

*Vad är egentligen klimatångest, eller klimatoro? Är det något som leder till hopplöshet eller är det en kraft som leder till klimatvänlig handling? Och i dessa tider av undergångsstämning, är det inte snarare hopp vi bör tala om? Eller är hopp enbart en illusion som gör att vi bekvämt lutar oss tillbaka och tror att någon annan skall fixa problemet? Maria Ojala reflekterar.*

Luften står stilla och värmen gör att svetten sipprar fram efter enbart en kort promenadsträcka. Jag är på väg att köpa en bordsfläkt men inga fläktar finns kvar i den stad jag befinner mig i. Naturen är gul istället för grön och det brinner i skogarna inte långt ifrån mig. En vän meddelar att hon kan känna lukten av brandröken som tränger in i tätorten där hon bor. En väldigt ovanlig sommar i Sverige, den varmaste julimånaden på 260 år rapporterar de på radion. Dessa konkreta tecken på

att någonting händer väcker det som i medierna kallas för klimatångest hos mig och många andra. Plötsligt översvämmas tidningar, radio och TV av reportage om detta fenomen.

#### Känslor och klimatproblematik

I den beteendevetenskapliga litteraturen talas det mycket om att klimatfrågan normalt sett är psykologiskt fjärrad från oss som bor i västvärlden. De negativa konsekvenserna är mestadels inte direkt synliga för oss. De är rumsligt avlägsna, d.v.s. drabbar människor som bor långt borta. De är därtill tidsmässigt avlägsna, d.v.s. drabbar möjligtvis människor som lever i framtiden. Då det inte sällan är enklare att känna empati med människor som finns i vår närhet och som tillhör vår sociala grupp gör dessa faktorer att det kan bli svårt för oss att engagera oss angående klimatfrågan. Men redan idag drabbar klimatförändringarna djuren och naturens välmående, t.ex. hotas den biologiska mångfalden.

Även om vi kan känna empati med djur, exempelvis söta isbjörnar, är abstrakta begrepp såsom 'ekosystem' och 'biologisk mångfald' inte lätta att greppa. Allt detta leder fram till att vi inte blir känslomässigt berörda i någon större utsträckning. Då känslor spelar en viktig roll i att motivera oss att agera förblir vi inaktiva. Problem som är mer akuta och konkreta och som berör oss själva och dem som står oss nära får förtur och gör att klimatfrågan nedprioriteras.

Men det finns tillfällen då klimatproblematiken väcker känslor. Ett sådant är när vi själva upplever konkreta fenomen som t.ex. i olika medier kopplas till klimatför-

# Hopp och oro i en tid av globala klimatförändringar

ändringarna. Det kan vara översvämningar, värmeböljor och skogsbränder. Precis det som hände denna varma sommar. När medier rapporterar på ett uppseendeväckande och konkret vis om avlägsna fenomen såsom isbjörnar som står på smältande isflak eller barn som svälter p.g.a. torra som kopplas till ett varmare klimat kan detta väcka oro, empati och skuld. För unga kan känslor väckas i klassrummet när de får information om klimatfrågan genom undervisning. Men är då denna oro alltid positiv ur ett engagemangsperspektiv?

I allmänt liksom i vetenskapligt och filosofiskt tänkande har det länge funnits en syn på känslor, och inte minst negativa känslor såsom oro, som något mindre konstruktivt och ibland som något irrationellt. I en kritisk granskning sammanfattar **Marcus, Neuman** och **MacKuen** kärninnehållet i denna uppfattning i fyra punkter: Känslomässiga reaktioner är så starka att de tar över oss helt och hållet, de överväldigar oss. Känslor gör att vi inte kan koncentrera oss på det som är viktigt, såsom

fakta, då vi tar beslut. Känslomässiga aspekter gör att vi inte tar in information från omvärlden; vi blir exempelvis fastlåsta i olika identitetspositioner. Slutligen ses känslor som enbart självcentrerade och som ett hinder för ett agerande som främjar allmännyttan. En del av denna syn på känslor kan naturligtvis stämma vid vissa tillfällen men inom politisk psykologi har man under senare år visat att oro faktiskt tvärtom kan främja kritiskt tänkande. Oro får oss att bryta med det vanemässiga beteende som ofta styr oss i vardagslivet. Oron får oss att stanna upp och fokusera på problemet som väckt oron. Den leder till att vi letar efter information om problemet och behandlar information på ett mindre ytligt vis. De få studier som specifikt studerat orons roll gällande klimatfrågan visar också de att den är relaterad till aktivt informationsökande och att den ibland kan fungera som en motiverande kraft.

