

Går det att ta stora kliv med små steg?

Viktoria Vingmarker psykolog med mastersexamen i hållbar utveckling, klimathandläggare och författare

Även ett högt torn börjar vid marken. - Ett japanskt ordspråk

Förändring är svårt. Det vet nog alla som antingen försökt ändra egna tanke- eller beteendevanor, eller som vägleder andras förändringsprocesser. Även när vilja och förmåga finns kan det vara snårigt, för att inte tala om situationer där såväl oförståelse som ovilja bjuder motstånd. Att möta ett högst normalt och förväntat motstånd mot förändring med att sänka kraven eller att nöja sig med mindre kan ibland vara en vettig strategi. Det räcker dessvärre inte för att uppnå den samhällsomställning som krävs för en hållbar värld. På tröskeln till en aldrig tidigare skådad klimat- och miljökris ställs världen idag inför ett historiskt behov av omvälvande global förändring. Det är därför mer aktuellt än någonsin att vässa förståelsen för hur förändring kommer till stånd och hur den vidmakthålls.

Psykologer har en unik kompetens vad gäller förändringsprocesser, men såväl psykologer som andra ledare och beslutsfattare kan ha nytta av identifierade fallgropar och de repstegar som kan ta oss upp ur dem. En fallgrop är särskilt sammanbunden med komplexa problemsituationer där det inte finns någon 'Best Practice' att luta sig mot, eller då det är svårt att bedöma resultatet av ens handlingar. Den kallas 'negativ spillover'. Att känna till dess dynamik är viktigt för att undvika att falla för den frestelse som enkla lösningar lockar med. Lika viktigt är att ha något att hålla sig till för att tålmodigt – och modigt – vägleda till en förändringsprocess som gör skillnad på riktigt. Detta kapitel syftar till att belysa dem båda.

Hur står det till egentligen?

I sin gemensamma rapport om klimatförändringen och hotet mot den biologiska mångfalden konstaterar IPCC (*Intergovernmental Panel on Climate Change*) och IPBES (*Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*) att brådskande åtgärder är nödvändiga och att de kommer att kräva en genomgripande samhällsomställning[1]. Aktuell miljö- och klimatforskning pekar således på att vi människor står inför nödvändigheten av en aldrig tidigare skådad omställning av våra samhällen och våra konsumtions- och produktionssystem. Trots Parisavtal och andra internationella överenskommelser om minskade växthusgasutsläpp och värnande om hotade arter och deras livsmiljöer så ser vi inte tillräckliga resultat – snarare tvärtom. Koncentrationen av växthusgaser i atmosfären fortsätter att stiga. Covid-19-krisen beräknas leda till viss utsläppsminskning, men den är inte större än att den hamnar inom normalvariationen för naturliga fluktuationer i växthusgaskoncentrationen mellan olika år[2]. Parallellt med klimatförändringen har naturens ekosystem och den biologiska mångfalden kraftigt utarmats de senaste 50 åren[3].

Vartåt baskar det hän?

Ansvar vilar tungt på nationer och näringsliv att ställa om, men även individuella hushåll behöver involveras i omställningen i högre grad – såväl som pådrivare som medföljare när omställningen väl kommit igång. Vare sig det gäller individer, organisationer eller hela nationer är det viktigt att vara vaksam på fällorna med att vilja locka till förändring med låga

