



SAMHÄLLS-
VETENSKAPLIGA
FAKULTETEN

VT2023

Sociologiska Institutionen

Nedväxlingens Lov

EN SOCIOLOGISK INTERVJUSTUDIE AV RELATIONEN MELLAN
NEDVÄXLING AV ARBETE OCH SOCIAL ACCELERATION

Författare: Isak Hilber
Kandidatuppsats: SOCK10, 15 hp
Vårterminen 2023
Handledare: Mikael Linnell



SAMHÄLLS-
VETENSKAPLIGA
FAKULTETEN

Abstrakt

Min uppsats har utgått ifrån intervjuer av personer som växlat ner i lönearbete för att söka svar i vad som gör nedväxling meningsfullt. *Nedväxling* innebär att växla ner i tid från lönearbetet för att få mer fritid. Arbete kan vara en faktor för självförverkligande och autonomi, men det kan också vara en källa för *alienation*. I ett samhälle som ställer höga krav på produktivitet och effektivitet tenderar arbetet att bli det senare. Sociologen Hartmut Rosa har i sin analys av det moderna samhället lagt fram begreppet *social acceleration* för att belysa hur våra livstempon påverkas av ett allt snabbare samhällstempo. Vi finner inte tidsutrymme för att få en relation med världen som inger *resonans*. För att belysa arbetets alienering och för att få sociologisk relevans för det meningsfulla är *resonans* ett mycket fördelaktigt begrepp. Således har min uppsats utgått ifrån att analysera intervjupersonernas utsagor via Rosas teoretiska ramverk. Min analys har indikerat på att nedväxling av arbete kan ligga som ett konstitutivt begär efter resonans, vari dess meningsfullhet ligger. Men nedväxlingens resonansmöjligheter tecknas till stor del av ekonomiska förutsättningar, vilket lämnar en ambivalens kring nedväxlingens strukturella påverkningsgrad.

Nyckelord: Arbete, Nedväxling, Resonans, Alienation, Social Acceleration,

Tack!

.
Ett stort tack ska riktas till min handledare Mikael Linnell som hela tiden varit hjälpsam och inspirerat min väg framåt. Genom mycket givande diskussioner under möten, samt hans tillgänglighet på mejl för både korta och utdragna frågor, har min arbetsprocess succesivt flutit fram, hela tiden mot nästa mål.

Jag vill också rikta ett stort tack till alla nio informanter. Utan ert deltagande hade studien inte gått att genomföra. Tack för samtal som inte bara varit givande för detta ändamål utan inspirerande för livet.

Tack också till Hartmut Rosa vars breda sociologiska teori kan användas till så mycket och vars begrepp sätter ord på ett föränderligt samhälle.

Isak Hilber, Maj 2023

Innehållsförteckning

<i>Abstrakt</i>	<i>i</i>
<i>1. Inledning</i>	<i>1</i>
1.1. Syfte och frågeställning	2
<i>2. Tidigare Forskning</i>	<i>3</i>
2.1. Nedväxling, livskvalitet och förutsättningar	3
2.2. Nedväxling och modernitet	4
2.3. Nedväxling och konsumtion	5
<i>3. Teori</i>	<i>6</i>
3.1. Social acceleration	6
3.1.1. Vilka är faktorerna som driver på accelerationen?	8
3.2. Resonans och Alienation	9
3.2.1. En fenomenologi om relationen mellan världen och subjektet	9
3.2.2. Familjen som resonansfär	10
3.3. Kritisk Teori	11
3.3.1. Autonomi, konsumtion och förutsättningar	11
3.4. Sensibilisering	12
3.5. Sammanfattning Teori	12
<i>4. Metod</i>	<i>13</i>
4.1. Metodologisk process	13
4.2. Intervjuguide	14
4.3. Urval och Intervjuprocess	14
4.3.1. Informanter	15
4.4. Analytisk process	17
4.5. Validitet och tillförlitlighet	18
4.6. Etiska överväganden	19
<i>5. Analys och Resultat</i>	<i>20</i>
5.1. Alienation genom arbete – Heltid vs deltid som kulturell distinktion	20
5.2. Resonansfär	22
5.3. Konsumtion – medel eller mål?	25
5.4. Förutsättningar	26
<i>6. Diskussion</i>	<i>28</i>
6.1. Alienation genom arbete och konsumtion – Tidsnormer	28
6.2. Resonansfär	29
6.3. Förutsättningar	30
6.4. Sammanfattande slutreflektion	30

Referenser	32
Bilagor	36
1. Intervjuguide	36
1. Annon s	37
2. Samtyckesblankett	39

”Jag fann en blomma på fältet, beundrade dess skönhet, dess fulländning i alla delar och utropade `Men allt detta, denna blomma och tusen andra blomstrar och vissnar, betraktas av ingen, ja ofta har inget öga sett dem`.

Men blomman svarade: `Du dåre! menar du att jag blommar för att bli sedd? Jag blommar för min egen skull, inte för andras, och bara för att jag finner behag i det. Däri att jag blommar och finns till består min glädje och lust`.” – Arthur Schopenhauer

1. Inledning

Arbete är ett av vårt samhälles mest självklara fenomen. De allra flesta svenskar skulle nog hålla med om påståendet att det taxerade lönet är deras bidrag till det gemensamma institutionerna. Vissa skulle kanske även säga att arbetet ligger som grund för ett lyckligt liv. Det är lönet som bringar in ekonomisk trygghet och skapar förutsättningar för självförverkligande och autonomi. I politikens utsagor är detta inget främmande koncept utan bejakas ofta för att få väljarnas uppmärksamhet. Både Socialdemokraterna och Moderaterna gick till val 2022 på att ”skapa mer och nya jobb”. Båda partier har slogans på deras hemsidor som betonar ”mer jobb” och ”högre tillväxt” (Socialdemokraterna 2023, Moderaterna 2023). Inte sällan sätts det i ett sammanhang av självförverkligande och trygghet.

Men den här synen på arbete och självförverkligande som orsak och verkan stämmer inte alltid. Enligt en studie beställd av Försäkringskassan visar Lotta Dellve (2017), professor i arbetsvetenskap, hur nya implementeringar inom offentlig sektor korrelerar med högre sjukfrånvaro och psykisk ohälsa (2017: 88). Dessa nya implementeringar och omstruktureringar går ofta under den omfattande benämningen *New Public Management* (NPM). Syftet med dessa förändringar är att marknadsanpassa den offentliga sektorn. Detta innebär att kvalitetsmål ofta blir synonyma med effektiviserad produktion, kontroll och förutsägbarhet på arbetsplatserna. Men det tenderar också att öka kraven och tempot i arbetslivet, vilket ligger till grund för den korrelation som Dellve gör mellan sjukskrivningar och NPM (2017: 86-87). Sociologen Hartmut Rosa gör en analys på hela det moderna samhället och förklarar den här typen av omstruktureringar med sitt begrepp *social acceleration* (Rosa 2019: 400). Behovet av att kontrollera och effektivisera arenor inom ekonomi och arbetsproduktivitet får sociala konsekvenser. Det skapar ett generellt snabbare tempo i samhället som vi människor egentligen inte klarar av. Arbetet som självförverkligande fenomen blir ett sätt att kontrollera eller förfoga över vår autonomi. Men här i ligger en motsägelse, vissa saker kräver oförutsägbarhet, vi kan inte råda över allt som sker (Rosa 2020: 134-135). Vårt subjekt behöver resonans med vår omvärld för att inte falla in i alienation med världen. Vi behöver dels återhämtning men vi behöver även tidsutrymme för reflektioner och emotioner mellan arbetsskiftet för att skapa en relation med världen som är både kroppslig och i vårt medvetande (Rosa 2019)

I ljuset av arbetslivets kravbild och den sociala accelerationen har det vuxit fram en trend i stora delar av västvärlden som handlar om *nedväxling* (eng. *Downshifting*). Detta fenomen kan bäst beskrivas som en nertrappning av arbetstiden och således löneinkomst för att få mer tid till det man tycker är meningsfullt (Kennedy, Krahn och Krogman 2013). Det finns även kopplingar till nedväxling som hållbart levande, vilket kan kopplas till minimalistiska rörelser vars fokus riktar in sig på anti-konsumtion och ekologism. Ett annat känt namn på detta fenomen är *frivillig enkelhet* (Cherrier & Murray 2007: 3). Genom kvalitativ intervjuemetod har jag kunnat studera människors relation till sin arbetsnedväxling och hur deras relation till världen påverkats av den. I min läsning om nedväxling och genom intervjuer med personer som växlat ner i arbetstid fann jag en koppling mellan Rosas teorier och nedväxling. Hans beskrivning av social acceleration, resonans och alienation visade sig vara påtagliga fenomen i mina intervju-informanters resonemang och berättelser.

1.1. Syfte och frågeställning

Den allmänna synen på arbete och arbetstid faller in i normer och värderingar som inte alltid passar in i individers tillvaro. Därför har det varit av intresse att fenomenologiskt studera relationen mellan personer och deras nedväxling. Syftet med studien har således hela tiden varit att söka svar i frågan: *hur görs nedväxling som meningsfullt?*

Den frågeställning som formulerats efter detta syfte är:

Får personer en mer meningsfull tillvaro av sin nedväxling?

Vilka behov är det som tillgodoses genom nedväxling?

Vilka förutsättningar behövs för att kunna växla ner och få en meningsfull fritid?

2. Tidigare Forskning

Fenomenet nedväxling och hur det görs som meningsfullt är ett ämne som vuxit de senaste åren. Nedan presenteras tidigare forskning på området som rör vid teman och fokusområden som är inom ramen för min studie. Varje delavsnitt förklarar vidare hur mitt material och mitt teoretiska ramverk står sig i korrelation till tidigare bidrag.

2.1. Nedväxling, livskvalitet och förutsättningar

Sociologerna Kennedy, Krahn och Krogman (2013) har i en kvantitativ studie undersökt nedväxling i staden Alberta, Kanada. Genom breda enkätundersökningar har deras studie lyckats få en demografisk översikt över nedväxlande personer, och vidare kunnat koppla detta till vissa sociala och kulturella strukturer (Kennedy m.fl 2013: 764-766, 773-774). Utifrån detta har de valt att testa en dubbel-hypotes: den ställer frågan om livskvaliteten ökar med mer fritid, och om man samtidigt kan se att konsumtionsvanorna blir mer miljövänliga (Kennedy m.fl 2013: 769). Även om deras studie indikerar mot att livskvalitén blev bättre för individerna, gav deras resultat inga tecken på en miljövänligare livsstil. Vidare efterfrågar de mer systematiska studier över nedväxlingen för att få strukturella förklaringar. Forskarna tycks vilja rikta en påvisande slutsats om att det är strukturella samhällsförändringar som behövs. Nedväxling tenderar att lägga en betoning på enskilda individers ansvar gällande omfattande livsstils-omställningar (Kennedy m.fl 2013: 778-779). En liknande studie, men med en kvalitativ metod är gjord av sociologerna Lindsay, Lane och Humphery (2020). I deras intervjustudie finner dem förutom liknande syften som Kennedy m.fl. även aspekten av sparsamhet. Denna form av sparsamhet är avgränsad från klimatanpassning och strävar således främst efter att minska den egna konsumtionen för ekonomisk vinning (Lindsay m.fl 2020: 3).

Vidare är det intressant att båda dessa studier framlägger resultat som visar på att nedväxling av arbete inte nödvändigtvis leder till en mindre klimatpåverkan (Lindsay m.fl 2020: 12, Kennedy m.fl 2013: 779). Min studie tar ett visst avstamp i arbete och dess koppling till livskvalité (eller meningsfullhet alt. resonans). Men faktorer som konsumtion och ekonomi är även i detta sammanhang oundvikliga att inte undersöka. Dessa båda studier ger en god introduktion till begreppet nedväxling. Men för att vidareutveckla vissa av deras

efterfrågningar tar min studie ett avstamp i mer kritiska teorier som kan ge både fenomenologiska och strukturella svar.