Det som nämnts ovan indikerar att oro främjar ett aktivt medborgarskap i relation till klimatfrågan. Som ofta är

*Oro får oss att bryta med det vanemässiga beteende som ofta styr oss i vardagslivet. Oron får oss att stanna upp och fokusera på problemet som väckt oron.*



## *Vad som förenar de förnekande och distanserande strategierna är att de hindrar människor från att möta sina känslor och därmed kan känslornas positiva potential i exempelvis läroprocesser och även deras motiverande roll blockeras.*

fallet då det gäller vetenskap är frågan dock betydligt mer komplex. Det finns också några studier som visar att oro, inte minst bland grupper som hyser värderingar som hotas av de massiva åtgärder som klimatfrågan innebär eller som är oförenliga med de orättvisa konsekvenser som följer i dess spår, kan leda till förnekande av allvaret i problematiken. Andra studier kopplar ihop oro med hjälplöshet och hopplöshet inför planetens framtid.

Vad kan då förklara denna skillnad mellan olika studier? Många faktorer kan naturligtvis spela en roll. Exempelvis har psykologisk forskning inom andra områden visat att om oro skall leda till handling måste ett antal förutsättningar till. Bland annat bör man följa upp med utförlig information om problemet, fakta som gärna får vara uppbackad av vetenskapliga studier. När man upplever oro är man ofta mer benägen att ta till sig komplex information som därtill ger kunskap om problemet och en känsla av kontroll. Att ge specifik och konkret information om vad man själv kan göra för att jobba med problemet ger också en känsla av kontroll och kan förvandla oro till handling. Ytterligare en faktor berör ett område som jag själv forskar inom, nämligen vikten av hur personer aktivt hanterar sin oro. I studier med både vuxna och unga har det visat sig att vi människor inte bara är passiva offer för vår klimatoro utan så fort den väcks blir den social, vi hanterar den på olika sätt. En del av hanteringsstrategierna är positiva ur ett engagemangsperspektiv, medan andra är negativa.

### **Ungas perspektiv på klimathotet**

Studier som utgår från ungas perspektiv visar att en del hanterar klimathotet genom att förneka problemets allvar. Det anses bara vara ett påhitt av forskare som vill ha mer forskningsmedel eller så porträtteras det som ett problem som inte berör en själv; man tänker att vi är trygga i Sverige, de negativa konsekvenserna kommer att bli synliga först då jag är död. Detta kan dels bero på de värderingar dessa unga hyser men kan också vara relaterat till en oförmåga att hantera oro. Unga använder även strategier där de mildrar negativa känslor genom att på olika vis distansera sig ifrån känslorna. De använder exempelvis olika former av distraktion – man gör något kul istället för att tänka på klimatfrågan – och undvikande strategier – man stänger av sin TV när kli-

matproblematiken berörs – för att mildra eller göra sig av med negativa känslor. Vad som förenar de förnekande och distanserande strategierna är att de hindrar människor från att möta sina känslor och därmed kan känslornas positiva potential i exempelvis läroprocesser och även deras motiverande roll blockeras.

