

Tack

Tack alla intervjupersonerna för era kloka svar på mina frågor.

Tack alla som läst, tyckt till, diskuterat och kommit med idéer.

Utan er hade den här boken varit lång, tråkig, ful,
med dålig struktur och felstavad.

*Tack David, pappa, farbror Sven, Elisabeth H, Anna B, Anna W,
Anna T, Anna K, Soffan, Karin B, Lisa J, Malin R, Jenny A, Erik P,
Therese G, Helena T, Gaia-nätverket, ISEP, Inner Development Guide,
IDG-ambassadörer, Naturskyddsföreningen och alla jag glömt.*

~



Text: Johanna Flood
Illustrationer: Johanna Flood
Omslag: Malin Ringsby
Grafisk form: Malin Ringsby
Textredaktör: Jenny Asp

SUSTAINABLER

© Johanna Flood, Sustainabler, 2025
www.sustainabler.se

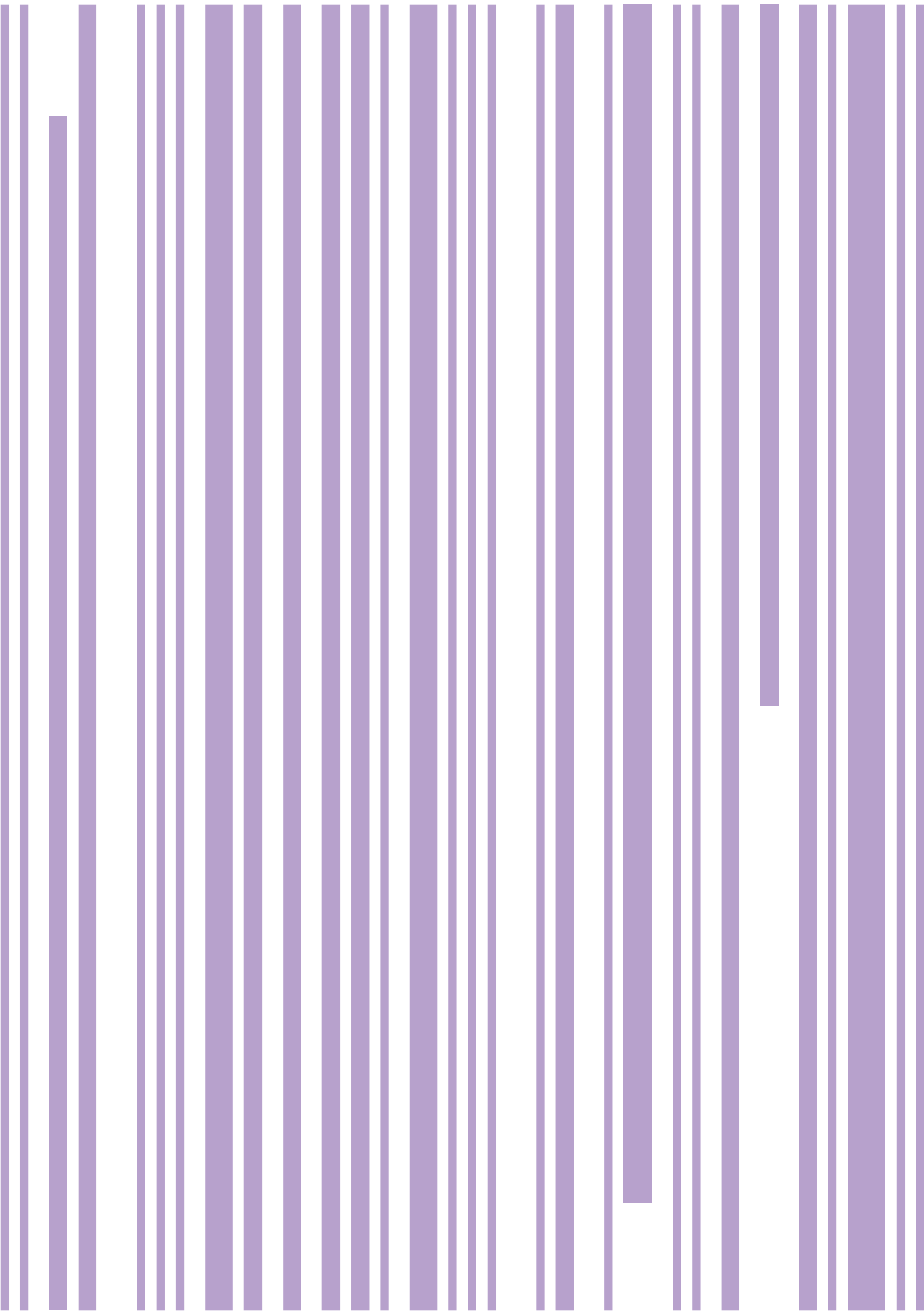
Papper Inlaga: G-Print, Arctic Paper i Grycksbo.
FSC-märkt, Cradle-to-cradle-certifierad Silver.
Papper omslag: Invercote G, Holmen Iggesund.
*FSC-märkt, Återvinningsbar enligt CEPI Recyclability
Test Method-Standard Paper Mill version 2.*