2.2. Nedväxling och modernitet

Kate Soper är en kritisk teoretiker som presenterat begreppet alternativ hedonism; ett perspektiv som introducerar ett försök att hitta människans sanna behov. Dessa behov är inte *varufierade* i bemärkelsen av att dem står oberoende av marknadens påverkan på subjektet. Den alternativa hedonisten uppnår i stället en autonomi och ett självförverkligande som tar henne bortom alienation (Soper 2020: 86-87). Soper riktar således en kritik mot det moderna samhällets ekonomiska system och eftersträvar ett samhälle bortom tillväxtparadigmet. Framför allt riktar hon kritik mot den ekonomiska tillväxtens bidragande faktorer på klimatförändringen, men det finns även en inneboende arbetskritik. Den ekonomiska tillväxten tenderar att sträcka sitt paradigm över jobben. Arbetstillväxten sätter käppar i hjulen för vår frihet, och försvårar dem värden som den alternativa hedonismen förespråkar. För att minska vår klimatpåverkan och öka vårt själv-förverkligande krävs att vi minimerar det heteronoma arbetet som ramar in ett kapitalistiskt konsumtionssamhälle (Soper 2020: 97-100).

Soper's frihetsbegrepp är inspirerat av filosofen André Gorz, framför allt genom sin metod att sätta moderna arbetsnormer mot meningsfull frihet. Gorz skriver ofta utifrån utopiska utsagor där kulturella distinktioner ofta handlar om att människan behöver slå sig fri från modernitetens heteronoma arbetssamhälle. Hans frihetsbegrepp kan sägas vara en syntes mellan Hanna Arendts och Karl Marx olika syner på frihet; där den mänskliga emancipationen inte bara utgörs av materiella fördelningar utan även behöver sträva efter det idealistiska befriandet. Det heteronoma arbetet behöver således kritiseras utifrån dess ekonomism och rationalisering som båda leder till alienation (Camargo 2020: 60-61).

Som vi ska se är dessa perspektiv på autonomi och själv-förverkligande närliggande min studies teoretiska ramverk. Begrepp som resonans, alienation och social acceleration som kommer presenteras nedan har utifrån sitt sammanhang av kritisk teori många likheter med Soper's alternativa hedonism och Gorz frihetsbegrepp. Men Rosas omfattande modernitetsteori har visat sig mera fördelaktig i växelverkan med mitt specifika material.

2.3. Nedväxling och konsumtion

Ylva Ugglå (2019) har gjort en fördjupad studie av minimalism. Genom att analysera hur olika kända författare och bloggare artikulerar minimalistiska narrativ, ger hon en inblick i hur dessa livsstilsförändringar konstruerar identitet, tid och tempo (2019: 239). Ugglå har likt denna studie- sin utgångspunkt i Rosas kritik av social acceleration, och tar avstamp från hans kritiska teori genom att påvisa hur minimalism fungerar som ”gränsgörande objekt” (”boundary object”, 2019: 248). Michel Foucaults begrepp *governmentality* används här för att beskriva hur ett minimalist-narrativ har som funktion för individer att bryta sig loss från normer i samhället. Minimalism blir således ett verktyg som ämnar avgränsa sig själv för att ta tillbaka en kontroll och få autonomi. Detta föranleds av att individernas subjekt känt sig låsta i den sociala accelerationen.

I artiklen *Reflexive Dispossession and the Self: Constructing a Processual Theory of Identity* (2007) undersöker forskarna Cherrier & Murray nedväxling utifrån Erich Fromms teorier om *ett havande* och *ett varandets* psykologi. Denna socialpsykologiska teori tar avstamp i alienations-begreppet och vill utifrån synteser av Freud och Marx beskriva hur människors materiella behov behöver distanseras från det intellektuella (Paulsen 2017: 204-208, Cherrier & Murray 2007: 3-4). Studien undersöker således hur identiteter konstrueras utifrån nedväxlings-fenomenet och hur aspekten av konsumism står som påverkningsfaktor i detta (2007: 13-14). I slutsatsen lyfter artikel fram att nedväxling, som är en tuff prövning, kan skapa bättre livskvalitet. Det lyfts också fram att mindre tillgångar (*dispossessions*) inte nödvändigtvis leder till en mindre *havande-identitet*. En konkurrensmentalitet som präglar konsumtionssamhället, finns ibland kvar bland människor som rört sig mot minimalism (2007:26-27). Även med nya identiteter är vissa moraliska handlingar således immanenta och ska därför inte ses som lösningar på strukturella problem.

Min studie väljer att fokusera på hur lönearbetet står i kontrast till informanternas egen utnämnda meningsfulla fritid. Studiens syfte att söka svar i frågan hur nedväxling av arbetet görs som meningsfullt öppnar dock upp för liknande ansatser som hos Cherrier & Murray samt hos Ugglå. Minimalism och identitetskonstruktion som är centrala ämnen i dessa studier negligeras inte på något sätt här. Min studies vinkel ämnar sig dock mer utifrån hur informanterna sätter arbetet som kulturell distinktion gentemot det som ger mening. Detta kommer lägga ett större fokus på Hartmut Rosas begreppsapparat i sin analys jämfört med exempelvis Ugglå som väljer att nyansera denna med hjälp av Sørensens ”constructive

resistance” (Uggla 2019). Denna studie kommer inte göra det, däremot är flera metodologiska ingångar och teoretiska begrepp i stil med båda ovannämnda artiklar. Framför allt Goffmans *sensibiliserings koncept* (se teori 3.4.) som används av Cherrier & Murray (2007).

3. Teori

I följande kapitel presenteras Hartmut Rosas teoretiska ramverk med ingående beskrivningar av hans begrepp social acceleration, resonans och alienation. Ett lite kortare avsnitt presenterar hans kritiska teori som ger exempel på människans autonomi samt subjektets relation till tidsnormerna. Avslutningsvis ges en kort beskrivning av sensibiliseringsbegreppet som varit till stor hjälp under intervjumetodens arbetsprocess.

3.1. Social acceleration

Hartmut Rosa (2013) menar att den teoretiska sociologins huvudsyfte är att förklara moderniteten. Han försöker beskriva universella och enhetliga drag som definierar vår samtid, *social acceleration* är ett sådant drag. Kanske skulle många hålla med om känslan eller förnimmelserna av att samhällsrytmen ökar. Redan hos de sociologiska klassikerna kan man ta del av teorier som framlägger insikten om att industrialiseringens tekniska utveckling inte bara får kugghjulen att rulla snabbare, utan även det sociala livet. Karl Marx påpekar detta med sin domesticering av människa till vara, George Simmels i sitt *individualisering*-begrepp, Max Weber med samhällets *rationalisering* och Emile Durkheim i sin beskrivning av övergången från segmenterad till differentierad arbetsdelning. Oavsett om moderniteten leder till urbanisering eller omstrukturering av arbetet tycks komplikationer uppstå som försvårar ett gott liv, självförverkligande och autonomi (Heidegren & Wittrock 2013: 8-11).

Inom den postmoderna kritiken som riktas mot den klassiska sociologin ligger det en betoning på en latent etno-och eurocentrism. Rosa menar att den kritiken är nödvändig men man tenderar att missa det han anser vara det enhetliga i moderniteten. Oavsett vart i världen modernisering sker tycks dess immanenta drag vara pådrivande faktorer på teknik, socialitet och uppfattningen av tid. Således utvecklar Rosa den klassiska sociologins kritik av moderniteten med mer komplexa samband. Den sociala accelerationen blir ett perspektiv där modernitetens enhetliga drag även innefattar historisk och kulturell mångfald.

Således är social acceleration kortsagt den gemensamma nämnaren för olika typer av moderna samhällen (Rosa 2013: 24-28).

Men vad exakt är det som menas med social acceleration? Vad är det som accelererar? Rosa förklarar det som att det enhetliga inte kan ses som ett enskilt universellt mönster utan delar i stället upp det i tre kategorier (Rosa 2010: 16-20):

Teknisk acceleration. Den mål-inriktade processen att skapa accelererande fordon eller teknik som gör livet snabbare. Det handlar inte om teknikens faktiska möjligheter att utvecklas, utan dess sociala påverkan. När internet gör att vi kan nå vem som helst, när som helst, kommer världen närmare oss. Detsamma gäller transportmedel: när flyget mellan Köpenhamn och Tokyo går snabbare blir världen mindre. Vår sociala verklighet förändras när våra sinnesorgan uppfattar tid och rum annorlunda.

Acceleration av sociala förändringar. Arbetslivet tillika samlevnadslivet verkar vara mer och mer betonat av förändringar. Vi byter jobb oftare än vad vi tidigare gjort, samtidigt som vi byter partners och gifter om oss. Det personliga livet är således accelererande genom att dem sociala institutionernas stabilitet blir alltmer flytande.

Accelerationen av livstempot. En känsla av att ha ont om tid är något som växer. Produktiva sysslor tycks göra att vi inte har tid med det vi tycker är meningsfullt.

Den tredje kategorin beskriver Rosa som paradoxal mot dem andra två. Varför har vi exempelvis ont om tid när den tekniska utvecklingen borde spara oss en massa tid? Tiden det tar att skriva ett mejl på jobbet, är bara en bråkdel av tiden det skulle ta att konstruera ett konventionellt brev. Ändå tenderar tiden på kontorsarbeten att slukas av mängden mejl-konversationer. En teknisk revolution tenderar således inte ge oss mer tid utan skapar mer press på individen. En klyfta mellan subjektets förmåga och det objektiva tempot bildas. Accelerationen driver på med mer tidskrävande produktion, mer stress i vardagen och således ett snabbare livstempo (Rosa 2010: 22-25).

3.1.1. Vilka är faktorerna som driver på accelerationen?

Rosa menar att det sedan 1700-talet skett en strukturomvandling av det institutionella. När det moderna samhället växte fram ur det feodala bondesamhället präglas utvecklingen av ekonomisk tillväxt, teknisk acceleration och kulturell innovation. Den strukturella skillnaden ligger således i att stegra utifrån en rädsla att förlora eller att få allt-mindre (Rosa 2020: 17-18). Denna dynamiska stabilisering, som han kallar det, hålls i gång dels av en social motor, dels av en kulturell motor. Den tekniska accelerationen är inte en ensam faktor utan drivs av dessa motorer i en cykel som vidhåller dem andra accelerations-kategorierna.

Den sociala motorn handlar om konkurrens och utgår från Benjamin Franklin gamla talesätt ”tid är pengar”. I den kapitalistiska ekonomins strävan efter stegring och tillväxt blir den som kan effektivisera produktionen mest, också den som skapar mest mervärde (Rosa 2010: 26-28). Rosa kan sägas här utgå ifrån Karl Marx kritik av kapitalackumuleringen där formeln $P-V-P'$ (pengar-vara-mer pengar) hela tiden tvingar kapitalägare att accelerera investeringarna för att vara konkurrenskraftiga (Marx 2018[1867]: 130-134). Rosa menar dock att denna konkurrens speglar sig i mer än bara ekonomin. Även sfärer som politiken och akademien präglas av ackumulerandets logik. För att exempelvis få forskningsanslag kräver akademisfären en stegring eller ett mervärde av kunskapen, $K-F-K'$ (kunskap-forskning -mer kunskap). Inom politiken jagar man väljare genom att utlova mer jobb, billigare levande och snabbare kommunikationer (Rosa 2020: 26). Ett imperativ sträcker sig över flera sfärer i samhället som sätter press på såväl arbetsliv som livstempo.

