille pakollinen paha. Vaikka monet puhuvat ihanteellisten unelmien seuraamisen tavoitteista, hyvin monille yksinkertaistajille riittää sen sijaan pelkkä työajan vähentäminen ja etätyöpäivien lisääminen.

*Olen ohjelmistosuunnittelija, asun Bostonissa, sijoitin kasan rahaa ja neuvottelin itselleni taannoin neljäpäiväisen työviikon. Muutaman vuoden päästä tähtään kolmepäiväiseen viikkoon (vaikka joudun varmaankin silloin irtisanoutumaan ja tekemään freelancerina konsultointityötä nykyiselle työnantajalleni).*

*Jo nyt elämäni on kuitenkin yksinkertaisempaa. Ensin kaksi päivää työtä, jonka jälkeen vapaapäivä, jonka vietän tyttäreni kanssa rentoutuen, hoitaten ostoksia ja kokaten. Sitten toiset kaksi päivää työtä ja viikonloppu. Myös työpäivät tuntuvat helpoilta, kun on runsaasti vapaa-aikaa. (Nimim. trobertson79)*

Tällöin työ ei ehkä ole niinkään ollut ristiriidassa kutsumusten kanssa tai sitten vaan yksilö ei ole vielä löytänyt kutsumustaan tai ei tiedä olevansa sellaista vailla. Toisaalta viestiketjuissa on myös olemassa kokonaiskuvasta selvästi poikkeava joukko keskusteli-

joita, jotka ilmentävät vahvasti positiivista suhdetta tekemäänsä työhön. Tällainen yksinkertaistaja ei laske työtä oletusarvoisesti huonoksi asiaksi, eikä myöskään koe tarpeekseen vähentää työn tekemistä. Monet tällaisista keskustelijoista eivät ole myöskään välttämättä missään vaiheessa vaihtanut työtään tai uransa suuntaa yksinkertaistamisen nimissä. Usein näissä tapauksissa kuvatut työt vastaavat lähtökohtaisesti keskustelijan kutsumusta tai ilmentävät muuten yhteisössä eettisesti ja moraalisesti arvokkaiksi luokiteltuja tehtäviä. Tällöin keskustelussa nousee esiin usein työn määrän, haastavuuden tai muuten yksinkertaisen elämäntavan kokonaisuuteen sopimattomuuden epäolennaisuus. Usein keskustelijat painottavat näissä tapauksissa yksinkertaisuuden linkittyvän heillä kodin alueelle, vapaa-aikaan ja sen järjestämiseen. Yksinkertaisuuden hengen ei tarvitse ilmetä työn alueella, jos työtä tehdään jonkin suuremman hyvän vuoksi tai jos se onnistuu luonteestaan huolimatta tuomaan arvokasta sisältöä, itseaktualisaatiota tai muuta edistystä omaan tai muiden elämään.

*Työskentelen voittoa tavoittelemattomalle yhdistykselle, joka tuottaa palveluita kehitysvammaisille ihmisille. Olen aina kokenut, että on tärkeää auttaa keinolla millä hyvänsä heitä, jotka eivät ole yhtä onnekkaita, joten tämä työ on linjassa arvojeni kanssa. Olen ollut alalla lähes 25 vuotta, ja tuntuu, että työni on se syy, jonka vuoksi olen tässä maailmassa. Kyse ei ole kuitenkaan rahakkaasta alasta, joten elän yksinkertaisesti osittain myös pakon sanelemana. Poistettu nimimerkki)*

Toisaalta elämäntavan yksinkertaistaminen voi sisältää puhtaasti mielensisäisiksi luonnehdittavissa olevia muokkauksia konkreettisen tason muutosten sijaan. Tällaiset muutokset liittyvät enemmänkin elämäntavan edustajan ajatteluun, suhtautumiseen ja elämänasenteeseen. Tällainen katsantokanta painottaa yksinkertaisuuden luonteen subjektiivisuutta. Yksinkertaisuus nousee yksilöstä sisältäpäin, ja se millaisen muodon se kunkin yksilöllisessä elämässä saa, ei ole määriteltävissä kaikkia yhdistävillä standardimitoituksilla.

*Olen usein unelmoinut kaupungin jättämisestä ja maatilalla elämisestä, mutta olen havahtunut tästä unelmasta ja käsittänyt, että elämän rauhan saavuttamiseen auttaa vain rajallisesti asuinpaikan vaihtaminen. Mielestäni yksinkertainen elämäntapa ja rauha nousevat ensisijaisesti yksilöstä sisältäpäin. (Nimim. stanhoboken)*

Yksinkertaistaminen voi konkreettisten ja materiaalien elinehtojen, kuten työn tai asumisen, muutosten sijaan lähteä suoraan esimerkiksi aikaisemmin sivutun mukaisesti tietoisesta läsnäolosta, vapaa-ajan tahdin rauhoittamisesta ja stressittömään elämään pyrkimisestä. Tässä yhteydessä keskustelijat painottavat olemistapansa hyväksymistä ja elämästä nauttimista: Tärkeää ei ole se, mitä teet tai mitä olet, vaan se miten teet, miten olet ja miten suhtaudut tähän kaikkeen.

### 5.3 Kulutuskulttuuri, raha, tavara ja omistus

*Mielessäni on luokka, joka näyttää varakkaalta mutta joka on itse asiassa kauhistuttavimmin köyhtynyt. Se on haalinut itselleen roinaa, mutta ei osaa käyttää sitä tai hankkiutua siitä eroon. Tuota luokkaa pitävät vankina kultaiset ja hopeiset kahleet. – Henry David Thoreau (1854/2010, s. 23)*

Kulutus on määritelmällisesti yksinkertaisen elämäntavan ytimessä – voihan väittää, että olennaisin osa yksinkertaisuuden merkityksestä kumpuaa juuri vastustuksesta länsimaista kulutuskeskeisyyttä kohtaan. Aihealueenaan ostamista, omistamista ja rahaa käsittelevät viestiketjut muodostavat aineiston suosituimman teemakokonaisuuden, mutta toisaalta kulutus on läsnä muita aihealueita selvemmin myös toisia aiheita käsittelevissä viestiketjuissa. Kaiken kaikkiaan aihealueessa on 2257 kommenttia, joka on yli kaksi kertaa toiseksi suosituimman, työtä käsittelevän, aihealueen verran kommentteja, ja yli kuusi kertaa aineiston pienimmän, asumista käsittelevän, aihealueen verran kommentteja. Kokonaisuuteen sisältyy 31 viestiketjua, joista 18 on minimalism- ja anticonsumtion-foorumeilta. Aihealueen viestiketjujen viestimäärät vaihtelevat välillä 10–287.

Aiheen keskeisyys voi osaltaan juontua aineistonvalintaperiaatteista, sillä olen lähestynyt aineistoa lähtökohtaisesti kulutussosiologisesta näkökulmasta käsin. Olen siis etsinyt tietoisesti kulutusta käsitteleviä keskusteluita, joissa ilmenee hyvinvoinnin ja ympäristön teemat. Tästä seikasta huolimatta toteamisen arvoista on, että viestiketjujen suosion mukaisessa järjestyksessä poimittu aineisto kuvastaa lähes editoimattomasti foorumin sisältöä, sillä tämän mukaisesti edenneessä aineistonvalinnassa pois jääneitä ketjuja oli vain muutamia. Näin ollen aineistonvalintaperiaate selittää vain vähäisesti kulutus-teeman suosiota, ja sen sijaan selitystä on haettava yksinkertaisen elämäntavan sisäisistä piirteistä.

Simpleliving-foorumin kulutusteemojen keskeisyys kuvastaa ensinnäkin kulutuksen yhteiskunnallista läpileikkaavuutta ja läsnäoloa kaikessa toiminnassa, mutta myös toisaalta sen määritelmällistä yhteyttä suhteessa yksinkertaiseen elämäntapaan. Kuten niin monissa elämäntapayhteisöissä, myöskään yksinkertaistajien verkkoyhteisössä ei ole riittävää määritellä oman sisäryhmän kulttuuria ja siihen kuuluvia asioita. Tämän lisäksi on erityisen olennaista määritellä oman sisäryhmän rajat ja se ulkoryhmä, josta pyritään erottautumaan. Yksinkertaistajien alakulttuurin voi ajatella yhdistävän samanmielisiä yksilöitä, jotka eivät samaistu yhteiskunnan normiin, ja joille tämä kuviteltu yhteisö pystyy luomaan merkityksellisiä identiteettejä (Hebdige, 1979, 1–4). Toisaalta ilmiön voi mieltää myös elämäntapa enklaaviksi, jossa yhteenliittymän jäseniä yhdistää jokin mielenkiinnon kohde tai elämän alue, joka erottaa heidät toisaalta muista ryhmistä (Bellah ym., 1985, s. 335). Yksinkertainen elämäntapa määrittyy siis suhteessa kuluttavan



valtavirran elämäntapaan, ja voikin väittää, että jos kulutuskulttuuria ei olisi olemassa, ei olisi todennäköisesti myöskään elämäntavan yksinkertaistamista nykyisessä muodossaan.

Yksinkertaistajia määrittelee heidän subjektiivinen näkemyksensä hyvinvoinnista. Tämän näkemyksen mukaan, kuluttaminen ei lisää hyvinvointia, vaan siihen keskittyminen voi jopa vähentää sitä pitkällä aikavälillä. Tästä syystä yksinkertaistajat pyrkivät vastustamaan yhteiskunnassa olevia kulutukseen liittyviä oletusasetuksia, määrittelemään uudestaan suhdettaan tavaraan ja ostamiseen sekä omaan olemiseensa suhteessa muuhun kulutuskulttuuriin.

Tosiasiallisesti harva yksinkertaistaja kykenee irtautumaan täysin markkinoiden piiristä (ks. 3.3 ja 5.1). Vapaaehtoinen vaatimattomuus kyseenalaistaa valtavirran kulutuskeskeisen elämäntavan, mutta kykenee pääasiassa taistelemaan tätä vastaan lähinnä kulutuskulttuurin tarjoamin keinoin ollen samalla eräänlainen osa tätä kulttuuria. Kuten työtä ja uraa käsiteltäessä ilmeni, palkkatyön tekeminen mahdollistaa, ylläpitää ja uusintaa olemassaolon yhteiskunnassa, ja suurilta osin juuri siitä saatavan rahallisen korvauksen välityksellä. Työskentely ja siitä saatava korvaus mahdollistavat kulutusyhteiskuntaan osallistumisen, kun taas kulutus on keskeinen tapa ilmaista itseä, erottautua ja sitoa itsensä osaksi yhteisöä (ks. luku 2.2).

Kulutuskulttuuri muodostaa siis monisyisen ongelmakokonaisuuden, mitä tulee yksinkertaistajien kulutussuhteeseen. Yksinkertaistajat arvostavat rahan, tavaran ja omistamisen sijaan aikaa ja muita immateriaalisia asioita, kuten perhe-elämää, harrastuksia ja kokemuksia (ks. luku 3). Kulutuskeskeisyys on näiden tielle tuleva ja näitä vaarantava jaettu vihollinen, mutta samalla yksinkertaistajat ovat kykenemättömiä karkottamaan kulutuksen aihetta kannoiltaan. Tästä syystä elämäntavan edustajat kokevat – ainakin tutustuessaan asiaan elämäntavan alkumetreillä – tarvetta käsitellä kulutuksen aihepiiriä, josta juontuu tähän liittyvien teemojen suuri rooli yksinkertaistamisen keskusteluareenoilla. Voi jopa väittää, että yksinkertaistajat käyttävät niin paljon aikaa ja voimia havainnoiden omaa sekä muiden kulutustoimintaa, ja miettien moninaisia kulutusvalintojaan sekä niiden perusteita, että yksinkertaistajat vaikuttavat tahollaan eräänlaisilta kulutuskriittisyyden asiantuntijoilta. Kulutus on ongelma, jonka ratkaiseminen näyttelee keskeistä roolia yksinkertaistajien elämässä. Näin yksinkertaistajan elämä pyörii omalla tavallaan – ironista kyllä – jopa enemmän kulutuksen ympärillä kuin valtavirran kuluttajan elämä.

Millaiselta sitten käytännössä näyttää yksinkertaistaminen markkinayhteiskunnan sisällä tai sen laitamilla? Keskustelijat voi jakaa karkeasti kolmeen erilaiseen joukkoon, joissa kussakin painottuu omanlaisensa suhde ostamiseen ja omistamiseen. Tämän mukaisesti yksinkertaistajat jakautuvat ryhmiin 1) säästäväiset, 2) periksiantamattomat ja 3) välinpitämättömät. Kaikkia ryhmiä yhdistää jollain tasolla tarve ymmärtää, missä kohtaa materiaallinen omistus lisää hyvinvointia ja missä kohtaa se taas alkaa ennem-

minkin jarruttaa hyvinvoinnin tavoittelemista. Kaikilla näillä on myös tarve olla ennen kaikkea kuluttamatta, mutta tähän suuntaavat ja suhtautuvat strategiat eroavat jossain määrin toisistaan.

Ensimmäistä ryhmää määrittelee ennen kaikkea säästäväisyys (*frugality*). Nämä keskustelijat painottavat usein tarpeidensa perustavanlaatuisuutta. He kokevat tarvitsemiansa materiaalien olevan vaatimattomia, ja he pyrkivät välttämään ostamista viimeiseen asti mielessään päällimmäisenä rahan säästämisen tavoite. Keskusteluista ilmenee halu elää niin, että mahdollisimman harvoista asioista koituu kuluja tai, että niistä koituvat kulut ovat mahdollisimman pieniä. Tämän tyyppisessä strategiassa painottuukin rahan säästämisen pohdinnat, ja usein rahaa säästetään ostamalla halpaa, valmistamalla itse sekä kehittelemällä kekseliäitä säästöratkaisuja. Osa viestiketjuista painottuukin pääsääntöisesti keskustelijoiden väliseen sääntövinkkien jakamiseen.

Tämän tyyppinen säästäväisyys ei eroa sisällöllisesti suuremmin esimerkiksi suomalaisesta talonpoikaisesta talouseetoksesta eli siitä, miten perinteisesti säästäväisyys on ilmennyt myös tässä kulttuurissa. Tähän ajatukseen sisältyy kaikesta säästäminen – elämistapa, jota myöhemmin kulttuurin kulutuskeskeisyyden korostuttua alettiin nimitellä saituruudeksi. (Heinonen, 1998.) Säästäväisyyttä painottavien keskustelijoiden tavoitteena on minimoida keinolla millä hyvänsä kulutetun rahan määrä, mutta säästämisen taustalla on usein yksinkertaisen elämäntavan muutokseen liittyvät pyrkimykset. Näin ollen nykyisyydessä tehtävät uhraukset mahdollistavat tulevaisuudessa siintävän, vapaamman ja yksinkertaisemman elämäntavan unelman.

Toista ryhmää, eli periksiantamattomia, määrittelee huomion kiinnittyminen tiukemmin yksinkertaisuuden arvoihin ja muotoseikkoihin. Siinä, missä edellistä ryhmää ajaa korostuneesti yksinkertaisen elämäntavan päämäärä, näitä yksinkertaistajia ajaa mahdollisen päämäärän lisäksi myös erilaiset merkitys- ja arvopohdinnat sekä oman ihanteen mukaiseen elämäntapaan pyrkiminen myös tässä hetkessä. Näiden keskustelijoiden kulutusta ohjaa erilaiset arvopohdinnat, joissa taustamääräjäjänä voi olla esimerkiksi luonnonmukaisuus, ekologisuus, eettisyys, esteettisyys tai mielenrauha.

Kolmas ryhmä, eli välinpitämättömät, edustaa keskustelijoita, jotka osoittavat suhteellisen vähän kiinnostusta suhteessa omistukseen, omaisuuteen ja rahaan liittyviin pohdintoihin. Tällaiselle keskustelijalle maallinen omistus on toissijainen asia, ja hän saattaa esimerkiksi omistaa elämänsä vapaaehtoistyölle ja elää tien päällä asettumatta koskaan aloilleen. Nämä elämäntavan edustajat korostavat yksinkertaistamisen mielen- sisäistä tasoa, mutta toisaalta omistukseen liittyvä välinpitämättömyys johtaa usein myös siihen, että heillä on hyvin vähän omaisuutta.

*Olen ollut vuoden verran vapaaehtoistyökijä ja tarkoitukseni on jatkaa sitä monia vuosia eteenpäin. Työskentelen monille tahoille, kuten*

*WWOOF, Workaway, ja Help Exchange, ja autan ihmisiä ruoka- ja majoituspalkalla. Pääsen matkustamaan ympäri maailman, minne vaan ja milloin vaan haluan. Pääsen myös työskentelemään alueilla, joista minulla on paljon kokemusta, kuten maanviljely ja puutarhanhoito. Pystyn myös oppimaan uusia taitoja matkan varrella. Mikään ei sido minua aloilleni, sillä kaikki omaisuuteni mahtuu reppuuni ja autooni. (Nimim. travelingfarmer)*

Vaikka keskustelijat jakautuvat edellä luetellusti toisistaan hienoisesti eroaviin ostamisen ja omistamisen mukaisiin painotuksiin, kaikkia heitä yhdistää jollain tavoin tavararaan liittyvät ristiriitaiset tuntemukset. Aineistossa toistuva teema on omistukseen ja tavararaan liittyvä suoranainen vihamielisyys. Toiset tutkittavista haluavat, että kaikki heidän omaisuutensa mahtuu reppuun tai omaan autoon, kun taas toisia kiehtoo eläminen mahdollisimman vähillä omistuksilla muutaman neliön asunnoissa<sup>2</sup>. Keskusteluista ei välity juurikaan, että omistukseen liitettäisiin syviä merkityksiä tai kiintymyksiä. Sen sijaan omistukseen suhtaudutaan pragmaattisesti ja epätunteellisesti, ja ne edustavat monille esimerkiksi rakkaiden muistojen sijaan vapaan ajatuksen kulkua haittaavia esteitä. Tavarapaljous ahdistaa, ja sen ratkaisemiseksi haetaan tukea, motivaatiota ja inspiraatiota viestiketjuista.

Keskusteluissa korostuu, kuinka elämäntapaan sisältyy säännönmukaisesti jonkinasteinen omistuksen virtaviivaistaminen. Näin myös Ballantine ja Creery (2010) toteavat yksinkertaistajien kulutukseen ja pois heittämiseen liittyviä käytäntöjä tarkastelevassa tutkimuksessaan. Heidän mukaansa varsinkin elämäntavan alkuvaiheessa tavarantoimituksen poisheittämisellä ja omistuksen karsimisella on tärkeä rooli elämäntapaan siirryttäessä. Tämän jälkeen ajatus poisheittämisestä myös hillitsee uusien tavaroiden hankkimista (ks. lisää luku 3.3). Eipä ihme, että tavaroiden hamstraamisen ja keräilyn ympärillä pyörivä kulttuuri aiheuttaa keskustelijoiden joukossa suurta paheksuntaa.

*Mielestäni ostamisen ajatusmalli on rakennettu syvälle amerikkalaisten mieliin. Siitä on myös tehty vientituote, joka on muodostumassa normiksi myös muualla pain maailmaa. Pari viikkoa sitten Itä-Euroopassa näin sarjan mainostauluja, joissa mainostettiin tavaratalon ostostapahtumaa mainoslauseella ”Shoppailu on itse kokemus”. Se siis ilmoitti suoraan, että sillä roinalla, jota ostat, ei ole niinkään väliä. (Nimim. xtfftc)*

*Kertakäyttökulttuuri* – elämäntapa, joka perustuu kokoaikaiseen ostamiseen – edustaa foorumilaisia yhdistävää pahennuksen aihetta. *Hyperkulutusta*, eli kuluttamista kulutuksen vuoksi, on siivittänyt tuotannon siirtyminen halpamaihin, jolloin kulutustuotteiden tarjonta on räjähtänyt ja hinnat ovat romahtaneet. Tämä on mahdollistanut kulutuksen muodostumisen keskeiseksi ajanviettotavaksi ja mahdollistanut keskiluokkaisen

<sup>2</sup> Tälle aihealueelle on olemassa oma omistettu subreddit, ”tiny houses” <https://www.reddit.com/r/TinyHouses/>

kulutuskeskeisen elämäntavan. Massatuotannosta on seurannut luonnonvarojen ylikulutus ja luonnonympäristön pilaantuminen, mutta uuden ongelman kuluttajien arkielämässä on muodostanut myös huoneiden nurkat, kaapit, kaappien päälliset, kellarit ja ullakot täyttävä tavarapaljous. Juuri tämä ongelma vaikuttaa motivoineen myös monia foorumilaisia yksinkertaisuudesta pariin. He kokevat niin kutsuttua *tavara-ahdistusta*, jossa omistukset muuttuvat roinaksi ja sotkuksi niiden karttumisen myötä.