Tryck: Åtta45 AB, Järfälla 2025
Första upplagan, första tryckningen.
ISBN: 978-91-531-6231-5

KON- SU- MINDRE

Johanna Flood

SUSTAINABLER
2025



**»I en tid mättad
av varumärken och
marknadsföring har
konsumtion blivit
mindre en spegling
av våra fysiska behov
och mer en spegling av
våra skenande känslor.
Till exempel köper vi
för att höja vårt humör,
förstärka vår identitet
eller höja vår sociala
status över andra.«**

*Merz med flera,
2023*



» Vår enormt produktiva ekonomi ... kräver att vi gör konsumtion till vår livsstil, att vi förvandlar köpet och användningen av varor till ritualer, att vi söker vår andliga tillfredsställelse, vårt egos tillfredsställelse, i konsumtionen ... vi behöver saker som förbrukas, bränns upp, ersätts och kastas bort i en ständigt ökande takt.«

*Victor Lebow,
amerikansk ekonom, 1955*

»Lägg inte
energi på det
du inte har.
Fokusera
istället på det
du faktiskt har
och tänk på
hur mycket du
skulle vilja ha
det om det inte
redan var ditt.«

*Marcus Aurelius,
stoiker, ca år 100–200*

FÖRORD

Den här boken är inte för dig som köper det du behöver när du behöver det, som aldrig spenderar mer än du borde på saker du redan har, eller för dig som har mindre än du behöver.

Boken är skriven för oss som shoppar för att förgylla en känsla i oss snarare än att fylla ett verkligt behov. Vi som känner välbehagsryskningar av årets färgkombination, som går i gång på den senaste featuren på en teknisk pryl eller bara får ett odefinierat purr i kroppen av att tänka på att köpa något. Den är också skriven till dig som motiverar dina köp med att de är behov, fast en tyst liten röst i dig viskar att de inte är det.

Konsumindre handlar om vad som får oss att blippa kortet gång på gång. Hur vi kan o-gillra våra tankefallor och sluta vara konsumtions-slavar (som stoikerna skulle ha sagt). Hur vi kan leva mer med lagom.

Om du har börjat känna tomheten i snabbare och mer, och blivit nyfiken på vad som finns i långsamt och tillräckligt, är det här en bok för dig. Den är också för dig som är orolig för klimatkrisen, som vill sluta ljuga för dig själv och utforska vad som driver dig till dina ohållbara beteenden.

Vår användning av material har ökat med mer än tre gånger de senaste 50 åren. Vi använder i Sverige mer än tolv gånger mer material än i många andra länder. Utsläppen av växthusgaser i diagramform är en uppförsbacke som bara blir brantare, trots att vi aldrig haft mer förnybar energi.

Ungefär var tionde kvinna i Sverige har svåra besvär av oro eller ångest, och unga kvinnor mår sämst. Utskrivning av antidepressiva mediciner har gått bananas. Om det var så effektivt att konsumera i överflöd – borde vi inte vara lyckligare då?

Är det så konstigt att det känns tomt, när vårt samhällssystem övertalat en hel värld med reklam om att vi blir lyckligare om vi bara tar natur, gör om den till material med hjälp av fossila bränslen och sedan konsumerar mer än vi behöver?