Den kulturella motorn sätter likaledes sitt värde på människor utifrån deras förmåga att *förfoga* (eng. *engineerability*, ty. *verfügbar*) över materiella tillgångar (Rosa 2010: 28-29). Således blir statusen i att ha mycket pengar en värdering som konstrueras efter hur lätt man kan förfoga över världen. Är du mycket rik kan du ta dig från Köpenhamn till Tokyo till New York när du vill, allt blir nåbart, världen krymper. Men att stagnera innebär hela tiden risken av att inte hänga med. Oavsett om du är kapitalägare, akademiker, konstnär eller bara försöker följa med i medierna är risken stor att du missar något om du stannar upp i det accelererande samhället.

3.2. Resonans och Alienation

3.2.1. En fenomenologi om relationen mellan världen och subjektet

Rosa rör sig inom fenomenologins teoretiska ramverk för att beskriva människors relationer till världen. Denna relation delar han in i olika axlar: horisontala, diagonala och vertikala relationer. Med en sådan kategorisering ämnar han dela in det han kallar *resonanssfärer* i olika grupper. Det finns således relationer som yttrar sin resonans i sfärer som familj och vänner (*horisontala*). Men det kan även vara mer totala relationer som till historien, naturen eller livet (*vertikala*) och någonstans mellan dessa finns relationer till politik och samhälle (*diagonala*) (Rosa 2019: 195-197).

Resonans är något konstitutivt för det mänskliga psyket och kan inte förfogas över eller kontrolleras. Rosa lyfter resonans-upplevelser som något responderande mellan vår kognitiva förmåga och vårt varande. Det kan uppstå när vi lyssnar på musik, i en relation med en vän eller familjemedlem, i läsandet av en bok eller i en naturupplevelse. När vi blir berörda av någonting infinner sig känslan av att något utifrån kommunicerar med oss. Människan eller objektet som berör oss framstår då inte som något instrumentellt utan får ett egenvärde baserat på resonansen det ger oss (Rosa 2020: 44-45, Rosa 2019: 170-171). Detta utgör flera villkor för att resonansen ska uppstå. Det krävs en balans mellan vår kognition och det materiella, och det krävs en oförutsägbarhet. Ett musikstycke kräver sitt sammanhang för att vi ska bli berörda. Även om vi går och ser vårt favoritband finns det inga garantier för att vi ska få den exakta upplevelsen som vi en gång fått. Detsamma gäller våra sociala relationer, det behöver utgå ifrån att våra vänner och familjemedlemmar är individer med sin egen autonomi. Vi kan inte tvinga våra vänner att alltid lyssna på oss och prata om det vi vill, resonansen uppstår bara när vi vet att personen på andra sidan har en autentisk respons. På samma sätt som att vår relation till världen kräver ett materiellt förfogande i något som responderar, kräver den således en balans i vad vi förfogar över (Rosa 2019, 2020).

När vi försöker förfoga *helt* över sociala relationer, kulturen och naturen blir vår relation till världen tyst. Den främsta problematiken inom modernitetens sociala acceleration är således dess påverkan på vår relation till världen. Vi behandlar världen som en aggresionspunkt där allt skall förfogas över och kontrolleras genom att göras nåbart för oss (Rosa 2020: 23).

Västvärldens sekulära betoning på det goda livet blir således ett materiellt självförverkligande. Rosa menar att accelerationen av vårt förfogande till slut gör oss till främlingar i världen, vi blir *alienerade*. Alienation används i samma andemening som Marx

gör när han talar om hur arbetaren upplever ett främlingskap för varan i produktionen; arbetarens subjekt värderas som enbart bruksvärde; det blir en instrumentaliserings av människan (Marx 1971 [1939]: 144-145). Men precis som att accelerationen, ackumuleringen och förfogandet sprider sig inom flera sfärer upplevs alienationen också på flera platser. Inom förfogbarhetskulturen kan den upplevas som totalitär eftersom det blir svårare och svårare att finna resonans med omvärlden.

För att skapa mening, eller för att kartlägga våra kognitioner och värderingar, blir begäret centralt för hur vi uppfattar världen. Eftersom Resonans kan ses som något lustfyllt är en *resonanssfär* något som konstrueras *efter* begäret. För att nyansera detta kan man titta på hur den poststrukturella filosofen Gilles Deleuze använder begärs-begreppet. Deleuze menade att människor skapar mening för att undgå ett ständigt omvälvande kaos. Världen omkring oss får sin konstruerade mening utifrån begärets kognitiva kartläggning. Ett materiellt begär efter kläder konstruerar ett meningsfullt sammanhang som modehus och köpcentrum. Vår produktion, reproduktion och konsumtion kan reducerat sägas formas efter en begärsmaskin (Spindler 2013: 96-97). Begäret är således en grundläggande princip för hela vår sociala verklighet. Rosa's syn på begäret instämmer med detta men kompletterar det med ytterligare en grundläggande princip: rädsla. Om resonansen är något konstitutivt för vårt psyke kommer rädslan för att bli alienerad vara lika fundamental för hur vi uppfattar världen. Kort sagt är rädslan för att få *allt-mindre* en rädsla för att bli alienerad i världen. Detta leder till att vi försöker kontrollera och förfoga över resonansen, det som sker är med andra ord en *reifikation av resonans*. Men eftersom resonansen inte går att förfoga över tenderar detta att reproducera alienation, det blir kontraproduktivt. Vi kan helt enkelt inte köpa resonans på ett varuhus, den kan bara uppstå genom *autentiska relationer* till världen (Rosa 2019: 110-113, 174).

3.2.2. Familjen som resonanssfär

Familjerelationer beskrivs ofta som ovillkorlig kärlek och bygger på premisser av omtänksamhet. Jag vill påstå att denna omtänksamhet bygger på balansen av intersubjektiva relationer som är avgörande för att vi kan vara oss själva. Eller för att återigen låna resonemang från filosofen Gilles Deleuze som sätter ett värde i att älska utanför vårt Jag: ”Tappa ansiktet. Förmå älska utan minne, utan fantasmer och utan tolkningar, utan att sätta punkt” (Spindler 2013: 155). Jag tolkar det som att en meningsfull relation, eller en autentisk relation, bygger på att sätta sin nästa före sig själv. Men det kräver att denna nästa

responderar utifrån sin egen autonomi. Tillika menar Rosa att familjen har i en annars så konkurrens -och tillväxtbetonad värld blivit en konstruerad resonanshamn i den moderna världen. Men i moderniteten tenderar den också att paketeras i normativa grupperingar av konservativa krafter. Resultatet blir exempelvis kärnfamiljen, vars syfte är att tjäna konstruerade ideologier anpassade just för konkurrensen och tillväxten (Rosa 2019: 202-205). Med andra ord sker det en reifikation även av familjen och viktiga sociala relationer. Men vi kan inte helt förfoga över familjerelationerna, även dem urholkas av denna paketering. Vårt subjekt behöver en balans mellan exempelvis arbete och frihet för kunna uppfatta meningsfulla relationer, en lyckad karriär köper oss inte en lycklig familj. Deleuze lägger i sin uppmaning att älska ”med tappat ansikte” och utan att sätta punk”. Den ovillkorliga kärleken bygger på det oförutsägbara, den kan inte förfogas över med dogmatism eller identitet. Tillika menar Rosa att resonans kräver tid och rum som är i linje med vårt subjekt. Kompletterar vi dessa får vi en teori om sociala relationer bortom den sociala accelerationen.

3.3. Kritisk Teori

3.3.1. Autonomi, konsumtion och förutsättningar

Likt tänkare och sociologer som Adorno, Honneth och Habermas är Rosas syn på subjektet som något internaliserat av samhället. Medvetandet är således en produkt av institutionerna, relationerna och organisationerna i samhället (Rosa 2019: 39, Rosa 2013: 103-107). Samtidigt är samhället summan av subjekten därför ska man se fenomen som autonomi utifrån en växelverkan. Rosa menar att den handlingsförmåga som människor besitter utgör ett begär att forma ett lyckligt liv eller en relation till världen som innefattar resonans. Således kan man tolka Rosa som en optimistisk weberian, där det finns vägar ut ur järnburen, vi kan i vår alienation söka oss ur den sociala accelerationen genom vårt begär efter resonans (Susen 2019: 321-322).

Vad resonans-begreppet visar på är hur den Sociala accelerations-teorin faktiskt är en kritisk teori om tidsnormer. Precis som att det finns en motsättning mellan hur vi förbrukar naturresurser snabbare än dess reproduktionstakt, finns det en *de-synkronisering* mellan accelerationen och det mänskliga subjektet (Rosa 2013: 122-123). Som vi sett tilldelas privilegier performativt vilket utgör en motsättning i vårt behov av att finna resonans. I det konkurrensbetonade samhället ligger vårt erkännande i vad vi åstadkommer, vi måste ackumulera våra kapital. Utifrån vår aggressionspunkt blir förfogandet detsamma som konsumtion. Den sociala accelerationen pressar oss att prestera mer än vad våra

tidsperspektiv tillåter för ett liv. Liksom naturresurserna kan vi bara konsumera ett visst antal fysiska produkter, men ekonomiska transaktioner kan alltid accelereras. Vi kan bara vara på en plats samtidigt, bara åstadkomma ett visst mått av produktivitet, vi är kort sagt begränsade av vår kognitiva förmåga och våra kroppar (Rosa 2013: 132-133). I vår strävan efter resonans och i rädsla av att ha allt-mindre köper vi fler produkter än vad vår tid klarar av att konsumera. Då status och hierarkier formas efter kraften av att konsumera ligger förutsättningarna att klara sig i accelerationen hos dem kapitalstarka. För människor som föds in i samhällets undre skikt kanske det inte ens är värt att börja springa. Detta är Rosas förklaring till att underklasser som prekariatet uppstår [dvs. människor exkluderade ur anställningstrygga avtal och samhället i stort] (Rosa 2013: 118-119). För att dra ner på sin konsumtion, måste det finnas en konsumtion, för att dra ner på sin arbetstid måste det finnas arbetstid. Utifrån syftet att blicka in i nedväxlingens meningsfullhet, ligger ett immanent fenomen som är av stor vikt att undersöka; vilka *förutsättningar* ligger till grund för nedväxling? Om behovet av resonans är universellt för människan kan vägarna till den handla om en klassfråga.

3.4. Sensibilisering

För att vidga studiens teoretiska ramverk ytterligare har ett sensibiliseringskoncept använts i intervjuprocessen. Min studie sätter intervjudeltagares berättelser i fokus. Även om det redan presenterats ett rätt så tungt teoriavsnitt krävs det en bakgrund till hur intervjuguide och dylikt formats, därav Sensibilisering. Detta används som ett uppvaknande, eller ett före och efter, det socialpsykologen Erving Goffman kallar ”protective cocoon”. Begreppet vill således belysa hur sociala ingrupper isolerar sig i trygga normer, och sensibiliseringen fungerar då som ett uppvaknande ur detta. Exempelvis kan information om dålig djurskötsel skapa en artikulering i en persons berättelse om hur hen blev vegan (Cherrier & Murray 2007: 13-14). Eller för att ta ett relevant exempel för denna studie; en känsla av utbrändhet kan föranleda en person att söka sig utanför dem rådande normerna för arbetstid.