*[...] Minulla on melko laaja vaatevarasto, jota karsin/kulutan hiljalleen loppuun, enkä hanki uusia vaatekappaleita tilalle. Mutta en tee sitä niinkään siksi, että se aiheuttaisi minulle stressiä aamuisin. Teen niin, koska konsumerismi ja niin monien asioiden ”haluaminen” tulee sellaisten asioiden tielle, jotka ovat todella merkityksellisiä (perhe, kokemukset ja niin edelleen). (Nimim. Ant Lion)*

Tavara-ahdistuksen lisäksi foorumilaiset tuntevat kärsivänsä niin sanotusta *päätösuupumuksesta* (*decision fatigue*), joka käsitteenä viittaa ilmiöön, jossa liian suuri valinnanvara aiheuttaa koettua voimattomuutta ja stressaantuneisuutta. Kun valinnanvara kasvaa, on vaikeaa määritellä helposti, mikä vaihtoehdoista edustaa optimaalisinta valintaa. Keskustelijoita mietityttää, miten kaikista tarjolla olevista tuotteista voi tietää mikä on kestävin, missä on paras hinta-laatu-suhde tai mikä muuten edustaa terveellisintä, ekologisinta tai eettisintä vaihtoehtoa.

*Mielestäni [asioiden valitseminen] ei ole niin yksinkertaista, sillä jos valitset jotain summanmutikassa, saatat päätyä huonompilaatuiseen tuotteeseen, joka saattaa hajota tai sen tilalle täytyy ostaa uusi ja siitä muodostuu lisää roinaa elämään. (Nimim. all your bayes)*

*Kaupasta löytyy osapuilleen 6249 sinappivaihtoehtoa. Aivoihin koskee. Kuolema. (Nimim. daileyjd)*

Päätösuupumuksen rinnalla viestiketjuissa puhutaan *valintahalvauksesta* (*choice paralysis*). Siinä kokoaikaisten päätösten tekeminen johtaa välinpitämättömyyteen ja apaattisuuteen. Liian monien vaihtoehtojen olemassaolosta seuraa myös, että jotkut tästä kärsivistä alkavat stressin vuoksi vältellä valintatapahtumia kokonaan. Näin päätösuupumus vähentää osaltaan kuluttamista, koska siitä kärsivät eivät halua olla valintojen kanssa missään tekemisissä.

*Yleensä ottaen minusta tuntuu, että pystyn tekemään vain x-määrän päätöksiä päivän aikana. Siinä kohtaa, kun saavutan raja-arvoni, en vain jaksa enää välittää tipan vertaa. (Nimim. Aithyne)*

*Juuri keskeisintä on, että useampien vaihtoehtojen edessä päätösten tekeminen vaikeutuu (joidenkin ihmisten osalta). Ehkä et ole yksi noista ihmisistä, ja olet onnekas. Mutta itse koen helpoimmaksi ratkaisuksi vain tehdä jotain muuta, kun minulle tarjotaan liian monia eri vaihtoehtoja. (Nimim. cpbills)*

Tavara-ahdistuksesta ja päätösuupumuksesta selviytymisen keinoiksi muodostuvat omistuksen karsiminen ja uudenlaisten ostamisstrategioiden sekä suhtautumistapojen kultivointi. Myös laajemmin yhteiskunnan tasolla on herättänyt paljon huomiota eräänlaisten siivous- ja järjestelybuumien nousu, kuten niin sanotun *KonMari*-menetelmän suosio. *KonMari* viittaa japanilaisen Marie Kondon kehittämään järjestelymetodiin, jossa koti raivataan turhista tavaroista kerralla suursiivouksessa tiettyjen ennalta määriteltujen periaatteiden mukaisesti (ks. lisää Kondo, 2015). Samaa omistuksen yksinkertaistamisen periaatetta toistaa yksinkertaistajien joukossa suosittu niin sanotun *French Wardrobe* -haasteen leviäminen. Siinä tarkoituksena on karsia vaatevarasto muista kuin etukäteen määritellyistä itselle tärkeistä ja monikäyttöisistä perusvaatekappaleista.

*[...](P)ukeudun [...] ehdottomasti ”uniformuun”: Mustat pillifarkut, mustat saappaat, musta tai hiilen värinen t-paita, toppi tai rento läpikuultava neule. Kesällä lisään kiertoan shortsit, kaksi mustaa maksimekkoa, joitakin valkoisia t-paitoja/toppeja ja sandaalit. On vain mukavampaa, että ei tarvitse ajatella asiaa – voi vain kaivella pyykkikorista ja poimia sieltä kaksi vaatekappaletta, ja voi olla varma, että ne sopivat toistensa kanssa yhteen ilman, että asiaa tarvitsee ajatella sen tarkemmin. (Nimim. PancakeGenocide)*

Molemmissa, *KonMari*-menetelmässä ja *French Wardrobe* -haasteessa, tavarapaljouden katsotaan vauhdittavan hyvinvointivajeiden muodostumista, ja tästä syystä niissä pyritään pohjimmiltaan muokkaamaan myös omaa kulutukseen liittyvää suhtautumista pitkällä tähtäimellä kestävämpään suuntaan. Usein tämä pitää sisällään muodin sijaan tyyliin, ja määrän sijaan laatuun keskittymisen. Näin kulutustuotteiden valinnassa keskitytään kestävyYTEEN, monikäyttöisyyteen ja klassisuuteen niin, että hyvät, toimivat ja kauniit omistukset mahdollistavat lopulta kulutukseen uhrattavan ajankäytön vähentämisen.

*Näkemykseni mukaan laatumerkkien tuotteet kestävät pitkän aikaa ja paljon kulutusta, ja pystyn nukkumaan rauhassa, koska tiedän, että tuotteet on valmistettu eettisesti. [Ostan tuotteita, jotka ovat] Made in USA silloin kun se on mahdollista, ja taustoitan aina myyjän ennen ostamista. Tyypillisesti tämä tarkoittaa, että omistaa vähemmän, sillä asiat, jotka valmistetaan paikoissa, kuten Bangladesh ovat poissa laskuista, mutta se on hyvä! Jos kuluttaa enemmän rahaa harvempiin hyviin asioihin, rahat riittävät pidempään kuin ne koskaan riittäisivät nykyisen nopean muodin aikana ja halpaan ulkomailla valmistettuun roskaan sijoitettuna. Työskentelin aikaisemmin työoikeuksien parissa, joten tiedän erittäin hyvin,*

*että yksinkertainen elämäntapa ilman ymmärrystä siitä, minkä puolesta rahallaan äänestää, ja mitä kannattaa, ei ole yksinkertaista elämää olenkaan!* (Nimim. 1000\_eyes)

Kuluttaminen herättää siis harrastuksena pahennusta, ja tätä vastoin keskusteluissa painotetaan yhtäältä ostamasta pidättäytymistä ja toisaalta laadun suosimista suhteessa määrään. Tässä kohtaa eroja syntyy kuitenkin säästäväisten ja periksiantamattomien välillä. Säästäväisten yksinkertaistamiseen liittyvä päästrategia rakentuu ostamasta pidättäytymiselle ja pakollisiin hankintoihin liittyvälle menojen minimoinnille. Periksiantamattomat painottavat sen sijaan pakollisiin kulutustapahtumiin kytkeytyvää refleksiivisyyttä, jossa korostuu pitkän aikavälin tavoitteiden toteuttaminen ja itselle keskeisten arvojen noudattaminen. Säästäväiset arvioivat rahamäärällisen säästön määrää ostotilanne kerrallaan, kun taas periksiantamattomat arvioivat rahamäärällisen ja voimavaroihin liittyvän säästön määrää pitkällä tähtäimellä. Laadun korostaminen suhteessa määrään on eritoten periksiantamattomien ominaisuus, sillä he arvioivat laatuun panostamisen kannattavan pitkällä aikavälillä.

Tutkimusaineiston ja eri kommenttien saamien pisteiden perusteella sellaiset näkökulmat, joissa esimerkiksi vähät välitetään siitä, mitä vaatteita ostaa, kunhan ei kuluta siihen paljon rahaa, ovat epäsuosittuja keskustelijoiden joukossa. Sen sijaan näkökulmat, joissa kehdutaan kalliita länsimaalaisia ja erityisesti yhdysvaltalaisia brändejä, sekä niiden kestävyyttä ja eettisyyttä, ovat suosituimpien kommenttien joukossa. Näin ollen yksinkertaisuuden ihanteeseen vaikuttaa sopivan enemmän periksiantamattomien kaltainen yksinkertaistaminen, kuin rahamääräiseen säästön keskittyvä säästäväisten yksinkertaistaminen. Ballantinen ja Creeryn (2010) mukaan yksinkertaistajat suosivat yleensä laadukkaita tuotteita, sillä näiden arvioidaan kestävän pidempää, ja näin ollen hidastavan sekä vähentävän poisheittämissä tarvetta. Tämä hillitsee kokoaikaisen hankkimisen ajattelemisen pakkoa, ja samalla vapautuu voimavaroja muuhun käyttöön. Tämän suuntaisten harkintojen voi ajatella johtavan päätepisteensä eräänlaisen omistuksellisen *minimalismin* polulle.

*Minimalismissa ei ole kyse siitä, että omistaa mahdollisimman vähän. Siinä on kyse käytännöllisyydestä, ja siitä että omistaa asioita, joista nauttii ja joita käyttää. Voisin omistaa vain yhden parin sukkaa, mutta se olisi epäkäytännöllistä, koska sittenhän sukat täytyisi pestä joka päivä.* (Nimim. driverdan)

*Sen jälkeen kun tutustuin Minimalism- ja Simpleliving-foorumeihin, olen lahjoittanut suuren osan omistuksistani, säästänyt tavarat, jotka tekevät minut iloiseksi, ja nyttemmin ostan vain perusasioita. Säästän suurimman osan rahoistani pahan päivän varalle ja vältän velan ottamista. Työni ul-*

*kopuolinen elämä on onnellinen, koska elän yksinkertaisesti, minulla on vain vähän rojua ja tunnen olevani vapaa.* (Nimim. Artisticbutanxious)

Yksinkertaistamisen mielensisäinen taso muodostaa Simpleliving-foorumin materiaalsen tason valintoja selittävän diskursiivisen ylärakenteen, jonka voi katsoa olevan sisäisesti loogisessa yhteydessä sen konkreettisen tason ilmentymiin. Tästä mielekäs esimerkki on keskustelijoiden edellä luonnehtima Simpleliving-foorumissa tavattava minimalismin ilmiö, jolle on olemassa myös tässä aineistossa käytetty oma subreddit. Minimalismilla tarkoitetaan normaalisti visuaalisiin taiteisiin, kirjallisuuteen ja musiikkiin liitettyä tyyliä, jossa tarkoituksena on yhdistää kokonaisuus harvoista ja usein tarkkaan harkituista, yhdessä toistensa kanssa esteettisellä tavalla miellyttäviksi koetuista, osasista tai elementeistä<sup>3</sup>. Yleiskielessä minimalismi tarkoittaa vähäeleistä ja yksinkertaista visuaalista ilmettä.

*Todelliseen minimalismiin kuuluu pyrkimys poistaa mielen sisäinen ja muu ympäröivä sotku, jotta on mahdollista ajatella selvästi ja keskittyä siihen, mikä on olennaista elämässä ja työssä.* (Nimim. blackmirrorlight)

Minimalism-foorumi keskittyy puolestaan minimalistiseen elämäntapaan, jossa materiaaliset ja visuaalisessa mielessä minimalistiset elementit yhdistyvät usein laajempaan yksinkertaisuutta painottavaan elämänasenteeseen ja tämän mukaisiin elämänvalintoihin. Minimalismi on tämän edustajille yhtäältä yksinkertainen tapa elää ja ajatella, mutta toisaalta tämän looginen jatke, elämäntavan esteettinen ilmentymä. On sinänsä vaikea arvioida, edeltääkö ideologinen tai metafyyssinen ulottuvuus sen symbolista ilmentymää vai toisinpäin, mutta olennaista on havaita näiden väliset rakenteelliset vastaavuussuhteet, symmetria ja tapa heijastua toisiinsa. Minimalisti voi pyrkiä karsimaan materiaalsen omistuksensa minimiin, mutta pohjimmiltaan tämän tarkoituksena on useimmiten vapauttaa arvokkaita voimavaroja selvittämällä mielen sisäistä sotkua. Ylimääräisistä tavaroista luopumisella pyritään siis vaikuttamaan samassa suhteessa yksilön omaan sisäiseen maailmaan.

*Kaikki alkoi siitä, kun kysyin itseltäni vilpittömästi, miksi vaivautuisin maksamaan kaapeli-tv-palvelusta. Vietin jonkin verran aikaa Netflixissä, mutta enemmän kuitenkin lukien kirjoja. Kulutin siis paljon rahaa palveluun, jota en käyttänyt. Päätin luopua kaapeli-tv:stä ja puhelini meni siinä samalla. Se oli minulle selkeä käännekohta ja harva tuntemistani ihmisistä ymmärsi toimintaani. Käyttiväthän he niin paljon aikaa Facebookissa keskustellen sellaisista asioista, kuin Tanssii tähtien kanssa ja [he ihmettelivät], miten edes voisין elää ilman sitä. Aivan totta! Päätin siis luopua myös Facebookista. Seuraavaksi luovuin mikroaaltouunista,*

<sup>3</sup> Cambridge Dictionary: <<http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/minimalist?q=minimalism>>

*koska pystyin käyttämään sen tilalla uunia ja vohvelirautaa, sillä minulla on vohvelitarpeita. Sitä seurasi tuolit, sillä meillä käy harvoin vieraita. Minun ja vaimoni pienessä asunnossa on suurikokoinen parisänky, keinu-tuoli ja pöytä, jonka päällä on ainoastaan levysoitin, mutta asunto tuntuu valtavalta. Tilaa on enemmän kuin tarpeeksi kaikelle sille, mitä välitän omistaa. Tämä on todellakin hyvä tapa elää. (Nimim. UncannyGodot)*

Yhtäältä esteettisyyden ja toisaalta laadun sekä määrän väliset keskustelut, jakavat säästäväisten ja periksiantamattomien ryhmiä erilleen toisistaan. Minimalistien esteettisyyden pyrkimys ei päde missään nimessä koko yksinkertaistajien yhteisöön. Päinvas-toin, se miltä asiat näyttävät, on sivuseikka monille yksinkertaistajille, ja suuri osa heis-tä vaikuttaa ajattelutavaltaan vahvan antimaterialistisilta. Laatuun liittyvän keskustelun voi katsoa myös paljastavan osaltaan eräänlaista piiloelitismiä ja tiettyjä eriarvoisuuksia keskustelijoiden joukossa.

Viestiketjuissa esiintyy ajatus, että hyvin toimeentulevilla on paremmat mahdolli-suudet elää minimalistisesti, sillä heidän ei tarvitse kantaa huolta puutteesta, ja he siksi voivat suhtautua omistuksiinsa kevyemmin. Tämä aihe herättää kiivasta keskustelua ja ajatus tiivistyy mielikuvaan rikkaiden omistamista niukkalinjaisesti design-huonekaluilla sisustetuista tyhjyyttään kumisevista jättiasunnoista. Sen sijaan vähäva-raisuuteen liitetään mielikuva monenlaista, lähinnä arvotonta, rompetta sisältävistä ah-taista romuluukuista. Ajatuksen mukaan vähävaraisuus johtaa helpommin asioiden hamstraamiseen ja siihen, että esineistä on vaikeampi luopua. Tätä selitetään sillä, että hamstraaja arvio heittävänsä rahaa hukkaan, jos pois heitettyä esinettä päätyykin tarvit-semaan myöhemmin. Toisaalta hän ei voi olla myöskään täysin varma tarvitseeko esi-nettä jossakin yllättävässä tilanteessa, jolloin uuden hankkimiseen ei ole olemassa aina tarvittavaa rahaa. Sen sijaan vakavaraisella on mahdollisuus ostaa kalliita ja kestäviä tuotteita, hänellä on kevyemmin perustein mahdollisuus ostaa tarvitsemansa esine tai hän voi maksaa tätä korvaavasta palvelusta tarpeen vaatiessa. Hyvin toimeen tuleva ei siis tarvitse vohvelirautaa, koska hän voi täyttää vohvelitarpeensa ravintolassa niin usein kuin tarpeekseen näkee.

*[...]Monet hamstraustaipumuksistani juontuvat siihen, että kasvaessani meillä ei ollut paljon rahaa.*

*Jos on rikas, voi ajatella, että ”hei, en tarvitse enää näitä työsaappaita, viis niistä”. Voi heittää ne pois tai antaa ne lahjaksi tai muuta vastaavaa. Ja jos tarvitsee sellaiset joskus uudestaan, voi vaan mennä ja ostaa sa-manlaiset hetken mielihoiteesta.*

*Jos taas on köyhä ja luopuu väliaikaisesti työsaappaistaan, myöhemmin työtilanteen auetessa ei ehkä olekaan varaa uusiin saappaisiin, ja sitten onkin ilman työtä, koska heitti nuo saappaat pois. (Nimim. Aikidi)*



Edellä kuvatun jaottelun mukaisesti minimalismin ilmiö on kaikesta päätellen eritoten periksiantamattomien ryhmän ominaisuus. Jos säästäväisten ryhmän päällimmäinen tavoite on tosiaan välttää rahan kuluttamista, heitä hyödyttää tämän logiikan mukaan enemmän tavaroiden säilyttäminen pahan päivän varalle, kuin niistä luopuminen omistuksellisen minimalismin nimissä. Näin ollen myös tavara-ahdistuksen ilmiö kuvaa todennäköisesti enemmän periksiantamattomia. Myös kulutukseen liittyvän päätösuupumuksen voi mieltää edellisten ongelmaksi, sillä säästäväisten voi ajatella ostavan ensisijaisesti sitä, mikä takaa heille suurimman mahdollisen säästön ostohetkessä.

*Se, mitä en voi ymmärtää on, että mitä ihmettä on edes sellaista, jota voisi koko ajan kuluttaa. Ehkäpä kokoaikainen ostaminen on mahdollista, jos on kiinnostunut vaatteista? Minulla on pieni asunto, ja siihen mahtuu helposti kaikki, mitä tarvitsen. Minulla on kyllä roinaakin, mutta kaikki se on tavaraa, joka mahdollistaa asioiden tekemisen (telttailu, musiikki, videopelit) tai keittiövälineitä. Kun menen ostoskeskuksiin, siellä ei ole yksinkertaisesti mitään, mitä tarvitsisin tai haluaisin. Se on vain tylsää. En ole pitkään aikaan ostanut oikeastaan muuta kuin ruokaa ja kokemuksia. (Nimim. MyNameIsRobPaulson)*

Yksinkertaisessa elämäntavassa arvostetaan elämänsisältöä ja kokemuksia sekä asioiden tekemistä niiden ostamisen sijaan. Keskusteluissa ilmenee muun muassa, kuinka itse rakentaminen, nikkarointi, viljely, ompeleminen, leipominen ja kaikenlainen muunlainen valmistaminen ovat arvossaan. Itse tekemiseen liittyy ajatus merkityksellisistä ja hyödyllisistä tekemisistä ja olemisista, mutta itsevalmistamisessa on myös kyse taloudellisuudesta ja ekologisuudesta. Toisaalta ruokaan liittyvistä kannanotoista ilmenee esimerkiksi myös, että itsetehtyjä elintarvikkeita saatetaan pitää puhtaampina ja terveellisempinä kuin kaupasta valmiina ostettuja elintarvikkeita.

*Itse valmistamisen idea ei liity niinkään yksinkertaisesti elämiseen vaan siihen, että pystyy tekemään juuri sellaista kuin haluaa, koska sellaista ei saa muutoin järkevällä hinnalla tai ollenkaan.*

*Valmistan esimerkiksi oman pitsani, koska kaikki pitsat, joita täältä saa, sisältävät kuvottavan määrän suolaa ja kaikkea muuta turhaa ryönää, joka tekee niistä syöntikelvottomia. Saadakseni siedettävää pitsaa, minun täytyisi ajaa kaupungin keskusta (yleensä vielä ruuhka-aikoina) ja maksaa kymmenenkertainen hinta raaka-aineisiin nähden. Samassa ajassa pystyn pyöräyttämään pitsataikinan leipäjauhoista – saadakseni sellaisen pohjan josta pidän – pystyn kohottamaan sen, valmistelemaan tuoreet täytteet ja jopa paistamaan sen.*

*Jos alkaisin soveltaa yksinkertaisen elämäntavan periaatteita pitsadilemmaani, paras tapa yksinkertaistaa olisi tämän pohjalta se, että luopuisin pitsan syömisestä kokonaan. (Nimim. HPloveshack)*

Tältä osin osa yksinkertaistajista vaikuttaa yhtyvän yleisestikin kasvaneeseen keskusteluun ruoan puhtaudesta, jossa kiinnostuneita ollaan ennen kaikkea ruoan luonnon mukaisuudesta, prosessoimattomuudesta, torjunta-aineettomuudesta tai lisäaineettomuudesta. Itse tehty ruoka mielletään siis positiiviseksi koetun hyvinvoinnin kannalta. Sen tekeminen tarjoaa myös virikkeitä ja mielekkään harrastuksen. Toisaalta, osa keskustelijoista suhtautuu jopa yllättävän kielteisesti itsetekemisen ihanteeseen, ja saattaa mieltää ajatuksen suorastaan yksinkertaistamisen vastaiseksi. Heille ruokaan liittyvä hyvinvointi kytkeytyy puolestaan sen helppouteen ja saatavuuteen. Yksinkertaisuus ei siis monenkaan osalta rinnastu paluuseen entisaikojen omavaraisuuteen, vaan sen sijaan he arvostavat moderneja mukavuuksia ja mahdollisuutta ostaa tarvitsemansa tuotteet valmiina.

