

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**“El proceso de adoptar y mantener el veganismo:
motivaciones, interacción y activismo de estilo de vida”**

Tesis para optar por el título de Licenciatura en Sociología que presenta:

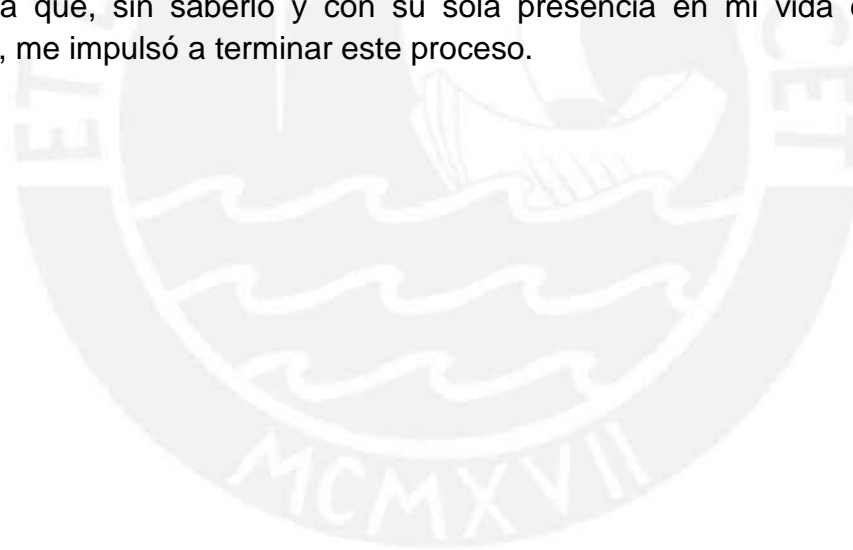
Isabela Núñez del Prado Nieto

Asesor: Omar Pereyra

Diciembre, 2016

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que contribuyeron de diferentes maneras a que pueda terminar con la tesis y así cerrar esta, tan bonita y satisfactoria, etapa universitaria de la cual me llevo los mejores recuerdos. Primero, le agradezco a Omar por todo el apoyo a lo largo del proceso de investigación, pero sobre todo porque en un momento de confusión me dio la orientación que necesitaba y de la cual parte todo este trabajo. Segundo, a todas las amistades que hice en mí camino por la PUCP, pero especialmente a dos personas. A Kiara porque con ella viví la parte más dura de hacer esta tesis, sin su compañía y apoyo definitivamente no lo hubiera logrado, por eso y por todos los momentos increíbles que he compartido con ella durante este proceso mil gracias. Y a Alba porque siempre fue quien entendió más lo difícil de este proceso, pero me escuchó y animó todo el tiempo. Tercero, les agradezco a mis papás, hermanos y a Simón que siempre me demostraron que estaban ahí dándome todo el apoyo incondicional que necesitaba. Por último, le agradezco a esa persona que, sin saberlo y con su sola presencia en mi vida durante este tiempo, me impulsó a terminar este proceso.



RESUMEN

Un objeto de estudio recurrente para las ciencias sociales ha sido las subculturas, caracterizadas por compartir un estilo de vida. En esta investigación, se propone explorar el caso de una subcultura con una característica específica: el objetivo de enfrentar normas culturales predominantes a partir de acciones cotidianas que conforman un estilo de vida alternativo con una ideología que lo sustenta. Para ello, se seleccionó el caso del veganismo – una subcultura que comparte un estilo de vida basado en la exclusión de todos los productos de origen animal -, y se busca comprender cuál es el proceso por el cual una persona se vuelve vegana y cómo mantiene este estilo de vida una vez establecido. Se entrevistó a nueve veganos para reconstruir este proceso y, a partir de esto, se demuestra que son necesarios dos factores: el aprendizaje de la ideología del veganismo y la interacción con otros veganos a lo largo del proceso. Asimismo, se plantea que para mantener este estilo de vida es necesario manejar esta ideología y practicar un tipo de activismo diferente al tradicional: se trata de un activismo que se expresa en actividades cotidianas. Este trabajo contribuye a comprender cómo las personas adoptan estilos de vida alternativos, lo cual es de utilidad para pensar en otros casos que compartan estas características.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
Objeto de estudio.....	13
Estado del arte.....	16
2. METODOLOGÍA	22
Recojo de información	23
Análisis de la información	25
3. MARCO TEÓRICO	27
Estilo de vida	27
Ideología	28
Teorías sobre la motivación.....	29
El modelo secuencial de desviación de Becker	32
CAPÍTULO 1:	36
El proceso de adoptar el veganismo	36
1. Concientización.....	36
2. El aprendizaje.....	41
3. Más allá del consumo.....	48
CAPÍTULO 2:	57
El estilo de vida	57
1. Consumo de productos	57
2. Eventos sociales	61
3. Espacios de encuentro.....	66
4. Un activismo diferente.....	68
CAPÍTULO 3:	73
Los casos atípicos de retroceso.....	73
1. Primer caso	73
2. Segundo caso	79
3. Aspectos en común.....	82
CONCLUSIONES	87

Las etapas del proceso.....	87
El mantenimiento del estilo de vida.....	90
Comunidades virtuales	92
¿Un grupo desviado?.....	92
Posmodernidad y estilos de vida	94
BIBLIOGRAFÍA.....	97



INTRODUCCIÓN

El tema que la presente investigación busca investigar es el referente a los estilos de vida veganos en Lima. Se trata de un caso que permite comprender qué factores posibilitan la adopción de un estilo de vida alternativo que se caracteriza por ser radical en cuanto a la restricción de productos de origen animal. Este caso resulta de utilidad también para pensar en otros grupos o subculturas que se caracterizan por cambiar radicalmente algún aspecto de su estilo de vida.

Asimismo, se trata de una subcultura con una característica particular, el hecho de tener como objetivo proponer algo distinto a normas culturales predominantes; en este caso, el consumo de productos y actividades que requieran de la utilización de animales. Se trata de un movimiento de estilo de vida (Haenfler, Jhonson y Jones 2012), un concepto que permite vincular la política por un lado y la vida cotidiana, por otro. De esta manera, nos permite comprender una nueva forma en la que se vinculan los valores políticos y los estilos de vida.

La pregunta principal que se busca responder en esta investigación es la siguiente: ¿Cuál es el proceso por el cual una persona se vuelve vegana y cómo se mantiene este estilo de vida una vez establecido? Se busca identificar las etapas necesarias para adoptar un estilo de vida de este tipo y también la forma en la que los veganos logran mantenerlo a lo largo del tiempo. Para ello, se realizaron nueve entrevistas a personas que son o fueron veganas por al menos un año, lo cual permite, según otros autores, verificar su compromiso

con la ideología vegana. A partir de esta muestra, se podía reconstruir el proceso que implicó adoptar el veganismo y plantear un modelo general. Esto se hizo a partir de la elaboración de narrativas de experiencia, las historias que se derivan de la información recogida en las entrevistas.

A partir del modelo planteado se pudieron identificar las etapas necesarias para adoptar el veganismo como estilo de vida. Estas fueron tres: la concientización, el aprendizaje y los cambios que surgieron de este estilo de vida más allá del consumo. Asimismo, los cambios que experimentaron las personas se dieron en tres dimensiones: la ideológica, de interacción y del estilo de vida. Todas las dimensiones permitieron dar cuenta de los cambios que se iban dando a lo largo del proceso y que resultaban necesarios para que este concluya.

Como marco teórico, se planteó una definición de estilo de vida que incluye tanto las prácticas como las ideas que las sustentan. Dado que el veganismo se sustenta a partir de una ideología, este concepto se definió como la dimensión justificativa que permite a las personas sustentar la decisión de adoptar este estilo de vida. Esta justificación se expresaba en las motivaciones que los entrevistados consideraban que impulsaban su decisión de volverse y mantenerse veganos. Por ello, resultó conveniente reseñar dos teorías sobre la motivación desviada, la de Parsons y la de Becker, para así poder dialogar con ambas y explorar cómo surge este tipo de motivación. La decisión de utilizar estas teorías se justifica en que al ser el veganismo un estilo de vida alternativo que se diferencia de la mayoría, resulta hasta cierto punto desviado.

La investigación se organiza de la siguiente manera. Primero se expone el planteamiento del problema, para justificar el caso seleccionado y las preguntas y objetivos que se proponen. En segundo lugar, se plantean los conceptos teóricos que sirven como marco para analizar la información. Luego, se plantea la metodología que fue utilizada en la investigación. En cuarto lugar, se exponen los hallazgos en tres capítulos. El primer capítulo responde a la pregunta sobre las etapas del proceso que implica adoptar el veganismo. El segundo expone las dificultades cotidianas que encuentran los veganos y las formas en las que se busca expandir el estilo de vida. El último capítulo reconstruye dos casos atípicos que permiten determinar qué circunstancias influyen para que el modelo del proceso tenga un resultado diferente. Por último, se plantean algunas conclusiones en las que se resumen los hallazgos y sus alcances.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El tema que la presente investigación busca abordar es el proceso de adopción del veganismo como estilo de vida y la manera en que este se logra mantener. El veganismo es una subcultura que se basa en que sus miembros restringen el consumo de productos y actividades que involucran la utilización de animales, lo cual significa una restricción radical a comparación de la mayoría de personas. Por ello, se considera que este es un caso relevante puesto que nos permite comprender qué factores influyen para que las personas puedan adoptar un estilo de vida alternativo que implica restricciones radicales en sus actividades cotidianas.

Se trata de una subcultura, entendiendo este concepto como lo plantea Fischer (1995). El autor define a una subcultura como “conjuntos de personas que comparten un rasgo definitorio, adheridos a un conjunto de valores distintivos, comparten herramientas culturales y son parte de una forma de vida común” (1995: 544). Cabe resaltar que, según el autor, estas surgen en las ciudades dadas la concentración y la facilidad para interactuar con más personas, lo cual permite que se generen dinámicas de grupos. Esto estimula el desarrollo del individualismo y una mayor tolerancia hacia formas alternativas de ser y de comportarse. Con esto se refiere a que se da cabida al surgimiento de una gama variada de comportamientos desde la innovación artística hasta expresiones de valores discrepantes.

Asimismo, se trata de una subcultura que comparte un estilo de vida alternativo con valores políticos, ya que quienes la practican buscan generar un cambio

más amplio: detener la utilización de animales. Por ello, tiene un vínculo con lo político, pero se trata de una política diferente a la tradicional, ya que promueven este cambio a partir de actividades cotidianas e individuales. De esta manera, se trata de un caso en el que se superponen lo cotidiano y lo político. Este ideal está enmarcado en un fenómeno político más amplio, en un cambio en valores que es propio de sociedades modernas y sobre todo en ciudades.

La teoría del postmaterialismo (Inglehart 1997) plantea que se está dando un cambio en los valores materialistas (centrados en la seguridad económica y física) hacia los valores postmaterialistas (centrados en la autoexpresión y la calidad de vida). Esto se debe a que la seguridad económica sin precedentes que experimentó la generación de la postguerra en la mayoría de sociedades industriales permitió que la preocupación principal para la mayoría dejara de ser la amenaza de escasez económica. Como consecuencia, el comportamiento humano deja de estar subordinado a los imperativos económicos de necesidades básicas de supervivencia para girar en torno a una búsqueda de mejores calidades de vida.

En base a estos valores se está formando una nueva cultura cívica con consecuencias para la política; es decir, están apareciendo nuevos actores con nuevos intereses y demandas políticas (Inglehart 1997; Clark 1998).

“Desde los '70 han surgido nuevas divisiones no referidas a las clases, concernientes a género, raza, lealtades regionales, preferencias sexuales, preocupación ecológica y participación ciudadana más amplia. Estos temas sociales se distinguen de los asuntos fiscales y económicos. Incluso, pueden no costarle nada al gobierno. Tienen que ver con nuevos patrones sociales, estilos de vida, normas culturales sobre cómo debería vivir la gente. La mayor

parte de los asuntos sociales aparecieron con anterioridad, pero su combinación acumulativa trae un cambio fundamental, una Nueva Cultura Política” (Clark e Inglehart 1998: 2).

Esta nueva cultura política se expresa de diversas maneras como, por ejemplo, con nuevos partidos políticos, como el ecologista o los movimiento verdes, como plantean los autores. Asimismo, surgen nuevos movimientos sociales que actúan a partir de manifestaciones u otras actividades. Sin embargo, han aparecido nuevas formas de expresar estas nuevas demandas que no necesariamente se alinean a la forma convencional. En otras palabras, las nuevas demandas que han surgido no se canalizan únicamente a partir de disciplinas partidarias o de movimientos sociales, sino de manera más individualista. Como, por ejemplo, a partir de nuevos estilos de vida como el veganismo, en el cual alimentarse no se supedita a una necesidad básica, sino que es un medio para expresar una posición.

De esta manera, surge lo que algunos autores han denominado *lifestyle movements* (Haenfler, Jhonson y Jones 2012). Los autores utilizan este concepto para vincular los movimientos sociales y los estilos de vida. Los primeros, por un lado, son asociados a una acción colectiva, búsqueda de cambio social, un nivel de organización y una continuidad temporal para operar fuera de la política institucional, pero que finalmente son formas de realizar acción política. Por otro lado, los estilos de vida abarcan las prácticas cotidianas, gustos, hábitos de consumo, actividades de tiempo libre, la individualidad y autoexpresión, y, por lo mismo, son asociados únicamente con proyectos individualistas más triviales. Sin embargo, mientras que todos los estilos de vida sirven como formas para identificarse y distinguirse de otros, los

estilos de vida alternativos como el veganismo se distancian de la mayoría de manera significativa al desafiar explícitamente normas culturales predominantes (Haenfler, Jhonson y Jones 2012: 1).

Por ello, estos estilos de vida alternativos son considerados por los autores como movimientos de estilo de vida. En este concepto se superponen la política y las subculturas. Las personas que son parte de este movimiento buscan promover un estilo de vida de manera activa y consciente como medio para fomentar un tipo de cambio social. El concepto es caracterizado por cuatro factores principales. Primero, los movimientos de estilo de vida promueven acción individual; es decir, la participación se da a este nivel pero considerando que hay otros que actúan de la misma forma, de manera que se suman esfuerzos hacia un cambio específico. Su acción se desarrolla en el ámbito privado, no en el público como la acción política colectiva, y de manera continua en el día a día. Quienes son parte de estos comprenden de manera subjetiva sus acciones individuales y privadas como esfuerzos orientados a un cambio social más amplio. Asimismo, buscan cultivar una identidad moralmente coherente y personalmente significativa en un contexto de identificación colectiva. Por último, tienen dos tendencias: (1) tener una estructura difusa, pero que mantiene una coherencia y continuidad, a diferencia de los estilos de vida que se caracterizan por ser una moda; (2) apuntan a cambiar prácticas culturales.

Como se ha mencionado, el veganismo es un caso específico de una subcultura que se caracteriza por ser también un movimiento de estilo de vida.

Es un caso en el que se intersectan los conjuntos teóricos de la política, por un lado, y la cultura y lo cotidiano, por el otro. Cabe resaltar que en esta investigación se explora el proceso de adopción de un estilo de vida de estas características y las formas en las que se expresa en la vida cotidiana. Si bien existen a nivel internacional agrupaciones veganas que canalizan sus demandas hacia la esfera pública, este no es el tema que se va a abordar. A continuación, se presenta en concreto cuál es el objeto de estudio de esta investigación.

Objeto de estudio

A partir de lo planteado, lo que se propone investigar es el proceso que implica la adopción del veganismo como movimiento de estilo de vida. También, se busca establecer las etapas que conforman este proceso para determinar qué factores son parte del mismo y cómo funcionan tanto como de refuerzo como de obstáculo para el curso del mismo. Sin embargo, se busca indagar en un factor específico, las motivaciones a lo largo del proceso. Ello se hace desde una perspectiva del interaccionismo simbólico, tomando en cuenta que éstas no son algo estable, sino que se van transformando y reforzando conforme se da el proceso. Asimismo, se presta atención a las interacciones con otros veganos y con quienes no lo son para, así, aproximarnos a las formas en las que estas influyen en el mantenimiento del estilo de vida y la búsqueda de expandir este una vez ya establecido. Con respecto a esto último, la literatura existente plantea que como movimiento de estilo de vida se busca expandir este en base al reclutamiento de otras personas. Por lo mismo, el periodo en el

cual la persona ya ha establecido el veganismo resulta útil para indagar en las formas que utilizan los veganos para expandir el estilo de vida.

En este sentido, la pregunta general que se busca responder es: ¿Cuál es el proceso por el cuál una persona se vuelve vegana y cómo se mantiene este estilo de vida una vez establecido?

Las preguntas específicas que se desprenden de la pregunta general y sirven de apoyo para responderla son las siguientes:

- ¿Cuáles son las etapas de este proceso que son necesarias para la adopción del veganismo como estilo de vida?
- ¿Cómo se mantiene este estilo de vida una vez establecido?

Hipótesis

Las hipótesis que se han planteado se presentan a continuación:

- El proceso se inicia por una interacción con otro vegano y el cambio se da de manera incremental por un refuerzo en las motivaciones detrás de este tipo de consumo y a la interacción con personas que también lo tienen.
- Al establecerse este nuevo tipo de consumo las personas lo mantienen y lo refuerzan cambiando otros aspectos de su estilo de vida e integrándose a grupos institucionalizados que tienen el mismo consumo.

Objetivos

El objetivo general que se plantea es el de explorar el proceso de adopción del veganismo como un movimiento de estilo de vida. Asimismo, los objetivos

específicos de la investigación que corresponden a las preguntas específicas son los siguientes:

Primer objetivo específico: Analizar las etapas del proceso de adopción de un nuevo estilo de vida basado en el veganismo.

- Primer objetivo sub-específico: Describir las etapas de este proceso de adopción de un nuevo estilo de vida y analizar los aspectos que las distinguen.
- Segundo objetivo sub-específico: Determinar el rol de las motivaciones y las interacciones con veganos y no veganos a lo largo del proceso.

