

Arven etter Skinner: psykologiens bidrag i møte med klimakrisen

Sigmund Elgarøy
Alternativ til Vold
Alternativ til Vold
elgaroy@gmail.com

Jon Arne Løkke
Høgskolen i Østfold og Høgskulen på Vestlandet
Høgskolen i Østfold og Høgskulen på Vestlandet

Nora Skjerdingsstad

Klimakrisen fordrer en mer kollektivistisk forståelse av mennesket.

Læringsteoretiske perspektiver kan gjøre en forskjell.

I Norge er vi over 10 000 psykologer. Hva er vårt viktigste bidrag til samfunnet? Mange vil være enige i at det er å hjelpe folk til å leve et godt liv. Som regel gjøres det gjennom terapeutiske samtaler, hvor psykologisk kunnskap blant annet brukes til å løse problemene til individer og til å fremme deres evne til mestring. Nå befinner vi oss imidlertid i en situasjon hvor klima- og miljøkrisen truer de ytre betingelsene for å kunne leve gode liv. Vi mener derfor at psykologer og atferdsvitere må forholde seg til politikk og økologi, om ikke direkte i klientsamtaler så i hvert fall i den teoretiske forståelsen av mennesker og i sitt samfunnsengasjement. Kan psykologer bidra med forklaringer på hvorfor menneskene har gjort så lite for å hindre klimakrisen, til tross for at vitenskapen har advart oss gjennom mange tiår? Og vel så viktig – har psykologer gode forslag til hva vi kan gjøre for å hindre krisen i å stadig forverres, slik at målet om å leve gode liv fortsetter å være oppnåelig?

Lina Slåttå (2022) beskriver «det som tilsynelatende er en dominerende posisjon i vår profesjon i dag, hvorfra klimaendringer og naturtap ligger utenfor vår horisont». Hun betegner dette som en individualistisk posisjon. I den grad denne posisjonen er representativ for vår profesjon kan den anses å innebære et slags psykologisk tunnelsyn, hvor man ser på det å kunne leve gode liv som løsrevet fra kollektivistiske, miljømessige og politiske sammenhenger.

Individualistisk psykologi kan fungere så lenge de politiske og økologiske forholdene er gunstige. Etter vårt syn vil ikke dette fortsette å være tilfellet med den utviklingen vi nå ser. I likhet med Slåttå ønsker vi å presentere psykologisk teori som dreies bort fra en individualistisk tilnærming og mot en mer kollektivistisk, økologisk og politisk forståelse av mennesket. Slåttå finner innsikter fra filosofi og økopsykologi. Det kan også være noe å hente fra en annen kant av psykologien, nemlig fra en atferdsteoretisk forståelse.

For å vise hvordan en kan forstå miljøkrisen gjennom en atferdsteoretisk tilnærming, vil vi trekke opp av hatten en 40 år gammel presentasjon av B.F. Skinner. Han er en omstridt person og av mange ansett som avleggs i psykologiens historie. Presentasjonen ble holdt i 1982 og het «Why we are not acting to save the world». Her tar han for seg problemer som, skremmende nok, er vel så aktuelle i dag som for 40 år siden, og like uløste (presentasjonen ble i 1987 publisert i boken *Upon further reflection*). Som tittelen antyder, er det ikke et optimistisk «hvordan redde verden»-perspektiv Skinner her anlegger. Han er heller ute etter å forstå hvorfor verden, til tross for all kunnskap om farene, fortsetter på sin skjeve kurs. Vi vil i denne artikkelen redegjøre for hans synspunkter og trekke

linjer til nyere bidrag som belyser spørsmålene Skinner stiller. Håpet er at økt forståelse for fraværet av tilstrekkelig handling gjør det lettere å se hva som må gjøres. Vi mener psykologisk kunnskap kan få en viktig rolle i arbeidet for å fremme mer miljøvennlige handlingsrom og skape mer bærekraftige samfunn.

Problemene

Så hvorfor gjør vi så lite?