Andra unga bemöter istället problemet och försöker göra något åt det och därmed mildrar de indirekt de negativa känslorna; de använder så kallade problemfokuserade strategier. De letar exempelvis efter information och kan även göra något konkret själva, t.ex. cykla till skolan eller inte äta nötkött. De säger även åt andra att det är viktigt att leva mer klimatvänligt. Då det gäller problem som är mer eller mindre omöjliga för individen att hantera själv kan användandet av problemfokuserade strategier vara ett tveeggat svärd. Att leta aktivt efter information om vad man kan göra åt klimatproblematiken och att diskutera detta med sina vänner har visat sig vara relaterat till mer konkret engagemang och en starkare känsla av att man kan påverka men det är också förknippat med negativa känslor hos unga. Kanske så är fallet för att dessa strategier är individualiserade och mestadels handlar om vad "jag" som enskild individ kan göra, inte om vad vi kan göra tillsammans. En tung börda läggs på de ungas axlar.

### **Hopp och meningsfokuserade strategier**

Om förnekande och distansering har en tendens att motverka kritiskt tänkande och engagemang, och om problemfokuserade strategier är förknippade med lägre välmående, finns det då något annat sätt som människor hanterar klimatfrågan på? Här kan man vända fokus från sätt att hantera oro till olika sätt att väcka människors hopp.

Men finns det då inte en risk att hopp enbart är en sorts önsketänkande, ett sätt att förneka allvaret i problematiken? I studier med unga har det visat sig att en liten grupp i alla åldersgrupper, från sen barndom till tidigt vuxenliv, baserar sitt hopp på just förnekande. En grupp som dock är betydligt större är de som baserar sitt hopp på så kallade meningsfokuserade strategier, ett begrepp som skapades av stresshanteringsforskaren **Susan Folkman**. Dessa strategier handlar om att uppväcka positiva känslor av exempelvis hopp som kan existera sida vid sida med negativa känslor och hjälpa personen ifråga att konfrontera dessa känslor och göra något konstruktivt av dem. Meningsfokuserade strategier har visat sig vara särskilt ändamålsenliga då det gäller att hantera problem som inte kan lösas på kort sikt, eller kanske inte alls, men som ändå kräver ett engagemang. Ändrar vi vår livsstil i en hållbar riktning kommer klimatproblematiken ändå inte att lösas på en gång. Övergripande lösningar går enbart att (möjligtvis) finna på ett kollektivt plan i en avlägsen framtid. Samtidigt bör vi alla vara engagerade eftersom våra individuella handlingar på ett kollektivt plan bidrar till klimatförändringarna. Det är därför viktigt att ha förmågan att uppväcka hopp som kan hjälpa en att orka vara engagerad fast ingen lösning är i sikte just nu.

När unga närmar sig klimatproblematiken genom meningsfokuserade strategier använder de en strategi där de erkänner att klimatförändringarna är ett allvarligt problem, men där de också kan vända på perspektiven och se positiva trender, exempelvis att kunskapen om problemet har ökat i samhället under senare år, eller att mänskligheten har stått inför likande problem tidigare men har lyckats bemästra problemet. Dessa unga har därtill tilltro till andra samhällsaktörer, exempelvis forskare, politiker och miljöorganisationer, vilket är förbundet med hopp. De arbetar också med att hålla uppe ett så kallat existentiellt hopp; de pendlar mellan hopp och oro, och argumenterar exempelvis för att man måste vara hoppfull eftersom man annars likväl kan där de exempelvis argumenterar att man helt enkelt måste vara hoppfull, för annars kan man likväl lägga sig ned och dö. Meningsfokuserade strategier har visat sig vara positivt relaterade till en känsla av att man kan påverka, till miljöengagemang och även till psykologiskt välmående.

## *Hopp startar i en känsla av att någonting saknas. Det innebär att erkänna problemet i fråga, i detta fall klimatförändringarna och vår ohållbara västerländska livsstil, att tillåta sig att känna oron, att sätta ord på den och påbörja en kritisk diskussion om oron och dess grund.*