Segundo objetivo específico: Analizar la manera en la que los informantes mantienen y refuerzan este estilo de vida una vez establecido.

- Primer objetivo sub-específico: Describir cómo es el estilo de vida una vez ya establecido, tomando en cuenta la interacción con otros y las actividades que permiten mantenerlo y reforzarlo.
- Segundo objetivo sub-específico: Explicar qué dificultades aparecen al llevar este estilo de vida y qué acciones realizan los veganos para afrontarlas.

Tercer objetivo específico: Reconstruir y analizar el proceso de los casos atípicos que retroceden en este proceso.

- Primer objetivo sub-específico: Reconstruir el proceso de los casos atípicos que retroceden en este proceso una vez establecido el veganismo.

- Segundo objetivo sub-específico: Identificar qué factores influyen para que este proceso retroceda.

Estado del arte

Otras investigaciones han tratado el tema del veganismo, sobre todo a nivel internacional. Sin embargo, en el Perú no se ha prestado mucha atención a este fenómeno. En Estados Unidos, por el contrario, sí se encuentra literatura sobre activistas animalistas y veganos. Por un lado, se ha tratado el tema desde una disciplina psicológica, prestando atención a aspectos emocionales y cognitivos, la personalidad, entre otros; por otro lado, desde la sociología se ha enfocado desde la construcción de los movimientos sociales y sus estrategias (Díaz 2012: 177).

Si bien el veganismo se considera “la piedra angular del movimiento animalista”, el hecho de que no todos los activistas animalistas sean veganos ni de que todos los veganos sean activistas hace que este fenómeno esté dotado de mucha complejidad (Herzog 1993: 112). Por ello, el concepto de movimiento de estilo de vida resulta útil para tratar este caso, puesto que se refiere a una política de vida cotidiana.

La literatura sobre movimientos de estilo de vida es aún incipiente, sobre todo a nivel nacional. A nivel internacional, por el contrario se han hecho algunas investigaciones que se han centrado alrededor de tres grandes temas: (1) Las distinciones entre los movimientos de estilo de vida y los movimientos sociales (2) las motivaciones que están detrás de adoptar un estilo de vida que pertenece a un movimiento más amplio; (3) el proceso por el cual se adopta

este. Los casos empíricos más estudiados han sido los movimientos de estilo de vida verde, los *Voluntary Simplicity*, movimientos de responsabilidad social y el veganismo.

Haenfler, Jhonson y Jones (2008) utilizan los casos de los movimientos de *Voluntary Simplicity* y responsabilidad social para ilustrar el concepto de movimientos de estilo de vida y diferenciarlos de los movimientos sociales. El primer movimiento se caracteriza por considerar el materialismo como un impedimento a una vida útil y comprometida. Se promueve el “vivir de manera simple” como una forma de alcanzar la emancipación del ciclo de trabajar y gastar de la cultura consumista. Los movimientos de responsabilidad social también promueven una cultura menos consumista y más responsable con el medio ambiente y las demás personas, de manera que puedan contribuir a la sostenibilidad del medio ambiente y la desigualdad económica. Las acciones que se toman tienen que ver sobre todo con el bajo nivel de consumo de productos, limitándose a lo estrictamente necesario y comprando en lugares donde haya comercio justo. Los autores caracterizan estos movimientos en base a los factores mencionados anteriormente para distinguirlos de los movimientos sociales, de manera que ilustran el concepto de movimientos de estilo de vida con casos empíricos.

Con respecto al tema de las motivaciones, el veganismo ha sido el caso más estudiado; sin embargo, el enfoque de las investigaciones que se han centrado en este tema las ha identificado únicamente como el detonante principal y el objetivo era determinar qué tipos de motivaciones eran las que estaban detrás

de la adopción del veganismo. Por lo mismo, no se trataba al veganismo directamente como un movimiento de estilo de vida, sino como una decisión personal que implicaba un cambio en el consumo individual. Radnitz (2014) plantea que las motivaciones estaban en relación a una búsqueda de salud individual, por un lado, y, por otro, a motivaciones éticas que tenían que ver con la preocupación por la utilización de animales. Asimismo, la autora realizó una comparación entre quienes seguían el veganismo por razones de salud y quienes lo hacían por razones éticas. Se concluye que la motivación por salud lleva a otros cambios en el estilo de vida de los veganos al empezar a realizar otras actividades más saludables y, por lo mismo, puede sostenerse el veganismo de manera más continua.

Por otro lado, Dyett (2013) sigue la línea de las motivaciones pero se enfoca únicamente en las que tienen que ver con la salud como motivo principal del veganismo y lo relaciona con índices de salud para determinar si existe una congruencia entre el veganismo y una mejor salud. La conclusión de la autora es que, efectivamente, hay una congruencia entre ambos. Otra investigación que se sitúa en esta área es la de Díaz (2012), en esta se utilizan encuestas para determinar el perfil del vegano activista, principalmente en cuestión de las motivaciones que están detrás del activismo y también se toman en cuenta variables socioeconómicas. Los resultados a los que llega son, por un lado, que las motivaciones son principalmente el estar en contra de utilización de animales y, por el otro, que en su mayoría pertenecen a una clase media profesional.

El proceso para llegar a ser parte de un movimiento de estilo de vida, en el caso de los estilos de vida verde, ha sido tratado por Lorenzen (2012). La autora utiliza una perspectiva pragmática para analizar el proceso de adopción de este tipo de estilo de vida en tres casos: *Voluntary simplifiers*, religiosos ambientalistas y propietarios de casas verdes. Al utilizar una perspectiva pragmática, la autora comprende el cambio de estilo de vida como un proceso deliberado que surge en respuesta a un problema que no ha sido tomado en cuenta por políticas públicas. Asimismo, explora el *bricolage*, el ensamblaje de recursos, como mecanismo de cambio de estilo de vida.

La autora concluye que para realizar este cambio, las personas utilizaban de manera creativa los recursos de los que disponían, como prácticas y bienes, para lograr un estilo de vida más amigable con el medio ambiente. Sin embargo, este uso creativo de los recursos estaba sujeto a momentos de incertidumbre, deliberación y cambio gradual. Asimismo, los estilos de vida verdes creaban una experiencia provisional de coherencia que permitía organizar y sincronizar las acciones. Por último, las personas que decidían adoptar este estilo de vida lo hacían porque estaban convencidos de que sus acciones eran importantes y tenían efectos positivos.

El caso del veganismo, ha sido tratado por McDonald (2000) y Hirschel (2008 y 2011). La primera autora realizó entrevistas a veganos y las analizó en base a la teoría de transformación de Mezirow (1998) que supone que el proceso tiene diez etapas que giran en torno al diálogo, la reflexión y la acción. McDonald concluye que esta teoría no logra explicar adecuadamente el proceso de

aprendizaje que supone el veganismo. Por lo mismo plantea un modelo que se basa principalmente en una experiencia catalítica que funciona como detonante para que una persona tome la decisión de volverse vegano y, a partir de esta decisión, se empieza a orientar en base a información sobre cómo adoptar el veganismo.

Hirschel (1998), por otro lado, realizó entrevistas a treinta y dos veganos para reconstruir el proceso que implicó adoptar el veganismo. El autor analizó esta información a partir del modelo planteado por McDonald y lo reafirmó en base a su muestra. Asimismo, incluyó en su investigación el tema de la forma en la que los veganos ven a las personas omnívoras para de esa manera poder comprender la forma en la que se distinguen de ellos. La mayor distinción que identificó el autor es que los veganos se consideraban más éticos que quienes no eran veganos, pues caracterizaban a estos como apáticos y conformistas.

En esta investigación se busca vincular los temas de motivación, por un lado, y, por el otro, el proceso de adopción del veganismo; de manera que se pueda comprender que papel tienen las motivaciones más allá de ser un posible detonante. Interesa indagar en cómo éstas son parte del proceso y cambian, se acumulan o se pierden a lo largo del mismo. Así, también, es posible dialogar con teorías sobre la motivación. En las investigaciones mencionadas la motivación se trata de manera aislada al proceso, únicamente como detonante; es decir como lo que impulsa la decisión de volverse vegano. Sin embargo, se ha podido constatar que las motivaciones con las que estas personas justifican

su estilo de vida se van moldeando y reforzando en el proceso a medida que aprenden la ideología en la que se enmarca el veganismo.

Asimismo, se busca integrar al proceso de adopción del veganismo las interacciones con personas veganas y no veganas. En la bibliografía revisada se trata a la persona en soledad a lo largo del proceso. En esta investigación se busca tomar en cuenta las interacciones con otros para explorar cómo estas sirven como refuerzo o como obstáculo a lo largo del proceso. Para ello, se utilizará el modelo secuencial de Becker (1971) que será desarrollado más adelante, pues en este se toman en cuenta estas interacciones que son cruciales para entender el proceso que supone la desviación. Por último, se busca no sólo explorar el proceso, sino también indagar en cómo se mantiene el veganismo a lo largo del tiempo y las formas en las que los veganos buscan expandir el estilo de vida.

2. METODOLOGÍA

Se ha seleccionado un caso específico que representa un estilo de vida alternativo que se caracteriza por ser un movimiento de estilo de vida (Haenfler, Jhonson y Jones 2012). Este es el caso del veganismo en Lima. Para recoger la información se llevaron a cabo entrevistas a personas que se consideran a sí mismas veganas y buscan expandir este estilo de vida. En este sentido, se trabajó con información cualitativa.

Se seleccionó este caso puesto que se trata de un estilo de vida que encaja con las características que estos autores plantean; además, se trata de un grupo de personas que, si bien aparentemente es reducido, parece ir en aumento en base a la cantidad de ferias, tiendas y restaurantes de productos veganos que han ido apareciendo en los últimos años en la ciudad. En el año 2000 apareció la Bioferia de Miraflores que cuenta con varios puestos de venta de productos veganos. Años después aparecieron las ferias de productores de Apega en Magdalena, la Bioferia de Surquillo, la Feria de Cieneguilla, el Ecomarket de San Isidro; y varios cafés y restaurantes veganos que se concentran en los distritos de Miraflores, Barranco y San Isidro. Asimismo, para mantener este estilo de vida se requiere, además de una voluntad individual fuerte, un manejo de situaciones y relaciones específico. Ello hace que resulte un caso ideal para explorar las formas de mantenimiento y expansión de estilo de vida que han sido dejados de lado por la literatura existente sobre el tema.

Recojo de información

El recojo de información se realizó entre los meses de mayo y junio del 2015. Esta información se recogió en la ciudad de Lima, dado que la muestra seleccionada son las personas que han adoptado el veganismo y que residen en esta ciudad. Sin embargo, como requisito para elegir a los entrevistados, estos tenían que haber mantenido un veganismo estricto durante al menos un año, pues investigaciones anteriores plantean que este periodo temporal indicaría un alto nivel de compromiso con el estilo de vida vegano (McDonald 2000).

En cuanto a las características de la muestra, la edad promedio de los entrevistados estaba entre los veinte y los cuarenta y seis años. Asimismo, se entrevistó a cuatro hombres y a cinco mujeres, de manera que haya una cuota de género equitativa. Con respecto al nivel educativo, cinco de los siete de los nueve entrevistados tienen grado de educación superior, y los dos restantes se encuentran cursando este nivel de estudios. Por último, siete de los entrevistados residen en los distritos de San Isidro, Miraflores y Barranco. De acuerdo al INEI, las personas que residen en estos distritos pertenecen a los niveles socioeconómicos A y B. Los dos restantes residen en el Callao, cuyos residentes, en su mayoría, pertenecen al nivel socioeconómico C.

Para recoger la información se realizaron nueve entrevistas a profundidad y semiestructuradas. La técnica de muestreo fue de “bola de nieve” que consiste en conseguir informantes a partir de los primeros entrevistados. Se consideró que esta es una estrategia conveniente, pues se intuía que quienes tienen este

estilo de vida conocen a otras personas que también la comparten. De esta manera, se logra conseguir informantes que cumplen estas mismas características.

Inicialmente, se contactó a dos personas que eran veganas y estas contactaron a otras personas que seguían este estilo de vida para que pudieran ser entrevistadas. Asimismo, se seleccionó a esta muestra que se caracteriza por mantener o haber mantenido un veganismo estricto durante un año o más, para de esa manera poder reconstruir el proceso que llevó a que lo adopte y para poder analizar cómo fue mantenerlo durante ese periodo de tiempo. Sin embargo, en la muestra estuvieron incluidos dos casos atípicos que después de haber mantenido el veganismo durante un año retrocedieron en el proceso de manera que flexibilizaron la restricción que este conlleva. Estos casos serán analizados en un capítulo aparte para indagar en los factores que intervinieron para que se retroceda en el proceso y poder distinguirlos de quienes aún lo mantienen.

Cabe resaltar que como la técnica utilizada fue de “bola de nieve”, los entrevistados forman un “universo” de veganos que han seguido un determinado proceso en la adopción del estilo de vida y comparten la mayoría de características de este. Sin embargo, más allá de este grupo de entrevistados, existen otro tipo de “universos” de veganos que provienen de otros sectores sociales y económicos, y probablemente siguen otro tipo de procesos de adopción del veganismo, otras motivaciones y características. En este sentido, es importante señalar que en esta investigación se estudia un

solo grupo de veganos que podría tener contacto y compartir características con otros grupos, pero esto no ha sido estudiado para el presente trabajo por cuestiones metodológicas.

La duración de las entrevistas fue, en promedio, de dos horas. Las preguntas de las entrevistas estuvieron divididas en dos grandes bloques: (1) el proceso de adopción del veganismo y (2) la forma en la que se mantiene este estilo de vida. En el primer bloque, se buscó indagar por las motivaciones, los cambios en el consumo, las personas o grupos que surgieron y las actividades que fueron adoptándose o abandonándose en este proceso. En el segundo bloque, las preguntas estaban dirigidas a explorar las dificultades que se presentaban de manera cotidiana para mantener este nuevo estilo de vida y las estrategias de las que hacían uso estas personas para afrontarlas. Asimismo, se indaga en este bloque las nuevas dinámicas, de haberlas, con otras personas que no son veganas. Esto con el fin de explorar las formas de expansión a este movimiento de estilo de vida en particular. En ambos bloques las preguntas se planteaban de manera general, de manera que el entrevistado pudiera expresarse en cada tema.

Análisis de la información

A partir de la información recogida en las entrevistas, se utilizó el método de análisis que emplearon McDonald (2000) y Hirschel (2008). Ambos autores realizaron “narrativas de experiencia” (Caelli 2001). Esto consiste en elaborar historias que se derivan de las entrevista, pues resulta útil para la reconstrucción de un proceso temporal. La elaboración de estas historias

permite distinguir etapas y acontecimientos relevantes que influyen en el desenvolvimiento del proceso. Si bien cada uno de los entrevistados tiene una historia particular, se ha podido establecer un patrón general a partir de cada una de ellas.

Siguiendo esta línea, esta investigación contribuye a entender cómo las personas acogen el veganismo, dándole una mirada procesal. Becker (1953:242) plantea que un comportamiento de cualquier tipo puede ser estudiado fructíferamente de manera procesal, a modo de desarrollo, en términos de cambios en significados y conceptos, su organización y reorganización, y la forma en la que estos canalizan el comportamiento, posibilitando algunos actos y excluyendo otros. Para ello, se hace uso del modelo secuencial de la desviación planteado por el autor, el cual se explicará más adelante. La razón de utilizar el enfoque de Becker permite incluir factores no tomados en cuenta por la literatura existente, se trata del rol de las motivaciones y de los grupos con los que se interactúa a lo largo de proceso. Con respecto a lo primero, también se dialoga con las teorías de motivación de este autor y la de Parsons con respecto a la desviación, por tratarse de un estilo de vida alternativo.

3. MARCO TEÓRICO

En este apartado se exponen los principales conceptos que guían esta investigación. Primero, se revisará el concepto de estilo de vida, ya que es central para definir el fenómeno del veganismo, como se mencionó anteriormente. Posteriormente, se definirá el concepto de ideología y, finalmente se hará una revisión de las teorías sobre la motivación.

Estilo de vida

El veganismo es un movimiento de estilo de vida dado que busca enfrentar una norma cultural específica: el consumo de productos que utilizan animales (Haenfler, Jhonson y Jones 2012:6). El objetivo de las personas veganas es expandir este estilo de vida de manera que sea posible acabar con la utilización de los animales. Este objetivo se basa en el presupuesto de que los animales son seres que sienten y, por ello, merecen tener libertad y no ser explotados. La forma de llevar a cabo esto a la práctica implica realizar acciones diariamente de manera individual y en el ámbito privado, lo cual distingue este caso de un movimiento social.

El estilo de vida vegano se caracteriza por restringir el consumo de productos de origen animal o que hayan sido probados en base a la experimentación con animales. Asimismo, esta restricción incluye no ser parte de ninguna actividad que utilice animales, por ejemplo, los zoológicos y los circos. El veganismo se distingue en este aspecto del vegetarianismo, pues este último solo restringe el consumo de carnes animales en la dieta.

La adopción del veganismo requiere de un proceso que implique cambiar el estilo de vida, más allá del consumo. El concepto de estilo de vida en esta investigación se comprende como la forma en la que las personas viven y organizan sus prioridades, integrando tanto las prácticas cotidianas como las ideas que sustentan esto (Lorenzen 2012:95). Asimismo, el proceso de cambiar de estilo de vida no sólo implica cambiar las prácticas, sino también la forma en la que las justificaban a partir de una “narrativa de identidad” (Giddens 1991:81). Por último, los estilos de vida son formas en las que las personas les otorgan valor social o simbólico a ciertos aspectos de la vida cotidiana, pero también significa que son formas de crear y recrear su identidad (Chaney 1996:46).