Mange (f.eks. Dammann, 1972; Meadows et al., 1972; Wiedmann et al., 2020) har siden 1970-tallet satt miljøproblematikken i sammenheng med en forbrukspreget levemåte, uten at det har ført til en mer nøysom livsstil i den rike delen av verden. Heller tvert imot. I den nevnte presentasjonen gir Skinner en «big picture»-analyse av hvorfor disse problemene eksisterer, og hvorfor de ikke blir løst. Han nevner både forurensnings- og miljøproblemer, militarisme og fare for atomkrig, samt overbefolkning og overforbruk som alvorlige trusler. Selv om global oppvarming ikke var på agendaen i 1982, er essensen i dagens problemer de samme som Skinner er opptatt av, nemlig at vår levemåte ødelegger vårt livsgrunnlag: naturen. Vi har vitenskapelig kunnskap om at det er slik, men likevel handler vi ikke for å unngå katastrofen vi er på vei mot.

We know what could be done: We could destroy all nuclear weapons, limit family size, and adopt a much less polluting and less wasteful style of life. The mere listing of these steps is enough to show how far we are from taking them (Skinner, 1982, s. 1).

Så hvorfor gjør vi så lite? Hva hindrer oss?

Skinneres fire nivåer

For å svare på dette tar Skinner utgangspunkt i en teoretisk ramme som opererer med fire analysenivåer for å forstå menneskelig atferd og hvilke betingelser som påvirker atferden. 1) Vår menneskelige natur, formet av vår evolusjonshistorie og læring forankret i reflekser: klassisk betingning; 2) den individuelle læringshistorien og operant betingning, eller læring ved erfaring eller konsekvenser; 3) språket og hvordan språket påvirker oss, inkludert begrensningene, og 4) vår (vestlige) kultur, inkludert hvordan myndighetene og næringslivet fungerer. En slik «big picture»-analyse gjør at Skinner unngår å betrakte problemene i et utelukkende individualpsykologisk perspektiv, og muliggjør også kultur- og maktkritikk. Tilnærmingen tilsier også at mulige løsninger kan finnes på flere nivåer.

Fellestrekket for de fire nivåene er at mekanismer som likner på evolusjon, utgjør de virksomme endringsbetingelsene. Evolusjon av arten, individet, språket og kulturen følger et kjent oppsett i et evolusjonsteoretisk, men også skinneriansk eller læringsteoretisk, paradigme: variasjon, seleksjon og retensjon. Disse utgjør til sammen «tretrinnskontingenser» og er kjernebegreper i Skinneres forklaringsmodell. Med seleksjon mener Skinner både seleksjon gjennom artens historie og de betingelsene som regulerer vår atferd i dag. Eksempelvis har mennesket gjennom historien blitt selektert til å ha hyppig sex for å formere seg kraftig, men denne atferden fører i dag til overbefolkningsproblemer. Likedan er vi selektert til å være gode jegere og krigere, med intelligens nok til at vi for eksempel kan finne opp stadig kraftigere våpen, noe som i dag har ført oss dit hen at vi er i stand til noe så absurd som å gjøre jordkloden ubeboelig i løpet av få timer. Dette fylogenetiske

nivået kan hjelpe oss med å forstå hvorfor vi befinner oss der vi er, men er lite relevant når vi skal foreta endringer som kan bringe oss ut av miljøkrisen. Dermed er de ontogenetiske nivåene operant betingning, språk og kultur, inkludert politikk, myndigheter og næringsliv, betingelsene vi må lete i.