Konsumindre är inspirerad av stoicismen från antika Grekland, en filosofi som har hjälpt människor i årtusenden att se livet för vad det är, hantera motgångar bättre och leva meningsfullare liv. Boken är förhoppningsvis en skitjobbig provocerande ögonöppnare som ger

dig verkligheten du inte vill se (men som du måste se för att kunna förändra den) – i sann stoikeranda.

Den är skriven för dig, som om 50 år i ett fem grader varmare Sverige och en hetare, smutsigare, oroligare och fulare värld, inte vill bortförklara dig för dagens barn och morgondagens barnbarn. Som inte vill säga att du inte såg världskrisen på skärmarna framför dina ögon, för att du satt fast med kontokortet i handen i ett konsumtions- och prestationshjul som snurrade allt snabbare.

Jag har skrivit den här boken till mig och till dig som vill berätta att vi var med om en kort och galen tid i vår historia, när vi shoppade som om det inte fanns någon morgondag, men att vi vände på det tillsammans – några av oss med hjälp av 2 000 år gammal visdom från stoikerna.

Johanna Flood, 2025

Om bara. Så länge man har något att störa sig på, något som inte är perfekt, har man kvar hoppet om att det finns ett bättre liv, tänkte hon. Om bara det ena eller det andra skulle försvinna, uppstå, minska eller bli större. Då skulle allt bli glass och ballonger.

Vi skapar mening i att sträva mot nästa steg och på toppen av allt. När hela skiten är i ordning tappar vi den. Det stod henne plötsligt alldeles självklart, och därför gav hon blanka fan i att byta ut köket, för vad skulle hon då kunna skylla på om livet inte log? Då skulle ju illusionen vara borta om det härliga familjelivet och det kunde hon omöjligen beröva sig.



INNEHÅLL

Förord	13
Innehåll.....	16
Om personerna i boken.....	18

Del 1:

Hopp (o)lycka och identitet

– om varför vi shoppar	20
Shopping för att vi hoppas på ett bättre liv	22
Mina vanligaste anledningar att konsumera	26
Shopping, (o)lycka och identitet	32
Lycka vs. lyckad	40
Uppåt, framåt, snabbare – dopamindriften	43
Marknadsföringen – vår tids korståg för konsumtionsreligionen	48

Del 2:

Planetproblemen och mänskliga skyldigheter

– konsekvenser av överkonsumtion	56
Shoppings baksida.....	58
Prylar och planeten – svåra att kombinera	60
Miljön blir material.....	63
Fossila bränslen – världens kraftkälla.....	64
Återvinning – hur många kärn har du i ditt skafferi?	67
Konsumtion och orättvisa – är Sverige världens bästa greenwashing-nation?	70

Del 3:

Stoikerhacka din skulle

– det 2 000 år gamla shoppingmotgiftet	82
Stoicism för att leva bättre	84
Stoisk visdom 1: Det är dumt att slåss mot verkligheten	86
Stoisk visdom 2: Agera rationellt – inte känslöstyrkt	88
Stoisk visdom 3: Din värld är dina tolkningar av den	90
Stoisk visdom 4: Välj dina perspektiv	94
Stoikernas värdegrund	96

Del 4:

Bli en rationell rebell

– 8 steg för att konsumindre	98
8 steg för en antishoppingrebell	100
Steg 1: Inspireras – så tar du steget	102
Steg 2: Gör en nulägesanalys	111
Steg 3: Lev enligt dina värderingar – vem vill du vara?	116
Steg 4: Förstå din påverkan och sätt dina mål	120
Steg 5: Minska risken – ta hand om dina triggers	124
Steg 6: Bli triggertrygg med stöttande stoicism	128
Steg 7: Dokumentera och planera	148
Steg 8: Inspirera andra	152

Del 5:

Tillfredsställelsen med tillräckligt

– kan det ljuva livet vara lagom?	158
Vad hände med det svenska lagom?	160
Tillräcklighet – inte minskad välfärd	163
Vilken historia vill vi berätta?	165
Referenser	166
Annex	168

INFLUENCERS, STOIKER OCH PROFESSORER – OM PERSONERNA I BOKEN

FOTO: BARBIE MCALLISTER



Maria Wolrath Söderberg *klimatretoriker*

Maria är docent i retorik på Södertörns högskola. Hon har specialiserat sig på hur vi resonerar kring klimatförändringar och hållbarhet, särskilt när det handlar om målkonflikter och värdekrockar.