*[...] Olen luonnostani skeptinen tällaista yritykset-ovat-pahasta, kemikaalit-ovat-pahasta, luomu, tee-se-itse väkeä kohtaan. (Nimim. TheReverendBill)*

*[...] Vaikka [itsevalmistaminen] on ehkä käytännöllistä ja hyödyllistä joillekin ihmisille, se edustaa jotain, joka on yksinkertaisuuden vastakohta. Tiedätkö mikä on yksinkertaisempaa, kuin se, että leipoo oman leipänsä? Se, että ostaa sen suoraan leipurilta. (Nimim. tashtrac)*

Näiden keskustelijoiden mielestä itsetekeminen voi monimutkaistaa olemista, kuluttaa turhaan arvokasta aikaa ja tehdä elämästä jopa kalliimpaa, jos asioita ei harkitse järjestelmällisesti. Ei ole esimerkiksi välttämättä järkevää valmistaa majoneesia alusta lähtien, jos kaupasta ostettava majoneesi on halvempaa kuin sen valmistamiseen tarvittavat raaka-aineet yhteensä:

*[...] Maksan itse paljon mieluummin jollekulle tasalaatuisesta ja valmiista tuotteesta, joka varmasti toimii miljoona kertaa paremmin kuin mikään, mitä itse kykenisin valmistamaan. Jos näiden asioiden itsetekeminen tuottaa iloa, niin siitä vaan sitten, mutta älä vaan sano, että rahan säästäminen on tekemisen päällimmäinen motivaatio. (Nimim. basiden)*

*[...] Ihmiset, jotka valmistavat majoneesinsa itse, eivät tekisi sitä, jolleivat he nauttisi siitä. Majoneesitölkki maksaa dollarin verran ja se kestää jonkin aikaa. Jos [majoneesia] valmistaa, sitä tekee, koska niin haluaa tehdä, ei koska on [rahallisesti] pakko. (Poistettu nimimerkki)*

Ruokaan liittyviä aiheita käsitellään aineistossa yllättävän vähäisesti, eikä esimerkiksi ruoan ekologisuutta tai eettisyyttä tuoda esiin lähes ollenkaan. Silloin kun ruoka mainitaan, se liittyy yleensä sivulauseenomaiseen toteamukseen terveellisyyden arvostami-

sesta tai halusta kasvattaa ruokansa itse. Toisaalta ekologisuuden ja eettisyyden kysymykset voivat olla vähemmän esillä myös niiden toimintaan liittyvän taustaolettamuksellisuuden vuoksi. Esimerkiksi edellä mainittu laadun suosiminen suhteessa määrään sisältää ennako-oletuksellisesti kulutuksen materiaalsen volyymin pienenemisen, joka sinällään on eittämättä ympäristön kannalta hyödyksi. Laadun ajatukseen sisältyy myös usein hikipajojen boikotointi ja tämän myötä kotimaisen tuotannon parempana pitäminen. Tuotteiden kulkeman matkan lyhentyminen vähentää näiden ekologista jalanjälkeään, mutta tällä tavoin myös eettiset seikat ovat osaltaan punottu diskurssin taustaolettamuksiin.

Yksinkertaistajien suhde rahaan on keskustelufoorumien perusteella kahtalainen. Yhtäältä rahaan ja sen hankkimiseen suhtaudutaan välinpitämättömästi, mutta toisaalta ainoastaan sen hankkiminen mahdollistaa yksinkertaisemman elämäntavan unelman tavoittelemisen. Keskusteluissa korostetaan toimivan taloudellisen suunnitelman tärkeyttä, jota pidetään unelmien elämäntavan saavuttamisen kannalta tärkeimpänä lähtökohdana. Tutkittavia kiehtoo *taloudellinen itsenäisyys (financial independence)*: he haluavat elää ilman velkaa, olla oman itsensä esimiehiä ja laittaa sen verran rahaa säästöön pitkällä aikavälillä, että se mahdollistaa itsenäisyyden suhteessa työn tekoon, tai mahdollistaa jopa työn lopettamisen.

*Taloudellinen riippumattomuus tarkoittaa, että pystyy kontrolloimaan mahdollisimman monia taloudellisia muuttujia elämänsä aikana. Keskeisiä näistä ovat:[...]*

- *Koti. Sellainen pitää omistaa itse velattomasti ja matalan kiinteistöveron alueella.*
- *Liikkumismuoto. Jos voit liikkua pyörällä, säästät paljon rahaa. Halpa, vanha, toimiva ja velaton auto on toiseksi paras ratkaisu.*
- *Elanto. Toimeentulon lähteitä olisi hyvä olla useampia erilaisia.*
- *Ruoka. Pidä menot matalalla (osta bulkkitarvike, kasvata omasi, tai dyykkaa).*
- *Vaatteet ja kodin varusteet. Kirpputorit ja netti-ilmoitukset.*
- *Muu materiaallinen omistus. Ei sitä oikeastaan tarvitse. Mutta muutoin, osta eliniäksi eli laatua ja osta käytettynä jos mahdollista.*
- *Velka. Ei ikinä. Koskaan. (Nimim. MsKim)*

Keskeinen teema yksinkertaiseen elämäntapaan liittyvässä ostamiseen ja omistamiseen liittyvässä ajattelussa on rahan ja tavaroiden arvon pohtiminen suhteessa aikaan ja immateriaalisiin asioihin kuten kokemuksiin. Monille yksinkertaistajille aika on todellakin rahaa tai pikemminkin toisin päin. Työntekoon uhrataan aikaa ja voimia, jotta siitä saataisiin rahaa elämiseen. Mutta jos arvostaa aikaa ja voimia enemmän kuin materiaalisia omistuksia, saattaa helposti tämän edessä mieltää niiden uhraamisen mielettömäksi.

*[Ajan lisäksi..][...] Roinaa ostetaan myös taidoilla, joita on olemassa opiskeluun tehdyn sijoituksen seurauksena. Ja taidoilla, joiden kanssa on mahdollisesti onnekseen syntynyt.*

*Mieti 15 000 dollarin arvoisen auton ostamista: jos tuntipalkkasi on 7.50\$, sinulla kuluu noin 2000 tuntia tai noin vuosi sen tienämiseen. Jos sen sijaan tuntipalkkasi on 30\$, siinä kestää vain 500 tuntia tai noin kolme kuukautta. Ja jos tienaat 100\$ tunnissa, rahan tienämiseen kestää vain 150 tuntia tai noin neljä viikkoa. Koulutukseen sijoittaminen on itsessään palkitsevaa (ainakin omasta mielestäni), mutta se myös säästää paljon aikaa. (Nimim. theginicoefficient)*

*Olen aina laskenut ostamani asiat aikana, jonka olen käyttänyt tehden työtä niiden saamiseksi.*

*[...] Viimeisin isompi ostokseni maksoi sata dollaria... viisi tuntia elämää puhtaana käteen. (Nimim. GEBnaman)*

Tavallaan voi ajatella, että vapaaehtoisen vaatimattoman elämäntavan edustajat ovat korostuneen tietoisia arjen ja todellisuuden kulutusvälitteisyydestä, ja pystyvät käsittelemään osittain melko vaikeitakin taloudellisiin ja arvopohjaisiin vaihtokauppoihin perustuvia laskelmia sekä pohdintoja. Mikäli he eivät muserru täysin tavara-ahdistuksen ja päätösuupumuksen alle, kulutus päätösten ja -valintojen kanssa tasapainoilu vaatii heiltä asioiden syvää pohdintaa ja suurta valveutuneisuutta. Mitä näiden merkkisukkien ostaminen maksaa minulle käytettävänä vapaa-aikana? Kuinka paljon säästän rahaa pitkällä aikavälillä, jos ostan ne verrattuna Bangladeshissa valmistettuihin Halpa-Hallin bulkkitavarana myytäviin vastaaviin? Vaikka merkkisukkiin panostaminen ei olisi pitkällä tähtäimellä taloudellisesti kannattavampaa, onko se kuitenkin aika- ja energiataloudellisesti kannattavampaa. Entä jos halvat sukat on valmistettu lapsityövoimalla hikipajoissa, kun taas merkkisukat oman maan rajojen sisällä tukien paikallista työvoimaa? Ovatko merkkisukat myös ekologisemmat, jos niihin sijoitettava raha on pois muusta, ympäristön kannalta vahingollisemmasta kulutuksesta?

## 5.4 ICT ja media

*Enkä taatusti ole koskaan lukenut sanomalehdistä merkittäviä uutisia. Jos luemme, kuinka joku on ryöstetty tai murhattu tai kuollut tapaturmaisesti – tai talo on palanut, alus haaksirikkoutunut, höyrylaiva räjähtänyt, Western Railroadin veturi ajanut lehmän yli, jossakin on tapettu hullu koira tai tavattu talvella heinäsiirkkaparvi – ei meidän tarvitse lukea siitä toiste. Yksi kerta riittää. Jos tunnemme periaatteen, miksi välittäisimme sen äärettömän monista erillistapauksista ja mukaelmista? – Henry David Thoreau (1854/2010, s. 107)*

ICT ja media ovat Simpleliving-foorumilla ajankohtaisia, suosittuja ja puhututtavia aiheita. Tämä aihealue koostuu tutkimusaineistossa kahdeksasta viestiketjusta, joiden kommenttimäärät vaihtelevat välillä 11–106. Kokonaisuudessaan teema sisältää 355 kommenttia. Aihealueen suosio ja oleellisuus kytkeytyvät ajan luonteeseen, sekä siihen, millä tavoin ajan luonne vaikuttaa ja ruokkii tarvetta vapaaehtoiseen vaatimattomuuteen.

Ilmiöön liittyvä hyvinvointidiskurssi sisältää ajatuksen nyky-yhteiskunnan hektisyydestä ja kuluttavuudesta sekä näiden tietoisesta vastustamisesta. Tietoyhteiskunnassa tieto- ja viestintäteknologian merkitys on korostunut ja varsinkin sosiaalisella medially on olennainen rooli. Tämän tavoitteena on ollut tehdä sosiaalisesta elämästä ja yhteydessä olemisesta helppoa, nopeaa ja kevyttä. Niin älypuhelimet ja tablettitietokoneet tuovat sosiaalisen virtuaalitodellisuuden raitiovaunuihin, kahviloihin, palaveri- tai oikeastaan minne hyvänsä, missä käyttäjä sitä kokee tarvitsevänsä. Twitterin, Facebookin ja Instagramin ilmoitukset päivityksistä, kontaktien kommentoinnista, tapahtumista ja jaetuista kuvista, uutisista sekä mediailmiöistä tulvivat älylaitteisiin jatkuvalla syötöllä. Sosiaalisen median ilmiöt syntyvät ja leviävät hetkissä sekä katoavat lähes yhtä nopeasti. Samaan aikaan internet, media ja uutiset kaupallistuvat ja viihteellistyvät, ja tieto kulkee käsi kädessä mainonnan kanssa.

Internetin ja sosiaalisen median käytön yleistyttyä ovat näihin liittyviä pysyviä huolipuheen aiheita olleet yhtäältä hätä näiden käytön vaikutuksista ihmisten välisiin suhteisiin, ja toisaalta hätä näiden vaikutuksista yksilöiden omaan hyvinvointiin tai tasapainoiseen kehitykseen. On muun muassa muodostunut ajatus internet- tai teknologiavälitteisten suhteiden huonommuudesta suhteessa kasvokkain tapahtuviin henkilökohtaisen tason suhteisiin ja kohtaamisiin. Jo vuosikaudet on tämän lisäksi kannettu huolta milloin television laiskistavista tai tyhmentävistä vaikutuksista, milloin internetin ja videopelien addiktoivuudesta tai milloin jopa väitetyistä negatiivisista mielenterveydellisistä vaikutuksista.

Edellä kuvattu kriittinen ajattelumalli selittää suurilta osin Simpleliving-foorumin ai-  
hetta käsittelevissä keskusteluissa toistuvasti ilmaistua internetin, sosiaalisen median ja viihteen käytön sääntelytarvetta. Viestiketjuista kahden aihe käsittelee avointa vertaistu-

en tarvetta ja vinkkipyyntöjä näiden osa-alueiden hallintaan sekä rajoittamiseen elämäntavan edustajien elämässä. Keskusteluista ilmenee likimain kaikkien keskustelijoiden yhdessä jakama taustaoletus ja truismi internetin, sosiaalisen ja massamedian, sekä viihteen aitoja kokemuksia uhkaavasta luonteesta. Esimerkiksi sosiaalisen median tavoitteena on ollut helpottaa elämää ja yhteydenpitoa, mutta keskustelijoiden mielestä se on kuitenkin muodostunut tungettelevaksi, riippuvuutta aiheuttavaksi, epäaidoksi ja pinnalliseksi versioksi sosiaalisesta todellisuudesta. Elämäntavan edustajat eivät ole keskusteluiden perusteella internetin tai sosiaalisen median avaamien mahdollisuuksien suhteen järin toiveikkaita, ja suhtautuvat niihin lähtökohtaisesti skeptisyydellä.

Keskeisiä argumentteja ICT:n ja median käytön rajoittamiseen ovat siis huoli omasta hyvinvoinnista ja suhteista läheisiin ihmisiin. Monet Simpleliving-foorumien keskustelijoista eivät ole ollenkaan sosiaalisessa mediassa, ovat luopumassa tileistään tai harkitsevat niistä luopumista, ja jotkut lukevat jopa sähköpostia harvanlaisesti. Joidenkin mielestä internetin käyttöä kannattaa karttaa kokonaan tai niin usein kuin vain mahdollista. Tällöin netin käytölle esitetään usein parempia vaihtoehtoja kuten kasvokkain tapahtuva ystävien tapaaminen, uusien harrastusten hankkiminen, kudonta, urheilu, kasvien kasvatusta, kävelylenkit, podcastit, päiväkirjan pitäminen, meditaatio, e-kirjat, kuuntelukirjat ja aikuisten värityskirjat. Joidenkin mielestä on tärkeää asettaa tietoisia tavoitteita elämässä ja tehdä niistä vaikkapa muistilistoja, jotta aikansa osaa käyttää hyödyllisesti.

Kuten todettu, yksinkertaistamisen piirissä suhteellisen yksinkertaistamisen tason soveltaminen on kokonaisvaltaisen yksinkertaistamisen tasoa yleisempää. Näin myös suhtaudutaan ICT:n ja median käyttöön: Harva keskustelijoista ajattelee äärimmäisyyden ja vaikkapa tässä tapauksessa internetistä luopumisen hyödyttävän heitä, ja vain jotkut arvioivat sen kevyen käytön haittaavan heitä. Joidenkin keskustelijoiden mielestä internetin käyttö ei yleensä ottaen ole erityisen hyvin linjassa yksinkertaisen elämän kanssa. Toisaalta muiden näkökulmien mukaan elämäntavassa ei ole kyse maailmasta eristäytymisestä, ja internet voi mahdollistaa esimerkiksi elämäntavan kannalta tärkeän tiedon haalimisen.

*Ei yksinkertaisesti elämisen tarvitse tarkoittaa ”maakuoppaan muuttamista”. Sosialisointi, tapahtui se sitten kasvotusten tai internetin välityksellä, mahdollistaa ajatusten vaihtamisen siitä, miten muuttaa tai parantaa elämäntapojamme. Ei tässä ole tarve kääntää aikaa takaisin kiviajalle. (Nimim. bacon n legs)*

Täyden boikotin sijaan keskusteluissa esitetään internetin käyttöön liittyviä sopivissa mittasuhteissa olevia rajoittamisen keinoja ja muita rajoissa pysymisen ajatuksia. Tällaisiin keinoihin kuuluvat muun muassa yhden välilehden kerrallaan auki pitäminen, mai-

nosten estäminen, sosiaalisen median päiväkohtaisten käyttökertojen rajaaminen ja se, että kuluttaa näiden käyttämiseen vain ennalta määritellyn ajan. Näiden lisäksi suositellaan erillisiä sähköpostitilejä eri käyttötarkoituksiin, tai jopa vaikeiden ja pitkien salasanoiden keksimistä, niin, että palveluja ei käyttäisi vähäpätöisin perustein. Eräät keskustelijoista ovat myös ottaneet käyttöön apuohjelmia, jotka rajoittavat muiden ohjelmien, koko mobiililaitteen tai tietokoneen käyttöä esimerkiksi tiettyinä etukäteen määriteltynä vuorokaudenaikoina.

*Rajoitan sähköpostin/Redditin tarkistamisen kolmeen kertaan päivässä (enkä kuluta kertoihin kerrallaan pariakymmentä minuuttia pidempään). Vältän jutut maanvyöryistä, lentokoneonnettomuuksista, uusista tappajaviruksista, pandan poikasista, julkkisten pukeutumisesta, uusista elokuvista ja muusta vastaavasta. Sekä mainokset. (Nimim. felipebf)*

Keskustelijat kokevat vaikeaksi ja kyseenalaistettavaksi ajatukseksi *aivottoman selailun (mindless scroll)* eli yleisen mobiililaitte kädessä elämisen. Samalla tavoin eitietoiseen ja ei-kehittävään olemiseen rinnastetaan keskusteluissa pinnallisten televisio-ohjelmien katsominen ja huonolaatuisten verkkolehtijuttujen selaaminen. Keskusteluista ilmenee pinnallisen ja syvällisen olemisen sekä tekemisen välinen arvottaminen ja jaottelu. Monet keskustelijoista ajattelevat, että sillä mitä lukee, mitä katsoo televisiosta tai mitä selaa internetistä, täytyy olla jokin merkitys. Kommenttien perusteella tämä merkitys löytyy usein käytännöllisen tiedon tai taidon hankkimisesta, sivistyksestä, tai klassisen korkeakulttuurin mieltä ylentävissä tarkoitusperristä, flow-tilaisesta tekemisestä, meditatiivisuudesta sekä refleksiivisyydestä:

*Olen kyllästynyt aivottomaan selailuun. [...] Ongelmani piilee siinä, että kun olen kotona itsekseeni ja kyllästyneenä, nostan puhelimen käteen ja puolen tunnin päästä löydän itseni edelleen samasta paikasta tekemästä tuota samaa asiaa. En voi edes istua alas ja katsoa tv:tä ilman, että minulle tulee tarve alkaa selaamaan sosiaalista media. [...] Minua ei haittaa tietokoneen käyttäminen, koska käytän sillä pääasiassa Redditiä ja YouTubea, ja katson yleensä jotakin joka on itselleni hyödyllistä. Mutta käyttö alkaa vaikuttaa ongelmalliselta, jos olen pyykkäämässä, ja saan viestin Facebookilta ja sitten löydän itseni kahden tunnin päästä edelleen pyykkivastasta kännykkä kädessä. (Nimim. velvetfreak)*

Internetin rakentavaan käyttöön liitetään siis hyödyn ajatus. Internetistä voi olla hyötyä, jos sitä käyttää yksinkertaistamisen tavoitteeseen pääsemiseksi, kuten hankkiakseen tähän liittyvää informaatiota tai käyttääkseen sitä vertaistuen välineenä. Monet neuvovatkin toisia keskustelijoita lukemaan vain sivuja, jotka tukevat yksinkertaistamisen tavoitetta, sekä priorisoimaan ja käyttämään vain niitä nettisivuja ja ohjelmia, jotka ovat tämän kannalta olennaisia. Toisaalta toisten näkemysten mukaan ihmisen ei tarvitse olla koko ajan hyödyllinen ja tuottelias, vaan hän tarvitsee myös aikaa vain olla.

*Mietin vaan... että tarvitseeko ihmisen kuitenkaan olla koko ajan tuottelias. Voisiko myös siitä olla etua, että olemme joskus hyödyttämiä tai [yhteen asiaan] keskittymättömiä.*

*Jos juuttuu selailemaan [internetiä] haluamattaan tai ilman, että pitää siitä, tai pidemmäksi aikaa kuin tahtoisi, ymmärrän, että silloin haluaa muuttaa tätä [toimintamallia]. (Nimim. naesvis)*

Reddit on muista sivustoista poiketen kunniansaan keskustelijoiden keskuudessa, eikä sitä kyseenalaisteta yhtä paljon kuin vaikkapa Facebookia tai Instagramia. Redditiin hyväksyttävyyttä liittyy sen asiakeskeisyyteen ja edellä esitettyyn hyötynäkökulmaan: Redditiin mennään ottamaan selvää itseä kiinnostavista asioista ja olemaan yhteydessä samoista asioista kiinnostuneiden ihmisten kanssa. Simpleliving-foorumin ajatellaan hyödyttävän ja kehittävän eteenpäin omassa elämässä elämäntavan edistämistä.