3.5. Sammanfattning Teori

Den Sociala accelerationen är ett genomgående drag i vårt moderna samhälle. Detta drag tenderar att öka våra livstempon i den bemärkelsen att vi behöver konsumera mer, producera mer och förfoga över fler saker. Men människan är begränsad till sitt subjekt och kan bara uppfatta tid och rum utifrån kognitiva begränsningar. Vi behöver ha en relation till världen som responderar med våra kognitiva förmågor. När vi har en god relation till världen uppstår

resonans, denna specifika relation är något vi har ett behov att känna för att uppleva världen som meningsfull. Utan resonans blir världen tyst för oss, ett främlingskap uppstår i vår relation till världen och vi blir alienerade. Vårt behov av resonans kan således göra att vi söker oss till mer alternativa liv bort från accelerationen som nedväxling av arbete, men lämnar oss med den immanenta frågeställningen vilka förutsättningar krävs för att följa sitt begär efter resonans?

4. Metod

4.1. Metodologisk process

Inspirerad av Mats Alvessons reflexiva metodologi har den övergripande arbetsprocessen för min studie följt en abduktiv metod. Denna metod är utvecklad utifrån den kritiska teorin och ämnar skapa en reflexiv växelverkan mellan empiri och teori (Alvesson & Sköldberg 2017: 15). Min arbetsprocess har således inneburit vissa skiljelinjer från helt induktiva analysprocesser- som exempelvis *Grundad Teori*- där analysarbetet tar sitt avstamp i att vara hypotes -och teori bildande. På samma har det också skiljt sig från helt deduktiva metoder som i stället strävar efter att påvisa färdiga hypoteser och teorier (Rubin 2021: 25–26, 37–38). En reducerad beskrivning av denna studies metod kan således betecknas som en syntes mellan ovannämnda metoder. Samtidigt är det reflexiva arbetssättet som varit i centrum, något som även måste sätta mina egna ansatser i fokus; genom att hela tiden kritiskt granska mina egna antaganden (Alvesson, Gabriel & Paulsen 2017: 89-97).

Ett första steg i processen var att ta beslutet om materialet skulle samlas in genom kvantitativ eller kvalitativ metod. Eftersom den tidigare forskningen hade visat på en brist i strukturella analyser av nedväxlings-fenomenet fanns det en tanke om att detta kunde mötas med mer kvantitativa angreppssätt, exempelvis enkäter (Kennedy, Krahn & Krogman 2013). Även om fördelar med en sådan bred studie övervägdes ingav en mer kvalitativ metod ett större förtroende. För att få kunskap om fenomenet och hur det görs som meningsfullt krävdes ett material som kom från individens reella upplevelser och uttryck. Utifrån den kunskapen motiverades ett metodval av intervjuer. Intervju som kvalitativ metod är ett väl använt sätt för att fånga fenomenologiska och sociologiska förhållanden (Ahrne & Eriksson-Zetterquist 2015: 34b, 37-38). Görs intervjuer på rätt sätt kan det skapa tillfälle att både reflektera över

informantens sätt att delge information i stunden, samtidigt som det i efterhand tillåts göras djupare analyser av inspelade transkriberingar. Utifrån studiens syfte att söka svar i frågan om hur nedväxling görs som meningsfullt valdes en metod som kunde beskriva fenomenet på mikro-nivå. Den empiri som samlas in kunde således ge insikter om hur nedväxlingsfenomenet upplevs i subjektiva termer. Men detta behöver inte negligera mer strukturella analyser. Att få en inblick i personers livshistoria och reflexivt jämföra, leta mönster och olikheter kan mycket väl ge vidare inblick i samhällets processer på makro-nivå (Öberg 2015: 58).

4.2. Intervjuguide

Nästa steg i processen var att utforma en intervjuguide (se bilaga 1). Målet var att förbereda frågor som var öppna och således inbjudande för informanten att berätta sin historia med frihet. På sätt och vis kan en första analytisk för-sortering sägas ha inletts under detta moment. Intervjuguiden formades efter min förkunskap från den tidigare forskning och bildade således särskilda teman. Vid en snabb jämförelse är dessa teman inte helt olika det analytiska och tematiska slutresultat som operationaliserats utifrån det teoretiska ramverket. Men uppsåtet var att bejaka informanternas frihet att forma deras berättelse utifrån upplevelserna av arbetsnedväxlingen. För att få ett flöde i intervjun är guiden framför allt framställd för att bejaka sensibiliserings koncept hos informanterna. Det vill säga frågor som ämnar motivera informanten att forma sin berättelse utifrån sina livsupplevelser före och efter en förändring (Rennstam och Wästerfors 2015: 35–41, 110, Cherrier & Murray 2007: 13-14).

4.3. Urval och Intervjuprocess

Urvalet av informanter har haft sin utgångspunkt i att hitta personer som är aktiva inom fenomenet nedväxling. I Sverige finns det flera digitala forum på Facebook som är inriktade på nedväxling. Två av dem mest populära är *Downshifting-sweden* och *Frivillig Enkelhet*. Båda forumen har ett medlemsantal på ca 8000 medlemmar och gav således en god grund för att hitta informanter. Studiens samtliga informanter har svarat på annonspubliceringar från dessa digitala forum (se bilaga 2). Innan annonsering tillfrågades administratörer för respektive forum efter ett medgivande. Nio personer svarade på annonsen och enskilda intervjuer bokades in. Inför varje intervjutillfälle fick varje informant ett informationsblad om hur deras anonyma uppgifter hanterats, samt en blankett att signera sitt samtycke till denna informering och intervju (se bilaga 2 & 3). Eftersom alla nio informanter befann sig på olika ställen i Sverige tog jag beslutet att genomföra alla intervjuer digitalt via zoom. Dessa

videomöten hade fördelen av att informanterna kunde välja familjära och trygga platser själva. En sådan självvald miljö kan ha fördelen av att informanten inte färgar sin berättelse utifrån omgivningens preferenser eller utgår ifrån exempelvis en arbetaridentitet (Ahrne & Eriksson-Zetterquist 2015: 42b-43). För denna studies syfte är sådana fördelar nyttiga, men i min analys har inga garantier för ”det perfekta samtalet” antagits.

4.3.1. Informanter

Vidare följer en kort presentation om informanterna. I Tabellen ser vi sorteringskod (IP¹ A-I²) samt yrke. Sedan följer information om arbetstid och vilka teman som informanten byggt sin berättelse kring (sensibilisering-process).

<i>Informant</i>	<i>Arbetstid</i>	<i>Sensibiliseringsprocess</i>
<i>IP A, Psykolog</i>	Arbetar 50% men har som mål att gå ner på 0 % genom effektivt sparande/tidig pension	Meningsfull fritid med familj/vänner, tid för engagemang och förkovran utanför arbetet.
<i>IP B, F.d. Högspänningselektriker/ Konstruktör</i>	0 %	Meningsfull fritid med familj/vänner, Leva i nuet, tid till ideella antaganden och engagemang
<i>IP C, Psykolog och Konstnär</i>	60-70%,	Tid till konst, motion och att vara i naturen.
<i>IP D, Kommunikatör/Journalist</i>	80%, i perioder 50%, önskar uppnå mindre genom effektivt sparande	Meningsfull fritid med familj/vänner, engagera sig i andra saker

¹ IP: Intervjuperson

² A-I: Sorteringen är gjord kronologiskt efter intervjutillfällenas tidpunkt.

IP E, F.d.

*Marknadsföringsdesigner.
(Nu) Barnskötare (deltid)
och egenföretagare*

ca 50% som barnskötare

Meningsfull fritid på landet,
själv och- samförsörjning
och ideella engagemang.

IP F, Läkare

(konsult/egenföretagare),

ca 60 % (utslaget på ett år)

Meningsfull fritid, segling
och resor. Ohållbar
arbetsituation. Skilsmässa
och barn som
flyttar hemifrån gav
överflödiga kostnader.

IP G, Socionom

37 %

Meningsfull fritid med
familj/vänner, Vara i
naturen, Leva i nuet. Maken
fick välbetalt jobb.

***IP H, Försäljare och
Konstnär***

Ca 50-75 %

Meningsfull fritid
med familj/vänner, Tid till
konst, Tid till att ta hand
som sig själv.

IP I, Forskare,

75 %

Meningsfull fritid med
familj/vänner,
engagemang för miljöfrågor
och arbetsfrågor.

4.4. Analytisk process

Den analytiska processen har präglats av en tematisk innehållsanalys där kodning av det insamlade materialet har stått i centrum. Mitt angrepp har utgått ifrån flera analytiska steg där det första började redan under transkriberingen av intervjuerna. Med avstamp i den abduktiva metoden har det första steget varit ett sökande efter mönster i informanternas skildringar (Luker 2008: 187-189). Dessa mönster har sedan varit föremål för att finna ett passande teoretiskt ramverk. Om skapandet av intervjuguiden kan sägas vara processad utifrån en deduktiv metod, var det således här som den induktiva tog sin början. För att hitta mönster inleddes en process av kodning. Att koda materialet var i detta första steg ett sätt att undersöka huruvida det i informanternas utsagor fanns implicita eller direkta svar på studiens bakomliggande syfte: det meningsfulla med nedväxling (Luker 2008: 62-63, 199).

Från första början i den analytiska processen har det funnits en ambition hos mig att möta materialet utifrån ett socialkonstruktivistiskt synsätt. Både diskursteorier och materialistisk semiotik har inspirerat mitt angrepp. Således har den första sorteringen av koder fått mig att leta efter relationer i informanternas språkliga uttryck. En utgångspunkt har således varit att vardagliga handlingar och språkliga förbindelser kan utgöra symboler och/eller konstruktioner för mening. Mitt närmande av materialet kan således sägas vara ett anti-essentialistiskt, metodologiskt angrepp som ser meningsskapande utifrån dess nuvarande existens (Alvesson & Sköldberg 2017: 50-52, Ritzer & Stepnisky 2014: 496, 499-500, 537-539). Eftersom ett vanligt sätt för denna tradition är hitta formuleringar som avgränsar sig mot andra fenomen, eller artikulationer (språkliga förbindelser) som bildar en motsättning mot det man själv identifierar sig med, är dem första koderna således baserade på mönster i informanternas kulturella distinktioner (Alasuutari 1995: 63-67). Kort sagt har jag letat efter språkliga tecken och symboler som på något sätt kan tematisera eller beteckna den sociala gruppen som gäller här, det vill säga *nedväxlare*.

Utifrån denna första sortering av koderna har jag sedan fört in mitt teoretiska ramverk som presenteras genom Hartmut Rosa's begreppsapparat. Därefter har en andra sortering inletts med ett mål att kunna operationalisera koderna till fyra olika teman baserade utifrån teorin. Rosa's teori visade sig vara fördelaktig på två sätt. För det första ingriper hans teori liknande diskursteoretiska ansatser som jag använde i första sorteringen. Exempelvis tar han stor inspiration från Jürgen Habermas och Axel Honneths diskursteorier. Framför allt Honneth's *vardagliga kommunikativa handlande* och dess inverkan på sociala verkligheter (Ritzer &

Stepninsky 2014: 243-244). Rosa menar att våra narrativa funktioner fungerar som en bro mellan det kognitiva och det sociala. Begäret och rädslan är grundprinciperna för vår relation till världen men det är det språkliga som förbinder det till den sociala verkligheten (Rosa 2019: 156-157). För det andra passar en begreppsapparat som ingriper social acceleration, resonans och alienation mycket bra med de distinktioner och artikulationer i informanternas resonemang. Utifrån denna växelverkan mellan teori och empiri skapades ett utrymme där man kunde finna både *vad* informanterna uttryckte, och *hur* de gjorde det (Rennstamm & Wästerfors 2015: 69-70, 101). Med det teoretiska ramverket kunde jag exempelvis gå från att koda vilka distinktioner som gjordes till att se i vilket sammanhang det gjordes (ex. alienation genom arbete).

Mitt metodologiska arbetssätt, det abduktiva, har således lett fram till en bra korrelation mellan att granska den transkriberade texten och finna lämplig teori. Vidare har min analys tagit fram fyra teman som operationaliserats efter följande:

Alienation genom arbete – Informanternas kulturella distinktioner mellan heltidsarbete och deltidsarbete. Där deltidsarbete artikuleras som kontrollapparat för resonans och heltidsarbetet som alienerade. Hur den sociala accelerationen alienerar genom heltidsarbete.