For at det skal kunne skje en utvikling på de ulike nivåene, trengs variasjon. Et enkelt eksempel på variasjon er at en i stedet for å kaste brød bruker det til toast og ostesmørbrød. En slik utnyttelse av brødet blir selektert fordi omgivelsene verdsetter slik praksis og betydningen små miljøhensyn har. Endringene blir så til vaner som vedvarer, altså retensjon. Denne evolusjonære forståelsesrammen synliggjør et vesentlig problem: Evolusjonsprosessen innebærer at atferd som *har hatt verdi*, øker i forekomst (eksempelvis spise mer enn rikelig og dermed overkonsumere, eller drive med omfattende reising og dermed forurensning), mens atferder som er nyttige på lang sikt – i fremtiden – ikke uten videre inngår i poolen av atferd som selekteres. Evolusjonsprosessen forbereder for fremtiden, men er basert på historiske hendelser og hva som tidligere har lønt seg – gjerne på kort sikt. Problemer oppstår når det som har lønt seg før, står i motsetning til det som er gunstig i fremtiden. Dette kan omtales som et «fremtidsproblem» og vil bli tatt opp senere i teksten.

Kunnskap gjennom erfaring versus fortelling

Når det gjelder individuell læring, skiller Skinner mellom erfaringskunnskap og kunnskap man eksempelvis får ved å bli fortalt om noe eller ved å lese om det. Det er det vi opplever gjennom egen erfaring som påvirker oss sterkest. Kunnskap om global oppvarming og dens skadelige konsekvenser er noe mange hører og leser om, men som vi (til nå, i Norge) i liten grad har følt på kroppen. Denne kunnskapen vil dermed i mindre grad påvirke våre handlinger. Det er derfor ingen effektiv strategi å satse på å «skremme» folk til å handle mer miljøvennlig ved å fortelle hvor alvorlige konsekvensene vil bli i fremtiden dersom vi ikke endrer vår levemåte. Generelt er vi ifølge Skinner mindre tilbøyelige til å følge råd eller advarsler jo lenger inn i fremtiden de gjelder.

Fremtidsproblemet

Et hovedproblem som finnes på alle nivåene Skinner presenterer, er at vi må gjøre noe nå for å unngå en fremtidig situasjon. Men fremtiden finnes ikke nå og kan ikke direkte eller med letthet påvirke våre handlinger i dag. Det er ikke vanskelig å tenke seg gunstige atferder i fremtiden, men betingelsene for at slik atferd skal forekomme fra nå av, er ikke uten videre til stede. Det dreier seg metaforisk om å få fremtiden inn i nåtiden eller fremtiden inkludert som grunnlag for alle beslutningene som kan ha miljømessige konsekvenser.

Det er det vi opplever gjennom egen erfaring som påvirker oss sterkest

Problemet med å få fremtiden inn i nåtiden er kjent for psykologer som driver med avhengighetsbehandling, prokrastinering eller fristelser i vid forstand. Et brukbart bilde på problemet kan fra et avhengighetsstøsted se slik ut: I enden av en vei ligger det først en lav blokk og deretter en litt høyere blokk bak. Den første blokken representerer de umiddelbare konsekvensene av rus – lettelse av ubehag eller euforiske opplevelser. Den bakerste blokken representerer viktige verdier, som gode relasjoner eller det å få til noe i arbeid eller utdanning. Tilsvarende kan den lave blokken fra et miljøstøsted representere lettvinnt sløsing med mat og spontane flyreiser, mens den bakerste blir et bilde på verdier knyttet til en mer rettfærdig og bærekraftig verden. I begge tilfeller vil den som står

inntil den første blokken, enten det er klienten som ruser seg eller personen som sløser og flyr for mye, være fanget av de umiddelbare tretermskontingensene og hedonistiske konsekvensene. Når personen forsøker å se opp og inn i fremtiden, er det fortsatt bare den første blokken som kan sees. Den bakerste blokken med de langsiktige konsekvensene er ikke i synsfeltet. Vår evne til å innta et større perspektiv avhenger av at vi har tilstrekkelig avstand til de umiddelbare behovene her og nå, slik at det blir mulig å se viktige verdier og behov i fremtiden.