*Tietenkin yksi parhaista tavoista onnistua missä tahansa tavoitteessa, on olla osa yhteisöä, joka koostuu samanmielisistä yksilöistä, jotka haastavat sinua pärjäämään paremmin. Tämä paikka [Simpleliving-foorumi] voi täyttää sen tarkoituksen. (Nimim. youssarian)*

Kaiken kaikkiaan viestiketjuissa tulee esiin internetin koukuttavuus, ja se, kuinka tämän käyttö herättää monissa ikävää itsehallinnan menettämisen pelkoa. Internetin käytön kontrollointi rinnastuu elämäntavan edustajien kuluttamiseen kytkeytyvään kontrollonin ajatukseen. Sen käytön helppous tai paremminkin vastustamisen vaikeus, sekä käsistä riistäytymisen huoli, liittyy tähän haluun päättää omista asioista, eikä olla jonkun ulkopuolisen voiman johdattelemana. Näyttää siltä kuin yhteiskunnassa oleva sosiaalinen normi pakottaisi elämäntavan edustajia heidän mielestään haitalliseen suuntaan, ja sen mukaan toimiminen edustaisi toisaalta elämäntapaa, jossa he eivät omasta mielestään kuuntele itseään tai kykene olemaan rehellisiä todellisille tarpeilleen. Keskustelussa ilmenee myös näkemys, että koko muu väestö, joka hyödyntää internetiä, kärsii pakonomaisen yhteydessä olemisen addiktiosta:

*Käytän nykyään internetiä ainoastaan, koska tarvitsen sitä työtä/opiskelua varten. Olen käyttänyt tietokonetta jonkun aikaa vain neljä tuntia viikossa, ja se ei todellakaan ole niin vaikea [kuin ajatellaan]. Surullista kyllä, mutta ympärillä olevat ihmiset tarvitsevat sinua koko ajan, ja jos et lue sähköpostia HETI tai ole Skypessä koko ajan, he pitävät sinua ongelmana, eivät niinkään yhteydessä olemisen addiktiota. (Nimim. felipebf)*



Massamediaan ja uutisiin kytkeytyvässä keskustelussa puhutaan niin sanottujen *tietotulvan* ja *informaatioähkyn* ongelmista. Tietotulva (*information overflow*) tarkoittaa tilannetta, jossa mediatarjonta lisääntyy ja uuden tiedon syöte kiihtyy ylittäen lopulta vastaanottajan käsittelykyvyn. Tätä käsittelykyvyn ylittymistä kutsutaan informaatioähkyksi (*information overload*). Tässä olotilassa kaiken ylitsepusuavan tiedon käsittely, suodattaminen ja sisäistäminen vaikeutuu aiheuttaen vastaanottajassa väsymystä sekä ahdistuneisuutta. (Bawden & Robinson, 2009.)

Informaatioähkyn ongelman voi mieltää eräänlaiseksi tietoon liittyväksi tavaraahdistuksen, päätösuupumuksen ja valintahalvauksen vastineeksi. Kun tavarapaljous kasvaa, on vaikeaa määritellä helposti, mikä vaihtoehdoista edustaa optimaalisinta valintaa. Samalla tavoin informaatioähkyssä käy tiedon suhteen: kun tiedon tarjonta lisääntyy kiihtymällä, lopulta voi olla vaikeaa määritellä helposti, mikä tiedosta on tarpeellista ja luotettavaa. Valintahalvauksessa kokoaikaisten päätösten tekeminen johtaa välinpitämättömyyteen ja apaattisuuteen. Liian monien vaihtoehtojen olemassa olosta seuraa myös, että osa tästä kärsivistä alkaa stressin vuoksi vältellä valintatapahtumia kokonaisuudessaan. Samalla tavoin osa yksinkertaistajista kertoo välttelevänsä täysin uutisten lukemista:

*Olen elänyt ilman uutisia kolmen vuoden ajan, ja se ei ole ainoastaan vapauttanut aikaa, vaan minulla on myös enemmän keskusmuistia käytössä luovaa ajattelua varten, koska se ei kulu turhanpäiväisyyksiin. Jos jotakin todella tärkeää tapahtuu, kuulen siitä kyllä ennemmin tai myöhemmin.* (Nimim. Bigballs420)

Keskusteluissa korostuu, kuinka foorumilaisten mielestä on hyvä lukea sisältöjä, jotka ovat rakentavia ja opettavaisia, eikä heidän mielestään sen sijaan pidä lukea tai uhrata aikaa sellaiselle, joka ei ole lukijan kannalta kehittävää tai tuo jotain rakentavaa hänen elämäänsä. Informaation kulutuksen täytyy olla tietoista niin, että kulutetut sisällöt ovat rakentavia ja opettavaisia. Erityisesti yhdysvaltalaisen massamedian uutisjuttujen sanotaan keskittyvän elokuvatarinankerronnan värittämänä emotionaalisuuteen ja draamaan, eikä sen sijaan siihen mikä olisi relevanttia lukijoiden kannalta.

*99 prosenttia uutisista on ei-ravitsevaa aivosokeria.* (Nimim. AterFos)

Toisaalta monet kokevat, että uutiset opettavat ihmiset pelkäämään suotta ympäröivää maailmaa: Esimerkiksi terrorismiin tai tautiepidemioihin liittyvä uutisointi voi aiheuttaa ahdistusta, vaikka todellisuudessa maailma on hyvin mahdollisesti yksilön kannalta turvallisempi kuin koskaan aikaisemmin (Raphael, 2014.). Osa keskustelijoista on päättänyt lakata lukemasta uutisia kokonaan, koska heidän mukaansa niissä on liikaa negatiivisuutta, eikä tieto kosketa heidän jokapäiväistä elämäänsä välttämättä edes välil-

lisesti. Keskusteluissa herää myös muiden muassa kyyninen ajatus siitä, kuinka pelotellulla voidaan edistää tavaroiden myyntiä, kun yksilöt lääkitsevät huoltaan ja ahdistustaan kulutuksen keinoin:

*Tässä on pelottava uutinen. Mutta hei, ei hätää! Sillä (osittaisena, väliaikaisena ja illusorisena) pakokeinona kaikesta tästä levittämestämme herkeämättömästä pelosta, kurjuudesta, huolesta, stressistä ja syyllisyydentunteesta, voit osallistua tähän naurettavaan ja jonninjoutavaan kulutus-toimintaan, jota mainostamme tässä sinulle. (Nimim. Planned Apathy)*

Monet käyttäjistä ovat havainneet uutisista saatavan tiedon saturoituvan niin, että lopulta monista asioista lukeminen ei rikasta juurikaan lukijan elämää, eikä lisää semminkään informaatiota asioista. Keskustelijoiden joukossa tällaisen täyteaineen ajatellaan ainoastaan ruuhkauttavan aivokapasiteettia, lisäävän stressiä ja tekevän tiedon vastaanottajan hermostuneeksi. Informaatioähkystä kärsivät voivatkin keskustelijoiden mielestä helpottaa oloaan olemalla välittämättä uutisten vyörystä ilman, että he todennäköisesti jäisivät epätietoisiksi mistään käänteentekevästä tai maailmoja mullistavista kehityksistä. Keskustelijoiden mielestä informaatio saavuttaa todennäköisesti vastaanottajansa myös suullisesti lähipiirin välityksellä, ainakin jos tieto on tarpeeksi tärkeää ja luonteeltaan järjestyttävää.

Näin ollen, samoin kuin tavaraan ja omistukseen liittyvässä, myös mediasisältöihin liittyvässä keskustelussa korostuu toisaalta niiden kulutuksen vähentäminen, mutta myös ennen kaikkea niiden laadun merkitys suhteessa määrään. Monien keskustelijoiden mielestä kaikki uutiset eivät ole pahasta, kun taas tutkiva journalismi on suorastaan elintärkeää. Heidän mielestään pelkästään onnellisten ajatusten ajattelemisen ja pumpullissa eläminen ei ole mielekäs olemistapa. Maailmassa on kärsimystä ja vääryyttä, ja näistä tulee tämän argumentin mukaan olla tietoinen, jotta maailma olisi mahdollista muuttaa oikeudenmukaisemmaksi paikaksi.

Laadun merkitys korostuu myös suhteessa sosiaalisen median käyttöön ja keskustelijoita häiritsee sen hektisyyden lisäksi eritoten sen pinnallisuus. Heidän mukaansa Instagramissa ja Facebookissa kilpaillaan siitä, kenellä on paras elämä:

*[...] Suurimmaksi osaksi sosiaalinen media tiivistyy siihen kenellä on parhaat reissu/ruokakuvat, kenellä hauskin/vihaisin liikenne/kumppani/lapsitarina, terveysuhka, sairaustarina, poliittinen avautuminen, check-in. nöyrää leveilyä, säälin keräämistä, tyhjäänpäiväisyyksiä ja kaikki syyllistyvät siihen. (Nimim. tabulaerrata)*

Instagramissa esitelty elämä on keskustelijoiden mielestä laskelmoitua ja editoitua, koska käyttäjät kalastelevat seuraajia ja kuvilleen tykkäyksiä. Heidän mielestä tällainen ei kuitenkaan lisää hyvinvointia, vaan elämän eläminen vaihtuu elämän elämisen esittämiseen, ja sen miettimiseen, millaisina asetelmina nämä esitykset esitetään parhaimman kuvan välittämiseksi.

*..sitten tajuat, että se on aina vaan samaa roskaa joka päivä: vauvakuvia, auringonlaskuja, ruokakuvia, venytteleviä ihmisiä, jne. Tajusin lopulta, että tämä valtava keulimiskisa ei ole minua varten ja luovuin [Facebookista]. (Nimim. evilada)*

Keskustelijat kokevat vaikeaksi yhteisöpalveluiden aiheuttaman sosiaalisen vertailun, joka kumpuaa asetelmasta, jossa käyttäjien on mahdollista muodostaa editoinnin keinoin kuva muka-täydellisistä elämistään. Kuva ei vastaa todellisuutta, mutta saa toiset käyttäjät kokemaan epävarmuutta itsestään ja omistuksistaan. Tämä johtaa tilanteeseen, joka pakottaa muitakin toimimaan samalla logiikalla ja kuvaamaan elämänsä kiiltokuvamaisessa valossa. Tämä saavutetaan eritoten kulutusväliteisesti esittelemällä maailmanmatkoja, hankittuja luksushyödykkeitä ja nautittuja ravintolaillallisia. Formaatti kiihdyttää siis sosiaalisen vertailun kierrettä, ja tämä puskee kuluttamaan entistä enemmän.

*Kun en ole internetissä, tunnen itseni huomattavasti tyytyväisemmäksi. Olen rentoutunut, kun vältän sosiaalista mediaa, mutta muutun todella hermostuneeksi, jos seuraan sen tapahtumia paljon. (Nimim. Robsteady)*

Laadun painottaminen koskee myös sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen median välistä suhdetta. Monet keskustelijoista ovat sitä mieltä, että sosiaalinen media on muuttanut sosiaalisten suhteiden luonnetta. Heidän mukaansa sosiaalinen media edustaa pinnallista sosiaalisuutta: kuvittelemme olevamme entistä sosiaalisempia, koska käytetyt palvelut mahdollistavat lukemattomien tuttujen kanssa yhteyksissä olemisen. Silti monille vain harvat näistä ovat ihmisiä, joilla on merkitystä elämässä.

*[...] Mielestäni Facebook on sosiaalisen elämän vastine roskaruoalle: se täyttää yhteydessä olemisen himon, mutta pohjimmiltaan nämä yhteydet ovat pinnallisia ja ei-ravitseviä. (Nimim. SerenestAzure)*

*[...] Vaikuttaa, että mitä enemmän olemme yhteyksissä, sitä yksinäisimmiksi tulemme. (Nimim. spooky-funk)*

Keskustelijat toteavat, että sosiaalisessa mediassa käytävä keskustelu on usein lyhyttä, banaalia ja pinnallista. Asiaa havainnollistaen, esimerkiksi yhden Twitter-viestin eli twiitin merkkimäärä on ollut vaivaiset 140 merkkiä, joka ei suoranaisesti ole omiaan

pitkille ja hienostuneille keskusteluille. Erään keskustelijan mukaan vakavaa ja syväluotaavaa keskustelua on turha odottaa myöskään siksi, että sosiaalisessa mediassa keskitytään suhteiden ylläpitämiseen, joka ruokkii monitasoisuuden sijaan keskinäistä mielistelyä ja kohteliaisuuksia.

Keskustelusta kuvastuu ajatus, että sosiaalista mediaa täytyy sietää, mutta todelliset sosiaaliset suhteet ovat muualla, kasvokkaisessa kanssakäymisessä. Jotkin keskustelijat kokevat sosiaalisen median tekevän ihmissuhteista persoonattomia ja epäintiimejä. Heidän mukaansa se myös poistaa tarpeen muodostaa kasvotusten tarvittavia ihmissuhdetaitoja, tekee ihmisistä epäsensitiivisiä ja entistä pinnallisempia. Luvussa 5.2 todettiin, että yksinkertaistajille työ on asia, jota täytyy sietää ja josta täytyy selvitä, jotta voi elää muualla kuin työn puitteissa tapahtuvaa todellista, täyttymyksellistä ja arvokasta elämää. Tähän ajatukseen rinnastuu myös näkemykset sosiaalisesta elämästä: todellinen elämä sijoittuu läsnäoloon toisen kanssa, eikä internetin ja sosiaalisen median virtuaalinen yhdessä olo ole keskustelijoiden mielestä samalla tavoin ravitsevaa.

*En ole palannut sen koommin [Facebookista lähdön jälkeen] takaisin. [Olin aluksi epävarma miten sosiaalisten suhteideni kanssa kävisi, koska FB oli minun ensisijainen sosiaalisten tapahtumieni lähde. Mutta huomasin nopeasti, että se on aivan turha.*

*[...] Sosiaaliset kokemukseni ovat nyt myös parempia. Niihin kuuluu pienen porukan kanssa suunnittelu, ja se on osallisempaa ja merkityksellisempää. Saatamme esimerkiksi mennä ulkoilmateatteriin katsomaan oopperaa ja piknikille. Kaikki tuovat osansa, kuten viinin, ruokaa, huovat jne. [...]* (Nimim. nighserenity)

Toisaalta monet keskustelijoista kokevat internetin ja sosiaalisen median täysin korvaamattomiksi. Aihepiirissä tavan takaa toistuva toteamus on, että internet ja sosiaalinen media eivät ole itsessään pahoja asioita. Keskustelijoiden mukaan näiden välineiden käytön kulttuuri olisi kestävämpi, mikäli se perustuisi rehellisyyteen ja funktionaalisuuteen, ei niinkään pinnallisuuteen ja rahaan. Heidän mielestään sosiaalinen media ei ole itsessään pahasta, vaan se, miten käytämme sitä. Facebook- ja Instagram-kulttuurit ovat ihmisten itsensä aikaansaannoksia, ja ne edustavat huonoa trendiä, mutta se ei tarkoita että sosiaalista mediaa pitäisi täysin tästä syystä hylätä.

*[...] On olemassa kulttuuri, johon sisältyy nuoret tytöt ja Instagram, ja vajosin siihen itekin. [Siinä kulttuurissa] ei joko ymmärrä tai muista, että mallit elävät glorifioitua ja valheellista elämää. Ne kuvat, joita he julkaisivat on muodostettu niin, että [niissä olevat asiat] vaikuttaisivat heidän jokapäiväiseltä elämältään. Olen 20 ja seuraan tyttöjä kuten @alexisren ja näen heidän ihannevaralonsa ja jaan kuvia kavereilleni, jotta nämäkin*

*voivat kadehtia näitä malleja [...]. Päädyin itse näkemään oman arvoni ainoastaan tykkäyksien määrässä, joita [kuvani saivat]. Instagramista tuli tapa yrittää lakkaamatta parantaa ja todistella itseäni muille. [...] Joten en usko, että [...] Instagram on palveluna kelvoton tai paha, [...] viittaa vain kulttuuriin, joka on syntynyt Instagramin välityksellä. (Nimim. itswin)*

Keskustelijoista osan mielestä Facebook ei tee sosiaalisesta elämästä sen pinnallisempaa tai yksitoikkoisempaa, vaan heidän mukaansa ihmiset tapaavat edelleen toisiaan Facebookista huolimatta. Monesti keskusteluissa todetaankin, että internet ja sosiaalinen media ovat työvälineitä, jotka eivät aiheuta harmia, jos niitä osaa käyttää oikein. Keskustelijoista monet kertovat olevansa nykyisellään täysin riippuvaisia näistä välineistä erilaisten asioiden, kuten työn tekemisen, harrastustoiminnan ja yhteydenpidon vuoksi. Näiden keskustelijoiden mielestä internet ja sosiaalinen media tekevät helpommaksi ja sujuvammaksi monia asioita, joka heidän mukaansa on yksinkertaisen elämäntavan hengen mukaista, ei sen vastaista.

*Maalle muuttaminen, jotta pääsisi eroon internetistä, olisi melko vähä-älyistä. Miksi haluaisin elää ilman ilmaista keinoa, jolla pääsee käsiksi kaikkeen siihen informaatioon, jota tarvitsen elääkseni yksinkertaista elämää?*

*Jos tarvitsee rakentaa kasvihuone – katso asiaa internetistä.  
Kalastusveneeni kaipaa kunnostusta – internet.  
Miten säilöä vihanneksia – internet.  
Kuinka rakentaa maakellari – internet.  
jne. jne. (Nimim. 9volts)*

Lopulta ICT:n ja median vaikeus kytkeytyy näiden kaikkien sotkuisuuteen. Aina matkassa mukana kulkeville matkapuhelimille ja tablettitietokoneille on saatavilla lukematon määrä ohjelmia, jotka on suunniteltu täyttämään mitä eriytyneempiä ja erikoisempia käyttötarpeita. Kaikki nämä vaativat jatkuvaa ohjelmiston päivittämistä ja usein näihin yhdistyy myöskin jonkintasoinen sosiaalinen elementti. Sosiaalinen media on taasen täynnä jaettuja videoita, uutisjuttuja ja kolumneja, sekä näihin liittyvää kommentointia. Yksinkertaisen elämäntavan edustajat haluavat minimalismin ajatustavan mukaisesti rajoittaa ICT-ympäristönsä virikkeitä ja suunnata keskittymiskykynsä harvempiin tärkeämmiksi koettuihin asioihin.

## 5.5 Asuminen ja liikkuminen

*Istuisin kernaammin vaikka kurpitsan päällä, jos voisin varata sen kokonaan itselleni, kuin toisten väliin samettipieluksille ahtautuneena.*  
– Henry David Thoreau (1854/2010, 45)

Viimeinen keskustelijoiden joukossa suosituimmista tässä aineistossa esiin nousseista aihealueista käsittää asumiseen ja liikkumiseen liittyvät keskustelut. Tämä aihealue sisältää kaiken kaikkiaan 11 viestiketjua, joista laajimmassa on 119 kommenttia ja suppeimmassa 28 kommenttia. Kokonaisuudessaan aihealue sisältää kommentteja 701.

Asumisen aihealueen keskeisyys kumpuaa suurilta osin yksinkertaisen elämäntavan keskeisistä määritelmistä ja jaotteluista. Yksinkertaisen elämäntavan inspiraatio kumpuaa monelle elämäntavan edustajalle Thoreau Waldenista (1854/2010), jossa keskeinen etappi vaatimattomuuteen kulkee kaupunkielämän hylkäämisen kautta. Luvun viisi alussa kuvattuun kokonaisvaltaisen yksinkertaisuuden tasoon kuuluu väistämättä jonkintasoisen irtaantuminen ympäröivän yhteiskunnan mukavuuksista, ja juuri kokonaisvaltaisen yksinkertaisuuden taso herättää Simpleliving-foorumilla suurinta ihastusta. Monien yksinkertaistajien mielikuvissa todellista yksinkertaisuutta ei voikaan saavuttaa muuten, kuin asettumalla aloilleen kauas pois kaupungin hälinästä.

Asumisen keskeisyys kytkeytyy osaltaan työn ja kulutuksen aihealueiden ongelmakokonaisuuteen. Kuten työtä käsittelevässä luvussa 5.2 todettiin, monien keskustelijoiden tavoitteena on pyrkiä elämäntavan yksinkertaistamiseen, joko vähentämällä työnteoko, tai luopumalla siitä kokonaan pidemmällä aikavälillä. Käytettävissä olevat työvaihtoehdot määräytyvät suurilta osin itseä ympäröivän asumisympäristön ja asumistavan mukaisesti. Näin ollen vaikkapa kaukana metsän keskellä asuminen ei mahdollista työskentelyä suurten kaupunkien kovapalkkaisissa töissä. Tämä jättää auki mahdollisuudet työskennellä joko lähikaupungeissa niissä työpaikoissa, joita sattuu olemaan tarjolla, tekemään etätyötä tai elättämään itsensä yksityisyrittäjänä tai maansa antimilla. Jos valinta sattuu vaihtoehtoista viimeiseen eli irtikytkentään, on tätä varten yksinkertaistajalla oltava tarkka maallemuuton suunnitelma ja palkkatyön jättämisen mahdollistava alkupääoma. Asumiseen liittyvät kulut ovatkin suurimmalle osalle suurin yksittäinen elämänaikainen menoerä ja sijoitus, eikä näihin liittyviä päätöksiä moni tee kevyin perustein. Näin ollen tähän liittyvät pohdinnat saavat paljon painoarvoa Simpleliving-foorumin keskustelijoiden joukossa.