trösklar, som t.ex. att byta till LED-lampor, sopsortera, välja elbil, osv. Vetenskapen pekar på att det inte är tillräckligt, och att det inte går fort nog. Risken finns att om alla nöjer sig med att göra lite så resulterar det i ett kollektivt 'litet'[4]. Även om alla länder skulle leva upp till sina självpåtagna åtaganden enligt Parisavtalet – vilket de ännu inte gör – skulle det inte räcka för att nå målet för avtalet, dvs att begränsa den globala uppvärmningen till långt under +2° (helst inte mer än +1,5°)[5]. En bedömning som gjorts av FN:s miljöprogram är att världens länder måste höja sina åtaganden om utsläppsminskningar femfaldigt från nuvarande ambitionsnivåer för att målet om max +1,5° uppvärmning ska ha en rimlig chans att nås[6]. Skillnaden mellan +1,5° och +2° är inte så försumbar som det kan tyckas. Med den extra halva gradens uppvärmning blir skadorna på de befintliga ekosystemen (både på land och i hav) signifikant större. Risken för oåterkalleliga störningar ökar, liksom svårigheterna att förutse hur förstärkningsmekanismer mellan olika system påverkar varandra och hur det kan leda till drastisk eskalation av uppvärmningen[7], genom så kallade tipping points, feedbackloopar och kaskadeffekter.

Vad behöver ske?

Att förändring behöver ske råder det således ingen tvekan om. Men hur ska det gå till? Vem ska göra vad? Vem har ansvaret? Problemet är så stort och komplext att det är naturligt att huka under bördan. Med 'genomgripande samhällsomställning' som riktmärke signaleras att det inte kommer att räcka med enskilda individers livsstilsförändringar, oavsett hur många dessa är. Ett så dramatiskt förändringsprojekt har aldrig tidigare genomförts, så det saknas dessvärre facit eller Best Practice-erfarenheter att luta sig emot. I centrum för psykologi ligger förändring. Så vad kan vi hämta därifrån?

Eftersom det mesta inom psykologin handlar om individers och gruppers reaktioner på förändringsinterventioner finns det ett glapp där kunskap om förändringsarbete inom samhällen och den globala gemenskapen behöver överbryggas. Även för sociologer, statsvetare och andra som fokuserar på dessa övergripande processnivåer är klimat- och miljökrisen en helt ny utmaning. Vi får göra det bästa av kunskapsläget och samtidigt ha dess brister i åtanke. Det psykologiska kunskapsläget om förändring i relation till miljö- och klimatfrågan uppdateras ständigt och är ett område där den psykologiska forskningen utvecklas snabbt.

Fallgropar och repstegar

Den faktsäckade skrämselfpropagandans begränsningar har ofta debatterats i media och på senare tid möts vi oftare av tips om 'nudging' och enkla, klimatsmarta livsstilsförändringar. Ofta kan det sammanfattas med det mindre skrämmande uttrycket: 'Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.' Häri ryms dock ett dilemma, som inte skiljer sig åt mellan individ-, organisations- och nationsnivån. På alla nivåer – individ, organisation, nation - finns risker med att sätta alltför låga och vaga mål, eller att målen inte går att följa upp eller koppla till något specifikt resultat. Att nöja sig för tidigt och inte följa upp vilket utfall ens förändringsarbete haft är andra fallgropar.

Med begreppet *spillover effekt*[8] beskrivs tanken bakom många informationskampanjer och förändringsinterventioner inom miljö-/klimatområdet där syftet varit att främja miljövänliga beteenden. Genom att locka till ett initialt 'låg-tröskel-beteende' är förhoppningen att det naturligt ska leda till flera miljövänliga beteenden – såväl i omfattning/frekvens som spridning till andra beteendeområden (*positiv spillover*). I verkligheten konstateras dock ofta att detta upplägg, denna motivationsgrund, kan riskera att uppnå en s.k. takeffekt (*negativ*

spillover). Dynamiken bakom fenomenet ser lite olika ut och några beskrivna varianter av negativ spillover är:

- *moral licensing*[9], som handlar om att individer har tyckt att de med det nya beteendet har dragit sitt strå till stacken och inte behöver göra mer;
- *tokenism*[10], handlar om enkla beteenden som har alltför liten eller ingen effekt;
- *single action bias*[11], där riskuppfattningen dämpas av den enskilda handlingen oavsett hur effektivt den egentligen minskade risken;
- *rebound effect*[12] då beteendet leder till sådan nöjdhet med sin insats att personen 'unnar sig' något därefter som innebär att slutresultatet av ansträngningarna blir en ökning av miljö-/klimatpåverkan.