Resonansfär – Informanternas artikuleringar av att söka sig till sfärer som är meningsfulla. Baserat på teori om begäret efter resonans.

Konsumtion – Informanternas kulturella distinktioner mellan överkonsumtion och meningsfull konsumtion. Meningsfull konsumtion som en kontrollapparat för resonans. Hur den sociala accelerationens alienerar genom konsumism.

Förutsättningar – Förutsättningar för att informanterna ska kunna handla efter meningsfullt behag. Vad krävs för att ta sig ur den sociala accelerationens alienation?

4.5. Validitet och tillförlitlighet

Som kvalitativ studie är inte målet att försöka få fram ett resultat med en generaliserbar siffra. I stället strävar studien att undersöka ett mikro-perspektiv där informanternas subjekt blir föremål för vad som kan sägas vara meningsfullt. Studiens tillförlitlighet kan således sägas stå på fenomenologiska metodens ansatser att kunna urskönja konstruerandet av värde och mening (Thurén 2007: 26-27, 141-146). Studiens trovärdighet kan påverkas genom dess

interna validitet, dvs hur giltiga analyserna står sig inom mitt urval. Att urskönja hur informanterna konstruerar ett värde måste tydas utifrån flera aspekter. Att göra ett antagande mellan nedväxling och livskvalitet kan bero på olika vägar mellan orsak och verkan, beroende på omgivning eller hur informanterna för fram sina resonemang (Rubin 2021: 95-97). Min analys har visat på flera positiva resultat mellan nedväxling och meningsfull livskvalitet. Att informanterna uppger detta skulle kunna bero på att man vill uttrycka en identitet i intervjuerna som motsvarar förväntningarna man själv har haft på sin nedväxling. Men utifrån helhetsresultatet av det samlade transkriberingarna är det övervägande resonemangen reflekterande snarare än direkt propagerande. Informanterna talar med andra ord om både de positiva och negativa effekterna av sin nedväxling. Detta ger en trovärdig bild av deras utsagor och ökar den interna validiteten i min studie.

4.6. Etiska överväganden

Stor vikt har lagts vid att informera deltagarna om studiens innehåll. Redan vid annonseringen (se bilaga 2) så har studiens syfte presenterats. Detta har sedan följts upp med att låta informanterna skriva under samtyckesblanketten (se bilaga 3) innan varje intervju har påbörjats. En strävan har varit att följa etikprövningsmyndighetens uppmaning att tydliggöra samtyckets innebörd (Eldén 2020: 84-85). En strävan om att informera informanterna om deras frivilliga deltagande, och att när som helst kunna lämna intervjun, har således tydliggjorts. Dessutom har information om hur deras personliga uppgifter anonymiserats samt hur ingen data förts över vare sig etnicitet, livsåskådning eller andra personliga uppgifter som kan skönja ens identitet eller på något sätt skada personen fysiskt och/eller psykiskt (Eldén 2020: 34). Intervjuerna har strävat efter att respektera informanten, dels med den konfidentialitet som precis nämnts, dels genom att värdsamt lyssna till berättelsen. Även om arbete och nedväxling kan i ett första anseende ses som ett ytligt ämne har det kunnat kopplas till mer känsliga uppgifter under samtalen. Både i konstruerandet av intervjuguiden och under själva intervjun har frågorna formats reflexivt för att anpassa sig till informanten på ett respektabelt sätt (Eldén 2020: 101-102). Det har kunnat handla om att inte utgå ifrån vissa förutfattade meningar som kan vara direkt stötande när intervjuguiden formats. Men det har också kunnat handla om att bemöta känslig information under intervjuerna på ett sätt som inte upprör individen. Personens integritet har hela tiden gått före studiens syfte. Det har hela tiden funnits en medvetenhet och reflektion kring intervjusituationens något ovanliga

karaktär, dvs där en okänd person ställer personliga frågor. Det har således förts tankegångar om hur intervjuerna påverkat mig i mitt sätt att se på materialet, liksom hur informanterna upplevt situationen och hur det har påverkat deras utsagor. På så vis har en strävan varit att undvika ett negativt utnyttjande av den maktrelation som uppstår; när jag som studieförfattare samlar informanterna personliga information och författar material kring det (Eldén 2020: 103).

5. Analys och Resultat

I denna del kommer den tematiska analys som gjorts att rapporteras. Den följer fyra olika teman med analytiska koder som på olika sätt beskriver min tolkning av informanternas utsagor.

5.1. Alienation genom arbete – Heltid vs deltid som kulturell distinktion.

Nästan alla informanter har visat på hur heltidsarbete står som kontrast till en meningsfull fritid. På olika sätt beskriver man arbetet som en distinktion mot det man erkänt som meningsfullt. Detta artikuleras dels genom människor som har heltidstjänst, eller utifrån ens egna erfarenheter där heltidstjänsten står som avgränsat fenomen. Detta kan också tolkas som ett implicit sätt att positionera sitt subjekt inom den sociala accelerationen. Att sådana artikulationer tenderar att konstruera ett motstånd mellan arbete och meningsfull fritid kan vara ett tecken på alienation, eller brist på resonans i den bemärkelsen som Rosa beskriver det. Vissa uttrycker det som en känsla av att tiden inte räcker till för att leva det liv man har behov av att leva. Således kan deltid också tolkas som ett sätt att ta kontroll över tiden; att följa ett begär mot en resonanssfär ut ur alienation. Ta exempelvis följande citat från IP D vars huvudsyfte med nedväxlingen har varit att få tid till familjen:

”Jag hör ju andra som jobbar heltid och kommer hem jättesent, och dom hinner ju knappt träffa sina barn innan dom ska läggas liksom. Och jag tycker det är rätt sorgligt, jag vet många år när barnen gick på förskolan och man kom hem på eftermiddagen å kunde vara ute också...” (IP D)

Tiden som slukas upp av en heltidstjänst står här i kontrast till att hinna med det som är mest meningsfullt: tid med barnen. Att skapa meningsfull tid med barnen är inte kompatibelt med en heltidstjänst. För det tycks inte bara handla om att få loss tid utan också få vara där med

hela sin närvaro utan stress. Detta korrelerar med hur Rosa beskriver sitt alienations begrepp. Eftersom resonansen bara kan uppstå genom respondentens egna villkor, krävs det ett tidsutrymme som inte påverkar ens relation till världen negativt. Känslan av stress och av att man inte hinner med följer med en överallt. Med andra ord försvåras en god relation till världen (i detta fall familjen) om exempelvis jobbstress hänger över oss utanför arbetet. Ta vidare exempel där informanten IP H beskriver hur stressen över att komma ur heltidstjänsten hänger över henne under semestern:

”...och under min semester, var jag på Kreta med min kille och det enda jag gjorde var att söka andra jobb. Jag hade inte tänkt att jag skulle söka andra jobb, men jag bara " jag orkar inte, jag klarar inte av det här. Jag måste bara iväg." Jag vet att har man den där nishade rollen så måste man jobba heltid. Man kan inte ha den på 75 % eller 50 % ” (IP H)

En semester utomlands är ofta associerad med fritid eller frihet, här beskrivs den som tid som blir uppäten av stressen från heltidsarbetet. Valet av att berätta just historien om en förstörd semester kan tolkas som ett uttryck för något okontrollerbart. Heltidstjänstens accelererande stress ställs här mot deltidens kontrollerbara tidsutrymme. Men för att undgå missförstånd behöver jag betona att det handlar om en balanserad kontroll. Inte att ta kontroll som i att *helt* förfoga över, utan att skapa en sfär som ger utrymme för det oförutsägbara. Alienation manifesteras på så sätt som ett främlingskap i att inte kunna kontrollera sin tidsuppfattning, man hänger inte med, och ett sökande efter deltid tar vid. Heltidstjänsten kan således sägas bli synonymt med subjektets ohållbara positionering inom den sociala accelerationen. Den distinktion som görs mellan heltid och deltid är motiverad utifrån ens välmående; det är ett sökande efter en bättre relation till världen. Ta följande exempel där informanten talar utifrån sina erfarenheter som heltidsarbetande läkare:

”Sen vet jag ju också om att, i alla fall för min del, så räcker tiden aldrig till, så det är ju flera gånger i veckan som jag sitter kvar en timme, två timmar efter arbetstid... och sen så ska allting annat till. Man ska tvätta och handla mat och...de praktiska sakerna som ingår i livet”
(IP F)’

Även om heltiden är ett bestämt tidformat tenderar 100 % bli 110% eller 120%. För att motsvara accelererande, yttre förväntningar stannar man kvar på arbetsplatsen några timmar till bara för att inte riskera stagnation. Kostnaden blir en fritid som präglas av ytterligare praktiska eller nödvändiga sysslor. Det enda som hinns med är basala handlingsmönster för att sedan gå till jobbet nästa dag. Såsom det här uttrycks är min tolkning att den sociala accelerationen alierar individen genom arbetets heltidstjänst. Relationen till världen blir

tyst genom att det ligger en press eller förväntan på personen att överprestera. Det skapas inget tidsutrymme för att finna resonans med sin omvärld när livstempot förväntas accelerera. Subjektet är omgivet av en acceleration den inte jäktar med för att få en god tillvaro. Att gå ner på deltid blir således inte bara ett sätt få kontroll över sin tid, utan även ett sätt att styra livstempot bort från överhängande press och förväntningar och således alienation. I samtal med IP A om varför och när nedväxlingen kom på fråga konkretiseras denna tes:

”...jag kände att jag inte bara ville gå till jobbet och sen gå hem och försöka äta, sova för att orka gå till jobbet nästa dag. Utan jag vill kunna ha energi till annat också... Sen är det inte alltid självklart att man kan gå ner på deltid, så då var jag ändå glad att jag hittade en tjänst som var just på 50 %, alltså uttalat, att jag blev anställd på 50%.” (IP A)

Det som preciseras är återigen distinktionen mellan heltid och den meningsfulla fritiden. IP A uttrycker egentligen samma frustration över att fritiden blir en sträcka mellan arbetsdagarna; som endast är fylld med det nödvändigaste. Men betoningen på deltid som det icke-normativa är i sammanhanget viktig att belysa. Det är min förmodan att distinktionen uttrycks, såsom den görs av flera informanter, på grund av en känsla av att inte räcka till. Som Rosa beskriver det tenderar den sociala accelerationen stå som en motsättning till subjektets kognitiva förmåga. Men det handlar ofta om normer som uttrycks som förväntningar på vad man ska hinna med under en viss tid. Således är min tolkning att informanterna uttrycker en stark upplevelse av tidspress på sitt livstempo. För att göra ett lyckat jobb med en heltidstjänst och samtidigt ha utrymme för resonans i det accelererande tempot krävs det att man lever två liv till priset av ett. Därför bildar man distinktioner mellan heltidstjänsten och deltiden, där den senare, som vi snart ska se, motsvarar en väg ut ur accelerationen.