Liikkumiseen liittyviä varsinaisia viestiketjuja on aineistossa ainoastaan yksi ja tämän käsittelee pyörällä liikkumista. Vaikka varsinaisia viestiketjuja ei ole tämän enempää, pyöräilyä painotetaan kuitenkin myös muiden viestiketjujen keskusteluissa. Pyörä on kulkuväline, jonka käyttöä korostetaan selvästi autoa enemmän. Autolla liikkumi-

seen viitataan vain välillisesti ja tällöinkin usein negatiivisessa mielessä, kun taas pyöräilyn painottamisella on monille selvä distinktiivinen rooli, joka kytkeytyy luvussa 3.3 käsiteltyyn Waltherin ja Sandlinin vihreään pääomaan (2013). Pyörän suosio pohjautuu keskustelijoiden sanomisten perusteella useimmiten juuri sen ekologisuuteen, mutta toisaalta lähes yhtä paljon keskusteluissa painotetaan pyörän ylläpidon halpuutta sekä pyörällä liikkumisen helppoutta. Lähiöistä kiemurtelevat autoruuhkat maalataan usein elämänlaatua huonontavaksi ongelmaksi, ja pyörällä liikkumisen ketteryyden ja kätevyyden katsotaan sointuvan elämäntavan yksinkertaisuuden henkeen. Myös pyöräilyn terveys- ja hyvinvointivaikutukset mainitaan toistuvasti, mutta toisaalta osa keskustelijoista mainitsee myös syitä, jonka vuoksi pyöräileminen voi olla pääliikkumismuotona ongelmallinen tai mahdoton. Tällaisia ovat muun muassa monijäsenenisen perheen asioiden hoitamisen epäkäytännöllisyys, asuinpaikan etäisyys palveluista tai työpaikasta, sen huonot sääolosuhteet koko tai osan vuodesta, pyöräilyn vaarallisuus sekä pyöräilijöihin vihamielisesti suhtautuva kulttuuri.

Asumiseen liittyvät keskusteluaiheet pyörivät karkeasti jaoteltuna kahden eri teeman ympärillä. Ensimmäinen teemoista käsittelee yksinkertaista elämäntapaa pikkukaupungissa, maalla tai erämaa-alueella suhteessa yksinkertaiseen elämäntapaan kaupungissa. Toinen teemoista keskittyy sen sijaan toimivan asumisen edellytyksiin ja siihen millaiset tarvikkeet, varusteet, kodinkoneet ja huonekalut ovat tarpeellisia yksinkertaisen elämäntavan mukaisessa kotitaloudessa.

Asumisen ja omistamisen aiheet liittyvät luvussa 5.3 käsitellyn yksinkertaisen elämäntavan minimalismin ajattelutavan piiriin. Minimalismin mukaisessa asumisessa omistuksen tarkka suunnittelu, vähäisyys ja harvaan asettelu voi kummuta toisinaan puhtaasti esteettisistä syistä. Toisaalta useille keskustelijoilla minimalismi tarkoittaa asumisessa karsittua, harvaa ja yksinkertaista kodin varustelua. Omistuksen ja asumisen virtaviivaistamisen pohjimmainen syy löytyykin useimmiten aikaisemmin sivutusta tavara-ahdistuksen ilmiöstä, ei niinkään puhtaasti esteettisestä näkemyksestä.

Asumiseen ja omistukseen liittyvät keskustelut pyörivät usein sen ympärillä, millaiset asiat ovat keskustelijoiden mielestä tarpeellista materiaalista omaisuutta, miten materiaallisen omaisuuden määrä pysyy järkevissä mitoissa, ja milloin omistus muuttuu elämää rajoittavaksi sotkuksi. Keskustelut jakautuvat muutamiin toisistaan eroaviin linjoihin. Joillekin keskustelijoille asumus on yksinkertainen kun omistus on minimissään, jolloin asunnon sisustus voi rajoittua patjaan, tuoliin, pöytään, lamppuun ja yhden ihmisen ruokailuvälineisiin. Tämän tyyppinen asketismi on kuitenkin monien keskustelijoiden mielestä minimalismin irvikuva, joka joidenkin näkemysten mukaan tekee elämäntavasta yksinkertaisemman sijaan tarpeettoman monimutkaista ja vaikeaa. Sen sijaan monet keskustelijat ilmentävän edellistä pragmaattisempaa suhtautumista asumiseen ja omistukseen, jolloin omistus ei ole itsessään ongelma, kunhan omistetuilla asioilla on omistajalleen jokin subjektiivisesti tärkeä merkitys. Tällaisia omistuksia voivat olla

esimerkiksi tärkeisiin harrastukseen liittyvät välineet ja tarvikkeet. Tässä tapauksessa olennaiselta vaikuttaa, että omistukset mahdollistavat keskustelijan hyvinvoinnin kannalta merkitykselliset olemiset ja tekemiset.

*Älä luovu niistä [asioista], jotka ovat intohimojasi. Jos omistat kajakin, mutta et koskaan käytä sitä, luovu siitä. Jos omistat kolme autoa, mutta olet sellainen ihminen, joka pitää klassikkoautojen rassaamisesta ja nikkaroit niiden parissa joka viikko, niin pidä ne.*

*Luovu siitä, mitä et tarvitse, ja pide se, mikä sinulle on tärkeää. (Nimim. 8\_)*

Kaupungin hälinästä irrallaan asuminen on monelle vaikeasti tavoitettavissa oleva unelma. Periferiassa elämiseen liitetään ajatus vapaasta ja autenttisesta olemisesta, mutta irtikytkentä vaikuttaa myöskin monille liian suurelta hypyltä tuntemattomaan. Elämän muutokseen arvioidaan tarvittavan paljon tietoja ja taitoja, jotka asettavat unelman toteuttamiselle korkean kynnyksen. Tästä syystä aihe pyörii keskusteluissa pääasiassa ajatuksen ja ideoinnin tasolla, ja monella perifeerinen elämä pysyy toiveissa, mutta ei ole toteutettavissa lähitulevaisuudessa.

*Jokin tällainen on unelmani. Että voisin asua tällä tavoin laitamalla, pois keskittien alueelta. Mukavasti, riippumattomasti ja niin, että voisin lähteä minne vaan. Se on yksinkertaista, kaunista, vapauttavaa ja rakastan sitä. Mutta unelma tuntuu saavuttamattomalta.*

*Mistä edes lähteä liikkeelle tällaisen elämäntavan toteuttamiseksi? Miten pitkään siinä kesti? Miten valmistautua? Mitä se maksaa? Millaisia tietoja ja taitoja tarvitaan? Millaisia uhrauksia täytyy tehdä? (Nimim. bss1991)*

Ajatuksessa kaupunki ja maaseutu tai erämaa-alue jakautuvat toisilleen vastakkaisiin ulottuvuuksiin, jossa kaupunkielämä edustaa ”normaaliallamää” ja toinen ääripää toiseutta, haavekuvaa joka on saavuttamattomissa, eikä toisille keskustelijoille myöskään välttämättä tavoittelemisen arvoista sellaista. Joillekin maaseutu- tai erämaaelämästä unelmointi edustaa perifeeristä todellisuutta ymmärtämättömän urbaanin ihmisen utopi-aa. Kuten yksinkertaisemmasta laitamaelämästä unelmoivat, myös siihen kyynisesti suhtautuvat, painottavat tällaisen elämäntavan vaikeutta, ja nykypäivänä lähes epäinhimillisen tietojen ja taitojen määrän tarvittavuutta.

*Setäni elää tuolla tavoin. Hän osti ison maatontin 30 vuotta sitten ja rakensi siihen mökin. Käymme hänen luonaan veljeni kanssa kerran vuodessa metsästämisessä. Kolmen viikon sisällä kaipuuni pois pimeästä kylmästä metsästä*



*on käsiin kosketeltava. Kaupunkilaiset eivät ymmärrä, miten pimeää ja kylmää erämaassa on. Varsinkin, jos ei ole sähköä.*

*Sillä tavoin eläminen on kovaa työtä, ja täytyy olla puuseppä ja mekaniikkataitoinen, jos haluaa pitää asiat toimivina, koska ketään ei ole saavutettavissa, jos jokin menee pieleen. (Nimim. Letscurlbrah)*

*Jos asuu kaupungissa, ei tarvitse omistaa yhtä paljon, kuin jos asuu maaseudulla (tavarankuljetusauto, moottorisaha, kivääri, jolla pitää kojootit loitolla). (Nimim. science\_robot)*

Edellä kuvatuilla ajatuksilla perustellaan kokonaisvaltaisemman yksinkertaistamisen vaikeutta, ja samalla vältetään tarve muuttaa olemassa olevaa elämäntapaa. Holistiseen yksinkertaisuuteen ei pyritä, sillä muutos ei takaa käännettä parempaan, ja ilman tarvittavia tietoja ja taitoja, seurauksena voi olla katumus tai henkilökohtainen katastrofi.

*Kyse on tosiaankin ”ruoho on vihreämpää toisella puolella aitaa” -mentaliteetista. Tuollainen paikka olisi kuukauden tai kahden ajan täyttä autuutta, mutta ennemmin tai myöhemmin suurin osa meistä tahtoisit takaisin normaalin elämän riemuihin ja rientoihin. (Nimim. BALLS SMOOTH AS EGGS)*

Edellä mainitun ”normaalin elämän” käsite herättää keskustelua. Eräs elämäntavan edustaja tuo esiin, kuinka jako kaupungin normaaliuteen, ja maaseudun tai erämaan toiseuteen on luuloteltu. Ihmisen elämänpiiri on laajentunut maalta kaupunkiin vasta nyttemmin, vietettyään suurimman osan olemassaolostaan harvaan asutuilla alueilla.

*Ihmiset elivät [luonnon keskellä] kymmeniä tuhansia vuosia. Olemme asettuneet asumaan kaupunkiin vasta viimeisen muutaman tuhannen vuoden aikana ja tiheästi asutettuihin kaupunkiin vasta useamman sadan vuoden aikana. Elämäntyyliimme on todellakin ollut olemassa vasta murto-osan ihmiselämän historiasta.*

*Joten on syytä kysyä: Millainen elämä on todellisuudessa ”normaalial elämää”? (Nimim. Tsilb)*

Kuten monet modernin kulutuskulttuurin ylellisyydet, myös kaupunkielämän mukavuudet ovat ihmisten itsensä kehittämiä, eikä lopulta elämässä pärjääminen tai kukoistaminen ole välttämättä monestakaan näistä kiinni. Sen sijaan keskustelufoorumien yksinkertaistajilla vaikuttaa olevan juuri tarve selvittää ja ymmärtää itse, mistä hyvä elämä heidän osaltaan yksinkertaisimmillaan koostuu. Tämän saavuttamiseksi monet pyrkivät perustavien elämän edellytyksien alkujuurille.

Eräät niistä, jotka päätyvät muuttamaan yksinkertaisemman elämäntavan perässä, eivät katkaise kaupunkia ja maaseutua yhdistävää napanuoraa, vaan liikkuvat elämänta-

pamuutoksen jälkeen osittain edelleen maaseudun tai pikkukaupungin ja suurkaupungin välillä. Osa keskustelijoista pitää kuitenkin yksinkertaisen elämäntavan ja kaupungissa olemisen ja elämisen yhdistämistä ongelmallisena. Tämän näkemyksen mukaan kaupunkielämän olemus on lähtökohtaisesti yksinkertaisuuden eetoksen vastainen. Kaupungissa yksinkertaistajaa ympäröivät kulutuksen- ja työskulttuurin arvot ja normit, sekä kiire, melu ja saasteet. Vaikka siis yksinkertaisuuden voi ajatella nousevan sisältäpäin, keskusteluissa pidetään tätä vastaan hankaavaa elinympäristöä selvästi elämäntapaa vaikeuttavana tekijänä.

*Olin [aikaisemmin] videopelaaja.. Muutin vuoristokaupunkiin, vuoristo-  
maalauksien kuvaamaan maailmaan. Voin sanoa, että ainakin omalta  
osaltani pelaamishalu on vähentynyt. Elämä on niin täyteläistä ja kärke-  
vää, että sen voi tuntea ilmassa, vaikka vain kävisi kävelyllä tai loisi lunta.  
Asun taasen kaupungissa, enkä edelleenkään pelaa videopelejä, mutta jo-  
kin vain ei ole entisellään. Olen tullut siihen tulokseen, että yksinkertainen  
elämä ei ehkä sittenkään ole mahdollista isossa kaupungissa.. (Nimim.  
Norskian)*

Toisinaan elämäntavan yksinkertaistamisen muutoksen kannalta olennaiseksi painotetaan juuri ”normaalin elämän” taakse jättämiseen liittyvää katarsista tai puhdistavaa kokemusta. Tällöin osa yksinkertaisuuden nautinnosta piilee ”järjestelmän” ulkopuolelle astumisen elämyksestä ja muutoksesta, jossa osa kontaktista yhteiskuntaan korvautuu yhteydellä, jonka voi saavuttaa suhteessa itseensä ja itseä ympäröivään luontoon.

*Mielestäni asian kauneus piilee siinä, että astuu ulos järjestelmästä ja jät-  
tää osan yhteiskunnasta taaksensa. Kun katson ystäviäni, joita rakastan,  
mutta jotka elävät tyypillistä urbaania elämää, kaikki näyttää niin pinnal-  
liselta ja siltä, että se on täynnä asioista jotka ovat todellisia ainoastaan,  
koska kaikki uskovat niihin (kuten konsumerismi, eräät viihteeseen muodot,  
statussymbolit, raha..) (Poistettu nimimerkki)*

Keskusteluissa on joukossa myös niitä, jotka ovat onnistuneet tekemään unelmastaan totta ja siirtämään elämänsä kokonaan kaupungista maaseudulle tai erämaahan. He, jotka suhtautuvat perifeerisen elämän mahdollisuuteen kyynisyydellä painottavat tällaisen elämäntavan saavuttamisen vaikeutta ja erilaisten taitojen sekä asioiden huomioon ottamisen tärkeyttä. Samalla tavoin he, jotka ovat onnistuneet muutoksessa, painottavat muutoksen suunnitelmallisuutta. Monet keskustelijat myös listaavat mielellään muutoksen mahdollistavia ja siinä huomioonotettavia seikkoja.

*Taisimme pohtia asiaa lähes kaksi vuotta, ennen kuin päätimme, että to-  
della halusimme tehdä sen [muuttaa elämäntapaa] ja että olimme siihen*

*valmiita. Monet hyppäävät suin päin tähän valtavaan elämän muutokseen ennen kuin arvioivat sen kauaskantoisia vaikutuksia ja ovat lopulta onnettomia kun todellisuus iskee. (Nimim. HouseB)*

Huomioon otettavista asioista päällimmäisiksi nousevat resursseihin liittyvät tekijät, joiden tarkkaa suunnittelua pidetään elämäntavan muutoksen toteuttamisen kannalta keskeisenä peruselementtinä. Asumisen ja elämäntavan muutoksen taloudellinen perusta syntyy velattomuudesta, säästöistä tai muusta reilusta lähtöpääomasta sekä siihen liittyvästä suunnitelmasta, miten toimeentulon saa muodostettua elämäntapamuutoksen jälkeen. Usein muutosta edeltää yksinkertainen elämäntapa kaupungissa, jolla pyritään säästämiseen ja eroon velasta. Asumuksen hankinnan tai rakentamisen jälkeen monille perifeeriseen ideaaliin liittyy ajatus omavaraisuudesta, jolla pyritään osaltaan minimoimaan ulkoisten tulojen tai mittavien säästöjen tarvetta. Siirtymän jälkeen olennaista on kyky ylläpitää taloutta irrallaan kaupungin palveluista ja palkkatyöstä, jossa toimeentuloon liittyvä suunnitelmallisuus on avuksi. Tämän toimeentulon kattaminen pitää sisälleen usein työskentelyä jossakin muodossa, olkoon sitten etätyöskentelyä ja yksityisyrittäjyyttä tai metsästystä, marjastusta, maanviljelyä, karjankasvattamista tai oman maan antimilla elämistä.

Toisinaan tämän tyyppinen elämäntavan yksinkertaistaminen ei siis sinänsä eroa agaariryhteiskunnan ihannoinnista, romantisoidun perinteisen elämäntavan kaipuusta ja maallemuuton ideaalista, eikä elämäntapa eroa myöskään päätepisteessään ainakaan pintapuolisesti suuresti perinteisestä maataloudesta. Toisaalta yksinkertaistajien kertomusten perusteella maanviljely on ihanteellisesti usein nykyistä tehomaataloutta perinteikkäämpää, pienimuotoisempaa ja luonnonmukaisempaa. Näin ollen yksinkertainen elämänmuutos sisältää toisinaan edellistä ekologisemman alavireen. Keskustelijat painottavat myös asumustensa itsensä ylläpitävää luonnetta, johon voi kuvausten perusteella sisältyä esimerkiksi maalämmitteisyys ja aurinkoenergia, kompostoiva käymälä sekä sadevedenkeräysjärjestelmä. Myös muunlainen resurssiomavaraisuus vaikuttaa olevan monelle itsestään selvä osa elämäntapaa. Tämä ei välttämättä tiivisty ainoastaan itsekasvatettuihin raaka-aineisiin vaan sisältää usein myös laajemman ajatuksen niin sanotusta *permakulttuurista*, jossa rakennettu ympäristö ja maatalous on suunniteltu kestäväälle pohjalle luonnonmukaisia kiertokulkuja hyödyntämällä (Pohjoinen permakulttuuri, 2016). Toisaalta maanviljely voi olla myös harrasteellista ja sivutoimista, jolloin suuri osa tarvittavista resursseista hankitaan muilla tulomuodoilla.

*Muutama vuosi sitten maalle muuttaneena entisenä kaupunkiasujana, en itse voisi olla onnellisempi. En kaipaa kaupunkielämää tipan vertaa.*

*Sen sijaan, että stressaisin tienatakseni tarpeeksi rahaa - jotta pystyisin lievittämään stressiäni ostamalla asioita joita en tarvitse - nykyään alan*

*päiväni kahvikupposen kanssa takapihallani ja heitän maissilla kanoja. Vihaan kanoja. (Nimim. 9volts)*

Vaikka kaikki keskustelijat eivät allekirjoita luonnon helmaan muuttamisen unelmaa, asumiseen liittyvässä keskusteluissa ei silti ilmene puhtaasti antroposentrisiä tai luonnon arvoa väheksyviä mielipiteitä. Monet keskustelijoista toteavat luonnon keskellä asu-  
sen omalla kohdallaan mahdottomaksi tai epärealistiseksi vaihtoehdoksi, mutta samaan hengenvetoon he useimmiten painottavat ekologisuuden tai luonnonläheisyyden merki-  
tystä omassa elämässään. Tämä voi ilmetä esimerkiksi luontoon sijoittuvan erillisen  
harrastuksen tai matkailun muodossa, ja monet keskustelijoista viettävät esimerkiksi  
osan vuodesta paeten kaupunkia vaikkapa patikoinnin tai mökkeilyn pariin. Isossa kau-  
pungissa asumista perustellaan useimmiten siihen liittyvällä pakolla ja vaihtoehtojen  
puutteella, mutta toistuvasti esiin nousevat myös kaupunkiasumisen ekologisuus ja kau-  
pungin monipuoliset viihdykkeet ja palvelut.

*[...] Kaupungissa asuminen voi olla hyvin yksinkertainen tapa elää. Pys-  
tyn kävelemään, pyöräilemään, tai menemään julkisilla liikennevälineillä  
minne tahansa. Pystyn nopeasti pistäytymään hakemaan tuoreita vihan-  
neksia paikalliselta ruokakauppiaalta matkalla töistä kotiin. Parasta tässä  
on, että todellinen ”[ekologinen] jalanjälkeni” on tässä maailmassa hyvin  
pieni. (Nimim. MissVancouver)*

*On olemassa sanonta ”jos rakastat luontoa, pysy kaukana siitä”. Kaikki  
asiat joita ihmiset ovat tässä viestiketjussa maininneet – kuten pieni hiili-  
jalanjälki, toiminnan helppous, tiheys, palvelut – niistä seuraa, että kau-  
pungissa asuvan ihmisen ympäristövaikutus on radikaalisti pienempi kuin  
maalla asuvan ihmisen. (Nimim. heartbeats)*

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KESKUSTELUA

Tässä pro gradu -tutkielmassa olen lähestynyt elämäntavan yksinkertaistamista kulutus-kulttuurin piiriin kuuluvana, mutta myös tämän toimintatapoja ja arvomaailmaa kyseen-alaistavana yksilöllisenä elämäntapastrategiana. Olen pyrkinyt muodostamaan esityksen vapaaehtoisen vaatimattoman elämäntavan pääpiirteistä ja niistä seikoista, joilla yksin-kertaistamista perustellaan. Olen kuvannut sitä monimutkaista haastetta, jonka kulutus-kulttuuri asettaa yksilöllisen hyvinvoinnin, ekologisuuden, eettisyyden ja yhteisöllisyy-den tavoitteille, ja jonka vastauksena elämäntapa sen puolestapuhujien näkemyksissä esiintyy. Erityisen tärkeäksi olen katsonut kulutuksen moninaisten merkitysten kuvaaa-misen niin sosiaalisena ja yksilöllisenä ilmiönä kuin myös suhteessa hyvinvointiin ja ympäristöarvoihin.

Redditin Simpleliving-foorumien keskusteluaineiston perusteella, yksinkertaistajille erityisen tärkeitä teemoja ovat kulutuskulttuuri, raha, tavara ja omistus, työ, ura ja toi-meentulo, metakeskustelu ja elämäntavan määritelmät, asuminen ja liikkuminen sekä ICT ja media. Olen lähestynyt keskusteluaineistoa kulutusnäkökulmasta hyödyntäen tulkintakehikkona aikaisemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta muodostuneita, ympä-ristön ja hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Keskustelujen aihealueet mukailevat suurilta osin teoriakirjallisuudessa aikaisemmin esiin nousseita teemoja, mutta aineisto sisältää myös eräitä mielenkiintoisia uusia sovelluksia, tarkennuksia, lisäyksiä ja eroja suhteessa aihet-ta käsittelevään aikaisempaan kirjallisuuteen.

