



RAPPORT

Vad kan psykologin göra för klimatet?

Psykologer för hållbar utveckling

Författare:

Linus Fhärm

Patrik Gronostaj

Paula Richter

Viktoria Vingmarker

Redaktör:

Patrik Gronostaj

Introduktion

I denna rapport skriver vi om klimatkrisen. Som psykologer lägger vi fokus på människan. För att bättre förstå klimatkrisens allvarliga konsekvenser och orsaker till den hänvisar vi till rapporter från till exempel IPCC och Stockholm Resilience Center (se till exempel Steffen, 2018).

När de psykologiska aspekterna av klimatkrisen diskuterats har det ofta handlat om hur människans kognitiva förmåga är begränsad och hur ångest och rädsla kan passivisera. Eller hur individens psykologiska mekanismer orsakar förnekande av problemens omfattning. När lösningar på klimatkrisen har lagts fram har ofta uppmärksamheten vänts mot individers beteende som konsumenter. Det individuella perspektivet är otillräckligt både för att förklara krisen och för att kunna lösa den.

I denna rapport inför Almedalsveckan 2019 vill vi därför lägga fokus på hur grupper av människor tillsammans kan agera i klimatkrisen. En omställning i Sverige skulle vara betydelsefull, både gällande faktiska utsläpp och som förebild för andra länder. Det är som deltagare i grupper vi har störst möjlighet att uppnå de strukturella förändringar som krävs. Oavsett om det är som medborgare, styrelseledamot, anställd eller somgranne.

1. Krismedvetenhet

Vad har vi att vinna på att utlysa klimatnödläge?

Varför tala klarspråk? Vi kan inte lösa ett problem som vi inte kan se. Insikt om den ekologiska krisens komplexitet kan ge en krismedvetenhet som tillåter oss att bemöta problemen på ett kreativt, rationellt och kraftfullt sätt. Att förstå att vi står inför en ekologisk kris såväl som en systemkris ger oss möjlighet att förbereda oss, att agera för att bevara den ekologiska balansen och att stärka samhällets motståndskraft. Information om det ekologiska nödläge vi befinner oss i behöver spridas till alla nivåer av samhället, så att välgrundade beslut kan tas. Enbart kunskap räcker dock inte. Faran med utsläppen har länge varit kända, men desinformation och lobbyism har under många år hindrat effektivt samarbete. Därtill har psykologiska faktorer som sociala normer, förnekelse och undvikande bidragit till bristfälliga åtgärder. Sociala normer inom olika grupper påverkar i hög grad individens agerande. Att bryta mot normer är kopplat till skam, vars funktion är social anpassning. Om andra agerar som om inget har hänt, hindras vi att agera utifrån insikten att vi är i kris. Om andra inser krisläget och genomför åtgärder gör fler likadant och vi kan nå en ”social tipping point”, och förändrade normer. När personer i maktposition talar klarspråk kring klimatkrisen bidrar det till förändrade attityder.

Psyket - en bortglömd resurs i klimatkrisen? Krismedvetenhet är en psykologisk funktion som kan uppstå som svar på en existentiell kris. Prestationsförmågan ökar, fokus och uppmärksamhet är optimalt inriktade på problemlösning istället för på vardagslivets alla prioriteringar. Alla tillgängliga resurser riktas mot att lösa krisen. För att nå dit krävs en medvetenhet om nödsituationen och om att en extraordinär lösning krävs.

Kan vi jämföra den ekologiska krisen med krigsberedskap? I ett nödläge tenderar grupper, såsom organisationer eller hela länder, att samarbeta mer friktionsfritt för att lösa krisen. När en grupp upplever att den har en gemensam "yttre fiende" stärks den och blir mer handlingskraftig. Ett exempel på detta är mobiliseringen under beredskapstiden vid andra världskriget. Den gemensamma motståndskraften byggs på sociala relationer, hopp och optimism, och stärks av tilltro till gruppens förmåga att lösa problemet (group efficacy). Personligt egenintresse nedprioriteras och kanaliseras genom gemensamt engagemang och lösningsfokus. Mobiliseringen kan i sig förena och inspirera, och uppoffringar utvärldas, om hotet är överhängande och syftet väl förstått.

2. Visioner

Hur kan klimatomställningen bidra till livskvalitet och hälsa?