Ideología

Como se menciona, los estilos de vida requieren de ideas que los sustenten. Es decir, hay una dimensión ideológica en el proceso de adoptar un nuevo estilo de vida, puesto que esto permite que las personas justifiquen y refuercen la decisión de adoptarlo. Es por ello imprescindible que quienes son parte de un movimiento de estilo de vida aprendan la ideología que se expresa en sus prácticas cotidianas (Haenfler, Jhonson y Jones 2012:6).

Geertz (1973) plantea que son dos las orientaciones teóricas más antiguas que han dominado los estudios sociológicos sobre ideología. Por un lado, las teorías de la tensión asociadas a Parsons que define a las ideologías como síntomas que responden ante las tensiones de los roles, la contradicción y el desequilibrio de la vida social. Por otro lado, las teorías del interés, asociadas a

Marx y Mannheim, que las definen como manipulaciones de ideas que se utilizan a modo de herramienta para beneficiarse. Ambos conjuntos de teorías coinciden en que las ideologías son representaciones simbólicas que funcionan como recursos para defender una posición.

De esta manera, “la ideología es la dimensión justificativa, apologética, pues se refiere a esa parte de la cultura activamente interesada en establecer y defender estructuras de creencia y valor” (Geertz 1973:201). El autor afirma, asimismo, que las ideologías permiten crear una conciencia colectiva. Las personas que practican el veganismo se consideran parte de una colectividad que tiene como objetivo enfrentar la norma cultural predominante del consumo de productos que involucran la utilización de animales.

Cabe resaltar que en este caso, la ideología se expresa en algunas de las motivaciones que las personas utilizan para justificar su estilo de vida. Por ello, uno de los factores a resaltar en el proceso de adopción del veganismo son las motivaciones; se busca indagar cómo es que estas surgen y se mantienen a lo largo del mismo. En este sentido, se busca dialogar con dos propuestas teóricas sobre la motivación, la de Parsons (1966) y la de Becker (1971) desviada que serán presentadas a continuación. Esta decisión se tomó dado que se trata de un estilo de vida alternativo que es hasta cierto punto desviado.

Teorías sobre la motivación

Parsons plantea que todo sistema de interacción social está formado por pautas culturales que tienen un aspecto normativo. En consecuencia, existe una expectativa de conformidad con las exigencias de estas pautas; es decir,

existen unos criterios comunes sobre lo que es una conducta aceptable. La conducta surge de procesos mediante los cuales se forman las estructuras motivacionales que la impulsan. Estos procesos se producen en las personalidades de los actores individuales que entrañan la interacción de estos con otros. La conducta puede estar en conformidad con estas pautas normativas. Sin embargo, hay procesos a través de los cuales se desarrollan resistencias a esta conformidad. En este sentido, la conducta puede ser desviada.

En esta teoría, el origen de la desviación social surge de una crisis o un conflicto entre Alter y Ego. Es decir, que comienza a existir una falta de complementariedad de expectativas que se basan en las pautas normativas, donde se debilita la identificación catéctica, y el actor comienza a alejarse de las pautas de valores establecidas en la cultura común. El autor lo plantea de esta manera:

Existen tendencias hacia la desviación, a apartarse de la conformidad con los criterios normativos que han llegado a establecerse como parte de la cultura común. En este sentido, una tendencia a la desviación es un proceso de acción motivada, por parte de un actor que indiscutiblemente ha tenido toda clases de oportunidades de aprender las orientaciones requeridas y que tiende a desviarse de las expectativas complementarias de conformidad con los criterios comunes en tanto en cuanto estos son relevantes para la definición de su rol (Parsons 1966: 278).

El autor plantea tres vectores de explicación con respecto a la conducta desviada. Primero, una socialización defectuosa en la que las normas y valores no se han internalizado. En segundo lugar, se puede deber a una institucionalización de valores expresada en los roles que no ha sido exitosa. Por último, puede ser que los mecanismos de control social no son puestos en

práctica. Estos últimos son aquellos con los que el sistema social cuenta y utiliza para contrarrestar la desviación y restaurar el equilibrio. Un mecanismo de control se define como “un proceso de motivación en uno o más actores individuales que tiende a reaccionar frente a una tendencia a la desviación en el desempeño de las expectativas de rol” (Parsons 1966: 310).

En contraposición con el planteamiento de Parsons, Becker plantea, a partir de su estudio de los fumadores de marihuana que “las motivaciones desviadas realmente se desarrollan en el curso de la experiencia con la actividad desviada” (Becker 1971: 47). Sin embargo, primero es necesario desarrollar lo que este autor entiende por la desviación. Para Becker, los grupos sociales crean las reglas cuya infracción la constituye; de esta manera, la desviación no es una cualidad del acto cometido por la persona sino una consecuencia de la aplicación que los otros hacen de las reglas y las sanciones para esta. En otras palabras, la conducta desviada es la que es considerada así por los demás, es el resultado de un proceso que implica las reacciones de las otras personas frente a esta conducta.

Cabe resaltar que la distinción central entre ambas propuestas sobre la desviación es que Becker incorpora la perspectiva del interaccionismo simbólico, cuyos principales exponentes son Mead (1972) y Blumer (1982). La premisa central de esta perspectiva teórica es que en una interacción el actor pone en movimiento un complejo proceso de interpretación para darle significado a un objeto (Mead 1972). De esta manera, Becker plantea que la desviación surge de la interacción entre la persona que comete el acto y

aquellos que reaccionan ante el mismo. Estos últimos son quienes definen el acto en base a un proceso conversacional respecto a la definición de un objeto o una situación.

Becker plantea, asimismo, un modelo secuencial de la desviación que será utilizado para dar cuenta del proceso que implica adoptar el veganismo como estilo de vida. Como se ha mencionado, se considera que la aproximación teórica de la desviación es conveniente para esta investigación por tratarse de un estilo de vida alternativo. Asimismo, se considera un aporte a las investigaciones sobre veganismo, pues en estas no se toma en cuenta la importancia de la interacción con grupos que influyen este proceso y el modelo de este autor permite tomar en cuenta este punto. A continuación, se reseña brevemente esta propuesta de Becker.

El modelo secuencial de desviación de Becker

El autor plantea un modelo secuencial de la desviación para observar el cambio a través del tiempo y comprender cómo se origina la conducta desviada. El autor justifica esta propuesta argumentando que es necesario prestar atención a las etapas que llevaron a que un individuo se vuelva desviado en base a una secuencia de “cambios en la conducta y perspectivas del individuo” (1971:32). La explicación de cada etapa es así una parte de la explicación de la conducta resultante. Para el caso que se propone investigar en la presente investigación la idea es aplicar este mismo principio a los individuos que han adoptado el veganismo, y así dar cuenta de las etapas secuenciales que llevan a que

restringan su consumo de ciertos productos y cambien aspectos de su estilo de vida.

El concepto de *carrera*, originalmente desarrollado para estudios sobre ocupaciones, resulta útil para desarrollar los modelos secuenciales de desviación, pues se refiere a “la secuencia de movimientos realizados desde una posición a otra en un sistema ocupacional por cualquier individuo que trabaja en dicho sistema” (Becker 1971:33). Asimismo, otro concepto que se desprende del anterior es el de *contingencias de carrera*, que se refiere a todos los factores objetivos de las estructuras sociales y a los subjetivos como los cambios en las perspectivas, las motivaciones y los deseos del individuo.

El primer paso en la mayoría de las carreras de desviación es la comisión de un acto no conformista. Éste acto puede o no ser completamente consciente, pero hay una fuerza motivacional detrás del mismo. Becker explica que la pregunta a plantearse no necesariamente debería ser por qué los desviados quieren cometer actos desviados, sino por qué los “normales” no lo hacen a pesar de tener el impulso. En este sentido, plantea que el nivel de compromiso que los individuos tienen con las instituciones y conductas convencionales podría ser un punto de partida para responder esta pregunta. Sin embargo, en algunos casos, un acto no conformista puede parecer necesario o conveniente a una persona que sí tiene este compromiso. En este sentido, “la desviación de ciertas normas puede no presentarse porque se rechacen dichas normas, sino porque se da prioridad a otras normas, que se consideran más apremiantes o que implican una mayor lealtad” (Sykes y Matza 1957 citado en Becker 1971).

La experimentación casual pasa a ser un patrón de actividad más duradero con el desarrollo de los motivos e intereses desviados a partir de la interacción con otros que realicen esta actividad. Antes de que la actividad se realice sobre una base regular, el individuo no tiene un conocimiento amplio sobre los beneficios que ésta trae. Esto lo va aprendiendo a partir de una interacción con desviados más experimentados.

Otra etapa importante en el modelo secuencial es la experiencia de ser descubierto y calificado en base a la actividad desviada. Esto tiene consecuencias para la participación posterior en esta actividad y la imagen que el individuo tiene de sí mismo. En el caso de ser juzgado por otras personas, puede ocurrir que el haber incurrido en una actividad desviada lleve a que se le atribuyan características desviadas en otros aspectos. Esto puede llevar a una *profecía autoconfirmatoria*. Esto se refiere a que la identificación de un individuo como desviado pasa a ser la que controla el resto de sus características y esto podría ocasionar una desviación en aumento. Sin embargo, puede ocurrir lo contrario y que la exposición ante más personas con esta etiqueta lo lleve a renunciar a la actividad desviada.

Por último, “un paso definitivo en la carrera de un desviado es la entrada a un grupo desviado organizado” (Becker 1971: 43). Al entrar a un grupo ya organizado, la concepción que el individuo tiene de sí mismo cambia, pues la pertenencia cristaliza una nueva identidad. El entrar a un grupo organizado desviado tiene varias consecuencias para el individuo. Primero, los grupos desviados tienden a racionalizar su posición más que los grupos “normales”,

tienen un sistema de racionalización *autojustificativo* (o ideología). Esto sirve para neutralizar las actitudes convencionales con respecto a su propia conducta; asimismo, proporciona al individuo razones para continuar con la línea de actividad que ha iniciado. De esta manera, aplaca sus propias dudas y su actividad se vuelve mucho más fundamentada y consecuente de lo que era al inicio. Por otro lado, el pertenecer a un grupo desviado organizado permite que el individuo pueda llevar a cabo su actividad con un mínimo de problemas, dado que aprende del conocimiento colectivo. En suma, el individuo, al entrar en un grupo ya organizado e institucionalizado tiene las herramientas para poder continuar con la actividad.

En resumen, el modelo secuencial planteado por Becker se basa en cuatro aspectos. Primero, el individuo comete un acto no conformista impulsado por una fuerza motivacional que no necesariamente es desviada, sino que hay razones que llevan a que este impulso se concrete. Luego, la interacción con otros que realicen la actividad desviada lleva a que el acto pase a ser un patrón recurrente. En tercer lugar, la experiencia de ser percibido por otros que consideren las prácticas que lleva a cabo como desviadas y por lo tanto verse juzgado o *etiquetado* puede reforzar o detener la actividad desviada. Por último, formar parte de un grupo desviado organizado es el paso fundamental para que el individuo cambie la imagen de sí mismo, de manera que se defina en base a esta actividad. Por ello, el autor afirma que “en vez de que las motivaciones desviadas lleven a la conducta desviada, las cosas pasan al revés; la conducta desviada produce con el tiempo las motivaciones desviadas” (Becker 1971:47).

CAPÍTULO 1:

El proceso de adoptar el veganismo

En esta sección se explica cuál es el proceso que implica adoptar el veganismo identificando las etapas y los factores que influyen en este. Se han identificado tres etapas que llevan a que el individuo logre incorporar este tipo de consumo a su estilo de vida. Más allá de la fuerte voluntad que se requiere para tomar esta decisión y llevarla a cabo, dos factores son centrales en este proceso: (1) La interacción con otras personas que sean veganas y (2) el aprendizaje de la ideología del estilo de vida que se expresa en las motivaciones que impulsan la decisión de adoptar el veganismo.

Se ha podido constatar que para que el proceso llegue a su etapa final es necesario que, a medida que este avance, las motivaciones se refuercen y se expandan. Además, también resulta necesario que haya personas cercanas que permitan mantener y reforzar el estilo de vida. A continuación, se exponen las etapas.

1. Concientización

Las personas entrevistadas relatan su experiencia de adoptar el veganismo como un proceso en el cual van reforzándose tanto la intensidad de las prácticas como las motivaciones que las explican. El patrón recurrente que sigue este proceso a partir de los casos estudiados se inicia con un interés con respecto a una alimentación que restringe los productos de origen animal, motivada principalmente por el rechazo a la utilización de animales para la elaboración de productos. Este interés surge de una interacción con alguien

que les permite tener un acercamiento con el tema en cuestión; es decir, cómo funciona la crianza industrial de animales y qué consecuencias tiene. Cabe resaltar que el inicio de esta interacción varía en cada historia.

Generalmente, esta interacción surge a partir de que la persona empieza a realizar una actividad nueva. En tres de los nueve casos, esta actividad es el yoga; dos de los casos fue el malabarismo. Ambas actividades se empiezan a practicar básicamente por una curiosidad de probar un nuevo tipo de actividad física. En los tres casos restantes la interacción no es nueva, se trata de una persona cercana que había adoptado el veganismo. Cabe resaltar, que todos los entrevistados consideraban que siempre habían tenido una sensibilidad particular hacia los animales y que, por ello, al tener contacto con estas personas, se interesaron en el tema.

A partir de la interacción con estas personas los entrevistados tuvieron un acercamiento al tema de la utilización de animales. Esto se da a partir de una de una serie de páginas web, documentales, historias, entre otro tipo de fuentes. En general, se trata de información que no necesariamente explica el vegetarianismo o el veganismo. El objetivo es básicamente demostrar que el consumo de productos de origen animal es cruel y tiene consecuencias negativas no sólo para los animales mismos, sino también para el medio ambiente. Así, Alejandra y Manuel explican cómo fue su acercamiento a este tema:

“Empecé a hacer yoga y conocí a mucha gente que era vegetariana, empezaron a mandarme documentales que me asombraron por lo fuerte que es ver cómo matan a los animales” (Alejandra, 25 años)

“La ganadería es la fuente de contaminación más grande de todas, eso ya está probado, hay miles de documentales de eso.” (Manuel, 28 años)

El acercamiento a este tipo de información implica un momento importante en el proceso. Se trata del momento en el cuál las personas empiezan a cuestionarse si es positivo consumir productos de origen animal. A esto McDonald (2000) lo denomina “experiencia catalítica” que se define como la experiencia que introduce a la persona a algún aspecto de la crueldad animal, y deriva en la decisión de seguirse informando con el objetivo de decidirse a ser vegano o en reprimir la información para que esta vuelva a resurgir más adelante en el tiempo. En nuestro estudio, las personas consideran esta experiencia como la decisiva para dejar de consumir este tipo de productos. Uno de los entrevistados, Rodrigo, explica cómo se decide a adoptar el veganismo:

“Me empezó a sorprender la crueldad del ser humano con los animales, antes nunca me había puesto a pensar en el sufrimiento de estos, pero al ver este tipo de documentales sabía que tenía que cambiar mi alimentación para no ser parte de esto” (Rodrigo, 27 años).

Después de haber tomado la decisión, se empiezan a restringir los productos paulatinamente. El primer paso en la restricción es el evitar las carnes rojas, pero manteniendo el pollo y el pescado. El siguiente paso es dejar el pollo y, por último, toda carne de origen marítimo. Es recién en este momento en que la persona ya es vegetariana, pero aún no vegana. Esta transición en la que se va radicalizando la restricción está caracterizada por seguirse informando, a modo de “concientizarse” sobre el tema y lo que implica esta decisión. Se considera una postura ética que contribuye a la protección de los derechos animales y al medio ambiente. En este sentido, los entrevistados consideran que al dejar de

consumir estos productos “están haciendo una diferencia.” Alejandra explica lo que significa esta decisión para ella:

“Cada vez que veía más y más documentales, donde veía criaderos y cómo mataban a los animales me iba convenciendo de que yo no quería contribuir a eso, dejar de comprar y de comer carnes era una forma de dejar de ser parte de ese sistema” (Alejandra, 25 años).

Cabe resaltar que los veganos que han logrado interesar a otros en el tema, procuran enviar constantemente información sobre este para contribuir en su decisión de adoptar el veganismo. Sin embargo, cuando la decisión ya está tomada, la persona empieza a buscar información por su cuenta también, se encuentran diferentes fuentes más allá de las personas veganas que ya conocían. Estas diferentes fuentes son principalmente páginas web, grupos de vegetarianos en Facebook, documentales que se encuentran en YouTube. El internet juega un rol muy importante según todos los entrevistados pues permite que la información sea muy accesible.

Hasta este momento, los entrevistados aún consumen productos lácteos y huevos. Por lo mismo, tampoco se restringe el uso de otros productos de origen animal como el cuero. Sin embargo, el veganismo se caracteriza no sólo por restringir estos productos, sino por la restricción de cualquier actividad en la que se utilice animales. Esto incluye montar caballo, visitar zoológicos, atender a circos con animales, entre otros. Uno de los entrevistados, Diego ilustra bien este punto:

“El veganismo no sólo es una dieta, es un estilo de vida que se basa en una postura ética que condena la utilización de animales. (Diego, 26 años)”


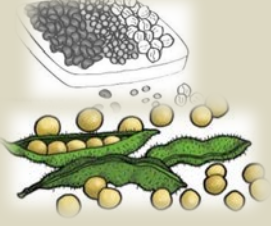
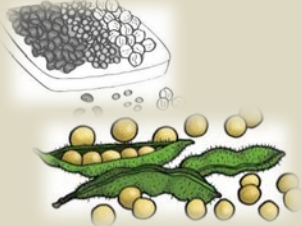






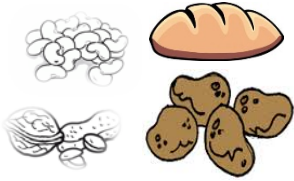


Todos los entrevistados explican que el vegetarianismo tiene que ser una etapa previa al veganismo, el establecerse únicamente como vegetariano “no

significa nada” o “es más una pose”, en palabras de los entrevistados. De esta manera, la decisión que tomaron ya implicaba adoptar el veganismo en base a motivaciones éticas, pero para esto fue necesaria una transición de varios meses e implica aprender cómo ser vegano, lo cual se da en la segunda etapa. En la Figura 1 se puede apreciar el proceso de restricción de alimentos hasta llegar al veganismo.