FOTO: MIRA WICKMAN



Isabelle McAllister *omställningsaktivist*

Isabelle beskriver sig som en kreativ omställningsaktivist med bakgrund inom design, media och samhällsbyggnad. Hon väver samman fakta, känslor, handling och människor för att visa hur våra sätt att leva formar framtiden – och hur vi kan förändra den.

FOTO: LUNDS UNIVERSITET



Carl Dalhammar *miljörättsprofessor*

Carl är professor på Lunds universitet, lektor vid Internationella Miljöinstitutet och leder forskning inom områden som bland annat konsumtion och cirkulär ekonomi.

FOTO: GAGA JAKUSZKIEWICZ STUDIO



Yrsa Lindberg *klimatgranskare*

Yrsa står bakom sajten *Klimatgranskaren*, som utmanar klimatpolitiken, och driver Instagramkontot *Greenwashingisverige*. Hon har utsetts till en av de 51 personer som har utvecklat mediebranschen mest mellan 2015 och 2024 av tidningen Resumé.

FOTO: JOHAN INGOLF



Greta Schettini *beroendexpert*

Greta är psykolog som doktorerar i beroendeproblematik på Karolinska Institutet. Hon har ett stort intresse för klimat och hållbarhetsfrågor och jobbar bland annat med att förbättra klimatarbetet inom hälso- och sjukvården.

Sara Olsson *hållbarhetsinfluencer*

Sara, känd som Hållbarasara, är konsult och influencer för ett långsammare liv med mindre konsumtion och perfektion. Hon har tiotusentals följare och sprider kunskap på bland annat Instagram.



FOTO: PRIVAT

Elisabeth Byström *minimalist*

Elisabeth är författare och ekonom och har bland annat skrivit boken *Prylbanta* om minimalism. För mer än ett decennium sedan valde hon att leva med färre saker för att få större frihet och lugn.



FOTO: PRIVAT

Ellie Elmond *ekonomicoach*

Ellie är entreprenör, poddare och gör en massa annat. Hon coachar kvinnor i ekonomi och driver klimatfrågan både privat och professionellt.



FOTO: KITTI UNKLEIN

Seneca den yngre *stoiker*

Seneca var författare, filosof och politiker från Córdoba i Spanien. Han föddes strax före år 0 och har skrivit flera böcker om stoicism. Seneca tvingades ta livet av sig av kejsare Nero, men hans visdom överlever allt.



FOTO: PRIVAT

Marcus Aurelius *stoiker*

Mackan var romersk kejsare under 100-talet och även stoiker. Han har skrivit flera böcker. En del av hans idéer gör sig dåligt i modern tid, men viss visdom är ovärderlig.



FOTO: PRIVAT

Epiktetos *stoiker*

Epiktetos föddes ungefär år 55 efter Kristus som slav och släpptes senare fri. Han har ett hardcore-sätt att se på livet som han bland annat utvecklade i fångenskap. Han var halt, hade få ägodelar och levde länge. Hans visdom är evig.



FOTO: PRIVAT

Del 1

Den här delen av boken handlar om vad som driver oss att shoppa så mycket. Om vårt hopp och vår inre drivkraft efter mer och bättre och marknadsföringen som eldar på den.

Hopp,
(o)lycka
och
identitet

– om varför vi shoppar

SHOPPING FÖR ATT VI HOPPAS PÅ ETT BÄTTRE LIV

De flesta av oss köper för att ändra en känsla i oss snarare än att fylla ett riktigt behov. Vi renoverar våra hem och vårt yttre. Tapper till hålen i vårt inre med strävan och försöker shoppa oss till nästa nivå, i hopp om ett bättre liv.

Vi shoppar mer

De svenska hushållen konsumerade 27 procent mer 2019 jämfört med 2009.

Samtidigt verkar vi må sämre. Dubbelt så många försöker medicinera bort sin ångest och depression nu mot för 25 år sedan. Mer än en miljon svenskar, eller var tionde svensk, tar antidepressiva.

Om shoppingreceptet hade gjort oss mindre deppiga, borde väl linjerna i diagrammen för shopping och antidepp-piller inte gå åt samma håll, med samma lutning?