Vapaaehtoinen vaatimattomuus ei ole täysin kuten Thoreaun Waldenin esimerkissä. Vaikka osa elämäntavan edustajista saattaa tehdä yksinkertaistamisen vuoksi valtavia yksilöllisiä elämäntapamuutoksia, keskusteluaineiston sekä sitä pohjustavan tutkimus-kirjallisuuden perusteella, yksinkertaistajista suurin osa elää omalla tavallaan osana ku-lutusyhteiskuntaa. Sen lisäksi, että heistä monet asuvat kaupungeissa, suurin osa heistä on keskituloisia. Elämäntavan edustajat ovat kuitenkin korkeasti koulutettuja ja ottavat aktiivisesti osaa lähiyhteisönsä toimintaa. (Alexander & Ussher, 2012.)

Yksinkertainen elämäntapa jakautuu tutkimusaineiston perusteella kolmeen tasoon, jotka ovat suhteellisen yksinkertaistamisen taso, kokonaisvaltaisen yksinkertaistamisen taso ja mielen sisäisen yksinkertaistamisen taso. Näistä viimeinen edustaa elämäntavan metafyyssistä ajattelutapaa, kun taas kaksi edellistä edustavat materiaaliseen yksinker-taistamiseen liittyviä ratkaisuja. Aineiston perusteella suurin osa yksinkertaistajista edustaa suhteellisen yksinkertaistamisen tasoa, eli heidän elämäntapansa on valtavirran kulutuskulttuuriin verrattuna yksinkertaisempi, mutta he toimivat silti suurilta osin nor-maalien markkinoiden puitteissa ja elävät päällisin puolin jokseenkin normaalia elämää.

Tutkimuskirjallisuuden mukaan yksinkertaistajia motivoivat eritoten elämäntavan ekologisuus ja yksilölliseen hyvinvointiin liittyvät seikat. (Alexander & Ussher, 2012.) Yksinkertaistajilla on selvä ekologisen kuluttajan identiteetti, ja he pitävät elämänvalin-

noillaan yllä vihreää pääomaa, jolla he määrittelevät uudelleen keskiluokkaisuutensa sille erityisellä ekologisella ja globaalisti tiedostavalla tavalla (Walther & Sandlin, 2013). He suosivat kulutuksessaan paikallista ja pienimuotoista tuotantoa ja omavaraisuutta (Zamwel ym., 2013). Ostoksia tehdessään he valitsevat luomua tai fair trade - tuotteita sekä boikotoivat tiettyjä kauppaketjuja ja tuotemerkkejä (Shaw & Moraes, 2009). Tämän lisäksi he kierrättävät aktiivisesti, suosivat vihreää energiaa, ja katsovat kävelyn tai pyöräilyn autoilua hyväksyttävämmäksi liikkumismuodoksi (Alexander & Ussher, 2012). Yksinkertaistajien kulutuskäyttäytymisessä korostuu kierrättämisen lisäksi korjaaminen, uusiokäyttö, vähentäminen ja torjunta. Näiden lisäksi muita yksinkertaistajien joukossa tavattavia kulutuksen vastaisia, ja näin ollen ekologisia toimintatapoja, ovat muun muassa siirtyminen pois perinteisestä palkkatyöstä, yhteisöllinen kulutus eli jakamistalous ja dyykkaus. (Zamwel ym., 2013.) Yksinkertaistajat osoittavat luopumisiin ja uhrauksiin sekä ekologisiin toimintatapoihin liittyvää ylpeyttä, ja käyttävät niitä myös osoittaakseen muille, kuinka heidän elämäntapansa on eettisempi ja oikeudenmukaisempi suhteessa valtavirran kuluttajien elämäntapaan (Walther & Sandlin, 2013).

Tutkimuskirjallisuutta vasten tarkasteltuna, ympäristöarvojen ja ekologisuuden aiheet ilmenevät Simpleliving-foorumien keskusteluissa hiukan yllättäen melko harvakseltaan. Tätä kuvastaa muun muassa se, että suosion mukaan valittujen 76:n viestiketjun aineistosta ainoastaan kaksi viestiketjua on omistettua ympäristöaiheen pääasialliseen käsitteelyyn. Ympäristönäkemyksiä ilmenee kuitenkin satunnaisesti kautta aineiston ja tämän lisäksi ekoystävällisyys välittyy tämän arvomaailman mukaiseksi kuvailtuina tekoina ja valintoina. Vaikka siis eksplisiittisesti ilmaistut ympäristönäkemykset loistavat pääasiassa poissaolollaan, suurta osaa aineistossa kuvatuista elämätavallisista ratkaisuista voi luonnehtia laajemmassa yhteiskunnallisessa mittakaavassa ympäristöystävällisiksi teoiksi. Tällaisia ovat muun muassa työn tekemisen vähentäminen ja tämän myötä kulutustason madaltaminen. Näitä ovat myös joko tiiviin kaupunkiasumisen painottaminen tai irtikykentään ja omavaraisuuteen pyrkiminen. Näiden lisäksi ajattelua ilmentää liikkumismuodoista pyöräilyn suosiminen ja vastavuoroisesti autoilun karsastaminen. Tällaisia ovat myös immateriaalisten aitojen kokemusten korostaminen suhteessa materiaaliin omistuksiin, sekä laadun alleviivaaminen suhteessa määrään. Aineiston perusteella ei ole aina tarkalleen selvää, onko ympäristöystävällisyys elämäntavan edustajien tietoisesti tavoiteltu ratkaisu ja osa heidän arvojaan, vai jotakin, joka on punottu niin syvälle yksinkertaisen elämäntavan perusolettamukseen, että sen henkilökohtainen pureskelu ei ole enää täysin tarpeellista.

Yksinkertaista elämäntapaa olennaisimmillaan määrittelevä ympäristökulutusstrategia on keskusteluaineiston perusteella kulutuksen vähentäminen ja kulutuksesta pitäy-

tyminen. Myös tutkimuskirjallisuudessa yksinkertaistajat määrittelevät itsensä ympäristöystävällisiksi ensisijaisesti niillä teoilla ja resursseilla sekä kulutustuotteilla, jotka he kieltävät itseltään (Walther & Sandlin, 2013). Vähentämisen ja torjumisen voi siis osaltaan mieltää eräänlaiseksi poliittiseksi kulutukseksi. Tutkimuskirjallisuudessa yksinkertaistajat mieltävät kulutuksensa poliittiseksi, vaikka tämä ei edusta puhtaasti kuluttajakansalaisuuden mukaista tulkintaa poliittisesta kulutuksesta, eikä tiivisty ainoastaan sen mukaiseen ostamisella äänestämiseen. Sen sijaan yksinkertaistajien kulutukseen osallistumattomuus, eli sen torjuminen ja vähentäminen sekä valtavirran markkinoiden ulkopuolisten kulutuskäytäntöjen hyödyntäminen, edustavat heidän omaa tapaansa osallistua poliittisen kulutuksen kentälle. (Zamwel ym., 2013.) Yksinkertaistajat eivät siis toimi puhtaasti markkinoiden ulkopuolella, mutta eivät myöskään täysin näiden sisällä. Olenaista yksinkertaistamisessa on markkinalähtöisten ja markkinoiden vastaisten toimintakeinojen yhdisteleminen, eli yhtäältä kuluttajakansalaisuuden mukainen toimiminen, mutta toisaalta myös vaihtoehtoisten vaihdonmuotojen käyttäminen ja ostamista pitäytymisen. (Shaw & Moraes, 2009.)

Ekologisuuden lisäksi yksinkertaistamiseen motivoi yksilöllisen hyvinvoinnin tavoitteet (Alexander & Ussher, 2012). Elämäntavan edustajien hyvinvointia tarkastelleet tutkimukset ovat antaneet viitteitä heidän keskivertoa korkeammasta elämään tyytyväisyydestään (Boujbel & D’Astous, 2012). Tämä on linjassa joidenkin tutkimusten kanssa, joiden perusteella ensinnäkin vähemmän kuluttavat voivat keskimäärin enemmän kuluttavia paremmin, ja toisekseen ympäristövastuullisemmilla kuluttajilla on suhteellisesti korkeampi subjektiivinen hyvinvointi (Walther ym., 2016). Yksinkertaistajat arvioivat itsensä muita onnellisemmiksi, ja tätä arviota he perustelevat sillä, että materiaaliset asiat kontrolloivat heidän elämäänsä sosiaalisesti vähemmän kuin muiden kuluttajien elämää (Walther ym., 2016). Yksinkertaistamisen hyvinvointistrategian toimivuutta onkin perusteltu muun muassa sillä, että elämäntavan edustajat kokevat saavuttavansa kontrollin omasta kulutuksestaan, vaikka toisaalta eräs elämäntavan edustajien esittämä merkittävä yksinkertaistamisen haaste on juuri kulutuksen houkutusten vastustaminen (Boujbel & D’Astous, 2012; Alexander & Ussher, 2012; Shaw & Moraes, 2009). Toisaalta kulutuksen vähentäminen voi itsetarkoituksena tuottaa myös selvää mielihyvää, johon tähtääminen edustaa eräänlaista vaihtoehtoista hedonismia, jossa tavoiteltu tyydytys syntyy kulutuksen vähentämiseen pystymisestä, omaan onnellisuuteen keskittymisestä ja henkisyyden korostumisesta (Shaw & Moraes, 2009). Oman kulutuksen kontrollin lisäksi elämäntaparatkaisu tarjoaa hyvinvointia yksilöllisyyden tarpeen, differentiaation ja tyydytystä tuottavan minäkuvan muodostamisen myötä (Boujbel & D’Astous, 2012; Walther & Sandlin, 2013).

Tämän tutkimuksen keskusteluaineisto tukee hyvinvointiin liittyvien pohdintojen keskeisyyttä yksinkertaistajien elämässä. Lähes kaikkea keskustelua Simpleliving-foorumilla ohjaa yksinkertaistajien käsitykset onnellisesta ja täyttymyksellisestä elä-

tä. Hyvinvointi on itseisarvo ja tavoite, joka pohjimmiltaan ohjaa lähes jokaista elämäntavaintoihin liittyvää pohdintaa. Keskusteluissa korostuu ajan ja elämänsisällön priorisointi suhteessa rahaan ja materiaan, kaiken turhan karsiminen elämässä tärkeiden asioiden tieltä ja onnellisuuden pyrkimys omien valintojen motiivina. Niissä korostuu yksinkertaistamisen rinnastaminen vapauteen, kun taas ympäröivä yhteiskunta tiivistyy siinä oleviin pakkoihin. Yksinkertaisuuden tavoite edustaa onnellisen elämän unelmaa ja hyvinvointia, kun taas sen sijaan muuttumattomuus ja ulkoapäin määräytyvä ”normaali elämä” edustaa painajaista ja pahoinvointia, johon ei muiden kuin yksinkertaistamisen keinoin löydy ratkaisua.

Yksinkertaisessa elämäntavassa korostuvat yksilöllisyys ja yksilön riippumaton toimijuus: yksinkertaistajille on tärkeää refleksiivinen suhde omiin olemisiin ja tekemisiin, ja yhteiskunnan hyvän elämän normiin suhtaudutaan välinpitämättömästi tai jopa vihamielisesti. Refleksiivinen suhde korostuu myös siinä, kuinka keskusteluissa korostetaan asioiden merkityksellisyyden pohtimista, ja sen määrittämistä, mikä omassa elämässä on tarpeellista ja mikä sen sijaan edustaa oman hyvinvoinnin tavoittelua harhauttavaa turhuutta. Keskusteluissa toiminnan ajatellaan olevan ”aitoa”, jos toimija on perustellut sen itsenäisesti ja yhteiskunnan normeista riippumattomasti. Toiminnan hyväksyttävistä syistä voivat olla yhtäältä epäitsekäät ja itsestä ulospäin suuntautuvat syyt, kuten auttaminen, yhteen liittäminen, hoiva tai huolenpito, tai toisaalta myös sisäänpäin suuntautuvat, itseaktualisaatioon ja kehitykseen liittyvät syyt, kuten oppiminen tai kutsumuksen seuraaminen. Onnellisen elämän takaa yhteydessä olo siihen, mitä tällä planeetalla on tekemässä, oli kyse sitten siitä, että tekee maapallon omalla panoksellaan hiukan paremmaksi paikaksi, tai siitä, että vain nauttii elämästään täysin rinnoin, päivä kerrallaan ja keskittyy hyvän elämän tavoitteluun.

Hyvinvoinnin pyrkimystä kohti kurotellaan kaikilla elämän alueilla, oli kyse sitten kulutuskäyttäytymisestä, internetin käytöstä, tai työhön ja asumiseen liittyvistä ratkaisuista. Työhön liittyvistä keskusteluista selviää, kuinka suurimmalle osalle yksinkertaistajista työ on jotain, joka seisoo heidän ja heidän haluamansa elämän välissä. Työ on asia, jota täytyy sietää ja josta täytyy selvitä, jotta voi elää muualla kuin työn puitteissa tapahtuvaa täyttymyksellistä elämää. Kutsumuksen seuraaminen on monelle yksinkertaistamisen motiivi ja keskusteluista välittyä, kuinka refleksiivinen ja tietoisesti läsnä oleva yksilö tekee mieluiten työtä, jolla on rahaa syvempi merkitys, joko hänelle itselle tai muille ihmisille vaikkapa opettamisen tai hyväntekeväisyyden muodossa.

Yksinkertaistajien kulutussuhdetta määrittelee heidän subjektiivinen näkemyksensä hyvinvoinnista. Tämän näkemyksen mukaan, kuluttaminen ei lisää hyvinvointia, vaan siihen keskittyminen voi jopa vähentää sitä pitkällä aikavälillä. Tästä ajatuksesta seuraa, että yksinkertaistajat pyrkivät vastustamaan yhteiskunnassa olevia kulutukseen liittyviä



oletusasetuksia, ja määrittelemään uudestaan suhdettaan tavaraan ja ostamiseen sekä omaan olemiseensa suhteessa muuhun kulutuskulttuuriin. Keskusteluissa toistuu tavaraan ja omistukseen liittyvä vihamielisyys. Toisin kuin yleensä, yksinkertaistajat lataavat tuskin ollenkaan positiivisia asioita, kuten merkityksiä tai kiintymyksiä, omistamiinsa asioihin. Sen sijaan heitä vaivaa tavara-ahdistuksen, päätösuupumuksen ja valintahalvauksen kaltaiset kertakäyttökulttuurin ilmiöt. Tavarapaljouden aiheuttamien hyvinvointivajeiden ratkaisemiseksi yksinkertaistajat pyrkivät karsimaan omistuksiaan ja kultivoimaan uudenlaisia ostamisstrategioita sekä suhtautumistapoja. Keskeinen teema yksinkertaisen elämäntavan ostamiseen ja omistamiseen liittyvässä ajattelussa, on rahan ja tavaroiden arvon pohtiminen suhteessa hyvinvointia tuottaviin immateriaalisiin asioihin kuten vapaa-aikaan ja kokemuksiin.

ICT:hen ja mediaan liittyvä hyvinvointidiskurssi sisältää ajatuksen nyky-yhteiskunnan hektisyydestä ja kuluttavuudesta ja näiden tietoisesta vastustamisesta. Keskustelijat jakavat lähes kyseenalaistamattoman taustaoletuksen internetin, sosiaalisen ja massamedian, sekä viihteen aitoja kokemuksia uhkaavasta luonteesta. Keskustelijoiden mielestä esimerkiksi sosiaalinen media on muodostunut tungettelevaksi, riippuvuutta aiheuttavaksi, epäaidoksi ja pinnalliseksi versioksi sosiaalisesta todellisuudesta. Käytön rajoittamiseen liittyviä keskeisiä argumentteja ovat siis huoli omasta hyvinvoinnista ja suhteista läheisiin ihmisiin. Myös älylaitteiden, internetin ja sosiaalisen median käyttöön suhtaudutaan varauksella, ja niille esitetään parempia vaihtoehtoja kuten erilaiset harrastukset ja kasvokkain tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen. Samoin kuin työhön liittyvän hyvinvoinnin ratkaisu on monille työnteon vähentäminen, internetin ja älylaitteiden, sekä sosiaalisen median käyttöön sovelletaan sopivissa mittasuhteissa olevia rajoittamisen keinoja ja muita rajoissa pysymisen metodeja. Keskustelujen perusteella internet edustaa parhaimmillaan työvälinettä, jolla on mahdollista pyrkiä kohti yksinkertaisemman elämäntavan tavoitetta. Muunlainen käyttö, kuten viihdekäyttö ja ajan tappaminen, edustavat sen sijaan vähemmän hyväksytyjä käyttömuotoja. Myös uutisiin ja massamediaan suhtaudutaan samalla merkityksellisen käytön ajatuksella. Tietotulva aiheuttaa hyvinvointivajeita esimerkiksi informaatioähkyn muodossa, jota pyritään paikkaamaan olemalla lukematta itselle ja omille tavoitteille hyödyttömiksi katsottuja uutisjuttuja. Sosiaalinen media katsotaan taasen pinnalliseksi, teennäiseksi ja valheelliseksi versioksi todellisuudesta, ja sen sijaan painotetaan, kuinka todellinen ja arvokas elämä tapahtuu tämän puitteiden ulkopuolella.

Asumisen ja liikkumisen aihealueessa korostuu sen pohtiminen, millaiset asumisjärjestelyt edustavat parhaiten onnellista ja yksinkertaisen elämäntavan periaatteisiin sopivaa ratkaisua. Yksinkertaistajat pitävätkin eräänä elämäntavan suurimmista haasteista siihen sopivan liikkumismuodon ja asumismuodon löytämistä (Alexander & Usher, 2012). Yhtäältä yksinkertaistamisen keskusteluissa korostuu irtikytkennän ja maalle muuton ihanne, mutta toisaalta tämän unelman tavoittamattomuus. ”Normaali elämä”

eli kaupunkielämä on kuitenkin monien mielestä ristiriidassa yksinkertaisuuden eetoksen kanssa, sillä kaupungissa yksinkertaistajaa ympäröivät kulutuksen- ja työ- ja kulttuurin arvot ja normit sekä kiire, melu ja saasteet. Vaikka siis yksinkertaisuuden ajatellaan ennen kaikkea nousevan sisältäpäin, keskusteluissa pidetään tätä vastaan hankaavaa elinympäristöä selvästi hyvinvointia heikentävänä ja elämäntapaa vaikeuttavana tekijänä. Toisinaan elämäntavan yksinkertaistamisen muutoksen kannalta olennaiseksi painotetaan juuri entisen elämän taakse jättämiseen liittyvää katarsista tai puhdistavaa kokemusta. Tällöin osa yksinkertaisuuden nautinnosta piilee ”järjestelmän” ulkopuolelle astumisen elämyksestä ja muutoksesta, jossa osa kontaktista yhteiskuntaan korvautuu yhteydellä, jonka voi saavuttaa suhteessa itseensä ja itseä ympäröivään luontoon.

Tässä työssä olen käsitellyt kestävän kehityksen agendaan liittyvän ympäristö vastuullisen kuluttajan ongelmaa, jonka mukaan kuluttaja on yksi keskeisistä ympäristöpoliittisista toimijoista. Ilmiötä koskevista artikkeleista kuvastuu atomistinen kulutuskäsi- titys, eikä rakenteiden, sosiaalisten suhteiden ja kulutuksen identiteetti- arvon merkitystä problematisoida osana kulutuskäyttäytymistä. Yksilölähtöinen lähestymistapa ei varmastikaan ole tehokkain keino globaalien ympäristöongelmien ratkaisemiseksi, mutta toistaiseksi se vaikuttaa olevan ainoa mahdollinen sellainen. Yksilöpohjaisen ympäristötoiminnan ongelma on se että, yksilöiltä puuttuvat tiedot, taidot ja resurssit, joita suuremmilla toimijoilla saattaisi olla tehokkaan ympäristökuluttamisen aikaan saamiseksi. Vastuullinen kulutus vaatii ennen kaikkea tahtoa, mutta myös omistautumista, pilkun tarkkaa perehtymistä, malttia ja itsehillintää. Voi myös väittää, että houkutus- ja yltäkylläisyyden ympäröimässä yhteiskunnassa eräistä mukavuuksista kieltäytyminen vaatii tämän lisäksi uhrautuvaisuutta, vaikka kaikki vapaaehtoisen vaatimattoman elämäntavan edustajat eivät näitä uhrauksiksi koekaan. Silti kulutusyhteiskunnan keskeisestä normistosta poikkeaminen ei voi olla helpoin tapa elää. Kun elämäntavan edustajat irrottavat itsensä kulutuskulttuurisista käytännöistä, he myös helposti erkaannuttavat itsensä monista niistä asioista, jotka ovat yhteiskunnassa ihmisten jakamia merkityksiä ja kokemuksia. Tätä kuvastavat myös tutkimuskirjallisuudesta ja keskusteluaineistosta esiin nousevat kannat, joiden mukaan muun muassa perhe-elämä, sosiaaliset suhteet ja näitä ohjaavat kulutusyhteiskunnan normit muodostavat yksinkertaisuutta vaikeuttavan ongelmakokonaisuuden, johon elämäntavan edustajat joutuvat hakemaan omia yksilöllisiä ratkaisujaan (Walther & Sandlin, 2013).