Hur kan vi då främja meningsfokuserade strategier och konstruktivt hopp? Här kan man vända sig till både filosofer såsom **Ernest Bloch** och **Paulo Freire** och psykologiska forskare såsom **Richard Lazarus** som menar att verkligt hopp, som inte är förnekande eller naiv optimism, startar i ett erkännande och en kritisk förståelse av verkligheten och dess problem. Hopp startar i en känsla av att någonting saknas. Det innebär att erkänna problemet i fråga, i detta fall klimatförändringarna och vår ohållbara västerländska livsstil, att tillåta sig att känna oron, att sätta ord på den och påbörja en kritisk diskussion om oron och dess grund. Ur denna känsla av att någonting fattas, kan en längtan efter något annat uppstå och en känsla av hopp födas. Hopp växer fram ur en vision av att det som är nu måste, och kan, förändras; det är ett löfte om en framtid som "ännu inte är" i Blochs termer. I denna form av kritiskt hopp är framtiden öppen.

Inom en skolbildning som på engelska kallas "prefigurative politics" menar man att denna form av hopp kan väckas genom någon form av störning, något som skakar om våra vanor och vårt vanliga sätt att tänka. Det handlar ofta om att konkret visa att saker och ting kan vara

annorlunda. Detta kan ske genom att visualisera och diskutera nya framtidsbilder och ta hjälp av exempelvis konst och teater. Men det som främst sägs väcka detta hopp är att tillsammans med andra agera kollektivt i nuet så som man vill att framtiden skall te sig. Man lever i enlighet med de ideal man hyser och de förändringar man önskar skall ske. Genom praktiska handlingar visar man att ett annat sätt att leva är möjligt. Detta väcker en förkroppsligad form av hopp. På samma gång kan man fungera som en förebild för andra som blir nyfikna och inspirerade att också agera. Hoppet sprider sig.

Detta mer filosofiska sätt att tänka har också stöd i vetenskapliga studier inom psykologin. Att se andra göra och lyckas med saker som vi själva tycker är svåra att genomföra stärker känslan av att också vi kan göra detta. Hur andra i vår närhet beter sig skapar normer om hur vi själva bör bete oss; exempelvis visar studier att hur vi tror att våra grannar agerar kring energisparande är den viktigaste faktorn för om vi själva kommer att spara på energi eller inte. Konkreta kollektiva handlingar där man i motsats till individuella handlingar kan stötta varandra har också visat sig förstärka både välmående och hopp.

Som bör ha framgått av denna text spelar känslomässiga aspekter, när klimatförändringarna börjar bli mer konkreta för oss som lever i västvärlden, en viktig roll då det gäller vår relation till denna problematik. Avslutningsvis är det viktigt att påpeka att hur vi hanterar våra känslor och vad vi känner är processer som påverkas av ett större socialt sammanhang. Sociologen **Zygmunt Bauman** hävdade att vi lever i ett samhälle som inte tillåter oss att känna negativa känslor därför att de om de skulle tas på allvar skulle störa den neoliberal ordningen av ständig produktion och konsumtion. Han påpekade att fokus istället ligger på positiva känslor, känslor som enklast kan förstärkas genom konsumtion och som på så vis smörjer den neoliberala ekonomin. Vi styrs enligt detta sätt att tänka av olika samhälleliga normer om vad som är rätt och vad som är fel att känna och hur vi bör hantera våra känslor. Att så också är fallet gällande klimatfrågan visade **Kari Norgaard** i en studie av medborgare i ett litet norskt samhälle. Många kände oro men väldigt få talade om denna oro då de upplevde att det inte var socialt acceptabelt att göra så. För att kunna möta vår oro, göra något konstruktivt av den och uppleva en aktiverande form av hopp har jag därför argumenterat för att vi behöver främja en kritisk känslokompetens i exempelvis skolsystemet när vi undervisar om hållbarhetsfrågor. Det finns ett behov av att bryta med ohållbara känslohanteringsstrategier, att kritiskt granska dem. Vem vinner på att vi inte har tid att tänka på och diskutera vår oro? Varför hanterar vi vår oro, när vi gör det på ett aktivt vis, nästan enbart genom individualiserade konsumtionshandlingar? Och hur kan vi främja alternativa sätt att hantera vår oro på och hur kan hopp som inte baseras på förnekande väckas?

*Maria Ojala, docent i psykologi vid Örebro universitet*