Vi köper nya lakan i grågrönt linne för att kanske få de där lördagsmorgnarna som finns i inredningsmagasinen, där blekgult ljus skiner in på en lätt solbränd familj som ligger lyckliga i pyjamasar med vikveck på. Men när lördagen kommer har fyraåringen kissat på sig.

Vi renoverar köket för att kunna bjuda hem vänner på mat, så de kan kavla pasta på de generösa marmorytorna samtidigt som vi dricker vin ur de nya vinglasen som den nya diskmaskinen kan få in på höjden. Men när köket väl är inne är det omöjligt att få till en helg att ses mitt i allt jobb och skjutsningar och föreningsliv och renoveringspandemi.

Vi köper nytt hus och hoppas få ett sådant där äktenskap som vi tror att människor i sådana där hem har, men verkligheten tar fram högre krav och lägre ork för att leva i det där dyra huset som fick fuktskada under diskmaskinen.

Vi shoppar oss uppåt

Lutherpiskan har lärt oss att lathet är synd och arbete dygd. Vi jobbar oss stressade och trasiga. Vi köper oss uppåt med prylar som passar någon lite bättre för att vi ska känna oss lite bättre, må lite bättre, bli lite bättre.

Konsumtion i svenska hushåll



De svenska hushållen konsumerade 27 procent mer 2019 jämfört med 2009.

Vi känner oss kanske kompetenta för att vi har lärt oss olika vinsmaker, vad som är bra kött, bra skor, bra vad som helst. Men baksidan av vår snobbism, eller kvalitetsmedvetenhet, är att vi blir missnöjda med mer.

För varje materiellt snäpp uppåt, ökar kraven för hur vi borde må. För varje steg på trappan blir avståndet större mellan vår förväntade lycka och det som faktiskt känns. Men vi dammar av kortet och hoppar och hoppar och hoppas igen.

Del 1: Hopp (o)lycka och identitet – om varför vi shoppar



Åh, helg och snart ett nytt varv i det meningslösa kretslopp som hennes liv hade blivit.

1. Veckodagarna. Jobba sig helt slut måndag till fredag för att tjäna tillräckligt mycket pengar för att kunna konsumera det som krävdes för att markera vilken nivå hon var på socialt och yrkesmässigt.

2. Lördag. Åka och shoppa saker som hon och maken och barnen behövde för att klättra lite materiellt och bevisa att de var redo för nästa steg på samhällsstegen. Nya barfota-springskor till barnen, kavaj för eventuell framtida befordran, löparryggsäck för att kunna ge sig ut på små ultrajoggar på lördagar att lägga ut på Insta fast hon aldrig skulle komma sig för, snygga minivuxenkläder till ungarna som de ändå inte skulle vilja ha, någon bok för att det var så härligt trendigt med papper fast hon aldrig skulle hinna läsa den.

3. Söndag. Rensa ur saker från hemmet. Barnens gamla kläder som inte använts tillräckligt, makens håliga kalsonger, hennes egna jeans som blivit för höga i midjan, magasin som skulle ha gett inspiration till något som inredningsmässigt redan var ute, porslin hon köpt på loppis för att känna sig skön och alternativ och leksaker som barnen aldrig lekt med men däremot lyckats ha sönder. För att döva skammen över att inte ha använt alla saker skänkte hon de dyraste märkeskläderna till sina medelklasskompisar med yngre barn som sedan skulle lägga sina söndagar på att rensa ur dem om ett par år. Åka med lasset till tippen, som var stängd.

Och så måndag och proceduren upprepade sig.

Referenser

FÖRDJUPNING OCH REFERENSER

Vill du veta mer, eller undrar du var jag fått det jag skriver om i boken från?

Den vetenskap och litteratur som har informerat och inspirerat till *Konsumindre* finns samlad i en referenslista motsvarande 12 sidor. Det är ungefär 7 procent av boken eller 25 gram papper per bok, eller runt 25 kilo för hela första upplagan. I sann konsumindre-anda har jag därför lagt alla referenser på mitt företags webbsida – där finns dessutom länkar så att du själv kan klicka dig vidare direkt till källorna.

**Gå in här för att djupdyka i allt
som har informerat och inspirerat mig
till den här boken:**



www.sustainabler.se/konsumindre