Elämäntapaa käsittelevässä kirjallisuudessa korostuu vihreä näkökulma. Artikkelit eivät ota kantaa siihen, kuinka ilmiö vaikuttaa talouden toimintaan ja millaiset yhteiskunnalliset vaikutukset ilmiön laajentumisella voisi olla esimerkiksi hyvinvointiyhteiskunnan palveluiden ja työllisyyden kehityksen kannalta. Tämän lisäksi tutkijat vaikuttavat elämäntavan perusteiden suhteen paikoitellen jopa yltiöoptimistisilta luvattessaan

elämäntavan myötä ekologisuuteen, hyvinvointiin, globaalin tasa-arvoisuuteen, sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen, sosiaaliseen pääomaan ja yhteisöllisyyteen liittyviä parannuksia. Vaikka väitetyistä eduista monet vaikuttaisivat intuitiivisella tasolla perustelluilta, vastaamatta jää kysymys siitä, mihin mittaluokkaan yksinkertaistamisen ilmiön täytyy levitä, jotta se johtaisi esitetyn laatuosiin seurauksiin. Vastaus tähän kuuluu, että luultavasti niin laajalle tasolle, että tämän toteutuminen vaikuttaa lähitulevaisuudessa epätodennäköiseltä. Tätä tukee myös se, että tässä tutkimuksessa suhteellinen yksinkertaisuus esitti keskustelijoiden joukossa selvästi suurempaa roolia kokonaisvaltaisiin sovelluksiin verrattuna. Saman voi päätellä myös Alexanderin ja Ussherin kyselystä (2012), jonka mukaan elämäntavan edustajien joukossa yleisimpiä ovat kevyet yksinkertaistamisen muodot ja holistinen elämäntavan harjoittaminen jää toistaiseksi marginaaliksi ilmiöksi. Esitetyn kaltaiset valtaiset vaikutukset voisivat seurata huomattavasta kulutustason madalluksesta, mutta pelkän downshiftaamisen seurauksena kulutustason lasku voi olla hyvin pientä tai olematonta. Oletettavasti tällä tavoin suuria muutoksia ei synny vaikka downshiftaajien määrä kasvaisi tulevaisuudessa huomattavasti.

Hyvinvoinnin näkökulmasta yksinkertaiselta elämäntavalta on kuitenkin paljon opittavaa. Oli kyse sitten työkeskeisyydestä, liikakulutuksesta, viihdeutisten lukemisesta tai yksityisautoilusta, yhteiskunnan normin seuraaminen voi toisinaan johtaa harhateille subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmalta. Vauraassa yhteiskunnassa materiaalisen hyvinvoinnin lisääminen ei enää jossain kohtaa kykene parantamaan oman elämän laatua. Päinvastoin, toisinaan se harhauttaa juuri niiltä asioilta, jotka todellisuudessa tuottaisivat suurempaa tyydytystä. Yksinkertainen elämäntapa edustaa eräänlaista refleksiivisyysliikettä, jonka ytimessä on oman ja muiden hyvän pohtiminen ja asioiden järjestäminen tärkeysjärjestykseen kaikkien kannalta paremman ja täyttymyksellisemmän lopputuloksen nimissä. Siinä yhteiskunnan hyvän elämän oppeja ei niellä pureskelematta, vaan tämän määrittely siirtyy takaisin jokaiselle yksilölle itselleen. Monilla yksinkertaistajilla elämän uudelleensuuntaus kumpuaa kyllästymisestä tai vieraantuneisuudesta, stressistä, sairastumisesta tai loppuun palamisesta, potkujen saamisesta tai muusta elämän kriisitilanteesta, jotka pysäyttävät usein pohtimaan omaa eksistenssiä ympäröivässä yhteiskunnassa. Kulutusyhteiskunnan mainostama elämä ei ole pitänyt lupauksiaan, vaan lopulta päivästä toiseen puurtaminen, luottokorttimaksujen maksaminen, ostoksilla juokseminen ja päivän päätteeksi ruuhkassa istuminen alkaa menettää makuaan. Yksinkertaistajat kykenevät saavuttamaan elämäntapamuutoksillaan jotakin sellaista, joka luo merkitystä tyhjyyden tunteen keskelle. Se tekee mahdolliseksi kokemuksen aidosta toimijuudesta ja siitä, että kykenee päättämään ja kontrolloimaan oman elämän suuntaa. Se tarjoaa koherentin ja uskottavan identiteetin edustajilleen, mutta samalla se liittää edustajansa osaksi elämäntapayhteisöä, joka pystyy antamaan omalta osaltaan merkityksellistä sisältöä sen jäsenten elämään. Lopulta se tarjoaa myös mahdollisuuden hyvinvoinnin funktionaalille substituutiolle, jolloin kultaisten ja hopeisten kahleiden tilalle saadaan ha-

luttua elämän substanssia: suuria tunteita, juurevia ja aitoja kokemuksia, hajuja ja makuja sekä vapauden tunteen, joka suhisee tuulena korvissa.

## LÄHTEET

Ahonen, S. (2006). Vihreän kuluttajan monet kasvot. Teoksessa I. Massa & S. Ahonen (Toim.), *Arkielämän ympäristöpolitiikka* (s. 72–86) Helsinki: Gaudeamus.

Alexa (2016). Reddit.com Traffic Statistics [Tilastoaineisto]. Haettu 25.5.2016 osoitteesta: <<http://www.alex.com/siteinfo/reddit.com>>

Alexander, S. (2011). The Voluntary Simplicity Movement: Reimagining the Good Life Beyond Consumer Culture. *The International Journal of Environmental, Cultural, Economic and Social Sustainability*, 7(3), 133–150.

Alexander, S. (2014). Henry Thoreau. Teoksessa S. Alexander & A. McLeod (Toim.), *Simple Living in History: Pioneers of the Deep Future* (s. 83–92). Melbourne: Simplicity Institute.

Alexander, S., & Ussher, S. (2012). The Voluntary Simplicity Movement: A Multi-national Survey Analysis in Theoretical Context. *Journal of Consumer Culture*, 12(1), 66–86.

Ballantine, P. W., & Creery, S. (2010). The consumption and disposition behaviour of voluntary simplifiers. *Journal of Consumer Behaviour*, 9, 45–56.

Barry, J. (2002). The Ethical Foundations of a Sustainable Society. Teoksessa M. Cahill & T. Fitzpatrick (Toim.), *Environment and Welfare – Towards a Green Social Policy* (s. 21–42). New York: Palgrave Macmillan.

Baudrillard, J. (2001). *Jean Baudrillard: Selected Writings*. Toimittanut M. Poster. Stanford: Stanford University Press.

Bauman, Z. (1988). *Freedom*. Milton Keynes: Open University Press.

Bawden, D., & Robinson, L. (2009). *The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies*. *Journal of Information Science*, 35(2), 180–191.

Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W.M., Swidler, A., & Tipton, S. M. (1985). *Habits of the heart*. Berkeley: University of California Press.

Boujbel, L., & D’Astous, A. (2012). Voluntary simplicity and life satisfaction: Exploring the mediating role of consumption desires. *Journal of Consumer Behaviour*, 11, 487–494.

Bourdieu, P. (1980). Le capital social. *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 31(1), 2–3.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste*. (Käännös R. Nice) Lontoo: Routledge. (Alkuteos julkaistu 1979)

Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. Teoksessa J. G. Richardson (Toim.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (s. 241–258). New York: Greenwood Press.

Brickman, P., & Campbell, D. (1971). Hedonic Relativism and Planning the Good Society. Teoksessa M. H. Appley (Toim.), *Adaptation Level Theory: A Symposium*. New York: Academic Press. 287–302.

Brooks, D. (2008). Missing Dean Acheson [Kolumni]. The New York Times. Haettu osoitteesta: [http://www.nytimes.com/2008/08/01/opinion/01iht-edbrooks.1.14947257.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2008/08/01/opinion/01iht-edbrooks.1.14947257.html?_r=0)

Bryman, A. (1999). The Disneyization of Society. *The Sociological Review*, 47(1), 25–47.

Bryman, A. (2004). *The Disneyization of Society*. Lontoo: SAGE Publications.

Callenbach, E. (2000). *Living Cheaply with Style: Live Better & Spend Less. Revised and Updated*. Berkeley: Ronin Publishing.

Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research – Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Los Angeles: Sage Publications.

Corrigan, P. (1997). *The Sociology of Consumption*. Lontoo: SAGE Publications.

Douglas, M. (1996). Thought styles: Critical Essays on Good Taste. Teoksessa D.B. Clarke, M.A. Doel & K.M.L. Housiaux (Toim.) *The Consumption Reader* (s. 106-126). Lontoo, Routledge.

Duncan, G. (2005). *What Do We Mean by “Happiness”?* *The Relevance of Subjective Wellbeing to Social Policy*. *Social Policy Journal of New Zealand*, 25, 16–31.

Easterlin, R. A. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. Teoksessa P. A. David & M. W. Reder (Toim.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz* (s. 89–125). New York: Academic press.

EEA (2010). The European environment – state and outlook 2010: Synthesis [Tekninen raportti]. [verkkojulkaisu]. Haettu osoitteesta: <<http://www.eea.europa.eu/soer/synthesis/synthesis>>

Elgin, D. (1993). *Voluntary Simplicity*. New York: William Morrow.

Etzioni, A. (1998). Voluntary Simplicity: Characterization, Select Psychological Implications and Societal Consequences. *Journal of Economic Psychology*, 19(5), 619–643.

Forss, M., & Kanninen, O. (2013). Kuplia, kuohuntaa ja utopioita. Selvitys uudesta taloudellisesta ajattelusta ja liikehdinnästä. *Sitran selvityksiä 69*. Haettu osoitteesta: <<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksiä-sarja/Selvityksia69.pdf>>

Findikaattori (2016): BKT asukasta kohti.. Haettu osoitteesta: <<http://www.findikaattori.fi/fi/2>>

Finkel, M. (2014). The Strange & Curious Tale of the Last True Hermit [Artikkeli]. Haettu 19.9.2016 osoitteesta: <<http://www.gq.com/story/the-last-true-hermit?currentPage=5>>

Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity*. Stanford: Stanford University Press.

Hebdige, D. (1979). *Subculture: The Meaning of Style*. Lontoo: Routledge

Heinonen, V. (1998). *Talonpoikainen etiikka ja kulutuksen henki. Kotitalousneuvonnasta kuluttajapolitiikkaan 1900-luvun Suomessa* [Väitöskirja]. Bibliotheca Historica 33. Helsinki: Suomen historiallinen seura.

Helkama, K., & Seppälä, T. (2006). Arvojen muutos Suomessa 1980-luvulta 2000-luvulle. Teoksessa R. Heiskala & E. Luhtakallio (Toim.), *Uusi jako: Miten Suomesta tuli kilpailukyky-yhteiskunta?* (s. 131–155) Helsinki: Gaudeamus.

Hoffrén, J. (2008). Hyvinvoinnin seuranta vaatii uusia mittareita. *Tieto & trendit*, 7/2008. Haettu osoitteesta: <[http://www.stat.fi/artikelikt/2008/art\\_2008-11-12\\_002.html](http://www.stat.fi/artikelikt/2008/art_2008-11-12_002.html)>

Inglehart, R. (1971). The Silent Revolution in Europe: Intergenerational Change in Post-Industrial Societies. *American Political Science Review*, 65(4), 991–1017.

IPCC (2007). Fourth Assessment Report (AR4). Climate Change 2007: The Physical Science Basis [Tekninen raportti]. Haettu osoitteesta: <[http://www.ipcc.ch/publications\\_and\\_data/publications\\_ipcc\\_fourth\\_assessment\\_report\\_wg1\\_report\\_the\\_physical\\_science\\_basis.htm](http://www.ipcc.ch/publications_and_data/publications_ipcc_fourth_assessment_report_wg1_report_the_physical_science_basis.htm)>

Jackson, T. (2002). Quality of Life, Sustainability and Growth. Teoksessa M. Cahill & T. Fitzpatrick (Toim.) *Environment and Welfare – Towards a Green Social Policy* (s. 97–116). New York: Palgrave Macmillan.

Jokinen, K., & Saaristo, K. (2006). *Suomalainen yhteiskunta*. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit.

Jokinen, P., & Järvikoski, T. (1994). Ympäristökysymys sosiologisena kysymyksenä. Teoksessa P. Jokinen, T. Järvikoski, J. Pietarinen & P. Saarto (Toim.), *Ympäristönsuojelu ja yhteiskunta* (s. 42–87). Turku: Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja A:1.

Julkunen, R., Nätti, J., & Anttila, T. (2004). *Aikanyrjähdys – Keskiluokka työn puristuksessa*. Tampere: Vastapaino.

Berghäll, J. (Tuottaja), & Gauriloff, K. (Ohjaaja). (27.1.2012). Säilöttyjä unelmia [Dokumenttielokuva]. Suomi: Oktober.

Kennedy, E. H., & Krogman, N. (2008). Towards a Sociology of Consumerism. *International Journal of Sustainable Society*, 1(2), 172–189.

Kondo, M. (2015): *Konmari – Siivouksen elämänmullistava taika*. Helsinki: Bazar.

Litmanen, T., & Valkonen, J. (2010). Ympäristö, talous ja kulutus. Teoksessa J. Valkonen (Toim.) *Ympäristösosiologia* (s. 143–166). Helsinki: WSOYpro.

Luomanen, J., & Räsänen, P. (2008). Tietokoneavusteinen laadullinen analyysi ja QSR NVivo -ohjelmisto. *Sosiologian tutkimuksia*, A31. Turku: Turun yliopisto.

Maailmanpankki (2015). World Development Indicators 2015 [Tekninen raportti]. Haettu osoitteesta: <<https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/21634>>

Maniates, M. (2002). In Search of Consumptive Resistance: the Voluntary Simplicity Movement. Teoksessa T. Princen, M. Maniates & K. Conca (Toim.), *Confronting Consumption*. Massachusetts: Massachusetts Institute of technology.

Maslow, A. (1943): A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.



Massa, I. (2006). Perheen elämäntavan muutos ja arjen ympäristöpolitiikka. Teoksessa I. Massa & S. Ahonen (Toim.) *Arkielämän ympäristöpolitiikka* (s. 104–121). Helsinki: Gaudeamus.

Merton, R. K. (1968). The Matthew Effect in Science. *Science*, 159, 56–63.

Murray, C. ym. (2015). Global, regional, and national disability-adjusted life years (DALYs) for 306 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 188 countries, 1990–2013: quantifying the epidemiological transition. *The Lancet*, 386(10009), 2145–2191.

Myers, D. (2000). *The American Paradox: Spiritual Hunger in an Age of Plenty*. New Haven, Yale University Press.

Nussbaum, M. C. (2011). *Creating Capabilities – The Human development approach*. Cambridge: Harvard University Press. 17–45.

Pickett, K., & Wilkinson, R. (2011). *Tasa-arvo ja hyvinvointi: Miksi tasa-arvo on hyväksi kaikille?* Suomentanut M. Myllyoja. Helsinki: HS Kirjat, Helsinki.

Pietarinen, J. (1994). Ihmiskeskeinen ja luontokeskeinen ympäristöetiikka. Teoksessa P. Jokinen, T. Järvikoski, J. Pietarinen & P. Saarto (Toim.) *Ympäristönsuojelu ja yhteiskunta* (s. 7–41). Turku: Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja A:1.

Pohjoinen permakulttuuri (2016). Permakulttuuri [Blogimerkintä]. Haettu 18.8.2016 osoitteesta: <https://pohjoinenpermakulttuuri.wordpress.com/permakulttuuri/>

Putnam, R. (2000). *Bowling Alone – The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.

Raphael, T. J. (2014). The world is actually safer than ever. And here's the data to prove that [Artikkeli]. Haettu 15.9.2016 osoitteesta: <http://www.pri.org/stories/2014-10-23/world-actually-safer-ever-and-heres-data-prove>

Reddit (2015). Simpleliving [Foorumin kuvaus]. Haettu 14.10.2015 osoitteesta: <https://www.reddit.com/r/simpleliving/>

Reddit (2016a). Anticonsumption [Foorumin kuvaus]. Haettu 30.11.2016 osoitteesta: <https://www.reddit.com/r/Anticonsumption/>

Reddit (2016b). Minimalism [Foorumin kuvaus]. Haettu 30.11.2016 osoitteesta: <https://www.reddit.com/r/minimalism/>

Redditblog (2011). Who in the World is reddit? Results are in... [Blogimerkintä]. Haettu 25.5.2016 osoitteesta: <<http://www.redditblog.com/2011/09/who-in-world-is-reddit-results-are-in.html>>

Saari, J. (2011). Johdanto. Teoksessa J. Saari (Toim.), *Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta* (s. 9–32). Helsinki: Gaudeamus.

Sanne, C. (2002). Willing Consumers – or Locked-in? Policies for a Sustainable Consumption. *Ecological Economics*, 42(1–2), 273–287.

Sen, A. (1993). Capability and Well-Being. Teoksessa M. Nussbaum & A. Sen (Toim.), *The Quality of Life* (s. 30–53). Oxford: Oxford University Press.

Shah, A. (2013). Poverty Facts and Stats [Artikkeli]. Haettu osoitteesta: <<http://www.globalissues.org/article/26/poverty-facts-and-stats>>

Shaw, D., & Moraes, C. (2009). Voluntary simplicity: an exploration of market interactions. *International Journal of Consumer Studies*, 33, 215–223.

Siisiäinen, M. (2003). Yksi käsite, kaksi lähestymistapaa: Putnamin ja Bourdieun sosiiaalinen pääoma. *Sociologia*, 40(3), 204–218.

Soron, D. (2010). Sustainability, Self-identity and the Sociology of Consumption. *Sustainable development*, 18(3), 172–181.

Suhonen, P. (1994). *Mediat, me ja ympäristö*. Helsinki: Hanki ja Jää.

Suomen virallinen tilasto (2011). Tuloerot (Kansainvälinen Vertailu) 2011, 2. Tuloerot Suomessa pitkällä aikavälillä [Tilastoaineisto]. Haettu osoitteesta: <[http://www.stat.fi/til/tjt/2011/05/tjt\\_2011\\_05\\_2013-05-22\\_kat\\_002\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tjt/2011/05/tjt_2011_05_2013-05-22_kat_002_fi.html)>

Talvio, P. (2011). *Häpeän tunteet kulutuksessa* (Väitöskirja). Aalto-yliopiston julkaisusarja, VÄITÖSKIRJAT 5/2011. Helsinki: Aalto Print.

Thoreau, H. D. (2010). *Walden – Elämää metsässä*. (A. Immonen, Suom.) Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja. (Alkuteos julkaistu 1854)

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

UN DESA (2012). World Population Prospects: The 2012 Revision, Highlights and Advance Tables [Tekninen raportti]. Haettu osoitteesta: <<http://esa.un.org/wpp/>> [Tä-

män hetkinen väestöluku tarkistettu reaaliaikaisesta Worldometers tilastoportaalista 2.11.2016. Haettu osoitteesta: <<http://www.worldometers.info/fi/>>]

UNEP (1992). Agenda 21 – Changing Consumption Patterns [Toimintaohjelma]. Haettu osoitteesta:

<<http://www.unep.org/Documents.Multilingual/Default.asp?DocumentID=52&ArticleID=52&l=en>>

UNESCO (2013). Adult and Youth Literacy: National, Regional and Global Trends, 1985–2015 [Tekninen raportti]. Haettu osoitteesta:

<<http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/literacy-statistics-trends-1985-2015.pdf>>

Vuorisalo, T. (2005): Väestönkasvu. Teoksessa J. Gustafsson *Maailmanlaajuiset ympäristöongelmat – Uhkakuvista yhteistyöhön* (s. 11–35). Turku: Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja A:89.

Walther, C. S., & Sandlin, J. A. (2013). Green capital and social reproduction within families practising voluntary simplicity in the US. *International Journal of Consumer Studies*, 37(1), 36–45.

Walther, C. S., Sandlin, J. A., & Wuensch K. (2016). Voluntary Simplifiers, Spirituality, and Happiness. *Humanity & Society*, 40(1), 22–42.

WHO – Europe (2013). Review of Evidence on Health Aspects of Air Pollution – REVIHAAP Project [Tekninen raportti]. Haettu osoitteesta:

<[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/193108/REVIHAAP-Final-technical-report-final-version.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/193108/REVIHAAP-Final-technical-report-final-version.pdf)>

WWF (2012). Living Planet Report [Tekninen raportti]. Haettu osoitteesta:

<[http://awsassets.panda.org/downloads/lpr\\_2012\\_online\\_full\\_size\\_single\\_pages\\_final\\_120516.pdf](http://awsassets.panda.org/downloads/lpr_2012_online_full_size_single_pages_final_120516.pdf)>

Zamwel, E., Sasson-Levy, O., & Ben-Porat, G. (2014). Voluntary simplifiers as political consumers: Individuals practicing politics through reduced consumption. *Journal of Consumer Culture*, 14(2), 199–217.