En motsvarighet till negativ spillover som beskrivs inom energiområdet kallas *Jevon's paradox*. Den pekar på att innovationer kring energieffektivisering inte alltid leder till energibesparing, utan istället ofta till ökad energikonsumtion[13] vilket gör paradoxen lik rebound effect.

Som en tumregel för att förstå mekanismerna bakom spillovereffekten har en forskningssammanställning[14] pekat på att personer som tenderar att ha ett resultatfokus i sina beslutsprocesser har större risk för negativ spillover. De personer som istället fokuserar på regler och normer ökar chansen för positiv spillover. Rekommendationen blir då att sikta på att uppmuntra en normbaserad motivation istället för att förstärka fokuset på individens egna fördelar. Detta går helt i linje med rådet att vara vaksam på att inte tränga undan redan existerande inre motivationsgrunder med yttre belöningar[15]. Ett annat intressant resultat från forskningssammanställningen är att det verkar som om abstrakta påminnelser om tidigare miljövänliga handlingar har en starkare koppling till positiv spillover än påminnelser med konkreta exempel[16]. Möjligen har det att göra med att konkreta exempel kan fungera som ett 'bevis' på att individen redan axlat sin del av bördan.

För att åstadkomma positiv spillover verkar en självidentitet präglad av miljöhänsyn[17] ha betydelse, dvs att se sig själv som en person som bryr sig om miljö och natur kan bidra till frivilliga miljövänliga handlingar, liksom en utökad repertoar av dessa. Negativ spillover däremot verkar ha en funktionell koppling till dämpning av negativa känslor som rädsla, skuld och skam[18]. Detta innebär att utförandet av en miljövänlig handling kan leda till att den negativa känsla som var motivationsgrund för handlingen dämpas eller försvinner helt. Ifall handlingen endast motiverades av den negativa känslan kan detta då leda till att dessa önskvärda beteenden antingen avstannar på för tidig nivå eller upphör helt. Även ifall man inte känner sig bekväm med att prata om att organisationer drivs av känslor är det ändå viktigt att bedöma i vilken grad beteenden inom verksamheten styrs av insatser som syftar till att snabbt dämpa ett uppblossande obehag eller av ett genomtänkt långsiktigt agerande baserat på effektberäkningar och konsekvensanalyser. Samma utmaning finns självklart även på nationell nivå, inte minst inom politiken.

Det är viktigt att komma ihåg att positiv spillover också förekommer, och att det sista inte är tänkt eller sagt om spillovereffektens förekomst och betydelse. För alla som arbetar med förändringsprocesser är det viktigt att känna till fenomenet och dess potentiella dilemman och paradoxer. Risken är annars en oavsiktlig uppmuntran till eller förstärkning av val som ointetgör de goda intentionerna och den genomförda ansträngningen. Sannolikt är det

viktigast att matcha åtgärd med vad situationen ställer för krav och vilka förutsättningar som finns. För vissa beteenden är nudging (t.ex. något hållbart som standardval), personliga åtaganden (t.ex. val av lokala transportmedel) och beteende-återkoppling (t.ex. elförbrukning) tillräckliga, medan det för större och socialt mer kostsamma beteendeförändringar (t.ex. resvanor med flyg) sannolikt krävs styrmedel som exempelvis skatter. Inte minst hjälper generella styrmedel till genom att de berör alla och därmed gör att omställningen upplevs som rättvis, vilket har visat sig underlätta efterföljandet av riktlinjer[19].

Det är svårt att ha överblick över ett så komplext område som hållbarhet. Med tanke på hur de flesta slutkonsumenter är fjärrade från - och omedvetna om - produktionen av varorna de köper så är det svårt att göra informerade val. I kombination med osynligheten hos alla de naturresurser (t.ex. växthusgasutsläpp, mark- och vattenanvändning) som ingår i produktens hela livscykel[20] blir det ett oproportionerligt stort ansvar att förvänta sig konsumentmakt som lösning. Liknande utmaningar möter organisationer när de uppdaterar sina miljöpolicys och utvecklar sina klimatsäkrade upphandlingsrutiner.