5.2. Resonansfär

Att den sociala accelerationen alienerar *genom* arbetet behöver inte betyda att den objektiva arbetsplatsen är den nödvändiga alieneringen. Tvärtom skulle arbetet också kunna vara en resonansfär. Flera av informanterna uppger också hur deras arbeten är meningsfulla, roliga eller engagerande. Men det är när arbetet sätts i ett sammanhang av social acceleration som det tar upp allt tidsutrymme. För att producera något och för att bli bra på det behövs förmodligen en begynnande relation till det man skapar; en relation som känns autentisk. Men när detta producerande utgörs som det enda meningsfulla urholkas relationen; den blir inte längre autentisk när yttre krafter behandlar subjektet med instrumentala värden. Det blir som Rosa kallar en reifikation av resonansen. Således kan man tycka om sitt jobb men ändå

ha ett begär av att söka sig bort från det. Ta följande exempel: IP B växlade ner tillsammans med sin man. Hennes anledning var främst att hitta ett sätt att leva i nuet och få tid till att fundera på meningen med livet:

”Man fick ju fundera på det här klassiska ”vad är meningen med livet? ”...och att meningen kanske inte alltid är att skjuta upp allting, utan att förverkliga” (IP B)

IP B, som gått ner 0%, beskriver också hur hon engagerar sig i ideella föreningar där hon ser sig ge ett viktigt och värdefullt bidrag till samhället. Men hennes make väljer en annan väg:

”Sen drygt efter två år så tyckte min man, för han hade svårare att hitta någonting att fylla dagarna med, så då fick han ett erbjudande från sitt gamla jobb att få en annan tjänst som han tyckte lät lockande då. Och då tog han den och så blev jag kvar hemma.” (IP B)

Samtidigt som arbetet uttrycks som en distinktion mot en persons självförverkligande, kan det vara en resonansfär för någon annan. Jag tolkar det som att maken inte finner resonans på det sätt som IP B gör i sina engagemang, och söker sig tillbaka till arbetet för att ”fylla dagarna” med något. Vi kan således se en indikation på att en resonansfär innehåller sysselsättning. Flera av informanterna resonerar kring detta på samma sätt. Man vill inte hamna i ett socialt vakuum eller bara spela tv-spel (flera stycken refererar till just tv-spel som sysslolöst). Tvärtom tycks sökandet bort från arbetet hela tiden vara betonat av att ”göra någonting annat”. Eftersom jag, via Rosa, tolkar en resonansfär som något konstruerat efter ett begär av det mest konstitutiva i våra subjekt, handlar det om att söka sig till en tillvaro där vi får skapa mening som sociala och biologiska varelser. Vi behöver reproducera och konstruera vår sociala verklighet men inom ramen för vad vårt subjekt kan hantera som meningsfullt. Vi behöver således bilda tidsutrymmen där vi känner att vi kan leva ostört i våra tankar. Med andra ord behöver vi tid för att skapa mening inom en ram som är rimlig för oss. Det behöver inte vara lönearbete utan kan som IP E här beskriver det:

”Att stå i köket och konservera en hel dag känns inte som ett betungande måste utan jag tycker det är kul...[m]en så absolut att få loss tid till sådant har ju definitivt varit ett syfte. Jag märker också att jag blir irriterad när det är mycket jobbiga perioder så att jag inte har tid att stå i köket och göra sådant. För mig är det liksom avkoppling att stå i köket och baka bröd och sånt.” (IP E)

Resonanssfären blir här mycket konkret. Arbetstiden som sätts av skapar ett tidsutrymme och en sfär för resonans. Men det är inte bara något som kan reduceras till god fritid utan det är något rotat. När arbetstiden tar över tidsutrymmet växer en frustration; en indikation på ett

kognitivt begär. Men den här formen av självförverkligande ska nog inte tolkas helt utifrån specifika handlingar. Det finns ingen essentiell handling eller ett visst beteende, utan varje subjekt söker sin egen väg. Informanterna uppger också olika saker som fyller tiden med mening. Som vi sett kan det handla om arbete, att engagera sig ideellt eller att stå i köket. Men i deras resonemang finns det gemensamma tankegångar i sökandet efter något annat. Så som jag läser in det finns det likheter i deras konstruerande av resonanssfärer. Dessa likheter sammansvärjer ett sätt att hitta en balans mellan oförutsägbarhet och ett visst materiellt förfogande. Mer konkret kan vi se detta i följande citat av informanten IP G. Hon har haft goda ekonomiska förutsättningar att växla ner och därför valt att bli hemmafru. Men för att hitta just en balans, tar hon en mindre anställning:

”Ja eller nu jobbar jag 37 %...då känner jag att jag får det bästa av två världar. Jag får komma ut och får känna mig lite meningsfull och nyttig och får lite egna pengar och jag får möjlighet att njuta av livet på egen hand, åka och bada, träffa vänner, va i trädgården se till att det är fas liksom i hemmet... att det finns mat i kylskåpet och det är lite plockat och sådär” (IP G)

Kanske är det så att man tolkar kritiken av den sociala accelerationen som att enbart söka sig efter långsamhet, men det är en förenklad tolkning av Rosa. Som vi ser hos IP G och mina andra informanter är en resonanssfär något som innefattar komplexitet. Subjektets förmåga att uppfatta tid och rum är begränsat mot ett snabbare livstempo, men det behöver samtidigt stimuleras. Kanske är det i den perfekta balansen av frihet och nödvändighet som resonansen uppstår. Vi kan inte bara ägna oss åt oförutsägbar fritid, vi behöver träffa människor och bli stimulerade av den yttre sociala och materiella världen. Kanske är det därför nästan alla informanter uttrycker en eftersträvan att få tid till engagemang, att ta hand om sig själva, att skapa/vara kreativa eller förkovra sig. För samtidigt uppger de flesta ett behov av att leva i nuet, att bara få vara eller känna sig fria. Jag tolkar det som att det är den här typen av balans som Rosa ser som villkoren för resonans. Relationen till världen behöver ha en balans med en respondent. En objektiv eller en subjektiv respons som svarar utifrån sin egen autonomi behöver finnas på andra sidan kommunikationen. Som informanternas utsagor uppger kan den resonansen vara med ett kök, en förening eller en vän.

Utifrån detta resonemang är det inte heller så konstigt att flera av informanterna uppger familjen och vänner som sina resonanssfärer. Att det är viktigt att ha meningsfulla relationer visste nog alla redan, och att ha dessa kräver tid och omsorg. Kanske blir det också svårare och svårare att hålla den balans som behövs med accelererande arbetspress. Arbetet tenderar ibland att förtingliga (böjning av reifikation) relationerna. IP E ger ett exempel på detta. I en

beskrivning av hennes tidigare arbeten beskriver hon ironiskt hur arbetsrelationerna upplevdes:

”...ja men många andra hippa innertadsjobben som jag hade har ju lite den här `Ja, men alla är kompisar, det är lite ball start-up, vi har ett bollhav, det finns kombucha i kylan, och så har vi after-works för vi är kompisar här! `”. (IP E)

Upplevelsen av att man skapar artificiella relationer som ska gynna företagets bästa kan läsas in som alienering genom arbetet, men för detta avsnitt vill jag även använda det för att belysa dem sociala relationernas avgörande roll som resonanssfär. Kanske är detta det tydligaste exemplet på det Rosa kallar för reifikation av resonans. Ett företag ser den ekonomiska potentialen i att skapa goda relationer på arbetsplatsen. Kanske skapar det en gemytlig arbetsyta, men det jag tror IP E uttrycker är förlorandet av en balans. Ett förfogande över relationerna för ekonomisk vinning tappar den oförutsägbarhet som behövs i en autentisk relation. Responsen som ges av kollegerna är trevlig, men är den baserad på deras egen autonomi eller chefernas uppmaning om att ”alla är kompisar”? Tysta relationer tenderar att uppstå på arbetsplatser, således en alienationssfär, således ett behov att skapa resonanssfär.

5.3. Konsumtion – medel eller mål?

Flera av informanterna uppger att de dragit ner på sin konsumtion i relation till sin arbetsnedväxling. Även om flera beskriver en medvetenhet och engagemang för miljön beskrivs det av många som en ”bonus” i aspekten av en minskad konsumtion. Huvudsyftet för de flesta verkar vara att spara ekonomiskt i förhållande till att nedväxlingen genererar en lägre lön. Som vi sett så verkar heltidstjänsten som ett medel för accelerationen att öka livstempot. Således kan en minskad konsumtion bli ett medel för individerna att söka sig bort från alienationen. Den minskade konsumtionen beskrivs ofta som uppoffringar som leder till det bättre. Flera informanter bildar på så sätt en kulturell distinktion mellan konsumtion och ett icke-konsumerande som ett sätt att forma sin berättelse. Konsumtionen beskrivs ibland som ett avgränsat fenomen som sker bortom nedväxlingen. Genom denna avgränsning blir det ett sätt att komma ur accelerationen, och min tolkning är att det också blir ett medel för att konstruera en resonanssfär. Efter att ha hittat ett nytt jobb som tillåter deltid beskriver IP H sin konsumtion som följande:

”...den ekonomiska aspekten är katastrof. Men man klarar sig ändå. Ja, man klarar sig på ganska lite. Det är också en väldigt befriande känsla att känna att jag typ inte köper så mycket

grejer. Jag fyller inte mitt hem med värdelösa saker och jag är mer medveten, jag har blivit mycket bättre med pengar...” (IP H)

Uppoffringen är utmanande men befriande. Något som började med en strävan att komma bort från en heltidstjänst ledde till insikten om att man inte behövde den tidigare överkonsumtionen. Men vad som egentligen kommer först är svårt att avgöra i informanternas utsagor. Hos vissa låter det som att det finns en sammansnärjd plan där man går ner i arbetstid och därför börjar se över sin konsumtion. Hos andra beskrivs det mer som att man upplevde en konsumtionshets som inneboende i hela den sociala accelerationen (mitt val av begrepp) innan man började växla ner i arbetstid. IP G beskriver det som följande:

”Jag började ifrågasätta hela den här skiten med konsumtion och varför, när det är tid som vi behöver som mest ska vi inte prioritera det istället för att få tusentals kronor i månaden som Vi inte vet vad vi ska göra med.” (IP G)

IP G och IP H beskriver samma sak fast utifrån olika förutsättningar. Precis som med heltidstjänsten gör båda en distinktion mellan konsumtion och det meningsfulla. För IP G är det inte en uppoffring på samma sätt men hon ser inte längre värdet i att konsumera trots att pengarna finns. För IP H beskrivs den minskade konsumtionen mer som en uppoffring, men för båda två handlar det om att börja värdera andra saker än tidigare. Meningen med nedväxlingen verkar vara att avgränsa sig själv från den dominerade normen. I det här fallet är normen överkonsumtion. Konsumtionen och arbetstiden hänger tätt ihop, lägre inkomster är en såklart bidragande faktor av lägre arbetstid, och således förändrad konsumtion. Utifrån sökandet efter resonans är det svårt att uttyda dock om det finns en tydlig faktor med mindre konsumtion. Det finns inga direkta utsagor som uttrycker att konsumtion alienerar informanterna. Flera uppger snarare att de även innan nedväxlingen inte ägnade sig åt någon större konsumtion. Det vi kan ta med oss är att IP H's och IP G's olika ekonomiska förutsättningar landar i en gemensam meningsfullhet efter sin nedväxling.