Psykologiska studier visar att åsikter om klimatförändring förändras över tid. Några faktorer som påverkat är väderhändelser, ekonomiska kriser och mediebevaktning. För att ytterligare förändra åsikter och beteenden finns ett behov av kritiska och kreativa diskussioner för att ta fram en mångfald av visioner. Visioner kan visa genomförbara vägar framåt mot ett hållbart samhälle och beskriva de positiva aspekterna av den utvecklingen, samt inkludera ett förebyggande av risker. Psykologisk forskning visar att tre viktiga faktorer för anpassning till klimatkrisen och extremväder är förmåga att bedöma risker, tilltro till potentialen i det egna agerandet och till att gruppens agerande ger bra resultat. I förhållande till klimatkrisens allvar är det rimligt att vi har mycket att oroa oss och vara rädda för. Känslor som rädsla och ilska kan vara starka drivkrafter för förändring. Men för en ökad förändringsbenägenhet i samhället är det viktigt med visioner som erbjuder tydliga positiva mål och handlingsalternativ. Beteenden som leder fram till dessa mål kan förstärkas när delmålen är uppnåbara. Beteendena blir samtidigt ett sätt att reglera ångest och negativa känslor.

Utifrån visionerna om ett gott och hållbart liv kan fler känna sig inkluderade, även de som själva inte känner engagemang eller behov av att lösa klimatkrisen. Förändrade konsumtions- och produktionsmönster kan minska stress och ge möjligheter till förbättrad hälsa, vackra upplevelser i välbevarad natur, mer tid till relationer och mer utrymme för meningsfulla aktiviteter. Att underlätta starkare gemenskap i familjer och grannskap ger livskvalité och resiliens i krissituationer. Forskning visar att dimensioner som dessa har stor betydelse för välbefinnande och livstillfredsställelse. Genom strukturella förändringar som främjar till exempel hälsosamma vanor med ökad vardagsmotion och avgasfria städer skapas positiva synergieffekter.

Det finns större förutsättningar till förbättrad livskvalitet om fokus flyttas från konsumtion och materiell status till förmån för värderingar som kan vara ekologiskt och socialt hållbara till exempel gemenskap, rättvisa och trygghet. Det som för många i Sverige symboliserar det goda livet är skadligt för naturen och för oss. Visioner behövs om njutning som inte förgör det avnjutna.

3. Klimatpolitik

Hur kan psykologisk kunskap bidra till vetenskapligt underbyggda och gemensamma överenskommelser i klimatförhandlingar?

Klimatkrisens lösning är framförallt en utmaning som rör ledarskap, koordinering och kollektiv handling. Psykologin kan bidra med insikter och verktyg kring beteendeförändringar och attitydförändringar relaterat till klimatet och till miljövänligt beteende hos individer, grupper och organisationer. Psykologer och andra beteendevetare behöver samarbeta tvärvetenskapligt och integrera beteendevetenskap med kunskap från andra discipliner.

Sociala dilemman på global nivå är utmanande då de kollektiva intressena är abstrakta och synliga framförallt i framtiden. Detta skapar osäkerhet på om andra agerar utifrån egenintresse snarare än samarbetsvilja. Ledare kan då bli benägna att anamma ett konkurrensperspektiv som utmärks av rivalitet och brist på tillit, vilket resulterar i svårigheter att nå kollektiva överenskommelser. Psykologin kan bistå med redskap för

perspektivtagande, för att tydliggöra framtida konsekvenser och överbrygga överdrivet fokus på nuet, och med förhandlingskunskap för att överbrygga egenintresse i klimatförhandlingar.

Att använda sig av *competitive altruism*, tendensen att tävla om prosocialt och altruistiskt rykte, är ytterligare en väg. Denna tendens kan ses som ett resultat av att nationella ledare har ett visst mått av stolthet och kan få bättre rykte genom att agera mer ansvarstagande, mer progressivt och visa större medkänsla med kommande generationer. Det har också föreslagits i forskningen att makthavare kan tränas i rationellt beslutsfattande för att till exempel bättre förstå vad olika sannolikheter innebär, samt generellt minska förutfattade meningar och andra brister i mänskligt omdöme. På så vis kan de fatta mer välgrundade beslut, samt bättre bedöma risker och möjligheter som uppstår på grund av klimatkrisen.