Fremtidsproblemet kan i skinneriansk psykologi forstås ut fra at det finnes to typer atferd – den impulsstyrte eller *refleksive* og den overveide og *reflekterte*. Atferdene er under ulik påvirkning av forsterkningsbetingelsene (jf. Kahneman, 2011, system 1 og 2). Skinner har beskrevet disse atferdene som to selvbegrep, henholdsvis det kontrollerte selvet og det kontrollerende selvet (Skinner, 1953/1957). Perspektivtaking er et nærliggende begrep som krever to «selv». Perspektivtaking dreier seg eksempelvis om å sjekke kjøleskapet for å få oversikt over innholdet og deretter skrive handleliste. Sjekkingen og skrivingen av handleliste kan sees på som atferd som blir kontrollert eller påvirket av annen overordnet atferd, eksempelvis regler om å ikke sløse eller verdier knyttet til miljø. Å styrke evnen til perspektivtaking og utviklingen av et kontrollerende selv kan følgelig være mulige bidrag fra Skinner når det gjelder å fremme atferd som gir fordelaktige konsekvenser i fremtiden.

Et ytterligere innspill fra atferdspsykologien kan være at fenomenet vi beskriver og forsøker å forklare, kan sees på som prokrastinering (Svartdal & Løkke, 2022). Prokrastinering, eller utsetting av noe som skal gjennomføres til tross for at negative følger av utsettingen er kjent, kan sees på som et sammenbrudd i selvreguleringen. En mekanisme som kalles *dual-process* innebærer at et automatisk og refleksivt handlingsmønster vinner over et rasjonelt mønster – helt i tråd med Skinners to selvbegrep. Ikke-funksjonelle atferder som sløsing og overforbruk velges. I skinneriansk terminologi vil det være det samme som å følge regler som er uheldige. Med regler menes fremtidige tretermskontingenser: «Jeg venter til i morgen (atferdens foranledning) med å utnytte brødet (atferden) – det går like greit i morgen (konsekvensene)».

En ytterligere mekanisme omhandler manglende ferdigheter i forebygging (Svartdal & Løkke, 2022). Dette gjelder en generell manglende kompetanse i å være i forkant med ønskede atferder i stedet for uønskede atferder. En mulig løsning er å lære seg å unngå å havne i situasjoner hvor jeg vet jeg blir fristet. For eksempel ved å la være å gå i klesbutikker når jeg vet jeg ikke trenger flere klær.

I lys av dette blir det synlig hvordan psykologisk kunnskap kan fremme menneskers evne til å lære atferder som kan erstatte eller forebygge atferd som ellers ville gi uønskede miljømessige konsekvenser.

Stat og næringsliv som hindringer

Så hvorfor ikke organisere samfunnet slik at umiddelbare konsekvenser av atferd er i overensstemmelse med målet om et samfunn i økologisk balanse? Det må bli billigere og enklere å leve grønt, og mer komplisert og kostbart å forurense. Det betyr å endre på kontingensene for ulike atferder – noe som ligger tett opp til begrepet *nudging* (norsk: *dulting*); man «dulter» folk i bestemte retninger med statlige insentiver eller omkostninger. Skinners svar (Skinner, 1982, s. 7) på hvorfor dette i altfor liten grad er iverksatt, ligger på det fjerde forklaringsnivået og gjelder sentrale institusjoner eller aktører: stat, politikere og næringsliv. Disse vil styrke egen makt, posisjon eller inntjening, og deres interesser står ofte i motsetning til hva som er nødvendig for å løse problemer knyttet til eksempelvis miljø eller krigsfare. I Norge kommer dette tydelig frem i olje og gass så vel som

i fiskeoppdrettspolitikken, hvor myndighetene og tunge næringslivsaktører fremmer en utvikling som i store trekk går på tvers av miljøhensyn.

Skinner anser derfor stat og myndigheter som hindre mot det bærekraftige samfunnet han ser nødvendigheten av. Skinner går ikke så mye nærmere inn på stat og næringsliv i sin analyse, og det er etter vårt syn heller ikke psykologien som til nå best har synliggjort problemene hos disse aktørene. Til den interesserte leser anbefaler vi en artikkel av Stoddard et al. (2021) som sier mye om stater, overnasjonale organer og tunge næringslivsaktører. Den gir en bred analyse av hvorfor vi etter tretti år med klimaavtaler og klimatoppmøter fortsatt ikke har klart å redusere de totale utslippene.

