

Vi trenger mer psykologi i møtet med den økologiske krisen

PSY
KOL
OGI

Hvordan kan vi bruke psykologien i møte med miljøutfordringen? augustutgaven inviterer Lina Søreide Slåttå til debatt om temaet. I flere områder mener jeg vi har utviklingspotensial.

TEKST

Svein Åge K. Johnsen

PUBLISERT 30. september 2022

EMNER **Klima- og miljøpsykologi**

- 1) Det er på høy tid at norske psykologer blir oppmerksomme på den enorme mengden psykologisk forskning som finnes på miljø, økologi og klimaproblematikk, for eksempel innen miljøpsykologien. Et sted å begynne er *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology* (Clayton, 2012). Det er fortsatt mange som går rundt og tror at dette feltet er lite.
- 2) Psykologer kan bli mer oppmerksomme på hvordan vi er med på å opprettholde et (ensidig) individbasert søkelys på helse og velvære. Depresjon og angst kan være adekvate responser på samfunnet vi lever i. Hva skjer dersom stadig flere av oss må behandles for slike lidelser? Vi kan godt sette en grense for kliniske nivåer, men vi risikerer å sykeliggjøre normale reaksjoner. Dersom psykologiens rolle blir å få folk til å håndtere og leve med en stadig mer forurenset verden, har vi en psykologi som er en del av problemet. Samfunnspsykologien kan kanskje i større grad inkludere «one health»-perspektivet. «One health» (Prata 2022) er en tverrfaglig og helhetlig tilnærming for å fremme helse hos dyr, mennesker og økosystemer/miljøet.

LES OGSÅ

Den økologiske krisen i psykologien

Den økologiske krisen finnes som en felles ytre ramme for våre liv, og samtidig som unike og ofte usynlige og smertefulle indre erfaringer. Kanskje kan vi invitere den inn i faget vårt.

- 3) Vi må vite hvilke intervensjoner som fungerer, og hvilke som ikke gjør det. Av og til har jeg behov for å få psykologiens hybris under kontroll. Mange psykologer er opptatt

av å intellektualisere rundt og forklare hvorfor noe er som det er, post faktum. Gjerne knyttet til det intrapsykiske. Det er vel så viktig dersom vi kan si noe om hvordan vi kan endre på atferd, systemer eller beslutningsprosesser. For eksempel hvordan vi kan få til mer miljøatferd, eller hvordan vi kan bidra til at endringsprosesser går fortere.

**«Den dominerende
strømningen hos de som har
«bygget landet», er
antroposentrisme»**

4) Vi bør ikke glemme maktperspektivet i klima- og miljødebatten. Slåttå siterer Emmanuel Lévinas på at vi er hverandres gisler. Men i miljøsammenheng bør det være mulig å være enda tydeligere: Vi opprettholder systemer som vi tenker er fordelaktige for oss selv. Å tenke at vi er hverandres gisler, neglisjerer det at noen av oss faktisk er mer ansvarlige enn andre. Vi vet at forbruksnivået følger inntektsnivået ganske tett, og mange psykologer tjener godt.

5) Psykologer kan i større grad være oppmerksom på at et godt liv også er et meningsfullt liv. Folk meisler ut en nisje i livet sitt hvor de kan oppleve mening. Kanskje bør vi tørre å tenke større på vegne av hverandre. De fleste ønsker jo å forstå verden, og å være i den på en meningsfull måte.

Vi kan være mer opptatt av livskvalitet i hele livsløpet. Kanskje også få bedre fram hvordan livskvalitet ikke er knyttet til materiell velstand. Kanskje vi bør være en tydeligere motvekt i en verden som blir stadig mer opptatt av det ytre. Det er paradoksalt at samtidig som alle vet at vi bør redusere forbruket, vokser det fram en hel industri i sosiale medier, med en hel ungdomsgenerasjon som deltakere, som nettopp har som mål å øke forbruket. Psykologien burde kunne fremheve andre perspektiver på vellykkethet enn høyt forbruk.

6) Vi kan være mer opptatt av emosjoner innen miljøfeltet. En enkel observasjon er at folk veksler mellom apati, sinne og tristhet i møtet med miljøproblemene. I den grad de kan gjøre noe med det aktuelle problemet, kan sinne fungere atferdsaktiverende. Slike sykluser og modeller er velkjent stoff for kliniske psykologer. Slåttå nevner håp, men håp er ikke akkurat den mest atferdsaktiverende følelsen. Total mangel på håp er nok ikke så heldig, men stolthet og skam er vel så viktige dersom vi tenker på atferd og beslutninger.

7) Psykologien kan brukes mer for å opplyse om hvilke faktorer som påvirker beslutningsprosesser og atferd, og for eksempel utvide den allmenne forståelsen av irrasjonalitet. Det blir ofte sagt at nordmenn har et nært forhold til naturen. Det er interessant at hvalrossen Freya måtte komme til Norge for å bli drept. Freya hadde vært innom Nederland, England, Danmark og Sverige. I etterkant har mange vært opptatt av det irrasjonelle i menneskelig atferd, enten det gjelder å ta livet av Freya, eller å ta en selfie med henne. I alle fall én biolog har påpekt paradokset i at «ingen» bryr seg om at

vi leter etter olje i hvalrossens habitat. De færreste er forferdet over egen irrasjonalitet. Den dominerende strømmingen hos de som har «bygget landet», er antroposentrisme. I norsk mediesammenheng er denne majoritetsstemmen veldig tydelig, uten at det blir reflektert noe som helst rundt hvilken agenda som ligger bak. Kanskje det skaper et visst ubehag at noen er på vei inn i en utforskningsprosess knyttet til identitet og verdier?

8) Psykologer kan bli flinkere til å stille spørsmål om hvilken type samtale eller debatt vi deltar i når vi diskuterer miljøspørsmål. Det er ikke gitt at måten vi diskuterer miljøproblemer på, er den mest konstruktive. Det vil oppstå flere konflikter innen klima- og miljøfeltet, som vil kreve løsning. Vi ser jo allerede konflikter mellom det lokale og globale når det gjelder vindmøller. Her kunne psykologer bidratt mer. Psykologer kunne også brukt faget sitt til å fasilitere ulike prosesser, f.eks. organisasjonsendring (Robertson, 2015), slik at det grønne skiftet går fortere enn det faktisk gjør i dag.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 59, nummer 10, 2022, side 960-961

TEKST

Svein Åge K. Johnsen, førsteamanuensis og forskningsgruppelider for miljøpsykologi, Institutt for psykologi, Høgskolen i Innlandet

+ Vis referanser

Clayton, S. D. (Red.). (2012).

(1. utg.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199733026.001.0001>

Prata, J., Ribeiro, A. & Santos, T. (2022).

. Academic Press/Elsevier.

Robertson, J. L. & Barling J. (2015).

Press.

. Oxford University