Vad ska vi göra då?

Med tanke på omfattningen på hållbarhetsutmaningen är det förståeligt att man kan vilja dela upp den i lite mer lättsmälta portioner. Det behöver inte vara något fel på den strategin, men som tidigare nämnts är det viktigt att vara medveten om risken för negativ spillover. Effekten av negativ spillover kan bli att handlingar med triviala resultat uppmuntras på bekostnad av de som ger substantiella effekter, eller att man missar tillfällen att bygga uthållighet för det långsiktiga förändringsprojektet det handlar om.

Både den som funderar på egna livsstilsförändringar och den som arbetar tillsammans med andra för att påverka i riktning av en snabbare, mer omfattande och långsiktigt hållbar samhällsomställning kan ha användning för följande aspekter och insikter från forskningen i planeringen.

Gör mer av detta:

- Förmedla tilltro till människans förmåga till kreativitet och anpassning. Om vi måste släppa någon livsstilsvana som omhuldas av nutiden så kommer den att ersättas av något annat.
- Kom ihåg att begränsningar inte alltid av ondo, snarare kan de utgöra en viktig grogrund för kreativitet.
- Gör en koppling mellan det önskvärda beteendet och helhetsbilden av omställningsutmaningen. Ge samtidigt tips på flera beteenden inom samma och andra beteendedomäner (inkl. påverkan på politik och näringsliv), t.ex. avseende bostad/fastighet, energi, konsumtion, livsmedel och transporter.
- Förstärk förmågan att samtidigt 'fira' (självklart utan negativ spillover) framgångar och genomförda förändringar och hitta uthållighet genom att lägga upp en långsiktig plan för fortsatta förändringar.
- Förmedla att vi har ett delat ansvar – ingen står ensam i det här!
- Påminn om allt som redan görs och om alla som är engagerade i att ställa om sina egna liv och/eller påverka makthavare på olika sätt för att mota eventuella hopplöshetskänslor.

Vi startar inte från noll:

- Förmedla tilltro till människans förmåga att samskapa. Det finns inte bara ett sätt att leva hållbart, allas bidrag behövs.

- Bygg på din förändringsverktygslåda. Beroende på om du arbetar med din egen omställning eller vägleder andras förändringsprocesser så krävs olika metoder, liksom om det är enskilda beteenden/vanor som ska förändras eller ett system[21].

- Uppmuntra till kreativ visualisering av en framtid där nya vanor och livsstilar redan är självklart etablerade, för att skapa personligt engagemang i det liv som levs i framtiden[22]. Att få leka med tanken på hur framtiden kan te sig i vardagen kan bidra till förändringsberedskap och göra framtiden intressant istället för enbart osäker eller skrämmande.

Undvik detta:

- Undvik att använda negativa känslor som motivationsgrund. Välj hellre att förstärka normbaserad motivation ('det är det rätta att göra')[23].

- Presentera inte fakta som kan upplevas som skrämmande utan att samtidigt ge förslag på relevanta handlingsalternativ[24].

- Vänta inte på en 'quick-fix-one-size-technosalvation-fits-all'-lösning. Den finns inte. Den räcker inte.

Tänk på detta:

- Var vaksam på negativ spillover-tendenser. Fira det som genomförts men påminn om helheten och ge förslag på nästkommande steg (inom samma och andra beteendeyråden).

- Det är inte säkert att det är enklare att börja smått och allteftersom utöka omfattningen av omställningen. Ett större åtagande kan bygga momentum och ge självförtroende. Alla de påföljande förändringarna kan sedan te sig relativt enkla[25].