5.4. Förutsättningar

Flera av informanterna har uppgett att de har goda ekonomiska förutsättningar för att växla ner. De allra flesta har anställningar med trygga avtal och tillhör branscher som ligger över medianlönen (SCB 2023). Endast en av nio bland mina informanter har uppgett att deras huvudinkomst kommit från en timanställning. Men oavsett har nedväxlingen påvisat bättre livskvalitet hos samtliga. Alla informanter resonerar om det meningsfulla i nedväxlingen på ett sätt som indikerar på att det ger utrymme för resonans och motverkar alienation. Det ska

således inte ses som omöjligt att nå en bättre livskvalitet om man växlar ner som låginkomsttagare. Men eftersom ekonomiska förutsättningar var så pass påtagliga bland informanterna behöver det sägas något om detta. Det ska då också sägas att de allra flesta visade en medvetenhet om sina förutsättningar och uttryckte detta genom att tala om sina inkomster. Ett vanligt sätt var som IP I uttrycker det i följande:

”Och det är klart att det är en lyx som jag kan unna mig eftersom jag ändå har ett ganska högavlönat jobb och dessutom en förstående arbetsgivare. Det är inte i alla situationer man skulle kunna gjort det.” (IP I)

Att kunna skapa en medvetenhet om normer och värderingar för att sedan handla så att man avviker från den kräver sin omgivning. Utifrån Rosas kritiska teori har vi sett att subjektet internaliseras av samhället. Den Sociala accelerationen kan bara uppfattas om man lever i den, att kunna till godo se sig materiellt självförverkligande kräver en privilegierad position, men att motsätta sig den blir också lättare utifrån en sådan position. Utifrån accelerationens logik privilegieras den som har flest tillgångar, bäst produktivitet och högst konsumtion. Att vara inkluderad i ett välfärdssamhälle kommer förmodligen öka chanserna för subjektet att uppfatta vägar ur alienationen. Om det är begäret och rädslan som styr vägen för handlingsfriheten kommer det helt enkelt vara enklare att handla efter begäret om man befinner sig i samhällets övre skikt.

Flera av informanterna uppger också att det finns en understödjande trygghet. Förutom ekonomiska tillgångar finns det något att luta sig tillbaka på. IP B lägger stor vikt vid detta och resonerar mycket kring att man behöver olika skyddsnet för att kunna växla ner. Hon uttrycker också att många förutsättningar ligger i att det finns ett jobb att komma tillbaka till:

”Jag tror att vi har en trygghet i, för att fortfarande än idag så kommer dom ju och frågar ”kan inte ni komma och jobba, kan inte ni komma och jobba?” när man liksom har en sådan yrkesroll som är efterfrågad så är det lättare.” (IP B)

Detta skiljer sig från undre klasser som är exkluderade från den trygga arbetsmarknaden och lever i mer prekära förhållanden. Som Rosa uttrycker det är det inte ens värt för dem att börja springa i accelerationen. Min tolkning av vad denna trygghet faktiskt handlar om är inkludering i välfärden. För flera av informanterna uppger hur de på olika sätt är inkluderade i trygghet. Det är förstående chefer, trygga anställningsavtal och bra löner som tycks ligga som grund för ett konstruerande av resonanssfärer.

6. Diskussion

I det följande följer en diskussion kring analys och resultat. Teman *Alienation genom arbete* och *Konsumtion* slås här ihop för en diskussion om nedväxlingens medel och mål. Vidare följer en reflektion kring resonanssfärens positiva drag och familjen samt sociala relationernas roll i det hela. Men jag riktar också en betoning på informanternas engagemang och alternativa sysselsättning, och för ett kritiskt resonemang kring resonansens villovägar. Därav följer en vidare kritik av förutsättningar för en meningsfull nedväxling.

6.1. Alienation genom arbete och konsumtion – Tidsnormer

Min tolkning är att den kulturella distinktionen mellan heltid och deltid uttrycker ett motstånd mot tidsnormer. Det är dessa normer och värderingarna som pressar idealen för vårt livstempo och som i slutändan tystar våra relationer till världen. Rosa menar att det är faktorer som konkurrens och tillväxt som göder normerna. Konkurrens och tillväxt präglar vårt arbetsliv: vi ska göra karriär, tjäna mycket pengar och göra världen än mer nåbar än vad den var igår. Det meningsfulla i arbetsnedväxlingen kan således te sig som ganska naturlig; eftersom det är dessa ideal som vårt subjekt behöver tampas med i konstruerandet av sin sociala verklighet. Vårt begär kommer skapa ett motstånd mot tidsnormerna, men för att hitta rätt väg krävs det en medvetenhet. Därför skulle jag vilja påstå, trots min något ambivalenta analys, att konsumtionen är ett medel i konstruerandet av en resonanssfär och inte ett mål. Även om informanterna uppger förakt för konsumismen, benämns fördelarna med minskad konsumtion som en bonus (i relation till miljöfrågor). Utifrån den allmänna utsagan tolkar jag nedväxlingens huvudfokus som ett mål i att konstruera nya tidsnormer. Den minskade konsumtionen underlättar att positionera sig och avgränsa sin identitet och visserligen kan det skapa utrymme för subjektets faktiska behov. Men som tidigare forskning visat kan den här typen av konstruerande skapa nya identiteter fast med inneboende moraliska handlingar som inte skiljer sig från innan (Cherrier & Murray 2007). Minimalism kan på så sätt också bli en ideologi³ med totalitära konsekvenser. Konsumismen är en stor del av den sociala accelerationen, att sluta konsumera i överflöd är ett bra medel på många sätt, men att göra den till mål för individen tror jag kan slå fel. Således, för att närma mig vart det faktiskt meningsfulla ligger, är min slutreflektion att svaret ligger snarare i tidsutrymmet som frigörs av mindre arbetstimmar än i minskningen av konsumtion. För att klargöra är det alltså bra

³ ideologi är här använt som den hegeliensk-marxistiska termen som något elitistiskt och falsifierat, internaliserat i subjekten [Ritzer & Stepnisky 2014: 238]

med konsumtionskritik, men den ska inte ses som ett mål i sig utifrån ett sammanhang av nedväxlingens meningsfullhet. Värdet ligger snarare i utmanandet av tidsnormerna, däri tror jag att verklig strukturell förändring kan uppnås. En sådan strukturell förändringen kräver ansvar för en klimatanpassad konsumtion, men det behöver börja med att individer får en god relation med världen.

6.2. Resonansfär

Engagemang och sociala relationer lyftes fram som tydliga resonansfärer bland informanterna. Min tolkning är att behovet av att söka sig till starka relationer genom nedväxling är på grund av den reifikation som IP E och andra beskriver av arbetsrelationerna. I en balans mellan frihet och det nödvändiga, kan en autentisk relation sägas konkretiseras. Det är i relationen med familj och nära vänner som vi hittar den där balansen av ärlighet, trygghet och intersubjektivitet. Det går inte att paketera som vara eller produkt utan behöver bygga på oförutsägbarhet och autonomi. Min tolkning är således att informanterna söker efter mer tid med familj för att det svarar direkt på begäret, kanske mer än någonting annat. Nedväxlingen blir meningsfull för att arbetet tenderar att skapa tysta relationer vars enda mening är att producera tillväxt, samtidigt som det äter upp tidsutrymmet för kvalitativa relationer. Vi behöver också själva vara autonoma respondenter eftersom relationerna är ömsesidiga. Slutar vi arbeta helt behöver vi således engagemang eller antaganden som skapar meningsfullhet.

Det är nog så att jakten på lycka, eller jakten på resonans, kan skapa villovägar. Vi ska inte glömma bort att Rosas huvudsakliga problematisering ligger i rädslan för att förlora som föranleder vårt överdrivna förfogande. Således kan nedväxlarens strävan efter mening likväl skapa sin egen alienation genom exkludering på sin väg bort från samhällets huvudströmmar. Det finns här en risk för att man försöker förfoga helt över sin konstruerade resonansfär. Mina informanter uppger dock tydliga mål och engagemang. Mycket av samtalen handlade om deras alternativa sysselsättningar som beskrevs som mycket meningsfulla. Meningen med nedväxlingen verkar således ha varit att konstruera andra normer och värderingar snarare än att inte göra någonting eller söka sig bort från samhället. Jag tror att mycket ligger i att inte skapa essentialistiska eller funktionalistiska vägar till lycka som proklamerar en viss typ av norm eller visst typ av beteende. Det kommer bara reproducera alienationen och kanske till och med förvärra tillståndet

6.3. Förutsättningar

I analysen uppgav jag vissa kritiska kommentarer till den medvetenhet och inkludering som flera av mina informanter uttryckte och resonerade kring. Med detta sagt är det förmodligen inte fel av individer att söka sig mot nedväxling utifrån deras privilegierade position. Som utsagorna påvisar leder det till en bättre livskvalitet hos samtliga informanter. Men som min tidigare diskussion om konsumtion belyste kan en etik för strukturell förändring inte hamna på individen. Snarare måste vi se på det ur ett makroperspektiv och vidare ställa frågan hur vi skapar ett samhälle som tillåter resonans för alla. För om vi kan visa på att resonans är något konstitutivt rotat i varje människa borde det inte då vara en mänsklig rättighet? Nedväxlingen har visat sig vara en väg för självförverkligande och autonomi, men kräver inkludering genom bland annat trygga anställningar.

För att ge alla samma förutsättningar behöver man förändra samhällets syn på lönearbetet. Som informanterna har visat är de yrkesaktiva inom många viktiga samhällsyren, det är bland annat läkare och psykologer. Samhället behöver fråga sig om det har råd med personalbrist inom dessa kårer. Hur kan vi göra förutsättningarna bättre på arbetsplatser så att det bildas meningsfulla sfärer även där? Jag är optimistisk och tror på att alla kan finna resonans med sitt yrke. Men om vi ställer kravbilder på oss själva som inte är ärliga mot vad vi tål får vi inte bara individuell alienation, det kan leda till strukturella problem. Vi behöver således hitta sätt som tillåter en balans med arbetslivet och människan som är i det. För det ska inte krävas ekonomiska förutsättningar för att finna resonans, meningsfullhet får inte bli en klassfråga. Jag anser att min studie påvisar att det inte är i ekonomismen eller marknadsanpassningen som det effektiva värdet ligger. En arbetare som har resonans med sin omvärld kan mycket väl skapa effektivt arbete, om vi inackorderar ett gott liv i arbetsmoralen.

6.4. Sammanfattande slutreflektion

Nedväxlingen har visat sig ge en mer meningsfull tillvaro hos informanterna. Men detta verkar vara förutsatt av att de känt sig alienerade utifrån sin arbetssituation. Konsumtionen behöver minskas när man växlar ner, men det verkar inte finnas ett övergripande mål i att minska sin konsumtion. Fördelarna ligger snarare i att motsätta sig tidsnormerna vilket i sig bör de-accelerera en konsumtionshets. Målet med nedväxling är inte nödvändigtvis baserat på aktivistisk ekologism och som tidigare forskning visat på är det inte heller säkert att det ämnar sig för det.

Behovet av nedväxling handlar snarare om resonanssfären, att söka sig till tidsutrymmen för reflektion och meningsskapande. I en värld av social acceleration tenderar den typen av begär bli svårare att tillgodose. En balanserad konsumtion kan inte uteslutas ur en resonanssfär, men det innebär inte att konsumtionssamhällets behöver försvaras. Snarare finns det patologier inom det, precis som det finns i motsättande minimalistiska-rörelser.

Således är det också viktigt att betona egalitära syften i detta ämne. Att växla ner är nog inte omöjligt utan ekonomiska förutsättningar. Men utifrån min studies teori och empiri finns det indikationer som riktar mot en klassfråga. Det är viktigt att hela samhället får ta del av det meningsfulla som nedväxlingen bringar, av resonans. För om förutsättningarna för nedväxlingen blir en klassfråga kan samhällets patologier reproduceras och kanske bli värre.

6.5. Vidare studier

Rosas teoretiska ramverk har visat sig vara bra för att beskriva det meningsfulla i att växla ner i arbetstid. Men hans konsensusbetonade teori hämtad från bland annat Habermas har sina brister. Jag anser det svårt att säga något konkret om förutsättningar och klassperspektiv utifrån detta. En mer konflikorienterad teori, exempelvis en postmarxistisk hållning, skulle kunna ta vidare accelerations-begreppet mot ett tydligare klassperspektiv. Jag syftar här på Mouffe & Laclaus (2008[1985]) teorier om hegemoni och antagonism. Även mer strukturella studier i ämnet skulle kunna närmas med hjälp av Pierre Bourdieus kapital-teorier. Båda dessa skulle kunna ta hjälp av feministiska perspektiv för att se hur nedväxlingen står egalitärt mellan könen och vilka skillnader det finns i perspektiv på resonans och alienation. Detta är teman och ämnen som vidare går att koppla till psykisk hälsa och arbetsmoral.

