

## Klimakrisen og klinisk psykologi

Eline Lie Hæreid  
elinehar@gmail.com

Vårt intrapsykiske er dypt personlig og samtidig felles. Klinisk arbeid kan derfor være viktig i møte med klimautfordringer.



Eline Lie Hæreid (Foto: Helene Brekkenes Clarke)

Som psykologer er vi med på å definere kulturen vi lever i. Derfor mener jeg vi har et ansvar for å forstå forholdet mellom mennesket og naturen, og våre holdninger til klima. Dette bør ikke bare skje på et systemnivå, men også klinisk, i møte med drivkrefter i individet. Arbeidet er i mindre kvanta, men når dypere og har ringvirkninger.

## Mennesket i naturen

Hvordan vi betrakter oss selv, er i stor grad påvirket av trossystemene vi lever i. I artikkelen «Jeg svømmer alene» beskriver psykologene Slåttå og Madsen (2014) hvordan eksistensialismen, som er en av de mest innflytelsesrike retningene i psykologien, kan ha bidratt til å styrke troen på at mennesket er uavhengig av naturen. De viser til Irvin Yalom og de fire uunngåelige livsvilkårene han mener gir rammene for menneskets eksistens. Ifølge Yalom finnes det ingen ytre struktur, og det er mennesket selv som skaper innholdet og meningen i sin virkelighet. Slåttå og Madsen foreslår å legge til et økopsykologisk vilkår som sier at mennesket er født til en gjensidig relasjon med og avhengighet til naturen.

Forenklet beskrevet er eksistensialismen en del av humanismen, og humanismen bygger på kristendommen, der vi mennesker fikk en spesiell plass med vår udødelige sjel, i motsetning til alle andre skapninger (Høystad, 2016). Det kan se ut som om vi har abstrahert vekk det åndelige aspektet og tatt med oss troen på det unike i mennesket. Både på grunn av vitenskapelige fremskritt og teknologisk fremgang har vi kunnet forkaste Gud, og på grunn av troen på det selvstendige mennesket har vi skilt oss vekk fra naturen (Aas, 2011). Jeg vil påstå at vi kan ha fortrenget «dyret i oss» ved å opphøye de egenskapene som identifiserer oss som mennesker, det vil si tanker, kognisjon og «fri vilje». Kroppen og biologien vår har fått mindre plass. I artikkelen «Den økologiske krisen i psykologien» spør Slåttå (2022) «om det foregår en slags parallell rovdrift på og standardisering av både den indre og ytre natur, fordi det sårbare er fortrenget». Er det en dypere parallell mellom hvordan vi forholder oss til vår egen kropp/natur og naturen rundt oss?

## Drivet mot å overleve

Like fullt som dyr er fortsatt overlevelse vår første prioritet. Er vi styrt av fryktsystemet, er det lite fri vilje. Dyret i oss lever, og det styrer oss. Hvordan kan jeg tilpasse meg for å få den kjærligheten og næringen jeg trenger? Angår det noe som er essensielt for vår overlevelse, vil vi velge bort vårt eget rom og frie vilje, og tilpasse oss på den smarteste måten vi kan. Overlevelsesinstinkt driver oss. Bak drivet er det frykt, skam og kanskje en evig følelse av å ikke være bra nok. Men drivet holder motet oppe. Kanskje en dag, når jeg blir bra nok, flink nok, mektig nok, blir jeg sett. Hvor mange ledere, diktatorer og politikere har ikke vært drevet? Uten innsikt om vår egen natur ser vi forbi dyret og biologien i oss, og at vi, som Slåttå og Madsen (2014) påpeker, er gjensidig avhengig av naturen. At vi er natur.

## Kjærlighet til vår indre natur

Om drivet og frykten styrer oss, kan vi ende opp med å bli destruktive, både for oss selv og andre. Kompensasjonen og tomrommet som oppstår av å ikke ha blitt møtt på våre grunnleggende og biologiske behov, kan drive oss til rus, stort forbruk, scrolling og ambisjonsjag for å nevne noe. Selv om også, heldigvis kanskje, både miljøaktivister, dyrevernforkjempere, barnevernspedagoger og psykologer vel så mye kan være drevet.

Poenget er at om det er overlevelsesinstinkt og fryktsystemet som styrer oss, så mangler vi kontroll og bevissthet, og vi mangler kjærlighet til vår indre natur. Derfor også i mange tilfeller kjærlighet til naturen vi lever i.

Å oppdage at det ikke er manglende viljestyrke som gjør at vi mislykkes, men at det er instinktene våre som vil beskytte oss fra smerte, og kanskje fra å se sannheten om oss selv, kan fylle oss med overbærenhet.

## Klinisk arbeid som fredsarbeid

I tillegg til vår relasjonelle avhengighet har vi gjennom evolusjonshistorien utviklet visse trekk og tendenser for å overleve i og som gruppe. I boken *Det vi tenker på når vi prøver å ikke tenke på global oppvarming* (Stoknes, 2017) skriver psykolog og samfunnsøkonom Per Espen Stoknes om hvordan evolusjonshistorien vår påvirker hvordan vi prosesserer dagens klimautfordringer. Benektelse rettferdiggjør våre egne handlinger i møte med trusler og beskytter oss fra angst. På en måte vet vi, og på en måte lyver vi for oss selv for å forbli uskyldige. Med tanke på hvordan vi har levd som sankere og jegere, har søkelyset vært på kortsiktig tenkning og gruppas beste. Når klimaendringer oppleves som abstrakte og fjerne, så vekker de ingen risikofølelse som er avgjørende for om vi handler. Rent instinktivt vil det ikke være naturlig for oss å dvele for mye ved barndommen, eller å tenke på befolkningen på andre siden av planeten.

Vår kulturelle påvirkning og vår evolusjonshistorie kan gi forståelse for hvorfor vi fortrenger vanskelige følelser, og hvorfor vi forholder oss unnvikende til en varslet naturkatastrofe. Kunnskapen hjelper oss til å møte de motstridende, men naturlige kreftene i mennesket.

Jeg tror erkjennelse og kontakten med oss selv er viktige bidrag til menneskets håndtering av klimautfordringene i dag. Ved å anerkjenne vår egen natur kan vi også gjenkjenne at vi er dypt forbundet med den. Klinisk arbeid kan være fredsarbeid. Som Slåtta (2022) vakkert setter ord på det: «Det fortrengte innhenter oss i den økologiske krisen, som både stille og stormende viser oss våre egne og naturens sammenvevde og sårbare liv.»

*Merknad.* Ingen oppgitte interessekonflikter.

## Referanser

- Aas, P. A. (2011). *Humanisme – først og fremst et menneske*. Pax forlag.
- Høystad, O. M. (2016). *Sjelens historie*. Aschehoug.
- Slåtta, L. S. & Madsen, O. J. (2014). Jeg svømmer alene»: En økopsykologisk utforskning av de endelige vilkår i eksistensiell psykoterapi. *Scandinavian Psychologist*, 1. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.1.e9>
- Slåtta, L. S. (2022). Den økologiske krisen i psykologien. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(8), 720–725. [psykologtidsskriftet.no/fagessay/2022/08/den-okologiske-krisen-i-psykologien](https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2022/08/den-okologiske-krisen-i-psykologien)
- Stoknes, P. E. (2017). *Det vi tenker på når vi prøver å ikke tenke på global oppvarming*. Tiden.