Prinsipper for løsninger

Det læringsteoretiske og atferdsanalytiske bidraget er å plassere både den problematiske atferden (eksempelvis sløsing med mat) og ønsket atferd (som å sjekke hva som finnes i kjøleskapet fra før, og å skrive handlelister) i kontekster. Analyseenheten er tretermkontingensen – eller ABC-analyser eller kjedeanalyser (Tirch et al., 2016), som det kalles i henholdsvis kognitiv atferdsterapi og dialektisk atferdsterapi. De påvirkbare variablene finnes i foranledningene til atferd og konsekvensene. I vår sammenheng er det vesentlig at årsakene er påvirkbare, og at atferdene er noenlunde klart angitt.

Fellestrekket for de fire nivåene er som nevnt at mekanismer som likner på evolusjon, utgjør de virksomme endringsbetingelsene. Evolusjon av arten, individet, språket og kulturen følger et kjent oppsett i et skinneriansk eller læringsteoretisk paradigme: variasjon, seleksjon og retensjon. Den sentrale oppgaven er å få individer og organisasjoner til å variere eller gjøre endringer i miljøbevarende retning, organisere mekanismer som selekterer de miljøbevarende variantene, og sørge for retensjon eller at endringene opprettholdes over tid. Et vesentlig spørsmål, som i stor grad er av politisk art, er hvilke varianter som skal selekteres på de ulike analysenivåene.

Et annerledes organisert samfunn

Når vi hører de fleste politikere snakke om hvilke miljøvennlige tiltak som må til, aner vi et underliggende budskap, en forsikring, om at vi kan fortsette å leve omtrent som før, med mindre justeringer. Men er det realistisk hvis vi virkelig skal løse de store miljøproblemene vi står overfor? Stadig flere forskere hevder at det er nødvendig med radikale livsstilsendringer og økonomiske endringer i de velstående deler av verden (se f.eks. Stoddard et al., 2021; Wiedmann et al., 2020).

En viktig dimensjon ved Skinners tenkning er nettopp denne, utopiske om man vil: Et helt annerledes samfunn er nødvendig. Skinner anser vitenskapen som en potensiell forandringsaktør, fordi vitenskapen frembringer kunnskap om verden, og kunnskapen kan, når den ikke underkaster seg stat og næringsliv, være en sterk motkraft og støtte til de forandringer som er nødvendige. Skinner ser for seg den teoretiske muligheten av et samfunn basert på vitenskapelige prinsipper som gjør det mulig å realisere verdier som ikke-vold, forbruk og forurensning innenfor planetens tålegrenser. Å bygge en ny kultur kan være vårt eneste håp (Skinner, 1982, s. 12). Hans kjente bok *Walden Two* (Skinner, 1948) beskriver et slikt fremtidssamfunn i harmoni med naturen.

I den nevnte presentasjonen fra 1982 hintes det til muligheten til, og nødvendigheten av, å bygge en slik ny kultur hvor folk forbruker bare det de trenger, forurenser minimalt, og hvor livet, inkludert arbeidet, er utviklende og givende. Altså en bærekraftig og attraktiv levemåte som baserer seg på forsterkningsbetingelser som er innrettet på en slik måte at kortsiktige konsekvenser er i harmoni med langsiktige mål (bærekraft). Et slikt samfunn er ifølge Skinner mulig å designe for forskere

som kjenner til atferdsvitenskapelige prinsipper. Han antar at slike forsøk vil møte motstand både fra stat og næringsliv, så vel som fra deler av befolkningen som ikke vil ønske å endre livsstilen de har i dag. Skinners forslag til løsning, som han ikke virker særlig optimistisk til at vil fungere, er å etablere miljøer som følger de overordnede hensyn, og som arbeider for at disse verdiene skal spre seg, uten å basere seg på at stat og myndigheter skal være en del av løsningen. Han ser også en begrensning i at de som ønsker radikale forandringer, som regel har som strategi å jobbe opp mot stat og næringsliv for å få gjennomslag der. Han mener dette er urealistisk fordi det går imot statens og næringslivets interesser slik de selv oppfatter dem. Skinner er dessuten skeptisk til den typiske kommunikasjonsformen hos slike aktører, som heller forsøker å skremme folk ved å peke på hvor dystre fremtiden ser ut, fremfor å tilby gode alternativer.