## LIITTEET

### LIITE 1 Metakeskustelu ja yksinkertaisen elämäntavan määritelmät, 703 kommenttia

Viestiketjun nimi	Viestiketjun kuvaus	Kommentit	Ikä	Huomioita
<i>What are your core values? What do you want out of life?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija haluaa kuulla muiden yksinkertaistajien näkemyksiä siitä, mitkä heidän keskeiset elämänarvot ja tavoitteet ovat.	92	Alle kolme viikkoa	
<i>The Herbivore's Dilemma - Japan panics about the rise of "grass-eating men," who shun sex, don't spend money, and like taking walks.</i>	Artikkeli, joka käsittelee Japanin nuorta ympäristötietoista miessukupolvea.	92	11 kuukautta	
<i>How to live like a king for very little by Thor Harris</i>	Linkki nettisivuille, jossa eräs yksinkertaistaja listaa omat teesinsä yksinkertaisen elämäntavan elämiseen.	90	Kahdeksan kuukautta	<a href="http://monofonuspress.com/how-to-live-like-a-king-for-very-little-by-thor-harris">http://monofonuspress.com/how-to-live-like-a-king-for-very-little-by-thor-harris</a>
<i>Suffocating In Society</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija pyytää muilta yksinkertaistajilta neuvojen siitä, miten pärjätä yksinkertaistajana elämäntavan logiikan vastaisessa ympäristössä.	82	Yksi kuukausi	
<i>Last night, I felt like a brick hit me</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kertoo havahtuneensa tietoisien läsnäolon tärkeyteen omassa elämässään.	74	Kymmenen kuukautta	
<i>What is your simple life like?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija haluaa kuulla miten muut foorumin jäsenet elävät yksinkertaista elämäänsä.	73	Yksi kuukausi	
<i>I want to live simply.</i>	Kuva mietelauseesta, joka käsittelee sitä millaista yksinkertaisesti eläminen on.	52	Yksi vuosi	
<i>Why did you decide to live more simply?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija haluaa kuulla muiden yksinkertaistajien taustoja yksinkertaistamisen päätökselle.	32	Yksi kuukausi	
<i>When is enough? [x-post r/streetart]</i>	Taideteos joka, kuvastaa siviilisaation kierrettä itsetuhon partaalle. Uudelleenjulkaisu katutaidetta käsittelevältä subredditiltä.	30	Alle viikko	
<i>Man Invents Shoes That Grow Five Sizes To Help Millions Of Poor</i>	Likecool -internetsivuston artikkeli miehestä, joka suunnitteli maailman köyhille suunnitellut viisi kokoa kasvavat sandaalit.	29	Seitsemän kuukautta	
<i>My Philosophy of Life</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija esittelee tiivistelmän hänen elämänsä perusteeseista ja kutsuu muut keskustelemaan näistä.	25	Yksi kuukausi	
<i>A British college has started teaching the Danish concept of Hygge - everything they are describing sounds pretty close to simple living!</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija nostaa esiin bbc:n uutisjutun, joka kertoo brittiläisestä korkeakoulusta, jossa on alettu opettaa yksinkertaisen elämäntavan kaltaista tanskalaista elämänfilosofiaa.	17	Yksi kuukausi	
<i>Welcome new users! What is Simple Living, anyway? How would you help someone get started?</i>	Keskustelunavaus siitä, mitä yksinkertainen elämäntapa foorumin käyttäjille tarkoittaa.	15	Kymmenen kuukautta	

## LIITE 2 Työ, ura ja toimeentulo, 1104 kommenttia

Viestiketjun nimi	Viestiketjun kuvaus	Kommentit	Ikä	Huomioita
<i>I gave up my 6-figure desk job to live in a cabin with no electricity and no running water. I live on about \$2,000 a year doing odd jobs here and there, the rest of my time is devoted to my hobbies. I love my life. AMA</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kertoo luopuneensa kallispalkkaisesta työstä eläkkeeseen yksinkertaista elämäntapaa metsän keskellä.	425	Kolme kuukautta	
<i>I got sick of all the "rich person gives up job to live simply" articles going around lately, so wrote up why I think they're pointless.</i>	Linkki blogitekstiin, joka kritisoii yksinkertaisuuteen liittyvää perustarinaa, jossa henkilö valitsee yksinkertaisuuden ja luopuu rikkaudesta.	120	Neljä kuukautta	<a href="https://tiredsounds.wordpress.com/2015/07/11/the-i-gave-it-all-up-lie/">https://tiredsounds.wordpress.com/2015/07/11/the-i-gave-it-all-up-lie/</a>
<i>It's crazy how brainwashed we all are at some point, that you need to acquire all you can.</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija pohtii omaa muuttunutta suhdettaan työntekoon, menestykseen ja omistukseen.	110	Yksi vuosi	
<i>What do you do for living?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija on kiinnostunut kuulemaan, mitä muut yksinkertaistajat tekevät eläkkeeseen ja kuinka se heidän mielestään sopii yksinkertaiseen elämäntapaan.	78	Yksi kuukausi	
<i>My experience spending 10 months living out of a truck</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kertoo työstä luopumisesta ja tien päällä elämisestä.	69	Kaksi viikkoa	
<i>Is anyone else working on leaving the rat race?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija haluaa kuulla muiden suunnitelmista paeta työn ja kulutuksen oravanpyörää.	54	Alle kaksi viikkoa	
<i>To those who went the path of college -- what major did you choose, and how? What makes it fit into your lifestyle?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kartoittaa sitä, miten forumulaiset kokevat koulutustaustansa sopivan yhteen elämäntavan kanssa.	49	Alle kolme viikkoa	
<i>I'm in a pointless job that feels very anti-simple living. Any advice?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija haluaa vinkkejä yksinkertaisen elämäntavan mukaisen toimeentulon muodostamiseksi.	45	Yksi kuukausi	
<i>I'm leaving university behind to live like a loser. And be happy about it.</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija haluaa kuulla mielipiteitä, onko opiskelun keskenjättäminen huona ratkaisu vai voisiko opiskelusta olla hyötyä yksinkertaisuuden kannalta.	44	Alle kaksi viikkoa	
<i>I gave up my stable full-time job to pursue my passion. AMA</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kertoo entisen työnsä jättämisestä ja kutsumuksensa seuraamisesta.	42	Alle kaksi viikkoa	AMA viittaa ilmaisuun "ask me anything", kysykää mitä tahansa.
<i>NFL player leaves 37 Million/Year to pursue farming. (x-post from /r/nottheonion)</i>	Fox- uutisten juttu amerikkalaisen jalkapallon pelaajasta, joka luopui urastaan ja ryhtyi maanviljelijäksi.	37	Yksi vuosi	X-post viittaa uudelleenjulkaisuun, ja /r/nottheonion viittaa subredditiin, joka on keskittynyt hullunkurisiin
<i>Simple living and developing your career (in a small town)</i>	Keskustelunavaus, joka käsittelee kaupungista muuttamisen unelmaa ja sitä miten tämän saa sopimaan yhteen toimeentulon kanssa.	16	Yksi viikko	
<i>Need advice on quitting my job.</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija tahtoo vinkkejä työn lopettamisesta.	15	Alle kolme viikkoa	

## LIITE 3A Raha, tavara ja omistus, 2257 kommenttia

Viestiketjun nimi	Aiheen kuvaus	Kommentit	Ikä	Huomioita
<i>New Yorker: Only the rich can afford this much nothing.</i>	New Yorker -lehden pilapiirros, jossa kaksi ihmistä istuu nojatuoleissa viinilasit kädessä keskellä lähes tyhjää suurta huonetta. Kuvan alla edeltävä teksti.	287	Kuusi kuukautta	Minimalism-foorumin lifestyle-osiossa.
<i>Facebook post by Mark Zuckerberg.</i>	Kuvakaappaus, Mark Zuckerbergin Facebook-päivityksestä, jossa on valokuva hänen vaatekaapistaan, joka on täynnä identtisiä harmaita t-paitoja ja huppareita. Yllä teksti "First day back after paternity leave. What should I wear?"	287	Yksi kuukausi	Minimalism-foorumin lifestyle-osiossa. Mark Zuckerberg on yhteisöpalvelu Facebookin perustaja.
<i>What this sub has become.</i>	Kuva tyhjästä työpöydästä, jonka yllä on teksti "Look at my clean fucking desk".	227	Kaksi vuotta	Minimalism-foorumin meta-osiossa.
<i>How I view r/minimalism, sometimes.</i>	Sarjakuvastrippi, joka ilmentää minimalismin kilpailullista puolta.	137	Yksi vuosi	Minimalism-foorumin lifestyle-osiossa. r/minimalism viittaa minimalism-redditiin.
<i>"Minimalism does not mean owning as little as possible..."</i>	Meemi, jossa valokuva liftaavasta Colin Wrightista ja hänen minimalismia luonnehtiva mietelauseensa.	127	Yksi vuosi	Minimalism-foorumin lifestyle-osiossa. Colin Wright on kirjailija ja matkailija sekä tunnettu minimalistisesta
<i>50 Things You Should Stop Buying &amp; Start Making.</i>	Collective evolution -internetsivuston artikkeli, joka listaa asioita, joita voi ostamisen sijaan valmistaa itse.	100	Yksi vuosi	<a href="http://www.collective-evolution.com">http://www.collective-evolution.com</a>
<i>What quality brands of clothing do you gravitate toward?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kysyy mielipidettä siitä, mihin laadukkaisiin vaatebrändeihin kannattaa vaihtaa.	90	alle kuukausi	
<i>Tell me about your simple wardrobe.</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kysyy vinkkejä siitä, miten pitää vaatevarasto yksinkertaisena käyttämättä kuitenkaan samoja vaatteita joka päivä.	89	alle kuukausi	
<i>Why I Wear The Exact Same Thing to Work Every Day.</i>	Linkki Harpers Bazaarin artikkeliin, joka käsittelee erään menestyksekkään liikeneisen pukeutumisen yksinkertaistamisen periaatteita.	83	seitsemän kuukautta	
<i>PSA: Daily reminder that this will never happen.</i>	Sarjakuvastrippi, jossa hamstraajan mielikuvituksessa tulevaisuudessa kuppiasiantuntija arvioi 2000-luvun liinsakupin kannen 10-20 miljoonan arvoiseksi.	77	11 kuukautta	Minimalism-foorumin meta-osiossa. PSA viittaa sanaan "public service announcement" eli tietoisku.
<i>I found this. It hit me.</i>	Meemi, jossa teksti "I don't buy things with money. I buy them with hours of my life."	65	Kaksi vuotta	Anticonsumption-foorumilla.
<i>I saw this in a storefront and thought of r/minimalism.</i>	Valokuva mainostaulusta, jossa lukee "Minimalism is not a lack of something. It's simply the perfect amount of something."	63	Yksi vuosi	Minimalism-foorumin meta-osiossa. /r/minimalism viittaa minimalism-redditiin.
<i>Considering a simple life, whats your take on Financial Independence?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kartoittaa muiden näkemyksiä siitä, mitä taloudellinen itsenäisyys tarkoittaa.	52	Yksi kuukausi	
<i>This Trucker Gets it.</i>	Valokuva, jossa rekka, jonka perässä bumper sticker: "Dont like trucks? Stop buying shit. Problem solved."	49	Seitsemän kuukautta	Anticonsumption-foorumilla. Ei referenssejä.
<i>Had to enter a mall yesterday, was greeted by this uncomfortable proclamation.</i>	Valokuva liikkeen ikkunasta, jossa mainos: "In the End, I'll Only Regret the Stuff I Didn't Buy. #nsale"	47	Seitsemän kuukautta	Anticonsumption-foorumilla.

## LIITE 3B Raha, tavara ja omistus (jatkuu edelliseltä sivulta)

Viestiketjun nimi	Aiheen kuvaus	Kommentit	Ikä	Huomioita
<i>Graffiti Bad.</i>	Pilapiirros, jossa järjestyksenvälvoja osoittaa paheksuvasti tagiin seinässä, vaikka seisoo samalla herjaavien mainostaulujen ympäröimänä.	47	Kaksi vuotta	Anticonsumption-foorumilla.
<i>I got you the gift of absolutely nothing.</i>	Sarjakuvastrippi, jossa toinen hahmo antaa toiselle joululahjaksi ei-mitään.	46	Kaksi vuotta	Minimalism-foorumin meta-osiossa.
<i>Got this in my email and I think it's great. REI is closing for Black Friday. They may be a consumer goods company, but they're showing some good news in fighting rampant consumerism.</i>	Yhdysvaltalaisen ulkoiluliike REI:n uutiskirje, jossa se kertoo sulkevansa liikkeensä niin sanotun "mustan perjantain" eli kiitospäivän jälkeisen yleisen alennusmyyntipäivän ajaksi.	43	Neljä kuukautta	Anticonsumption-foorumilla.
<i>I found this. It hit me.</i>	Vastaava julkaisu kuin Anti-consumption-Redditissä: Meemi, jossa teksti "I don't buy things with money. I buy them with hours of my life."	42	Kaksi vuotta	Vastaava julkaisu kuin Anti-consumption-Redditissä.
<i>"I should have bought more crap."</i>	Pilapiirros, jossa mies makaa kuolinvuoteellaan. Alla edellinen teksti.	35	Kolme vuotta	Minimalism-foorumin meta-osiossa.
<i>Why too much choice is stressing us out.</i>	The Guardian -lehden artikkeli päätösväsymyksestä.	34	alle kaksi viikkoa	
<i>Nice to meet you, I love you.</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kertoo kokeneensa ahaa-elämyksen turhan omistuksen karsimisesta.	33	Yksi vuosi	
<i>Why do I get the feeling that society is trying to make us discontented with everything we do and insecure about who we are?</i>	"Calvin & Hobbes" sarjakuva, joka käsittelee mainontaa ja "tehtaituja tarpeita".	31	Kolme vuotta	Anticonsumption-foorumilla.
<i>Seen near San Francisco.</i>	Valokuva mainostaulusta, jossa mainostetaan iPadia. Mainostauluun on piirretty grafiitti "YOU DON'T NEED THIS."	30	Kaksi vuotta	Anticonsumption-foorumilla.
<i>Only the rich can afford this much nothing.</i>	New Yorker -lehden pilapiirros, jossa kaksi ihmistä istuu nojatuoleissa viinilasit kädessä keskellä lähes tyhjää suurta huonetta. Kuvan alla edeltävä teksti.	25	Kolme kuukautta	Uudelleenjulkaisu Minimalism-Redditistä (ks. yllä).
<i>Man buys billboard space, puts up photos of nature.</i>	Kuva, jossa näkyy erään miehen maksama mainostaulu, johon on ripustettu kuva luonnosta.	24	Seitsemän kuukautta	Anticonsumption-foorumilla.
<i>Decision fatigue - and a simple wardrobe (I love seeng things like this in the mainstream media. Even if it has all been said before).</i>	CNN-televisiokanavan uutisjuttu päätösväsymyksestä otsikolla "How to think straight in the age of information overload". Käsittelee minimalistista pukeutumista.	24	alle kuukausi	
<i>Just a happy little fear tactic to get you to buy more stuff...</i>	Valokuva tunnetun vaateketjun putiikista, jonka seinässä on mainosteksti "Grab it now, tomorrow it might be gone forever!".	21	Neljä kuukautta	
<i>My 6 month shopping fast starts today</i>	Keskustelun avaus, jossa keskustelija kertoo ryhtyvänsä "ostospaastolle" kuudeksi kuukaudeksi ja haluaa kuulla muiden kokemuksia vastaavasta.	17	alle viikko	
<i>The joy of not being sold anything.</i>	Valokuva tyhjistä sinisistä mainostaulusta, johon on piirretty grafiittina edellinen teksti.	15	Kolme vuotta	Anticonsumption-foorumilla. Ei referenssejä.
<i>To buy or not to buy.</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija pyytää mielipidettä siihen, kannattaako uuteen harrastukseen sijoittaa paljon.	10	alle viikko	

## LIITE 4 ICT ja media, 355 kommenttia

Viestiketjun nimi	Viestiketjun kuvaus	Kommentit	Ikä	Huomioita
<i>I've done it.</i>	Kuva Facebookin jäsentilin poistamisen komentoikkunasta, joka viittaa siihen, että keskustelunavaaja on luopunut Facebook-jäsenyydestään.	106	Yksi vuosi	
<i>Instagram star quits social media "Social media, especially how I used it, isn't real. It's contrived images and edited clips ranked against each other."</i>	Linkki Huffington Postin uutisjuttuun, joka käsittelee suosittuun bloggaajan päätöstä luopua Instagramista.	76	Alle kaksi viikkoa	<a href="http://www.huffingtonpost.ca/2015/11/02/essena-oneill-social-media-is-not-real-life_n_8455278.html">http://www.huffingtonpost.ca/2015/11/02/essena-oneill-social-media-is-not-real-life_n_8455278.html</a>
<i>News is bad for you – and giving up reading it will make you happier</i>	Linkki The Guardianin kolumniin, jossa kirjoittaja kokoaa kasaan uutisten seuraamisen negatiivisia vaikutuksia.	56	Yksi vuosi	<a href="https://www.theguardian.com/media/2013/apr/12/news-is-bad-rolf-dobelli">https://www.theguardian.com/media/2013/apr/12/news-is-bad-rolf-dobelli</a>
<i>Alternatives to mindless smartphone use? Ideas?</i>	Keskustelunavaus, keskustelija on kiinnostunut kuulemaan vinkkejä kännykän "aivottoman selailun" torjumiseen.	42	Yksi kuukausi	
<i>So isn't this sub ironic?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija pitää Simpleliving-foorumien käyttöä ironisena ja yksinkertaisuuden vastaisena.	28	Yksi kuukausi	Sub viittaa sanaan subreddit.
<i>How To Live Without Fear.</i>	Sarjakuvastriippi, jossa mies istuu television ääressä. TV:ssä uutisankkuri kysyy "What can we do to lessen the grip of fear from terrorism?". Seuraavassa ruudussa mies ratkaisee ongelman sulkemalla television.	25	Yksi vuosi	Minimalism-foorumien meta-osiossa.
<i>What do you use the Internet for? How do you simplify it?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija on kiinnostunut tietämään, miten foorumin jäsenet yhdistävät yksinkertaisen elämän ja internetin käytön.	11	Alle viikko	
<i>What do you use the Internet for? How do you simplify it?</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija on kiinnostunut kuulemaan, mihin muut yksinkertaistajat käyttävät internetiä ja kuinka he yksinkertaistavat sen käyttöä.	11	Yksi päivä	



## LIITE 5 Asuminen ja liikkuminen, 701 kommenttia

Viestiketjun nimi	Viestiketjun kuvaus	Kommentit	Ikä	Huomioita
<i>This is the life I want to live.</i>	Valokuva kauniista järvinäkymästä, jonka rannalla mies istuu mökin terassilla kahvikuppi kädessään.	119	Kaksi vuotta	
<i>The last American hermit, after arrest, asked what he learned from his 30 years alone...</i>	Viittaus GQ-lehden artikkeliin, joka kertoo miehestä, joka asui metsässä lähes kolmekymmentä vuotta.	102	Yksi vuosi	
<i>Renting a new room. Everything I own.</i>	Valokuva askeettisesti sisustetusta huoneesta, jossa on tuoli, pöytä, kirjahylly, patja lattialla ja seinässä muutama vaatekoukku.	86	Viisi kuukautta	
<i>Getting my first apartment and I don't want to buy too much crap.</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kertoo muuttavansa omilleen ja tarvitsevana toisten yksinkertaistajien mielepöiteitä siitä, mitkä omistukset ovat	69	Alle viikko	
<i>Cozy urban nest for two minimalism enthusiasts.</i>	Valokuva roskalaatikosta, jossa kaksi henkilöä itsuu pöydän ääressä ruokailemassa.	68	Yksi vuosi	Minimalism-foorumin lifestyle-osiossa.
<i>Sometimes I wonder why I live in a city. This is so peaceful.</i>	Valokuva metsätiestä.	52	Kaksi kuukautta	
<i>Man moves to the Alaskan wilderness, builds a cabin and live there for 30 years by himself: Dick Proenneke - Alone in the Wilderness</i>	Youtube-video, joka kertoo miehestä, joka asui vuosi Thoreaun tavoin omavaraisesti keskellä luontoa.	49	Viisi kuukautta	
<i>Our version of simple living : life in a converted school bus.</i>	Valokuvasarja asuttavaan muotoon muutetusta koulubussista.	48	Neljä kuukautta	
<i>My gym, my church, my hobby, my therapist, my vice, my means of transportation.</i>	Valokuva polkupyörästä, joka keskustelunavaajan mukaan edustaa hänelle paljon muutakin kuin pelkästään kulkuvälinettä.	46	Kymmenen kuukautta	
<i>Just a small rule that helped simplify my apartment.</i>	Keskustelunavaus, jossa keskustelija kertoo lokeroineensa asumistilansa tehtävien ja käyttötarkoitusten mukaisesti.	34	Yksi vuosi	Ei referenssejä
<i>Story of two containers [x-post from r/pics/]</i>	Uudelleenjulkaisu kuville omistetusta subredditistä, missä käsitellään yhden keskustelijan kahdesta kontista itse rakentamaa kotia.	28	Kaksi vuotta	X-post viittaa uudelleenjulkaisuun, r/pics/ viittaa kuville omitettuun subredditiin.