- Var ärlig - underskatta inte omfattningen, komplexiteten eller allvarligheten av problemet. Vi människor har aldrig löst någon klimat-/biologisk mångfaldskris tidigare. Men vi har gjort saker för första gången förr.

- För alla oss som lever nu – och för kommande generationer – kommer hanteringen av dessa frågor att vara en livslång vardag. Om något kvalificeras som så kallat livslångt lärande så är det den gemensamma utmaningen att tackla omställningen till en hållbar värld. Hitta sätt att vara uthållig, ha medkänsla med dig själv och andra, och försök även använda din lekfullhet i engagemanget kring framtidsskapandet.

Sammanfattning

Det går inte att luta sig enbart mot gammal visdom vad gäller beteendeförändring för att stödja omställningen till ett hållbart samhälle, som på riktigt arbetar med att bromsa klimatförändringen och den biologiska massdöden. När det är så svårt att bedöma effekterna av såväl enskilda som kollektiva beteenden är risken stor att vi fastnar i ett läge

av negativ spillover. Sannolikt utan att vara medvetna om det eftersom det inte går att mäta när vi gjort tillräckligt. Dessutom är klimatsystemet ett så trögföränderligt system att vi inte kan få den omedelbara feedback vi kunde haft nytta av som mått på effektiviteten i våra beteenden. Vi saknar också förhandlingspart avseende hur mycket som krävs visavi vad vi anser att vi orkar eller klarar av – klimatsystemet följer sina egna lagar. En av lärdomarna från den i skrivande stund pågående pandemin är att 'det är över när det är över', inte när vi tycker att 'nu får det väl ändå räcka, mer är inte rimligt'.

Vi kan – och ska – självklart använda all tillgänglig kunskap, från flera olika vetenskapsdiscipliner i samspel med varandra. Samtidigt måste vi vara ödmjuka inför att mänskligheten aldrig ställts inför ett så komplext och svårhanterligt problem. Ingen har facit. De vägar som leder mot framgång utmärks av samarbete, mod och innovation. Dessa är definitivt egenskaper och förmågor som finns hos oss människor. Nu måste vi hjälpas åt att förstärka de egenskaperna genom att tillsammans förvärva nödvändiga färdigheter, bygga gemensam kapacitet och långsiktig uthållighet. Att kräva förändring ska inte ses som en bestraffning – det är en utsträckt hand med en inbjudan till att samskapa framtiden!

Referenser

- [1]IPCC, 2014; IPCC, 2018; Bergström et al, 2020.
- [2]WMO, 2020.
- [3]IPBES, 2019.
- [4]Crompton & Thøgersen, 2009
- [5]Sveriges regering, 2016.
- [6]UNEP, 2019.
- [7]IPCC, 2018.
- [8]Crompton & Thøgersen, 2009; Truelove et al., 2014.
- [9]Truelove et al, 2014; Lacasse, 2016.
- [10]Gifford, 2011; APS, 2017.
- [11]Truelove et al., 2014.
- [12]Gifford, 2011; APS, 2017; Nilsson, 2020.
- [13]Nilsson, 2020.
- [14]Truelove et al., 2014.
- [15]Cooke & Fielding 2010; Hedlund-de Witt, de Boer & Boersema 2014; APS 2017.
- [16]Truelove et al., 2014.
- [17]Whitmarsh & O'Neill 2010; Truelove et al. 2014; van der Werff, Steg & Keizer 2014; Lacasse 2016; Brick, Sherman & Kim 2017.
- [18]Truelove et al., 2014; Lacasse, 2016.
- [19]Crompton & Thøgersen, 2009; Nilsson, 2020.
- [20]Steen-Olsen et al., 2012.
- [21]Nilsson, 2020.
- [22]Vingmarker, 2018.
- [23]Truelove et al., 2014.
- [24]Nilsson, 2020.
- [25]Crompton & Thøgersen, 2009.

Bergström, L. et al. (2020). Klimatförändringar och biologisk mångfald – Slutsatser från IPCC och IPBES i ett svenskt perspektiv. SMHI och Naturvårdsverket. *Klimatologi* Nr 56.