Referenser

Ahrne, G & Eriksson-Zetterquist, U (2015), *Intervjuer*, ur Ahrne, G & Svensson, P (2015) *Handbok i Kvalitativa Metoder*, Liber, Stockholm. ISBN: 978-91-47-11224-1

Alasuutari, Pertti. (1995). *Researching culture: Qualitative method and cultural studies*. SAGE Publications. ISBN: 0803978316 0803978308

Alvesson, M & Sköldberg, K (2017) *Tolkning och Reflektion – Vetenskapsfilosofi och Kvalitativ Metod*. (3:e Uppl.). Studentlitteratur. Lund. ISBN: 978-91-44-11113-1

Alvesson, M, Gabriel, & Paulsen, R (2017) *Return to Meaning: A Social Science with Something to Say*. Oxford University Press. UK. Online ISBN: 9780191829161

Camargo, S (2020), *Capitalism And Utopia In The Social Theory Of André Gorz*, New Proposals: Journal of Marxism and Interdisciplinary Inquiry Vol. 11, No. 1 (Summer 2020) Pp. 59-65, University Of Campinas, Brasilien

Cherrier, H & Murray, J.B (2007) *Reflexive Dispossession and the Self: Constructing a Processual Theory of Identity*, Consumption Markets & Culture, 10:1, 1-29, DOI: 10.1080/10253860601116452

Dellve, L (2017) *Arbetsplatsen: Betydelsen av omstruktureringar för resurser och krav i arbetet samt hälsa och sjukfrånvaro*. Ur *Försäkringskassans Socialförsäkringsrapport 2017:2*. Elanders AB. DOI: https://vbn.aau.dk/ws/portalfiles/portal/251340673/socialforsakringsrapport_2017_02.pdf#page=80

Eldén, S (2020) *Forskningsetik – Vägval i Samhällsvetenskapliga Studier*. Studentlitteratur. Lund. ISBN: 978-91-44-12062-1

Heidegren, C.G & Wittrock, J (2013), ur Rosa, H, *Tre essäer: Acceleration, Modernitet och Identitet*, Daidalos. Göteborg. ISBN: 978-91-7173-427-3.

Kennedy, E, Krahn, H & Krogman, N (2013), *Downshifting: An Exploration of Motivations, Quality of Life, and Environmental Re Practices*, Sociological Forum, Vol. 28, No. 4, December 2013, DOI: 10.1111/socf.12057.

Lindsay, J, Lane, R & Humphery, K (2020), *Everyday life after downshifting: Consumption, thrift, and inequality*, Wiley, School of Social Sciences, Monash University, DOI: 10.1111/1745-5871.12396

Luker, Kristin (2008). *Salsa dancing into the social sciences : research in an age of info-glut*. Harvard University Press. Cambridge, US. ISBN: 978-0-674-03157-9

Marx, K (2018[1867]), *Kapitalet – Kritik av den politiska ekonomin*, övs. Ivan Bohman. (7:e uppl.) Arkiv Förlag, Lund.

Marx, K (1971[1929]), *Grunddragen av Den Politiska Ekonomin*, urval och övs. Sven-Eric Liedman. Zenit/Raben & Sjögren, Halmstad. ISBN: 91 29 41310 9

Moderaterna (2023), *Moderaterna vill säkra fler jobb och högre tillväxt*. E-resurs:
<https://moderaterna.se/var-politik/ekonomi-och-jobb/>

Mouffe, C & Laclau, E (2008[1985]). *Hegemonin och den socialistiska strategin*, övs: Edenberg, C-M. Glänta/Vertigo, Göteborg/Stockholm. ISBN: 978-91-85000-60-9

Paulsen, R (2017), *Arbetsamhället-Hur arbetet överlevde teknologin*. Scandbook AB, Falun. ISBN: 978-91-7389-563-7.

Ritzer, G & Stepninsky, J, (2014), *Sociologisk Teori*, övs. Lisa Sjösten, (2:a Uppl.) Liber. Stockholm
ISBN: 978-91-47-11498-6

Rosa, H (2020), *Det vi inte kan råda över – Om Vårt Förhållande Till Världen*. Övs. Joachim Retzlaff. Daidalos, Göteborg. ISBN: 978-91-7173-608-6

Rosa, H (2019), *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*, The English Edition, Polity Press. Cambridge, UK. ISBN: 978-1-5095-1989-7 (hbk)

Rosa, H (2013), *Tre essäer: Acceleration, Modernitet och Identitet*, sv övs. Joachim Retzlaff, Daidalos. Göteborg. ISBN: 978-91-7173-427-3.

Rosa, H (2010), *Alienation and Acceleration – Towards A Critical Theory Of Late-Modern Temporality*, NSU Press. Malmö, Sweden. ISBN: 978-87-87564-14-4

Rubin, A.T. (2021). *Rocking Qualitative Social Science. An Irreverent Guide to Rigorous Research*. Stanford University Press. US. (e-book) LCCN: 2020052614

Rennstam, J & Wästerfors, D (2015). *Från stoff till studie: om analysarbete i kvalitativ forskning*. (1. uppl.). Studentlitteratur. Lund. ISBN: 978-91-44-16353-6

SCB (2023). *Statistiska Centralbyrån – Medianlöner i Sverige*. E-resurs:
<https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/utbildning-jobb-och-pengar/medianloner-i-sverige/>

Soper, K (2020) *Post-Growth Living – For an Alternative Hedonism*. Verso. London, UK. ISBN: 13: 978-7-78873-887-3

Socialdemokraterna (2023), *Jobb – Socialdemokraterna Vill*. E-resurs:
<https://www.socialdemokraterna.se/var-politik/a-till-o/jobb>

Spindler, F (2013), *Deleuze – Tänkande och Blivande*, Glänta Produktion. Munkedal. ISBN: 978-91-86133-44-3

Susen, S. (2019), *The Resonance of Resonance: Critical Theory as a Sociology of World-Relations?*. International Journal of Politic, Culture and Society, Vol. **33**, 309–344 (2020).
<https://doi.org/10.1007/s10767-019-9313-6>

Thurén, T (2007), *Vetenskapsteori för Nybörjare*. Liber. Stockholm. ISBN: 978-91-47-08651-1

Ugglå, Y (2019), *Taking back control: Minimalism as a reaction to high speed and overload in contemporary society*, Sociologisk forskning. Vol. 56, no 3-4, p. 233-252, ISSN 0038-0342, E-ISSN 2002-066X.

Öberg, P (2015), *Livshistorieintervjuer*, ur Ahrne, G & Svensson, P (2015) *Handbok i Kvalitativa Metoder*, Liber, Stockholm. ISBN: 978-91-47-11224-1

Bilagor

1. Intervjuguide

Är det ok att jag spelar in denna intervju?

Tema arbete

1. Kan du berätta lite om dig själv, hur ser din arbetshistorik ut?

- Om du jobbar något idag, vad jobbar du med?
- Har du haft andra tidigare jobb?
- Hur såg de jobben ut? stad/landsbygd, utemiljö/innemiljö?
- Hur trivdes/trivs du med det nuvarande/gamla arbetet?

2. Hur ser du på arbete och arbetsmoral, vad betyder det för dig att arbeta?

Tema Nedväxling

2. Hur mycket har du växlat ner i tid från detta arbete?

- Varför just x många timmar?
- Fans det en särskild anledning till att du växlade ner?
- Kan du se att den tid du växlat ner fylls med något annat?

3. Fanns det en särskild tidpunkt eller händelse då du bestämde dig för att växla ner i arbetstid?

- Inspirerades du av andra människor, händelser, eller sociala/icke-sociala fenomen?

Tema Förutsättningar

4. Kan du se att ditt arbete gett dig möjligheter att gå ner i tid?

- Fanns/finns det utrymme på arbetsplatsen att ge dig mindre timmar eller täcka upp din nedväxlade tid?
- Fanns/finns det trygga anställningsavtal?

Tema Livstil/konsumtion

5. Skulle du säga att dina val förändrat din konsumtion på något sätt?

- Konsumerar du mer eller mindre efter at du växlat ner i arbetstid.
- Har det funnits en tanke bakom det?

6. Finns det något du vill tillägga som vi inte har pratat om?

Tack så mycket för denna intervju.

1. Annon



SAMHÄLLS-
VETENSKAPLIGA
FAKULTETEN

Information till deltagare i examensprojekt

Sociologi: Examensarbete för kandidatexamen, 15 hp
Sociologiska institutionen, Lunds universitet, VT2023

Varför ska vi arbeta så mycket?

Isak Hilber

Information om deltagande i studie

Den här informationen riktar sig till dig som är intresserad av att delta i en studie som genomförs av studenter vid Lunds universitet. Den här informationen gäller dels själva studien, dels hanteringen av personuppgifter. Varje uppgift som direkt eller indirekt kan kopplas till en levande person (t.ex. namn, personnummer, e-postadress och röstinspelning) är en personuppgift.

Denna studie ämnar undersöka vad som gör det meningsfullt att växla ner i lönearbetstid. Genom intervjuer kommer personer få förmedla sina berättelser i det egna erfarna ämnet.

Hur går studien till?

Intervjuerna kommer ske på en lämplig plats, anpassad efter informantens egna villkor. Den intervjuade ska känna sig trygg och det ska inte finnas något obehag eller känna ett krav i att förmedla sina erfarenheter. Intervjuerna beräknas ta ca 30 min.

Frivillighet

Medverkan i studien är helt frivillig, och du kan när som helst avbryta din medverkan utan att behöva ange några särskilda skäl för detta. Dina

personuppgifter kommer att behandlas konfidentiellt så att inte obehöriga kan ta del av dem.

Hur kommer insamlat material att användas?

Studien genomförs inom ramen för kursen SOCK10, Sociologi: Examensarbete för kandidatexamen. Studien utgör ett examensarbete och kommer att redovisas genom en rapport. Resultat kommer i rapporten att presenteras i sammanslagen form, med intervjuer som illustrationer eller förtydliganden. Dessa kommer att vara anonymiserade, vilket innebär att de inte kommer att kunna härledas till dig som person.

Vem tar del av rapporten?

Det är först och främst handledaren, opponenter vid examinationsseminariet samt den examinerande läraren som kommer att ta del av examensarbetet. Rapporten kommer att bevaras vid Lunds universitet i databasen LUP Student Papers.

Behandling av personuppgifter

Insamlade personuppgifter kommer att behandlas på säkert sätt genom att förvaras på serverutrymmet som varje student vid Lunds universitet har tillgång till via sitt personliga studentkonto. När studien är avslutad, vilket den anses vara då betyget på examensarbetet är satt och registrerat i studieregistret, kommer alla personuppgifter, dvs. den inspelade ljudfilen, intervjuutskriften samt de underskrivna samtyckesformulären, att raderas/kastas.

Ansvarig lärare

Om du har några frågor kring ditt deltagande i studien får du gärna ta kontakt med handledaren för examensarbetet:

Mikael Linnell, postdoktor/forskare
Sociologiska institutionen, Lunds universitet

E-post: mikael.linnell@soc.lu.se

Telefon: 046 222 87 30

Med Vänlig Hälsning,

Isak Hilber

2. Samtyckesblankett



SAMHÄLLS-
VETENSKAPLIGA
FAKULTETEN

Samtycke till deltagande i examensprojekt

- Jag har fått muntlig och skriftlig information om studien och har haft möjlighet att ställa frågor.
- Jag samtycker till att delta i studien *Varför arbetar vi så mycket?*

Plats och datum	Underskrift