Et helt annerledes samfunn er nødvendig

Et spørsmål Skinner bare berører indirekte i artikkelen, er hva som vil skje når vår ikke-bærekraftige levemåte har fått så store negative konsekvenser for naturen at det undergraver stabiliteten i samfunnet vårt. Det virker som han ser for seg at vi på sikt har to alternativer: enten skape et bærekraftig samfunn, som innebærer radikale endringer, eller fortsette omtrent som før, med en reell fare på sikt for at vår art forsvinner.

Avslutning

Skinners artikkel er fortsatt aktuell, ikke minst i lys av den miljømessige utviklingen etter at den ble skrevet. Slik vi ser det, er det mye dagens klimaengasjerte psykologer kan la seg inspirere av. Det er etter vår mening viktigere enn noen gang å være engasjert i de største samfunnsmessige utfordringene vi står overfor. Psykologisk kunnskap kan ha en viktig rolle når det gjelder å belyse årsaker, hvilke faktorer som virker opprettholdende på destruktiv atferd, og hva som kan være mulige løsninger og endringsagenter. Skinners «big picture»-perspektiv, hvor stat/myndigheter og næringsliv har en plass i analysen, og fraværet av naivitet når det gjelder hva disse aktørene har som primære hensyn, er viktig og interessant å videreføre. Det samme gjelder visjonen om et samfunn organisert på en annen måte, med bærekraft, menneskelig (fremfor økonomisk) vekst og fred som overordnede hensyn. Fokuset på handling, ytre betingelser og konkrete tiltak samt prinsippene for iverksettelse av slike tiltak, utgjør en nyttig ramme for forslag til hvordan man bygger et mer miljøvennlig samfunn. Her er nok av utfordringer for psykologer fremover.

Merknad: Forfatterne har bidratt i like stor grad til artikkelen. Sigmund Elgarøy er medlem i Psykologforeningens Klimautvalg.

Referanser

- Dammann, E. (1972). *Fremtiden i våre hender*. Gyldendal.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Meadows, D. H., Meadows, D. L., Randers, J. & Behrens III, W. W. (1972). *The Limits to Growth*. Universe Books.
- Skinner, B. F. (1948). *Walden Two*. Hackett.
- Skinner, B. F. (1953/1957). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
- Skinner, B. F. (1982). *Why we are not acting to save the world*. Paper presented: American Psychological Association.

- Skinner, B. F. (1987). Why we are not acting to save the world. I B. F. Skinner's *Upon further reflection* (s. 1–14). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Slåttå, L. S. (2022). Den økologiske krisen i psykologien. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(8), 720–725.
- Stoddard, I., Anderson, K., Capstick, S., Carton, W., Depledge, J., Facer, K., Gough, C., Hache, F., Hoolohan, C., Hultman, M., Hällström, N., Kartha, S., Klinsky, S., Kuchler, M., Lövbrand, E., Nasiritousi, N., Newell, P., Peters, G. P., Sokona, Y., ... Williams, M. (2021). Three decades of climate Mitigation: Why haven't we bent the global emissions curve? *Annual. Review of Environment and Resources*, 46(1), 653–689. <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-012220-011104>
- Svardal, F. & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 13, 1019261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
- Tirch, D., Silberstein, L. R. & Kolts, R. L. (2016). *Buddhist Psychology and Cognitive-Behavioral Therapy. A Clinician's Guide*. The Guilford Press.
- Wiedmann, T., Lenzen, M., Keyßer, L. T. & Steinberger, J. K. (2020). Scientists' warning on affluence. *Nature Communications*, 11(1), 3107. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-16941-y>