En primer lugar, se pasa de una dieta omnívora en la cual no hay ninguna restricción en el consumo que se determine más allá de los gustos personales. Cuando se empiezan a restringir todas las carnes es que la persona ya establece una dieta vegetariana, pero se mantienen aún los productos lácteos y los huevos. Por último, se restringen estos dos últimos productos y, por lo general, se empieza a consumir con mayor frecuencia otros productos como fuente de energía como lo son las menestras, todo tipo de nueces y carbohidratos en mayor cantidad. Cabe resaltar que cada una de estas restricciones se da de manera paulatina.

Es en el momento de adoptar el veganismo en el cuál surgen nuevas necesidades para reforzar este proceso y poder mantenerlo, sobre todo por el tema dietético, que se vuelve necesario un nuevo aprendizaje que ya deja de estar relacionado únicamente con la crueldad animal. Este es el aprendizaje de cómo poder alimentarse bien siendo vegano.

Figura 1: Restricción paulatina de alimentos en el proceso de adopción del veganismo.

	Omnívoro	Vegetariano	Vegano
Carnes			
Lácteos y huevos			
Verduras y Frutas			
Otros			

Leyenda:

 Alimentos con los que se reemplazan las carnes, principalmente soya y legumbres, y los productos lácteos.

Otros: Productos de diferente tipo como tubérculos, panes, cereales y nueces. Su consumo va en aumento a medida que se dejan de consumir las carnes y lácteos.

Elaboración propia

2. El aprendizaje

Para dar el paso del vegetarianismo al veganismo, se vuelve necesario aprender a alimentarse como vegano. Todos los entrevistados coinciden en

que es difícil restringir todos los productos de origen animal drásticamente. Por ello, es necesario pasar por el vegetarianismo en el que no se han restringido todos los productos de origen animal. Sin embargo, al ser veganos aún se toman ciertas “licencias” para consumir algunos de estos productos; y para dejar de hacerlo, se vuelve necesario aprender qué productos pueden consumir y cómo pueden prepararlos.

Alimentarse saludablemente se vuelve una condición necesaria para que el proceso siga. Por un lado, la monotonía y la poca variedad de opciones que se tiene con respecto a la dieta y, por otro, la debilidad y falta de energía son factores que impiden que el vegano pueda seguir su proceso. Por lo mismo, se empieza una nueva búsqueda de información relacionada a cómo ser saludable siendo vegano. Daniel, uno de los entrevistados, quien practica el veganismo hace dos años explica cómo se le hizo necesario aprender sobre el tema:

“Ya no me estaba sintiendo bien. Me di cuenta que ya no tenía la misma energía de antes y supuse que tenía que ver con mi alimentación y si quería seguir alimentándome de esta manera tendría que cambiar algo. Por eso empecé a informarme más y a hablar con personas que sabían sobre el tema.” (Daniel, 29 años)

Cabe resaltar que si bien esto es algo que resulta necesario también es una motivación que permite reforzar su decisión de adoptar el veganismo, ya que esta forma de alimentarse puede ser más saludable que el ser omnívoro. De manera que al aprender a alimentarse saludablemente con esta dieta, los veganos ya no sólo están motivados a seguir en el proceso únicamente por las motivaciones éticas de defender los derechos animales y por las cuestiones medioambientales, sino también porque esto implica que van a gozar de mayor

salud. Así, se vuelve necesario aprender a alimentarse correctamente. Si esto no sucediera la ideología basada en motivaciones éticas no sería suficiente para mantener el estilo de vida. Pero una vez que se emprende este aprendizaje las motivaciones relacionadas a la salud no sólo permiten mantener la ideología, sino que la refuerzan.

El ser vegano empieza a involucrar nuevos tipos de restricciones con respecto a la alimentación. Más allá de los productos de origen animal empiezan a haber nuevas preferencias por los productos que se compran. La principal es la preferencia por los productos orgánicos; sin embargo, se relaciona directamente con la motivación de mantenerse saludable y no guarda relación con las motivaciones ecológicas y de protección animal. Esta preferencia resulta muy frecuente, siete de los nueve entrevistados prefiere comprar este tipo de productos. Dos de los entrevistados, Manuel y Andrea, explican la importancia del tema de la salud:

“El veganismo puede o no ser saludable. En sí es mucho más saludable que una dieta omnívora, pero si uno no sabe cómo alimentarse siendo vegano no va a poder a serlo por mucho tiempo. Yo tuve que aprender un montón para saber todas las cosas que puedo comer, no sólo en cuestión de productos sino de marcas también.” (Manuel, 28 años)

“Ya sabía que no quería comer nada que venga de animales, lo decidí, pero ahora sé también que ahora que no como nada eso estoy mucho más saludable. Me siento increíble en verdad desde que dejé de hacerlo pero al inicio no tenía idea de cuáles eran mis opciones de comida.” (Andrea 20 años)

La información en esta etapa empieza a ser mucho más especializada y está directamente dirigida a personas que han decidido ser veganas. Se trata en general de manuales y recetarios sobre dietas veganas, que han sido escritas por personas que llevan este estilo de vida. Por lo mismo, en esta etapa no

sólo se aprende qué se puede y que no se puede comer, sino también cómo aprender a preparar comida vegana. Todos los entrevistados explican que aprendieron mucho sobre cocina al decidir adoptar el veganismo. Siete de los nueve recuerdan de manera anecdótica que al anunciar a sus familiares con los que convivían que eran veganos la respuesta más común fue “ahora tú te preparas tu comida entonces”. Y así lo hicieron. Otra respuesta común fue “te vas a desnutrir”, esta es otra razón por la cual los entrevistados explican que fue necesario aprender a llevar una dieta vegana. Diego, quien es vegano hace un año y medio explica cómo pudo resolver este problema con la familia:

“Cuando aprendí a cocinarme mi comida (vegana) y además de que me gustaba me hacía bien pude dejar a toda mi familia callada y que me dejaran tranquilo. Me decían que iba a estar debilucho y mira mi músculo, de pura planta es esto ¿se me ve débil acaso?” (Diego, 26 años).

Este tipo de afirmaciones fue muy recurrente en las entrevistas, todas aludían a la reacción de las personas cercanas que los rodeaban que no eran veganos ni estaban familiarizados con el tema. El aprendizaje por ello también resulta necesario para defenderse de las críticas y poder justificar su postura. Esto sobre todo en relación al tema de la salud, pues la motivación inicial no es discutida por muchos. De acuerdo con los entrevistados nadie los contradice cuando plantean que están en contra de la crueldad animal.

Por otro lado, más allá de defender su postura, mantenerse saludable es una forma de demostrar que adoptar el veganismo es algo positivo en varios sentidos. Los entrevistados mencionan que verse bien y estar saludables permite que los demás vean por sí mismos que está es una decisión positiva y se interesen en el tema. En este punto, se puede resaltar una de las

características de los movimientos de estilo de vida (Haenfler, Johnson, and Jones 2012:6), pues hay un esfuerzo deliberado por demostrar el veganismo como algo positivo para así poder expandir este estilo de vida. Así, una forma de hacerlo es mostrarse saludable físicamente. Esto lo resaltó Juan Pablo, quien actualmente se dedica a dar charlas sobre alimentación saludable en tiendas de productos orgánicos y centros de medicina alternativa:

“Hay que mantenerse bien, saludable y contento para ser un ejemplo positivo del veganismo, así de repente los demás se animan.” (Juan Pablo, 28 años)

Como se mencionó, más allá de tener la posibilidad de alimentarse saludablemente esta necesidad surge también para poder expandir las opciones que tienen en cuanto a alimentos. Generalmente, la impresión inicial es que sólo se puede comer verduras y frutas. Los entrevistados explican que eso hacía más difícil el proceso porque era difícil satisfacer sus gustos tan fácilmente como cuando eran omnívoros. Por ello, se daban ciertas “licencias” inicialmente, pues les seguía provocando comer carne, pollo y otro tipo de alimentos. Una de las entrevistadas, Paula, nos explica la importancia de conocer la variedad de opciones que se tiene como vegano:

“Todavía quería comer lo que comía antes, me provocaba comer platos como lomo saltado, pizza, hamburguesas, sobre todo. Cuando descubrí que podía comer buenazo igual sin consumir carnes ni nada de eso, ya no tenía problema. Todos dicen que los veganos debemos comer horrible, pero nada que ver. Yo como rico siempre ahora que sé prepararme cosas y a dónde puedo ir”. (Paula, 31 años)

De esta manera, se facilita el proceso para mantener el veganismo. Se dejan de consumir alimentos de origen animal, pero aparecen nuevas posibilidades. Se aprende que hay una variedad de verduras, frutas, hierbas, plantas y semillas de las que anteriormente no se tenía conocimiento. Sin embargo, el

aprendizaje no se limita únicamente a las opciones que se tiene en cuanto a alimentos sino también a cómo prepararlos. Varios de los entrevistados aprendieron a preparar su comida, a mezclar no sólo los sabores sino las texturas para poder elaborar los mismos platos que comerían si consumieran carnes. Alejandra explica lo importante que fue para ella este aprendizaje:

“Cuando empecé a leer los recetarios para veganos encontré muchísimas opciones que eran muy ricas. Yo siempre cocino mis comidas. Cuando estaba trabajando y sabía que llegaría a mi casa a cocinarme un plato nuevo me hacía ilusión.” (Alejandra, 25 años)

Al dejar de estar tentado a volver a consumir productos de origen animal por no poder satisfacerse, se empieza a asociar la carne y otros productos con el rechazo hacia la crueldad animal. La sensación que produce ya no es la misma, pues no se asocia con algo positivo que era el sabor placentero. En este sentido, el proceso de aprendizaje también involucra una dimensión de desaprender algunos aspectos. Los alimentos que resultaban agradables anteriormente ya no lo son, pues están asociados a algo que resulta negativo. Esto refuerza la ideología que sustenta al veganismo, puesto que se aprende que uno puede estar satisfecho sin contribuir a la utilización de animales. Este punto es explicado claramente por Sofía, quien inició el proceso de adopción del veganismo hace dos años:

“Antes todavía me provocaba y caía a cada rato en la tentación, ahora que sí como varias cosas diferentes, platos más elaborados, es otra cosa. Veo un lomo a la parrilla y ya fácilmente lo asocio con una matanza horrible, ya no me provoca para nada, por eso ya no es difícil tampoco.” (Sofía, 46 años)

Por último, este aprendizaje no sólo requiere de la búsqueda de información de manera individual. Requiere también de un acompañamiento en esta transición.

Como se ha mencionado, el proceso se inicia a partir de una interacción, la

cual se mantiene a lo largo de este sobre todo en momentos en que es necesario reforzarlo. Se busca a estas personas para pedir ayuda, sobre todo en el tema de la preparación de los alimentos. Sin embargo, salvo en uno de los casos, no son muchas las personas que están presentes en este proceso, generalmente son una o dos; por lo mismo, no se trata de un grupo vegano grande que acompaña el proceso de manera cotidiana.

Por ello, otra forma de refuerzo aparece como importante: La búsqueda de información, que no sólo tiene como resultado videos, informes y manuales, sino también páginas de grupos en Facebook y foros de personas veganas. Este tipo de redes permite que la persona pueda pedir ayuda a más personas que las que tiene cerca. Se comparten también consejos sobre locales donde pueden comprar alimentos o restaurantes veganos a los que pueden ir. Además de consejos sobre cómo mantenerse saludable con la dieta vegana y, más allá de esta, otras actividades que empiezan a volverse atractivas para los veganos y que incorporan en su estilo de vida, más tarde en el proceso.

Por otro lado, el conocimiento sobre movimientos activistas en pro de los derechos animales y movimientos ecológicos que siguen esta línea también resultan como una fuente de inspiración para mantener el veganismo. Esto, si bien no es un contacto directo les permite tener una sensación de acompañamiento que refuerza la decisión a lo largo del proceso. Es necesario resaltar la importancia de las redes sociales virtuales como Facebook y Twitter sobre este punto, ya que este ha sido una fuente de apoyo importante para la mayoría de entrevistados en el proceso de adopción del veganismo. Estas

redes les permitieron sentirse parte de una comunidad, lo cual reforzó el proceso.

En suma, todas estas fuentes de información y el contacto con otros veganos permiten a la persona reforzar sus motivaciones y seguir adelante con su decisión. Cabe resaltar, sin embargo, que la interacción con otros veganos se da de manera intermitente, sobre todo cuando quienes lo están adoptando recientemente necesitan orientación. Asimismo, esta interacción se da de manera, sobre todo, virtual en estas etapas. No es necesaria la interacción física. Este aspecto resalta la importancia de las redes sociales y la interacción virtual para que quienes están volviéndose veganos sepan que perteneces a un grupo más grande. Manuel explica que el hecho de saber que los veganos son una colectividad es de mucha ayuda para reforzar la decisión de ser vegano:

“Es bueno darse cuenta también que uno no está solo en esto, lo hace más fácil, que no hay poca sino mucha gente alrededor del mundo que piensa igual y que busca ayudar a quienes también quieren ser así.”
(Manuel, 28 años)

La siguiente etapa se da cuando el veganismo ya está establecido, principalmente, como un tipo de alimentación. Sin embargo, este implica también como se ha mencionado, un estilo de vida, que lleva consigo también una forma de ver el mundo como también plantea McDonald (2000). Lo que se ha podido constatar es que este ya no sólo está ligado con las motivaciones mencionadas sino que empieza a involucrar nuevos ámbitos y nuevas actividades.

3. Más allá del consumo

A medida que este proceso va avanzando y se establece el veganismo, otros aspectos del estilo de vida van cambiando de manera paralela. Estos cambios son los que caracterizan a la última etapa del proceso, a la que se llega a partir de haberse concientizado sobre lo que implica el veganismo y haber aprendido a mantener las restricciones en el consumo. Estos nuevos cambios sólo se dan si ha pasado un periodo largo de varios meses desde que se tomó la decisión de volverse veganos. En este tiempo ya hay un nivel de compromiso alto con el estilo de vida. Ocho de los nueve entrevistados han llegado a esta etapa; sin embargo, es importante resaltar que el otro entrevistado lleva un periodo considerablemente menor de ser vegano en comparación a los otros. Por lo mismo, se asume que puede estar encaminado a esta etapa.

Estos ocho entrevistados explican que la adopción del veganismo implicó cambios en su “forma de ver las cosas” y llevaron a cambios más grandes en su vida. Si bien con esto no se quiere afirmar que el veganismo fue la causa directa de otros cambios, fue un desencadenante que permitió que se empiecen a cuestionar más en otros ámbitos. Estos cambios se dan debido a que la persona busca una suerte de coherencia entre los diferentes aspectos de su estilo de vida, como plantea Lorenzen “los estilos de vida incorporan materiales, prácticas, y temas conectados por una narrativa de vida que los vincula para tener un resultado coherente” (2012:103).

Un aspecto del estilo de vida que en la mayoría de entrevistados ha cambiado ha sido el área de estudios y luego del trabajo. Durante la etapa del aprendizaje, las personas llegaron a involucrarse de manera tan intensa con el

aprendizaje de temas alimenticios que decidieron dedicarse completamente a esto. Una de las entrevistadas, Alejandra, nos explica cómo fue que decidió empezar a dedicarse completamente a aprender sobre la alimentación:

“Me empezó a apasionar el tema de la alimentación vegana y cruda, sabía que para poder tener este tipo de consumo sin problemas tendría que aprender más sobre cómo manejarlo y qué beneficios tendría. Entonces me decidí a matricularme en cursos en internet y luego apliqué a un curso en Estados Unidos sobre alimentación cruda y vegana.” (Alejandra, 25 años)

Otros de los entrevistados también cambiaron de estudios tiempo después de haber establecido este tipo de consumo. Uno de ellos, Juan Pablo, explica que estudiaba ingeniería de sistemas y ya estaba practicando en una financiera; sin embargo, decidió renunciar y luego dejar la carrera:

“Todo fue en paralelo, un aspecto de mi vida cambió y lo demás fue de la mano, empecé a cuestionar todo y preferí salirme de la universidad y buscar cursos en otro lado sobre alimentación y medicina natural.” (Juan Pablo, 28 años)

Con respecto al trabajo, varían las ocupaciones que se relacionan con el consumo vegano, pero algunas de las personas entrevistadas deciden cambiar de trabajo para dedicarse de lleno a algo que les apasione y que implique una contribución que vaya más allá de su vida individual. Entre las actividades laborales más recurrentes entre los entrevistados están: el servicio de catering y venta de comida vegana, el brindar charlas en centros de medicina natural o tiendas de productos orgánicos y veganas, y también la venta de productos en este tipo de locales. Estas actividades son consideradas por ellos como muy valiosas porque es una forma de aportarles a otros algo positivo.

De esta manera, en esta etapa aparece de manera reforzada la motivación de expandir el veganismo a más personas. Si bien anteriormente el hecho de

verse saludables era una forma de ser un ejemplo para los demás, ahora buscan dedicarse laboralmente a promover productos veganos. Los entrevistados, Rodrigo y Andrea, cuentan su nueva actividad laboral:

“Ahora vendo productos en el Ecomarket de San Isidro, insumos y cosas ya preparadas. Así la gente puede ver que hay variedad y que se puede comer rico siendo vegano.” (Rodrigo, 27 años)

“Doy charlas sobre alimentación vegana saludable, mucha gente no sabe de todos los beneficios que tienen las dietas veganos.” (Andrea, 20 años)

En este aspecto, hay un componente de activismo pero es necesario distinguirlo del tradicional, puesto que se trata de un activismo que se relaciona con las actividades cotidianas, como lo es el trabajo. Cabe resaltar, nuevamente, que las motivaciones se van reforzando, todos los entrevistados mantienen las motivaciones éticas y de salud que aprenden en las primeras etapas.