4. Klimatledarskap

Hur kan olika grupper, organisationer och samhällsinstitutioner agera för att skapa den kritiska massa som leder till en normförändring?

När företag, myndigheter och andra aktörer i samhället delar visioner och har tilltro till gemensamma rättvisa spelregler över lång sikt kan de rikta sin innovationskraft mot rätt mål. Det finns en enorm kraft att hämta i ett kollektiv som drar åt samma håll, och som går samman för att utnyttja den mångfald av perspektiv och kompetenser som finns i samhället. Följsamhet med politiska beslut, liksom initiativ och frivilliginsatser, ökar när andra agerar och tar sitt ansvar. På så sätt läggs grunden för en bärande social norm. Socialpsykologisk forskning visar att beslutsfattare inte behöver vara oroliga över den långsiktiga följsamheten med initialt besvärliga beslut, när de genomförs på ett uthålligt och rättvist sätt. Processen kring rökförbud som genomförts är ett exempel på detta.

I Sverige har vi sedan första januari 2018 ett klimatpolitiskt ramverk som utgörs av klimatmålen, klimatlagen (2017:720) och det Klimatpolitiska rådet. I rådets senaste rapport påpekas nödvändigheten av att inom samhällets olika sektorer belysa och hantera målkonflikter och oavsiktlig inverkan på klimatet. *Indirekt klimatpolitik* är politik som påverkar växthusgasutsläppen även om detta inte varit

huvudsaklig intention eller fokus. Vidare rekommenderas sammanhållna riktlinjer i samhällets ledarskap, styrning och styrmedel. Bred samverkan mellan alla samhällets aktörer behöver möjliggöras, engagemang och initiativtagande bör uppmuntras och samordnas.

En viktig del i klimatledarskapet handlar om förmåga att forma institutionella kulturer som främjar beslut och arbetssätt som förstärker klimatarbetet. Slutligen framhäver rådet vikten av tillit i samhället när stora samhällsförändringar ska genomföras. För att klimatpolitiken ska uppfattas som rättvis och få hög acceptans bland medborgarna behöver hänsyn tas till fördelningspolitiska aspekter. Ett exempel är att utsläppsintensiva alternativ blir dyrare.

För att hantera klimatkrisen på ett adekvat sätt krävs insikt om att planetens ekosystem och deras tjänster utgör en odelbar helhet, samt att det handlar om ett komplext och adaptivt system. Värdefull kunskap om systemdynamik pekar på ett antal nyckelfaktorer som bör ingå i beslutsfattande och klimatledarskap:

- när det finns fördröjningar i ett system krävs en försiktighetsprincip;
- rationaliteten hos varje aktör inom systemet leder inte nödvändigtvis till beslut som främjar välbefinnandet för systemet som helhet;
- för att åstadkomma förändring finns de kraftfullaste interventionspunkterna i ett skifte av ett systems syfte/mål, samt av det paradig som ligger bakom det befintliga systemets mål, regler och strukturer

De nuvarande samhälls- och ekonomiska systemen åstadkommer de processer, beslut och handlingar som driver på klimatförändringen. Utan systemförändring kommer vi inte se nya resultat. Förändring i komplexa system är en icke-linjär process där kaskadeffekter och tipping points kan åstadkomma dramatiska skiften på kort tid. För att styra denna potential rätt krävs ledarskap.

5. Samverkan

Kan primärvården, skolor och andra lokala aktörer bli nav i arbetet med katastrofberedskap och klimatomställning?

För att kunna hantera de ekologiska och sociala konsekvenserna som klimatkrisen innebär behövs förändring inom alla sektorer. Klimatanpassning och -omställning behöver utgå ifrån grupperns specifika behov och förutsättningar. Det är viktigt att skapa möjligheter till deltagande i lösningsfokuserade aktiviteter som upplevs som meningsfulla. Privata och ideella sektorns insatser behöver ske i samarbete med den offentliga sektorn och akademien. Psykologer kan underlätta tvärvetenskapliga processer med analyser, synliggörande av forskningsbehov och stöd till utvecklingsprojekt.