Brick, C., Sherman, D.K. & Kim, H.S. (2017). "Green to be seen" and "brown to keep down": Visibility moderates the effect of identity on pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology* 51, pp.226-238.

Cooke, A. & Fielding, K. (2010). Fun environmentalism!: Potential contributions of autonomy supportive psychology to sustainable lifestyles. *Management of Environmental Quality: An international Journal* 21:2, pp.155-164.

Crompton, T. & Thøgersen, J. (2009). Simple and painless? The limitations of spillover in environmental campaigning. http://assets.wwf.org.uk/downloads/simple_painless_report.pdf [2020-09-20]

Gifford, R. (2011). The Dragons of Inaction: Psychological Barriers That Limit Climate Change Mitigation and Adaptation. *American Psychologist* 66:4, pp.290-302.

Hedlund-de Witt, A., de Boer, J. & Boersema, J.J. (2014). Exploring inner and outer worlds: A quantitative study of worldviews, environmental attitudes, and sustainable lifestyles. *Journal of Environmental Psychology* 37, pp.40-54.

IPBES - Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services (2019): *Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*. <https://ipbes.net/global-assessment> [2020-10-06]

IPCC – Intergovernmental Panel on Climate Change (2014). *Climate Change 2014. Synthesis Report. Summary for Policymakers*. http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar5/syr/AR5_SYR_FINAL_SPM.pdf [2020-10-06]

IPCC – Intergovernmental Panel on Climate Change (2018). *Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty*. https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/06/SR15_Full_Report_Low_Res.pdf [2020-10-06]

Lacasse, K. (2016). Don't be satisfied, identify! Strengthening positive spillover by connecting pro-environmental behaviors to an "environmentalist" label. *Journal of Environmental Psychology* 48, pp.149-158.

Nilsson, A. (2020). *Klimat och psykologi. Varför vi inte agerar hållbart och vad vi kan göra åt det*. Lund: Studentlitteratur.

Steen-Olsen, K., Weinzettel, J., Cranston, G., Ercin, A.E. & Hertwich, E.G. (2012). Carbon, land and water footprint accounts for the European Union: Consumption, production and displacements through international trade. *Environmental science & technology* 46:20, pp.10883-10891.

Sveriges regering (2016). Regeringens proposition 2016/17:16 Godkännande av klimatavtalet från Paris. <https://www.regeringen.se/4a75ca/contentassets/618f83b8918f4f34bb1ae06b62aae8f2/godkannande-av-klimatavtalet-fran-paris-prop.-20161716> [2020-10-08]

Truelove, H.B., Carrica, A.R., Weber, E.U., Raimi, K.T. & Vandenbergh, M.P. (2014). Positive and negative spillover of pro-environmental behavior: An integrative review and theoretical framework. *Global Environmental Change* 29, pp.127-138.

UNEP - United Nations Environment Programme (2019). *Emissions Gap Report 2019*. UNEP, Nairobi. <https://newclimate.org/wp-content/uploads/2019/11/EGR2019.pdf> [2020-10-06]

WMO – World Meteorological Organization (2020). *United in Science 2020. A multi-organization high-level compilation of the latest climate science information*. https://public.wmo.int/en/resources/united_in_science [2020-10-06]

van der Werff, E., Steg, L. & Keizer, K. (2014). Follow the signal: When past pro-environmental actions signal who you are. *Journal of Environmental Psychology* 40, pp.273-282.

Whitmarsh, L. & O'Neill, S. (2010). Green identity, green living? The role of pro-environmental self-identity in determining consistency across diverse pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology* 30, pp.305-314.

Vingmarker, V. (2018). Seeing is believing is doing? On the role of future-oriented imagination in developing motivation for a sustainable lifestyle. Masteruppsats i hållbar utveckling, Uppsala universitet/SLU. <http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1216420/FULLTEXT01.pdf>