Dos de los entrevistados se consideran activistas del veganismo, luego de haber establecido el estilo de vida, empiezan a involucrarse con grupos activistas como Proyecto Libertad que busca defender los derechos animales. Si bien esta ocupación no es remunerada, es una actividad nueva que se incorpora al estilo de vida, cuya motivación es la misma que en los casos anteriores: expandir el veganismo. Por ejemplo, se realizan manifestaciones en eventos como Mistura y otro tipo de actividades. Uno de ellos también cuenta con un canal en YouTube y una página en Facebook que promueve el veganismo a partir de videos, artículos y relatos sobre cómo es ser vegano.

Más allá de promover el veganismo, se empiezan a realizar actividades que buscan promover una agenda ecológica. Uno de los entrevistados volvió su

ocupación principal la permacultura. Él la define como una agricultura sostenible, “que se trabaja con la naturaleza y no a partir de esta”. La motivación que está detrás de esta actividad es contribuir con la protección del medio ambiente y no directamente con el veganismo. Sin embargo, es a partir de este que él busca otras actividades en el área de la ecología.

Por otro lado, los entrevistados que pasaron a esta etapa también identificaron otro tipo de cambios que, si bien no sabían definirlos, hacían referencia a un bienestar psicológico y espiritual. Todos lo asociaban a que había cambiado su alimentación y a que se habían sensibilizado con “los más débiles” (los animales). Las razones que planteaban eran que habían “dejado de comer miedo y crueldad”, por ello se sentían mejor: “en paz consigo mismos”. Asociaron a esto muchos cambios de perspectiva respecto a diversos temas. Paula y Daniel ilustran este punto:

“Un cambio muy fuerte fue que antes yo era muy católica, rezaba siempre el rosario. Ahora ya no, me di cuenta que era una forma de discriminación, todas las religiones lo son y si yo ya estaba en contra del especismo¹, también estaba en contra de todo tipo de discriminación.” (Paula, 31 años)

“Me he sensibilizado mucho, ahora siento más empatía con las personas que son diferentes y son discriminadas, como los homosexuales.” (Daniel, 29 años)

El tema de la espiritualidad surgía en todas las entrevistas. Aparece como una nueva motivación, pues la relacionan con el hecho de haberse vuelto veganos y, por ello, empiezan a buscar otro tipo de actividades que se asociaron a lo espiritual. Esto, a su vez, refuerza el nuevo proyecto de estilo de vida vegano.

¹ “Especismo” es la palabra que utilizan los veganos para referirse a la discriminación de los animales, por ser de otra especie, que deriva en su utilización.

De estas actividades el yoga es la más recurrente. Como se mencionó anteriormente, algunos de los entrevistados ya hacían yoga al inicio del proceso y fue ahí donde interactuaron con personas que eran vegetarianas o veganas. No obstante, se inicia esta actividad como una curiosidad. En esta etapa, por el contrario, se busca certificarse como profesor de yoga para dar clases, y ya no sólo practicarlo como actividad física. Seis de los nueve entrevistados decidieron volverse profesores de yoga después de haberlo practicado por algún tiempo. Otra actividad que fue mencionada por tres de los entrevistados fue la de empezar a transportarse en bicicleta como otra forma de contribuir con el medio ambiente.

Todos los entrevistados explican que estos cambios se fueron dando de forma paralela, “todo iba encajando” es una frase recurrente. De manera que los cambios se complementan para generar coherencia en el estilo de vida.

Figura 2: Etapas y dimensiones del proceso de adopción del veganismo.

Dimensiones	Primera etapa	Segunda etapa	Tercera etapa
Ideológica	Motivaciones éticas	Motivaciones éticas Motivación de salud Motivación de expandir el estilo de vida	Motivación éticas Motivación de salud Motivación de expandir el estilo de vida Motivación espiritual
Interacciones	Primera interacción (experiencia catalítica) e intermitente como refuerzo.	Intermitente como refuerzo	Nuevos grupos
Estilo de vida	Omnívoro → Vegetariano	Vegetariano → Vegano	Vegano Nuevas actividades y perspectivas.

En la Figura 2 se pueden observar las etapas del proceso que implica la adopción del veganismo y las dimensiones en las cuales se van experimentando los cambios. En la dimensión ideológica, las motivaciones se van reforzando en cada etapa, a medida que las personas van aprendiendo lo que significa adoptar este estilo de vida. De esta manera, este caso concuerda más con el planteamiento de Becker (1971) que con el de Parsons (1966). La propuesta de este último se basa en que la motivación se origina en la personalidad del individuo e impulsa la acción. Becker plantea que la realización de una actividad desviada es una función de la concepción que la persona tiene de esta y de las consecuencias positivas o negativas que pueda tener, y esta concepción se desarrolla a medida que se experimenta la actividad.

En este caso, se ha podido constatar que las personas aprenden a ser veganos y en la medida que transcurre el proceso, también aprenden las motivaciones que les permite justificar que se trata de un estilo de vida positivo. Una evidencia que demuestra esto es el hecho de que el significado que le atribuyen a los productos va cambiando. Se deja de asociar los productos de origen animal con algo agradable y se asocia con hechos negativos, como la crueldad animal y las consecuencias que esta tiene. Esto refuerza su ideología, y no podría haber sucedido sin haber experimentado la actividad y haber aprendido a cómo mantenerla. Por ello, se requiere de un proceso mediante el cual las motivaciones se van aprendiendo y permiten que el estilo de vida se establezca.

Un segundo punto en el que se coincide con Becker (1971) es el de la importancia de la interacción con otros que realicen la misma actividad; es decir, otros veganos. Como el autor plantea, “los motivos e intereses se aprenden en el curso de la interacción con otros desviados más experimentados” (Becker 1971:38). Como se puede observar en la Figura 2, la interacción con otros veganos se da en las dos primeras etapas de manera intermitente para reforzar el estilo de vida. Estas interacciones refuerzan el proceso cada vez que los veganos principiantes necesitan de orientación.

Sin embargo, Becker (1971) plantea que formar parte de un grupo desviado organizado es fundamental para que la persona cambie la imagen que tiene de sí mismo, y se defina en base a la actividad desviada. En este caso, el ingreso a grupos organizados aparece en la última etapa, pero los entrevistados se

definen a sí mismos como veganos desde el momento en el que toman la decisión de adoptar el estilo de vida. Lo que se ha podido identificar es un reemplazo de los grupos organizados con la idea de una colectividad de individuos que llevan un estilo de vida basado en la misma ideología. Y esto, los entrevistados lo saben a partir de los medios de comunicación, lo cual les permite pasar por el proceso de manera, en su mayor parte de manera individual. Ello, exceptuando dos casos que serán explicados más adelante.

No obstante, es importante resaltar que esto no significa que las interacciones con otros veganos no hayan sido factores necesarios para que la persona adopte el veganismo. Estas se dan de manera intermitente e incluso cuando se plantea que este aprendizaje en buena cuenta es individual. Becker plantea que aún en estos casos las motivaciones desviadas tienen un carácter social, pero que la interacción cara a cara puede ser reemplazada por diversos medios de comunicación en la inducción del individuo a la cultura (Becker 1971:38).

CAPÍTULO 2:

El estilo de vida

Una vez ya establecido el nuevo estilo de vida surgen dificultades de manera cotidiana que ponen a prueba la continuidad del mismo a lo largo del tiempo. Por lo mismo, los veganos tienen que aprender a lidiar con estas y apoyarse en todos los refuerzos que estuvieron presentes a lo largo del proceso. Dos herramientas que se desprenden de este son esenciales para poder mantener este estilo de vida por tiempo prolongado. Primero, haber aprendido y continuar aprendiendo la ideología que sustenta el veganismo, pues esta reafirma diariamente su postura y sus actividades. Segundo, realizar actividades cotidianas que les permitan promover el estilo de vida, como un tipo de activismo diferente al tradicional.

A partir de la información recogida se han podido identificar tres áreas en las que se presentan dificultades cotidianamente para los veganos, pero que también funcionan como formas de mantener y expandir el movimiento de estilo de vida. En primer lugar, la compra y preparación de alimentos de manera diaria. En segundo lugar, los eventos sociales en los que la persona vegana se relaciona con personas de su entorno no veganas. Por último, las formas en las cuales los veganos buscan expandir el veganismo.

1. Consumo de productos

Como se ha mencionado, los veganos requieren de un aprendizaje previo y que requiere continuidad para saber qué pueden consumir y qué no. Si bien en Lima ha aumentado la oferta de lugares donde comprar y comer comida

vegana, suele representar una dificultad diaria conseguir los productos que buscan. Sin embargo, todos los entrevistados consideran que es importante superar estas dificultades, pues consideran que restringir su consumo hace una diferencia importante. No sólo para ellos sino también para los demás, para demostrar que es posible mantener el veganismo. Andrea explica la importancia que tiene para ella el hecho de comprar ciertos productos:

“Ya sé qué marcas de alimentos puedo comprar, a partir de páginas web para veganos, sé qué productos han sido probados en animales y cuáles no, por eso no compro ciertas marcas. Para mí, tomar decisiones sobre qué comprar o consumir y qué no es algo importante, es una forma de afirmar mi posición y generar un cambio, esas pequeñas decisiones importan para acabar con las industrias que utilizan animales para explotarlos.” (Andrea, 20 años)

Los veganos consideran que las acciones de su día a día son importantes, es una forma de contribuir a cambiar ciertas prácticas culturales (Haenfler, Johnson, and Jones 2012:6). Si bien existen organizaciones formales que van en contra de la utilización de animales como Proyecto Libertad, la mayoría de los entrevistados ejercen su posición de manera cotidiana e individual, teniendo en cuenta que sus acciones se suman a la de otros veganos de manera conjunta.

Por lo mismo, la compra de productos resulta ser una actividad que consideran fundamental para mantener su estilo de vida y contribuir al cambio. Como se mencionó, surgen preferencias específicas por los productos que compran, más allá de que no contengan productos de origen animal. Siete de los nueve entrevistados prefieren consumir productos orgánicos y también comprarlos en mercados y ferias, pues consideran que contribuyen a un comercio más justo. Como se mencionó anteriormente, en Lima han ido apareciendo cada vez más

ferias que tienen estas características; sin embargo, éstas sólo atienden un día a la semana, por lo que esto implica que quienes prefieren realizar sus compras ahí tienen que organizarse de manera que puedan ir a comprar ahí.

Esto representa un esfuerzo constante y suele presentar dificultades. Por ejemplo, cuando no pueden realizar sus comprar en estas ferias, tienen que decidir qué hacer para no consumir los productos de lugares como supermercados. Ello implica que tienen que “ceder” y “no ser tan duros consigo mismos” cuando tienen que optar por realizar una actividad que consideran negativa. Uno de los entrevistados, Daniel, explica lo que resulta problemático al comprar los alimentos que prefiere consumir:

“Cuando no llego a comprar en la Bioferia, o llego tarde y ya no quedan todos las cosas que suelo comprar tengo el dilema de si no consumo lo que no llegué a comprar o sí lo compro en lugar como Vivanda, pero finalmente si llego a comprar en otro lugar, porque si no tendría que prescindir de cosas que normalmente necesito en mi alimentación”.
(Daniel, 29 años)

Como se puede observar, las dificultades que se presentan tienen que ver con la accesibilidad a los productos y su oferta limitada. Lo económico no aparece como un problema. A todos los entrevistados también se les preguntó si los precios de los productos que consumían no representaban un problema para ellos. Todos mencionaron que para lidiar con el precio de los costos se “tenía que saber comprar” y explicaron que uno podía ser vegano sin que esto signifique gastar más dinero. Si bien la mayoría de los entrevistados prefería consumir productos orgánicos, los cuales tienen un costo más alto, explicaban que había maneras de no gastar tanto dinero. Ellos comentaban que conocían dónde y cuándo comprar, además de explicar que en realidad no era mucho

más lo que se tenía que pagar y valía la pena hacerlo porque esto representaba una contribución al cambio que esperan lograr.

Por ello, el aprendizaje que se hizo necesario a lo largo del proceso de adopción del veganismo es algo continuo, incluso cuando éste ya se ha establecido. Este aprendizaje se da de manera individual y se refuerza con la interacción con otros veganos, sobre todo en base a grupos de Facebook que son veganos en Lima y comparten datos sobre productos y tiendas. Los veganos saben dónde y cómo comprar los productos que necesitan, de cierta manera organizan su tiempo y sus actividades alrededor de esta acción. Sin embargo, lo hacen porque consideran que estas decisiones son importantes y hacen una diferencia (Lorenzen 2012).

Dos de los nueve entrevistados realizaron viajes para estudiar en centros de alimentación y medicina natural durante algunos meses para aprender a alimentarse mejor. Durante este tiempo convivieron con otros veganos, lo cual hacía que resulte más sencillo preparar los alimentos del día de manera grupal. No obstante, los veganos que convivían con personas omnívoras tenían que preparar sus comidas del día únicamente para ellos, lo cual tenía un costo de tiempo mayor y requería de organizarse. No obstante, los entrevistados logran lidiar con el tema de las compras y preparación de alimentos; sin embargo, encuentran mayores dificultades cuando se trata de salir a comer o asistir a un evento social con amigos y familia que no son veganos. Sobre este tipo de dificultades que se presentan, sobre todo, en eventos sociales se hablará en la siguiente sección.

2. Eventos sociales

Díaz plantea que “la incompreensión (y burla) de familiares y amigos hace que no sea un proceso fácil, se resientan las relaciones y se vivan momentos de angustia” (2012: 183). A lo largo del proceso de adopción del veganismo, es necesario que quienes adoptan este estilo de vida cuenten con los recursos necesarios para defender su posición, por ello requieren acumular mucha información para hacerlo. Sin embargo, una vez establecido este estilo de vida estas situaciones no cesan y son situaciones de estrés.

Todos los entrevistados comentan que se sienten diariamente incomprendidos y, sobre todo, que son víctimas de los prejuicios de las personas que los rodean. Los eventos sociales con familiares y amigos son los momentos de tensión más recurrentes en los cuales tienen que enfrentarse a los comentarios de otras personas. Sin embargo, ocho de los nueve entrevistados explican que es a partir de estas situaciones en las cuales, al defender su posición, pueden informar a otras personas sobre los aspectos positivos de ser vegano. Lo cual no implica que muchas veces resulte difícil tener que estar enfrentándose a estas situaciones pues, según explican los entrevistados, siempre terminan siendo discusiones que resultan incómodas. Daniel y Diego cuentan su experiencia sobre esto:

“Cuando decidí volverme vegano era difícil incluso con mi familia, porque siempre me estaban diciendo que no me estaba alimentando bien y tenía que explicarles miles de veces que no era así. Luego ya se acostumbraron, pero igual ahora cuando voy a cumpleaños a eventos familiares más grandes es un problema porque la genta ataca con preguntas, molestan y es incómodo tener que estar justificándome todo el tiempo.” (Daniel, 29 años)

“El tema es que siempre que hay gente nueva que recién se entera me preguntan y critican, es una forma también en la que ellos se justifican

comer carne y todo lo que les gusta pues. Pero me cansa un montón, ya lo vengo haciendo con la gente más cercana y al final ellos terminan dándome la razón, pero con personas nuevas a las que solo les voy a dar una explicación rápida para que me dejen tranquilo no le encuentro tanto sentido.” (Diego, 26 años)

El hecho de sentirse víctimas de prejuicios de manera muy frecuente fue algo que los entrevistados resaltaron. Todos explican que los demás los consideran “raros”, “*freaks*” o muy extremistas e intolerantes. Por lo mismo, los eventos sociales son las situaciones en las cuales tienen que enfrentarse con estos prejuicios. Dado que en la mayoría de estos se ofrecen productos de origen animal es casi ineludible que el tema salga en las conversaciones. Las entrevistadas Alejandra, Andrea y Paula explican cómo se sienten al interactuar con otros no veganos en eventos sociales:

“El tema siempre sale, estás en una comida familiar, celebración con amigos o incluso en eventos de chamba y siempre vas a tener que decir no a algo de lo que se ofrece y ahí viene la pregunta que genera la discusión.” (Alejandra, 25 años)

“En todas las reuniones y comidas, cuando me niego a comer lo que comen los demás quedo como el bicho raro pues.” (Andrea, 20 años)

“Un señor con el que yo trabajo me hizo un comentario que me hizo sentir muy mal, me dijo ‘yo no confío en alguien que no come carne’ y ni siquiera se explicó, pero eso es un prejuicio fuerte y sin ninguna base.” (Paula, 31 años)

Becker plantea que los miembros de subculturas desviadas tienen que enfrentarse a las fuerzas de control social. Este control social aparece en este tipo de eventos sociales en los cuales los veganos son etiquetados de manera negativa. Sin embargo, acá hay una diferencia importante con lo planteado por el autor, las personas veganas no buscan esconderse ni que sus actos pasen desapercibidos; por el contrario, lo demuestran y se diferencian de los demás al imponer su postura como más ética que la de los demás. En este sentido, este

estilo de vida es un caso que representa lo que plantea el autor sobre algunos desviados, quienes “desarrollan amplias ideologías que explican por qué ellos tienen razón y por qué aquellos que los critican y castigan están equivocados” (Becker 1971:14).

El autor plantea que la experiencia de ser percibido y, por lo tanto, juzgado o etiquetado puede reforzar o detener la actividad desviada. Para el caso de los veganos, el ponerse en descubierto refuerza su posición al permitirles plantear su ideología como la correcta. Sin embargo, como se puede observar en las citas anteriores, esto también llega a resultar en discusiones. Algunos de los entrevistados comentan que hay personas con las cuales prefieren no discutir el tema. Por lo mismo, buscan evitar algunos eventos y dejan de frecuentar a algunas personas. Sobre este tema, la mayoría contó anécdotas que representaron un momento de quiebre. Manuel, un activista virtual que promueve el veganismo hace seis meses, cuenta una anécdota familiar:

“En una reunión familiar tuve ya una situación demasiado tensa. Yo había preparado una torta vegana para invitar a los demás y en la parte de arriba había escrito como decoración ‘Hazte vegano’. Por eso un par de tíos me empezaron a atacar porque decían que yo no podía imponer mis ideas y empezaron a decir cada cosa para contradecirme que ya me sacó de cuadro y desde esa vez ya prefiero no ir a las reuniones cuando están ellos. Es gente que ya está demasiado cerrada.” (Manuel, 28 años)

De esta manera, los veganos gustan de argumentar su posición; sin embargo, cuando se dan cuenta de que hay personas que demuestran intolerancia a su forma de pensar prefieren evitarlas. Todos los entrevistados respondieron ante la pregunta de si sus relaciones con amigos y familia habían resultado afectadas al volverse veganos de manera afirmativa. Sin embargo, siempre diferenciaron entre los familiares y amigos que estaban abiertos a discutir el

tema de los que ellos consideraban intolerantes. A los primeros los calificaban como personas de mentalidad abierta y *vegan friendly*. Mientras que se referían a los otros como intolerantes y de mentalidad cerrada. Cabe resaltar que se referían a estos últimos como personas que estaban equivocadas. Esta opinión es resaltada por Rodrigo:

“Cuando le demuestras a alguien con hechos que lo que ellos comen viene de una tortura y un asesinato a un ser vivo y que ellos están contribuyendo con eso deberían poder reaccionar, pero hay personas que a pesar de eso lo siguen haciendo y sin cargo de conciencia, yo creo que eso ya está mal.” (Rodrigo, 27 años)

Si bien los veganos no dejan de frecuentar del todo a las personas de su entorno sí buscan alejarse de quienes consideran intolerantes. Se trata entonces de una “salida selectiva”; dejan de frecuentar a algunas personas y evitan ciertos eventos, pero no se retraen de la sociedad ni crean grupos cerrados. Así, la mayoría de los entrevistados comenta que también dejan de atender a cierto tipo de eventos. Por ejemplo, cuando se trata de salir a comer con amigos que no son veganos tratan de evitarlo, pues generalmente se trata de lugares donde sus opciones son bastante restringidas y les incomoda estar ahí donde todos tienen un tipo de consumo que ellos condenan. Paula comenta cómo deja de asistir a algunos eventos dadas sus restricciones en el consumo:

“Uno de los problemas más grandes estoy con mis amigos y quieren ir a comer a algún lado, siempre deciden tipo Pizza Hut así, y ya yo digo que no voy pues porque yo no puedo comer nada ahí.” (Paula, 31 años)

Al preguntarles si sus grupos de amistades habían cambiado, todos mencionaban que se habían alejado de algunas personas, pero que al volverse veganos entablaron relaciones con personas nuevas y empezaron a realizar nuevas actividades. Aunque los grupos con los que empezaron a relacionarse

no necesariamente eran veganos, eran personas que estaban abiertas a conversar sobre el tema y, por lo mismo, los veganos se sentían más cómodos. Este aspecto resalta más en los veganos que empezaron a restringir su consumo a otros productos más allá de los de origen animal. Esta nueva restricción tiene una motivación que ya no se relaciona directamente con las motivaciones que impulsaron el veganismo, sino la preocupación por la salud física y espiritual. Tres de los entrevistados dejan de consumir totalmente alcohol, lo cual empieza a dificultar que sigan frecuentando y haciendo las mismas actividades que hacen las personas de su entorno. Una de las entrevistadas, Alejandra, explica que cuando dejó de consumir alcohol le era muy difícil atender a los eventos a los que acostumbraba:

“Me costaba bailar, estaba acostumbrada a tomar y eso me animaba a bailar y a aguantar hasta tarde todas las veces que salí. Me di cuenta que eso era una de las cosas que hacía que me divierta, y ya no me estaba divirtiendo tanto desde que dejé de tomar”. (Alejandra, 25 años)

Cuando toman esta decisión empiezan a cambiar las actividades de ocio que realizan. Buscan alternativas de actividades que vayan más acorde a su estilo de vida y como sus grupos anteriores no lo comparten, frecuentan nuevos grupos. Como se mencionó, esto no significa que frecuenten únicamente grupos que sean veganos, pero sí expanden sus grupos de amistades para poder realizar otro tipo de actividades que no incluyan el consumo de los productos que buscan evitar. Algunas de estas actividades incluyen realizar paseos fuera de la ciudad en fines de semana, “hacer música” y “estar más en contacto con la naturaleza”. La mayoría de los grupos que mencionan los entrevistados son personas que hacen yoga y meditación, actividades que se

caracterizan por llevar una vida más espiritual y que, en general, muchos de sus miembros son vegetarianos o veganos.

3. Espacios de encuentro

Un tema que resalta entre los entrevistados es los espacios de encuentro que comparten. Se trata de espacios que les brindan (1) herramientas para mantener y promover el estilo de vida, (2) coherencia al estilo de vida y (3) mayores redes de contacto con personas que llevan el mismo estilo de vida. A partir de la entrevistas, estos lugares fueron los que mencionaron la mayoría de entrevistados.

Restaurantes	Distrito
Seitan Urban Bistro	Miraflores
RawCafé	Miraflores/ La Molina
Vegan	Pueblo Libre
Sana	San Miguel
La Chakra	Miraflores
Armónica	Miraflores
La Verde	Miraflores
El Jardín de Jazmín	Miraflores

Elaboración propia

Como se puede observar, la mayoría de estos lugares están ubicados en el distrito de Miraflores. Se trata de un distrito en el que residen personas de niveles socioeconómicos altos, como se mencionó anteriormente, según el INEI. Cabe resaltar también que la mayoría de los entrevistados reside cerca a estos lugares, por lo cual también son espacios accesibles en cuestión de distancia y también de precios.

Los entrevistados mencionan que estos espacios les permiten explorar nuevas opciones alimenticias que van acorde a su estilo de vida, lo cual les permite

variar y también aprender a elaborar nuevos platos. Algunos de estos lugares brindan recetas y periódicamente clases de cocina vegana como “La Verde”. Asimismo, estos espacios son una herramienta tanto para aprender más sobre la variedad de opciones veganas que tienen los entrevistados y también para promoverlo entre sus conocidos no veganos. Más de la mitad de los entrevistados comenta que le gusta llevar a sus conocidos no veganos a estos lugares a comer de modo que ellos también puedan comprobar que, en sus palabras “los veganos pueden comer igual de bien que quienes no lo son”. Por otro lado, dos de los entrevistados comparten a partir de sus páginas de Facebook fotos y comentarios con respecto a estos lugares para animar a más personas a ir alguna vez.

Otro aspecto relevante es que estos son espacios de encuentro con otros veganos. Por ejemplo, “El jardín de Jazmín” además de servir comida y bebidas veganas, tiene eventos los sábados y viernes por la noche como música en vivo o recitales de poesía. Esto también resulta atractivo para los entrevistados porque comentan que se trata de un lugar que les plantea alternativas a las actividades que hacían antes de adoptar el estilo de vida. En ese sentido, como se mencionó en el capítulo 1, estos son lugares que les permite ir explorando nuevas actividades de modo que al adoptar el estilo de vida de manera más general. Es decir, no sólo es un tema de ir restringiendo el consumo de productos de origen animal sino también de cambiar de actividades y de redes de amistades.

Por último, algo resaltante sobre los espacios de encuentro entre veganos es la forma en la que se promueven actividades de manera virtual mediante redes sociales. Más allá de promover los restaurantes mencionados anteriormente, hay colectivos o personas que de manera individual crean eventos en Facebook como “Picnic vegano” o “Festival de comida vegano”. Los picnics son un evento recurrente y el lugar en el que suelen llevarse a cabo es en el Malecón de Miraflores. La dinámica del picnic consiste en que los asistentes llevan diferentes opciones de comida y todos la comparten, también se intercambia información sobre las recetas. Algunos de estos picnics se acompañan con música que algunos de los asistentes produce a partir de instrumentos como la guitarra y la armónica.

Cabe resaltar que estos son eventos que se convocan de manera pública vía Facebook y la idea es que atienda la mayor cantidad de gente posible para compartir y conocer más veganos. Los entrevistados mencionan que estos eventos promovidos por redes sociales son la mejor forma de conocer e interactuar con otros veganos.

En síntesis, todos estos espacios brindan a los veganos la posibilidad de variar sus actividades en relación a su estilo de vida previa, lo cual permite mantener el estilo de vida y también promoverlo. Asimismo, estos espacios también les permiten conocer a gente nueva que comparte el estilo de vida.

4. Un activismo diferente

Los movimientos de estilo de vida se caracterizan por tener un activismo diferente al de los movimientos sociales. Mientras que los primeros se enfocan

en una acción colectiva para realizar protestas y apuntan al Estado para generar cambios, los segundos se enfocan en cambiar el estilo de vida propio y tratar de expandirlo a otros a partir de brindar información que los inciten a reflexionar sobre las acciones individuales para generar un cambio en las normas culturales, en este caso la utilización de animales. De los nueve entrevistados solo tres se consideran activistas y sólo uno pertenece formalmente a una organización que protege a los animales. Sin embargo, todos los entrevistados aseguran que el objetivo del veganismo es que todas las personas adopten este estilo de vida. Por lo mismo, comparten información a las personas de su entorno con el fin de hacerlos reflexionar sobre sus estilos de vida. De esta manera, todos los entrevistados veganos buscan promover el estilo de vida a otros a partir de un “activismo de estilo de vida” (Haenfler, Jhonson y Jones 2012).

Como se ha mencionado, todos los entrevistados explican que al haber adoptado este tipo de consumo las personas cercanas de su entorno empiezan a “atacarlos” con preguntas, a cuestionarlos y a esperar que defiendan su posición. Por ello, en muchas de sus interacciones se hace recurrente el intercambio mutuo de información sobre las posturas que se tiene sobre el consumo de productos de origen animal.

Los entrevistados explican que siempre es una discusión en la que cada parte presenta argumentos con el objetivo de imponer su postura. Es a partir de estas discusiones que los veganos buscan influir en la otra persona para que

adopte el veganismo. En muchos casos, logran hacerlo, sobre todo cuando se trata de personas cercanas que están abiertas a aprender sobre el tema.

Cuando esto sucede los veganos les brindan información sobre el tema de la utilización de animales para la producción. De esta manera, buscan que este tipo de información implique la “experiencia catalítica” (McDonald 2000) por la que ellos pasaron y eso llevó a tomar una decisión. Esta es una de las formas en las que ellos buscan expandir el estilo de vida.

Por otro lado, el activismo virtual fue algo muy frecuente en los entrevistados. Uno de ellos maneja un canal en YouTube y una página de Facebook dedicada a promover el veganismo. En ambos se postean videos, documentales, recetas y fotos de comidas veganas. Así, promueven el veganismo a partir de esta información. Otros de los entrevistados no tienen páginas dedicadas específicamente a esto, pero desde su página personal comparten este tipo de información. La información que brindan se divide entre documentales o fotos que muestran de manera explícita el maltrato animal y fotos o recetas de comida vegana que demuestra que uno puede alimentarse bien y de manera variada siendo vegano. Manuel comenta sobre el activismo virtual:

“Yo hago mucho activismo virtual. En mi página de Veganisaurio siempre subo los platos que preparo y pongo la frase ‘Hazte vegano’.” (Manuel, 28 años)

Algo frecuente también que surgió en las entrevistas fue el hecho de compartir con otras personas las comidas que preparaban. En algunos casos, como se ha mencionado, se vendían productos en tiendas y las ferias de alimentos orgánicos. Sin embargo, varios de los entrevistados regalaban en algunos eventos, por ejemplo en cumpleaños, postres hechos a base de productos

veganos. Tres de los entrevistados también contaron que decoran su oficina con frases e imágenes que promueven el veganismo.

Todos explican que así podían interesar a sus amigos y familiares en su estilo de vida, y para demostrar que lo que ellos consumían no era ni limitado ni desagradable. Cuando tienen comentarios positivos hacia lo que han compartido, comentan que se sienten satisfechos porque están haciendo que los demás se den cuenta de que ser vegano no tiene los aspectos negativos que todos piensan. Daniel cuenta su experiencia al expandir el estilo de vida vegano:

“Muchos de mis amigos se niegan si quiera a probar lo que les quiero invitar, pero cuando ya los convenzo y les gusta es muy paja para mí.”
(Daniel, 29 años)

En suma, este tipo de acciones buscan promover el veganismo como estilo de vida. Se trata de un activismo diferente en el que, a diferencia del reclutamiento a movimientos sociales, se promueve en base a actividades del día a día y que tiene como objetivo cambiar acciones individuales. Seis de los nueve entrevistados comentan orgullosos que a partir de que ellos adoptaron el veganismo algunos de sus amigos y familiares empezaron a interesarse en el tema. Es decir, demostraron una preocupación nueva por las consecuencias que tenía el consumir productos de origen animal, tanto en cuestiones animalistas como en cuestiones medioambientales y de salud. Ellos creen que se debe a que cada vez que explicaban las razones por las cuales habían adoptado el veganismo podían brindarles parte de la información con la que ellos habían considerado volverse veganos. Andrea comparte su experiencia con respecto a este punto:

“Siempre discutíamos, nunca quería ir conmigo a las ferias ni probar las comidas que preparaba, hasta que después de un montón de tiempo accedió a probarlas y ¡le gustaron! Creo que después de todas las veces que le estuve explicando por qué hacía lo que hacía logré que algo le quedara” (Andrea, 20 años)

En resumen, el estilo de vida del vegano una vez ya establecido se caracteriza por presentar ciertas dificultades como los son la compra y preparación de productos. Sin embargo, nuestros entrevistados pueden manejar ambas actividades al haber pasado por la etapa del aprendizaje en el proceso de adopción del veganismo. En contraste, las dificultades que aparecen en eventos sociales y en las relaciones con familiares y amigos tienen como consecuencia situaciones de tensión e incomodidad debido a su nuevo estilo de vida. Por ello, en algunos casos se pierden relaciones con determinadas personas que demuestran una intolerancia al mismo. Por otro lado, los veganos tratan de expandir su estilo de vida a partir de estas situaciones y a través de otros mecanismos en los que buscan promoverlo. En consecuencia, cuando logran interesar a otras personas buscan compartir más información con ellas de manera que consideren adoptar el veganismo.

CAPÍTULO 3:

Los casos atípicos de retroceso

De los nueve entrevistados, se presentaron dos casos atípicos en los que después de haber establecido el estilo de vida vegano, este se debilita. Es decir, en cuanto al consumo, estas personas empiezan a ser más flexibles y no se restringen tanto. Se considera que esto implica un retroceso en el proceso de adopción del veganismo, pues después de haber sido veganos estrictos durante más de un año, se empieza a consumir ocasionalmente productos de origen animal, lo cual no sucede en los casos restantes.

Reconstruir y analizar estos casos permite relativizar el modelo planteado en el primer capítulo, pues advierten las situaciones en las cuáles este tiene diferentes resultados. En comparación a los otros casos en los cuales las personas mantienen el estilo de vida alternativa, los casos atípicos demuestran que hay circunstancias a lo largo del proceso que causan un retroceso. Asimismo, estos casos resultan interesantes al demostrar algo inusual que no ha sido tratado por la literatura existente sobre el veganismo. Por ello, a continuación, se describe cada caso por separado para indagar qué aspectos en común se encuentran que puedan explicar el retroceso.

1. Primer caso

El primer caso atípico corresponde a Juan Pablo, de veintiocho años de edad. Él considera que fue un vegano muy estricto durante dos años pero, actualmente, se considera un “vegano flexible”, pues explica que hay situaciones en las que prefiere no ser tan estricto con su consumo. Su proceso

de adopción del veganismo implicó las mismas etapas que las de los demás entrevistados, tal como se plantea en el primer capítulo.

Su interés por el veganismo se inició al realizar un viaje de visita a un primo que vivía en Estados Unidos, en donde estuvo por aproximadamente dos meses. Este familiar era vegano y durante el tiempo que se estuvo quedando con él, aprendió mucho sobre la ideología detrás del veganismo. Su experiencia catalítica se dio en este viaje y fue cuando decidió empezar a restringir su alimentación de manera paulatina. Durante el tiempo que estuvo fuera del país conoció a otros veganos y ahí empezó a considerar adoptar el veganismo con la motivación de acabar con la utilización de animales. Si bien esto corresponde a la primera etapa del proceso que siguieron los demás entrevistados, se diferencia de los demás por haberse dado en otro país.

Al regresar al país, se siguió informando sobre el tema y ya trataba de ser vegetariano. Durante este periodo también se dio cuenta que al no consumir este tipo de productos también estaba contribuyendo a proteger el medio ambiente. De esta manera, se sumaron dos motivaciones distintas que seguían impulsando su decisión. Al igual que los demás entrevistados, Juan Pablo reforzó sus motivaciones éticas para defender su posición:

“Me empecé a cuestionar muchas cosas a raíz de ese viaje y me di cuenta que cambiar mi alimentación era una forma de contribuir con un cambio en el que yo creo.”

A partir de esto decidió adoptar el veganismo pero, como en los demás casos, esto se dio de manera paulatina. Primero pasó por el vegetarianismo para luego volverse vegano. Por las razones planteadas en el modelo general, surge la preocupación por mantenerse saludable. Por ello, se empezó a informar más

sobre el tema de la alimentación. Así es como se fue interesando por el tema de la salud.

Juan Pablo cuenta que su interés por el tema de la alimentación lo llevó a decidir seguir estudios especializados sobre el tema para dedicarse laboralmente a esto. Por ello, abandonó la carrera universitaria de ingeniería industrial y renunció a la empresa en la que trabajaba. Además de cursar cursos online sobre alimentación saludable, decidió realizar un viaje a Inglaterra para estudiar un curso especializado en alimentación vegana recomendado por su primo, con que el que se mantenía en contacto cada vez que necesitaba orientación.

Después de estudiar este curso de duración de dos meses, postuló a un centro de medicina alternativa en Estados Unidos. Después de postular al centro médico y ser aceptado, viajó y vivió en este durante seis meses. El entrevistado cuenta que esta experiencia fue el “punto de quiebre” en que se dio cuenta de lo importante que era el tema de la alimentación y la medicina natural para las personas.

Es en esta experiencia que Juan Pablo pasa de ser vegano a ser crudivegano. Esto implica una restricción en el consumo más radical que los demás entrevistados. El crudiveganismo se caracteriza como el veganismo, en restringir todos los productos de origen animal. La diferencia radica en que al ser crudivegano se consumen los alimentos crudos, lo que implica que ningún alimento debe ser cocinado a más de cuarenta grados centígrados, pues se explica que esta temperatura ocasiona la pérdida de nutrientes. De esta

manera, el ser crudivegano se relaciona más con alimentarse saludablemente. Es en esta etapa, que surge un rasgo importante en la ideología detrás del estilo de vida.

A diferencia de los demás entrevistados quienes justificaban el veganismo principalmente con motivaciones éticas, en la justificación ideológica que utilizaba Juan Pablo para ser crudivegano, predominaban las motivaciones de salud y el bienestar espiritual. Así, él lo explica de esta manera:

“Cuando me di cuenta de los efectos que tenía alimentarse de manera saludable, quedé demasiado asombrado, me parecía que lo más importante era que la gente se informe de lo mucho que se puede mejorar la salud sólo a partir de la alimentación.”

“Los veía llegar (a los pacientes del centro de medicina alternativa), estar en el tratamiento y salir mejor. Eso me hizo cuestionar todo, porque casi nadie sabe que eso es posible, o no lo creen”.

Su experiencia de ser testigo de personas con enfermedades severas, como el cáncer, cuya salud mejora solo en base a la alimentación vegana y cruda fue para él la definitiva. De esa manera, al regresar al Perú decidió empezar a brindar charlas y consultas a personas con problemas de salud para ayudarlos en base únicamente a la alimentación crudivegana. No mucho tiempo después viajó a la India durante tres meses para llevar un curso de medicina Ayurveda² para tener un certificado que lo acredite en este tipo de medicina alternativa.

Al regresar al Perú se dedicó de lleno a realizar charlas y consultas sobre alimentación crudivegana y medicina Ayurveda. Para este momento ya había pasado un año y medio desde que era vegano y seis meses de ser

² La medicina Ayurveda es un sistema de medicina tradicional que se originó en la India. Se utiliza para prevenir y curar enfermedades a partir de una dieta especial y medicamentos en base a hierbas naturales. Su premisa fundamental es que la salud depende del equilibrio entre la mente y el cuerpo.

crudivegano. Sin embargo, seis meses después volvió a consumir carne debido a un viaje a provincia al que había ido a acompañar a un amigo a visitar una comunidad andina. En esta les sirvieron carne y no se pudo negar debido a que consideró que no sería adecuado:

“En esa situación no me podía negar, me parecía muy maleducado y entonces comí, después de eso me dejé ser más flexible.”

Como menciona, es a partir de esa experiencia, que el entrevistado se volvió más flexible con su consumo en cuanto a la restricción de productos de origen animal. Esta flexibilización se da de manera paulatina pero se va intensificando con el tiempo. El entrevistado explica que a partir de sus estudios sobre alimentación y la medicina Ayurveda su preocupación central se volvió alimentarse de manera saludable. Asimismo, explica que en base a estos, la alimentación no era lo único que tenía que cuidar, sino también su salud psicológica y espiritual.

“La medicina Ayurveda se basa por un lado en mantener una buena salud en base a la alimentación, pero también se tiene que cuidar el aspecto mental y espiritual. El estrés es uno de los causantes más grandes de enfermedades.”

De esta manera, el entrevistado justifica su flexibilización del veganismo a partir de razones que tienen que ver con la importancia de la salud. Como esta motivación se volvió la predominante, sus acciones se orientaban principalmente a cuidar su salud física, mental y espiritual. Él explica que necesitaba mantenerse “en paz consigo mismo” y ser demasiado radical con su consumo le causaba estrés y, por lo mismo, prefirió no ser tan estricto.

“La diferencia entre el 100% y el 80% no es tanto, más problemas generaba ser tan radical. Llegó un punto en el que me di cuenta que el estrés que me podía generar preparar una comida (crudivegana) me

causaba más daño que comer de vez en cuando lo que estaba más a mi alcance”

En este sentido, el discurso que Juan Pablo plantea sobre la salud y el bienestar espiritual sirve como un recurso para justificar su flexibilización del estilo de vida que estaba llevando. Este discurso surge a partir de un aprendizaje nuevo, más allá del veganismo y el crudiveganismo, se trata de los estudios que llevó sobre medicina alternativa basada en la alimentación. De esta manera, al aprender la ideología detrás de esto desaprende algunos aspectos del veganismo y esto le permite retroceder en el proceso.

Cabe resaltar que en todos los viajes mencionados, Juan Pablo convivió con personas crudiveganas que permitían reforzar su estilo de vida al compartir información y realizar actividades de manera conjunta. Eso también diferencia su caso de los demás entrevistados, quienes durante el proceso sólo recurrían a otros veganos en busca de orientación. Juan Pablo, por el contrario, interactúa constantemente con sus pares, lo cual lo llevó a ser parte de un grupo cerrado durante algunas etapas del proceso.

Al volver al país, no tenía las mismas facilidades en cuanto a la compra y preparación de los alimentos, ni tenía un grupo con el cual compartir estas actividades. Por el contrario, volvió a grupos de amistades que no mantenían el crudiveganismo, ni el veganismo, y las actividades de entretenimiento no solo incluían el consumo de productos que estos estilos de vida restringen, sino también el consumo de bebidas alcohólicas que él también había restringido. Por lo mismo, se le dificulta más mantener estas restricciones.

“No quería que toda mi vida girará en torno a eso (el crudiveganismo) como lo había hecho durante todo ese tiempo. Mi realidad actual no se

ajusta a este tipo de consumo, una ciudad como Lima lo dificulta, además de que es difícil hacerlo solo, cuando tenía un grupo de amigos que hacía lo mismo que yo era más sencillo”.

A partir de lo planteado por Juan Pablo, también surge un factor que lo diferencia de los demás entrevistados. Él no aprendió a ser vegano ni crudivegano en Lima. Por lo mismo, al retornar no contaba con los mismos recursos que los demás, lo cual también explica su flexibilización del estilo de vida vegano. No sólo no contaba con los grupos de refuerzo, sino también que plantea que a diferencia de los lugares en los que había estado, la ciudad de Lima no tenía las condiciones para facilitar este estilo de vida. Por ejemplo, no contaba con la misma cantidad de tiendas y productos veganos a los que estaba acostumbrado.

2. Segundo caso

El segundo caso en el que se presentó un retroceso en el proceso luego de haberse establecido el estilo de vida vegano, corresponde a la entrevistada Alejandra, quien también pasó por las mismas etapas que los demás entrevistados para adoptar el veganismo. Al igual que Juan Pablo, ella, luego de haber recorrido todas las etapas, restringió aún más su consumo al llegar a ser crudivegana. Actualmente, sin embargo, consume ocasionalmente productos de origen animal al igual que Juan Pablo.

Una particularidad de este caso, al igual que el anterior es que las etapas del proceso se dieron fuera de Lima. El primer contacto que tuvo la entrevistada cuando se interesó por el estilo de vida vegano se dio fuera del país, en Australia, cuando ella cursaba estudios universitarios. Durante el tiempo que

vivió ahí empezó a hacer yoga y conoció a muchas personas vegetarianas y veganas. Estas le brindaron información con respecto tanto del vegetarianismo como del veganismo. A partir de esto decide volverse vegana ya que explica que no quería ser parte de una “cultura que promueve la crueldad”. Así empezó a concientizarse más con información con respecto a esto y, a la vez, a frecuentar grupos de personas veganas que le permitían aprender la ideología detrás del veganismo y, por ello, podía reforzar su decisión. Como los demás, tuvo que buscar información para aprender a alimentarse en base a una dieta vegana, pues no podía mantenerse saludable de no hacerlo:

“Empecé a sentirme débil, me faltaban energías, estaba con la presión baja y me costaba mucho concentrarme. Entonces empecé a leer mucho sobre alimentación vegana y luego me di cuenta que para ser estar más saludable era mejor seguir una dieta crudivegana.”

De esta manera, la entrevistada ya buscaba establecer una dieta crudivegana. No obstante, ella explica que eso fue también paulatino, se mantuvo como vegana durante algunos meses. En estos meses, también regresó a Perú luego de haber culminado sus estudios en Australia. Al regresar siguió buscando información, sobre todo con respecto a la alimentación crudivegana; sin embargo, su regreso representó una serie de dificultades para mantener su estilo de vida vegano.

A pesar de que se interesó en el tema de la alimentación crudivegana y empezó a llevar cursos online sobre esta, su regreso al Perú y a la convivencia con familiares que no llevaban este tipo de alimentación implicó una serie de dificultades. Ello sobre todo con respecto a las reacciones de sus familiares, quienes reaccionaron de manera sorpresiva y se mostraron en desacuerdo con

su nuevo estilo de vida. Por ello, la entrevistada siguió sus estudios de alimentación crudivegana para demostrarles que podía mantenerse saludable en esa dieta.

La etapa del aprendizaje, para la entrevistada, implicó más que un interés motivado por la protección de animales. Significaba ser saludable. Por ello, también dejó de consumir alcohol y, por lo mismo, ella explica que dejó de salir a eventos con sus amigos. Esta abstinencia en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas implicó un cambio más grande en su relación con sus amistades. Ella explica que esto no sólo se debía a que ya no le interesaban los planes que las personas de su entorno proponían, sino que, en general, estaba dedicando todo su tiempo a estudiar temas sobre alimentación. Se inscribió en varios cursos y postuló a otro en Estados Unidos sobre alimentación crudivegana.

Cuando fue aceptada en este curso de duración de tres meses, el tiempo que pasó allá estuvo rodeada de personas que seguían el mismo estilo de vida. Por ello, el regreso a Perú luego de ese periodo de tiempo le presentó algunas dificultades para readaptarse a este estilo de vida sin el apoyo de otras personas. Es en los siguientes meses del retorno que empieza a flexibilizarse en cuando a los productos de origen animal. Ella explica que esto no representó una decisión, sino que por distintos motivos dejó de ser tan estricta consigo misma.

“Cuando estuve fuera del país todas las personas que me rodeaban eran como yo. Acá se me hacía difícil después de haber estado esos meses con personas que me acompañan en todas las actividades.”

A la entrevistada se le preguntó también si no había encontrado a otras personas en Lima que también fueran crudiveganas con las cuales poder llevar este estilo de vida. A lo que respondió:

“No era lo mismo, no conocía a nadie que hubiera llegado a ser tan radical como yo. Además mi rollo ya no iba tanto por el tema de los animales. O sea todavía creo que no está bien todo el tema de la industria de animales, pero me parece que lo más importante es que no es tan bueno para la salud y hay maneras de no consumir tanto eso, pero hay momentos en los que, por ejemplo, voy a la casa de mi abuela y me ha preparado un lomo saltado ya me empezó a dar pena decir que no. También es importante para mí mantener mis relaciones bien con mi familia y amigos. Antes ya no salía tanto con ellos porque estaba terca con no tomar, ahora creo que uno o dos tragos tampoco me van a matar, la cosa es ser moderado.”

La entrevistada se sigue considerando crudivegana, pero también señala que hay maneras de llevar ese estilo de vida sin ser tan radical. Sin embargo, lo que resalta en su testimonio es que su motivación principal cambió. A diferencia de los otros entrevistados que fueron acumulando motivaciones, ella identificó lo que más la motivaba como el cuidado de su salud. Por lo mismo, decidió que podía ser más flexible.

3. Aspectos en común

A partir de la reconstrucción del proceso que implica adoptar el veganismo de estos dos casos atípicos se han podido identificar algunos aspectos en común que parecen explicar hasta cierto punto el retroceso en este. Para que los entrevistados hayan logrado establecer el veganismo como estilo de vida fue necesario pasar por determinadas etapas en las que influyen algunos factores que son necesarios para que se establezca el veganismo y que lo refuerzan una vez establecido. De estos factores, los dos principales son la ideología detrás del veganismo que se expresa en las distintas motivaciones que

justifican el estilo de vida y la interacción con otros veganos que puedan orientarlos y reforzar su decisión.

En los dos casos atípicos se ha identificado una trayectoria parecida que termina por desencadenar su flexibilización en el consumo vegano. Cabe resaltar que ambos entrevistados explican que no han abandonado del todo sus convicciones en torno a la importancia de no consumir productos de origen animal. Sin embargo, explican que se vuelve difícil mantener el veganismo al retornar a Lima, después de haber establecido su estilo de vida fuera de esta ciudad.

En ambos casos, los entrevistados llegaron a establecer el veganismo como estilo de vida; sin embargo, se diferenciaron de los demás al adoptar el crudiveganismo un tiempo después. Sin embargo, un factor en común es resaltante: el hecho de haber aprendido a llevar este estilo de vida fuera de Lima. Esto explica que al retornar no contaban con las mismas herramientas que los demás para mantener el estilo de vida.

Juan Pablo y Alejandra convivieron por un tiempo más prolongado con otras personas que compartían su estilo de vida. Por ello, el retornar al país después de varios viajes de larga duración, en los cuales convivieron con otras personas crudiveganos y pudieron reforzar su decisión al estar acompañados, significó una serie de dificultades. El hecho de retornar a un antiguo grupo que no sigue este estilo de vida implicó que ambos experimentaran de forma más dura lo que Parsons (1966) y Becker (1971) denominan mecanismos de control social.

Asimismo, este retorno no sólo significó el cambio drástico de convivir con personas que seguían el mismo estilo de vida a convivir con otros que no lo hacían. El hecho de que no aprendieron a mantener el veganismo y crudiveganismo en Lima tuvo como consecuencia que tampoco tuvieran los recursos necesarios para hacerlo en la ciudad. Juan Pablo explicó que Lima no tenía las mismas condiciones que los países en los que estuvo viviendo para mantener el crudiveganismo a lo largo del tiempo. En este punto, se podría argumentar lo que plantea Inglehart (1997), para quien los valores post-materialistas se extienden y mantienen en sociedades que tienen una estructura determinada y la escasez económica ya no es una preocupación principal. Por lo mismo, en sociedades de este tipo hay más posibilidades de mantener este tipo de estilos de vida que en Perú. Ambos entrevistados pasan de haber establecido y mantenido el veganismo en este tipo de sociedades y el hecho de retornar al Perú sin contar con los mismos recursos resulta problemático.

Es importante mencionar que en ambos casos, los entrevistados se sentían incómodos al hablar de las razones que los llevaron a que dejaran de ser tan estrictos con su alimentación. De tal manera que utilizaban distintos argumentos para justificar su nueva posición. En este sentido, el hecho de no poder continuar con el estilo de vida de forma radical como lo venían haciendo tiene una dimensión ideológica que sirve como justificación.

Esta justificación se expresa en las motivaciones a las cuales los entrevistados aluden para plantear su estilo de vida. Como se ha mencionado, un factor

necesario para que el proceso avance de manera incremental, se consolide y se mantenga es el aprendizaje de la ideología que sustenta el veganismo. Esta se expresa en las motivaciones éticas, de salud y bienestar espiritual. La motivación a partir de la cual las personas deciden volverse veganos se da a partir de una concientización con respecto a la utilización de animales. El hecho de asumir una posición que condena esto es lo que motiva la decisión de volverse vegano. De esta motivación se desprende la preocupación por el medio ambiente que está relacionada directamente a la anterior. Luego, resulta necesario el proceso de aprendizaje sobre cómo alimentarse a partir de una dieta vegana. Lo cual supone la siguiente motivación que surge como una necesidad para estar sentirse bien y demostrarle a los demás que se puede ser vegano. Esta motivación es la de mantenerse saludable, lo que presupone que una dieta vegana permite tener un mejor estado de salud. Por último, al expandirse el consumo vegano a otras áreas del estilo de vida, como la perspectiva sobre otros temas, el ámbito de estudios y laboral implica motivaciones espirituales.

En los casos atípicos, una vez establecido el veganismo y después de haber pasado por el proceso, una motivación se vuelve predominante con respecto a las demás. Incluso la motivación con respecto a la utilización de animales que fue la inicial, como menciona la entrevistada del segundo caso, deja de ser una motivación que directamente refuerza su estilo de vida. En ambos casos, los entrevistados se centran en estudio sobre la alimentación y la medicina natural. Si bien estos intereses surgen a partir del proceso de adopción del veganismo, llevan a que su motivación principal sea únicamente la salud. De esta manera,

la ideología con la que defienden su estilo de vida cambia y se aleja hasta cierto punto de las ideas principales que sustentan el veganismo: las motivaciones éticas.

Al plantear este nuevo discurso ideológico, los entrevistados consideran que ser moderados con el consumo de algunos productos como los de origen animal permite alcanzar su objetivo. Este es la dimensión justificativa de haber retrocedido luego de haber establecido el veganismo. Sin embargo, el hecho más resaltante que explica este retroceso, es el de haber aprendido a ser veganos fuera de Lima, lo cual tiene dos consecuencias. Por un lado, el hecho de retornar a la ciudad implicó la ausencia de personas que permitían reforzar el estilo de vida y las confrontaciones con personas que no eran veganas los incitan a flexibilizarse. Por otro lado, el hecho de no contar con los mismos recursos con los que contaban en Estados Unidos y en Australia para mantener su estilo de vida, dado que estos países cuentan con condiciones más favorables para hacerlo. De esta manera, estas circunstancias permiten explicar cómo el proceso, a pesar de ser el mismo que el de los demás, tiene diferentes resultados a largo plazo.

CONCLUSIONES

Al inicio de esta investigación planteamos una pregunta general de investigación y dos preguntas específicas, con sus respectivas hipótesis. Luego de la información presentada podemos responder a estas preguntas y verificar las hipótesis. La pregunta general planteada fue la siguiente: ¿Cuál es el proceso por el cuál una persona se vuelve vegana y cómo se mantiene este estilo de vida una vez establecido?

Las etapas del proceso

A partir de lo planteado en el primer capítulo, las etapas identificadas fueron tres. En la primera etapa, las personas se concientizan sobre lo que significa consumir productos de origen animal. Esto se inicia a partir de una “experiencia catalítica” (McDonald 2000) que acerca a las personas a una situación de crueldad animal. Dicha experiencia es propiciada por otra u otras personas veganas con las que se inicia una interacción caracterizada por brindarle información que lo acerca a este tema. En esta etapa, se aprende la ideología detrás del veganismo que se expresa en motivaciones éticas que impulsan la restricción de alimentos de origen animal, esto se refuerza a partir de la interacción con otros veganos cada vez que se necesita orientación.

En la segunda etapa, se inicia el aprendizaje sobre cómo ser vegano. Es decir, qué se puede y qué no se puede consumir, tanto en cuestión de productos como en su preparación. Esto se hace necesario debido a dos factores. Uno relacionado a malestares físicos y a la insatisfacción en cuanto al sabor de los alimentos que se consumen sin haber aprendido la variedad de la que

disponen. El otro se refiere a la necesidad de poder defenderse de las críticas de otros no veganos, quienes argumentan que este es un estilo de vida que no es saludable. Por ello, los veganos necesitan aprender a llevar este estilo de vida de manera saludable, tanto por su bienestar físico como para hacer frente a las críticas de los demás. Asimismo, esto les permite ser un ejemplo para otros y así expandir el veganismo. De esta manera, esta necesidad de aprender cómo ser vegano también se expresa como una motivación que refuerza la ideología detrás del estilo de vida. Asimismo, al igual que en la primera etapa, la interacción con otros veganos se da de manera intermitente cada vez que se necesita orientación.

En la tercera etapa, una vez establecido el estilo de vida vegano, se dan cambios en otros ámbitos más allá del consumo. Estos cambios se expresan en el ámbito de estudios, el laboral, en nuevas perspectivas y actividades sobre temas más allá del veganismo. Esto ocurre porque las personas buscan coherencia en sus estilos de vida, de manera que integren tanto prácticas como ideas (Lorenzen 2012). En esta etapa, la ideología que sustenta su estilo de vida se refuerza con la motivación de sentirse bien espiritualmente, una palabra que surge en las entrevistas y que lo asocian a su decisión de adoptar el veganismo. Por último, es recién al final del proceso que los veganos se incorporan a nuevos grupos, no necesariamente veganos, pero en relación a actividades que consideran que se asocia con su estilo de vida. Los casos más recurrentes son grupos de yoga, de meditación y de activismo vegano.

La hipótesis planteada al inicio fue la siguiente: el proceso se inicia por una interacción con otro vegano y el cambio se da de manera incremental por un refuerzo en las motivaciones detrás de este tipo de consumo y a la interacción con personas que también lo tienen. A partir de los datos esta se puede verificar. En esta se pueden observar las tres dimensiones que van cambiando a lo largo de las etapas: ideológica, de interacciones y de estilo de vida (Ver Figura 1).

En la primera dimensión, se plantea que la ideología se expresa en algunas de las motivaciones que se van aprendiendo y reforzando en cada etapa. En definitiva, la ideología siempre está presente, pero se expresa de manera más visible en algunos momentos del proceso en las motivaciones. En este punto, se plantea que la teoría de Becker (1971) sobre cómo la motivación es algo moldeable y que se va aprendiendo en el transcurso de la actividad desviada se evidencia en este caso. Desde esta teoría se argumenta que las personas actúan en base a los significados que los objetos tienen para ellos; por ello, una evidencia importante en este punto es cómo al aprender a asociar algunos productos con algo positivo y otros con algo negativo sus acciones toman un curso diferente. Y esto es algo que se da a medida que transcurre el proceso.

Asimismo, de acuerdo a la dimensión de interacciones, lo que plantea Becker (1971) sobre la necesidad de interactuar con otros que realicen la misma actividad permite que la persona aprenda tanto a realizarla como a desarrollar y reforzar las motivaciones. Sin embargo, una diferencia remarcable con el planteamiento de este autor es el hecho de que los veganos cambian la imagen

de sí mismos y se identifican como veganos a partir de la decisión de adoptar el estilo de vida. A diferencia de lo que plantea el autor sobre la necesidad de pertenecer a un grupo organizado, la identificación como vegano se da a partir de que quienes adoptan el veganismo se consideran parte de una colectividad de personas que comparten un estilo de vida basado en el veganismo sin la necesidad de ingresar a un grupo organizado. El ingreso a grupos organizados se da al final del proceso y no son necesariamente veganos, son grupos que permiten darle coherencia al estilo de vida.

El mantenimiento del estilo de vida

Para responder a la segunda pregunta sobre el mantenimiento del estilo de vida se planteó la siguiente hipótesis: Al establecerse este nuevo tipo de consumo las personas lo mantienen y lo refuerzan cambiando otros aspectos de su estilo de vida e integrándose a grupos institucionalizados que tienen el mismo consumo. Y respondía a la segunda pregunta específica planteada: ¿Cómo se mantiene este estilo de vida una vez establecido?

A partir de lo planteado en el segundo capítulo, se afirma que el hecho de cambiar otros aspectos del estilo de vida permite mantenerlo. Sin embargo, como se ha mencionado, los grupos a los que se integran los veganos pueden o no tener el mismo tipo de consumo, pero les permiten involucrarse con personas y actividades que le den coherencia al estilo de vida como un proyecto más amplio. Ellos se identifican como veganos y pertenecientes a una colectividad que busca un cambio más grande, pero para identificarse como tales no hace falta pertenecer y realizar actividades con un grupo

específicamente vegano. Asimismo, una herramienta necesaria para mantener el estilo de vida es el hecho de haber aprendido y seguir aprendiendo a ser vegano, tanto en cuestión ideológica como en la práctica, para poder realizar las actividades cotidianas. Entre estas resaltan el consumo de productos y el hecho de lidiar con personas no veganas en eventos sociales. Sobre este último punto. Lo más recurrente es que se sienten víctimas de prejuicios por parte de los demás, por lo que optan por una salida selectiva evitando a ciertas personas que los juzgan así como a ciertos eventos. Eso no implica, sin embargo, que se retraigan de la sociedad o que creen grupos cerrados.

Por otro lado, en el mantenimiento del estilo de vida surge un fenómeno resaltante: la forma en la que buscan expandir el veganismo. Se trata de un tipo diferente de ejercer política: es una política de vida cotidiana que se expresa en promover el estilo de vida a partir de sus interacciones con personas no veganas. Las formas de hacerlo más usuales son las de mostrarse como una persona saludable, como un ejemplo para los demás. El activismo virtual es también muy recurrente. La otra manera de hacerlo es brindando charlas sobre alimentación vegana y también promocionando alimentos de este tipo entre personas cercanas no veganas. Estas formas de activismo se distinguen de los nuevos actores políticos que identifican Clark e Inglehart (1998 y 1997), cuya forma de realizar demandas se caracteriza por una política contenciosa en el caso de los movimientos sociales y una política convencional, en el caso de los partidos políticos. En este caso, se identifica un “activismo de estilo de vida”, en el que se propaga la ideología del estilo de vida a partir de redes sociales informales de manera virtual o física y

promocionándola de manera pública de manera virtual u organizando eventos (Haenfler, Jhonson y Jones 2012:11).

Comunidades virtuales

Hay que resaltar la importancia de las redes sociales virtuales como Facebook y Twitter sobre el caso estudiado, ya que se trata de un grupo que según las entrevistas ha encontrado un apoyo importante en estas redes durante el proceso de adopción del estilo de vida.

En ese sentido, es importante resaltar el rol de estas redes en la actualidad para crear comunidades virtuales de este tipo, algunos autores (Chua, Madej y Wellman 2011) mencionan que ha habido un cambio en la percepción de comunidades definidas espacialmente a comunidades definidas relacionamente. Se trata de “comunidades personales” que se definen como el conjunto de vínculos sociales de un individuo, lo cual se evidencia en las redes sociales virtuales, en la cuales se organiza el mundo social de cada persona en términos de listas de amigos e intereses. Estas comunidades personales que se expresan virtualmente son importantes para personas que están pasando por un proceso de cambios pues les proveen una suerte de refugio y la sensación de pertenencia, y de ser ayudado y comprendido.

Así, este grupo estudiado provee un caso que ilustra esta forma de entender las comunidades desde las ciencias sociales.

¿Un grupo desviado?

Por último, cabe la pregunta de si esta subcultura se puede considerar como desviada. Siguiendo a Becker (1971), la desviación se define a partir del

significado que le dé la sociedad a una actividad en particular. El autor trata diversos casos sobre desviación, en los cuales algunos pueden ser más o menos desviados. En los casos más extremos, la actividad desviada se castiga o se controla, dado que es considerada como “peligrosa”; en otros casos es más tolerada, puesto que no representa un peligro, pero no deja de apartarse del nomos. Este tipo de desviación se considera más “excéntrico” o “fuera de lo común”, y en esta descripción calzan algunos grupos estudiados por el autor como los músicos de Jazz.

En esa línea está también el caso del veganismo, se trata de una subcultura que lleva un estilo de vida alternativo que se distancia de la mayoría. Por lo mismo, y en palabras de los entrevistados, son etiquetados por los otros como diferentes o raros. Sin embargo, no son castigados o condenados, aunque sí experimentan ciertos mecanismos de control social por parte de quienes no comparten su estilo de vida. Los casos atípicos evidencian esto, puesto que el hecho de retornar a grupos no veganos después de haber convivido con otros que sí lo son, ocasiona que abandonen hasta cierto punto el veganismo. Se trata, en suma, de un estilo de vida poco común en Lima y que en la mayoría de los casos es incomprendido por su radicalidad; sin embargo, tiene espacio para existir y mantenerse sin necesidad de retraerse de la sociedad y crear grupos cerrados, como es el caso de otros grupos desviados.

En este sentido y, para concluir, este es un caso de una subcultura que comparte un estilo de vida alternativo moderadamente desviado. Para adoptarlo es necesario, más allá de una voluntad importante, contar con una

ideología clara y la interacción con otros pares que la refuercen. Este estilo de vida se caracteriza, principalmente, por restringir radicalmente productos que la mayoría de personas consume sin cuestionarlo.

Se plantea, a modo de hipótesis, que el modelo planteado para la adopción del veganismo puede resultar de utilidad para investigar otros grupos que tengan estas características. Estos podrían ser grupos que hasta cierto punto pueden ser considerados desviados o en los cuales se radicaliza un aspecto de su estilo de vida y comparten una ideología. Por ejemplo, sectas religiosas, políticos radicales, hasta algunos tipos de profesiones para los cuales es necesario adoptar una ideología determinada.

Posmodernidad y estilos de vida

Retomando el planteamiento de Inglehart (1997), éste propone la teoría del Postmaterialismo a partir de lo que él denomina Postmodernidad que viene a ser el estadio siguiente del proceso de Modernidad. El proceso de Postmodernización, según el autor, lleva a un cambio gradual de valores materialistas (centrados en la seguridad económica y física) hacia los valores postmaterialistas (centrados en la autoexpresión y la calidad de vida). De acuerdo a lo planteado anteriormente, el veganismo se basa en valores postmaterialistas dado que algo como la alimentación no se supedita a necesidades económicas, sino es un medio para expresar una posición ética y política. En ese sentido, resulta ser un grupo con características posmodernas; sin embargo, es un grupo que dentro del debate entre los autores sobre la posmodernidad resulta particular.

Dentro de este debate, hay dos posiciones según Portocarrero (1996): una pesimista y otra optimista. Con respecto a la primera, autores como Vattimo (1992), Bauman (1995) y Berman plantean que los hombres posmodernos actúan sin saber por qué, sin cuestionarse ni justificarse. Como lo plantea Berman: “La aceleración del ritmo de vida, la ansiedad y la vitalidad exacerbada, la misma experiencia de la modernidad carecería de objeto y de razón, de un para qué y un por qué. Un frenesí sin propósito.” (Citado en Portocarrero 1996: 288). En la misma línea, Bauman denomina a los hombres posmodernos como “sujetos líquidos” a quienes define como “vagabundos (...) peregrinos, sin destino, nómades sin itinerario” (1995: 16).

En contraste, la posición optimista de la visión posmoderna de autores como Rosenau (1992) plantea que la vida posmoderna significa que hay una mayor disponibilidad para la acción política (lucha y resistencia) o una satisfacción por los proyectos personales visionarios, no dogmáticos que varían desde la religión de la Nueva Era hasta nuevos estilos de vida (The New Wave), incluyendo un amplio espectro de movimientos sociales posmodernos”. Es en esta línea, que se sitúa más el caso de estudio de la presente investigación.

Como se ha planteado a lo largo del texto, los veganos al adoptar un nuevo tipo de consumo cambian otros aspectos de su vida en búsqueda de coherencia. Ello en contraposición a los “sujetos líquidos” de los autores mencionados. Asimismo, requieren de una interacción constante de otros que tengan el mismo estilo de vida y la misma ideología que lo sostiene. En ese sentido, este

grupo específico contribuiría también a la discusión de estos autores con respecto a los estilos de vida y la posmodernidad.



BIBLIOGRAFÍA

- Bauman, Z. (1995). *Postmodern Ethics*. Oxford: Blackwell.
- Becker, H. (1971). *Los extraños. Sociología de la desviación*. Buenos Aires: Tiempo contemporáneo.
- Blumer, H. (1982). *El interaccionismo simbólico: Perspectiva y método*. Barcelona: Hora.
- Brown, K. (2009). The Social Dynamics and Durability of Moral Boundaries. *Sociological Forum*, 854-876.
- Chua, V., Madej, J., & Wellman, B. (2011). Personal Communities: The world according to me. En J. Scott, & P. Carrington, *The SAGE handbook of social network analysis*. Thousand Oaks: SAGE.
- Clark, T. N., & Inglehart, R. (1998). La Nueva Cultura Política: Dinámicas cambiantes de sostén para el estado de bienestar y otras políticas en las sociedades postindustriales. En C. Terry Nichols, & V. Martinot, *La Nueva Cultura Política*.
- Counihan, C., & Van Esterik, P. (2013). *Food and Culture*. New York: Routledge.
- Díaz, E. (2012). Perfil del vegano activista de liberación animal en. *Reis*, 175-188.
- Dyett, P. (2013). Vegan lifestyle behaviors. An exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices. *Appetite*, 119-124.
- Fischer, C. (1975). Toward a Subcultural theory of Urbanism. *American Journal of Sociology*, 1319-1341.
- Fischer, C. (1995). A Subcultural Theory of Urbanism: A Twentieth-Year Assesment. *American Journal of Sociology*, 543-577.
- Geertz, C. (1987). *La interpretación de las culturas*. México D.F. : Gedisa.
- Gieryn, T. (1983). Boundary-Work adn the Demarcation of Science from Non-Sciences: Strains and Interests in Proffesional Ideologies of Scientists. *American Sociological Review*, 781-795.
- Haenfler, R., Johnson, B., & Jones, E. (2008). Lifestyle movements: Intersection of Lifestyle and Social Movements in Voluntary Simplicity and Social Responsibility Movements. *American Sociological Association*.

- Haenfler, R., Johnson, B., & Jones, E. (2012). Lifestyle movements: Exploring the intersection of lifestyle and social movements. *Social movements studies*.
- Hirschel, C. (2008). *An examination of vegan's beliefs and experiences using critical theory and autoethnography*. Cleveland: Cleveland State University.
- Hirschler, C. (2011). "What Pushed Me over the Edge Was a Deer Hunter": Being Vegan in North America. *Society and animals*, 156-174.
- Inglehart, R. (1997). *Modernization and Postmodernization*. New Jersey: Princeton University Press.
- Jhonston, J. (2008). Citizen-Consumer Hybrid: Ideological Tensions and the Case of Whole Foods Market. *Theory and Society* , 229-270.
- Kavaliauske, M., & Ubartaite, S. (2014). Ethical Behaviour: Factors influencing intention to buy organic products in Lithuania. *Economics & Management*, 72-83.
- Lamont, M., & Molnár, V. (2002). The Study of Boundaries in the Social Sciences. *Annual Review of Sociology*, 167-195.
- Lorenzen, J. (2012). Going Green: The Process of Lifestyle Change. *Sociological Forum*.
- McDonald, B. (2000). "Once you know something, you can't not know it" An empirical look at becoming a vegan. *Society and animals*.
- McGrath, E. (2000). The Politics of Veganism. *Social Alternatives*.
- Mead, G. (1972). *Espíritu, persona y sociedad*. Buenos Aires: PAIDOS.
- Parsons, T. (1966). *El sistema social*. Madrid: Revista de occidente.
- Portocarrero, G. (1996). Modernidad, posmodernidad: el debate sobre el carácter de nuestra época. En N. Henríquez, *Encrucijadas del saber: Los estudios de género en las ciencias sociales*.
- Radnitz, C. (2014). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*.
- Rosenau, P. (1992). *Post Modernism and the Social Sciences*. Princeton University Press.
- Williams, R. (2009). *Marxismo y Literatura*. Buenos Aires: Los Cuarenta.