Insatserna i civilsamhället gör för att mobilisera sig och hantera klimatkrisen behöver omfatta fler. Att delta i grupper och att hjälpa andra kan stärka den egna psykiska hälsan. Det ger även förtroende för att hjälp kommer att finnas när en själv är behövande. Studier visar att socialt splittrade samhällen har sämre resiliens. Sociala klyftor kan dessutom förstärkas av naturkatastrofer och av orättvis distribution av katastrofhjälp. Boende i kvarter där det förekommit mycket inbördes hjälp har haft färre psykiska besvär efter naturkatastrofer än i områden där invånarna har ett större materiellt välstånd.

Ett resiliert och hälsosamt lokalsamhälle är mer än en samling friska individer. Grupper behövs för att förstärka individens förmåga genom samverkan. För att kunna hantera en kris krävs flexibilitet i agerande, och struktur för kommunikation och beslutstagande. Forum behövs för utbyten mellan forskargrupper, nätverk inom näringslivet och civila samhället som kan inspirera, utveckla nya alternativ och sprida erfarenheter mellan grupper.

Samhället behöver både ha kraft att agera i akuta kriser under bränder, torka och översvämningar samt hantera den långsamma förändringen som innebär bland annat ökad stress på vattenresurser, infrastruktur och hälsa. Kunskap om klimatkrisens allvar kan i sig skapa känslor av förlust och desperation, samt ett ifrågasättande av sig själv, andra och världen. En grupptillhörighet som ger stabilitet och trygghet är då en bra förutsättning för psykisk hälsa.

Referenser

Introduktion

The Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC): <https://www.ipcc.ch/>

Steffen, W., Rockström, J., Richardson, K., Lenton, T. M., Folke, C., Liverman, D., ... & Donges, J. F. (2018). Trajectories of the Earth System in the Anthropocene. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(33), 8252-8259.

1. Klimatmedvetenhet

Klein Salamon, M. (2019). *The Transformative Power of Climate*:
<https://www.theclimatemobilization.org/transformative>

Klein Salamon, M. (2019). *Leading the Public Into Emergency Mode - Introducing the Climate Emergency Movement*: <https://www.theclimatemobilization.org/emergency-mode>

2. Visioner

Ojala, M. (2017) "Hope and anticipation in education for a sustainable future". *Futures*, 94: 76–84.

Schraufnagel DE, Balmes JR, Cowl CT, De Matteis S, Jung SH, Mortimer K, Perez-Padilla R, Rice MB, Riojas-Rodriguez H, Sood A, Thurston GD, To T, Vanker A, Wuebbles DJ. *Chest*. 2019 Feb;155(2):417-426.

Van Valkengoed, A. M. Steg, L. 81 Van Valkengoed, A. M. , & Steg, L. (2019). Meta-analyses of factors motivating climate change adaptation. *Nature Climate Change*, 9 , 158–163.

Whitmarsh, L., & Capstick, S. (2018). Perceptions of climate change. In *Psychology and Climate Change* (pp. 13-33).

3. Klimatpolitik

Barrett, S. (2018). *Choices in the Climate Commons*. Science Vol. 362, Issue 6420, pp. 1217.

Evans & Steven (2009). *An Institutional Architecture for Climate Change, A concept paper*.

Center on international cooperation:

http://www.envirosecurity.org/gpc/publications/Institutional_architecture_climate_change.pdf

Van Lange, P. A. M., Joireman, J. & Milinski M. (2018). *Climate Change: What Psychology Can Offer in Terms of Insights and Solutions*. Current Directions in Psychological Science 27(4): 269– 274.

Whittlestone, J. (2017). *Improving Institutional Decision-making*. 80,000 hours:

<https://80000hours.org/problem-profiles/improving-institutional-decision-making/>

4. Klimatledarskap

Global Climate Action Summit's *Exponential Climate Action Roadmap (2018)*:

<https://exponentialroadmap.org/wp-content/uploads/2018/09/Exponential-Climate-Action-Roadmap-September-2018.pdf>

Klimatpolitiska rådets rapport (2019):

<https://www.klimatpolitiskaradet.se/wp-content/uploads/2019/04/kprrapport190426.pdf>

Meadows, D.H. (2015). *Thinking in systems. A primer*. White River Junction: Chelsea Green Publishing Co.

5. Samverkan

Clayton, S., Manning, C. M., & Hodge C. (2014). *Beyond storms & droughts: The psychological impacts of climate change*. Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica.

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica